

การศึกษาความหมายในชีวิตเชิงประสบการณ์ของนักศึกษา
ระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

A Study of the Meaning in Life from the Experiences of
Undergraduate Student in the Faculty of Education

อิศรา รุ่งทวีชัย, ดลดาว ปุราณานนท์, ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล*

Issara rungtaweechai, Dr.Doldao Purananon, Dr.Chomphunut Srijannil

มหาวิทยาลัยบูรพา

Burapha University

Email : ic483001@gmail.com

Received : March 10, 2018

Revised : May 2, 2019

Accepted : May 8, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบแบบวัดความหมายในชีวิต และศึกษาความหมายในชีวิตจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แบบวัดความหมายในชีวิตและแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับความหมายในชีวิต

ผลการวิจัยพบว่า ความหมายในชีวิตมี ๓ องค์ประกอบคือ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล การอิมในตน และการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นโดยรวมทั้งฉบับเท่ากับ .๙๒๘ เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคลมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๘๙ การอิมในตนมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๗๙ และการข้ามผ่านข้อจำกัดมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๘๕ การศึกษาความหมายในชีวิตจากประสบการณ์พบว่าลักษณะของนักศึกษาที่มีความหมายในชีวิตอยู่ในระดับสูงจะมีเป้าหมายในชีวิตชัดเจน พึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และมองว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญและมีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิต เข้าใจและยอมรับประสบการณ์ที่แตกต่าง รวมทั้งนำประสบการณ์เหล่านั้นมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่อยู่ท่ามกลางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

คำสำคัญ : ความหมายในชีวิต, ประสบการณ์ , นักศึกษาระดับปริญญาตรี

* นางอิศรา รุ่งทวีชัย, ดร.ดลดาว ปุราณานนท์, ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล Mrs.Issara rungtaweechai, Dr.Doldao Purananon, Dr.Chomphunut Srijannil

Abstract

The objectives of this research were to investigate the meaning in life and to study the meaning in life of undergraduate students in Faculty of Education, Phanakhon Si Ayutthaya Rajabhat University. The instrument used in this research was The Multidimensional Life Meaning Scale : (MLMS) and semi-structured interview about meaning in life.

According to MLMS, the result has been revealed that three factors in meaning in life were personal efficacy, fulfillment, and self-transcendence. The reliability of the questionnaire, the personal efficacy, fulfillment and self-transcendence were .928, .89, .79 and .85 respectively.

Base on the semi-structured interview, It has been found that the meaning of life from experience was in high level and the participants in this study had clear target of their lives and were satisfied with their lives. They realized that the experience of lives was important and valued their lifestyles. They understood and accepted the different experiences and applied them as a guideline for their lifestyles in constantly changing society.

Keyword : Meaning in life, Experience, Undergraduate students

บทนำ

การศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับความหมายในชีวิต (Meaning in life) เป็นสิ่งที่นักปรัชญา นักวิชาการ และนักวิจัยให้ความสำคัญอย่างต่อเนื่องและยาวนาน ความหมายในชีวิตเป็นอัตวิสัย มีอยู่ในตัวบุคคล แต่ละคนต้องการค้นพบความหมายในชีวิต ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ของแต่ละคนในการดำเนินชีวิต ทุกขณะ ทั้งการเรียน การทำงาน ครอบครัว หรือกิจกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน หากมีความหมายในชีวิตบุคคลจะมีเป้าหมายที่ชัดเจน ตอบคำถามได้ว่า ชีวิตนี้อยู่เพื่ออะไรและจะอยู่อย่างไร มีความมุ่งมั่น และค้นพบแนวทางที่นำไปสู่เป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นๆ สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้เป็นอย่างดี^๑ แนวคิดของความหมายในชีวิตได้รับอิทธิพลจากหนังสือ ความหมายในชีวิต (Man's Search for meaning) ซึ่งเขียนโดย Frankl^๒ ในปี ๑๙๖๓ เป็นเรื่องราว

^๑ Edwards, M. J. **The dimensionality and construct valid measurement of life Meaning.** (Available from ProQuest Dissertations & Theses Global, 2007). P. 23

^๒ Frankl, V.E. **Man's search for meaning (Revised ed.)**, (London: Hodder & Stoughton, 1963)

เกี่ยวกับประสบการณ์ในค่ายกักกันนาซี ช่วงสงครามโลกครั้งที่ ๒ จากประสบการณ์ในครั้งนี้ทำให้ Frankl พบว่าความหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์ ทำให้มนุษย์มีสุขภาพจิตที่ดีและป้องกันโรคประสาทได้ หากบุคคลขาดความหมายในชีวิตจะประสบกับภาวะความว่างเปล่าในชีวิต (Existential vacuum) ชีวิตไม่มีจุดหมาย เบื่อหน่าย ทุกข์ วิตกกังวล และหวาดกลัวกับประสบการณ์ที่พบเจอในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะในนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพราะกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น วัยที่ต้องมีการยอมรับและปรับเปลี่ยนตนเองให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สังคม จิตวิทยา ความเชื่อ และทัศนคติ^๗ แต่ในปัจจุบันนักศึกษาประสบกับปัญหาความไม่ชัดเจนของค่านิยมและวัฒนธรรมอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว จึงส่งผลให้นักศึกษาไม่สามารถดำเนินชีวิตตามค่านิยมและความต้องการของตนเอง ไม่เข้าใจศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ขาดเป้าหมายในชีวิตและไม่ทราบว่า จะดำเนินชีวิตต่อสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้นโดยใช้แบบสอบถามและคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิต แนวทางการดำเนินชีวิตของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๓๔๐ คน พบว่า นักศึกษามีความกังวล กลัวและไม่แน่ใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเองถึง ๕๖ % โดยบางคนกลัวว่าจะไม่ประสบความสำเร็จในวิชาชีพ ไม่มั่นใจในศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ บางคนมีปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมห้องและบุคคลในครอบครัว รวมทั้งไม่แน่ใจในการใช้ชีวิตและอนาคตของตนเองว่าจะเป็นอย่างไ ซึ่งสิ่งเหล่านี้สะท้อนได้ว่านักศึกษากำลังอยู่ในภาวะของการขาดความหมายในชีวิต ตามมาตรฐานวิชาชีพครู^๘ ได้มีการกำหนดสมรรถนะในการจัดการเรียนรู้ไว้ว่า การศึกษาต้องสามารถช่วยเหลือผู้เรียนให้เรียนรู้และพัฒนาได้ตามศักยภาพของตน มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งกายและใจ หากนักศึกษาคิดความเข้าใจในความหมายในชีวิต จะส่งผลให้นักศึกษาไม่สามารถประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ และมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ครอบครัว สังคมและประเทศชาติได้ในอนาคต

การศึกษาของผู้วิจัยในครั้งนี้จึงให้ความสำคัญกับการมีความหมายในชีวิตของนักศึกษา เนื่องจากความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาและเสริมสร้างได้ หากบุคคลได้เรียนรู้ชีวิตผ่านประสบการณ์ชีวิตสำรวจลงไปภายในจิตใจเพื่อทำความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ถ้าเผชิญหน้าและยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างที่ไม่หลีกเลี่ยง จะทำให้เลือกเส้นทางชีวิตอย่างสอดคล้องกับความต้องการของตนเอง ยิ่งบุคคลรู้จักตนเอง

^๗ สมใจ ตันตวิวัฒน์, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการให้การปรึกษาแก่นักเรียนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน”, วารสารมหาจุฬาริชาการ ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐). หน้า ๑๗๒.

^๘ ราชกิจจานุเบกษา, ประกาศคณะกรรมการคุรุสภา, (๘ มิถุนายน ๒๕๔๙, เล่มที่ ๑๒๓ ตอนที่ ๔๖ ง). หน้า ๒๙๑.

มากเท่าไรยังสามารถเลือกแนวทางชีวิตของตนได้อย่างมีความหมาย^๕ ความหมายในชีวิตมีอยู่ในตัวบุคคลทุกคน เพียงแต่ยังไม่ได้รับการเปิดหรือกระตุ้นให้มีความเข้าใจในส่วนนี้ชัดเจน จึงทำให้บุคคลขาดความหมายในชีวิตได้ ผู้วิจัยจึงได้ตรวจสอบแบบวัดความหมายในชีวิตที่พัฒนาโดย Edwards (2007) ซึ่งเป็นแบบวัดความหมายในชีวิตที่ครอบคลุมองค์ประกอบร่วมกันของนักวิชาการต่างๆ ที่ศึกษาความหมายในชีวิต รวมทั้งได้มีการนำไปวิเคราะห์ห้วงองค์ประกอบเชิงสำรวจ กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ และสนใจที่จะศึกษาความหมายในชีวิตของนักศึกษาจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เนื่องจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคลเป็นสิ่งสำคัญในการทำความเข้าใจในตัวบุคคลนั้น ทั้งความรู้สึกทางร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นจริง ประสบการณ์จะเชื่อมโยงกับโลก ผู้คนและสิ่งแวดล้อม อีกทั้งจะช่วยให้คุณตรวจสอบประสบการณ์ได้ด้วยตนเอง อารมณ์และความรู้สึกที่ได้จากประสบการณ์นั้นจะส่งผลต่อการมีความหมายในชีวิต^๖ เมื่อทราบถึงความหมายในชีวิตจากประสบการณ์ของนักศึกษาในครั้งนี้แล้ว สามารถนำผลที่ได้มาเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาให้กับนักศึกษาที่อยู่ในภาวะขาดความหมายในชีวิตหรือมีความหมายในชีวิตอยู่ในระดับต่ำให้เกิดการพัฒนาที่สูงขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์
๒. เพื่อศึกษาความหมายในชีวิตจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการดำรงชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

วิธีการศึกษา

การวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed method research) ในการศึกษาความหมายในชีวิตจากประสบการณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ใช้วิธีการวิจัยเชิงผสมผสานแบบแผนแบบรองรับภายใน (Embedded Design) โดยใช้วิธีการเชิงปริมาณเป็นหลักในการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตและศึกษาความหมายในชีวิตเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาในกลุ่มอัตถิภาวะนิยมและมนุษยนิยม ที่มีความเชี่ยวชาญด้าน

^๕ สุวุดิ วงศ์ทางสวัสดิ์, อรัญญา ต้อยคัมภีร์. “การส่งเสริมสุขภาวะในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์”, วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๒ (สิงหาคม ๒๕๖๐) : ๖๑.

^๖ Greenberg, L. S. et al, *Handbook of Experiential psychotherapy*, (New York, US: The Guilford Press,1998)

ความหมายในชีวิตจำนวน ๓ คน และกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะครุศาสตร์ที่มีความหมายในชีวิต อยู่ในระดับสูงจำนวน ๕ คน เพื่อเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจความหมายในชีวิตเชิงประจักษ์ ข้อมูล ที่ได้สามารถนำมาพัฒนาเป็นโปรแกรมการปรึกษาเพื่อช่วยเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับ ปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ในระยะต่อไป

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มที่ผู้วิจัยเลือกมาทำการศึกษา ประกอบด้วย

๑. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับ ปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ได้แก่ นักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรม- ราชนูปถัมภ์ ที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๗๐

๒. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ได้แก่ นักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยาที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๐ จำนวน ๒๘๖ คน และคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนความหมายในชีวิตอยู่ในระดับสูง มาดำเนินการสัมภาษณ์ถึงการมีความหมายในชีวิตเป็นรายบุคคล

๓. ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาในกลุ่มอรรถิภาวะนิยมและมนุษยนิยม ที่มีความเชี่ยวชาญ ด้านความหมายในชีวิต จำนวน ๓ คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

๑. แบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยแบบวัดที่นำมาใช้เป็นแบบวัด The Multidimensional Life Meaning Scale : MLMS ที่พัฒนาโดย Edwards (2007) โดยแบบวัดนี้ มีจำนวน ๖๔ ข้อ แบ่งเป็น ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy) มีทั้งหมด ๒๓ ข้อคำถาม การอิมในตน (Fulfillment) มีทั้งหมด ๑๔ ข้อคำถาม และการข้ามผ่านข้อจำกัด ของตนเอง (Self-Transcendence) มีทั้งหมด ๒๗ ข้อคำถาม โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .๙๓ และมีค่าความเชื่อมั่นในองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy) เท่ากับ .๘๙ การอิมในตน (Fulfillment) เท่ากับ .๘๙ และการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-Transcendence) เท่ากับ .๘๕

๒. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Interview) เกี่ยวกับความหมายในชีวิต สำหรับ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาเกี่ยวกับความหมายในชีวิตและสำหรับนักศึกษาที่มีความหมายในชีวิต อยู่ในระดับสูง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ใช้วิธีการทางสถิติ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายองค์ประกอบ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) และวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item discrimination) โดยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบ Item total Correlation

ผลการศึกษา

จากงานวิจัย เรื่องการศึกษาความหมายในชีวิตจากประสบการณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ สรุปผลการศึกษาตามลำดับขั้นตอนดังนี้

๑. การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ พบว่าค่าความเชื่อมั่นโดยรวมของแบบวัดความหมายในชีวิตเท่ากับ .๙๒๘ เมื่อพิจารณาองค์ประกอบทั้ง ๓ องค์ประกอบ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคลมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๘๙ แยกตามรายด้านคือการประสบความสำเร็จ ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มิตรภาพที่ลึกซึ้งและการควบคุมมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๗๖, .๖๙, .๕๙ และ .๗๙ ตามลำดับ องค์ประกอบการอึดในตนมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๗๙ แยกตามรายด้านคือภาวะความว่างเปล่าในชีวิต การบรรลุเป้าหมาย/กระตือรือร้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๔๗ และ .๕๖ ตามลำดับ องค์ประกอบการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเองมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๘๕ แยกตามรายด้านคือศาสนา การยอมรับความตาย การเสียสละ/ให้บางสิ่งแก่โลกนี้ และจุดมุ่งหมาย/การวางกรอบ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๗๒, .๔๓, .๕๘ และ .๗๒ ตามลำดับ สำหรับค่าอำนาจจำแนกตามองค์ประกอบทั้ง ๓ พบว่าค่าอำนาจจำแนกในองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล ข้อคำถามจำนวน ๒๓ ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .๒๐๔ - .๖๘๖ องค์ประกอบการอึดในตน ข้อคำถามจำนวน ๑๔ ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .๒๔๔ - .๖๘๖ และองค์ประกอบการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง ข้อคำถาม ๒๗ ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .๒๐๑ - .๖๖๔ ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามทั้งหมด ๖๔ ผ่านเกณฑ์ค่าอำนาจจำแนก ซึ่งแสดงว่าแบบวัดความหมายในชีวิตฉบับนี้ว่าสามารถนำไปใช้วัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ได้ รายละเอียดของค่าอำนาจจำแนกแสดงได้ตามตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑ ค่าอำนาจจำแนกตามองค์ประกอบของความหมายในชีวิต

องค์ประกอบ	ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
การรับรู้ความ สามารถส่วนบุคคล (๒๓ ข้อ)	๑, ๕, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๕, ๑๙, ๒๐, ๒๑, ๒๕, ๒๙, ๓๐, ๓๑, ๓๕, ๓๙, ๔๐, ๔๔, ๔๘, ๔๙, ๕๓, ๕๗, ๕๘, ๖๑	อยู่ระหว่าง .๒๐๔-.๖๘๖
การอึดในตน (๑๔ ข้อ)	๖, ๘, ๑๖, ๑๘, ๒๖, ๒๘, ๓๖, ๓๘, ๔๕, ๔๗, ๕๔, ๕๖, ๖๒, ๖๔	อยู่ระหว่าง .๒๔๔ - .๖๘๖
การข้ามผ่าน ข้อจำกัดของตนเอง (๒๗ ข้อ)	๒, ๓, ๔, ๗, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๗, ๒๒, ๒๓, ๒๔, ๒๗, ๓๒, ๓๓, ๓๔, ๓๗, ๔๑, ๔๒, ๔๓, ๔๖, ๕๐, ๕๑, ๕๒, ๕๕, ๕๙, ๖๐, ๖๓	อยู่ระหว่าง .๒๐๑ -.๖๖๔

๒. จากการสัมภาษณ์เชิงประจักษ์จากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาในกลุ่มอรรถิภาวะนิยมและมนุษยนิยมที่มีความเชี่ยวชาญด้านความหมายในชีวิต จำนวน ๓ คน และนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่มีคะแนนความหมายในชีวิตอยู่ในระดับสูงจำนวน ๕ คน ผลการสังเคราะห์จากบทสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ^๗ พบว่า ผู้เชี่ยวชาญและนักศึกษามีประเด็นเกี่ยวกับความหมายในชีวิตที่สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน โดยในส่วนของผู้เชี่ยวชาญ แสดงให้เห็นว่าความหมายในชีวิตเป็นการรับรู้ของบุคคลว่าสิ่งใดสำคัญต่อการดำเนินชีวิตและอยู่กับสิ่งที่คิดว่าสำคัญสำหรับตนเองได้ สามารถตอบคำถามได้ว่าชีวิตนี้อยู่เพื่ออะไรและจะอยู่อย่างไร ดำเนินชีวิตอยู่บนโลกอย่างมีคุณค่าและมีความหมาย ชีวิตไม่เลื่อนลอย มีแรงบันดาลใจและมุ่งมั่นเพื่อค้นหาวิธีที่จะนำไปสู่เป้าหมาย พึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ยืดหยุ่นและปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆได้ การเกิดความหมายในชีวิตนั้นมาจากสิ่งที่คุณคนมีอยู่ทั้งหมด ประสบการณ์ที่พบเจอ ผู้คน สังคม ความหมายในชีวิตมีอยู่ในตัวบุคคลทุกคน หากมีกระบวนการ กระตุ้น เขย่า ชัดเกล้า เพื่อเปิดส่วนนี้ออกมา สามารถทำให้บุคคลค้นพบความหมายในชีวิตได้ด้วยตนเอง กระบวนการพัฒนานั้นมีหลากหลาย สามารถสร้างความรู้ความเข้าใจผ่านกระบวนการเรียนรู้ทางจิตวิทยา ซึ่งแนวทางการเรียนรู้ ควรเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้คิด เลือกลงและตัดสินใจด้วยตนเอง ค้นพบศักยภาพที่ตนมีอยู่ รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนและสิ่งแวดล้อมต่างๆ เนื่องจากความหมายในชีวิตเป็นอัตวิสัย

^๗ สัมภาษณ์ รศ.ดร.อรุณญา ตูย์คัมภีร์, อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๙,

สัมภาษณ์ ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์, อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ๘ ธันวาคม ๒๕๕๙,

สัมภาษณ์, ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ, อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๘ มกราคม ๒๕๖๐.

(Subjective) แต่ละบุคคลจึงมีความหมายในชีวิตที่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาความหมายในชีวิตเชิงอัตวิสัย พบประเด็นที่น่าสนใจ 3 มิติ คือ มิติเกี่ยวกับตนเอง มิติเกี่ยวกับผู้อื่น และมิติที่สัมผัสไม่ได้แต่มีความหมายต่อการมีชีวิตอยู่ ซึ่งได้กล่าวถึงมิติที่เกี่ยวกับตนเองและมิติที่เกี่ยวกับผู้อื่นไว้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาไว้ ดังนี้

มิติเกี่ยวกับตนเอง พบว่าสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถพบความหมายในชีวิตที่มีอยู่ในตนเองได้นั้น คือการรับรู้ศักยภาพของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการมีแรงบันดาลใจที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อไปถึงเป้าหมายในระหว่างการเดินทางชีวิต เพราะการรับรู้ศักยภาพตนเองจะช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตตามแนวทางที่เลือก สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง มุ่งมั่นตั้งใจ เข้าใจตนเองและเข้าใจสรรพสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตได้เป็นอย่างดี

หากบุคคลเข้าใจถึงการมีความหมายในชีวิตแล้วจะทำให้บุคคลมองชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ไม่ได้ด้อยกว่าบุคคลอื่น มีเป้าหมายในชีวิต มีกำลังใจสามารถก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่ย่อท้อ และทำทุกสิ่งด้วยความตั้งใจ พึงพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นและตนเองมี พร้อมทั้งจะแบ่งปัน เสียสละ และมีความปิติยินดีเกิดขึ้นในตนเอง ความหมายในชีวิตทำให้รู้สึกกระตือรือร้น ชีวิตมีพลังทำในสิ่งที่ตนชอบ สนใจ และรู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ทำ เพียรพยายาม อดทนต่ออุปสรรคต่างๆทำให้สามารถก้าวข้ามผ่านปัญหาต่างๆได้ หากบุคคลไม่มีความหมายในชีวิตจะเกิดความอ้างว้างหรือว่างเปล่า ซึ่งความอ้างว้างนั้นเกิดจากบุคคลยึดตนเองเป็นหลักหรือยึดมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ชีวิตไม่ยืดหยุ่น

การเสริมสร้างและพัฒนาความหมายในชีวิตในมิติเกี่ยวกับตนเองมีหลากหลายแนวทาง ดังนี้

๑. ทำให้บุคคลได้ทบทวนประสบการณ์ที่ตนเองถนัด ชอบ และสนใจในสิ่งที่มีความหมาย ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงบันดาลใจในการแสดงพลังที่มีจากประสบการณ์ที่ผ่านมาและเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่จะทำให้บุคคลได้เข้าใจตัวตนได้ชัดเจนขึ้น รู้ถึงศักยภาพของตนเองและแสดงออกมาได้อย่างเต็มที่

๒. ฝึกตั้งเป้าหมาย พิจารณาสິงต่างๆอย่างไตร่ตรองรอบคอบ และสามารถออกแบบชีวิตตนเองได้ รับรู้ข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อเป็นแนวทางในการเลือกและตัดสินใจ และเปิดโอกาสให้บุคคลมีประสบการณ์ในการเลือก พิจารณา ยอมรับในสิ่งที่ตนเลือกและเข้าใจว่าการเลือกของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน

๓. ฝึกการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต และฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสม

มิติเกี่ยวกับผู้อื่น พบว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีความหมายในชีวิต การรับรู้และเข้าใจได้ว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มีได้อยู่คนเดียวต้องมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการยอมรับในศักยภาพของแต่ละคนที่มีความแตกต่างกัน และมีการยอมรับถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นตนเอง ผู้คนและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เข้าใจวัฏจักรการดำเนินชีวิตของสรรพสิ่งที่อยู่บนโลก สัมพันธภาพเป็น

ทักษะเบื้องต้นที่ทำให้บุคคลมีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งจะทำให้เกิดความไว้วางใจเห็นคุณค่าของผู้อื่น และสรรพสิ่งต่างๆ สัมพันธภาพสามารถก่อให้เกิดแรงบันดาลใจ ก่อให้เกิดความรัก และความรักที่มีเป็นความรักที่ไม่ใช้รักแค่ตนเองเท่านั้น แต่เป็นความรักต่อทุกสรรพสิ่งที่อยู่บนโลก หากเข้าใจความรักแล้วจะทำให้บุคคลตระหนักว่าตนเองจะให้อะไรกับโลกใบนี้ได้บ้าง สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน ทำให้บุคคลค้นพบความหมายในชีวิตตนเองได้

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างความหมายในชีวิตในมิติเกี่ยวกับผู้อื่น ดังเช่น จัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พูดคุย สร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างสัมพันธภาพ และทำให้บุคคลเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนของชีวิตนั้นต้องมีการฝึกทักษะก่อนโดยฝึกการยอมรับ ทำจิตใจให้สงบ มีสมาธิ สำรวจ พิจารณาตนเองทั้งข้อดี ข้อบกพร่อง และพิจารณาถึงความไม่แน่นอน ทำความเข้าใจกับมุมมองของตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต มีการเสริมสร้างความรักและการแบ่งปันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ต้องสร้างกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ให้เห็นว่าการมีสัมพันธภาพที่มีเป็นสิ่งที่มีคุณค่า การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่ดี มีตัวแบบในการถ่ายทอดประสบการณ์ถึงสิ่งที่ทำและผลที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไรบ้าง สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นเกี่ยวเนื่องกัน ทำให้บุคคลค้นพบความหมายในชีวิตด้วยตนเองได้

สำหรับการสัมภาษณ์นักศึกษามีความหมายในชีวิตสูงนั้นพบว่า นักศึกษาที่มีคะแนนความหมายในชีวิตอยู่ในระดับสูง ทุกคนตระหนักถึงตัวตนที่แท้จริง รู้ว่าตนเองมีข้อดีและข้อบกพร่องในเรื่องใดและรู้ว่าชีวิตต้องการอะไร มีเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน ถึงแม้ว่านักศึกษาบางคนจะมาจากครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์บางคนอยู่กับพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว บางคนพ่อแม่เสียชีวิตต้องอยู่กับตายาย แต่ก็มุ่งหวังที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพที่ตนเลือก ความภาคภูมิใจอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตคือนักศึกษาสามารถสอบเข้าคณะครุศาสตร์ได้ สิ่งที่ทำให้นักศึกษารู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมีแรงบันดาลใจและกำลังใจนั้นมาจากครอบครัว ที่คอยสนับสนุน ให้ความรัก ห่วงใย คอยให้คำปรึกษา รู้สึกว่าตนเองไม่โดดเดี่ยว ไม่ได้อยู่เพียงคนเดียว มีอิสระในการเลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง นักศึกษารู้สึกพึงพอใจต่อครอบครัวและสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เมื่อมีโอกาสเลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง ตามที่ตนเองชอบและถนัดก็มีความตั้งใจทำให้สำเร็จ ขยัน อดทน พยายามอย่างเต็มที่ หากความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งต่างๆ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ส่วนความรู้สึกต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน นักศึกษารู้สึกดีและพึงพอใจกับชีวิตในปัจจุบันทั้งเรื่องเรียน เพื่อนและครอบครัวที่เข้าใจและยอมรับ รวมทั้งสามารถทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง ในส่วนของความอ้างว้างที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้นพบว่า บางคนเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับความอ้างว้างโดยมีความรู้สึกเหงา ท้อแท้ เหนื่อย อยากรอยู่คนเดียว ต้องการกำลังใจและคนที่เข้าใจ ซึ่งความอ้างว้างนั้นเกิดจากการสูญเสียบุคคลในครอบครัว เข้าใจผิดกับบุคคลในครอบครัวและคนรอบข้าง หรือจากประสบการณ์ที่ไม่ดีในการทำงาน แต่ในบางคนไม่รู้สึกว่าตนเองอ้างว้าง เพราะมีบุคคลในครอบครัว

คอยพูดคุยซักถาม และยังไม่เคยมีประสบการณ์ที่สูญเสียหรือท้อแท้จนทนไม่ได้ เวลาที่เจอปัญหาและอุปสรรคต่างๆ นักศึกษาจะกลับมาอยู่กับตนเอง กลับมาทบทวนปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเกิดจากอะไร แล้วหาวิธีในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งมีการปรึกษาคณិត์ชิตในครอบครัวที่ไว้วางใจ เช่น พ่อ แม่ เพื่อน นักศึกษาเห็นว่าแนวคิดที่นักศึกษานำมาใช้ในการดำเนินชีวิตปัจจุบันเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาต่างๆ ก็มาจากประสบการณ์ของตนเองและบุคคลรอบข้างที่พบเจอมา รวมทั้งเรื่องราวจากการนำเสนอของสื่อต่างๆ และหากบางปัญหาที่รู้สึกว่ายังไม่สามารถผ่านพ้นไปได้ก็จะเริ่มปล่อยวางซึ่งการปล่อยวางคือการพักวางไม่เก็บมาคิด หากปล่อยวางได้จะทำให้รู้สึกโล่ง ผ่อนคลาย เป็นความรู้สึกที่มาจากข้างใน สิ่งที่ทำให้นักศึกษาปล่อยวางได้มาจากประสบการณ์ที่ตนเองเคยพบ คำแนะนำของบุคคลในครอบครัวและจากการฟังหรืออ่านหนังสือธรรมะ การสวดมนต์นั่งสมาธิ นักศึกษาที่ศึกษาธรรมะจะปล่อยวางได้มากกว่า เนื่องจากมีการมองทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุมีผล

นอกจากประเด็นที่เกี่ยวกับตนเองแล้ว ในส่วนของการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น นักศึกษามีความเข้าใจถึงความแตกต่างของบุคคล ยอมรับและพร้อมที่จะปรับตัวต่อการดำเนินชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันอย่างรู้เท่าทัน โดยศึกษาหาข้อมูลสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ในสังคม นำมุมมองที่ได้จากประสบการณ์ที่แตกต่างมาใช้เมื่อชีวิตต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องต่างๆ การอยู่ร่วมกับผู้คนในสังคม นักศึกษารู้สึกว่าการให้หรือการแบ่งปัน เสียสละ เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักศึกษารู้สึกว่าตนมีคุณค่า ให้แล้วสบายใจ มีความสุขแม้ว่าการให้นั้นจะไม่ได้อะไรกลับมา

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

จากการนำเสนอผลจากการศึกษาความหมายในชีวิตในเชิงประสบการณ์เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนานักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลดังนี้

๑. จากการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยแบบวัดที่นำมาใช้เป็นแบบวัด The Multidimensional Life Meaning Scale (MLMS) ที่พัฒนาโดย Edwards (๒๐๐๗) ที่มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .๙๓ ค่าความเชื่อมั่นในองค์ประกอบทั้ง ๓ คือ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล การอิมโนตน และการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเองเท่ากับ .๘๘, .๘๙ และ .๘๕ ตามลำดับ ซึ่งในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ขออนุญาตจาก Edwards เพื่อนำแบบวัดความหมายในชีวิตมาใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการแปลและให้ผู้เชี่ยวชาญด้านความหมายในชีวิตและผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาต่างประเทศตรวจสอบความถูกต้องของภาษาความตรงเชิงเนื้อหาและความหมายของแบบวัดความหมายในชีวิต แล้วจึงนำมาตรวจสอบคุณภาพเพื่อหาค่าความเชื่อมั่นและ

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อกับนักศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ พบว่าค่าความเชื่อมั่นโดยรวมของแบบวัดความหมายในชีวิตเท่ากับ .๙๒๘ เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบพบว่า การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล การอิมในตน และการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๘๙, .๗๙, และ .๘๕ ตามลำดับ ซึ่งผลที่ได้จากการตรวจสอบแบบวัดแสดงให้เห็นว่าแบบวัดความหมายในชีวิตฉบับนี้สามารถนำไปใช้วัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ได้จริง ผู้วิจัยจึงนำแบบวัดไปใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา เพื่อนำผลที่ได้มาศึกษาความหมายในชีวิตเชิงประจักษ์ในลำดับต่อไป

๒. ผลการศึกษาความหมายในชีวิตเชิงประจักษ์จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มอัตถิภาวนิยมและมนุษยนิยมที่มีความเชี่ยวชาญด้านความหมายในชีวิต และนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่มีคะแนนความหมายในชีวิตอยู่ในระดับสูง จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความหมายในชีวิต พบว่า ชีวิตของบุคคลมีความสอดคล้องกันทั้งผู้เชี่ยวชาญด้านความหมาย ในชีวิตและนักศึกษา ซึ่งความหมายในชีวิตเป็นการรับรู้และเข้าใจต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างแท้จริงในแต่ละบุคคล ก่อให้เกิดเป้าหมายที่ชัดเจนและมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยมและความต้องการของตนเอง เข้าใจโลกและผู้คน สามารถก้าวข้ามผ่านปัญหาและอุปสรรคต่างๆ อย่างมั่นใจและดำรงตนในทุกขณะทุกกิจกรรมอย่างเต็มศักยภาพและมีคุณค่า ซึ่งสอดคล้องกับ Edwards ที่ได้กล่าวถึงความหมายในชีวิตว่า “ความหมายในชีวิตจะมีอยู่ในแต่ละบุคคล แต่ละคนต้องการค้นพบความหมายในชีวิตและความหมายชีวิตนั้นเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่พบเจอ อาจเกิดจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะมาจากการเรียน การทำงาน ครอบครัวหรือกิจกรรมในแต่ละวัน เมื่อบุคคลมีความหมายในชีวิตเกิดขึ้นจะนำไปสู่การมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีความมุ่งมั่นและมีแนวทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการและความหมายที่ค้นพบท้ายที่สุดในระดับที่สูงขึ้นนั้น เกิดจากบุคคลได้ก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-transcendence) โดยลดความสนใจของตนเองและเสียสละให้กับสิ่งต่างๆ มีความรู้สึกว่าตนเองพึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน” หรือดังที่ บูเจนเทิล (Bugental, 1978) ที่แสดงทัศนะเกี่ยวกับความรู้สึกของการมีความหมายว่า “เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ในทันทีที่บุคคลเปิดรับประสบการณ์ชีวิต บุคคลจะค้นพบความหมายได้เมื่อตระหนักรู้ในตนอย่างเต็มที่ ยิ่งบุคคลมีการยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงมากเท่าใด ก็จะเพิ่มความสามารถในการเชื่อมโยงกับผู้อื่น ผู้ที่มีความหมายในชีวิตจะไม่กังวลกับการกระทำสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิต”

๑ อ่างใน ดวงมณี จงรักษ์, **ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**, (กรุงเทพมหานคร : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี(ไทย-ญี่ปุ่น). ๒๕๕๖), หน้า ๑๖๕.

ความหมายในชีวิตทำให้บุคคลรู้สึกกระตือรือร้น ชีวิตมีพลังทำในสิ่งที่ตนชอบ สนใจ และรู้สึกภูมิใจ ในสิ่งที่ทำ เพียรพยายาม อดทนต่ออุปสรรค ทำให้สามารถก้าวข้ามผ่านปัญหาต่างๆ ได้ หากบุคคลไม่มีความหมายในชีวิตจะเกิดความอ้างว้าง หรือว่างเปล่า ชีวิตไม่มีคุณค่าไร้ความหมาย ไม่สามารถยอมรับ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ การเสริมสร้างความหมายในชีวิตนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้บุคคลได้ทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต รับรู้ตัวตนที่แท้จริงของตนเอง รู้ถึงศักยภาพที่มี สร้างแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้เลือกและออกแบบชีวิตตนเองได้ ทำให้บุคคลเข้าใจ ถึงการเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนของชีวิต ทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต สร้างกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ให้เห็นว่าสัมพันธ์ภาพที่มีเป็นสิ่งที่มีคุณค่า รู้จักให้และรับ ช่วยเหลือ ผู้อื่น มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น และมีตัวแบบในการถ่ายทอดประสบการณ์เพื่อให้บุคคลได้ รับรู้และยอมรับถึงคุณค่าที่เกิดขึ้นในประสบการณ์ชีวิตทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งสอดคล้องกับHenri^๙ ที่ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต พบว่านักศึกษาที่มีความหมายในชีวิต ระดับสูงจะมีความรู้สึกทางบวกสูงและความเครียดน้อยกว่านักศึกษามีความหมายในชีวิตระดับต่ำ การส่งเสริมประสบการณ์การมีความหมายในชีวิตจะช่วยให้นักศึกษาลดภาวะเครียดจากการเรียนและ เพิ่มความรู้สึกในเชิงบวกซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษากระตือรือร้นและสนใจสิ่งต่างๆ เกี่ยวกับการเรียน มีความ ยึดหยุ่นต่อการใช้ชีวิต เข้าใจศักยภาพของตนเองและมีความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ Shin^{๑๐} ได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาความหมายและเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับชั้นปีที่ ๑ พบว่าหากนักศึกษามีเป้าหมายที่สอดคล้องกับตนเองจะทำให้ นักศึกษามีความใฝ่รู้ มุ่งมั่นและตั้งใจที่จะ ทำตามข้อกำหนดที่ตั้งไว้ มีความเข้าใจต่อตนเอง ต่อโลกและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม อารมณ์ดีและความวิตกกังวลน้อยลง นักศึกษามีความคงทนต่อการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยในปีที่ ๒ และชั้นปีต่อไปได้เป็นอย่างดี

๓. ประเด็นที่ผู้วิจัยค้นพบจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านความหมายในชีวิตและนักศึกษา พบว่า มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความหมายในชีวิตทั้ง ๓ ของ Edwords คือ การรับรู้ความสามารถ ส่วนบุคคล การอิมในตน และการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง โดยทั้ง ๓ องค์ประกอบมีความสอดคล้อง กับการมีความหมายของนักศึกษาซึ่งแสดงรายละเอียดดังตารางที่ ๒

^๙ Henri, M. *International students' adjustment: Meaning in life, academic stress and positive affect*, Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. 2015.

^{๑๐} Shin, J. Y. *Improving first-year intervention strategies at universities by focusing on meaning and purpose in*, Available from ProQuest Dissertations & Theses Global, 2013.

ตารางที่ ๒ ความสอดคล้องขององค์ประกอบของความหมายในชีวิตกับการมีความหมายในชีวิตของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

องค์ประกอบ	ความหมายในชีวิตของนักศึกษา
การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy)	การตระหนักรู้ถึงเป้าหมายในชีวิต รับรู้ถึงความต้องการตามค่านิยมของตนเอง สามารถเลือกและตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะไปถึงจุดมุ่งหมายนั้น มีความพึงพอใจต่อการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีบุคคลที่สนิทสนม รู้สึกซาบซึ้งและไว้วางใจได้ในชีวิต
การอิ่มในตน (fulfillment)	เข้าใจชีวิต เข้าใจศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ รู้ถึงแนวทางในการหาความหมายให้กับชีวิต ชีวิตไม่อยู่ในภาวะว่างเปล่า ชีวิตเต็มไปด้วยความหวังและกำลังใจ รวมทั้งรู้สึกพึงพอใจกับการดำรงอยู่ในปัจจุบัน
การข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (self-transcendence)	เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตและสามารถอยู่กับการเปลี่ยนแปลงโดยไม่วิตกกังวลหรือหวาดกลัว มีแนวทางแบบแผนในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง รวมทั้งมีการเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ช่วยเหลือเกื้อกูลและสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้คน สังคมและสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่

ผลที่ได้จากการศึกษาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะนำผลไปพัฒนาความหมายในชีวิต โดยการสร้างโปรแกรมการปรึกษาเพื่อช่วยให้นักศึกษาคณะครุศาสตร์ ที่ขาดความหมายในชีวิตหรือมีความหมายในชีวิตอยู่ในระดับต่ำ ได้เข้าใจชีวิตที่แท้จริง เข้าใจโลก เข้าใจผู้คน มีเป้าหมายชัดเจน ดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม อยู่กับปัจจุบันอย่างเข้าใจและมีความสุข รวมทั้งพึงพอใจในการศึกษาวิชาชีพครูและเป็นครูที่ดีต่อไป

ข้อเสนอแนะ

๑. ผู้ให้การปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือในบุคคลที่มีระดับอายุใกล้เคียงกัน ควรมีโอกาสรับรู้และเรียนรู้เกี่ยวกับความหมายในชีวิต เนื่องจากสามารถนำมาเป็นแนวทางในการช่วยนักศึกษาในสถาบันหรือบุคคลที่อยู่ในความดูแลให้มีความหมายในชีวิตได้ชัดเจน ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษาได้ดำรงชีวิตในปัจจุบันอย่างเข้าใจและมีความสุข

๒. ควรมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกันในคณะอื่นหรือสถาบันอื่นๆ เพื่อนำผลการวิจัยมาเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างและดูความแตกต่างของความหมายในชีวิต นำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาความหมายในชีวิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีต่อไป

๓. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาได้ตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันอย่างมีคุณค่าและมีความสุข

บรรณานุกรม

ดวงมณี จงรัชช์. **ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร :

สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี(ไทย-ญี่ปุ่น). ๒๕๕๖.

ประกาศคณะกรรมการคุรุสภา, ๒๕๔๙, ๘ มิถุนายน, **ราชกิจจานุเบกษา**, เล่มที่ ๑๒๓ ตอนที่ ๔๖ ง , หน้า ๒๙๑.

สัมพันธ์ รัต.ดร.อริยัญญา ต้อยคัมภีร์, อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

_____. ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ , อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ๘ ธันวาคม ๒๕๕๙.

_____. ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ, อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๘ มกราคม ๒๕๖๐.

สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์, อริยัญญา ต้อยคัมภีร์, “การส่งเสริมสุขภาวะในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์”, **วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา**, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๒ (สิงหาคม ๒๕๖๐) : ๖๑.

สมใจ ต้นดีวัฒน์. “การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการให้การปรึกษาแก่นักเรียนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน”.

วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒิ ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐ : ๑๗๒.

Edwards, M. J. **The dimensionality and construct valid measurement of life meaning** (Order No. NR41376). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. 2007.

Frankl, V.E. **Man’s search for meaning(Revised ed.)**. London: Hodder & Stoughton. 1963.

Greenberg, L. S., Watson, J. C., & Lietaer, G. (1998). **Handbook of Experiential psychotherapy**. New York, US: The Guilford Press.1998.

Henri, M. **International students' adjustment: Meaning in life, academic stress and positive affect** (Order No. 1588321). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1682260150). 2015.

Shin, J. Y. **Improving first-year intervention strategies at universities by focusing on meaning and purpose in life** (Order No. 3593442). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1438894626). 2013.