

การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้าง
ความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์
Development of An Experiential Group Counseling Program
for Promoting Meaning In Life Among Undergraduate Student
in The Faculty of Education

อิสรา รุ่งทวีชัย*

Issara rungtaweechai

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, ประเทศไทย

Faculty of Education, Phanakhon Si Ayutthaya Rajabhat University, Thailand

E-mail : ic483001@gmail.com

Received : July 20, 2021

Revised : February 07, 2022

Accepted : April 05, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Design) มีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ (๒) เพื่อประเมินประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ (๓) เพื่อศึกษาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเป็นรายบุคคลเกี่ยวกับความหมายในชีวิต ผลการวิจัย พบว่า คะแนนความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นอกจากนี้ ยังพบว่าคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตกลุ่มทดลองมีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ในระยะทดลองและระยะติดตามผล จากการใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างกับกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ได้พบถึงประเด็นหลักที่นักศึกษาได้สะท้อนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นตามองค์ประกอบทั้ง ๓ ด้าน ของความหมายในชีวิต โดยในองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคลได้พบประเด็นหลัก ๔ ประเด็น การอึดในตน ๓ ประเด็น และการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง ๕ ประเด็น และกลุ่มทดลองยังมีการตระหนักรู้ใน

* ดร.อิสรา รุ่งทวีชัย Dr.Issara Rungtaweechai

ตนเอง พบความหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจนและมีแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อไปถึงเป้าหมายของตนเองที่ได้กำหนดไว้

คำสำคัญ : ความหมายในชีวิต; การปรึกษาเชิงประสบการณ์; นักศึกษาระดับปริญญาตรี

Abstract

This research was an experimental research. (1) The purposes of this research were to develop the experiential counseling group program among undergraduates in the faculty of Education, (2) assess the effectiveness of using the experiential group counseling program, (3) study the meaning in life of undergraduate students Faculty of Education who participated in the experiential group counseling program. The instruments used in this research were the experiential group counseling program which used to enhance the meaning of undergraduates' lives and the semi-structured interviews which asked about the meaning in life.

The result showed that the score of experimental group was significantly higher than the control group at .05 level of significance in both post-experimental and follow-up periods. Moreover, it was found that the average score of the experimental group was higher than pre-experimental period at .05 level of significance. According to the result from the semi-structured interviews with the experimental group after participating in the experiential group counseling program, three main issues of the students' meaning of life were reported that there were four issues in the personal efficacy, three issues in fulfillment and five issues in self-transcendence. Apart from the experimental group, the participants also had self-awareness, a clear meaning of lives and the methods to reach the goals they had been set.

Keyword : Meaning in life; Experiential group counseling; Undergraduate students

บทนำ

ความหมายในชีวิต (Meaning in life) เป็นสิ่งที่นักปรัชญา นักวิชาการและนักวิจัยให้ความสำคัญมาอย่างยาวนานและต่อเนื่อง จากการศึกษาและวิจัยในรูปแบบต่างๆ พบว่าความหมายในชีวิตเป็นการรับรู้และเข้าใจต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลอย่างแท้จริง สามารถตอบคำถามได้ว่าชีวิตนี้อยู่เพื่ออะไร และจะอยู่อย่างไร มีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ชัดเจน เพราะการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ชัดเจนคือ

การที่บุคคลมองชีวิตว่ามีคุณค่า เป็นจุดยืนสำคัญในการพัฒนาตนเองให้มีคุณค่าต่อตนเองและสังคม^๑ เมื่อบุคคลมีความหมายในชีวิต จะรู้สึกพึงพอใจต่อชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน มีเป้าหมายที่ชัดเจนและมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยมและความต้องการของตนเอง พร้อมทั้งจะมุ่งมั่นค้นหาวิธีที่นำไปสู่เป้าหมาย ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ต้องพบเจอและสามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ความหมายในชีวิตสามารถเกิดขึ้นได้ในตัวบุคคลทุกคน สามารถเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลเปิดรับประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่าง และสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองและบุคคลอื่นได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสม บุคคลที่ค้นพบความหมายในชีวิตจะไม่กังวลกับการกระทำสิ่งต่างๆ และยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง^๒ จากการศึกษาความหมายในชีวิตของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ พบว่า นักศึกษากำลังประสบกับการขาดความหมายในชีวิต อันเนื่องมาจากมีความวิตกกังวลกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและอนาคต ไม่แน่ใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเองว่าจะดำเนินต่อไปอย่างไร ซึ่งสอดคล้องกับสถานะของนักศึกษาไทยในปัจจุบัน ที่อยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว และภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด ส่งผลให้นักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลกลุ่มหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกดังที่กล่าวมานั้นย่อมทำให้นักศึกษามีโอกาสเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาเพิ่มขึ้น การค้นหาความหมายในชีวิตจึงเป็นงานสำคัญในขั้นพัฒนาการของนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น เพราะช่วงนี้เป็นช่วงเวลาของการค้นหา

อัตลักษณ์ของตนเองในแง่มุมต่างๆ ทั้งทัศนคติ ค่านิยม ความต้องการ เป้าหมายในชีวิต การยอมรับตนในสถานะความเป็นจริงท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต การอยู่กับปัจจุบันและการมีสัมพันธภาพกับบุคคลทั่วไป ดังนั้น การมีความหมายในชีวิตจึงเป็นรากฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตเมื่อก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ต่อไป^๓

แนวทางในการพัฒนาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คือทำให้นักศึกษาเปิดกว้างในการยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งของตนเองและบุคคลรอบข้าง จากการศึกษาของผู้วิจัย พบว่าการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ (Experiential group counseling) เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีได้ เนื่องจากแนวคิดทฤษฎีเชิงประสบการณ์ซึ่งพัฒนาขึ้น

^๑ ฉันทนา รวงผึ้ง, “การสร้างสุขที่ยั่งยืน” วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธ ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๒), หน้า ๑๔.

^๒ ดวงมณี จงรักษ์, ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), ๒๕๕๖), หน้า ๑๖๕.

^๓ Frankl, V. E. *Man's search for meaning an introduction to logotherapy*, (Boston, Massachusetts: Beacon Press. 1992).

โดยนักปรัชญาและนักจิตบำบัดชาวอเมริกันชื่อ Gendlin^๔ ในปี ค.ศ. ๑๙๖๔ เขาได้เสนอปรัชญาเชิงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจิตบำบัดที่มุ่งเน้นไปที่ความรู้สึกของการมีความหมายในชีวิตของผู้รับการปรึกษา โดยสนใจถึงวิธีการที่จะทำให้มนุษย์ตระหนักถึงความจริงแท้และนำไปสู่การเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ ต่อมา Greenberg^๕ นักจิตวิทยาชาวแคนาดาได้นำแนวคิดดังกล่าวมาพัฒนาและอธิบายถึงรูปแบบการปรึกษาเชิงประสบการณ์โดยมีการผสมผสานแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาที่กล่าวถึงประสบการณ์ของมนุษย์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการทำความเข้าใจมนุษย์และช่วยพัฒนาให้บุคคลมีการเติบโตเจริญงอกงาม ซึ่งทฤษฎีการปรึกษาแนวมนุษยนิยมที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของมนุษย์ที่นำมาผสมผสานเป็นการปรึกษาตามแนวคิดเชิงประสบการณ์นั้น ได้แก่ทฤษฎีการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client Centered Counseling) การปรึกษาเชิงอัตถิภาวนิยม (Existential counseling) และการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ (Gestalt Counseling) ทฤษฎีการปรึกษาเชิงประสบการณ์ตามแนวคิดของ Greenberg นั้น เป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของมนุษย์โดยเห็นว่าประสบการณ์เป็นความรู้สึกทางร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นจริงในแต่ละบุคคล ประสบการณ์จะเชื่อมโยงกับโลก ผู้คนและสิ่งแวดล้อม และบุคคลสามารถตรวจสอบประสบการณ์ได้ด้วยตนเอง อารมณ์และความรู้สึกที่แต่ละบุคคลได้สัมผัสจากประสบการณ์นั้นจะส่งผลต่อการมีความหมายในชีวิต การช่วยเหลือจึงต้องทำความเข้าใจในประสบการณ์ของแต่ละคน ช่วยให้บุคคลนั้นได้มีสติสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เพื่อเข้าใจถึงชีวิตที่แท้จริง เข้าใจโลก เข้าใจผู้คนและสิ่งแวดล้อมรอบตัว และสามารถเผชิญกับแง่มุมที่หลากหลายของชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

จากแนวคิดและแนวทางในการพัฒนามนุษย์ของทฤษฎีการปรึกษาเชิงประสบการณ์ ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาเชิงประสบการณ์สามารถช่วยเสริมสร้างความหมายในชีวิตให้กับนักศึกษาครุศาสตร์ได้ โดยการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกและประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต ในกลุ่มการปรึกษาเชิงประสบการณ์ ซึ่งสามารถช่วยให้นักศึกษาได้รับรู้ เข้าใจและยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า มีสติต่อการตระหนักรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อตนเอง เข้าใจโลก เข้าใจผู้คนและสิ่งแวดล้อม เรียนรู้ถึงการอยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างมีสติ สามารถสร้างเป้าหมายในชีวิตได้ด้วยตนเอง ค้นพบแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความต้องการและค่านิยมที่แท้จริง รวมทั้งมีความพึงพอใจในการศึกษาวิชาชีพครูและรู้สึกมีความภาคภูมิใจต่อการประกอบวิชาชีพครู เพื่อประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

^๔ Gendlin, E.T. **A theory of personality change.** In P. Worchel & D.Byrne (Eds.), *Personality Change.* (NY : John Wiley & Sons,1964), p. 100-148.

^๕ Greenberg, L. S. et al, **Handbook of Experiential psychotherapy,** (New York, US: The Guilford Press,1998) . P 28-49.

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนาการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์
๒. เพื่อประเมินประสิทธิผลของการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์
๓. เพื่อศึกษาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ที่เข้าร่วมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์

วิธีการศึกษา

การวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Design) โดยใช้แบบวัดความหมายในชีวิต ระดับปริญญาตรีกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อน แล้วจึงใช้โปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์กับกลุ่มทดลอง ภายหลังจากการเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์แล้ว จึงทำการวัดกลุ่มตัวอย่างทั้งสองอีกครั้งในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล^๖ การพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ได้แบ่งเป็น ๒ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนการทดลองใช้โปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ และขั้นการศึกษาเชิงคุณภาพของความหมายในชีวิต ภายหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ โดยการสัมภาษณ์ด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเป็นรายบุคคล เกี่ยวกับความหมายในชีวิตของแต่ละคน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงประสบการณ์ รวมทั้งการสะท้อนถึงอารมณ์และความรู้สึกของการมีความหมายในชีวิตที่ยังคงมีอยู่ในสภาวะปัจจุบัน

ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ในครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยาที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ ๑ ภาคการศึกษาที่ ๑ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๓ ที่ได้ทำแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และมีคะแนนความหมายในชีวิตอยู่ในระดับน้อยที่สุดถึงระดับปานกลาง เข้าร่วมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ผู้วิจัยคัดเลือกโดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากนักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวนทั้งหมด

^๖ อองอาจ นัยพัฒน์, การออกแบบการวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๒-๑๓๓.

๑๖ คน จากนั้นผู้วิจัยได้สุ่มเข้ากลุ่มที่แตกต่างกันเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๘ คน (Random assignment) โดยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาใดๆ ซึ่งเกณฑ์ในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ ได้มีการกำหนดตามแนวคิดจาก Corey^๗ ที่ได้กำหนดสมาชิกในการปรึกษากลุ่มว่า หากเป็นวัยรุ่นควรมีสมาชิกประมาณ ๖-๘ คน เพราะการมีสมาชิกกลุ่มมากเกินไปจะทำให้สมาชิกแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองอย่างเพียงพอและทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

๑. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ซึ่งเป็นโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตที่ผ่านการพิจารณาและตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม^๘ ๓ ท่าน จำนวนทั้งสิ้น ๑๖ ครั้ง โดยในแต่ละครั้งมีรายละเอียดดังนี้

- ครั้งที่ ๑ ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
- ครั้งที่ ๒ มิตรภาพสู่ความไว้วางใจ
- ครั้งที่ ๓-๔ การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองจากประสบการณ์
- ครั้งที่ ๕-๖ ประสบการณ์แห่งการเลือกและการตัดสินใจอย่างอิสระ
- ครั้งที่ ๗-๘ การค้นพบศักยภาพบนเส้นทางประสบการณ์
- ครั้งที่ ๙ รับรู้และเข้าใจถึงวิถีการเปลี่ยนแปลง
- ครั้งที่ ๑๐-๑๑ ประสบการณ์แห่งการก้าวข้ามผ่านปัญหา
- ครั้งที่ ๑๒ ประสบการณ์ที่มีคุณค่าสู่การมีความหมายในชีวิต
- ครั้งที่ ๑๓-๑๔ การค้นหาความหมายในชีวิตจากประสบการณ์
- ครั้งที่ ๑๕ การค้นพบความหมายในชีวิต
- ครั้งที่ ๑๖ ยุติการปรึกษา

ใช้เวลาในแต่ละครั้ง ๑ ละ ๙๐-๑๒๐ นาที สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง

^๗ Corey, G. **Theory & Practice of group counseling** (9th ed.), (Belmont, CA : Thomson/ Brooks/ Cole, 2013)

^๘ รศ.ดร.อรรณพ ตัญญีศิริ, อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์, อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ, อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

๒. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Interview) รายบุคคล เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความหมายในชีวิต การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ให้ประเด็นสำคัญกับการรับรู้ต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต การแสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึกต่อประสบการณ์เชื่อมโยงถึงการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล การอึดในตนและการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการมีความหมายในชีวิตของนักศึกษา รวมทั้งการสะท้อนอารมณ์และความรู้สึกที่ยังคงมีอยู่ในสภาวะปัจจุบัน

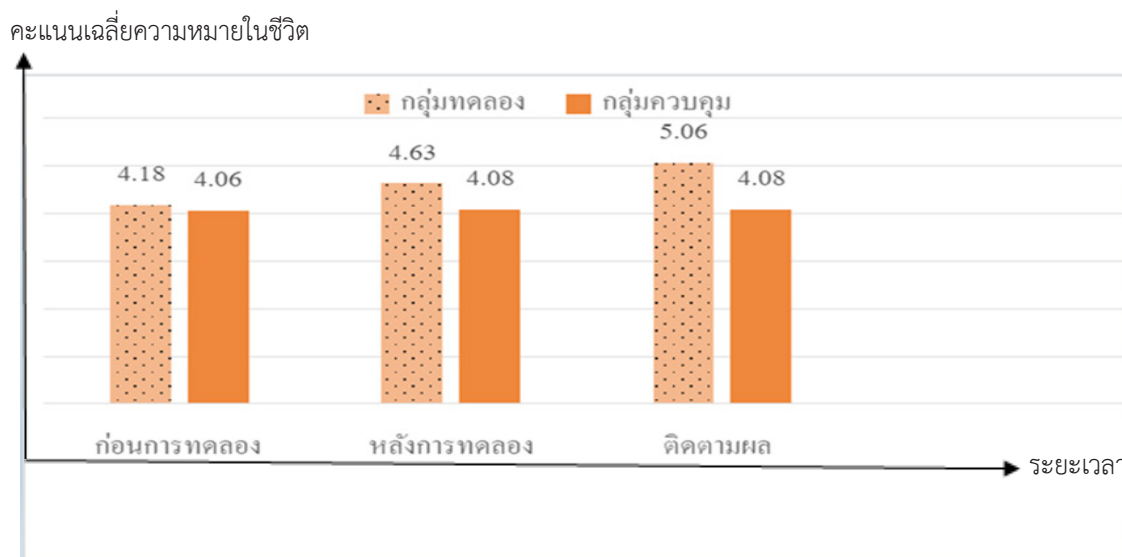
การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลอง ระยะทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์โดยใช้การทดสอบของ Wilcoxon matched pairs signed ranks test และ เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์โดยใช้การทดสอบของ Mann -Whitney U Test ในส่วนของข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) ในลักษณะของการค้นหาสาระสำคัญ(Themes) เกี่ยวกับความหมายในชีวิตของแต่ละนักศึกษาแต่ละคนที่เกิดขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์

ผลการศึกษา

๑. ผลการศึกษาที่ตอบวัตถุประสงค์ข้อ ๑ และ ข้อ ๒ คือ การศึกษาในครั้งนี้ เพื่อพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ และเพื่อประเมินประสิทธิผลของการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ พบว่าเมื่อนำการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มาใช้ในการทดลองครั้งนี้ นักศึกษาที่เข้าร่วมซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองมีคะแนนความหมายในชีวิตสูงขึ้น โดยนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เมื่อพิจารณาระดับของความหมายในชีวิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตอยู่ในระดับมาก ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตอยู่ในระดับปานกลางทั้ง ๓ ระยะ ซึ่งข้อมูลปรากฏตามตารางดังนี้

ตารางที่ ๑



การวิเคราะห์ข้อมูลตามองค์ประกอบของความหมายในชีวิต ๓ องค์ประกอบโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตในภาพรวม และด้านการก้าวข้ามผ่านของจำกัดของตนเองหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนด้านการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคลและด้านการอึดในตนระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตโดยรวมทั้ง ๓ องค์ประกอบ ด้านการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล ด้านการอึดในตน และด้านการก้าวข้ามผ่านของจำกัดของตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า ในระยะก่อนการทดลองนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตไม่แตกต่างกัน พิจารณาในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความหมายในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ สำหรับการศึกษาในกลุ่มทดลองพบว่าระยะหลังการทดลอง นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตโดยรวมทั้ง ๓ องค์ประกอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๑ เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตด้านการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕ ส่วนด้านการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคลและด้านอึดในตนนั้น คะแนน

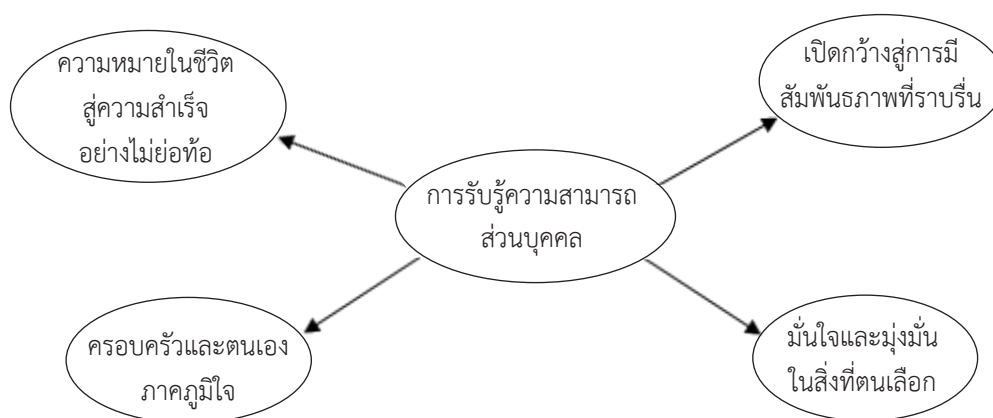
เฉลี่ยความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยในระยะติดตามผล พบว่า ในภาพรวมทั้ง ๓ องค์ประกอบ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ เมื่อพิจารณาเป็นตามองค์ประกอบพบว่า ด้านการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคลและด้านการก้าวข้ามผ่านของจำกัดของตนเอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ส่วนด้านการอึดในตน คะแนนของทั้ง ๒ กลุ่มไม่แตกต่างกัน

๒. ผลการศึกษาที่ตอบวัตถุประสงค์ข้อ ๓ เพื่อศึกษาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ผู้วิจัยได้นำเสนอกระแสของการปรึกษากลุ่มตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ซึ่งใช้ระยะเวลาในการปรึกษากลุ่มทั้งสิ้น ๑๖ ครั้ง ในการให้การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์แต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้บันทึกการปรึกษาพร้อมทั้งให้นักศึกษาที่เข้ากลุ่มการปรึกษา ได้สะท้อนอารมณ์และความรู้สึกจากการถ่ายทอดประสบการณ์ร่วมกันกับสมาชิกภายในกลุ่ม ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของนักศึกษาหลังจากการเข้าร่วมการปรึกษาทั้งหมด ๑๖ ครั้ง และสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลอีกครั้งภายหลังเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปวิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) ค้นหาหรือประโยคที่น่าสนใจจากคำพูดเหล่านั้นออกมา เพื่อนำมาพิจารณาถึงสาระสำคัญ (Themes) ที่แสดงถึงการมีความหมายในชีวิตของนักศึกษา แล้วผู้วิจัยจึงตรวจสอบสาระสำคัญที่ค้นพบอีกครั้ง เมื่อตรวจสอบและแก้ไขให้ถูกต้องแล้วจึงนำสาระที่ค้นพบมานิยามให้ชัดเจนและตั้งชื่อในแต่ละสาระที่ค้นพบ และนำเสนอเป็นแผนผัง (Themes map) การวิเคราะห์แก่นสาระของการมีความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ สิ่งที่ค้นพบจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยขอนำเสนอดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ ๑ ความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

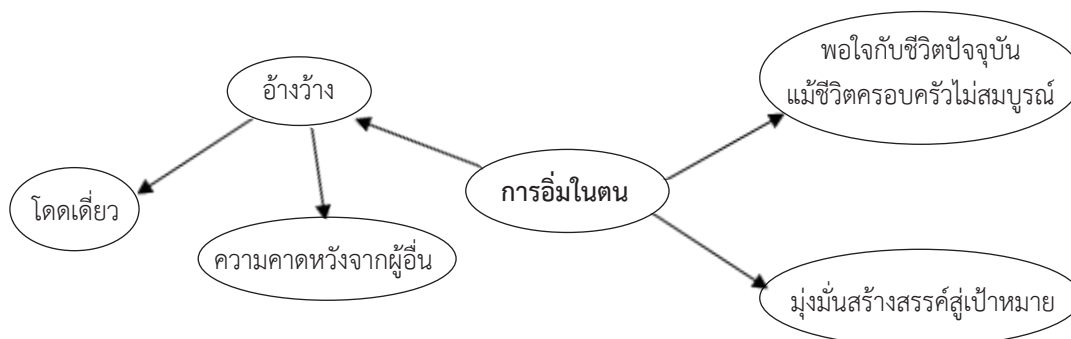
จากภาพที่ ๑ สารหลักคือการมีความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยนักศึกษา มีการรับรู้และเข้าใจต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต มีความหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีเป้าหมายที่สอดคล้อง กับความต้องการและค่านิยมของตนเอง รู้แนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อสู่เป้าหมายแม้จะมีปัญหาหรือ อุปสรรคใด ๆ เกิดขึ้นก็ตาม นักศึกษาสามารถที่จะผ่านพ้นไปได้ พร้อมทั้งดำรงตนในสังคมปัจจุบันอย่างรู้ เท่าทัน ทำทุกกิจกรรมอย่างเต็มศักยภาพและมีคุณค่า ส่วนสาระย่อยที่เกิดขึ้นคือ การรับรู้ความสามารถ ส่วนบุคคล การอึดในตนและการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง มีข้อค้นพบที่น่าสนใจเกี่ยวกับสาระย่อย ทั้ง ๓ ซึ่งนำเสนอแผนผังในภาพที่ ๒-๔ ดังต่อไปนี้



ภาพที่ ๒ แสดงถึงสาระหลักและสาระย่อยในองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล

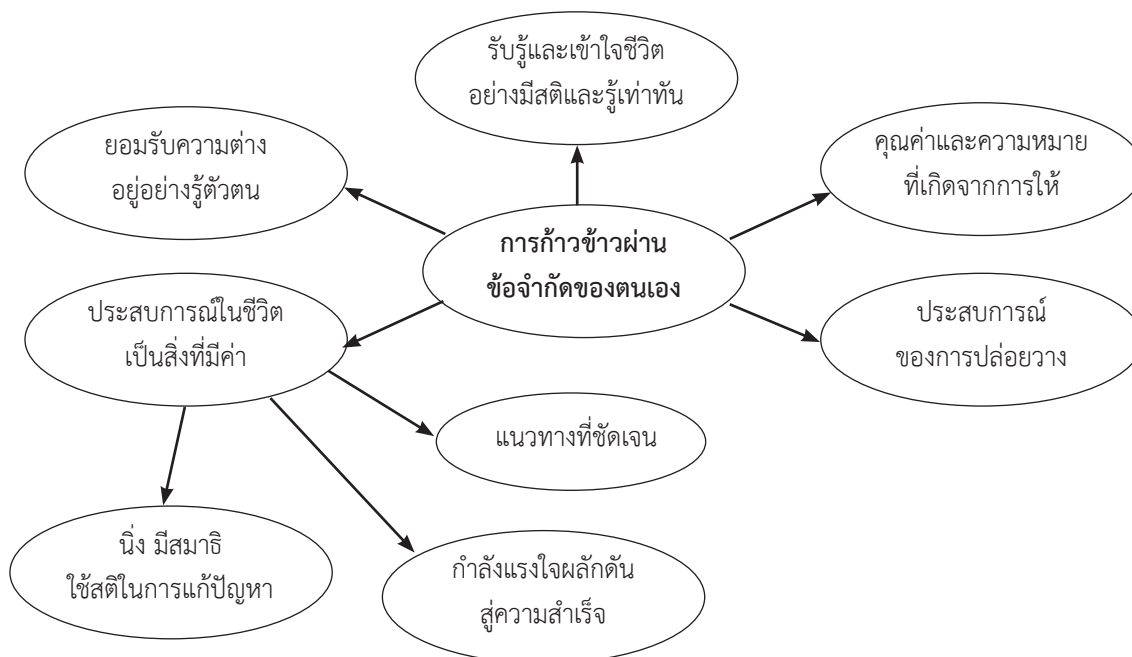
ภาพที่ ๒ ความหมายในชีวิตตามองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล

จากภาพที่ ๒ ความหมายในชีวิตตามองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ซึ่งเป็นสาระหลักในการวิเคราะห์ครั้งนี้ พบว่านักศึกษา มีเป้าหมายของตนเองอย่างชัดเจน รับรู้ถึงค่านิยมและความต้องการของตนตรง สามารถตัดสินใจเลือกในสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง และมีความมุ่งมั่นในสิ่งที่ตนเลือก มีความพึงพอใจต่อสัมพันธภาพกับคนรอบข้างมากขึ้น เมื่อพิจารณาถึงสาระรองแล้ว มีข้อค้นพบที่ ๔ ประเด็น คือ ความหมายในชีวิตสู่ความสำเร็จอย่างไม่ย่อท้อ ครอบครัวและตนเองภาคภูมิใจ เปิดกว้างสู่การมีสัมพันธภาพที่ราบรื่น มั่นใจและมุ่งมั่นในสิ่งที่เลือก



ภาพที่ ๓ แสดงถึงสาระหลักและสาระย่อยในองค์ประกอบการอึดในตน

จากภาพที่ ๓ องค์ประกอบการอึดในตน ซึ่งเป็นสาระหลักในการวิเคราะห์ครั้งนี้ พบว่า นักศึกษามีการรับรู้และเข้าใจศักยภาพที่ตนมีอยู่ พึงพอใจกับชีวิตในปัจจุบัน มีความหวังและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปข้างหน้า ส่วนสาระรองนั้น มีข้อค้นพบเกิดขึ้น ๓ ประเด็น คือ นักศึกษารู้สึกพึงพอใจกับชีวิตในปัจจุบันถึงแม้ชีวิตครอบครัวไม่สมบูรณ์ และมีความมุ่งมั่นสร้างสรรค์สู่เป้าหมาย ถึงแม้ว่าบางครั้งจะมีความอ้างว้างเกิดขึ้นในชีวิตทำให้รู้สึกว้าเหว่และโดดเดี่ยวและเกิดจากความคาดหวังจากผู้อื่น



ภาพที่ ๔ แสดงถึงสาระหลักและสาระย่อยในองค์ประกอบการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง

จากภาพที่ ๔ การก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเองซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการมีความหมายในชีวิตและเป็นสาระหลักนั้น พบว่านักศึกษารับรู้และเข้าใจวัฏจักรของการดำเนินชีวิต ยอมรับว่าชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ สามารถดำรงชีวิตในปัจจุบันได้อย่างรู้เท่าทันและเชื่อมโยงชีวิตตนเองกับ

สิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ได้อย่างสมดุล มีการช่วยเหลือและสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ตนเองและสิ่งแวดล้อม ที่ตนอาศัยอยู่ ส่วนในสารระรอง มีข้อค้นพบ ๕ ประเด็น คือ ประสบการณ์ในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความค่า การรู้ และเข้าใจชีวิตอย่างมีสติและรู้เท่าทัน ยอมรับความต่างอยู่อย่างรู้ตัวตน ประสบการณ์ของการปล่อยวาง คุณค่าและความหมายที่เกิดจากการให้

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การอภิปรายผลในครั้งนี้ผู้วิจัยนำเสนอเป็น ๒ ชั้นคือ ชั้นที่ ๑ อภิปรายร่วมกับข้อมูลเชิงสถิติ และ ชั้นที่ ๒ อภิปรายผลในเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยนำเสนอผลดังต่อไปนี้

ชั้นที่ ๑ อภิปรายร่วมกับข้อมูลเชิงสถิติ

๑. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ ๑ แต่เมื่อพิจารณาตามรายองค์ประกอบแล้ว กลุ่มทดลองมีความหมายในชีวิตในภาพรวมและด้านการก้าวข้ามผ่านของจำกัดของตนเองในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนด้านการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล และด้านการอึดในตนระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองโดยไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากความหมายในชีวิตเป็นลักษณะอัตวิสัย (Subjective) ที่แต่ละคนจะรับรู้ความหมายในการดำรงชีวิตที่ สอดคล้องกับประสบการณ์ของตนเอง การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคลและการอึดในตนของแต่ละคนจึง ไม่เหมือนกันในช่วงเวลาที่ดำเนินชีวิต นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มมีคะแนน เฉลี่ยความหมายในชีวิตระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลจะเห็นได้ว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิง ประสบการณ์ได้มีการค้นพบความหมายในชีวิตของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้นและพร้อมจะมุ่งมั่นไปสู่ เป้าหมายที่ตนต้องการ กล้าคิดและตัดสินใจและค้นพบแนวทางที่สำคัญของตนเองได้ชัดเจนขึ้นจากการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในแต่ละครั้งของการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ซึ่งสอดคล้องกับบูเจนเทิล (Bugental)^๙ มีทัศนคติต่อความรู้สึกของการมีความหมายว่า เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ในทันทีที่บุคคลเปิด รับประสบการณ์ชีวิต ซึ่งสะท้อนจากการใช้ศักยภาพของตน บุคคลจะค้นพบความหมายได้เมื่อตระหนักรู้ ในตนอย่างเต็มที่ ยิ่งบุคคลมีการยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองมากเท่าใด พวกเขาก็จะเพิ่ม ความสามารถเชื่อมโยงกับผู้อื่น และรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับมนุษยชาติ เพราะผู้ที่รู้สึกถึงความหมายของชีวิต จะไม่กังวลกับการกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ตอบสนองความต้องการในมุมแคบของตนเอง ซึ่งการมีความหมาย

^๙ อังโน ดวงมณี จงรักษ์, ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร : สมาคมส่งเสริม เทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).๒๕๕๖) หน้า ๑๖๕.

ในชีวิตค้นพบได้จากการรู้จักตนเอง การมีสติตระหนักรู้ในผู้อื่น หรือกล่าวอีกอย่างได้ว่า ยังมีสติตระหนักรู้ในตนเองมาก ความเข้าใจในการรับรู้ผู้อื่นจะเพิ่มมากขึ้นด้วย

๒. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จึงเห็นได้ว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์สามารถช่วยเสริมสร้างความหมายในชีวิตให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เป็นกลุ่มทดลองได้ ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นในครั้งนี้นี้อสอดคล้องกับ Edwards^{๑๐} ที่ได้กล่าวถึงความหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลไว้ว่า บุคคลจะค้นพบความหมายในชีวิตได้จากทางเลือกที่มีและการประเมินทางเลือกด้วยตนเอง และนำทางเลือกนั้นมาทำให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งการค้นพบในท้ายที่สุดของบุคคลนี้มักจะพบในสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตหรือการที่บุคคลนั้นมีทัศนคติต่อเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตในลักษณะต่าง ๆ ส่วนความหมายที่ค้นพบในท้ายที่สุดในระดับที่สูงขึ้นนั้นเกิดจากบุคคลได้ก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-transcendence) โดยลดความสนใจแต่ตนเองแต่มีพลังที่สนใจมุ่งไปสู่บุคคลอื่นๆ และนำไปสู่ความเชื่อที่ลึกซึ้งต่อการดำรงอยู่ได้ต่อไป และยังสอดคล้องกับ Kyla and et^{๑๑} ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิตกับการประสบความสำเร็จต่อเหตุการณ์ทางสังคมที่ตนดำรงอยู่และอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน พบว่า บุคคลที่ประสบความสำเร็จในสังคมที่ตนดำรงอยู่ มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างและมีอารมณ์เชิงบวกในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะมีความหมายในชีวิตได้ดี รวมทั้งมีความมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิตและยังสามารถลดภาวะความซึมเศร้าในชีวิตลงได้

๓. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตด้านการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนด้านการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคลและด้านการอึดในตนคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมโดยไม่มีนัยสำคัญ หลังจากสัมภาษณ์นักศึกษาเป็นรายบุคคลพบว่า นักศึกษาได้มีการค้นพบความหมายในชีวิตของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้นและพร้อมที่จะมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการ กล้าคิดและตัดสินใจและค้นพบแนวทางที่สำคัญของตนเองได้ชัดเจนขึ้นหลังจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในแต่ละครั้งของการปรึกษากลุ่ม

^{๑๐} Edwards, M. J. The dimensionality and construct valid measurement of life meaning. (2007) : 23.

^{๑๑} Kyla A. Machell, et al. "Relationships Between Meaning in Life, Social and Achievement Events, and Positive and Negative Affect in Daily Life". **Journal of Personality**, Vol 8(3) (June 2015) :287-298.

เชิงประสบการณ์ ในบางครั้งของการปรึกษากลุ่มนักศึกษาได้มีโอกาสทำงานศิลปะด้วยการวาดภาพลายเส้น ภาพชีวิตของตนเองซึ่งส่งผลให้นักศึกษาได้ถ่ายทอดความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองได้อย่างเข้าใจ และรับรู้เข้าใจตัวตนที่แท้จริงของตนเองและผู้อื่น และเมื่อมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่แตกต่างของแต่ละคนแล้ว มีการยอมรับถึงการดำรงชีวิตในปัจจุบันอย่างมีสติได้มากขึ้น มีความรอบคอบในการพิจารณาปัญหาและเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกในทุกๆขณะของตนเองได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับ Rankanen^{๑๒} ได้ทำการศึกษาประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาที่ได้เข้าร่วมกลุ่มเชิงประสบการณ์ด้วยศิลปะบำบัด วัตถุประสงค์ของการศึกษารั้งนี้ เพื่อสำรวจผลของประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาหลังเข้าร่วมกลุ่มบำบัดเชิงประสบการณ์ด้วยศิลปะและมีการอธิบายว่ากระบวนการในการทำงานศิลปะส่งผลต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละคน การวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพจากข้อมูลที่ได้จากการเล่าเรื่อง ซึ่งผลที่ได้จากผู้รับการปรึกษามีการระบุประเด็นหลักๆได้ ๑๒ ประเด็น คือ การมีมุมมองใหม่และตระหนักถึงชีวิตส่วนตัว การแสดงตัวตนและการรับรู้คุณค่าในตนเอง การรับรู้ความรู้สึกและสะท้อนอัตลักษณ์ของตนเอง การยอมรับและเข้าใจชีวิต การมีแรงบันดาลใจสำหรับการทำงานในชีวิตประจำวัน การตระหนักถึงอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ตนเอง มีการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น มีกระบวนการในการรับรู้ตนเองและมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิต มีแรงจูงใจอย่างอิสระ การได้ทำงานศิลปะของผู้รับการปรึกษาสามารถสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกและจัดการกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ดีขึ้น

๔. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เห็นได้ว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์สามารถช่วยเสริมสร้างความหมายในชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์กลุ่มทดลองได้ ถึงแม้เวลาจะผ่านไปความหมายในชีวิตของนักศึกษา ก็ยังคงอยู่และสามารถนำความหมายในชีวิตของตนเองที่มีอยู่มาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองให้ไปสู่เป้าหมายตามความต้องการของตนเอง และมีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Baczwaski^{๑๓} ได้กล่าวถึงความหมายในชีวิตว่า เป็นการรับรู้ของแต่ละบุคคลในการใช้ชีวิตของพวกเขาซึ่งสอดคล้องกับค่านิยม และสิ่งที่พวกเขาเห็นว่าสำคัญสำหรับชีวิต อันเต็มไปด้วยความหมาย แม้จะประสบความสำเร็จยากลำบากในชีวิต พวกเขาก็ยังสามารถค้นหาความหมายได้จากหลายสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ว่าจะเป็นหน้าที่ การงาน ครอบครัว เพื่อน ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว

^{๑๒} Rankanena, M. Clients' experiences of the impacts of an experiential art therapy group, *The Arts in Psychotherapy*, vol. 50 (September 2016) : 101-110.

^{๑๓} Baczwaski, B. J. Meaning in life and self-efficacy's relationship to depression, anxiety, and stress: A study of mississippi coastal residents affected by the gulf oil spill.(2015) : 01-85.

ขั้นที่ ๒ อภิปรายผลในเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ผลเชิงคุณภาพ ซึ่งได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นรายบุคคลหลังจากที่นักศึกษาได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์แก่นสาร (Thematic Analysis) ในลักษณะของการค้นหาสาระสำคัญ (Themes) สิ่งที่ค้นพบตามองค์ประกอบทั้ง ๓ ของความหมายในชีวิต ซึ่งได้แก่

ความหมายในชีวิต องค์ประกอบการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล

นักศึกษาได้สะท้อนถึงสิ่งที่ค้นพบไว้ ๔ ประเด็น คือ ค้นพบความหมายในชีวิตที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของตนเองได้อย่างไม่ย่อท้อ นักศึกษามีความมั่นใจในการเลือกและการตัดสินใจและพร้อมที่จะมุ่งมั่นสู่แนวทางตามที่ตนเองเลือก นอกจากนี้ ยังพบว่าจุดมุ่งหมายที่สำคัญในการมีชีวิตอยู่คือทำเพื่อครอบครัวและตนเอง ภาควิชาในสิ่งที่ตนเองทำคือสอบเข้าคณะครุศาสตร์ได้และการสอบบรรจุครูได้ ได้ทำตามความฝันของตนเอง พร้อมทั้งเปิดกว้างในการยอมรับสิ่งที่แตกต่างจากชีวิตตนเอง อันจะส่งผลต่อสัมพันธภาพที่ราบรื่นกับคนใกล้ชิดและคนรอบข้างทั่วไป ซึ่งผลที่ได้ในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Rankanen ที่ได้้นำการปรึกษาเชิงประสบการณ์ด้วยวิธีศิลปะบำบัด มาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักรู้ในตนเองถึงอารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ส่งผลต่อการรู้คุณค่าในตนเองยอมรับและเข้าใจชีวิตรวมทั้งมีแรงจูงใจและความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งจากการทดลองของผู้วิจัยที่ได้ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษากลุ่มทดลอง ทำให้พบว่าการปรึกษาเชิงประสบการณ์สามารถพัฒนาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ได้ ซึ่งผลจากการสะท้อนของนักศึกษาที่เข้าร่วมปรากฏตามบทสนทนาที่สะท้อนความรู้สึก ดังนี้

ปราย “มีความหมายในชีวิตที่ชัดเจนและก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายอย่างไม่ย่อท้อ”

พิมพ์ “สร้างความภาคภูมิใจและความสำเร็จให้แก่ตนเองและครอบครัว”

สดีโส “รู้สึกดีกับชีวิตปัจจุบัน มีมุมมองกว้างขึ้น ก่อให้เกิดการยอมรับและเข้าใจตัวตนที่แท้จริง”

ความหมายในชีวิต องค์ประกอบอารมณ์ในตน ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ได้สะท้อนถึงสิ่งที่นักศึกษาค้นพบจากการเข้ากลุ่มการปรึกษาไว้ ๓ ประเด็น คือ นักศึกษารู้สึกพึงพอใจกับชีวิตในปัจจุบันถึงแม้จะไม่สมบูรณ์ และมีความมุ่งมั่นสร้างสรรค์สู่เป้าหมาย ส่วนในบางครั้งจะมีความอ้างว้างที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งทำให้รู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยวและเกิดจากความคาดหวังจากผู้อื่น นักศึกษากลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาที่มีครอบครัวไม่สมบูรณ์ พ่อแม่แยกทางกันตั้งแต่ยังเป็นเด็ก หรือบางคนอยู่กับครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่แต่มีความขัดแย้งเกิดขึ้นในครอบครัว เมื่อมาเข้ากลุ่มซึ่งมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตทำให้นักศึกษาได้ทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น และยอมรับถึงการดำเนินชีวิตในอดีตที่ตนเองไม่สามารถเลือกได้ ทำให้นักศึกษาได้เข้าใจตนเองมากขึ้นมีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ดังเช่นการสะท้อนของพิมพ์และสดีโส

พิมพ์ “รู้สึกดีและมีพลังในการก้าวต่อไปอย่างไม่ย่อท้อ แม้ครอบครัวไม่สมบูรณ์”

ดาโต “เหนื่อยกับหน้าที่ในปัจจุบันแต่ผ่านพ้นไปได้ด้วยความไม่ย่อท้อ”

ในบางคนได้รับรู้ประสบการณ์ใหม่ๆจากการเข้ากลุ่มจนสามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายได้ เช่น ปรายกับดาตี

ปราย “แสวงหาประสบการณ์เพื่อมุ่งสู่ชีวิตที่ใฝ่ฝัน”

ดาตี “มุ่งมั่นสร้างสรรค์สิ่งใหม่เพื่อก้าวสู่จุดหมายที่หวังไว้”

จากข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงประสบการณ์ของ Vos^{๑๔} ที่นำการปรึกษาประสบการณ์มาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองที่มีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต กล่าวเปิดเผยและค้นพบแนวทางที่จะดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างเข้าใจและไม่วิตกกังวลหรือมีความทุกข์กับสิ่งที่เกิดขึ้น พึงพอใจต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

ความหมายในชีวิต องค์ประกอบการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ได้สะท้อนถึงสิ่งที่นักศึกษาค้นพบไว้ ๕ ประเด็น คือ นักศึกษาได้รับรู้และเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีสติและรู้เท่าทัน มองประสบการณ์ในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งด้านลบและด้านบวก การรับรู้ประสบการณ์ที่แตกต่างทำให้เข้าใจถึงการมีสมาธิและสติในการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น พบแนวทางที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่เป้าหมาย พร้อมทั้งมีกำลังใจที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จได้ นอกจากการข้ามผ่านปัญหาแล้วยังเกิดการยอมรับความแตกต่างของแต่ละคน รู้จักตัวตนที่แท้จริงของตนเอง

จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ นักศึกษาเกิดความเข้าใจต่อประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่นและมองว่าประสบการณ์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและเข้าใจชีวิตมากขึ้น สามารถอยู่กับสังคมได้อย่างรู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ยอมรับถึงความแตกต่างของแต่ละคน และยอมรับว่าชีวิตมีทั้งทุกข์และสุขหากปล่อยวางได้ก็จะทำให้ชีวิตมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นได้ ดังเช่นการสะท้อนของนักศึกษาบางคนดังนี้

ดาโต “ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตล้วนมีคุณค่า ค้นพบแนวทางแก้ปัญหาด้วยความคิดและตัดสินใจอย่างรอบคอบ ”

วงกลม “ใคร่ครวญชีวิตจากประสบการณ์ที่แตกต่างเพื่ออยู่กับปัจจุบัน”

หน้อย “ยอมรับประสบการณ์ที่แตกต่างและพร้อมที่จะอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วยความเข้าใจ”

^{๑๔} Vos, Marije Keulen-de, “Evoking emotional states in personality disordered offenders: An experimental pilot study of experiential drama therapy techniques”, *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 53 (April 2017) :80-88

นอกจากนี้นักศึกษายังค้นพบความหมายในชีวิตจากคุณค่าที่เกิดจากการให้ว่า
 พิมพ์ “ความหมายในชีวิตที่เกิดจากการให้ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าและมีความสัมพันธ์ที่ดี”
 สดใส “คุณค่าและความภาคภูมิใจที่เกิดจากการให้ นำไปสู่การมีความหมายในชีวิต”

จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในนักศึกษาที่เข้าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์นั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Vos ที่ใช้การปรึกษาเชิงประสบการณ์ด้วยละครบำบัดมาช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ได้ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงออกมาตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบัน พบว่า การปรึกษาเชิงประสบการณ์ ช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสแสดงตัวตนออกมาได้อย่างเต็มที่ ทำให้เกิดการผ่อนคลายและกล้าเปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิต ประสบการณ์ทางด้านบวกและด้านลบ เข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองซึ่งส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองได้ชัดเจน และนำไปสู่การข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง

ข้อเสนอแนะ/การศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป

๑. จากการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ในครั้งนี้ พบว่าการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์สามารถช่วยเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ให้สูงขึ้นได้ ผู้ให้การปรึกษาหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือระดับที่มีอายุใกล้เคียงกัน ควรมีโอกาสรับรู้และเรียนรู้ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต เนื่องจากสามารถนำมาเป็นแนวทางในการช่วยนักศึกษาในสถาบันมีความหมายในชีวิตได้ชัดเจน และสามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีคุณค่า ช่วยพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป

๒. ควรมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกันในคณะอื่นหรือสถาบันอื่น ๆ เพื่อนำผลการวิจัยมาเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างและดูความแตกต่างของความหมายในชีวิตซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ต่อไป

บรรณานุกรม

ฉันทนา รวงผึ้ง. “การสร้างสุขที่ยั่งยืน”. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธ. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๒) : ๑๔.

ดวงมณี จงรักษ์. ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น). ๒๕๕๖.

องอาจ นัยพัฒน์. การออกแบบการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

Corey, G. *Theory & Practice of group counseling* (9th ed.) Belmont, Calif : Thomson/ Brooks/Cole. 2013.

Frankl, V. E. **Man's search for meaning an introduction to logotherapy**. Boston. Massachusetts: Beacon Press,1992.

Gendlin, E.T. A theory of personality change. In P. Worchel & D.Byrne (Eds.). **Personality Change**. NY : John Wiley & Sons.1964.

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

เว็บไซต์

Baczowski, B. J. **Meaning in life and self-efficacy's relationship to depression, anxiety, and stress: A study of mississippi coastal residents affected by the gulf oil spill**.(01-85, 2015). [online]. Available : ProQuest Dissertations & Theses Global.

Edwards, M. J. **The dimensionality and construct valid measurement of life meaning**. (01-85, 2007). [online]. Available from ProQuest Dissertations & Theses Global.

Kyla A. Machell, Todd B. Kashdan, Jerome L. Short, John B. Nezlek. Relationships Between Meaning in Life, Social and Achievement Events, and Positive and Negative Affect in Daily Life. **Journal of Personality**.Vol 8(3) (June 2015) :287-298. [online] Available: <https://doi.org/10.1111/jopy.12103>.

Rankanena, M. Clients' experiences of the impacts of an experiential art therapy group. **The Arts in Psychotherapy**, Vol 50 (September 2016): 101-110. [online] Available : <https://shorturl.asia/PEsDX>

Vos, Marije Keulen-de. Evoking emotional states in personality disordered offenders : An experimental pilot study of experiential drama therapy techniques. **The Arts in Psychotherapy**, Vol:53(April2017) :80-88.[online]. Available: <https://shorturl.asia/yu6SM>