

ผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของ นักศึกษามหาวิทยาลัย

The Effects of Training Program for Enhancing Meaning in Life of University Students

ปวีณ ไชยวงศ์วิลาน¹ / ณฐวัฒน์ ล่องทอง²

Paween Chaiwongwilan¹ / Nathawat Longthong²

¹สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Counseling Psychology Program, Faculty of Humanities, Chiangmai University

²อาจารย์ ดร. หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Dr., Counseling Psychology Program, Faculty of Humanities, Chiangmai University

ได้รับบทความ: 23 สิงหาคม 2564

ปรับปรุงแก้ไข: 27 ตุลาคม 2564

ตอบรับตีพิมพ์: 22 พฤศจิกายน 2564

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ศึกษาในปีการศึกษา 2563 ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีการจับฉลาก ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 6 ครั้ง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 15 ชั่วโมง และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดความหมายในชีวิตและโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูล dependent sample t-test ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนน

ความหมายในชีวิตก่อนและหลังการทดลองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและ independent sample t-test ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. กลุ่มทดลองมีคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: เสริมสร้างความหมายในชีวิต, โปรแกรมการฝึกอบรม, นักศึกษามหาวิทยาลัย

Abstract

The research was quasi-experiment and aims to study the result of the training program for enhancing meaning in life of university students. The participants were 30 volunteer university students in the academic year 2020 at Chiang Mai University, divided into 2 groups which are experimental groups and control groups with 15 participating in each group. The experiment group was participated in the training program for enhancing meaning in life in 15 times in each session. However, the control group wasn't participated in this program. The statistics use to analyzed are *t*-test for a dependent sample and independent sample data meaning in life score. As a result,

1. After participated the program The experiment groups have a higher level of meaning in life than before participating in the training

program for enhancing meaning in life of university students with statistical significant .01 levels.

2. The experimental group posttest score was found significantly higher than the control group posttest score. with statistical significant .01 levels.

Keywords: training program, enhancing meaning in life, university students

บทนำ

มนุษย์มีคำถามเกี่ยวกับความหมายในชีวิตไว้มากมาย บ้างก็สงสัยว่าสิ่งที่ตนเองทำทุกวันนี้ใช้สิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความหมายหรือไม่ และเมื่อต้องการหาคำตอบมนุษย์จึงเริ่มต้นหาความหมายในชีวิต วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่อยู่ในช่วงค้นหาตนเอง เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีระยะเวลาของความเป็นเด็กและความเป็นวัยผู้ใหญ่ มีความรู้สึกสับสน เพราะเป็นช่วงของเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา ในการก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ช่วงวัยรุ่นจึงมักมีข้อสงสัยเกี่ยวกับตนเอง เช่น ฉันเป็นใคร? ฉันเหมาะกับอาชีพอะไร? และพยายามหาเอกลักษณ์ของตนในด้านต่าง ๆ เช่น ความสนใจ เป้าหมายในชีวิต อาชีพ (ประณต คำฉิม, 2551) ซึ่งหากในช่วงวัยรุ่นปรับตัวได้ยากนั้นอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น ติดสุรา ติดการพนัน ใช้จ่ายเสเพลติด ส่งผลให้เกิดความว่างเปล่าในใจ มองไม่เห็นคุณค่าในตนเองรวมทั้งสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ยาก รวมไปถึงมีความยากลำบากในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองทำให้เกิดความรู้สึกไม่มีความหมายในชีวิต (Meaninglessness) ซึ่ง Bergner (1998) ได้กล่าวไว้ว่า การรู้สึกไม่มีความหมายเรียกได้หลายชื่อ ผู้ที่มีปัญหามักจะรู้สึกว่ “ว่างเปล่า” “ไร้เป้าหมาย” “ขาดความกระตือรือร้น” “เฉื่อยชา” หรือ “เบื่อ” ผู้ที่ไม่มีความหมายในชีวิตมักจะบอกว่า “ชีวิตของเขาไม่มีทิศทาง ไม่มีเป้าหมาย” และเกิดความเศร้าใจ ไม่มีความสุขกับสิ่งที่ทำอยู่ บุคคลที่เกิดการรู้สึกไม่มีความหมายจะขาดการสร้างสรรค์ ขาดความสนใจสิ่งแวดล้อม เกิดความแปลกแยกระหว่างตนเองกับผู้อื่น การดำเนินชีวิตขาด

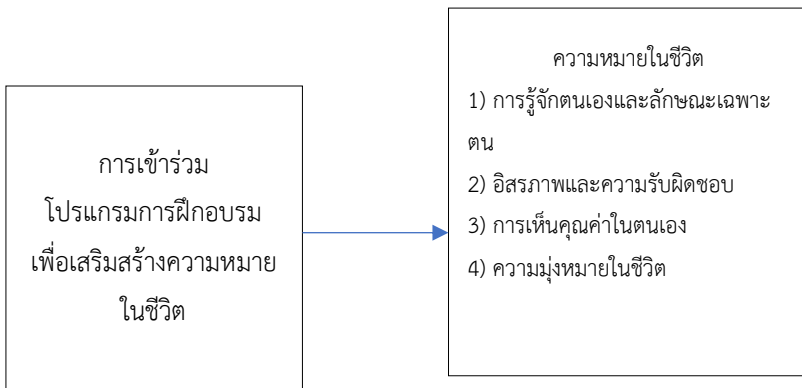
ทิศทางและถูกบุคคลอื่นชักจูงได้ง่าย (อริยญา ตั้ยคำภีร์, 2559) จะเห็นได้ว่าการมีความหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่น โดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษาต้องพบเจอความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน การมองหาอาชีพในอนาคต ความรับผิดชอบให้เหมาะกับการเป็นผู้ใหญ่และการวางตัวในสังคมต่อเพื่อนวัยเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ (อุสา สุทธิสาคร, 2559)

การเสริมสร้างความหมายในชีวิตมีหลายวิธี และการฝึกอบรมก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้นักศึกษาเสริมสร้างความหมายในชีวิตได้ เนื่องจากการฝึกอบรมเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพิ่มพูนทักษะ ความรู้ ความสามารถที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนเอง (สุรชนี เคนสุโพธิ์, 2560) อีกทั้งการฝึกอบรมนั้นยังช่วยให้นักศึกษามีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนในวัยเดียวกัน ได้มีส่วนร่วมในการแบ่งปันเรื่องราวต่าง ๆ เช่น การมีส่วนร่วมในประสบการณ์ การแบ่งปันความคิด ความรู้สึก ความสนใจที่มีต่อกิจกรรมที่ทำร่วมกัน และช่วยเพิ่มพูนทักษะชีวิตของนักศึกษาในการปรับตัวและเผชิญสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวอย่างมีสติ สร้างสรรค์และเกิดแรงจูงใจในการเรียน (ชูชัย สมิทธิไกร, 2556) ผู้วิจัยได้นำวิธีการที่ได้ศึกษามาพัฒนาเป็นโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตเพื่อเอื้อให้นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ ทัศนคติที่มีต่อความหมายในชีวิตของตนเองและช่วยให้นักศึกษาได้รู้จักตนเอง มีทางเลือกตัดสินใจในชีวิตพร้อมทั้งรับผิดชอบต่อทางเลือกนั้น มองเห็นคุณค่าในตนเองและมีแนวทางในการดำเนินชีวิตไปในวันข้างหน้าอย่างมีเป้าหมาย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกอบรมความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

- 1) นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมมีความหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต
- 2) หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรม นักศึกษากลุ่มทดลองมีความหมายในชีวิตสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ศึกษาในปีการศึกษา 2563

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ศึกษาในปีการศึกษา 2563 จำนวน 30 คน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงโดยการอาสาสมัคร ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีความยินยอมและสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง

จากนั้นสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยการจับสลากเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลอง คือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตจำนวน และกลุ่มควบคุม คือ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความหมายในชีวิต ของ ธัญญา เป๋ไธสง (2557) ซึ่งพัฒนา จากแนวคิดของ Frankl (1967) Baumeister (2002) และอรัญญา ตัญค์มณี (2554) โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดความหมายในชีวิตไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 32 คน มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.742

2. โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต เป็นกระบวนการ ฝึกอบรมที่เสริมสร้างการเรียนรู้ เพิ่มพูนทักษะ และเปลี่ยนแปลงทัศนคติ เน้นกิจกรรม เสริมสร้างความหมายในชีวิต โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นวิทยากร โดยผู้วิจัยศึกษารายละเอียด เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความหมายในชีวิต และออกแบบโปรแกรมการฝึกอบรม และ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และนำข้อเสนอแนะ จากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไข และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน โดยการฝึกอบรมในงานวิจัยนี้ ระยะเวลารวมทั้งสิ้น 15 ชั่วโมง ประกอบด้วย

- 1) การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
- 2) การรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน
- 3) อิสราภาพและความรับผิดชอบ
- 4) การเห็นคุณค่าในตนเอง
- 5) ความมุ่งหมายในชีวิต และ
- 6) ปัจฉิมนิเทศและสรุปการเรียนรู้

การเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experiment Research) แบบมี กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลัง (The Pretest – Posttest Control Group Design ซึ่งมีแผนในการวิจัย ดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการทดลอง** ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์ เพื่อเชิญชวนให้นักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต พร้อมทั้งสร้างแบบฟอร์มการสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยในรูปแบบออนไลน์ผ่าน Google Form

2. **ขั้นดำเนินการทดลอง** ผู้วิจัยดำเนินการรับสมัครนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ศึกษาในปีการศึกษา 2563 จำนวน 30 คน วันที่ 13-15 มีนาคม 2564 เมื่อนักศึกษาความสนใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะชี้แจงรายละเอียดและวัตถุประสงค์ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การพิทักษ์สิทธิของนักศึกษาในการเข้าร่วมการวิจัย พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา สถานที่การจัดฝึกอบรม จากนั้นผู้วิจัยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่ายโดยการจับฉลากเพื่อแบ่งกลุ่ม โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต

3. **ขั้นสิ้นสุดการทดลอง** ผู้วิจัยนำแบบวัดความหมายในชีวิตให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำอีกครั้ง ตรวจสอบความถูกต้อง และวิเคราะห์ข้อมูล และกลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมตามความสมัครใจ ภายหลังเก็บข้อมูลหลังการทดลอง (Posttest)

จริยธรรมการวิจัยในคน

งานวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองการพิจารณาจริยธรรมโครงการวิจัย ตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคน จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รหัสโครงการ CMUREC No. 63/223

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป คำนวณความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ การหาค่าเฉลี่ยและร้อยละ
2. สถิติ Shapiro – Wilk เพื่อตรวจสอบการแจกแจงปกติของข้อมูล

3. วิเคราะห์ t-test Dependent เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังของกลุ่มทดลองเมื่อได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต

4. วิเคราะห์ t-test Independent เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความหมายในชีวิตในระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์สถิติบรรยายพื้นฐาน

ข้อมูลส่วนบุคคล		กลุ่มทดลอง (n=15)		กลุ่มควบคุม (n=15)	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	7	46.7	8	53.3
	หญิง	7	46.7	7	46.7
	ไม่ระบุ	1	6.7	-	-
ชั้นปี	1	2	13.3	3	20.0
	2	4	26.7	4	26.7
	3	2	13.3	5	33.3
	4	7	46.7	3	20.0

จากตาราง 1 เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า กลุ่มทดลองเป็นเพศชายมีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 เพศหญิงมีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 และไม่ระบุมีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 โดยกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 ระดับชั้นปีที่ 2 มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 ระดับชั้นปีที่ 1 มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.3 และระดับชั้นปีที่ 3 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.3 และ กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชายมีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 เพศหญิงมีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 โดยกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3

มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 ระดับชั้นปีที่ 2 มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 ระดับชั้นปีที่ 1 มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และระดับชั้นปีที่ 3 จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20

ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยวิธีการทดสอบการแจกแจงแบบปกติพบว่า คะแนนความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสำคัญเท่ากับ .865 และ .985 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองระดับมีค่าเฉลี่ยสำคัญเท่ากับ .097 และ .301 ตามลำดับ ซึ่งมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติมากกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 หมายความว่าค่าคะแนนความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลองมีการแจกแจงแบบปกติ

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความหมายในชีวิต ในระยะระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ Independent sample t-test

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความหมายในชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

คะแนน ความหมายในชีวิต (N=30)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
ก่อนการทดลอง	146.73	9.44	139.73	13.81	1.62
หลังการทดลอง	156.00	6.01	149.00	7.48	2.82**

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการทดลอง คะแนนความหมายในชีวิตของนักศึกษา กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 146.73 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.44 ส่วนคะแนนความหมายในชีวิตของนักศึกษากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 139.73 และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 13.81 มีค่า t เท่ากับ 1.62 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนน

ความหมายในชีวิตก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

หลังการทดลอง คะแนนความหมายในชีวิตของนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 156.00 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.01 ส่วนคะแนนความหมายในชีวิตของนักศึกษาของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 149.0 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.48 มีค่า t เท่ากับ 2.82 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความหมายในชีวิตของนักศึกษา โดยการทดสอบค่า t แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent simple t-test)

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตของนักศึกษา กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย

คะแนน ความหมายในชีวิต (n=15)	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
กลุ่มควบคุม	139.73	13.81	149.00	7.48	2.67
กลุ่มทดลอง	146.73	9.44	156.00	6.01	4.77**

** $p \leq .01$

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความหมายในชีวิตก่อนการทดลองมีเท่ากับ 139.73 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 13.81 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 149.00 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.48 และเมื่อ

ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตในระยะก่อนและหลังการทดสอบค่า t เท่ากับ 2.67 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความหมายในชีวิตก่อนการทดลองเท่ากับ 146.73 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.44 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 156.00 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.01 ตามลำดับ และเมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตในระยะก่อนและหลังทดสอบมีค่า t เท่ากับ 4.77 โดยค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย

คะแนนความหมาย ในแต่ละด้าน n=15	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
ด้านการรู้จักตนเองและ ลักษณะเฉพาะตน	33.8	3.87	36.4	2.89	4.58**
ด้านอิสรภาพและความรับผิดชอบ	36.6	2.64	39.2	2.63	3.04**
ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง	39.5	2.53	41.8	2.65	3.95**
ด้านความมุ่งหมายในชีวิต	36.7	3.61	38.6	2.46	4.49**
ความหมายในชีวิตโดยรวม	146.73	9.44	156.00	6.01	4.77**

** $p \leq .01$

จากตารางที่ 4 พบว่า เมื่อพิจารณาความหมายชีวิตเป็นรายด้าน นักศึกษากลุ่มทดลองมีความหมายในชีวิตด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน ด้านอิสรภาพและความรับผิดชอบ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองและด้านความมุ่งหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จะเห็นว่านักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตโดยรวมและรายด้านสูงกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาได้ เนื่องจากวิธีการฝึกอบรมเป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเกิดความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่มีต่อความหมายในชีวิตของตนเอง (พงษ์จันทร์ ภูษาพานิชย์, 2545) ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้ผ่อนคลาย กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง มีความไว้วางใจกัน มีอิสรภาพที่จะแสดงความคิดเห็น มีความรู้สึกปลอดภัย โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตจะเน้นกระบวนการโดยวิธีการอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) การระดมความคิด (Brainstorming) กรณีศึกษา (Case Study) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (Group Relationship Activities) และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกระบวนการฝึกอบรม (Exchange of experiences within the training process) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้สำรวจตนเอง ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต

ด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตน วิทยากรใช้กิจกรรมตั้งคำถามที่เอื้อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมตระหนักรู้ในตนเอง มองเห็นศักยภาพ ความรู้ความสามารถใน

การค้นหาคำหมายในชีวิตของตนเองและร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้เห็นว่าเรื่องราวของสมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนนั้นมีปัญหาใกล้เคียงกันคือ ความไม่มั่นใจในตนเอง โดยคิดว่าตนเองนั้นไม่มีศักยภาพในการเรียนหรือการทำงาน การพึ่งพาตนเองได้น้อย การได้คิดได้ฟันในสิ่งที่อยากทำแต่ไม่มีโอกาสได้ลงมือทำ เมื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการฝึกอบรมทำให้เข้าใจถึงปัญหาและเรียนรู้ที่จะเผชิญปัญหา เปลี่ยนแปลงตนเอง มองเห็นจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

ซึ่งผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้อภิปรายกลุ่ม โดยยกตัวอย่างประโยคที่สมาชิกสะท้อนให้เห็นถึงด้านการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตนที่สมาชิกในกลุ่มได้กล่าวไว้ว่า

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคนที่ 1: “สถานการณ์ผลักดันให้ต้องพึ่งตัวเองบ่อย ๆ แรก ๆ ก็ไม่กล้า กลัวทำอะไรผิดพลาดไปหมด แต่มีหลายครั้งที่ต้องช่วยเหลือตนเอง พอวันนี้ได้มาแชร์ให้เพื่อน ๆ ฟังก็เลยมองเห็นว่าก็มีหลายสถานการณ์ที่ทำให้เราพึ่งพาตนเองได้”

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคนที่ 3: “การได้ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นสิ่งที่หนูได้ใช้ชีวิตในรูปแบบที่ต้องการ แม้จะเพียงแค່เสี้ยวหนึ่ง มันก็ยั้งดี”

จากที่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้ยกตัวอย่างประโยคที่สมาชิกสะท้อนมานั้น จะเห็นได้ว่าการรู้จักตนเองและลักษณะเฉพาะตนนั้นเป็นการรับรู้ถึงความต้องการ ความสามารถของตนเอง เป็นการเปิดโอกาสให้เราได้รู้จักตนเอง เห็นความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ มัทนาวดี ต้นสกุล (2552) ได้ศึกษาความหมายในชีวิตในทัศนะผู้พิการทางสายตาทามกรอบแนวคิดเรื่องเจตจำนงเพื่อการมีชีวิต (Will to Live) ที่กล่าวว่า ความหมายในชีวิตคือการต่อสู้กับข้อจำกัดทางกายภาพและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต ทุกคนมีวิธีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและมุ่งมั่นพัฒนาศักยภาพของตนเองตลอด ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและสังคม

ด้านอิสรภาพและความรับผิดชอบ วิทยากรเลือกภาพยนตร์เรื่อง *Pursuit of Happiness* (ยิ้มไว้ก่อนพ่อสอนไว้) มาใช้ในกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมได้มองเห็นการเลือก การตัดสินใจพร้อมทั้งรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น การที่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม

ได้เรียนรู้จาก Chris Gardner ตัวละครของเรื่อง ทำให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้ทบทวนและสำรวจประสบการณ์ในชีวิตของตนเองที่ต้องเผชิญกับทางเลือกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต วิธีการใช้กรณีศึกษา (Case Study) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้วิเคราะห์และตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงหรือสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง (สุรชนี เคนสุโพธิ์, 2560) ซึ่งหลังจากที่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้แบ่งปันประสบการณ์ให้แก่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมในกลุ่มทำให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมแต่ละคนมองเห็นว่าในแต่ละทางเลือกที่ตนเองได้เลือกนั้นก็มีความคุ้มค่าทั้งความสมหวังและผิดหวังแต่ไม่ว่าจะเลือกทางเลือกใด ความรับผิดชอบต่อทางเลือกนั้นจะเป็นสิ่งที่ตามมาเสมอซึ่งเราทุกคนล้วนต้องรับผิดชอบต่อทางเลือกของเรา สอดคล้องกับอริยัญญา ด้อยคำภีร์ (2559) ที่กล่าวไว้ว่ามนุษย์มีอิสรภาพในการตัดสินใจเลือกได้ทุกขณะ ทุกเวลาในการกำหนดสิ่งต่าง ๆ ที่ตนนั้นอยากจะเป็น แม้ว่าการตัดสินใจนั้นจะเป็นสิ่งที่ตนต้องการหรือไม่ต้องการก็ตามแต่เพื่อให้เข้ากับวิถีชีวิตของตน เสรีภาพของมนุษย์มักจะสัมพันธ์กับการเลือกการตัดสินใจ ซึ่งผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้อภิปรายกลุ่มและยกตัวอย่างประโยคที่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมสะท้อนให้เห็นถึงด้านอิสรภาพและความรับผิดชอบที่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมในกลุ่มได้กล่าวไว้ว่า

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคนที่ 6: “หนูเลือกมาเรียนที่มหาวิทยาลัยนี้ ที่บ้านไม่เห็นด้วย จนทะเลาะกันเพราะที่บ้านไม่เชื่อว่าหนูจะทำได้ แต่ตอนนี้หนูก็พยายามทำให้พวกเขาเห็นว่า หนูทำได้”

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคนที่ 10: “เพราะการตัดสินใจมาเรียนที่นี่ นี่แหละทำให้ได้รู้จักตนเองมากขึ้น ได้มีความรู้ มีประสบการณ์ที่จะไปประกอบอาชีพในวันข้างหน้า”

จากที่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมสะท้อนมานั้น จะเห็นได้ว่าอิสรภาพและความรับผิดชอบเป็นการรับรู้ถึงการมีอิสรภาพในการเลือกตัดสินใจของตนเอง โดยเป็นไปตามบรรทัดฐานของสังคมอย่างมีความรับผิดชอบต่อภาระกิจ มีความมุ่งมั่นเป็นตัวของตัวเองและเมื่อใดก็ตามที่ตนเองนั้นค้นพบทางเลือกและเรียนรู้ในทางเลือกนั้นแล้ว เราจะค้นพบความหมายในชีวิตอันเป็นผลจากการเลือกและตัดสินใจของเขา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Henderson-king & Mitchell (2011) ที่ได้ศึกษาเรื่องวัตถุนิยม แรงจูงใจภายในและ

ความหมายในชีวิตในการทำนายเป้าหมายการศึกษาของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่ค้นหาความหมายในชีวิตมองว่าการศึกษาเป็นทางที่ทำให้เขาได้รับอิสระ สำนวณแนวทางการดำเนินชีวิต มีส่วนในการพัฒนาตนเอง สร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น เรียนรู้ทักษะในการเปลี่ยนแปลงชีวิตและหลุดพ้นจากความรับผิดชอบในอนาคต

ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง วิทยากรได้ให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมสำรวจตัวเองผ่านการวาดรูปในแต่ละช่วงชีวิต เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การที่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้ทบทวนประสบการณ์เหล่านั้นเหมือนเป็นการเติมกำลังใจถึงคุณค่าที่ตนเคยได้สร้างสรรค์ขึ้นมาเพื่อตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังทำให้เห็นถึงคุณค่าในตนเองในแต่ละช่วงวัยว่าชีวิตมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ สอดคล้องกับ Baumeister (2002, อ้างถึงใน รัชณิชา เป็สง, 2557) ได้กล่าวว่า คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ทำให้บุคคลตัดสินใจทำสิ่งที่ตนเองเชื่อมั่นว่าถูกต้องหรือผิด หากบุคคลมีรูปแบบการกระทำผ่านคุณค่าดังกล่าวแล้วแล้ว จะช่วยให้เขาเกิดความแน่นอน มันคงต่อการกระทำของตนเองว่าได้ทำสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่เพียงใด ซึ่งผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้อภิปรายกลุ่มและยกตัวอย่างประโยคที่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมสะท้อนให้เห็นถึงด้านการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมในกลุ่มได้กล่าวไว้ว่า

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคนที่ 2: “คนที่ฝ่าฟันสิ่งต่าง ๆ ร่วมกันมาและพาดันมาถึงวันนี้ได้คือตัวตัวฉันเอง”

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคนที่ 4: “มันคงกับความสุขที่มี เห็นค่าความสุขเล็ก ๆ ในแต่ละวัน ทุกข์แค่ 3 วิถีพอ”

ด้านความมุ่งหมายในชีวิต ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมสำรวจเป้าหมายในชีวิตของตนเอง โดยมีกรณีศึกษา (Case Study) จากภาพยนตร์เรื่อง *October Sky* (เดิมฝันให้เต็มฟ้า) เมื่อผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้ใช้ SMART GOAL จึงทำให้มองเห็นการตั้งเป้าหมายได้ชัดเจนขึ้น เข้าใจจุดประสงค์อย่างแท้จริงต่อเป้าหมายของตนเอง แม้เป้าหมายบางอย่างอาจเป็นไปได้ยาก แต่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมก็เชื่อมั่นต่อเป้าหมายที่ตนเองตั้งเอาไว้ว่าทำได้ ขอให้ได้ลงมือทำ ก็ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีแล้ว สอดคล้องกับ Dezelic & Ghanoum (2015) ได้กล่าวว่า

ความพยายามในการค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิตนั้นไม่ใช่เป็นการไล่ตามหาแต่เป็นทางเลือกหรือกำหนดทิศทางในการหาแสวงหา และยังสอดคล้องกับอริยญา ตัณฑ์ (2559) ที่กล่าวว่าเจตนารมณ์ในการค้นหาความหมายของมนุษย์นั้นเป็นแรงจูงใจภายในชีวิตของบุคคลซึ่งจะมีเอกลักษณ์และลักษณะเฉพาะที่ทำให้บุคคลบรรลุถึงความเป็นไปได้ต่าง ๆ ของคุณค่าที่เขามีอยู่และเป็นความมุ่งมั่นและแรงผลักดันสู่ความหมายในชีวิต ซึ่งผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้อภิปรายกลุ่มและยกตัวอย่างประโยคที่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมสะท้อนให้เห็นถึงด้านความมุ่งหมายในชีวิตที่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมในกลุ่มได้กล่าวไว้ว่า

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคนที่ 5: “เห็นพระเอกในหนังแล้วผมว่าเขามีเป้าหมายที่ชัดเจน ผมต้องทำเป้าหมายผมให้สำเร็จเหมือนกัน”

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคนที่ 7: “ผมตั้งเป้าหมายชั่งยูกูไว้ 20,000 ชับในเวลา 3 เดือน จะได้เติบโต สร้างรายได้ที่มั่นคงดูแลแม่ได้”

จากการอภิปรายข้างต้นเห็นได้ว่าความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นผ่านประสบการณ์ในชีวิต เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลกระทำการต่าง ๆ ที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่นสอดคล้องกับดวงนิ จงรักษ์ (2549) ที่ได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์แต่ละคนจะมีความหมายในชีวิตที่แตกต่างกันซึ่งความหมายของแต่ละคนนั้นสามารถค้นพบได้ด้วยตนเอง ซึ่งผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ โดยยกตัวอย่างคำกล่าวของผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมที่ว่า

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคนที่ 3: “ได้มารับฟังมุมมองและชีวิตของคนอื่น ซึ่งทำให้เรารู้สึกสดชื่น มีความหวังและกำลังใจที่จะกลับไปพยายามในส่วนชีวิตของตัวเอง ในส่วนความหมายของชีวิตได้ตระหนักถึงสิ่งสำคัญที่ทำให้เราเป็นเราและมีชีวิตที่หลากหลายรสชาติ จนถึงวันนี้ได้ทบทวนความเข้าใจตัวเองว่า ชีวิตเราสำคัญในตัวของมันเองทุก ๆ จังหวะ เพราะในทุก ๆ การรับรู้ของเรามันสร้างตัวเราที่ไม่มีทางเหมือนใครขึ้นมา มันพิเศษในตัวมันเองโดยไม่ต้องให้ใครมาช่วยพิสูจน์ พอมุมมองแบบนี้ถูกเปิดออกชัดเจน ผลงานของชีวิตที่มีมากมายก็แสดงออกมา เราไม่จำเป็นต้องปิดมันไว้เลย”

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคนที่ 13: “ได้เรียนรู้ภาวะของความว่างเปล่าที่อาจนำมาซึ่งภาวะโศกเศร้าต่าง ๆ ระบุว่าอิสรภาพต้องสมดุลกับความรับผิดชอบในการเลือกนั้น ๆ ย่อมมีผลตามมา ความหมายในชีวิต ความสุข หรือความสำเร็จของแต่ละบุคคลนั้นแตกต่างกันตามประสบการณ์ ของแต่ละบุคคลและเป็นแรงผลักดันเราได้ และศักยภาพในตัวเราจากที่ช่วยเราในอดีตก็จะช่วยให้เราไปถึงเป้าหมายได้ในที่สุด”

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคนที่ 14: “ได้เรียนรู้เกี่ยวกับแนวทางการหาความหมายในชีวิต อาจไม่ได้เพิ่มวิธีการหามากขึ้น แต่นั่นยังถึงวิธีที่มีอยู่แต่ไม่ได้ลองใช้หรือเราอาจหลงลืมไป การนึกถึงสิ่งที่ไม่ใช่แค่การหาความหมายในชีวิตเพียงอย่างเดียว แต่ควรมองความหมายที่เรามีอยู่แล้วด้วย ช่วงเวลาที่แยกไม่ได้หมายถึงชีวิตทั้งชีวิตจะแย่ไปด้วย”

จากข้อความทั้งหมดข้างต้นดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกอบรมได้ส่งเสริมความหมายในชีวิตให้กับนักศึกษา มีความเข้าใจต่อทัศนคติที่มีต่อความหมายในชีวิตของตนเอง มีเป้าหมายที่ชัดเจน เห็นคุณค่าในตนเอง มีอิสรภาพในการเลือกตัดสินใจและยอมรับผลที่ตามมา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1. สามารถนำโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตไปประยุกต์ใช้ประกอบกิจกรรมเพื่อพัฒนาลักษณะด้านบวกทางจิตวิทยาหรือใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้าง ช่วยเหลือและพัฒนานักศึกษาในด้านต่าง ๆ และยังสามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษา งานแนะแนว โดยผู้ที่จะนำไปใช้ต้องได้รับการฝึกฝนจนมีประสบการณ์ในการดำเนินการฝึกอบรม และควรจะมีการทดลองใช้เครื่องมือให้เกิดความชำนาญเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการดำเนินการฝึกอบรมเอื้อต่อการพัฒนาผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้มากยิ่งขึ้น

2. สามารถใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตเป็นแนวทางให้บุคลากรทางการศึกษา นักจิตวิทยาหรือผู้ที่ทำงานในด้านจิตวิทยา นำวิธีการหรือหลักการ

ไปปรับใช้หรือจัดเป็นกิจกรรมในหลักสูตรในกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างหรือ
เกี่ยวข้องได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้าง
ความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยสามารถนำไปใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียง
กับกลุ่มตัวอย่างหรือมีความเฉพาะเจาะจง เช่น กลุ่มเยาวชนที่ติดยาเสพติดที่ไม่มีความหมาย
ในชีวิต เป็นต้น

2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการติดตามผลและประเมินผลการทดลอง เป็นระยะ
เพื่อให้ทราบว่าช่วงเวลาคงอยู่หรือเปลี่ยนแปลงของความหมายในชีวิตของนักศึกษาหรือไม่
อย่างไร

เอกสารอ้างอิง

- ชูชัย สมจิไกร. (2556). *การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร* (พิมพ์ครั้งที่ 8). สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงมณี จงษ์รักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. สมาคม
ส่งเสริมเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น.
- ธัญธิดา เป้ไธสง. (2557). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมที่มี
ต่อความหมายในชีวิตของวัยรุ่น* [ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต
สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประณต คำนิม. (2551). ลักษณะของพ่อแม่ที่วัยรุ่นต้องการ. *วารสารโปลีเทคนิคภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือ*, 5(1), 78-85.
- พงษ์จันทร์ ภูษาพานิชย์. (2545). *จิตวิทยาการฝึกอบรม*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มัทนาวดี ต้นสกุล. (2552). *ความหมายของชีวิตในทัศนะผู้พิการทางสายตา* [วิทยานิพนธ์
ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาปรัชญา]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สุรชัย เคนโพธิ์. (2560). *การฝึกอบรมและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- อรุณญา ตัญคำสิริ. (2559). *จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 4). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุสา สุทธิสาคร. (2559). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา.
- Bergner, M.R. (1998). The Approaches to Problems of Meaninglessness. *American Journal of Psychotherapy*, 52(1), 72-87.
- Dezelic, S. M., & Ghanoum, G. (2015). *Meaning-Centered Therapy Manual: Logotherapy & Existential Analysis Brief Therapy Protocol for Group & Individual Sessions*. Miami: Presence Press International.
- Henderson-King, D., & Mitchell, A. M. (2011). Do materialism, intrinsic aspirations, and meaning in life predict students, meanings of education. *Soc Psychol Educ*, 14(1), 119–134. <https://doi.org/10.1007/s11218-010-9133-z>

Author

Mr. Paween Chaiwongwilan
Counseling Psychology Program, Faculty of Humanities
Chiangmai University 239 HuayKaew Rd., Suthep Subdistrict,
Mueang Chiangmai District, Chiangmai Province 50200
Tel. 0857264748 E-mail: Paween.ch@hotmail.com

Mr. Nathawat Longthong
Counseling Psychology Program, Faculty of Humanities Chiangmai
University 239 HuayKaew Rd., Suthep Subdistrict, Mueang
Chiangmai District, Chiangmai Province 50200
Tel.086-9167494 E-mail: nathawat.l@cmu.ac.th