



รายงานการวิจัย

การพัฒนาแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

Development of College Student Meaning in Life' Test

สมร แสงอรุณ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ประจำปีงบประมาณ 2561

ธันวาคม 2562

รายงานการวิจัย
การพัฒนาแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา
Development of College Student Meaning in Life' Test

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมร แสงอรุณ
หลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว
คณะครุศาสตร์

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
ประจำปีงบประมาณ 2561
ธันวาคม 2562
(ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา)

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ความเรียบร้อย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณะครุศาสตร์ และมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาที่ได้ให้ความอนุเคราะห์สนับสนุนทุนวิจัย ประจำปีงบประมาณ 2561

ขอขอบคุณศาสตราจารย์ ดร.อริยญา ตัญย์คมภีร์ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา และ ดร.เพริศพรรณ แคนศิลป์ ที่ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องการวิจัยในครั้งนี้ ทั้งได้ให้การตรวจสอบและแก้ไข จนเครื่องมือได้สำเร็จลงด้วยดี

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสานที่ได้อนุเคราะห์ในการเป็นกลุ่มทดลองใช้เครื่องมือเพื่อนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ จนเครื่องมือได้พัฒนานำไปใช้ต่อไป

ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นัญจรี เจริญสุข คณะครุศาสตร์ คุณคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ดร.นิรุทธ์ วัฒนภาส มหาวิทยาลัยศิลปากร อาจารย์สิริกาญจน์ สง่า คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ดร.จิตนา สุขสำราญ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม และ คณาจารย์หลักสูตรจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในเก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณอาจารย์โสภิตา โคตรโนนกอก ที่กรุณาช่วยติดต่อประสานในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมเกียรติ ทานอก ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติลิสรレルและช่วยให้ความรู้ในการอ่านค่าสถิติลิสรレル

ขอขอบคุณและขอบใจสมาชิกครอบครัว “แสงอรุณ” ที่คอยเป็นกำลังใจอยู่เสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณครูบาอาจารย์ที่ประประสิทธิประสาทวิชาจนผู้วิจัยมีความรู้และเชื่อมั่นในตนเอง และได้นำความรู้มาใช้ประกอบอาชีพ จึงขอกราบขอบพระคุณมาด้วยความสำนึกในบุญคุณ

สุดท้าย ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อและคุณแม่ผู้ให้กำเนิดที่ได้ทุ่มเท อบรมสั่งสอน และห่วงใยอยู่ตลอดมา

สมร แสงอรุณ

หัวข้อวิจัย การพัฒนาแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา
ผู้วิจัย นายสมร แสงอรุณ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
 หลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
 นครราชสีมา
ปีที่ทำวิจัยสำเร็จ 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลความหมายในชีวิตของนักศึกษาและ 2) เพื่อพัฒนาแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ปีการศึกษา 2561 จำนวนทั้งสิ้น 917 คน ผู้วิจัยได้สุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้วัดในครั้งนี้ คือ แบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .91 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผลการวิจัย 1) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลความหมายในชีวิตของนักศึกษา พบว่ามี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต องค์ประกอบด้านความเข้มแข็งในการมองโลก และองค์ประกอบด้านความรู้สึกมีความสำคัญ ซึ่งมีความสอดคล้องกับของมูลเชิงประจักษ์ ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) การพัฒนาแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา พบว่า แบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษามีความเชื่อมั่น ความเที่ยงตรงในระดับสูง มีอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ และมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

Title Development of College Student Meaning in Life' Test
Researcher Mr. Samorn Sangaroon Ed. D. (Counseling Psychology)
Department of Counseling Psychology and Guidance, Faculty of Education,
Nakhon Ratchasima Rajabhat University
Year 2019

Abstract

The purposes of this study were to study of the confirmatory of meaning in life model of college students and to development of College Students' Meaning in Life Test. The samples were 917 students who enrolled in the Education Faculty in Rajabhat University in academic year 2018. The samples received by multistage random sampling. The instrument use in this research was a College Students' Meaning in Life Test. The reliability of the test was .905. The statistic used to analyze data comprising of frequency, percentage, mean, standard deviation and confirmatory factor analysis.

The research result revealed that Meaning in Life of College Students is consisted of three structural factors with Purpose in life, Coherence, and Significant. These three factors had high factor loading at .05 level and could be ale to measure the meaning in life of college students. The result shown that Meaning in Life of Students College' Test is high level of reliability, validity, discrimination and consist with empirical data.

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อภาษาไทย	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ภุมิหลัง	1
วัตถุประสงค์ในการศึกษา	3
ขอบเขตการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ความสำคัญและความเป็นมา	7
นิยามของความหมายในชีวิต	9
ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต	10
การไร้ความหมายในชีวิต	18
องค์ประกอบของความหมายในชีวิต	20
จุดมุ่งหมายในชีวิต	27
ความเข้มแข็งในการมองโลก	33
ความรู้สึกรู้สึกมีความสำคัญ	39
แหล่งของความหมายในชีวิต	42
ความหมายในชีวิตกับข้อมูลประชากร	51
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	54
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	58
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	58
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	60
การดำเนินการวิจัย	62
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	63

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	65
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล	65
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	66
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	66
บทที่ 5	
สรุปผล การอภิปราย และข้อเสนอแนะ	105
สรุปผลการวิจัย	105
อภิปรายผล	112
ข้อเสนอแนะ	114
บรรณานุกรม	115
ภาคผนวก	128
ประวัติผู้วิจัย	148

สารบัญตาราง

		หน้า
ตาราง 1	การสังเคราะห์องค์ประกอบความหมายในชีวิต	27
ตาราง 2	ความแตกต่างระหว่างองค์ประกอบของความหมายในชีวิต 3 ด้าน	41
ตาราง 3	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏ ปีการศึกษา 2561	59
ตาราง 4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของ นักศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ระดับชั้นปี วิชาเอก และมหาวิทยาลัยราชภัฏ	67
ตาราง 5	ค่าต่ำสุด-สูงสุด ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความหมาย ในชีวิตของนักศึกษา (n= 917)	68
ตาราง 6	ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ และระดับชั้น (n= 917)	69
ตาราง 7	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันขององค์ประกอบความหมายในชีวิต ของนักศึกษา	71
ตาราง 8	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (b) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบ นัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R^2) ของความหมายในชีวิต ของนักศึกษา จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง	73
ตาราง 9	ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันประกอบลำดับที่หนึ่ง ของความหมายในชีวิตของนักศึกษา	74
ตาราง 10	ค่าดัชนีทดสอบความเหมาะสมพอดีของโมเดลและค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ได้ จากการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง โดยใช้โปรแกรมลิสเรล	76
ตาราง 11	ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง ของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา	77
ตาราง 12	ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความหมายชีวิตของนักศึกษา ประเมิน จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน	80
ตาราง 13	คำอำนาจจำแนกรายข้อ การคัดเลือกข้อคำถาม และการจัดเรียงลำดับข้อใหม่	82
ตาราง 14	ความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาข้อ 1-3 (n=917)	85
ตาราง 15	ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 4-6 (n=917)	86

สารบัญตาราง (ต่อ)

		หน้า
ตาราง 16	ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 7-8 (n=917)	87
ตาราง 17	ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 9-10 (n=917)	88
ตาราง 18	ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 11-12 (n=917)	89
ตาราง 19	ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 13-14 (n=917)	90
ตาราง 20	ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 15-16 (n=917)	90
ตาราง 21	ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 17-19 (n=917)	91
ตาราง 22	ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 20-22 (n=917)	92
ตาราง 23	ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 23-25 (n=917)	94
ตาราง 24	ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 26-27 (n=917)	95
ตาราง 25	ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 28-29 (n=917)	96
ตาราง 26	ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 30-31 (n=917)	97
ตาราง 27	ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 32-34 (n=917)	98
ตาราง 28	ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 35-36 (n=917)	99
ตาราง 29	ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 37-38 (n=917)	100

สารบัญตาราง (ต่อ)

		หน้า
ตาราง 30	ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 39-40 (n=917)	101
ตาราง 31	เกณฑ์ปกติของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา (n=917)	102
32	ช่วงคะแนนและการแปลความหมายคะแนนดิบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา	104

สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพ 1	กรอบแนวคิดความหมายในชีวิตของนักศึกษา	6
ภาพ 2	โมเดลการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งความหมายในชีวิต ของนักศึกษา	75
ภาพ 3	ผลการวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของโมเดลความหมายในชีวิต ของนักศึกษา	78
ภาพ 4	กราฟควิล็อต (Q-Plot) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนกับค่า ควอไทล์ปกติ	79

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สิ่งที่มนุษย์ทุกคนแสวงหา คือ ความสุขในชีวิตหรือชีวิตที่มีสุขภาวะ (Well-Being) ซึ่งหนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาวะ คือ ความหมายในชีวิต ในความเห็นของ Frankl (1963) มองว่าความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องมีอยู่เป็นปกติและยืนยันว่า มนุษย์ถูกกำหนดจาก “เจตจำนงสู่ความหมาย (Will for Meaning)” ซึ่งเจตจำนงเป็นแรงขับภายในที่จะค้นหาความหมายและการรู้สึกมีความสำคัญในการมีชีวิต และถ้าการค้นหาความหมายในชีวิตล้มเหลวจะส่งผลให้บุคคลเกิดความทุกข์ตรมใจ สิ้นหวัง ไร้พลังใจ หมดอาลัยในชีวิต ทำให้ไม่อยากจะชีวิตอยู่ต่อไปเพราะมีความรู้สึกไร้ความหมาย (Meaninglessness) ดังนั้น ความหมายในชีวิตจึงเป็นพลังแรงขับสำคัญของมนุษย์ต่อการจะมีชีวิตอยู่ต่อไป

เนื่องจากความหมายในชีวิตเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสุขและสุขภาวะของมนุษย์ (Morgan and Fastides. 2009) ความหมายในชีวิตจึงถูกมองว่าเป็นตัวแปรที่เป็นหนึ่งในเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความสุขขึ้น (Lent. 2004) ความหมายเป็นตัวทำนายสุขภาวะทางจิตใจซึ่งสอดคล้องการศึกษาของ Zika and Chamberlain (1992 cited in Galang, Magno, Paterno and Roldan. 2011) ที่ศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยในอเมริกาพบว่า ความหมายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต (Samman, 2007 cited in Galang, Magno, Paterno and Roldan. 2011) ในการศึกษาของ Ho, Cheung, and Cheung (2008) ที่ศึกษามุมมองของนักศึกษาเอเชียต่อความหมายในชีวิตและสุขภาวะส่วนบุคคลในเด็กวัยรุ่นของไต้หวัน พบว่า ความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตซึ่งเป็นองค์ประกอบของสุขภาวะส่วนบุคคล กลุ่มผู้ที่สูญเสียความหมายในชีวิตจะมีอัตราความซึมเศร้าในชีวิตสูง (Seligman. 1998) นอกจากนี้ ความหมายในชีวิตยังสัมพันธ์กับความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จของชีวิต

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยจำนวนมากพบความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิตกับตัวแปรต่าง ๆ อย่างเช่น พบความสัมพันธ์ทางลบระหว่างความหมายในชีวิตกับความทุกข์ใจ กล่าวคือ การมีความหมายในชีวิตน้อยจะสัมพันธ์กับการแสวงหาการปรึกษามากขึ้น (Battista & Almond.1973) สัมพันธ์กับความซึมเศร้าและความวิตกกังวล (Debats, van der Lubbe, & Wezeman. 1993) และ การคิดฆ่าตัวตายและการใช้สารเสพติด (Harlow, Newcomb, & Bentler. 1986) รวมถึงรูปแบบความทุกข์ใจอื่น ๆ ในทางตรงข้าม การมีความหมายในชีวิตทางบวกจะสัมพันธ์กับความสนุกในการทำงาน (Bonebright, Clay, & Ankenmann. 2000) ความพึงพอใจในชีวิต (Chamberlain & Zika. 1988b) และความสุข (Debats, et al. 1993) ความหมายในชีวิตจึงเป็นดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต

จิตวิทยาเป็นศาสตร์หนึ่งที่ถูกนำมาใช้เพื่อช่วยมนุษย์แสวงหาความหมายในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้มีการศึกษาอย่างจริงจัง โดยคำถามเกี่ยวกับความหมายในชีวิตได้กลายเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจยิ่ง Viktor Frankl เป็นนักจิตวิทยาซึ่งหนีจากค่ายแห่งความตายของนาซี ได้เป็นผู้ก่อตั้ง “โลโกเทอราปี (Logotherapy)” และพยายามตอบคำถามเหล่านี้ในหนังสือชื่อ *Man's Search for Meaning* ทั้งนี้ Frankl ได้รับอิทธิพลทางความคิดจาก Nietzsche, Kierkegaard, and Schopenhauer เป็นต้น และได้อ้างถึงประสบการณ์และการสังเกตตนเองขณะที่เป็นนักโทษในค่ายออชวิตซ์ (Auschwitz) ซึ่งระหว่างที่อยู่ในค่าย Frankl ได้สังเกตพบว่า มีนักโทษที่ไม่มีความหมายในชีวิตได้ล้มตายมากกว่าผู้ที่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose) ในช่วงปลายสงคราม (Frankl, 2000) ดังที่ Frankl กล่าวไว้ การขาดความหมายในชีวิตจะสัมพันธ์กับพยาธิสภาพหลายอย่าง เช่น ความอ่อนแอในการเผชิญกับความยากลำบาก การซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย การพึ่งพาและการขาดสุขภาวะ (Frankl, 2000)

จากประสบการณ์ของผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้สอน พบว่า มีนักศึกษาต่อให้มีผลการเรียนในระดับต่ำ และเรียนไม่จบหลักสูตรตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวนหนึ่ง รวมถึงที่ขาดการทุ่มเทในการเรียนทั้งในด้านกำลังสติปัญญา เวลา และการใช้เวลาในการเรียน ซึ่งน่าจะเกี่ยวข้องกับการขาดจุดมุ่งหมายในชีวิต รวมถึงการไม่พบความหมายในชีวิตของตน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า ความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับผลการเรียน การรู้จักตนเองแท้จริง นอกจากนี้มีหลักฐานชัดเจนว่า ความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความหมายในชีวิตกับสุขภาพในวัยรุ่น (Nielsen & Hansson, 2007) ความหมายในชีวิตสัมพันธ์กับความชุกของอาการจิตสรีระพาธ (Simonsson, Nilsson, Leppert, & Diwan, 2008) รวมถึงความหมายในชีวิตเป็นตัวทำนายสุขภาพและสุขจิตที่ดีของวัยรุ่น (Rathi & Rastogi, 2007) ความหมายในชีวิตยังสัมพันธ์กับความพึงพอใจชีวิตและการเห็นคุณค่าในตนเอง (Halama & Medova, 2007) อารมณ์ทางบวก (Hicks & King, 2007) ความสุข (Siahpush, Spittal, & Singh, 2008) การมองโลกในแง่ดี (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006) และความพึงพอใจชีวิต (Steger, Kashdan, 2007) และเป็นตัวบ่งชี้ทางบวกของความเป็นปกติสุขทางจิตใจที่เหมาะสมที่สุดในวัยรุ่น (Steger, In press) ความหมายในชีวิตยังเป็นปัจจัยป้องกันการใช้สารเสพติด พฤติกรรมเสี่ยง และสุขภาพจิตไม่ดีในวัยรุ่น (Brassai, Piko, & Steger, 2011)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการวัดความหมายในชีวิต พบว่า ในต่างประเทศได้มีการพัฒนาแบบวัดที่สัมพันธ์กับความหมายต่าง ๆ เช่น Meaning in life Questionnaire (MLQ, Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006); The Daily Meaning Scale (DMS, Steger, Kashdan, & Oishi, 2007); The Life Meaningfulness Scale (LMS, Halama, 2002); Sense of Coherence Scale (SOC, Antonovsky, 1987; Antonovsky, 1993); Purpose in Life test (PIL, Crumbaugh, 1977); Revised Life Regard Index (LRI-R, Harris, & Standard, 2001); Life Regard Index (LRI, Debats, Van der Lubbe, & Wezeman, 1993); Meaning Subscale of Brief Stress and Coping

Inventory (BSCI-LM, Rahe & Tolles, 2002); Revised Youth Purpose Survey (RYPS, Bundick et al., 2006); LifeAttitude Profile—Revised (LAP-R, Reker,1992) Daily Meaning Scale (DMS; Steger et al., 2008) ซึ่งสร้างขึ้นเพื่อวัดความหมายในชีวิตของบุคคล แบบวัดเหล่านี้ใช้คัดกรองเพื่อการช่วยเหลือและพัฒนาบุคคลให้มีสุขภาวะในชีวิตยิ่งขึ้น

สำหรับในประเทศไทย พบว่า มีการพัฒนาแบบประเมินความหมายในชีวิตที่อรุณญา ต้อย คัมภีร์ได้ (2544) แปลและเรียบเรียงแบบวัด 2 ชุดขึ้นมาคือ แบบวัดจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life: PIL พัฒนาโดย Crumbaugh and Maholic. 1964) และแบบวัดแรงจูงใจในการค้นหาความหมายในชีวิต (Seeking of Noetic Goals: SONG พัฒนาโดย Crunbaugh. 1975) โดยได้ทำค่าปกติวิสัยทั้งสองฉบับในนักศึกษาไทยด้วย

จากความสำคัญและวรรณกรรมที่ได้ทบทวนข้างต้น รวมถึงประสบการณ์ที่ได้พบประสบพบเห็น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ต่อการวัดและประเมินความหมายในชีวิตของนักศึกษา รวมถึงช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาและมีความหมายในชีวิตของตน ซึ่งจะขับเคลื่อนชีวิตของตนไปยังเป้าหมายและมีความหมาย รวมถึงการมีความสุขในชีวิต

วัตถุประสงค์ในการศึกษา

1. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลความหมายในชีวิตของนักศึกษา
2. เพื่อพัฒนาแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาครั้งนี้
 - 1.1 ประชากรที่ใช้ศึกษาองค์ประกอบของความหมายในชีวิตเป็นนักศึกษาครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ปีการศึกษา 2561 จำนวน 90,437 คน
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความหมายในชีวิต เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศ ในปีการศึกษา 2561 จำนวน 5 แห่ง จำนวน 917 คน ซึ่งได้มาด้วยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความหมายในชีวิตของนักศึกษา ได้แก่

1. ตัวแปรต้น ประกอบด้วย
 - 1.1 เพศ
 - 1.2 อายุ

1.3 ระดับชั้นปี

2. ตัวแปรตาม คือความหมายในชีวิต

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. แบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา หมายถึง เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อใช้วัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ที่มีการพัฒนาคุณภาพและสร้างเป็นเครื่องมือสำหรับวัดความหมาย

2. ความหมายในชีวิต หมายถึง การรับรู้หรือความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า มีความสำคัญ มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และมีความเข้มแข็งในการมองโลก เกิดความอึดเต็มจนทำให้อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป เพื่อทำประโยชน์แก่ตนเองและโลก ประกอบด้วย จุดมุ่งหมายในชีวิต ความเข้มแข็งในการมองโลก และความรู้สึกมีความสำคัญ

2.1 จุดมุ่งหมายในชีวิต หมายถึง ความตั้งใจแน่วแน่ที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อเป้าหมายระยะยาวในอนาคต ซึ่งจะนำทางชีวิตและพฤติกรรม และเป็นแรงบันดาลใจให้บุคคลพร้อมจะทุ่มความสามารถเพื่อติดตามไปสู่จุดมุ่งหมายของตน ทำให้อยากมีชีวิตอยู่เพื่อตนเองและทำประโยชน์แก่ผู้อื่น และช่วยให้เชื่อมโยงกับผู้อื่นหรือสิ่งอื่นมากกว่าตน ประกอบด้วย

2.1.1 การตั้งเป้าหมาย หมายถึง (ภาพอนาคตที่นึกคิดไว้)การตั้งเป้าหมายปลายทางชีวิตที่จะไปให้ถึง ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกมีทิศทางชีวิต อันเป็นเครื่องนำทางไปสู่เป้าหมายและจุดประสงค์ในการดำเนินชีวิต

2.1.2 ความตั้งใจ หมายถึง การผูกมัดตนเองอย่างเข้มแข็งด้วยการทุ่มเทพยายามอันได้แก่ เวลา ความพยายาม การติดต่อทางสังคม ชื่อเสียง ความรู้และอารมณ์ไปสู่เป้าหมายปลายทางชีวิตที่ตั้งไว้

2.1.3 การเข้าหาสังคม หมายถึง ความปรารถนาที่จะสร้างสรรค์ประโยชน์ต่อผู้อื่นและโลกมากกว่าเพื่อตนเอง

2.2 ความเข้มแข็งในการมองโลก หมายถึง ความสามารถที่จะความเข้าใจตนเองและโลกรอบตัว เพื่อว่าจะได้ทำตนให้เข้ากับโลกได้กลมกลืน และมีความกระฉ่างชัดในเป้าหมายและความปรารถนาของตน โดยการรับรู้และประเมินสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่มากระทบ จนสามารถจัดระบบระเบียบ อธิบายได้อย่างมีเหตุมีผล เป็นสิ่งท้าทาย มีความหมายต่อบุคคล และมีทรัพยากรที่จะนำมาจัดการได้ ประกอบด้วย

2.2.1 ความเข้าใจในสถานการณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจ

และรับรู้ด้วยสติปัญญาว่า สิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียด มีระเบียบ มีโครงสร้างที่ชัดเจน คาดการณ์ได้ สามารถจัดลำดับ อธิบายได้อย่างมีเหตุผล และทำความเข้าใจได้

2.2.2 การมีความหมาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเห็นคุณค่า และความหมายของโลกของตนและการกระทำของตน รวมถึงการเห็นคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน โดยมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความท้าทาย คุ่มค่าที่จะทำความเข้าใจหรือทุ่มเทกำลัง จัดการโดยไม่รู้สึกรเป็นภาระ โดยจะทำให้ดีที่สุดเพื่อจะผ่านพ้นไปได้ด้วยดี เป็นผลให้เกิดแรงจูงใจในการจัดการกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคต

2.2.3 ความสามารถในการจัดการ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ ว่า ตนมีแหล่งทรัพยากรเพียงพอที่จะดำเนินการหรือจัดการกับสิ่งเร้า เป็นความรู้สึกเชื่อมั่นว่าตน สามารถควบคุมหรือจัดการกับสิ่งที่มากระทบต่อตนเองทั้งภายในตนเองและนอกตนเองได้ โดยรับรู้ว่าจะสามารถวางแผน จัดการ เลือกวิธีการต่าง ๆ ได้อย่างอิสระบนพื้นฐานของความเป็นจริง ตลอดจนเลือกใช้แหล่งทรัพยากรเพื่อใช้ในการเผชิญเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ นำมาจัดการ หรือแก้ไขความต้องการของตนได้ด้วยความมั่นใจ ไม่หวาดหวั่นและจมอยู่กับความโศกเศร้าจนเกินไป

2.3 ความรู้สึกมีความสำคัญในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกว่าการมีชีวิตอยู่มีคุณค่าภายในแท้จริงคุ่มค่า และมีความสำคัญที่พ้นไปจากเรื่องเล็กน้อยหรือชั่วระยะเวลาสั้น ๆ

2.3.1 การมีคุณค่าที่ยึดถือ หมายถึง ความรู้สึกว่ามี ความเชื่อทางประเพณี วัฒนธรรม ศาสนาหรือครอบครัวให้ยึดเหนี่ยว และใช้เป็นเครื่องนำทางความคิดและการกระทำในชีวิตของตน ซึ่งเป็นคุณค่าที่บุคคลที่ยึดถือบอกว่า ดี

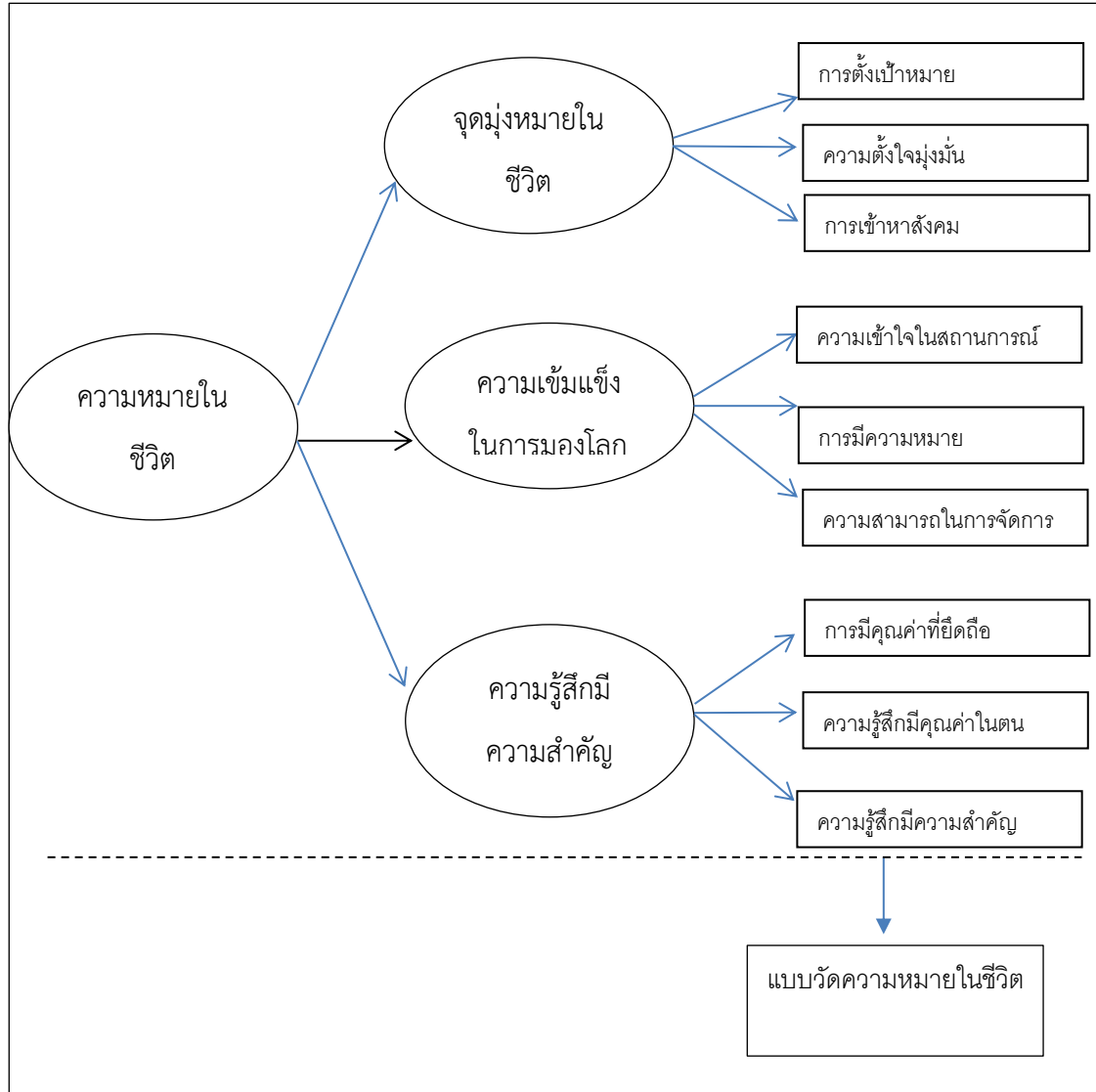
2.3.2 ความรู้สึกมีค่าในตน หมายถึง ความปรารถนาในใจที่จะรู้สึกว่าตนเป็นคนดี และมีค่าภายในที่เข้มแข็งมั่นคง อันเป็นผลจากการที่ตนเองได้ทุ่มในการกระทำของตน

2.3.3 ความรู้สึกมีความสำคัญ หมายถึง ความรู้สึกมีความสำคัญ มีจุดยืนที่เข้มแข็ง ได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น

3. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาในคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2561

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย มาเป็นกรอบแนวคิดเกี่ยวกับ
ความหมายในชีวิต ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ 9 ตัวบ่งชี้ ดังนี้



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการพัฒนาแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

แนวคิดที่นำมาใช้พัฒนาเป็นกรอบแนวคิดความหมายในชีวิตของนักศึกษา สังเคราะห์มาจากแนวคิดของความหมายในชีวิตของโลกเทอราปี จิตวิทยาเชิงบวก แนวคิดของ Baumeister แนวคิดของ Reker และแนวคิดของ Steger จากภาพแสดงให้เห็นว่า ความหมายในชีวิตของนักศึกษามีองค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบ 9 องค์ประกอบย่อย เมื่อได้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแล้วจะนำแบบวัดไปหาเกณฑ์ปกติเพื่อนำไปใช้เป็นแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การสร้างแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ในครั้งนี้ จะทำการทบทวนวรรณกรรมในหัวข้อต่อไปนี้

1. ความสำคัญของความหมายในชีวิต
2. นิยามความหมายในชีวิต
3. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต
4. การขาดความหมายในชีวิต
5. องค์ประกอบของความหมายในชีวิต
6. แนวคิดเกี่ยวกับแต่ละองค์ประกอบ
7. ความสัมพันธ์ของความหมายชีวิตกับตัวแปรต่าง ๆ
8. แนวคิดเกี่ยวกับการวัดความหมายในชีวิต
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความสำคัญและความเป็นมา

มนุษย์มีคำถามเกี่ยวกับความหมายในชีวิตและแนวทางในดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายตั้งแต่เริ่มมีชีวิต โดยมีการนำเอาทศนะทางศาสนา ปรัชญา และหลักการต่าง ๆ มาใช้เป็นประโยชน์ต่อการแสวงหาความหมายในชีวิต (Sezer. 2012; Pope. 1999) เพื่อตอบคำถามที่อยู่ในใจมนุษย์ เช่น อะไรคือความหมายของชีวิต เราเกิดมาทำไม เรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร จุดมุ่งหมายของชีวิตคืออะไร เป็นต้น จิตวิทยาถือเป็นศาสตร์หนึ่งที่มนุษย์นำมาใช้เพื่อการแสวงหาความหมายในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 คำถามเกี่ยวกับความหมายในชีวิตได้กลายเป็นประเด็นสำคัญ ในขณะนั้นจิตแพทย์ชื่อ Viktor Frankl ซึ่งเป็นนักโทษของนาซีจนหลบหนีจากค่ายแห่งความตาย ได้เป็นผู้ก่อตั้ง “โลโกเทอราปี (Logotherapy)” ได้เผยแพร่แนวคิดเกี่ยวกับความหมายในชีวิตและพยายามตอบคำถามเหล่านี้ในหนังสือชื่อ Man's Search for Meaning สำหรับ Frankl ได้รับอิทธิพลทางความคิดจากนักปรัชญาหลายคน เช่น Nietzsche, Kierkegaard and Schopenhauer เป็นต้น และรวมถึงการมีประสบการณ์และการสังเกตของตนจากค่ายออชวิทซ์ที่ Frankl สังเกตเฉลยในค่าย พบว่า ผู้ที่ขาดความหมายในชีวิตได้ตายลงในช่วงต้นๆ มากกว่าคนที่มีความหมายในชีวิตของตน (Frankl. 2000)

ดังที่ Frankl ที่ได้กล่าวไว้ว่า การขาดความหมายในชีวิตจะสัมพันธ์กับพยาธิสภาพหลายอย่าง เช่น ความเปราะบางในการเผชิญกับความยากลำบาก การซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย การพึ่งพาและการขาดสุขภาพ (Frankl. 2000; Schnell. 2009)

ความหมายในชีวิตมีฐานคิดมาจากแนวคิดด้านสุขภาวะซึ่งมี 2 ประเภทคือ แนวคิดยูโดโมนิกและสุขนิยม (Eudaimonic and Hedonic) ของอริสโตเติล (Waterman. 1993) สุขภาวะในทัศนะของยูโดโมนิกหมายถึง ความสุขที่เกิดจากการประจักษ์แจ้งในตนเอง (Self-actualization) และการทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์ (Fully Functioning) ส่วนมุมมองสุขนิยมได้นิยามสุขภาวะว่า เป็นความสุขที่เกิดจากความพึงพอใจและความสุข (Satisfaction and Happiness) (Diener, Suh, Lucas & Smith. 1999) ในปัจจุบันนี้ ความสุขได้รับการอธิบายภายใต้แนวคิดของสุขภาวะส่วนบุคคล (Subjective well-being) ซึ่งสุขภาวะส่วนบุคคลเทียบได้กับอารมณ์ทางบวกและลบประกอบด้วย ความพึงพอใจชีวิต (Life Satisfaction) อันเป็นการประเมินชีวิตรายบุคคลและแสดงระดับเป้าหมายชีวิตที่บุคคลได้รับ (Tuzgöl-Dost. 2010) อาจกล่าวได้ว่า สุขภาวะส่วนบุคคลประกอบด้วยโครงสร้าง 3 อย่างคือ อารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ และความพึงพอใจชีวิต (Hybron. 2000) ความพึงพอใจชีวิตใช้อธิบายมิติของสุขภาวะส่วนบุคคลด้านการรู้คิด (Cognitive) และรวมถึงการตัดสินความพึงพอใจของบุคคลจากชีวิตด้านต่าง ๆ ของตน (Myers and Diener. 1995) ความพึงพอใจชีวิตสูงและมีอารมณ์ทางบวกเพิ่มขึ้นแสดงถึงบุคคลมีสุขภาวะส่วนบุคคลสูง (Eryilmaz & Aypay. 2011) จากการทบทวนวรรณกรรม แนวคิดของความหมายในชีวิต พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาทางบวก (Positive Psychology) (Steger & Frazier. 2005; Zika & Chamberlain. 1992)

มนุษย์ก็เหมือนกับสัตว์ทั้งหลายที่ดิ้นรนหาความสุข แต่สิ่งที่ทำให้มนุษย์มีลักษณะเฉพาะแตกต่างจากสัตว์คือ การพยายามค้นหาความหมาย (Baumeister, et al. 2013) การพยายามได้มาซึ่งความสุขจากความหมายอันเป็นแรงจูงใจในชีวิตที่สำคัญมากที่สุดของเรา งานวิจัยในจิตวิทยาทางบวกทั้งหลายที่มีอยู่ชี้ว่า ความสุขและความหมายเป็นองค์ประกอบของสุขภาวะ ความสุขและความหมายสัมพันธ์กันและกันอย่างยิ่งและมักแทนกันได้ ยิ่งพบความหมายในชีวิตมาก ก็ยิ่งให้ความรู้สึกรู้สึกมีความสุขมาก และยิ่งเรามีความสุขมากเราก็ยิ่งรู้สึกส่งเสริมให้เกิดความหมาย (Meaning) และจุดมุ่งหมาย (Purpose) มากขึ้น

นิยามของความหมายในชีวิต

ความหมายในชีวิต (Meaning in life) กับความหมายของชีวิต (Meaning of Life) มีความแตกต่าง (Debats, Drost, & Hansen. 1995) โดยความหมายของชีวิตให้ความสำคัญไปที่ชีวิตและจักรวาลในฐานะที่เป็นองค์รวมและมีการถามถึงสิ่งที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต เช่น ทำไมเราจึงมีชีวิตอยู่ และเรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เป็นต้น ซึ่งเป็นคำถามเชิงอภิปราย ขณะที่ความหมายในชีวิตมุ่งไปที่การมองหาประสบการณ์ส่วนตัวของมนุษย์และมีการถามถึงสิ่งที่จะทำให้มนุษย์ *ประสบ* (Experience) กับการมีความหมายในการมีชีวิตของตน

ได้มีผู้ให้นิยามความหมายในชีวิต สามารถรวบรวมได้ดังนี้

Battista and Almond (1973) เห็นว่า บุคคลที่มีชีวิตอยู่ด้วยความหมายจะสร้างข้อผูกมัดกับชีวิตในทางบวกและรับรู้ชีวิตของตนอิมเต็ม

Steger, Frazier, & Kaler (2006: 81) ได้นิยามความหมายในชีวิต ว่าเป็น “ความเข้มแข็งในการมองโลกและเห็นความสำคัญของธรรมชาติในการเป็นอยู่และการมีชีวิตอยู่ของตน”

King, Hicks, Krull, & Gaiso (2006) กล่าวถึงบุคคลที่เห็นความหมายในชีวิตว่า เป็นการประสบกับการมีความหมายเมื่อเขารู้สึกมีความสำคัญเหนือสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือชั่วขณะเวลา การมีจุดมุ่งหมาย หรือความเข้มแข็งในการมองโลกที่พ้นไปจากความวุ่นวาย

De Klerk, Boshoff, & Van (2009) ความหมายในชีวิตเป็นการรับรู้หรือการตอบสนองของบุคคลในแต่ละช่วงเวลาว่า ชีวิตของเขามีความสำคัญและมีคุณค่า

Heintzelman & King (2014) และ Steger (2012) ได้มีการนิยามความหมายในชีวิตว่า “การดำเนินชีวิตอาจเต็มไปด้วยความหมายเมื่อ 1) เขามีความรู้สึกว่ามีความสำคัญ (Significance) พ้นไปจากเรื่องปลื้มก้อยหรือชั่วคราวช่วยยาม 2) มีจุดหมาย (Purpose) และ 3) มีความเข้มแข็งในการมองโลก (Coherence) อยู่เหนือความวุ่นวาย”

Martela & Steger (2016) เห็นว่า นิยามความหมายในชีวิตมีมิติสำคัญที่สุดสองอย่างคือ ความเข้มแข็งในการมองโลก ซึ่งหมายถึง ความเข้าใจโลกและชีวิตของบุคคล และมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งหมายถึงมีจุดหมายหลักและแรงบันดาลใจของบุคคล

Reker and Wong (1988: 221) ได้นิยามความหมายไว้ว่า เป็น “การตระหนักรู้ลำดับชั้น ความเข้มแข็งในการมองโลก และจุดมุ่งหมายในการดำรงอยู่ของบุคคล โดยการติดตามและการบรรลุถึงเป้าหมายที่มีค่า พร้อมกับความรู้สึกอิมเต็มหรือเป็นสุข”

ความหมายในชีวิตได้รับการนิยามในรูปของ ความเข้มแข็งในการมองโลก ความเข้าใจชีวิต ความเข้าใจโลก และการมีจุดมุ่งหมาย (Reker & Wong, 1988) กล่าวคือ เป็นการสร้างความเข้มแข็งในการมองโลกในชีวิต และการสร้างแรงบันดาลใจตลอดชีวิตอย่างสำคัญ (Steger. 2012)

จากนิยามข้างต้น สรุปได้ว่า ความหมายในชีวิตเป็นการรับรู้หรือความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า มีความสำคัญ มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และมีความเข้มแข็งในการมองโลก เกิดความอึดเต็มจนทำให้อยากมีชีวิตอยู่ต่อไปเพื่อทำประโยชน์แก่ตนเองและโลก ประกอบด้วย จุดมุ่งหมายในชีวิต ความเข้มแข็งในการมองโลก และความรู้สึกมีความสำคัญ

ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต

1. แนวคิดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy)

Logotherapy พัฒนาขึ้นโดย Viktor Emil Frankl (1905-1997) คำว่า Logotherapy หมายถึงการบำบัดผ่านความหมาย ซึ่งเน้นไปที่วิธีการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข แต่มนุษย์ไม่ได้ดำรงอยู่เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐาน เพื่อความพึงพอใจของตนหรือเพื่อความสุขเท่านั้น หากแต่มนุษย์มีชีวิตอยู่เพื่อกระทำการที่มีความหมายบางอย่างแก่ชีวิตด้วยความหมายในชีวิต (อรุณญา ต้อยคัมภีร์. 2553) การมีชีวิตอยู่จะต้องมีความสามารถดำเนินชีวิตอยู่วันต่อวันตั้งแต่วินาทีแรกกับการค้นหาความหมาย จากความทุกข์ที่ประสบ การมีชีวิตอยู่ที่เป็นสุขเกิดขึ้นจากงานที่กระทำซึ่งช่วยให้ชีวิตมีความหมายในทุกสภาพแวดล้อม โดยมีแรงจูงใจที่สำคัญคือ เจตจำนงสู่ความหมาย (Will to Meaning) การมีเสรีภาพ (Freedom) ในการค้นหาความหมายในทุกอย่างที่เราคิด และการมีร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียว (Corey. 2005) ดังที่ Frankl ได้กล่าวว่า มนุษย์ยุคใหม่จะมีแนวทางที่จะดำเนินชีวิตแต่ก็มักจะไม่มีความหมายที่จะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร

ความหมายในชีวิตเกิดขึ้นเมื่อมีการตั้งคำถามเกี่ยวกับการดำรงอยู่ ดังที่ Yalom (1980) กล่าวไว้ว่า คำถามสองอย่างที่บุคคลจะถามเกี่ยวกับความหมายในชีวิตคือ “อะไรคือความหมายของชีวิต” และ “อะไรคือความหมายในชีวิตของฉัน” คำถามแรกเกี่ยวกับความหมายเกี่ยวกับจักรวาล (Cosmic Meaning) ส่วนคำถามที่สองเป็นความหมายเกี่ยวกับโลก (Terrestrial Meaning) อะไรคือจุดมุ่งหมาย (Purpose) ที่บุคคลต้องเติมเต็ม และอะไรคือเป้าหมายที่จำเป็นต้องบรรลุถึงจุดมุ่งหมายนี้

Frankl (1986) ยืนยันว่า คำถามเกี่ยวกับความหมายในชีวิตจะเริ่มต้นขึ้นในช่วงต้นของวัยรุ่น แม้จะเป็นความหมายจะเกิดขึ้นในช่วงวิกฤติตลอดช่วงชีวิต ถ้า Frankl พุดถูก แสดงว่าคำถามเกี่ยวกับความหมายถือว่าเป็นเกณฑ์อย่างหนึ่งของวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นด้วย กลุ่มอายุนี้อาจมีความจำเป็นต้องการศึกษาวิจัย

แนวคิดพื้นฐานสำคัญของ Logotherapy ประกอบด้วยแนวคิดหลัก 3 อย่างคือ เสรีภาพของเจตจำนง (Freedom of Will) เจตจำนงสู่ความหมาย (Will to Meaning) และความหมายในชีวิต (Meaning of Life) มีรายละเอียดดังนี้ (อรัญญา ต้อยคัมภีร์. 2553)

1. เสรีภาพของเจตจำนง หมายถึง ความมีอิสระในการเลือกที่จะกำหนดชีวิตของตน เป็นความกล้าที่จะเป็นเจ้าของการเลือกของตนไม่ว่าสิ่งที่เลือกจะถูกหรือผิด เพราะเราต้องตัดสินใจอยู่ทุกขณะอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้น มนุษย์จึงต้องตระหนักว่า เขาเป็นผู้กำหนดชีวิตของเขาเอง ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เลวร้ายเพียงใดก็ตาม เขามีอิสรภาพในการเลือกท่าทีหรือทัศนคติหรือความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญอยู่

2. เจตจำนงสู่ความหมาย เป็นความมุ่งมั่นที่จะก้าวไปสู่สิ่งที่อยู่เหนือกว่าตัวตนปัจจุบัน จากภาวะที่เป็นอยู่ไปสู่ภาวะที่ควรจะเป็นหรือจากความจริงไปสู่อุดมคติ ความตึงเครียดระหว่างภาวะที่เป็นอยู่กับภาวะที่ควรจะเป็นนี้ เป็นภาวะที่ต้องการคุณค่าและความหมายเพื่อลดความตึงเครียดที่เกิดขึ้นและทำให้มีความสุขในการดำรงชีวิตอยู่ คุณค่าและความหมายในชีวิตจึงเป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหา ซึ่งหมายถึง การมีทัศนคติที่มั่นคงหรือมีการยึดถือทัศนคติที่มั่นคงอย่างมั่นคง เจตจำนงสู่ความหมายจึงเป็นแรงจูงใจภายในของมนุษย์ที่กำหนดให้บุคคลตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวซึ่งเอื้อต่อการการมีชีวิตอยู่ของเขา

เจตจำนงสู่ความหมายเป็นแรงบันดาลใจดั้งเดิมของมนุษย์ที่จะช่วยให้บุคคลบรรลุถึงคุณค่าและมีการกระทำเพื่อมุ่งสู่ความหมายในชีวิต ตัวอย่างของเจตจำนงสู่ความหมายได้แก่ ความรักซึ่งเป็นสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลกับบุคคลหรือกับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเขา และมโนธรรมซึ่งเป็นตัวกำหนดคุณค่าแก่สิ่งต่าง ๆ ทำให้บุคคลตัดสินใจกระทำเมื่อเห็นว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ที่กำลังประสบและเป็นตัวกำหนดให้บุคคลค้นหาความหมายในชีวิต เป็นต้น

3. ความหมายในชีวิต เป็นการรับรู้หรือตอบสนองเฉพาะตนของบุคคลในแต่ละขณะหรือแต่ละสถานการณ์ที่บุคคลประสบ เช่น เมื่อ Frankl ตกอยู่ในเหตุการณ์อันเลวร้ายของภาวะสงคราม เขาเลือกที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อเป้าหมายบางอย่าง อย่างไรก็ตาม ความหมายในชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และบริบทในขณะนั้น

ความหมายในชีวิตไม่อาจเข้าใจได้โดยตรงด้วยการคิดหรือการใช้เหตุผล แต่สามารถเข้าถึงได้เมื่อลงมือปฏิบัติอย่างมุ่งมั่นในแต่ละสถานการณ์หรือเพื่อบรรลุเป้าหมายบางอย่างด้วยความมีศรัทธา ความหมายในชีวิตค้นพบได้จากประสบการณ์แต่ละขณะจากคุณค่า 3 ประการดังนี้

1. คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (Creative Value) เกิดจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความทุ่มเท

ให้ดีกว่าเดิม หรืออย่างกระตือรือร้นหรือการสร้างสรรค์ผลงานที่มาจากแรงปรารถนาภายในของบุคคล คุณค่านี้จะแปลงศักยภาพออกมาเป็นรูปธรรม คุณค่าเชิงสร้างสรรค์จึงเป็นสิ่งที่บุคคลมอบให้แก่โลก มักพบได้จากงานที่บุคคลทำในแต่ละวัน

2. คุณค่าเชิงประสบการณ์ (Experience Value) เป็นสิ่งที่บุคคลรับมาจากโลกและในช่วงเวลาที่ซึมซับมาจากความงามของโลกรอบ ๆ ตัว เช่น การดื่มด่ำกับเสียงเพลง

3. คุณค่าเชิงทัศนคติ (Attitude Value) Frankl หมายถึง ทัศนคติที่บุคคลมีต่อความทุกข์ทรมาน กล่าวคือ เป็นสถานการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุมของบุคคล และต้องปฏิบัติตามสภาพแวดล้อมที่ไม่พึงพอใจนั้น แนวคิดเกี่ยวกับความหมายของการมีชีวิตอยู่ (Existential Meaning) ของ Frankl กำเนิดขึ้นจากประสบการณ์ในค่ายกักกันที่ซึ่งตัว Frankl และเพื่อนนักโทษไม่ได้มีอะไรที่จะยึดเหนี่ยวแล้วจะมีก็แต่ทัศนคติต่อความทุกข์ทรมานเท่านั้น เขายืนยันว่า เขาสามารถมีชีวิตอยู่กับประสบการณ์นี้ได้เพราะการจินตนาการถึงการพุดคุยและการเขียนกับตนเองในค่ายหลังจากได้รับการปลดปล่อย และจินตนาการนี้ได้ช่วยให้มีความหวังและความรู้สึกมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) แม้ในช่วงเวลาสิ้นหวังที่สุด (Frankl, 1963)

กล่าวโดยสรุป แนวคิดของ Logotherapy มองว่า มนุษย์มีเสรีภาพที่จะเลือกชีวิตตามเจตจำนงของตน ซึ่งเจตจำนงนี้จะผลักดันให้บุคคลมุ่งสู่ความหมายในชีวิตซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายสุดท้ายของการดำรงอยู่ของมนุษย์ โดยความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายนั้นมีแหล่งที่ 3 แหล่ง แหล่งของคุณค่าเหล่านี้มีความสำคัญที่สุดต่อความรู้สึกของความรับผิดชอบในชีวิตปกติของมนุษย์ “ชีวิตมนุษย์จะสงวนรักษาความหมายของมันเองจนถึงนาทีสุดท้าย – จนกระทั่งลมหายใจสุดท้าย トラบเท่าที่เขา ยังคงมีสติ เขาก็ยังมีภาระหน้าที่ที่จะค้นหาคุณค่าให้เจอ แม้จะว่าคุณค่าเหล่านี้จะเป็นเพียงคุณค่าเชิงทัศนคติก็ตาม トラบเท่าเขายังมีสติรู้ตัว เขาก็มีความรับผิดชอบ ความรับผิดชอบนี้ยังคงอยู่กับเขาจนกว่าจะถึงนาทีสุดท้ายของชีวิต” (Frankl, 1986: 44-45)

2. แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)

แนวคิดทางจิตวิทยาเกี่ยวกับความหมายในชีวิต พบว่า มีงานตีพิมพ์มีตั้งแต่กลางศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมา แต่การวิจัยเกี่ยวกับความหมายกลับเริ่มต้นจริงจังหลังจากนั้นสิบปี อันเป็นการเคลื่อนไหวของจิตวิทยาทางบวก โดยในปี 1989 Ryff ชี้ให้เห็นว่า ขณะที่นักวิจัยได้ให้ความสนใจกับสุขภาวะทางบวก (Positive Well-being) ความท้าทายเพื่อความอยู่รอดของชีวิตอีกด้านหนึ่งก็มีเพิ่มมากขึ้น คือ การพัฒนาความหมายหรือจุดมุ่งหมายในชีวิต แต่ก็ยังคงไม่มีการศึกษาตรวจสอบ จนกระทั่ง ในปี 2000 นักจิตวิทยาอเมริกาได้ให้ความสำคัญกับ “ความสุข ความดีเลิศ และการทำ

หน้าที่ทางบวก” โดย Martin Seligman และ Mihaly Csikszentmihalyi (2000) ได้ย้ายมุมมองจากการให้ความสำคัญกับพยาธิสภาพไปสู่ “ศาสตร์ของจิตวิทยาทางบวก” โดยทั้งสองเห็นว่า โมเดลความไม่สบายหรือความทุกข์ได้มุ่งส่งผลให้เกิดคุณลักษณะที่จะทำให้ชีวิตที่ดี (Good Life) กล่าวคือ ความหวัง ความคิดสร้างสรรค์ ปัญญา จิตวิญญาน ความรับผิดชอบ ความกล้าหาญ และความพยายามมุ่งมั่น ซึ่งเป็นการก้าวข้ามหรือ “ที่อธิบายว่า การปรับเปลี่ยนพลังขับเคลื่อนทางลบแท้จริง” จุดมุ่งหมายของจิตวิทยาทางบวกคือ การเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาที่ให้ความสนใจจากการซ่อมแซมสิ่งที่ปัญหา ไปสู่การสร้างคุณภาพทางบวกให้แก่ชีวิต

แม้นักวิจัยจะนับเอาความหมายเข้าเป็นส่วนหนึ่งในคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวก แต่คนทั่วไปจะเข้าใจว่า ความหมายเป็นขอบข่ายที่มีความสำคัญมาก ผู้ก่อตั้งจิตวิทยาเชิงบวกจึงได้รวมแนวคิดของความหมายไว้ใน “ชีวิตที่ดี” (King & Napa. 1998) ดังที่ Seligman ได้เขียนไว้ในหนังสือชื่อ ความสุขที่แท้ (Authentic Happiness) ในปี ค.ศ. 1998 ที่แบ่งระดับความสุขของมนุษย์ออกเป็น 3 ชั้น คือ ความสุขชั้นแรกเป็นชีวิตที่พึงพอใจ (The Pleasant Life) ความสุขชั้นที่สองเป็นชีวิตที่ดี (The Good Life) ความสุขและสุดท้ายคือ ชีวิตที่มีความหมาย (The Meaningful Life)

1. ชีวิตที่พึงพอใจ เป็นความสุขชั้นแรกของชีวิต คือ การที่มีอารมณ์เชิงบวก เช่น ความเพลิดเพลินความสนุกสนาน ความอัศจรรย์ใจ ภาวะทางอารมณ์ที่ตอบสนองกับสิ่งที่มากระตุ้นชั่วคราว และจะมีรู้สึกว่ามีแค่ช่วงแรกและระดับของความสุขจะลดลงเรื่อย ๆ ยกตัวอย่าง เช่น เราเก็บเงินไว้รับประทานอาหารในภัตตาคาร ครั้งแรกจะมีความสุขมากที่ได้ทานอาหารแสนอร่อย แต่เมื่อบ่อยครั้งขึ้น จะรู้สึกเฉยๆ

2. ชีวิตที่ดี เป็นความสุขชั้นที่สองของชีวิต คือ การมีสมาธิจดจ่อกับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ได้อย่างไม่เบื่อหน่าย ทำให้เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วโดยที่ไม่รู้ตัว เช่น การทำงานที่เรารักทำให้รู้สึกที่เราสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างเต็มที่และสนุกไปกับมัน

3. ชีวิตที่มีความหมาย ความสุขชั้นสูงสุดในชีวิต คือ การที่ได้ทำสิ่งที่รักแล้วสิ่งนั้นส่งผลดีต่อคนรอบ ๆ ข้างและทำให้เราได้มีความสุขไปด้วย เป็นการเติมเต็มความหมายให้แก่ชีวิต เช่น การได้ทำประโยชน์ให้สังคม

นอกจากนี้ Seligman (2011) ได้พัฒนาทฤษฎี "P.E.R.M.A." ในหนังสือชื่อ “Flourish” เป็นแนวคิดในการพัฒนาความสุข (Happiness) และสุขภาพ (Well-being) โดยมีคำย่อขององค์ประกอบหลักของความสุขที่มีอยู่ 5 องค์ประกอบ คือ (สูดาร์ตัน ต้นดิวิวิธน์. 2560)

1. สภาวะของอารมณ์ที่ดี (Positive Emotion) เป็นความรู้สึกและอารมณ์ที่มีผลดีต่อบุคคล เช่น ความสุข ความเพลิดเพลิน ความตื่นเต้น ความพอใจ ความภูมิใจ และความอัศจรรย์ใจ

2. การผูกมัดทางใจ (Engagement) เป็นความรู้สึกเพลิดเพลินไหลลื่นกับการทำกิจกรรม จนกระทั่งลืมเวลาที่กำลังผ่านไป โดยกิจกรรมต้องใช้ทักษะความสามารถที่มีความท้าทายแต่ยังเป็น สิ่งที่เป็นไปได้ ทำให้มีความปรารถนาที่แรงกล้าที่จะทำกิจกรรมนั้นให้บรรลุเป้าหมาย

3. ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships) เป็นความรู้สึกได้รับการยอมรับจากสังคมรอบข้าง ไม่ว่าจะเกี่ยวกับอาชีพการงาน ครอบครัว คู่ชีวิต และความสัมพันธ์แบบอื่น ๆ

4. การรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย (Meaning) เป็นการค้นหาความหมายของชีวิตและการ เรียนรู้ว่ามีอะไรที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเพื่อช่วยให้พยายามทำตามเป้าหมาย

5. การบรรลุถึงเป้าหมาย (Accomplishments) เป็นการสร้างความสำเร็จและความ เชี่ยวชาญให้บรรลุถึงเป้าหมายความต้องการที่ตั้งไว้ได้อย่างเป็นรูปธรรม

ประเด็นหลักที่แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสนใจมี 3 ประเด็นหลัก คือ อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก (Positive Personal Traits) และสถาบันที่ สนับสนุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Institutions)

1. อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) เป็นความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ที่ผ่าน กระบวนการคิด (Cognitive) และประสบการณ์ (Experience) ที่ส่งผลดีและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่า ให้แก่บุคคล เช่น สติรู้ตื่นตื่นไหลในกิจกรรม (Flow) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความสุข (Happiness)

2. คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก (Positive Personal Traits) เป็นการพัฒนาคุณลักษณะที่ ดีและจุดแข็งของบุคคล เช่น บุคลิกภาพเชิงบวก (Positive Characteristics) คุณลักษณะที่เป็นจุด แข็ง (Character Strengths)

3. สถาบันที่สนับสนุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Institutions) เป็นการส่งเสริมพัฒนา สถาบันที่สร้างเสริมความเข้มแข็งให้แก่บุคคลทำให้บุคคลเป็นพลเมืองดี (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

Larson (2000: 170) ชี้ให้เห็นว่า สุขภาพทางบวกกับความเจ็บป่วยทางจิตไม่ใช่สิ่งเดียวกัน เหมือนเหรียญสองด้าน โดยได้ชี้ให้เห็นว่า แม้จะมีสภาพความเปราะบาง ความแปลกแยก และการมี ความสัมพันธ์ที่ไม่ดี ก็ไม่ใช่สัญญาณของความเจ็บป่วยทางจิต ซึ่งอย่างน้อยไม่ใช่ทุกกรณี หากแต่เป็น สัญญาณของความขาดการพัฒนาทางบวก ทำนองเดียวกันอาจกล่าวได้กับกรณีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น การใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พึงประสงค์ และยูวอาชญากรรม เป็นต้น ซึ่งไม่ใช่เป็น การโต้ตอบต่อความเครียดในครอบครัว การรบกวนทางอารมณ์ หรือการคิดที่ผิดปกติ หากแต่เป็นการ ขาดการผูกมัดทางใจต่อวงจรชีวิตทางบวก เยาวชนหลายคนทำงานบ้าน เชื่อฟังพ่อแม่ ติดเพื่อน และ อยู่ไปวัน ๆ โดยไม่ได้แสวงหาแนวทางไปสู่อนาคตที่น่าตื่นเต้นหรือก่อเกิดจากข้างใน คำถามสำคัญของ

พัฒนาการวัยรุ่นคือ ทำอย่างไรจึงจะจุดประกายในตัววัยรุ่นขึ้นมาได้ ทำอย่างไรจึงจะช่วยวัยรุ่นให้พัฒนาทักษะที่ซับซ้อนที่จำเป็นต่อการควบคุมดูแลชีวิตของตนขึ้นมาได้”

3. แนวคิดของ Reker

แนวคิดของความหมายแห่งการมีชีวิตอยู่ของ Reker (2000) จะคาบเกี่ยวกับคำถามสองอย่างของ Yalom (1980: 39) เขาได้นิยามความหมายของการมีชีวิตอยู่ว่า “เป็นความพยายามที่จะทำความเข้าใจว่า เหตุการณ์ในชีวิตสอดคล้องกับบริบทที่กว้างขึ้นได้อย่างไร มันหมายถึงกระบวนการของความคิดสร้างสรรค์ และ/หรือการค้นพบความหมาย ซึ่งได้รับการเอื้ออำนวยจากความรู้สึกของความเข้มแข็งในการมองโลก (Coherence) (ความรู้สึกของการจัดระเบียบ เหตุผลของการมีชีวิตอยู่) และความรู้สึกของการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in life) (ภาระหน้าที่ในชีวิต การมีทิศทางที่จะไป การมุ่งสู่เป้าหมาย) ความเข้าใจชีวิตจะตรงกับคำถามแรกของ Yalom (อะไรคือความหมายของชีวิต) ขณะที่ความรู้สึกของการมีจุดมุ่งหมายน่าจะตอบคำถามที่สอง (อะไรคือความหมายของชีวิตของฉัน)” รูปแบบความหมายการมีชีวิตอยู่ของ Reker คือ สิ่งที่เขาหมายถึงว่าเป็น “กระบวนการหลัก” ของการสร้างความหมาย การแสวงหาความหมาย และการค้นพบความหมาย

Reker (2000) ยังได้แยกความแตกต่างระหว่างความหมายของการมีชีวิตอยู่ (Existential Meaning) กับความหมายโดยนัยหรือเชิงนิยาม (Implicit or Definitional Meaning) โดยความหมายเชิงนิยามจะเกี่ยวข้องกับความหมายส่วนบุคคล (Personal Significance) ที่ผูกติดอยู่กับสิ่งของหรือเหตุการณ์ และยังเกี่ยวข้องกับการเข้าใจประสบการณ์ของแต่ละคน ในทางตรงข้าม ความหมายของการมีชีวิตอยู่จะเกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจบริบทที่กว้างขึ้น

นอกจากนี้ ยังพบว่า ความหมายยังมีความแตกต่างชัดเจนขึ้น เมื่อพิจารณาทฤษฎีความหมายในชีวิตที่เป็นมุมมองเกี่ยวกับโลก/เชิงความสัมพันธ์ (Relativistic/Terrestrial) กับมุมมองด้านจักรวาล/สิ่งสูงสุด (Ultimate/Cosmic) (Battista & Almond. 1973) โดยโมเดลความหมายในชีวิตเชิงความสัมพันธ์น่าจะเป็นไปตามชุดความเชื่อ トラบเท่าที่บุคคลยังผูกมัดตัวเองกับความเชื่อเหล่านั้น อันจะช่วยให้เกิดความรู้สึกของการมีความหมาย ดังนั้น ความเชื่อในอำนาจที่สูงกว่าหรือแม้แต่ในแหล่งของความหมายภายนอกที่มีต่อตนเองย่อมไม่สำคัญต่อบุคคลเท่ากับการมีชีวิตที่เต็มไปด้วยความหมาย ทศนะนี้เป็นมุมมองเชิงปรากฏการณ์วิทยาและ “เน้นไปที่การรับรู้ความเป็นจริงของบุคคลตามกรอบอ้างอิงของตน” (O’Conner & Chamberlain. 1996, p. 462) กระบวนการ (Process) ของความเชื่อมีความสำคัญมากกว่าเนื้อหาที่บุคคลเชื่อ ในทางตรงข้าม โมเดลความหมายสูงสุดหรือจักรวาลจะเน้นไปที่เนื้อหา (Content) ความเชื่อของบุคคล โมเดลนี้เชื่อที่ว่า ความหมาย

ของชีวิตมีอยู่ในบางอย่าง เช่น มาจากพระเจ้า ธรรมชาติ มนุษยนิยม หรือการยกระดับตน (Self-Transcendence) (Battista & Almond. 1973) Battista & Almond เน้นไปที่ด้านความสัมพันธ์และมองการมีความหมายในชีวิตว่า เป็นความสอดคล้องกับการยอมรับชีวิตทางบวก (Positive life regard) กล่าวคือ บุคคลที่อยู่กับการยอมรับชีวิตทางบวกจะรู้สึกที่กำลังดำเนินไปสู่ความสำเร็จในเป้าหมายชีวิต และกรอบหรือเป้าหมายจะทำให้บุคคลมีแนวทางในการมองชีวิตของตนด้วยความเข้าใจ

ดังนั้น เมื่อบุคคลเข้าใจว่า ชีวิตของตนเต็มไปด้วยความหมาย เขามิฉะนั้นว่า 1) ได้ผูกมัดใจในทางดีกับแนวคิดความหมายของชีวิตบางอย่าง 2) หมายถึง ความหมายของชีวิตนี้จะทำให้เขาอยู่ด้วยกรอบหรือมีเป้าหมายบางอย่างจากทัศนคติต่อชีวิตของเขา 3) หมายถึง เขารับรู้ชีวิตว่า สัมพันธ์หรือเติมเต็มแนวคิดนี้ของชีวิต 4) หมายถึง เขาประสบความสำเร็จอึดอัดนี้ว่า เป็นความรู้สึกของกลมกลืน ความสัมพันธ์เกี่ยวข้อง หรือการมีความหมาย (Battista & Almond, 1973, p. 410)

โมเดลเชิงสัมพัทธ์ (Relativistic Model) เน้นการผูกมัดต่อระบบความเชื่อ และการยอมรับระบบความเชื่อต่าง ๆ ว่า เต็มไปด้วยความหมาย ไม่ว่าระบบความเชื่อนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม เมื่อเทียบกับโมเดลความหมายเชิงจักรวาล (Ultimate Meaning Model)

ทฤษฎีความหมายของ Frankl (1963) เป็นต้นแบบของโมเดลความหมายเชิงจักรวาล โดยเชื่อว่า ความหมายเป็นสิ่งที่บุคคลค้นพบมากกว่าสิ่งที่สร้างขึ้นและเป็นวิถีที่จะนำทางไปสู่การค้นพบความหมายบนฐานการยกระดับตนเอง (Self-Transcendence) ความหมายสามารถไปถึงได้ก็เพียงผ่านการนำทางพลังของบุคคลไปยังคนอื่นและไปยังความเชื่อทางจิตวิญญาณ

Reker & Wong (1988) เชื่อว่า ความรู้สึกของการมีความหมายมีอยู่ตลอด แม้จะแปรเปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงคุณค่าและความเชื่อของบุคคลก็ตาม

4. แนวคิดของ Baumeister

Baumeister, R.F. (1991) มีแนวคิดที่แตกต่างจากแนวคิดอื่น โดยเสนอว่า ความหมายในชีวิตของบุคคลไม่ได้มีความแตกต่างทั้งรูปแบบและสาระ หากแต่หลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวซึ่งผู้อื่นสามารถเข้าใจได้ เข้าได้กับบริบทส่วนใหญ่ และสามารถเข้าใจได้จากมุมมองทางวัฒนธรรม Baumeister เห็นว่า หน้าที่ของความหมายมีสองอย่างคือ คาดหมาย (Anticipate) และจัดการ (Manage) สิ่งแวดล้อมและควบคุมอารมณ์

Baumeister (1991) เสนอเพิ่มว่า ความต้องการที่เป็นแหล่งของการมีความหมายมีอยู่ 4 อย่างคือ

1. จุดมุ่งหมาย (Purpose) ประกอบด้วย การจินตนาการเป้าหมายหรือภาวะที่สมดังตั้งใจ การประเมินทางเลือกของบุคคล และการเลือกแนวทางปฏิบัติที่จะบรรลุถึงเป้าหมายหรือภาวะนั้น

2. ค่านิยม (Value) หมายถึง “แรงจูงใจของบุคคลที่จะรู้สึกว่าการกระทำของตนถูกต้อง ดี และสมเหตุสมผล” (Baumeister. 1991: 36) ทั้งค่านิยมทางบวก (เช่น การพยายามช่วยเหลือผู้อื่น) และค่านิยมทางลบ (เช่น การห้ามลักทรัพย์ในซิลิโคน) ล้วนก่อให้เกิดความรู้สึกของความมีความหมาย

3. ความสามารถ (Efficacy) หมายถึง ความรู้สึกสามารถบรรลุเป้าหมายและอยู่ด้วยคุณค่าของตน ความรู้สึกมีความสามารถส่วนบุคคลสำคัญมากกว่าไม่ว่าบุคคลจะควบคุมได้แท้จริงหรือไม่

4. ความมีคุณค่าในตน (Self-Worth) หมายถึง การที่บุคคลแสวงหา “เกณฑ์บางอย่างตามแต่บุคคลจะสามารถยอมรับได้และเชิญชวนผู้อื่นยอมรับเกณฑ์นั้นอย่างไม่ต้องสงสัย” (Baumeister. 1991: 44)

ถ้าหนึ่งในความต้องการเหล่านี้ไม่เป็นที่พึงพอใจ บุคคลจะถูกจูงใจให้เปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองด้วยการปรับปรุงแหล่งของความหมายที่มีอยู่หรือด้วยการแสวงหาแหล่งของความหมายใหม่

หน้าที่ของความหมายสองอย่างของ Baumeister (1991) จะคาบเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องความหมายของ Klinger (1977) โดย Klinger เชื่อว่า บุคคลถูกจูงใจให้ติดตามสิ่งล่อใจ กล่าวคือ สิ่งของหรือเหตุการณ์ที่ถูกให้คุณค่า กิจกรรมของบุคคลถูกวางแผนเพื่อจุดมุ่งหมายของการได้มาซึ่งสิ่งจูงใจ และการติดตามและความเบื่อกับใจจากสิ่งล่อใจจะกำหนดธรรมชาติและคุณภาพของความคิดและความรู้สึกของบุคคล ยิ่งกว่านั้น การขาดสิ่งจูงใจจะส่งผลให้ชีวิตประสบกับการขาดความหมาย และความไร้ความหมายนี้อาจย้อนกลับให้พยายามบรรเทาความวุ่นวายในใจโดยใช้สารเสพติดหรือการฆ่าตัวตายแทน (Klinger. 1977)

5. แนวคิดของ Steger

Michael F. Steger ได้นำแนวคิดของ Frakl ซึ่งเป็นแนวคิดเชิงปรัชญาซึ่งเป็นแนวคิดเกี่ยวกับความหมายของชีวิต มาพัฒนาความหมายในชีวิต เนื่องจากเห็นว่า การตอบคำถามว่าความหมายในชีวิตคืออะไรและไม่ได้ศึกษาด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ความหมายของชีวิตเป็น

ปรัชญาและวัดได้ยาก Debats, Drost, & Hansen (1995: 359) เห็นว่า ความหมายในชีวิตสามารถศึกษาให้เห็นเชิงประจักษ์ได้เมื่อเราเปลี่ยนคำถามมาเป็น “องค์ประกอบของประสบการณ์ที่ทำให้ชีวิตบุคคลเต็มไปด้วยความหมายคืออะไร” และ “เงื่อนไขอะไรที่ทำให้บุคคลประสบกับความหมายในชีวิต”

Steger ได้แบ่งความหมายในชีวิตออกเป็น 2 มิติคือ การมีความหมายในชีวิต (Presence of Meaning) และการแสวงหาความหมายในชีวิต (Search for Meaning)

1. การมีความหมายในชีวิต หมายความว่า บุคคลที่รับรู้ชีวิตของตนเองว่ามีความหมายและจุดมุ่งหมาย ซึ่งหมายถึง ความเข้าใจตนเองและโลกรอบข้าง รวมถึงการทำความเข้าใจวิธีการที่ตนจะอยู่ได้อย่างกลมกลืนในโลก (King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006; Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008)

2. การแสวงหาความหมายในชีวิต หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่สร้างหรือเพิ่มความเข้าใจความหมายและจุดมุ่งหมายของชีวิตตนทั้งในด้านความเข้มแข็ง ความเข้มข้น และกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ฉันจะทำให้ชีวิตของอยู่อย่างมีจุดมุ่งหมายได้อย่างไร (Steger, et al. 2008)

ความหมายในชีวิตทั้งสองมิตินี้ ช่วยให้เห็นว่า การมีความหมายเป็นเรื่องของผลลัพธ์บางอย่าง ขณะที่การแสวงหาความเป็นปัจจัยที่เน้นกระบวนการและการลงมือกระทำ

การไร้ความหมายในชีวิต (Meaninglessness)

มนุษย์ทุกคนต้องค้นหาความหมายในชีวิตบางอย่าง แม้ความหมายในชีวิตจะไม่มีให้เราอย่างสมบูรณ์ แต่เราสร้างโลกของตนเองเพื่อตอบคำถามให้กับตนเองว่า เรามีชีวิตอยู่ทำไมและเราจะมีชีวิตอยู่อย่างไร ภารกิจสำคัญของชีวิตคือ สร้างจุดมุ่งหมายที่เด็ดเดี่ยวพอที่จะสนับสนุนให้ชีวิตดำเนินต่อไป บ่อยครั้งที่รู้สึกค้นพบความหมายแต่ก็ล่องลอยจากเราไป การค้นหาความหมายที่มีอยู่จริงจึงทำให้ชีวิตตกอยู่ในภาวะวิกฤติ โดยผู้ที่แสวงหาการบำบัดมักจะมีอาการมาจากความกังวลใจต่อจุดมุ่งหมายในชีวิต ปัญหาอาจเกิดขึ้นในหลายแบบ เช่น “ฉันไม่มีความอยากสักอย่างเลย” “ทำไมฉันจึงยังมีชีวิตอยู่ ชีวิตที่แท้ต้องมีความหมายลึก ๆ บางอย่างสิ” “ฉันรู้สึกว่างเปล่า แม้จะพยายามก้าวไปข้างหน้าแต่ก็รู้สึกไร้จุดหมาย ดังนั้น จึงไร้ประโยชน์” “แม้ตอนนี้จะอายุ 50 ปีแล้ว ฉันก็ยังไม่รู้ถึงสิ่งที่ฉันต้องการจะทำขณะที่อายุก็มากขึ้น ๆ ”

Corey (2004, pp. 250-251) เห็นว่า ความพยายามเพื่อจะมีความสำคัญและจุดมุ่งหมายในชีวิต (Significance and Purpose) เป็นคุณลักษณะสำคัญของมนุษย์อย่างชัดเจน บุคคลจะแสวงหาสำคัญและเอกลักษณ์ส่วนตัวโดยตั้งคำถามการดำรงอยู่ เช่น “ฉันเป็นใคร ฉันจะไปไหนและเพื่ออะไร

ทำไมฉันจึงมาอยู่ที่นี่ อะไรที่ทำให้ชีวิตฉันมีความหมายและจุดมุ่งหมาย” ตามแนวคิดของอัตถิภาวะนิยม เห็นว่า ชีวิตไม่ได้มีความหมายทางบวกในตัวของมันเอง หากแต่อยู่ที่เราที่จะสร้างความหมายขึ้น Vontress (1996) เชื่อว่า คนทั้งโลกพยายามจะทำความเข้าใจชีวิต และร่วมแสวงหาสิ่งที่อยู่ชั่ววันจันทร์ที่จะเข้าใจการอยู่ในโลกนี้ เมื่อเราพยายามมีชีวิตอยู่ในโลกมักจะพบการไร้ความหมายและเหลวไหล จึงเป็นความท้าทายต่อค่านิยมที่เรายึดถือมานานเพื่อค้นหาด้านใหม่ของเรา และพยายามประนีประนอมความขัดแย้งและความไม่ลงรอยกัน การกระทำเช่นนี้จะทำให้มนุษย์สร้างความหมายในโลก

Frankl (1963) กล่าวว่า ความวิตกกังวลของมนุษย์เป็นการค้นหาความหมายที่จะทำให้เป็นเข็มทิศให้กับชีวิตของตน จากงานทางคลินิกและการศึกษาของเขา ทำให้เขาสรุปว่า การขาดความหมายเป็นแหล่งสำคัญของการเกิดความเครียดและความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมสมัยใหม่ เขามองว่า โรคประสาทของการมีชีวิตอยู่ (Existential Neurosis) เกิดจากการประสบกับความไร้ความหมาย (Meaninglessness) ผู้คนจำนวนมากที่เข้ารับการรักษาบำบัดเพราะเกิดความว่างเปล่าในการมีชีวิตอยู่ (Existential Vacuum) ซึ่งเป็นความรู้สึกว่างเปล่าข้างในที่เป็นผลมาจากความหมายที่มีอยู่ไม่สมบูรณ์ Frankl จึงเห็นว่า ควรจะช่วยผู้รับการปรึกษาสร้างความหมายในชีวิตของเขา

ความวิตกกังวลของการดำรงอยู่นั้น Corey (2004) อธิบายว่า นักอัตถิภาวะนิยมมองความวิตกกังวลว่าเป็นสัญญาณบ่งบอกอย่างสำคัญที่จะช่วยบุคคลให้ดำเนินชีวิตอย่างจริงจังแท้ ความวิตกกังวลของการดำรงอยู่เป็นผลผลิตของการถูกควบคุมไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ได้แก่ ความตาย เสรีภาพ ความโดดเดี่ยวในการมีชีวิตอยู่ (Existential Isolation) และการไร้ความหมาย (Yalom, 1980) นักอัตถิภาวะนิยมมองว่า ความวิตกกังวลเป็นประสบการณ์ของเสรีภาพและไม่ใช่อាកาที่พึงถูกกำจัดออกไปหรือ “พึงรักษา” ความวิตกกังวลเป็นผลมาจากการที่ต้องเลือกโดยขาดแนวทางที่ชัดเจนและไม่รู้ถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมา และเกิดจากการตระหนักว่า เรามีความรับผิดชอบที่ท้าทายยิ่งต่อผลที่ตามมาของการกระทำของเรา ซึ่ง Soren Kierkegaard (1813-1855) นักปรัชญาชาวเดนมาร์คเรียกความวิตกกังวลของการดำรงอยู่ว่า “ความน่าเวียนหัวของเสรีภาพ” (Dizziness of Freedom) ความวิตกกังวลของการดำรงอยู่ในกลุ่มที่จะพบได้ เช่น ความวิตกกังวลถึงความตาย การรู้ว่าถ้าจะเกิดความงอกงามในชีวิตแล้วเราต้องกล้าเปลี่ยนแปลงวิถีที่คุ้นเคยและมั่นคง เพื่อสิ่งใหม่ที่ไม่รู้ที่อยู่ในตัวของความวิตกกังวลเอง

van Deurzen-Smith (1991) เห็นว่า ความวิตกกังวลของการดำรงอยู่เป็นพื้นฐานของการอยู่อย่างมีสติ (Living with awareness) และการอยู่อย่างเต็มที่ ที่จริงแล้ว การกล้าที่จะมีชีวิตอยู่

อย่างเต็มที่จะส่งผลต่อการยอมรับความจริงของความตายและความวิตกกังวลเชื่อมโยงกับความเป็นอนิจจัง แม้เราจะไม่ต้อนรับความวิตกกังวลนี้ มันก็เป็นมูลค่าที่เราต้องจ่ายเพื่อจะเป็นในสิ่งที่เราสามารถจะเป็น บางคนปิดบังความไวในการรับรู้ของตนด้วยการหลีกเลี่ยงความท้าทายพื้นฐานของชีวิต ขณะที่บางคนพบวิธีการบิดเบือนความวิตกกังวลด้วยวิธีการต่าง ๆ กระนั้นก็ตาม ภายใต้แบบแผนการเผชิญปัญหาของเขา บุคคลจะประสบกับความวิตกกังวลที่คุกคามอยู่ทุกขณะ ในทางตรงข้าม นั่นกลับเป็นแหล่งของการเปลี่ยนแปลงเสมอ

ลักษณะของผู้ที่มีความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิตคือ ความรู้สึกเบื่อหน่ายเป็นหลัก ขาดการสร้างสรรค์ ขาดความสนใจสิ่งแวดล้อม มีความรู้สึกด้อยค่าและท้อแท้ใจ มีความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง มีความรู้สึกแปลกแยกจากตนเองและผู้อื่น การดำเนินชีวิตขาดทิศทาง และมักจะถูกชักจูงโดยบุคคลอื่นได้ง่าย รวมถึงมีความรู้สึกหมดหวังในอนาคต และมักจะมีคำถามว่า “ตนจะมีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร” มักมองโลกในทางลบ และมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย (อรัญญา ต้อยคัมภีร์. 2553: 12)

สาเหตุของความรู้สึกไร้ความหมายมี 2 อย่างคือ(อรัญญา ต้อยคัมภีร์. 2553: 12)

1. ขาดความเชื่อถือในแรงจูงใจภายในของตน ส่งผลให้มีการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวตามอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือการชักจูงของคนอื่น
2. ขาดระบบการให้คุณค่าของตน ซึ่งเป็นคุณค่าที่บุคคลใช้นำทางชีวิต ทำให้ชีวิตขาดจุดยืนที่เข้มแข็ง ขาดสิ่งนำทางในการเลือกและตัดสินใจ และเกิดความแปลกแยกขึ้น

จึงเห็นได้ว่า ความหมายในชีวิตมีความสำคัญต่อการมีชีวิตอยู่ ทำให้พยายามสร้างความหมายในชีวิตของตนขึ้น การไร้ความหมายในชีวิตจะส่งผลต่อสุขภาพจิต ความวิตกกังวลในชีวิต จนทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง ขาดจุดมุ่งหมายและทิศทางในชีวิต และไม่อาจเข้าใจตนเองและโลกจนนำไปสู่การขาดความเข้มแข็งในการมองโลก

องค์ประกอบของความหมายในชีวิต

การศึกษาองค์ประกอบของความหมายในชีวิต ได้มีผู้กล่าวไว้หลายคน ดังนี้

Reker and Wong (1988) กล่าวถึง องค์ประกอบเชิงโครงสร้างของความหมายประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ

1. องค์ประกอบด้านการรู้คิด (Cognitive Component) ความหมายทำให้เข้าใจประสบการณ์ชีวิตผ่านการสร้างระบบความเชื่อหรือการมองโลก ซึ่งไม่ใช่เพียงความหมายทางจักรวาลเท่านั้น แต่ยังรวมถึงเหตุการณ์ประจำวันที่สามารถทำความเข้าใจผ่านระบบความเชื่อนี้ องค์ประกอบด้านการรู้คิดนี้น่าจะสะท้อนระบบความเชื่อทางศาสนาของบุคคลหรือชุดความเชื่อเกี่ยวกับโลก เช่น

ความเชื่อว่า โลกยุติธรรม เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม เป็นต้น ระบบความเชื่อนี้มีอิทธิพลต่อวิถีการกระทำของบุคคล

2. องค์ประกอบด้านแรงจูงใจ (Motivational Component) องค์ประกอบนี้ให้ความสำคัญกับค่านิยม (Values) ค่านิยมเหล่านี้จะนำทางในการเลือกเป้าหมายและพิจารณาว่าเราปรารถนาจะดำเนินชีวิตของเราอย่างไร ค่านิยมได้มาจากความต้องการ ความเชื่อ และวัฒนธรรมของเรา ความหมายและจุดมุ่งหมาย (Meaning and Purpose) เกิดจากการไล่ติดตามและการบรรลุถึงเป้าหมาย (Reker & Wong, 1988) ดังนั้น องค์ประกอบนี้จึงประกอบด้วยทั้งคุณค่าและพฤติกรรมของบุคคล

3. องค์ประกอบด้านอารมณ์ (Affective Component) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจและความอิ่มเต็ม (Satisfaction and Fulfillment) ความรู้สึกนี้จะเป็นจริงเมื่อความหมายส่วนบุคคลเป็นจริงและเป้าหมายได้บรรลุแล้ว (Reker, 2000)

Halama (2002) ได้นำเอาโมเดลสมาการเชิงโครงสร้างไปทดสอบองค์ประกอบเชิงโครงสร้างของ Reker and Wong (1988) โดยทำการวัดสองครั้งเพื่อตรวจสอบองค์ประกอบแต่ละด้านทั้งสามด้าน พบว่า องค์ประกอบด้านแรงจูงใจได้แสดงถึงการเป็นตัวเชื่อมกลางระหว่างองค์ประกอบด้านความรู้คิดและอารมณ์ และได้แปลความข้อค้นพบด้วยข้อเสนอที่ว่า ความเชื่อของบุคคลที่จะนำพาความมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย (Commitment and Goal) จนก่อให้เกิดความรู้สึกอิ่มเอมใจมากกว่าจะเป็นเพียงความเชื่อเท่านั้น

Reker & Wong ได้เสนอองค์ประกอบเชิงโครงสร้างนี้ไว้ว่า มีความคาบเกี่ยวกับทฤษฎีด้านความหมายกลุ่มอื่น ๆ ดังเช่น Battista and Almond (1973) ในงานวิจัยการยอมรับชีวิตทางบวก (Positive life regard) ที่ได้เสนอไว้สององค์ประกอบคือ กรอบแนวคิดและความอิ่มเต็ม (Framework and Fulfillment) สอดคล้องกับองค์ประกอบเชิงโครงสร้างด้านความรู้คิดและด้านอารมณ์ของ Reker & Wong. (1988) ส่วน Baumeister (1991) ได้เสนอความต้องการที่ต้องเกิดขึ้นเมื่อมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย กล่าวคือมีจุดมุ่งหมาย มีคุณค่า มีความสามารถและมีค่าในตน (Purpose, Value, Efficacy and Self-worth) และยืนยันว่า ถ้าความต้องการเหล่านี้ไม่ได้รับการตอบสนอง บุคคลก็จะขาดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง ดังนั้น ความต้องการของ Baumeister จึงมีองค์ประกอบของความหมายคล้ายกันกับ Reker and Wong (1988) นอกจากนี้ ความต้องการเพื่อคุณค่าของ Baumeister จะคาบเกี่ยวกับองค์ประกอบด้านความรู้คิดและแรงจูงใจของ Reker and Wong (1988) ขณะที่ความต้องการจุดมุ่งหมายและประสิทธิภาพยังคาบเกี่ยวกับองค์ประกอบด้าน

แรงจูงใจ สุดท้ายความต้องการเพื่อการมีค่าจะคล้ายกับองค์ประกอบด้านอารมณ์ของ Reker and Wong

Steger และคณะ (2006) ได้พัฒนาแนวคิดแยกออกเป็นความหมายในชีวิต 2 มิติ ดังนี้

1. การมีความหมาย (Presence of Meaning) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้การดำเนินชีวิตของตนเองว่ามีความสำคัญ มีจุดมุ่งหมาย และมีคุณค่า มันหมายถึงความเข้าใจตนเองและโลกรอบ ๆ ตัว ความเข้าใจว่าทำอะไรให้ตนเข้าอยู่ในโลกได้กลมกลืน และมีความกระจ่างชัดในเป้าหมายและความปรารถนาของตน (King et al. 2006) การมีความหมายอาจมองว่าเป็น*คุณภาพทางใจอันเป็นที่ปรารถนา*อย่างยิ่ง (“ชีวิตของฉันอยู่อย่างมีความหมาย”) (Steger, Kawabata, Shimai, & Otake. 2008) เพราะการมีความหมาย เป็นองค์ประกอบหนึ่งของสุขภาวะ (Ryff & Singer. 1998) และความเข้มแข็งในแหล่งอื่นอาจชดเชยการขาดความหมาย ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ (เช่น การเป็นตัวของตัวเอง) มีแนวโน้มจะมีความหมาย ขณะที่ผู้ที่ขาดความหมายอาจอยากแสวงหาความหมายอย่างรุนแรงเพราะขาดความพึงพอใจกับคุณภาพชีวิตด้านอื่น

2. การแสวงหาความหมาย (Search for Meaning) หมายถึง ความเข้มแข็ง ความเข้มข้น และกิจกรรมที่บุคคลพยายามสร้างหรือเพิ่มความเข้าใจตนต่อความหมายและจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตของตน การแสวงหาความหมายจึงเป็น*กระบวนการ*ที่บุคคลพัฒนาความรู้สึกมีความหมายในชีวิตของตนขึ้นมา (“ฉันสามารถทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความหมายมากขึ้นได้อย่างไร”) (Steger, et al. 2008)

เมื่อบุคคลรู้สึกว่าการใช้ชีวิตของตนมีความหมายน้อย หรือเมื่อสูญเสียความหมาย จะทำให้มีการแสวงหาความหมายขึ้น (Steger, et al. 2006) อย่างไรก็ตาม ความเข้มแข็งทางจิตใจเกี่ยวข้องกับความหมายด้วย และบุคคลแสวงหาความหมายเมื่อขาดความเข้มแข็งทางจิตใจ (Baumeister, 1991) เช่นเดียวกัน

การแสวงหาความหมายจะทำให้พบกับความหมายมากขึ้น (Frankl. 1963) การแสวงหาความหมายน่าจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีความหมาย อย่างไรก็ตาม แนวโน้มที่การแสวงหาความหมายเพื่อแทนที่ด้วยความหมายที่สูงยิ่งขึ้นไปนั้นอาจแตกต่างกันไปตามแรงจูงใจที่โน้มนำ การแสวงหาความหมายแบบเป็นสุขมักถูกมองว่าเป็นรากฐานในการหยั่งรู้และแรงบันดาลใจของบุคคลที่เกิดจากการต่อสู้กับความท้าทายของชีวิต (Maddi. 1970) ในทางตรงกันข้าม ความล้มเหลวในการแสวงหาความหมายมักหมายถึงการไร้ความสามารถของบุคคลที่จะต่อสู้และแก้ไขประสบการณ์หรือความท้าทายทางลบ (Klinger. 1998) ดังเช่น แนวโน้มพื้นฐานของการแสวงหาประสบการณ์ทางบวก

หรือทางลบอาจมีอิทธิพลต่อผลของการแสวงหาความหมายที่ตามมา ซึ่งแตกต่างจากแนวคิดด้านการ
 จูงใจแบบเข้าหา (การแสวงหาทางบวก) และแบบหลีกเลี่ยง (การหลีกเลี่ยงทางลบ) (Elliot &
 Thrash, 2002) การแสวงหาความหมายของผู้ที่เน้นการเข้าหามักจะสัมพันธ์ทางบวกกับการมี
 ความหมาย ส่วนคนที่แสวงหาความหมายที่เน้นการหลีกเลี่ยงนั้นอาจสัมพันธ์ทางลบกับการมี
 ความหมาย

O'Conner and Chamberlain (1996) ได้ทำให้องค์ประกอบเชิงโครงสร้างมีความชัดเจน
 ยิ่งขึ้น โดยทำการสัมภาษณ์วัยกลางคนด้วยการถามถึงการประสบกับความหมายในชีวิต และพบว่า
 แหล่งของความหมายประกอบด้วยองค์ประกอบด้านการรู้คิด ด้านแรงจูงใจ และด้านอารมณ์ โดยทั้ง
 สองได้เสนอว่า ชีวิตจะยังไม่มี ความหมายอย่างเต็มที่จนกว่าองค์ประกอบทั้งสามด้านจะปรากฏขึ้น

Van Ranst and Morcoen (2000) ทำการศึกษาผู้ใหญ่อายุระหว่าง 48-88 ปี พบโมเดลเชิง
 โครงสร้างมีความแตกต่างเล็กน้อยกับการศึกษาของ Reker and Wong (1988) โดยทั้งสองทำการวัด
 ความหมายส่วนบุคคลและมิติของกรอบแนวคิดด้านการยอมรับชีวิตทางบวกที่เป็นองค์ประกอบด้าน
 การรู้คิด แหล่งที่มาสเกลของความหมายที่เป็นการวัดองค์ประกอบด้านแรงจูงใจ และปริมาณของการ
 วัดความสุขที่ต่างกันที่เป็นตัวแทนองค์ประกอบด้านอารมณ์ จากการใช้การวิเคราะห์เส้นทาง ทำการ
 ทดสอบสองโมเดลคือ โมเดลของ Reker and Wong และโมเดลที่สองเป็นการเพิ่มกลไกการป้อนกลับ
 เข้ามา (เช่น องค์ประกอบด้านอารมณ์ที่ส่งผลต่อองค์ประกอบด้านการรู้คิดและด้านแรงจูงใจ และ
 องค์ประกอบด้านแรงจูงใจที่ส่งผลต่อองค์ประกอบด้านการรู้คิด) พบว่า โมเดลที่สองมีการรู้เข้ากันได้
 ดีกว่าเมื่อเทียบกับโมเดลแรก แม้ว่าเส้นทางจากองค์ประกอบด้านอารมณ์ไปยังองค์ประกอบด้านการรู้
 คิดจะไม่มีนัยสำคัญ ดังนั้น โมเดลนี้ ได้ชี้ว่า การมีความรู้สึกทางบวกและการไม่มีความรู้สึกทางลบ
 นำไปสู่การมีความหมายและการมีจุดหมายของชีวิต (Van Ranst & Maroen. 2000)

Baumeister (1991) เห็นว่า ความต้องการที่จำเป็นสำหรับการมีความหมายมีอยู่ 4 อย่างคือ

1. จุดมุ่งหมาย (Purpose) ประกอบด้วยภารกิจจนการถึงเป้าหมายหรือสถานะที่ตั้งใจ
 การประเมินทางเลือกของบุคคล และการเลือกแนวทางปฏิบัติที่จะบรรลุถึงเป้าหมายหรือภาวะนั้น
2. ค่านิยม (Value) หมายถึง “แรงจูงใจของบุคคลที่จะรู้สึกว่าการกระทำของตนถูกต้อง ดี
 และสมเหตุสมผล” (Baumeister. 1991: 36) ทั้งคุณค่าทางบวก (เช่น การพยายามช่วยเหลือผู้อื่น)
 และคุณค่าทางลบ (เช่น การห้ามลักทรัพย์ในศีลห้า) ล้วนก่อให้เกิดความรู้สึกของความเป็นความหมาย
3. ความสามารถ (Efficacy) หมายถึง ความรู้สึกสามารถบรรลุเป้าหมายและอยู่ด้วยคุณค่า
 ของตน ความรู้สึกมีความสามารถส่วนบุคคลสำคัญมากกว่าไม่ว่าบุคคลจะควบคุมได้แท้จริงหรือไม่

4. คุณค่าในตน (Self-Worth) หมายถึง การที่บุคคลแสวงหา “เกณฑ์บางอย่างตามแต่บุคคลจะสามารถยอมรับได้และเชิญชวนผู้อื่นยอมรับเกณฑ์นั้นอย่างไม่ต้องสงสัย” (Baumeister. 1991: 44)

ถ้าหนึ่งในความต้องการเหล่านี้ไม่เป็นที่พึงพอใจ บุคคลจะถูกจูงใจให้เปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง ด้วยการปรับปรุงแหล่งของความหมายที่มีอยู่หรือด้วยการแสวงหาแหล่งของความหมายใหม่

Baumeister และคณะ (2013) ชี้ความสุขและความหมายมีแตกต่างกัน กล่าวคือ ความสุขจะเกี่ยวข้องกับการมีความพอใจที่ได้ในสิ่งที่ต้องการ การได้รับสิ่งที่ต้องการ และความรู้สึกดี ขณะที่ความหมายจะสัมพันธ์กับกิจกรรมบางอย่างของมนุษย์มากกว่า เช่น การพัฒนาเอกลักษณ์ส่วนตัว การแสดงตัวตน และการผสมผสานประสบการณ์ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตเข้าด้วยกันอย่างรู้ตัว

Baumeister และคณะ (2013) ระบุว่า ความหมายมีองค์ประกอบอย่างน้อย 2 อย่างคือ

1. องค์ประกอบด้านการรู้คิด (Cognitive Processing Component) หมายถึง ความเข้าใจและการบูรณาการประสบการณ์เข้าด้วยกัน
2. องค์ประกอบด้านจุดมุ่งหมาย (Purpose Component) เกี่ยวข้องด้านแรงจูงใจ ซึ่งหมายถึง การไล่ตามเป้าหมายระยะยาวอย่างจริงจังที่สะท้อนเอกลักษณ์ของบุคคลและยกระดับความสนใจตนเองให้จำกัดแคบลง

Steger (2012) ย้ำว่า ความหมายในชีวิตมีลักษณะ 3 อย่างคือ

1. บุคคลรู้สึกว่าการดำเนินชีวิตของตนมีสาระ
2. มีความเข้าใจการดำเนินชีวิตของตน
3. ระบุจุดมุ่งหมายสำหรับการดำเนินชีวิตของตนอย่างกว้าง ๆ

Parker and George (2013) ได้สรุปว่า ความรู้สึกที่เต็มไปด้วยความหมายประกอบด้วย

1. ความรู้สึกมีความสำคัญ (Significance)
2. ความเข้าใจ (Comprehension)
3. การมีจุดมุ่งหมายเกี่ยวกับชีวิตและการดำเนินชีวิตของตน (Purpose)

Heintzelman and King (2014) อธิบายว่า ชีวิตที่มีความหมายจะมีส่วนประกอบ 3 อย่างคือ

1. การมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) เกี่ยวข้องกับการกำหนดเป้าหมายเพื่อนำทางชีวิต (Goal Direction)

2. ความรู้สึกมีความสำคัญ (Significance) เกี่ยวข้องกับการมีสาระในชีวิต (Mattering)
3. ความเข้มแข็งในการมองโลก (Coherence) เกี่ยวข้องกับความเข้าใจชีวิตของบุคคล

(Life Make Sense)

Martela and Steger. (2016) กล่าวว่า ความหมายในชีวิตมี 3 องค์ประกอบคือ

1. ความเข้มแข็งในการมองโลก (Coherence) หมายถึง ความรู้สึกของความสามารถเข้าใจได้และการเข้าใจชีวิตของตน
2. จุดมุ่งหมาย (Purpose) หมายถึง ความรู้สึกของการมีเป้าหมายแก่น จุดมุ่งหมายและการนำทางชีวิต
3. ความสำคัญ (Significance) หมายถึง ความรู้สึกที่ชีวิตมีค่าแท้จริงและการมีชีวิตดำเนินชีวิตไปอย่างมีค่า

Smith (2017) ระบุว่า แก่นหลักของความหมายมี 4 อย่างคือ

1. ความรู้สึกผูกพันเป็นส่วนหนึ่งของคนและกัน (Belonging) เป็นความหมายจากการรักคนอื่นและเกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกับคนอื่น
2. จุดมุ่งหมาย (Purpose) เป็นการมีชีวิตที่มีความหมายและการทำสิ่งที่ดีงามเพื่อผู้อื่น
3. การเล่าเรื่อง (Storytelling) เป็นการเข้าใจชีวิตในฐานะเรื่องเล่า
4. การข้ามพ้นตัวตน (Transcendence) ความหมายพบได้จากการสูญเสียและการเสียสละตนให้แก่บางสิ่งที่สำคัญมากกว่าตน เช่น ความจริงทางจิตวิญญาณ หรือความลึกลับ

Baumeister and Vohs (2002) ระบุว่า องค์ประกอบของแนวทางที่ให้ชีวิตมีความหมายมี 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. จุดมุ่งหมาย (Purpose) การค้นหาจุดมุ่งหมายเป็นกระบวนการส่วนบุคคลได้เพียงจากสัมผัสแรงจูงใจและแรงขับที่สำคัญของตน การรู้สึกที่มีความหมายและอึดเต็มสามารถตรวจสอบได้จากสิ่งของ เหตุการณ์ และบุคคลในชีวิตของตน หรือรวมถึงการงานที่ทำให้เรารู้สึกมีความหมายและความพึงพอใจมาก ๆ หรืออาจเป็นสัมพันธ์ภาพหรือครอบครัวจะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกเข้มข้นในการเป็นตัวตนและการมีความหมาย อะไรก็ตามที่มันเป็นจุดมุ่งหมายของเรา เราสามารถเลือกที่จะค้นหาผ่านการระบุคุณค่าที่แท้จริงของเราและนำทางความตั้งใจ ความคิด และพฤติกรรมของเราอย่างรุนแรงให้เราดำเนินชีวิตไปสู่คุณค่านั้น

2. ค่านิยม (Values) ค่านิยมคล้ายกับกรอบทางจริยธรรมที่นำทางความคิดและพฤติกรรมของเรา เมื่อเรารู้สึกว่า “ไม่ดี” ต่อเรา มักเป็นเพราะมีบางสิ่งที่ไปขัดกับจริยธรรมที่เรายึดถือลึก ๆ

จริยธรรมพัฒนาขึ้นจากความเชื่อทางวัฒนธรรม ศาสนา ปรัชญา และครอบครัวของเรา ค่านิยมมีอิทธิพลต่อความคิด การตัดสินใจ และการกระทำของเรา การยอมรับว่าเราทำผิดพลาดครั้งแล้วครั้งเล่าทั้งการคิด การพูด หรือการกระทำที่ไปขัดกับค่านิยมของเรา เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นไม่ควรถือว่าเป็นสิ่งเลวร้าย แต่ควรตระหนักว่าเป็นความไม่ลงรอยหรือความผิดที่อาจเกิดขึ้นอีกในครั้งต่อ ๆ ไป

3. ความสามารถ (Efficacy) เมื่อเรารู้สึกว่าเรามีความสามารถมาก ๆ (เช่น ความเชื่อในความสามารถของตนเอง) เราจะรู้สึกว่าเราสามารถจัดการชีวิตของตนเองได้มากขึ้นและรู้สึกมีความหมายเข้มแข็งขึ้น จากงานวิจัยของ Baumeister and Vohs (2002) ชี้ให้เห็นว่า ความหมายในชีวิตจะลดลงอย่างสำคัญเมื่อมีความรู้สึกแย่ ๆ ในการรับรู้ความสามารถแห่งตน เหตุการณ์ในอดีตและปัจจุบันเป็นภาพสะท้อนแก่เรา เมื่อเรารู้สึกถึงความสามารถและสามารถทำงานนั้นได้ตามแนวทางที่เรารู้สึกภาคภูมิใจ กล่าวได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเป็นผลมาจากภาพการกระทำที่เราภูมิใจในอดีตและปัจจุบัน ซึ่งเป็นภาพที่แสดงให้เรารู้สึกถึงความสามารถของเรา

4. การมีค่าในตน (Self-worth) เป็นความปรารถนาลึก ๆ ที่จะรู้สึกว่าเป็นคนดีและมีคุณค่า การขาดความรู้สึกมีคุณค่าในตน (Self-worth) ก็ทำให้ความหมายในชีวิตลดลงอย่างยิ่ง การทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเข้มแข็งด้วยการตรวจสอบสิ่งที่เราคิดและแสดงพฤติกรรมที่เราเลือกและสิ่งเหล่านี้ส่งเสริมให้เรารู้สึกมีคุณค่ามากขึ้นหรือน้อยลง ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมที่เราเกี่ยวข้องด้วย เช่น เมื่อเราเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรู้สึกอับอาย ผลคือเรารู้สึกมีคุณค่าในตนเองแย่งลง สำหรับหลายคน การยึดถือความมีค่าตามที่ตนเชื่อมั่นและเห็นว่าเป็นคุณค่าที่น่าชื่นชมมากที่สุดนั้น เป็นแนวทางที่ดีเลิศที่จะเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อย่างไรก็ตาม พึงตระหนักไว้ว่า คุณค่าภายในเป็นคุณค่าสำคัญที่สุดของความเป็นมนุษย์

จากแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความหมายในชีวิตตามที่ได้ทบทวนมาจากวรรณกรรมข้างต้นนั้น ผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์ เพื่อสังเคราะห์ขึ้นเป็นกรอบแนวคิดสำหรับการสร้างแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ดังตารางข้างล่างนี้

ตาราง 1 การสังเคราะห์องค์ประกอบความหมายในชีวิต

องค์ประกอบ	Reker & Wong (1988)	Baumeister and Vohs (2002)	George & Park. (2013)	Steger et al. (2006)	King et al. (2006)	Martela & Steger (2016)	Smith (2017)	Martela & Steger. (2015)	องค์ประกอบที่เลือกไว้
Cognitive	✓								
Motivational	✓								
Affective	✓								
Meaning			✓						
Purpose		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Coherence			✓	✓	✓	✓		✓	✓
Significance/Value		✓		✓	✓	✓		✓	✓
Self-Worth		✓							
Efficacy		✓							
Belonging							✓		
Storytelling							✓		
Transcendence							✓		

จากตาราง 1 การสังเคราะห์องค์ประกอบของความหมายในชีวิต ผู้วิจัยได้เลือกองค์ประกอบความหมายในชีวิต 3 ด้านคือ จุดมุ่งหมาย ความเข้มแข็งในการมองโลก และความสำคัญหรือคุณค่า เพื่อใช้เป็นองค์ประกอบในการสร้างแบบวัด ซึ่งจะได้ทำการทบทวนวรรณกรรมในแต่ละองค์ประกอบต่อไปตามลำดับ

จุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life)

จุดมุ่งหมายเป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญของความหมายในชีวิต ชีวิตที่มีจุดมุ่งหมายรู้สึกว่าจะมีเป้าหมายที่จะมุ่งไป และทำให้ชีวิตมีทิศทางชีวิต จุดมุ่งหมายจึงเป็นแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลรักที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป อีเมอร์สัน (Ralph Waldo Emerson) ซึ่งเป็นกวีชาวอเมริกากล่าวไว้ว่า “จุดมุ่งหมายของชีวิตไม่ใช่ตัวความสุข หากแต่เป็นสิ่งที่มีความหมาย เป็นสิ่งควรค่าแก่การเคารพ เป็นสิ่งควรแก่ความรู้สึกเห็นใจเพื่อที่จะทำให้เรามีชีวิตอยู่และดำเนินชีวิตด้วยดี”

นิยามของจุดมุ่งหมายในชีวิต

ได้มีผู้ให้ความหมายจุดมุ่งหมายในชีวิต ไว้ดังนี้

McKnight & Kashdan (2009) ให้ความหมายของจุดมุ่งหมายว่า เป็นกระบวนการทางการรู้คิดที่กำหนดเป้าหมายชีวิตและช่วยให้เกิดความหมายของตน

Steger (2006) นิยามจุดมุ่งหมายไว้ว่า หมายถึง การรู้สึกถึงการมีเป้าหมาย จุดมุ่งหมายสำคัญในการกำหนดทิศทางในชีวิต รวมถึงเป็นแรงบันดาลใจในชีวิต

McKnight and Kashdan (2009: 242) ระบุว่า จุดมุ่งหมายเป็น “เส้นชัยชีวิตที่สำคัญยิ่งที่จัดระบบตนเองและกระตุ้นเป้าหมาย จัดการพฤติกรรม และช่วยให้รู้สึกมีความหมาย”

Keyes (2011) นิยามจุดมุ่งหมายไว้ว่า เป็นความตั้งใจและความรู้สึกทางปัญญาในชีวิตของบุคคล หรือเป็นการกำหนดสิ่งที่จะต้องกระทำให้สำเร็จลง

Keyes ย้ำว่า จุดมุ่งหมายมีองค์ประกอบสองอย่างคือ จุดมุ่งหมายทางจิตใจ (Psychological Purpose) หรือการรู้สึกมีทิศทางในชีวิต และการทำประโยชน์เพื่อสังคม (Social Contribution) หรือประโยชน์สะสมที่ชีวิตของบุคคลจัดเตรียมไว้ เมื่อนำเอาองค์ประกอบสองอย่างมารวมกันจะเกิดจุดมุ่งหมาย 4 ด้านคือ การขาดจุดหมายแต่มีประโยชน์ การขาดจุดหมายและไม่มีประโยชน์ การมีทิศทางแต่ไม่มีประโยชน์ และจุดมุ่งหมายแท้จริง Keyes (2011: 285) อ้างว่า “จุดมุ่งหมายแท้จริง (authentic purpose)” เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกเข้มแข็งของการมีทิศทางและเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นอย่างยิ่ง นั่นคือ เป็นสิ่งที่มีค่ามากที่สุดและเติมเต็มการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตมากที่สุด

Keyes (2011) เห็นว่า จุดมุ่งหมายทำให้บุคคลตระหนักว่า เขามีความสำคัญและทำประโยชน์แก่สังคมได้ ดังนั้น ตามแนวคิดของ Keyes ทำให้เห็นว่า จุดมุ่งหมายนอกจากจะเป็นประโยชน์แก่ตนแล้วยังช่วยให้บุคคลสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วย

Damon, Menon, and Bronk (2003: 121) นิยามจุดมุ่งหมายว่า เป็น “ความตั้งใจอย่างแน่วแน่และครอบคลุมเพื่อบรรลุถึงบางสิ่งที่มีความหมายต่อตนเองและส่งผลต่อโลกเหนือตนเอง” นิยามนี้ทำให้เห็นว่า จุดมุ่งหมายเป็นจุดหมาย ความปรารถนา หรือเป้าหมายที่กว้างๆ และมันคงที่เป็นส่วนหนึ่งของการแสวงหาความหมายส่วนตัวของบุคคล ยังหมายถึงเป็นบางสิ่งที่อยู่นอกตน เป็นความปรารถนาที่จะสร้างประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่กว่าตน ยิ่งไปกว่านั้น Damon และคณะ (2003) ถือว่าจุดมุ่งหมายต้องนำไปสู่จุดหมายปลายทางบางอย่างที่บุคคลสามารถทำให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป จุดหมายนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นวัตถุประสงค์หรือรูปธรรม แต่ต้องเป็นจุดประสงค์นำทางในชีวิตของบุคคล

Damon และคณะ (2003) เห็นว่า ความหมายและจุดมุ่งหมายมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ ความหมายมีมาก่อนจุดมุ่งหมายและจุดมุ่งหมายเป็นสับเซตของความหมาย กล่าวคือ จุดมุ่งหมายเทียบเคียงกับคุณค่า ความสามารถ และความมีค่าในตน นั้นแสดงว่า จุดมุ่งหมายในชีวิตแทบจะสร้างขึ้นในชีวิตไม่ได้ถ้าขาดความหมาย

Rockind (2011) ได้รวบรวมนิยามของจุดมุ่งหมายโดยสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายเป็น จุดหมายในชีวิตที่สำคัญและเฉพาะตัวที่ลงมือกระทำ มองไปข้างหน้า และส่งผลกระทบต่อคนอื่น และเห็นว่าจุดมุ่งหมายเป็นแนวทางที่เข้มแข็งซึ่งส่งผลกระทบต่อโลกโดยเฉพาะ

Baumeister (1991) เห็นว่า จุดมุ่งหมายเป็นหนึ่งในสี่ส่วนประกอบสำคัญของความหมาย (ความมีคุณค่า การรับรู้ความสามารถของตน จุดมุ่งหมาย และการมีค่าในตน) ตามแนวคิดนี้ Baumeister ยอมรับว่า จุดมุ่งหมายเป็นกระบวนการของการเชื่อมโยงเหตุการณ์ปัจจุบันกับเหตุการณ์ในอนาคต และเป็นกระบวนการใช้เหตุการณ์อนาคตตามที่นึกคิดไว้เพื่อนำทางการกระทำในปัจจุบัน

Steger (2012) ยังเห็นว่า จุดมุ่งหมายเป็นองค์ประกอบของความหมาย โดยเห็นว่าความหมายมีองค์ประกอบสองอย่างคือ ด้านการรู้จักและด้านการจูงใจ โดยองค์ประกอบด้านการรู้จักนั้นประกอบด้วยความเข้าใจตนเอง โลกรอบตัว และวิธีการที่จะดำเนินชีวิตได้สอดคล้องสิ่งเหล่านั้น สำหรับองค์ประกอบด้านแรงจูงใจประกอบด้วยแรงบันดาลใจและเป้าหมายที่ทำให้บุคคลมีจุดมุ่งหมายและพันธกิจชีวิต ซึ่งจุดมุ่งหมายในชีวิตจัดอยู่ในองค์ประกอบนี้ นั่นคือ บุคคลมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร จุดมุ่งหมายใดที่จะต้องทำ และสิ่งที่คุณจะทำด้วยชีวิตคืออะไร

Steger (2009) ระบุว่า จุดมุ่งหมาย หมายถึง เป้าหมายระยะยาวที่มีความจูงใจซึ่งบุคคลรักและผูกพันอย่างยิ่ง ซึ่งบุคคลพร้อมที่จะทุ่มเทสรรพกำลังที่จะมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายของตน โดยบุคคลจะทุ่มเททรัพยากรที่สำคัญในการแสวงหาจุดมุ่งหมายของตนและเห็นจุดมุ่งหมายที่มีประสิทธิภาพและคุ้มค่ามากที่สุดเกิดขึ้นและมีความสอดคล้องกับความเข้าใจของผู้คนของชีวิตของพวกเขา

Bronk (2014: 7) ได้นิยามโครงสร้างจุดมุ่งหมายที่แตกต่างจากความหมายในชีวิต ไว้ว่า “ขณะที่จุดมุ่งหมายคือ เป้าหมาย (Aim) ในชีวิตระยะยาวที่เต็มไปด้วยความหมาย แต่แนวคิดส่วนใหญ่ของความหมายไม่ได้หมายถึงเป้าหมาย หากแต่ ความหมายในชีวิตประกอบด้วยทั้งความหมายตามสถานการณ์และความหมายของการดำรงอยู่”

Yuen และคณะ (2015) ระบุว่า จุดมุ่งหมายช่วยนำทางบุคคลเมื่อมีการตัดสินใจและตั้งเป้าหมายในชีวิต

จากนิยามข้างต้นที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายเป็น ความตั้งใจแน่วแน่ต่อเป้าหมายกว้าง ๆ ระยะยาวในอนาคตซึ่งกำหนดทิศทางชีวิตและพฤติกรรมของบุคคล และเป็นแรงบันดาลใจให้บุคคลพร้อมจะทุ่มความสามารถไปสู่จุดมุ่งหมายของตนมีชีวิตอยู่เพื่อตนเองและทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ทำให้บุคคลอยากจะมีชีวิตอยู่เพื่อมัน ช่วยให้เชื่อมโยงกับผู้อื่นหรือสิ่งอื่นมากกว่าตน และตั้งใจเลือกที่จะติดตามหรือเติมเต็ม

ความสำคัญของจุดมุ่งหมายในชีวิต

จุดมุ่งหมายมีบทบาทสำคัญในการเติมเต็มชีวิต 5 อย่าง ดังนี้ กระตุ้นพฤติกรรมให้คงเส้นคงวา สร้างเป้าหมายเพื่อจูงใจพฤติกรรม กระตุ้นจิตใจให้มีความยืดหยุ่น ช่วยจัดสรรแหล่งทรัพยากรส่วนบุคคลให้มีประสิทธิภาพ และช่วยให้มีการใช้กระบวนการคิดขั้นสูง การมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมายมีการใช้ทั้งห้าบทบาทนี้ไม่มากนักน้อย อย่างไรก็ตาม การนำไปใช้ในการกระทำสู่จุดมุ่งหมายของตนขึ้นอยู่กับแต่ละคน (McKnight & Kashdan, 2009) การได้มาซึ่งจุดมุ่งหมายในชีวิตขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และความสามารถทางสติปัญญา (Damon, 2008)

นักวิจัยชี้ให้เห็นว่า จุดมุ่งหมายเป็นเอื้อต่อสุขภาวะอย่างสูง กล่าวคือ การมีจุดมุ่งหมายสัมพันธ์อย่างสูง กับสุขภาวะ ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009) ส่งเสริมสุขภาพกาย (Hill & Turiano, 2014) และลดความเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยทางจิต (Park, Park, & Peterson, 2010) การขาดจุดมุ่งหมายในชีวิตจะส่งผลต่อความเจ็บป่วยทางจิต (Heisel & Flett, 2004)

การพัฒนาจุดมุ่งหมายในชีวิต

ในวัยทารกและวัยเด็กตอนต้นได้รับการปกป้องทางอารมณ์และจิตใจจากพ่อแม่และครู ต่อมาเมื่อเป็นเด็กโตและวัยรุ่นจะเริ่มแยกตัวจากพ่อแม่และเข้าสู่สังคมแท้จริง ในสังคมจริงจะพบกับสิ่งเร้าที่หลากหลายนั้นเป็นส่วนสำคัญให้เกิดความเครียด ดังนั้น ความสามารถพื้นฐานในการเผชิญความเครียดจึงเริ่มต้นขึ้นช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาสมองส่วนหน้าจุดมุ่งหมายในชีวิต (Martin et al. 2009) ในช่วงวัยรุ่น เด็กทุกคนจึงมีโอกาสรสร้างแนวทางในการเผชิญกับความเครียด Rousseau (1762) เห็นว่า วัยรุ่นเป็นช่วงของ “การเกิดครั้งที่สอง” เมื่อเทียบกับการเกิดทางร่างกาย Ishida (2008) พบว่า การได้รับประสบการณ์ที่ดีจากผู้อื่น เช่น การมีความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น การมีความรักให้ผู้อื่นและเหตุการณ์ต่าง ๆ และการใช้เวลาดีมีค่ากับธรรมชาติรอบ ๆ ตัวจะช่วยให้บุคคลพัฒนาจุดมุ่งหมายในชีวิต และยังพบว่า แรงจูงใจที่มาจากความต้องการจะยอมรับอย่างรุนแรง ซึ่งได้มาจากการทำตามความคาดหวังของพ่อแม่และครูจะลดจุดมุ่งหมายในชีวิต (Ishida & Okada.) สอดคล้องกับ Erikson ที่เชื่อว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่สามารถพัฒนาเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ รวมถึงสามารถพัฒนาในชีวิต แต่ถ้าหากไม่สามารถพัฒนาขึ้นมาได้จะส่งผลให้เกิดความสับสนในบทบาทซึ่งเป็นผลให้เกิดปัญหาในการตั้งเป้าหมายทางการศึกษาหรืออาชีพได้ (Sharf, 2016: 41-42)

องค์ประกอบของจุดมุ่งหมายในชีวิต

McKnight and Kashdan (2009) ระบุว่า จุดมุ่งหมายมีองค์ประกอบ 5 อย่างซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้พบกับจุดมุ่งหมายในชีวิต ดังนี้

1. มีความคงเส้นคงวาของพฤติกรรม
2. มุ่งสู่พฤติกรรมที่ได้รับการจูงใจ
3. มีจิตใจมีความยืดหยุ่น
4. มีการจัดสรรแหล่งทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อนำไปสู่กิจกรรมทางร่างกาย

พฤติกรรม และการรู้คิดที่มีประสิทธิภาพ

5. มีระดับของการประมวลการรู้คิดขั้นสูงจากสมองใหญ่ (เช่น จุดมุ่งหมายจะไม่ถูกขับจากแรงจูงใจพื้นฐาน เช่น อาหาร ความปลอดภัย หรือความพึงพอใจ)

Ryff (1989) สนับสนุนว่า จุดมุ่งหมายเป็นเป้าหมาย ความตั้งใจ และความรู้สึกมีทิศทางในชีวิตที่รวมเข้ากับ 1) ทำให้บุคคลรู้สึกที่ชีวิตของตนเต็มไปด้วยความหมาย และ 2) ดำเนินการหลอมรวมรูปแบบชีวิตที่หลากหลายไปสู่องค์รวมแห่งความเข้าใจ และสรุปว่า จุดมุ่งหมายในชีวิตว่าเป็นหนึ่งในองค์ประกอบพื้นฐานในทฤษฎีสุขภาพ นั่นคือ รวมถึงการยอมรับตนเอง ความรอบรู้ในสิ่งแวดล้อม สัมพันธภาพทางบวก ความมองงามส่วนบุคคล และความเป็นตัวของตัวเอง

Hill และคณะ (2010) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของชีวิตมีองค์ประกอบ 3 อย่างคือ

1. รากฐานและทิศทาง (Foundation and Direction) Ryff (1989) พบว่า ผู้ที่มีจุดมุ่งหมายในชีวิตจะยอมรับว่าได้ตั้งเป้าหมายและมีความรู้สึกว่ามีทิศทางในชีวิต ทำให้รู้สึกว่าการมีชีวิตมีความหมายทั้งในอดีตและปัจจุบันและยึดถือความเชื่อเป็นแนวทางนำไปสู่จุดมุ่งหมายและจุดประสงค์ในการดำเนินชีวิต

Moran (2010) ชี้ว่า จุดมุ่งหมายเป็นนามธรรมและมีความยืดหยุ่นมากกว่า “เป้าหมายในชีวิต” จุดมุ่งหมายจึงเป็นแหล่งการกำกับตนเองตลอดชีวิตที่จูงใจให้บุคคลมีความพยายามยิ่งขึ้น ดังนั้นจุดมุ่งหมายจึงเป็นความคิดขั้นสูงที่ช่วยให้บุคคลเตรียมการบริบทและรากฐานเพื่อก่อให้เกิดเป้าหมายในชีวิตของตน

2. ความสุข (Happiness) Kosine, Steger, & Duncan (2008) เสนอว่า การได้มาซึ่งเป้าหมายส่วนบุคคลจะทำให้ยับเข้าไปใกล้การบรรลุถึงศักยภาพที่แท้จริงของบุคคล ซึ่งจะนำไปสู่ความพึงพอใจและความอิ่มเต็มที่ลึกซึ้งมากขึ้น และพบว่า ผู้ที่ขาดจุดมุ่งหมายน่าจะเกี่ยวข้องกับอาการสรีระพาธ เช่น ความซึมเศร้า การต่อต้านสังคม

Bronk (2014) ยืนยันว่า จุดมุ่งหมายสัมพันธ์กับความเครียดระดับสูง เนื่องจากความ

ปรารถนาจะบรรลุเป้าหมายของตนยังคงดำเนินต่อไป อย่างไรก็ตาม ความเข้มแข็งในการมองโลกจากจุดมุ่งหมายจะช่วยบุคคลให้เผชิญความเครียดได้ นั่นคือ การก้าวสู่เป้าหมายของตนได้ ข้อค้นพบดังกล่าวยืนยันได้ว่า การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตช่วยให้บุคคลมีความสุขและรู้สึกอึดอัดในตัวเอง อันเป็นผลมาจากการเชื่อมกลางระหว่างจุดมุ่งหมายในชีวิตและอารมณ์ทางบวก

3. การเข้าหาสังคม (Pro-social) Damon, et al. (2003) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายเป็นความตั้งใจแน่วแน่ที่จะบรรลุถึงบางอย่างที่มีความหมายต่อตนเองและส่งผลกระทบต่อโลกยิ่งกว่าตนเอง กล่าวคือ ผู้ที่มีจุดมุ่งหมายในชีวิตมีความปรารถนาจะทำอะไรเพื่อโลกและสร้างสรรค์ประโยชน์มากกว่าเพื่อตนเอง (Marino & Savage. 2009)

Marino (2009) เชื่อว่า ผู้ที่มีจุดมุ่งหมายได้ “ระบุบางอย่างที่จะบรรลุให้ถึงในโลกนี้ที่ส่งผลเหนือตนและความสนใจของตนเอง นี่คือเหตุผลสำคัญของการมีชีวิตอยู่และได้ตั้งใจให้เขาผูกมัดในกิจกรรมเกี่ยวข้องทั้งในปัจจุบันและอนาคต”

McKnight and Kashdan (2009) เห็นว่า จุดมุ่งหมายมีองค์ประกอบสำคัญ 3 อย่างคือ

1. ขอบเขต (Scope) หมายถึง การกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตของบุคคล
2. ความเข้มแข็ง (Strength) เป็นพลังที่จุดมุ่งหมายในชีวิตสามารถออกแรงการกระทำ ความคิดและอารมณ์ การมีจุดมุ่งหมายที่เข้มแข็งจะช่วยให้บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรคได้
3. การตระหนักรู้ (Awareness) สะท้อนขอบเขตที่บุคคลรู้ว่า อะไรเป็นจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนและมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของตน การตระหนักรู้จุดมุ่งหมายจะช่วยให้บุคคลรู้สึกมีทิศทางและรักษาไว้ซึ่งสุขภาวะทั้งจิตใจและอารมณ์ (McKnight & Kashdan. 2009)

Moran (2009) เสนอว่า จุดมุ่งหมายมีองค์ประกอบ 3 อย่างคือ

1. ความตั้งใจ (Intention) เป็นการมุ่งสู่ความหมาย ความสำเร็จ และเป้าหมายในอนาคต ความตั้งใจมีความสำคัญสูงสุดในชีวิต เพราะบุคคลต้องถูกจูงใจจากภายในเพื่อลงมือกระทำที่จำเป็นต่อการบรรลุเป้าหมายของตนอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าที่จะเป็นแค่ความฝัน
2. การผูกมัด (Engagement) หมายถึง กระบวนการผูกมัดตนเองอย่างเข้มแข็งต่อทรัพยากรของตน(เวลา ความพยายาม การติดต่อทางสังคม ชื่อเสียง ความรู้และอารมณ์) ไปสู่การปฏิบัติตามที่ตั้งใจเอาไว้
3. การใช้เหตุผลแบบการเข้าหาสังคม (Pro-social Reasoning) จะเชื่อมกลางระหว่างความตั้งใจและการผูกมัด โดยบุคคลจะให้น้ำหนักไว้ในใจต่อผลการกระทำตามที่ตั้งใจว่า อาจส่งผลกระทบต่อผู้อื่น งานของ Moran (2009) ชี้ว่า จุดมุ่งหมายที่ตั้งใจชัดเจนด้านการเข้าหาสังคมอาจเกี่ยวข้องกับ

“เขาวนัปัญญาระหว่างบุคคล” ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางจริยธรรม (Moran & Gardner. 2006)

Smith (2017: 110) แบ่งจุดมุ่งหมายออกเป็น 2 มิติคือ

1. เป้าหมาย (Goal)
2. การทำประโยชน์แก่โลกและส่วนรวม

จากองค์ประกอบที่ได้กล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายในชีวิตประกอบด้วย

1. การตั้งเป้าหมาย หมายถึง (ภาพอนาคตที่นึกคิดไว้)การตั้งเป้าหมายปลายทางชีวิตที่จะไปให้ถึง ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกมีทิศทางชีวิต อันเป็นเครื่องนำทางไปสู่เป้าหมายและจุดประสงค์ในการดำเนินชีวิต
2. ความตั้งใจ หมายถึง การผูกมัดตนเองอย่างเข้มแข็งด้วยการทุ่มเทพยายามอันได้แก่ เวลา ความพยายาม การติดต่อทางสังคม ชื่อเสียง ความรู้และอารมณ์ไปสู่เป้าหมายปลายทางชีวิตที่ตั้งไว้
3. การเข้าหาสังคม หมายถึง ความปรารถนาที่จะสร้างสรรค์ประโยชน์ต่อผู้อื่น และโลกมากกว่าเพื่อตนเอง

ความเข้มแข็งในการมองโลก (Coherence)

ความหมายในชีวิตจะเกี่ยวโยงกับความเข้าใจโลกของบุคคล ซึ่งหมายถึงองค์ประกอบของความหมายในชีวิตด้านการรู้คิด (Cognitive Component) โดยเกี่ยวข้องกับสิ่งที่บุคคล “ความเข้าใจประสบการณ์ในชีวิตของตน” (Reker & Wong. 1988: 220) ชีวิตจะเป็นที่เข้าใจเมื่อบุคคลสามารถสังเกตเห็นแบบแผนในชีวิตที่เข้าใจได้ที่จะสามารถเข้าใจความเป็นองค์รวมได้ ในทางตรงข้ามความหมายในฐานะที่เป็นความเข้มแข็งในการมองโลกถูกมองว่าเป็น “ความรู้สึกว่า ตนเข้าใจประสบการณ์หรือชีวิตตัวเอง” (Heintzelman & King. 2014: 154)

ความหมายของความเข้มแข็งในการมองโลก

Martela and Steger (2016) ความเข้มแข็งในการมองโลก (Coherence) หมายถึง การรู้สึกถึงความสามารถเข้าใจและการเข้าใจชีวิตของตน

ความเข้าใจชีวิต (Comprehension) ประกอบด้วยความสามารถของบุคคลที่จะพบแบบแผนความสอดคล้อง และความหมาย (Patterns, Consistency, and Significance) ในหลายเหตุการณ์ที่

บุคคลประสบในชีวิตของตน แล้วสังเคราะห์และกลั่นเอาปัจจัยจูงใจที่สำคัญเด่น ๆ ออกมาให้มากที่สุด เพื่อจะทำความเข้าใจตนเอง โลกรอบ ๆ ตน และช่องทางเฉพาะและการปฏิสัมพันธ์ในโลกนี้ และแนวคิดของความเข้าใจชีวิตนี้รวมมิติความเข้าใจเหล่านี้เข้าด้วยกัน

Antonovsky (1982) นิยามความเข้มแข็งในการมองโลกว่า เป็นการรับรู้และประเมินสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบชีวิตบุคคลด้วยความเชื่อมั่นว่า จะสามารถจัดการได้

Antonovsky (1987) นิยามความเข้มแข็งในการมองโลกว่า เป็นวิธีการมองโลกและชีวิตอย่างกว้าง ๆ ที่แสดงถึงการที่บุคคลได้เพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นว่า 1) เหตุการณ์ที่เป็นสิ่งแวดล้อมภายในตน และสิ่งแวดล้อมภายนอกตนเป็นสิ่งที่สามารถทำนายได้ 2) บุคคลมีความคาดหวังอย่างสมเหตุสมผลว่า สามารถจัดการให้เหตุการณ์ต่าง ๆ ผ่านไปด้วยดีพร้อมมีแหล่งทรัพยากรที่เพียงพอที่จะใช้ในการตอบสนองสิ่งเร้าที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และ 3) สถานการณ์ที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยเป็นสิ่งท้าทายและมีคุณค่า

สุภาภรณ์ วงศ์ใหญ่ (2545) ให้ความหมายการความเข้มแข็งในมองโลกว่า เป็นพื้นฐานความคิดหรือมุมมองที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าและต่อตนเองว่า เหตุการณ์ต่าง ๆ นั้นสามารถเข้าใจได้ มีระเบียบ สามารถอธิบายได้โดยใช้เหตุผล เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบเป็นสิ่งท้าทาย มีความหมาย มีค่า และคิดว่าตนเองมีแหล่งประโยชน์ เช่น ความรู้ เพื่อน ศาสนา เป็นต้น ในการสนับสนุนให้ตนจัดการได้

พัชรี โชติภพวงศ์ (2547) ให้ความหมายว่า เป็นลักษณะการรับรู้หรือมุมมองที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าและต่อตนเองว่า เหตุการณ์ต่าง ๆ นั้นสามารถเข้าใจได้ มีระเบียบ อธิบายได้ด้วยเหตุและผล เป็นสิ่งท้าทาย คุ่มค่าที่จะเข้าไปไข และมีแหล่งประโยชน์ในการจัดการแก้ปัญหาได้

วีไล แพงศรี (2561) "ความเข้มแข็งในการมองโลก" หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นการรับรู้และประเมินว่าสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่มากระทบ เป็นสิ่งที่สามารถทำความเข้าใจได้เพราะเป็นสิ่งที่มีระเบียบ อธิบายได้อย่างมีเหตุมีผล เป็นสิ่งท้าทาย และมีความหมายต่อบุคคลที่จะเข้าไปจัดการ และมีทรัพยากรที่จะนำมาใช้จัดการได้

ความสำคัญของความเข้มแข็งในการมองโลก

ความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) เป็นหนึ่งในองค์ประกอบสำคัญสามอย่างของความหมายในชีวิต (รวมถึงจุดมุ่งหมายในชีวิต และความรู้สึกสำคัญในชีวิต) ความเข้มแข็งใน

การมองโลก เป็นแนวคิดของ แอนโทนอนอฟสกี (Aaron Antonovsky) ซึ่งเป็นนักสังคมวิทยา (Sociologist) ชาวอเมริกันอิสราเอลที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สุขภาพ และสุขภาพ โดยเชื่อว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นปัจจัยสำคัญที่นำมาใช้ในการต่อต้านหรือจัดการความเครียดและถ้าการจัดการกับความตึงเครียดประสบความสำเร็จก็จะช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น อันจะช่วยป้องกันการผ่อนคลายจากความตึงเครียดไปสู่ความเครียด (Antonovsky. 1987 อ้างถึงในกนกนุช ชื่นเลิศสกุล และคณะ. 2543)

ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นการรับรู้และประเมินสิ่งเร้าหรือปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบชีวิตบุคคล โดยเชื่อมั่นว่าสามารถจัดการได้ ความเข้มแข็งในการมองโลกจึงถือว่าเป็นแหล่งทรัพยากรสำคัญที่สุดที่เป็นคุณลักษณะในตัวบุคคลที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ อันจะนำไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้ มีความรู้สึกว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับตน มีความรู้สึกดีต่อตนเอง มีอารมณ์ที่เบิกบาน มองโลกและสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดีมีความรู้สึกสนุกสนาน และมีความรู้สึกพึงพอใจต่อชีวิตของตนเองส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ดังการศึกษาของ Dahlin, Cederblad, Antonovsky, & Hagnell (1990) และ Lundman & Norber (1993) ที่พบว่าผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกในระดับสูงจะสามารถเผชิญปัญหาและความเจ็บป่วยได้ดี ปรับตัวได้ดี ทำให้มีสุขภาพดีและส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น นอกจากนี้แล้วยังพบว่า มีพฤติกรรมที่ยืดหยุ่นใช้ทั้งการประเมินด้านอารมณ์และด้านสติปัญญาในการเผชิญปัญหา (Antonovsky. 1987) และไม่ว่าการจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นความเครียดจะได้ผลหรือไม่ล้วนแต่ส่งผลให้เกิดความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคลให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ รวมถึงช่วยให้บุคคลจัดการกับเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบได้อย่างเหมาะสม โดยมองว่าสิ่งเร้านั้นไม่ใช่ตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียด ทำให้สามารถควบคุมและเอาชนะสิ่งเร้านั้นได้

ความเข้มแข็งในการมองโลก จึงเป็นความสามารถของบุคคลในการทำความเข้าใจ ให้ความหมาย และจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยระดับความเข้มแข็งในการมองโลกของแต่ละบุคคลจะขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น เพศ อายุ ความภาคภูมิใจในตนเอง การวางเป้าหมายในอนาคต เซวาร์อารมณ์ ความเครียดและเมื่อประสบกับเหตุการณ์ร้ายแรงต่าง ๆ ความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคลก็จะเปลี่ยนแปลงไป (ปริญา สิริอัทตะกุล. 2550; ศิริพันธ์ สุระรัมย์. 2546; สุวรรณ ก่อสุวรรณวงศ์. 2550)

องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลก

ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นการรับรู้และการประเมินทางการรู้คิดโดยเชื่อมั่นว่า เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกที่มากระทบนั้นมีความเป็นระบบระเบียบ สามารถอธิบายเหตุผลและสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ บุคคลมองเห็นว่าตนเองมีแหล่งทรัพยากรที่จะนำมาตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือเผชิญกับสถานการณ์ที่คุกคามนั้นได้ และมองว่าสิ่งเร้ามีความท้าทาย และมีคุณค่าพอที่จะใช้พลังเข้าไปจัดการ และสามารถจัดการได้

Antonovsky (1987) ระบุว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความสามารถทำความเข้าใจ (Comprehensibility) ความสามารถในการจัดการ (Manageability) และการเต็มไปด้วยความหมาย (Meaningfulness) ซึ่งบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมีองค์ประกอบใน 3 ด้านนี้สูง ผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกมากกว่าจะสามารถจัดการกับปัญหาได้ดีกว่าผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกน้อยกว่า

1. ความสามารถในการเข้าใจ เป็นความสามารถของบุคคลที่จะเข้าใจและรับรู้ด้วยสติปัญญาว่า สิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดทั้งสิ่งแวดล้อมภายในตนเองหรือมาจากสิ่งแวดล้อมนอก ว่าเป็นสิ่งที่มีระเบียบ มีโครงสร้างที่เป็นระบบ มีความชัดเจนจนสามารถอธิบายได้อย่างมีเหตุผล บุคคลที่มีความสามารถเข้าใจสูงจะเชื่อว่าสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่ก่อความเครียดที่จะเผชิญในอนาคตว่า เป็นเรื่องเล็กน้อย คาดการณ์ได้ สามารถจัดลำดับ ให้คำอธิบาย ทำความเข้าใจ แม้เหตุการณ์นั้นจะไม่คาดคิดมาก่อน เช่น ความตาย ความล้มเหลว เป็นต้น ยังสามารถทำความเข้าใจได้

2. ความสามารถในการจัดการ เป็นความสามารถในการรับรู้ว่ามีแหล่งทรัพยากรเพียงพอที่จะดำเนินการหรือจัดการกับสิ่งเร้า เป็นความรู้สึกเชื่อมั่นว่าตน สามารถควบคุมหรือจัดการกับสิ่งที่มากระทบต่อตนเองทั้งภายในตนเองและนอกตนเองได้ โดยรับรู้ว่าจะสามารถวางแผน จัดการ เลือกวิธีการต่าง ๆ ได้อย่างอิสระบนพื้นฐานของความเป็นจริง ตลอดจนเลือกใช้แหล่งทรัพยากรเพื่อใช้ในการเผชิญเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ นำมาจัดการ หรือแก้ไขความต้องการของตนได้ด้วยความมั่นใจ ไม่หวาดหวั่นและจมอยู่กับความโศกเศร้าจนเกินไป

3. การมีความหมาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเห็นคุณค่าความหมายของโลกของตนเองการกระทำของตนเอง รวมถึงการเห็นคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความท้าทาย คุ่มค่าที่จะทำความเข้าใจหรือหุ่่งเห่ก่าล้ง จัดการโดยไม่รู้สึกเป็นภาระ โดยจะทำให้ดีที่สุดเพื่อจะผ่านพ้นไปได้ด้วยดี สิ่งผลให้เกิดแรงจูงใจในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในอนาคต

Antonovsky (1987) เชื่อว่า ประสบการณ์ที่ช่วยให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกมี 3 อย่างคือ

1. ประสบการณ์ชีวิตที่ได้รับมีความคงเส้นคงวา (Consistency) หมายถึง สิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในชีวิตมีลักษณะเดิมซ้ำ ๆ จนทำให้บุคคลพัฒนาความเข้าใจรูปแบบของสิ่งที่เกิดขึ้นได้
2. ประสบการณ์ชีวิตที่ตนรู้สึกว่าได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจในผลที่เกิดขึ้นกับตน (Participation in Shaping Outcome) ประสบการณ์เช่นนี้ทำให้บุคคลพัฒนาความรู้สึกว่า สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตตนเป็นสิ่งมีค่า มีความหมาย และคุ้มค่าที่จะเผชิญ
3. ประสบการณ์ในชีวิตที่ได้จัดการกับสิ่งเร้าได้อย่างลงตัว (Underload-overload Balance Stimuli) ประสบการณ์เช่นนี้จะทำให้บุคคลพัฒนาความรู้สึกว่า ตนมีความสามารถและรับรู้ว่า ตนมีแหล่งทรัพยากรเพียงพอที่สามารถนำมาใช้จัดการกับปัญหาหรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในชีวิตตนได้

การวัดความเข้มแข็งในการมองโลก

แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก ประกอบด้วย 2 ชุด ชุดดั้งเดิม คือ แบบวัดความเข้าใจในการมองโลก (Sense of Coherence Scale: SOC- 29) ซึ่ง Antonovsky พัฒนาขึ้น เป็นแบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า มี 7 ระดับ วัดใน 3 องค์ประกอบคือ ความเข้าใจในสถานการณ์ (Comprehensivity) 11 ข้อ การมีความหมาย (Meaningfulness) 8 ข้อ และความสามารถในการจัดการ (Manageability) 10 ข้อ รวมมีจำนวน 29 ข้อ และชุดย่อ 13 ข้อ (SOC- 13) ซึ่งได้พัฒนามาจากแบบวัดดั้งเดิมของ Antonovsky

ตัวอย่าง มิติความเข้มแข็งในการมองโลก

- ขณะที่ท่านพูดคุยกับผู้อื่น ท่านมีความรู้สึกว่าเขาไม่ได้เข้าใจท่าน (จาก “ไม่เคยมีความรู้สึกอย่างนี้เลย” ถึง “มีความรู้สึกอย่างนี้อยู่เสมอ”)
- ท่านมีความรู้สึกที่ท่านอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยและไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรใช้หรือไม่ (จาก “บ่อยมาก” ถึง “ไม่ค่อยบ่อยมากหรือไม่เคยเลย”)

ตัวอย่างการวัดด้านความสามารถในการจัดการ measure manageability:

- เมื่อมีสิ่งที่ไม่น่าพอใจเกิดขึ้นกับท่านในอดีต: ท่านมักจะ (จาก “กินไม่ได้นอนไม่หลับ” ถึง พุดกับตนเองว่า “ไม่เป็นไร ฉันต้องอยู่กับมันให้ได้” แล้วเดินต่อไป)
- เมื่อท่านทำอะไรบางอย่างแล้วรู้สึกเป็นสุข: (จาก “เป็นที่ชัดเจนว่าท่านกำลังรู้สึกเป็นสุข” ถึง “ชัดเจนว่า จะมีบางอย่างที่จะหล่อเลี้ยงความรู้สึกนั้น”)

ข้อคำถามด้าน การมีความหมาย (Meaningfulness)

- การทำเรื่องเดิม ๆ ในทุกวัน เป็น (จาก “แหล่งของความรู้สึกพอใจและพึงพอใจเล็ก ๆ ” ถึง “แหล่งของความเจ็บปวดและเบื่อหน่าย”)
- เมื่อท่านคิดถึงชีวิตของตน ท่านมักจะ (จาก “รู้สึกดีที่ยังมีชีวิตอยู่” ถึง “ถามตัวเองว่าทำไมท่านจึงยังมีชีวิตอยู่”)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ธิดารัตน์ หวังสวัสดิ์ (2554) ศึกษาความเข้มแข็งในการมองโลกกับเด็กวัยรุ่นในสามจังหวัดชายแดนใต้ พบว่า เด็กวัยรุ่นมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกค่อนข้างสูง และพบว่า รายได้ครอบครัว การประสบเหตุการณ์ความรุนแรง การรับรู้ข่าวมวลข่าวสารความรุนแรง และการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกันมีความเข้มแข็งในการมองโลกแตกต่างกัน

สุทธาทิพย์ วรรณกุล (2550) ได้ศึกษาพบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา โดยพบว่า นักศึกษาที่พักอาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย มีความเข้มแข็งในการมองโลกเฉลี่ยในระดับปานกลาง มีเพียงร้อยละ 0.5 ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกในระดับสูง และร้อยละ 1.7 มีความเข้มแข็งในการมองโลกในระดับต่ำ นักศึกษาเพศชายมีความเข้มแข็งในการมองโลกมากกว่าเพศหญิง แต่นักศึกษาที่เรียนในชั้นปีต่างกันมีความเข้มแข็งในการมองโลกไม่ต่างกัน

เดือนแรม ยศปัญญาและอรพรรณ ลือบุญธวัชชัย (2557) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรม ส่งเสริมความเข้มแข็งในการมองโลก ต่อคุณภาพ ชีวิต ผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน พบว่า ค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชนหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริม ความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าก่อนเข้า โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังการทดลองค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิต ของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชนของกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งในการมองโลก สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ

พรนภา หีบจินดา อธิราภรณ์ จันทร์ตา และบัวหลวง สำแดงฤทธิ์ (2557) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งในการมองโลก แรงสนับสนุนทางสังคม และคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังการรักษา พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกและแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมภายหลังการรักษา กล่าวคือเมื่อผู้ป่วยมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงและได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมดีย่อมทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย ซึ่งจะมีประโยชน์ในการนำมาเป็นข้อมูลส่งเสริมความเข้มแข็งในการมองโลกและแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังการรักษาเพื่อให้ผู้ป่วยคงไว้ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี ถึงแม้ว่าได้จบการรักษาไปแล้ว

ศศิญา แก้วเหล็ก (2547) พบว่า วัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรม มีความเข้มแข็งในการมองโลกอยู่ในระดับสูงพบว่า เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ร้ายแรงต่าง ๆ บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมอง

โลกสูง จะมีความเข้าใจและให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และจะดึงแหล่งทรัพยากรที่ตนมีมาใช้ในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม แต่บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ จะให้ความแก่สิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ว่าไร้ค่า ไม่เข้าใจสิ่งนั้นตามความเป็นจริง ตลอดจนไม่สามารถแสวงหาแหล่งทรัพยากรมาใช้ในการจัดการความเครียดได้ จนก่อปัญหาทางสุขภาพจิตขึ้นมาได้

ความรู้สึกรู้สึกมีความสำคัญ (Significance)

ความรู้สึกรู้สึกมีความสำคัญเป็นองค์ประกอบที่สามของความหมายในชีวิต แม้จะไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบนี้ แต่จากการทบทวนวรรณกรรม นักคิดส่วนใหญ่เห็นว่า ความรู้สึกมีความสำคัญในชีวิตเป็นมิติที่สำคัญของความหมายในชีวิต ซึ่งกวีชาวรัสเซีย ชื่อ Tolstoy เคยมีความรู้สึกไม่อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไปในช่วงวัยกลางคนของเขา คำถามสำคัญในชีวิตของเขาคือ “ทำไมฉันจึงควรจะมีชีวิตอยู่ต่อไป” ซึ่งคำถามนี้แสดงให้เห็นถึงการขาดความหมายและความสำคัญในชีวิต

นิยามของความรู้สึกรู้สึกมีความสำคัญ

Martela & Steger (2016) ให้ความหมายว่า ความรู้สึกมีความสำคัญเน้นไปที่คุณค่า มูลค่า และความสำคัญ หมายถึง ความคุ้มค่าและคุณค่าของชีวิตของบุคคล มันหมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าแท้จริงของชีวิต

Morgan & Farsides (2009) เห็นว่า ความรู้สึกมีความสำคัญจะเน้นไปที่คุณค่า และความสำคัญ ความมีค่าและคุณค่าในชีวิตของบุคคล ทำให้มีความรู้สึกที่ชีวิตมีคุณค่าอย่างแท้จริง เป็นความรู้สึกแห่งคุณค่าในบริบทของจักรวาลที่กว้างใหญ่

George & Park (2014) นิยามความรู้สึกมีความสำคัญในชีวิตว่า เป็นความเข้มข้นที่บุคคลรู้สึกว่าการมีชีวิตอยู่เป็นสิ่งมีค่าและมีความสำคัญ

ความรู้สึกรู้สึกมีความสำคัญ เป็นการประเมินชีวิตของบุคคลว่า ตนมีความสำคัญ มีค่า และรู้สึกมีค่าแท้จริง (George & Park. 2014)

Shmotkin & Shrira (2012) มองว่า ความสามารถที่จะค้นพบความหมายจะทำให้โลกมีคุณค่าพอที่จะอยู่ ดังนั้น ชีวิตที่อยู่อย่างมีค่าจึงไม่ขึ้นอยู่กับการมีความสุข หรือการประสพกับสิ่งที่คล้ายกับความสุข (Wolf. 2010)

การรู้สึกมีความสำคัญ หมายถึง ความรู้สึกว่าการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าภายในแท้จริง คุ้มค่า และมีความสำคัญ

แนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกมีความสำคัญ

ชีวิตที่อยู่อย่างมีค่า เชื่อมโยงกับแนวคิดยูโดโมเนีย (ภาษากรีก) บางครั้งถูกเรียกว่า ความสุข หากแต่เกี่ยวกับการอยู่ด้วยดี (Living well) ประสบความสำเร็จ และรับผิดชอบ (McMahon. 2006) จิตวิทยาได้ให้ความสนใจกับแนวคิดยูโดโมเนียมากขึ้น (Decy & Ryan. 2008) ทั้งนี้เพราะ การดำเนินชีวิตในแนวทางยูโดโมเนีย มุ่งเน้นไปที่การใช้ความพยายามเพื่อตามหาเป้าหมายที่มีค่า ยูโดโมเนียจึงมักมีคำถามว่า อะไรที่ทำให้ได้พบกับการดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีค่า ขณะที่ความรู้สึกมีความสำคัญก็จะเกี่ยวกับการประสบกับการมีชีวิตอยู่อย่างมีค่าเช่นกัน ดังนั้น แนวคิดทั้งสองจึงสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน

ความรู้สึกมีความสำคัญ มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า Ikigai ในภาษาญี่ปุ่น แต่ก็ไม่ตรงกับความรู้สึกสำคัญทั้งหมด ซึ่งหมายถึง ทำให้ชีวิตของคุณดูเหมือนจะอยู่อย่างมีค่า (Tanno & Sakata. 2007) อันเป็นความรู้สึกว่า ชีวิตอยู่อย่างมีค่า (Sone et al. 2008) ซึ่ง จากการศึกษาแสดงว่า ความรู้สึกอยู่อย่างมีค่าจะสัมพันธ์ในทางตรงข้ามกับความเสี่ยงในความตายระดับต่ำ ยังสัมพันธ์กับการเป็นโรคหัวใจ โรคขาดเลือดในสมอง (ในชาย) แต่ไม่สัมพันธ์กับความตายจากมะเร็ง (Sone et al. 2008) นอกจากนี้ยังพบว่า Ikigai ยังป้องกันการฆ่าตัวตายเนื่องจากรู้สึกว่ามีค่า ทำให้ชีวิตอยู่อย่างมีค่า และพบว่า เหตุผลที่ทำให้มีชีวิตอยู่โดยไม่คิดฆ่าตัวตายนั้นเป็นเพราะความรับผิดชอบต่อครอบครัวเป็นจุดมุ่งหมายในชีวิตหรือชีวิตยังมีอะไรสวยงามยิ่งและล้ำค่ากว่าที่จะยุติชีวิต (Jobes & Mann. 1999) แม้งานวิจัยจะพยายามค้นหาการอยู่อย่างมีค่า แต่แหล่งข้อมูลที่ช่วยให้เข้าใจความรู้สึกมีความสำคัญจะพบมากในงานที่ศึกษาเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย (Martela & Steger. 2016)

Frankl กล่าวว่า การที่บุคคลจะเข้าถึงเป้าหมายในชีวิตได้นั้น จะต้องมีความถ้อยในการมีอยู่หรือปรากฏอยู่ของตน โดยมองว่า การมีอยู่หรือปรากฏอยู่เป็นสิ่งที่มีความหมายในตัวของมันเอง บุคคลเป็นเพียงผู้ค้นพบมิใช่ผู้สร้างมันขึ้น ประสบการณ์ที่จะทำให้บุคคลรู้สึกถึงการมีความหมายในชีวิตได้จากแหล่งแห่งคุณค่า 3 แหล่งคือ (อรัญญา ตัญญู. 2553)

1. คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (Creative Value) เป็นคุณค่าที่เกิดจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยการทุ่มเทในการทำสิ่งนั้นให้ดีขึ้นกว่าเดิม หรือพยายามสร้างผลงานจากความปรารถนาหรือความต้องการของตน ด้วยการแปลงศักยภาพออกมาเป็นผลงานอย่างเป็นรูปธรรม การรับรู้ถึงความหมายในชีวิตจากคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ จึงเป็นคุณค่าจากการรับรู้ถึงความทุ่มเทที่จะกระทำบางสิ่งอย่างหนัก เช่น การสร้างสรรค์งานศิลปะ การอุทิศตนเพื่อช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส เป็นต้น

2. คุณค่าเชิงประสบการณ์ (Experience Value) เป็นคุณค่าที่ได้รับจากประสบการณ์กับบางเหตุการณ์หรือบางบุคคลที่เต็มไปด้วยความรัก ความดีงาม ความเมตตา หรือสัจธรรม ซึ่งเป็นผลมาจากการมีส่วนร่วมกับโลกรอบ ๆ ตัวของตน

3. คุณค่าเชิงทัศนคติ (Attitude Value) เป็นการให้คุณค่าทัศนคติต่อโชคชะตาในสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในการดำรงชีวิต เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความตายและสภาพชีวิตที่ต้องทนทุกข์ทรมาน เป็นการเลือกท่าที ความนึกคิด ปฏิกริยาของตนต่อสภาพชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ด้วยความรู้สึกลับั่นคง อดทนและยืนหยัด ด้วยทัศนคติเช่นนี้จะทำให้บุคคลเข้าถึงความหมายในชีวิต

ความหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นเองได้ ซึ่ง Frankl เห็นมนุษย์สามารถสร้างความหมายในชีวิตของตนได้จากแหล่งแห่งคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ เป็นการได้ท่วงท่วงหลังกายและใจอย่างเต็มความสามารถจนประสบความสำเร็จขึ้น คุณค่าเชิงประสบการณ์เป็นคุณค่าที่ได้จากการผ่านประสบการณ์ที่รุนแรงในชีวิต และคุณค่าเชิงทัศนคติซึ่งเป็นการเลือกท่าที ความนึกคิด ปฏิกริยาของตนต่อสภาพชีวิตที่เผชิญอยู่อย่างอาจหลีกเลี่ยงได้ด้วยความอดทน มั่นคงและยืนหยัด

การดำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างมีความหมาย มนุษย์จะต้องมีองค์ประกอบทั้งสามอย่างดังที่กล่าวมาข้างต้นนั้น กล่าวคือ มนุษย์จำเป็นต้องเข้าใจโลกรอบ ๆ ตัว จำเป็นต้องค้นพบทิศทางที่จะนำทางการกระทำต่าง ๆ ของเขา และจำเป็นต้องค้นพบคุณค่าในการดำเนินชีวิตของเขา ทั้งสามองค์ประกอบสามารถสรุปให้เห็นความแตกต่างได้ดังตารางข้างล่างนี้

ตาราง 2 ความแตกต่างระหว่างองค์ประกอบของความหมายในชีวิต 3 ด้าน

	ความเข้มแข็งในการมองโลก(Coherence)	จุดมุ่งหมาย(Purpose)	ความรู้สึกละมีความสำคัญ(Significance)
นิยาม	ความรู้สึกละสามารถเข้าใจได้และการเข้าใจชีวิตของตน	ความรู้สึกละมีเป้าหมายหลักและการมีทิศทางในชีวิต	ความรู้สึกละของการมีคุณค่าแท้จริงและการมีค่าในการดำเนินชีวิต
สิ่งตรงกันข้าม	ความไม่แน่นอนและความไม่อาจเข้าใจได้	การไร้จุดหมายและการขาดทิศทาง	การขาดคุณค่า
เกณฑ์	บรรยาย Descriptive	เกณฑ์ normative	เกณฑ์ normative
ด้าน	ความเข้าใจ	แรงจูงใจ	การประเมิน

ที่มา: Martela & Steger. 2016

แหล่งของความหมายในชีวิต

Frankl กล่าวว่า การที่บุคคลจะเข้าถึงเป้าหมายในชีวิตได้นั้น จะต้องมีชีวิตถือในการมีอยู่หรือปรากฏอยู่ของตน โดยมองว่า การมีอยู่หรือปรากฏอยู่เป็นสิ่งที่มีความหมายในตัวของมันเอง บุคคลเป็นเพียงผู้ค้นพบมิใช่ผู้สร้างมันขึ้น ประสบการณ์ที่จะทำให้บุคคลรู้สึกถึงการมีความหมายในชีวิตได้จากแหล่งแห่งคุณค่า 3 แหล่งคือ (อรัญญา ต๋วยคัมภีร์. 2553)

1. คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (Creative Value) เป็นคุณค่าที่เกิดจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยการทุ่มเทในการทำสิ่งนั้นให้ดีขึ้นกว่าเดิม หรือพยายามสร้างผลงานจากความปรารถนาหรือความต้องการของตน ด้วยการแปลงศักยภาพออกมาเป็นผลงานอย่างเป็นรูปธรรม การรับรู้ถึงความหมายในชีวิตจากคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ จึงเป็นคุณค่าจากการรับรู้ถึงความทุ่มเทที่จะกระทำบางสิ่งอย่างหนัก เช่น การสร้างสรรค์งานศิลปะ การอุทิศตนเพื่อช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส เป็นต้น กล่าวคือ บุคคลจะรู้สึกถึงความหมายเมื่อได้กระทำกิจกรรมบางอย่างเพื่อมอบให้แก่โลก

2. คุณค่าเชิงประสบการณ์ (Experience Value) เป็นคุณค่าที่ได้รับจากประสบการณ์กับบางเหตุการณ์หรือบางบุคคลที่เต็มไปด้วยความรัก ความดีงาม ความเมตตา หรือสัจธรรม ซึ่งเป็นผลมาจากการมีส่วนร่วมกับโลกรอบ ๆ ตัวของตน กล่าวคือเป็นสิ่งที่บุคคลรับเอามาจากโลก

3. คุณค่าเชิงทัศนคติ (Attitude Value) เป็นการให้คุณค่าทัศนคติต่อโชคชะตาในสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในการดำรงชีวิต เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความตายและสภาพชีวิตที่ต้องทนทุกข์ทรมาน เป็นการเลือกทำที่ ความนึกคิด ปฏิบัติของตนต่อสภาพชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ด้วยความรู้สึกมั่นคง อดทนและยืนหยัด ด้วยทัศนคติเช่นนี้จะทำให้บุคคลค้นพบความหมายในชีวิตที่ลึกซึ้ง กล่าวคือ เป็นทัศนคติที่บุคคลรับมาจากความทุกข์ในโลก

ความหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นเองได้ ซึ่ง Frankl เห็นมนุษย์สามารถสร้างความหมายในชีวิตของตนได้จากแหล่งแห่งคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ เป็นการได้ทุ่มเทพลังกายและใจอย่างเต็มความสามารถจนประสบความสำเร็จขึ้น คุณค่าเชิงประสบการณ์เป็นคุณค่าที่ได้จากการผ่านประสบการณ์ที่รุนแรงในชีวิต และคุณค่าเชิงทัศนคติซึ่งเป็นการเลือกทำที่ ความนึกคิด ปฏิบัติของตนต่อสภาพชีวิตที่เผชิญอยู่อย่างอาจหลีกเลี่ยงได้ด้วยความอดทน มั่นคงและยืนหยัด

Reker & Wong (1988) ระบุว่า แหล่งของความหมายที่สำคัญมีดังนี้

1. การได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ความปลอดภัย
2. กิจกรรมหรืองานอดิเรก
3. งานสร้างสรรค์
4. สัมพันธภาพส่วนบุคคล (ครอบครัว หรือเพื่อน)
5. ความสำเร็จส่วนบุคคล (การศึกษา หรืออาชีพ)
6. ความงอกงามส่วนบุคคล (ปัญญาหรือความมีวุฒิภาวะ)
7. กิจกรรมทางสังคมหรือการเมือง (เช่น การเรียกร้องสันติภาพ หรือการรณรงค์ต่อต้านมลภาวะ)
8. ความเสียสละ
9. ยืนหยัดในค่านิยมหรืออุดมการณ์ (เช่น ความจริง ความดี ความงาม และความยุติธรรม)

10. ประเพณีและวัฒนธรรม รวมถึงเครือข่ายมรดกหรือวัฒนธรรมชาติพันธุ์ (ethnocultural)

11. ทรัพย์สมบัติ (leaving a mark for posterity)

12. ศาสนา

แหล่งของความหมายมีหลายระดับตั้งระดับความต้องการขั้นพื้นฐานจนถึงระดับสูงสุดคือ ความต้องการด้านจิตวิญญาณ สอดคล้อง Schnell (2010) ที่ชี้ว่า แหล่งของความหมายจะช่วยให้แนวคิดที่มีต่อชีวิตมีความมั่นคง จูงใจให้มีความผูกมัด ให้ทิศทางแก่ชีวิต รวมถึงเพิ่มพูนความสำคัญในตัวมัน ทั้งนี้เป็นเพราะแต่ละแหล่งสะท้อนความต้องการพื้นฐาน เป้าหมายในชีวิต และองค์ประกอบของความหมาย 4 องค์ประกอบคือ จุดมุ่งหมาย ความเข้าใจ การกระทำที่รับผิดชอบ และความสนุกสนาน

แหล่งของความหมายในชีวิต: ปัจจัยด้านประชากร

Grouden & Jose (2014) ได้ตรวจสอบแหล่งของความหมายในชีวิตสำคัญโดยจำแนกตามอายุ เพศ และระดับการศึกษา และตรวจสอบแหล่งของความหมายในชีวิตใดที่ทำนาย สุขภาวะแตกต่างกัน กับกลุ่มตัวอย่างในชุมชนนิวซีแลนด์จำนวน 247 คน (30- 69 ปี) โดยใช้คำถามปลายเปิดให้กลุ่มตัวอย่างบรรยายถึงความหมายในการดำเนินชีวิต และให้คะแนนการวัดสุขภาวะ 11 มิติ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้ระบุว่า ครอบครัวเป็นแหล่งของความหมายที่มีความถี่มากที่สุด รองลงมาคือสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความแตกต่างด้านอายุ เพศ และระดับการศึกษา พบว่า ผู้ที่อยู่ในวัยเยาว์มีแนวโน้มที่จะแสวงหาความงอกงามส่วนบุคคลที่มีความหมาย ขณะที่ผู้ที่มีอายุมีแนวโน้มที่จะแสวงหามาตรฐานของการมีชีวิตอยู่และกิจกรรมในชุมชนที่มีความหมาย

ความปรารถนาและการได้มาซึ่งความหมายในชีวิตเป็นแนวโน้มพื้นฐานของมนุษย์ แม้มีวิธีการเข้าถึงได้หลากหลายทาง ทั้งเป็นวิธีการพื้นถิ่นและที่เป็นกระบวนการสากลก็ตาม (Reker & Chamberlain. 2000) อันที่จริง มนุษย์เป็นเพียงเผ่าพันธุ์เดียวที่มีเหตุการณ์และประสบการณ์ร่วมกันเพื่อสร้างความหมาย (Emmons. 2005) ความปรารถนาความหมายเป็นกลไกที่มนุษย์ใช้สร้างความมั่นคงภายใต้สภาพการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (Baumeister & Vohs. 2002) ความหมายไม่เพียงเป็นแรงจูงใจภายในของมนุษย์เท่านั้น หากแต่ ความหมายยังเป็น “โครงสร้างสำคัญที่การป้องกันความเจ็บป่วย การส่งเสริมสุขภาวะ และการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมของชีวิตที่ได้ผล” (Reker. 2000: 39)

เมื่อพิจารณาความหมายในชีวิต จุดมุ่งหมายถือเป็นประสบการณ์และเป้าหมายที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่าต่อบุคคลมากกว่าความหมายโดยรวมของชีวิต ดังนั้น ประสบการณ์ของความหมายจึงเป็นหน่วยพื้นฐานและสะท้อนถึงแก่นชีวิตของบุคคล รวมถึงวัฒนธรรม ชุมชน สังคม และขั้นพัฒนาการที่

มีอิทธิพลต่อคุณค่าและความเชื่อ ซึ่งเป็นแหล่งการบั่นแต่งความหมายขึ้น (Prager. 1996) “บุคคลจะไม่อยู่อย่างเดียวดาย พวกเขามีครอบครัว อยู่ในชุมชน และชาติพันธุ์เดียวกัน เพศสภาพ และภูมิหลังด้านวิชาชีพที่ก่อความหมายเฉพาะขึ้น” (Bar-Tur; Savaya; & Prager. 2001: 15) ดังนั้น ความหมายที่บุคคลสร้างขึ้นได้รับอิทธิพลมาจากตัวแปรจำนวนมาก

แม้ความคิดส่วนใหญ่จะเห็นว่า การค้นพบความหมายมีความสำคัญ แต่ก็ขาดการสร้างทฤษฎีหรือแนวคิดที่เป็นเป็นเอกภาพเดียวกันของการค้นหา (Steger. 2009) แนวคิดที่เป็นรูปแบบของการสร้างความหมายสองอย่างคือ การแสวงหา (Search for) และการได้มาของความหมายยังสะท้อนผ่านแนวคิดต่าง ๆ (Frankl. 1963; Reker. 2000; Steger, Frazier, Oishi, & Kaler. 2006)

แหล่งของความหมายที่สำคัญ

ความหมายในชีวิตมาจากหลายแหล่ง แหล่งของความหมายแปรผันไปตามแนวทางที่ทำการศึกษา (Schnell. 2011) ดังนี้

De Volger and Ebersole (1981) การศึกษาแบบสัมภาษณ์เชิงคุณภาพซึ่งเป็นการสอบถามรายบุคคลว่าสิ่งที่ทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความหมายคืออะไร พบว่า แหล่งของความหมายมีดังนี้

1. มนุษย์สัมพันธ์
2. การให้บริการ
3. ความเชื่อ
4. การงานของชีวิต
5. ความมั่งคั่ง
6. ความพึงพอใจ
7. การได้รับมา
8. สุขภาพ

O'Connor and Chamberlain (1996) ได้กล่าวถึงแหล่งของความหมายไว้ดังนี้

1. มนุษย์สัมพันธ์
2. การคิดสร้างสรรค์
3. การพัฒนาส่วนบุคคล
4. ความสัมพันธ์กับธรรมชาติ
5. ศาสนา/จิตวิญญาณ
6. ความเชื่อทางสังคม/การเมือง

Delle Fave และคณะ (2010) ใช้วิธีการศึกษาผสมทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณด้วยคำถามปลายเปิดและการให้ค่าคะแนนตามมิติต่อไปนี้ คือ

1. ครอบครัว
2. การงาน
3. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล
4. สุขภาพ
5. ความมั่งคั่งส่วนบุคคล
6. มาตรฐานการดำเนินชีวิต
7. ศาสนา/จิตวิญญาณ
8. งานอดิเรก/เวลาว่าง
9. ชุมชน/สังคม
10. ชีวิตทั่วไป
11. การศึกษา

แม้ความหมายจะมีแหล่งแตกต่างกัน แต่พอสรุปได้ว่า สิ่งที่ค้นพบตรงกัน ได้แก่

1. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นตัวแปรที่มีความถี่มากที่สุดที่มีการรายงานแหล่งของความหมายในการศึกษาจำนวนมาก (Yalom. 1980) และการติดต่อเชื่อมโยงทางสังคม (Social Connection) เป็นแหล่งสำคัญในการประเมินความหมายในชีวิต (Lambert et al. 2010)

2. แหล่งของความถี่สองที่สำคัญมาก ประกอบด้วย การรักษาไว้ซึ่งคุณค่า (Preservation Of Values) (Bar- Tur & Prager. 1996; Prager. 1998) ความมั่งคั่งส่วนบุคคล (Prager. 1996) การคิดสร้างสรรค์ (O'Connor & Chamberlain. 1996) และการทำงาน (Delle Fave et al. 2010)

ความถี่ของค่าความหมาย

Reker and Wong (1988) ได้นิยามความถี่ของค่าความหมายไว้ว่า เป็นระดับการยกระดับตนเอง(Self-transcendent) ที่แต่ละบุคคลได้บรรลุถึง นิยามนี้ได้มาจากสมมุติฐานของ Frankl (1963) ว่า การยกระดับตนเองหรือการให้คุณค่ากับบางสิ่งที่อยู่นอกตนเองเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นก่อน (Precursor) ซึ่งจำเป็นต่อการมีความรู้สึกมีความหมายที่ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ เนื่องจากคุณค่าเป็นลำดับขั้น ด้วยคุณค่าบางอย่างเป็นสิ่งที่สำคัญ (Significant) มากกว่าสิ่งอื่น (Rokeach. 1973) Reker and Wong จึงได้แบ่งระดับความถี่ของค่าความหมายเป็นระดับคือ

1. ระดับขั้นสูงสุด คือ ทัศนคติความสุขและความสะดวกสบายส่วนบุคคล (Hedonism and

Personal Comfort) เช่น การได้รับความมั่นคงด้านการเงิน

2. ระดับความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) เช่น การเข้าร่วมในกิจกรรมสร้างสรรค์

3. ระดับการให้บริการผู้อื่นและความห่วงใยเหตุการณ์ทางสังคม (Serving and concern with societal causes) เช่น การเข้าร่วมกับประเด็นทางสิทธิมนุษยชน

4. ระดับการยกระดับตนเองและการมุ่งสู่ความหมายทางจิตวิญญาณ (Self-transcendence and focus on cosmic meaning) เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา

ความลึกของแหล่งของความหมายมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกมีความหมายในชีวิตอย่างไร เพื่อสนับสนุนข้อสันนิษฐานที่ว่า บุคคลจะพบกับความหมายอย่างเต็มที่เมื่อแหล่งความหมายอยู่เหนือตัวตน ดังที่ Reker (2000) ได้พบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ได้ประสบกับความหมายจากสองระดับสูงสุดนั้น ได้รายงานถึงความรู้สึกแห่งความหมายของชีวิตทุกด้านในระดับสูงขึ้นและมีความพึงพอใจและสมหวังในชีวิตมากกว่าผู้ที่มีแหล่งของความหมายจากสองระดับแรก

อย่างไรก็ตาม ผลที่ตรงข้ามกับข้อค้นพบแหล่งความหมายระดับลึกที่สัมพันธ์กับจุดหมายชีวิต (Life Purpose) ของ Reker (1992) อันเป็นการศึกษาผู้สูงวัยของ Van Ransst and Marcoen (2000) ได้แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ให้คุณค่ากับเป้าหมายที่เน้นตนเป็นสำคัญ (Self-centered Goal) จะมีจุดหมายชีวิตเหนือกว่าผู้ที่เน้นการยกระดับตนเอง (Self-transcendent) ที่เป็นเช่นนี้เพราะ เมื่อบรรลุเป้าหมายทางวัตถุ บุคคลจะอธิบายกับตนได้ง่ายกว่าเมื่อเทียบกับผู้ที่เน้นการยกระดับตนเอง ดังนั้น การบรรลุเป้าหมายชัดเจนจึงเป็นเพียงแค่แหล่งของความหมายระดับตื้น

งานของ DeVogler- Ebersole and Ebersole (1985) งานอีกชิ้นหนึ่งที่ระบุถึงความหมายระดับลึก ด้วยการขอให้ผู้เข้าร่วมเขียนถึงแหล่งที่ทำให้รู้สึกมีความหมาย ซึ่งได้มีอธิบายความหมายอย่างซับซ้อน จำเพาะ หรือมีความเป็นปัจเจกบุคคล โดยผู้วิจัยทำการพิจารณาว่า คำอธิบายมีระดับลึกจากความหมายว่า ใหม่และได้ใช้ความพยายามหรือไม่ หรือเก่าเป็นของเดิม ถ้าเป็นเช่นนี้ จะถูกพิจารณาว่ามีระดับตื้น วิธีการนี้มีความยุ่งยาก ซึ่งตรงข้ามกับระบบของ Reker (1988) เพราะไม่ได้มองความหมายในระดับจักรวาลหรือสูงสุด

ความกว้างของความหมาย

ความกว้างหรือความหลากหลายของความหมาย บอกได้จากแหล่งที่แต่ละคนได้รับมา (Reker, 2000) ตามโมเดลของ Reker and Wong (1988) ที่ชี้ว่า ความหมายน่าจะได้อาจมาจากแหล่งที่แตกต่างกัน และความหลากหลายของแหล่งขนาดใหญ่จะนำไปสู่ความรู้สึกสมบูรณ์เต็มมากขึ้น

อย่างกรณีของ DeVogler- Ebersole & Ebersole (1985) ที่เขียนรายการต่าง ๆ ที่ทำให้ชีวิตของตนรู้สึกมีความหมายซึ่งเฉลี่ยแล้วแต่ละคนที่แหล่งของความหมาย 4.26 แหล่ง สอดคล้องกับ Reker (1994) ที่รายงานว่า ผู้เข้าร่วมสามกลุ่มอายุ พบว่า แต่ละคนมีแหล่งความหมายหกถึงเจ็ดแหล่ง Reker (1994) ยังพบต่อไปอีกว่า คนที่มีขอบเขตของความหมายกว้างมากจะมีคะแนนการวัดความหมายส่วนบุคคล ความสุขทางใจ และความสุขทางกายสูงเมื่อเทียบกับผู้ที่มีขอบเขตของความหมายกว้างน้อย

Reker and Wong (1988) ย้ำว่า ทั้งความกว้างและความลึกของความหมายเกิดขึ้นเมื่อนำมารวมกันจะประกอบเป็นระบบความหมายส่วนบุคคล ดังที่เขากล่าวไว้ว่า

“ระบบความหมายส่วนบุคคลที่กลมกลืนกันและที่เห็นได้ชัดขึ้น มีความจำเป็นต่อการปรับตัวทางบวก ระบบความหมายที่ซับซ้อน ทำให้บุคคลยืดหยุ่น เอื้อการคิดอย่างเนกนัยรวมถึงการสร้างความจริงให้มีความเลือกมากขึ้น... ระบบความหมายส่วนตัวของบุคคลที่สามารถหาแหล่งของความหมายหลากหลายและผู้ที่พยายามค้นหาความหมายส่วนตัวระดับลึกลงไปกลายเป็นความกลมกลืนกันและเห็นได้ชัด”

Reker (2000: 42) แหล่งของความหมายเป็นอาณาเขตเนื้อหาหรือแก่นสารส่วนบุคคลที่แตกต่างไปจากความหมายที่ได้ประสบอยู่ สอดคล้องกับ Frankl (1963) ที่เห็นว่า ความหมายมาจากสามแหล่งหลัก ๆ คือ

1. สิ่งที่คุณปล่อยให้แกโลก หมายถึง การสร้างสรรค์หรือการช่วยเหลือผู้อื่น
2. สิ่งที่คุณได้รับจากโลก หมายถึง ความสนุกเบิกบานและความเต็มใจต่อความงามหรือความรัก
3. ทัศนคติที่คุณได้รับมาจากความทุกข์ในโลก

แหล่งของความหมายเหล่านี้ผันแปรจากบุคคลสู่บุคคล และได้รับการปั้นแต่งจากวัฒนธรรมชาติพันธุ์ ปัจจัยทางสังคมประชากร และขั้นพัฒนาการ (Reker. 2000)

นักวิจัยหลายคนได้ระบุแหล่งของความหมายไว้ดังนี้

Battista and Almond (1973) ได้จำแนกแหล่งของความหมายซึ่งเป็นแนวคิดชีวิตหลักไว้เป็นหกด้านดังนี้

1. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal) เน้นไปที่สัมพันธภาพ ความรัก และการให้
2. การให้บริการ (Service) เน้นไปที่การช่วยเหลือ การดูแลกลุ่มคนผู้ด้อยโอกาสหรือเสียเปรียบทางสังคม
3. ความเข้าใจ (Understanding) เน้นไปที่การพัฒนาทฤษฎี การคิดนามธรรม
4. การได้มา (Obtaining) เน้นไปที่การครอบครอง การให้ความเคารพ ความรับผิดชอบ

5. การแสดงออก (Expressive) เน้นไปที่การแสดงตนผ่านความรู้สึก ศิลปะ และการกีฬา

6. จริยธรรม (Ethical) เน้นไปที่การดำเนินชีวิตในรูปของความเชื่อทางการเมือง ศาสนา และสังคมผู้ที่พยายามยอมรับชีวิตทางบวกในระดับสูงได้ระบุว่า ได้ก้าวเข้าสู่ขอบเขตทั้งหกด้านและคาดหวังว่าจะก้าวหน้ามากขึ้นในอนาคตเมื่อเทียบกับผู้ที่ยอมรับชีวิตทางบวกในระดับต่ำ

งานที่เป็นการศึกษาแหล่งของความหมายขึ้นหนึ่ง (DeVogler & Ebersole. 1980) ได้ให้นักศึกษาปริญญาตรีเขียนบรรยายแหล่งของความหมายที่สำคัญที่สุดมาสามแหล่ง แล้วผู้วิจัยนำผลมาจัดกลุ่มใหม่โดยใช้แนวคิดเกี่ยวกับชีวิตของ Battista and Almond และได้ปรับเปลี่ยนเข้าไปสองแหล่งทำให้ได้แหล่งของความหมายดังนี้

1. สัมพันธภาพ (Relationship) ได้แก่ ความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน หรือคู่รักว่าแหล่งที่ช่วยให้ความหมาย เช่น “การใช้เวลาอยู่กับเพื่อนและแฟนของฉันเป็นสิ่งที่มีความหมายมากที่สุดต่อฉัน”

2. การบริการ (Service) ได้แก่ การช่วยผู้อื่น เช่น “ความหมายของฉันคือ การช่วยเด็ก ๆ ให้เรียนรู้”

3. ความงอกงาม (Growth) ได้แก่ การทำงานอย่างเต็มกำลังความสามารถหรือ การบรรลุถึงเป้าหมาย เช่น “ฉันเชื่อว่าฉันเกิดมาเพื่อค้นหาตนเองและพัฒนาความสามารถของฉัน นั่นคือสิ่งที่ชีวิตเรียกร้องหา ได้แก่ การเปลี่ยนแปลง ความงอกงาม และการได้บรรลุถึงเป้าหมาย”

4. ความเชื่อ (Belief) ได้แก่ การที่ชีวิตถูกนำทางจากความเชื่อทางศาสนา ทางการเมือง หรือทางสังคม เช่น “ตอนนี้ฉันได้พบพระเจ้า ชีวิตฉันจึงเต็มไปด้วยความหมาย”

5. ความสุขของการดำเนินชีวิต (Existential Hedonistic) ได้แก่ ความพึงพอใจและการดำเนินชีวิตวันต่อวันที่ช่วยให้ชีวิตมีความหมาย เช่น “ความหมายของฉันคือ มีความสุขในแต่ละวันอย่างเต็มที่เท่าที่จะเป็นไปได้”

6. การได้มา (Obtaining) ได้แก่ การได้เป็นเจ้าของ การสะสมการเคารพหรือความรับผิดชอบ เช่น “ฉันอยากจะทำเงินให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อว่าฉันจะรู้สึกปลอดภัย”

7. การแสดงออก (Expression) ได้แก่ การแสดงความรู้สึกนึกคิดของตน ผ่านงานศิลปะ การเล่นเกม ดนตรี งานเขียน เป็นต้น เช่น “เมื่อฉันพบว่าความสามารถทางศิลปะของตนแสดงผ่านงานการทำบางสิ่งด้วยมือของฉัน ฉันรู้สึกถึงการมีความหมายอย่างเต็มที่”

8. ความเข้าใจ (Understanding) ได้แก่ การทำงานที่ทำให้ได้รับความรู้ เช่น “ความหมายของฉันคือ การเรียนรู้เกี่ยวกับวิชาที่ฉันสนใจทั้งหมด”

การศึกษาที่ส่องกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี (Ebersole & DeVogler. 1981) ได้ศึกษาโดยใช้แหล่งความหมายเดียวกัน และไม่พบความแตกต่างระหว่างการศึกษาสองขั้นนี้

Debats (1999) ได้สอบถามนักศึกษามหาวิทยาลัยถึงแหล่งของความหมายที่สำคัญมากที่สุดของสามแหล่ง พบว่า ตามลำดับมีดังนี้

1. ความสัมพันธ์ (Relationship) เช่น “การมีความสัมพันธ์ภาพอันดีกับพ่อแม่ ความรู้สึกที่พ่อแม่ดูแลฉัน”
2. ชีวิตการงาน (Life Work) เช่น “ฉันได้รับความหมายจากงานที่ทำอย่างเช่นการเป็นครู”
3. สุขภาพส่วนตัว (Personal Well-Being) เช่น “ตัวชีวิตเอง กล่าวได้ว่า ทิวทัศน์ โลก ต้นไม้ นก เสียงนกร้อง ทะเล ลำธารเล็ก ๆ”
4. การประจักษ์แจ้งในตน (Self-Actualization) เช่น “ฉันอยากจะเป็นทันแพทย์ที่ดี”
5. การบริการ (Service) เช่น “การไปเยี่ยมกลุ่มเด็กพิเศษและให้กำลังใจเขาด้วยการแสดงหุ่นกระบอกของฉัน”
6. ความเชื่อ (Beliefs) เช่น “การเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชนวัด”
7. วัสดุของ (Materiality) เช่น “การมีเงินจำนวนมากเพื่อว่าจะได้ซื้อทุกอย่างที่ต้องการ”
8. อนาคต/ความหวัง (Future/ Hope) เช่น “หวังว่าชีวิตฉันจะสุขสบายไม่ซ้ำ”

การศึกษาแต่ละขั้นและในแต่ละกลุ่มอายุ พบว่าสัมพันธ์ภาพเป็นแหล่งของความหมายที่ได้รับการเสนอมากที่สุด

การให้คุณค่า (Value) ด้วยการพัฒนาความหมายในชีวิต (Farran & Kuhn. 1998) และคุณค่าที่หล่อหลอมจากวัฒนธรรม (Keats. 1986) ซึ่งแหล่งของความหมายที่แตกต่างกันนี้ก็เป็นเรื่องเดียวกัน Prager (1996) ได้เปรียบเทียบแหล่งที่เป็นกลุ่มผู้ใหญ่ที่มีบ้านพักในชุมชนสำคัญมากที่สุดของออสเตรเลียเกี่ยวกับข้อมูลที่ Reker (1988) ได้เก็บแคนาดา พบว่า ทั้งกลุ่มตัวอย่างในออสเตรเลียและแคนาดาล้วนแต่ให้แหล่งของความหมายสูงเหมือนกันคือ สัมพันธภาพส่วนบุคคล ความต้องการส่วนตัวที่ได้รับการตอบสนอง และการรักษาคุณค่าและชนบประเพณี แหล่งของความหมายที่ไม่สำคัญสองอย่างคือ กิจกรรมทางศาสนาและการละทิ้งมรดกสำหรับคนรุ่นใหม่ กลุ่มตัวอย่างในแคนาดาให้คะแนนกับงานอดิเรกสูงกว่าในออสเตรเลีย รวมถึงการให้ความสนใจในสาเหตุทางสังคม สิ่งที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนคือ กลุ่มอายุ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในออสเตรเลียมีแนวโน้มแสดงถึงแบบแผนของแหล่งความหมายที่คงที่เมื่อเทียบกับออสเตรเลีย ยกตัวอย่างเช่น ทั้งความองกามส่วนบุคคลและกิจกรรม

สร้างสรรค์มีความสำคัญเท่ากันในทุกกลุ่มในแคนาดา แต่กลุ่มอย่างในออสเตเรียกลับให้ความสำคัญน้อยลงในกลุ่มที่อายุสูงขึ้น

Bar-Tur, Savaya, & Prager (2001) ได้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างชาวอิสราเอล-ยิวและอาหรับในการวัดแหล่งความหมายด้วยวิธีการรายงานตนเอง กลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 20-40 ปี และ 6 ปีขึ้นไป พบว่าแหล่งที่ทำให้มีชีวิตมีความหมายได้แก่ คุณค่าจากครอบครัวและชุมชน ความเป็นอิสระและการไม่พึ่งพา สัมพันธภาพระหว่างบุคคล การได้รับความสงบ การพัฒนาตนเองและการใช้เวลาว่าง สัมพันธภาพในครอบครัว และการมีความสัมพันธ์เป็นอันดีกับคู่สมรส กลุ่มวัยหนุ่มสาวให้ความสำคัญกับความหมายด้านวัตถุเมื่อเทียบกับกลุ่มผู้สูงวัยที่ให้ความสำคัญของแหล่งความหมายไปที่คุณค่าจากครอบครัว/ชุมชน ข้อสังเกตคือ สัมพันธภาพและการพัฒนาส่วนบุคคลเป็นแหล่งที่โดดเด่นในทุกวัฒนธรรม ส่วนการปฏิบัติทางศาสนาเป็นแหล่งที่สำคัญน้อยในทุกกลุ่มอายุ ขณะที่ที่ถามถึงแหล่งของความหมายของตน กลุ่มผู้ตอบเน้นไปที่ terrestrial meaning มากกว่า cosmic meaning

ด้านหนึ่งของแหล่งของความหมายที่ไม่ได้รับความสนใจคือ บทบาทของแหล่งหรือเหตุการณ์ทางลบ Baum & Stewart (1990) ได้สอบถามชุมชนกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่อายุ 17 -96 ปี ด้วยการให้เขียนเหตุการณ์ที่สำคัญมากที่สุดในชีวิตของตนที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตน พร้อมทั้งให้เหตุผลว่าทำไมเหตุการณ์นั้นจึงมีความหมายกับตน เหตุการณ์ที่มีความถี่สูงสุดของเพศหญิงคือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงวัยเด็ก ความรัก/การแต่งงาน และการงาน ขณะที่เพศชายเห็นร่วมกันว่า การงาน ความรัก/การแต่งงาน และการหาความเป็นอิสระ (เช่น การท่องเที่ยว งานอดิเรก) ว่าเป็นเหตุการณ์ที่มีความหมาย แต่ละกลุ่มอายุได้รายงานประสบการณ์ดังกล่าวไม่แตกต่างกัน แต่มีเหตุการณ์ที่ทำให้มีความหมายของผู้ตอบที่เป็นเหตุการณ์ทางลบคือ อุบัติเหตุ ความเจ็บป่วย ความตาย และการหย่าร้าง แม้ว่าเหตุการณ์เหล่านี้จะไม่สำคัญกับทุกเพศก็ตาม อย่างไรก็ตาม สิ่งที่น่าสนใจคือ กลุ่มตัวอย่างส่วนน้อยที่เห็นว่า เหตุการณ์ทางลบมีอิทธิพลมากในการรู้สึกมีความหมาย ดังเช่น Frankl (1963) ที่มีทัศนคติต่อความทุกข์ทรมานจากค่ายกักกัน

ในทำนองเดียวกัน แหล่งที่ให้มีความหมายกับเราอาจนำไปสู่ความรู้สึกไร้ความหมาย (Meaninglessness) เช่นกัน ดังที่ Auhagen (2000) ได้ชี้ให้เห็น โดยใช้ตัวอย่างของสัมพันธภาพเป็นแหล่งของความหมายซึ่งคนส่วนใหญ่เห็นว่าเป็นแหล่งสำคัญที่ทำให้ชีวิตมีความหมาย แต่อาจไม่เป็นเช่นนั้น ถ้าสัมพันธภาพสิ้นสุดลง ผลก็คือ ทำให้เกิดความรู้สึกไร้ความหมาย เธอยังชี้ให้เห็นว่าแหล่งของการแสวงหาความหมาย โดยไม่อาจเข้าใจได้ว่า ความรู้สึกไร้ความหมายจะเกิดขึ้นโดยวิธีการและเวลาใด

ความหมายในชีวิตกับข้อมูลประชากร

มีงานที่ได้ศึกษาความหมายในชีวิตที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรต่าง ๆ ดังนี้

ความหมายแปรเปลี่ยนตลอดช่วงอายุ

งานวิจัยพบว่า ความหมายในชีวิตแปรเปลี่ยนไปตามอายุ (Dittmann-Kohli & Westerhof, 2000) Reker และคณะ (1987) พบว่า ผู้ที่สูงวัยมักจะรู้สึกเป็นเจ้าของจุดหมายในชีวิตที่สร้างขึ้น (Purpose in Life) นั่นคือ เมื่อสร้างจุดหมายในชีวิตขึ้นแล้วจะพยายามทำจุดหมายในชีวิตให้เป็นจริง แสดงว่า ผู้ที่สูงวัยจะมีจุดหมายในชีวิต (Presence) ขณะที่ผู้ที่อยู่ในวัยเยาว์มุ่งไปที่เป้าหมายที่ดีกว่า และหวังถึงอนาคตที่จะเต็มไปด้วยความหมาย นั่นคือ มุ่งไปที่อนาคตทั้งเป้าหมายและชีวิตที่มีความหมายในอนาคต วัยเยาว์จึงให้ความสำคัญกับการแสวงหาความหมายในชีวิต (Search)

สิ่งที่ทำลายความหมายในชีวิตของบุคคลคือ ความคงที่ของความหมายในชีวิต ของบุคคล เนื่องจากชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ (Bar-Tur & Prager, 1996) เมื่อมีอายุมากขึ้น ประสบการณ์ที่ก่อนนี้จนถึงปัจจุบันได้มีการประเมินใหม่อยู่เสมอในการตอบสนองให้สอดคล้องกับคุณค่าส่วนบุคคลเพื่อว่าจะเข้าเข้ากันได้อย่างพอเหมาะกัอัตมโนทัศน์ (Prager, 1998) แสดงว่า แหล่งที่ทำให้บุคคลรู้สึกถึงความหมายที่บุคคลได้รับมาจะเปลี่ยนแปลงไปตามขั้นพัฒนาการที่เปลี่ยนไป แต่ระดับทั้งหมดของความหมายรวมก็ยังคงมีความคงที่ตลอดชีวิต (Yalom, 1980) ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เกิดการวิจัยเชิงประจักษ์ขึ้นตามมา (Prager, 1998)

ความหมายในชีวิตกับเพศและระดับการศึกษา

เพศมีอิทธิพลต่อแหล่งของความหมาย มีตัวแปรได้จากการศึกษาที่น่าสนใจหลายอย่าง พบว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีความหมายต่อบุคคลแน่นอนก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แหล่งของความหมายนี้มีความสำคัญยิ่งต่อเพศหญิง (Debats, 1999; Wong, 1998) ยิ่งกว่านั้นศาสนาและจิตวิญญาณมีค่าต่อเพศชายอย่างยิ่ง (Wong, 1998) เช่นเดียวกับสุขภาวะและความสัมพันธ์ การรู้จักตนเองแท้จริงจะเป็นแหล่งความหมายสำคัญของเพศชาย ความแตกต่างนี้สะท้อนว่า หญิง/การมีส่วนร่วม ชาย/แหล่งความสัมพันธ์ (Schnell, 2009) การศึกษาอื่นแสดงว่า การงาน ความรัก/การแต่งงาน การแสวงหาอิสระ และงานอดิเรกเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชาย และการทำให้กำเนิดลูก ความรัก/การแต่งงาน และการงานเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อเพศหญิง (Baum & Stewart, 1990)

การศึกษาความแตกต่างของแหล่งของความหมายในด้านระดับการศึกษาจะมีน้อย อย่างไรก็ตาม พบว่า ผู้ใหญ่ที่มีระดับการศึกษาสูงจะให้ความสำคัญกับจุดหมายในชีวิตที่ดีกว่าเหนือสิ่งใด (Pinquart. 2002) และแหล่งที่เกี่ยวข้องอีกคือ ศาสนา/จิตวิญญาณ ประเพณี ความเป็นปกติ การปฏิบัติได้ และเหตุผลที่ความสำคัญที่ลดให้บุคคลได้รับการศึกษา (Schnell. 2009) เมื่อพิจารณาความจริงในชีวิตที่หวังจะประสบกับความหมายและการเติมเต็มความหมายนั้น ผู้ที่มีการศึกษาน้อยมักจะรายงานมิติด้านครอบครัวและสุขภาพ บ่อยกว่าด้านให้การศึกษา ผู้ที่เฝ้าปรารณาชีวิตมักจะทำให้ความสำคัญกับอุปนิสัยส่วนตัว (Kotter-Gruhn, West, Zurek, & Scheibe. 2009)

ความหมาย สุขภาวะ และอายุ เพศ และระดับการศึกษา

จากการศึกษาที่ผ่านมายืนยันว่า ความหมายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขและความพึงพอใจในชีวิต (Cohen & Cairns. 2011) ยิ่งกว่านั้น ความรู้สึกที่ว่า ชีวิตของตนถูกดูดซึมเอาการกระทำที่มีความหมายไว้เป็นกันชนการประสบกับความซึมเศร้า และการไตร่ตรอง (Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz. 2008) งานวิจัยได้พบแหล่งของความหมายที่สัมพันธ์ทางบวกกับผลลัพธ์สุขภาวะทางบวก แต่ไม่สัมพันธ์กับกับผลลัพธ์สุขภาวะทางลบ (Schnell. 2009) อย่างไรก็ตาม ยังไม่เป็นที่แน่นอนว่า แหล่งของความหมายใดที่ทำนายสุขภาวะทางบวกได้มากกว่าในฐานะที่เป็นตัวแปรด้านประชากร หรือว่าเพศชายหรือหญิง คนหนุ่มหรือคนแก่ หรือการศึกษามากหรือน้อย

การศึกษาเชิงประจักษ์พบว่า การมีความหมายสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะ ซึ่งพบได้ตลอดช่วงชีวิต ตั้งวันรุ่น (Brassai et al. 2011) วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Steger et al. 2008) วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง และวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย (Zika & Chamberlain. 1992)

ความสัมพันธ์ของความหมายในชีวิตกับตัวแปรต่าง ๆ

มีหลักฐานชัดเจนว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความหมายในชีวิตกับสถานภาพสุขภาพในวัยรุ่น (Nielsen & Hansson. 2007) งานวิจัยได้สร้างความเชื่อมโยงระหว่างความหมายในชีวิตกับความชุกของอาการจิตสรีระพาธ (Simonsson, Nilsson, Leppert, & Diwan. 2008) ยังรวมถึงความหมายในชีวิตเป็นตัวทำนายสุขภาพและสุขจิตที่ดีของบุคคลในวัยรุ่น (Rathi & Rastogi. 2007) ความหมายในชีวิตยังสัมพันธ์กับความพึงพอใจชีวิตและการเห็นคุณค่าในตนเอง (Halama & Medova. 2007) อารมณ์ทางบวก (Hicks & King. 2007) ความสุข (Siahpush, Spittal, & Singh. 2008) การมองโลกในแง่ดี (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler. 2006) และความพึงพอใจชีวิต (Steger, Kashdan. 2007) และเป็นตัวบ่งชี้ทางบวกของการทำหน้าที่ทางใจอย่างเหมาะสมที่สุดในวัยรุ่น

รวมถึง ความหมายในชีวิตเป็นปัจจัยป้องกันการใช้สารเสพติด พฤติกรรมเสี่ยง และสุขภาพจิตไม่ดีในวัยรุ่น (Brassai, Piko, & Steger. 2011)

งานวิจัยก่อนหน้านี้ได้แสดงให้เห็นถึงบทบาทของความหมายในชีวิตที่เป็นการปกป้องวัยรุ่นจากพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ความหมายในชีวิตสัมพันธ์ทางลบกับการใช้สารเสพติด (Himi. 2008) การดื่มหนัก (Newcomb & Harlow.1986) การใช้ ยาระงับประสาท (Koushede & Holstein. 2009) และสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย (Oztikin & Tezer. 2009) และการควบคุมน้ำหนัก (Myrin & Langerstrom. 2006) ยังสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่น้อยลง (Konkoly, Bachner, Martos, & Kushnir. 2009) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพกับความหมายในชีวิต และการศึกษาความสัมพันธ์กับเพศสภาพซึ่งพบว่า เพศชายและหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องการใช้สารเสพติด พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สุขภาพตามการรับรู้ของตน และปัจจัยอื่นที่บ่งชี้ถึงสุขภาวะ (Piko. 2007) การศึกษาก่อนนี้ ยังรายงานถึงปัจจัยปกป้องสำหรับพฤติกรรมเสี่ยงซึ่งอาจมีความแตกต่างกันระหว่างหญิงกับชาย (Simantov, Schoen, & Klein. 2000) เช่น ศาสนาจะช่วยปกป้องในเพศหญิงมากกว่า (Steinman & Zimmerman. 2004)

การวัดความหมายในชีวิต

ศิริชัย กาญจนวาสี (2552) ได้กล่าวถึงการวัดทางจิตวิทยาว่า เป็นการวัดคุณลักษณะภายในของมนุษย์ซึ่งเป็นสิ่งที่สังเกตไม่ได้โดยตรง แต่มีความสำคัญและจำเป็นต้องศึกษา เพราะคุณลักษณะภายในจะส่งผลหรือมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมภายนอกของบุคคลซึ่งสามารถสังเกตได้ ดังนั้นการวัดคุณลักษณะภายในและเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมภายนอกได้ เมื่อมีความรู้และทำความเข้าใจสาเหตุการเกิด

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ในต่างประเทศได้มีการพัฒนาแบบวัดที่สัมพันธ์กับความหมายต่าง ๆ เช่น Meaning in life Questionnaire (MLQ, Steger, Frazier, Oishi & Keler, 2006); The Daily Meaning Scale (DMS, Steger, Kashdan, & Oishi, 2007); The Life Meaningfulness Scale (LMS, Halama, 2002); Sense of Coherence Scale (SOC, Antonovsky, 1987; Antonovsky, 1993); Purpose in Life test (PIL, Crumbaugh, 1977); Revised Life Regard Index (LRI-R, Harris, & Standard, 2001); Life Regard Index (LRI, Debats, Van der Lubbe, & Wezeman, 1993); Meaning Subscale of Brief Stress and Coping Inventory (BSCI-LM, Rahe & Tolles, 2002); Revised Youth Purpose Survey (RYPS, Bundick et al., 2006); Life Attitude Profile—Revised (LAP-R, Reker, 1992) Daily Meaning Scale (DMS; Steger et al., 2008) ซึ่งสร้างขึ้นเพื่อวัดความหมายในชีวิตของบุคคล แบบวัดเหล่านี้ใช้คัดกรองเพื่อการช่วยเหลือและพัฒนาบุคคลให้มีสุขภาวะในชีวิตยิ่งขึ้น

แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (Purpose in Life: PIL พัฒนาโดย Crumbaugh & Maholic. 1964) เป็นแบบทดสอบที่ใช้ประเมินการรับรู้และความหมายในชีวิตตามแนวคิดของ Frankl แบบวัด PIL เป็นแบบรายงานตนเองแบบมาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ ค่า 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยมากที่สุด 4 หมายถึง ไม่แน่ใจ จนถึง 7 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด จำนวน 20 ข้อ คะแนนแบบวัดอยู่ระหว่าง 20 ถึง 140 คะแนน ในปี 1968 Crumbaugh & Maholic. 1964 ได้ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงจากการใช้วัดกับกลุ่มคนปกติจำนวน 805 คน พบว่า ค่าเฉลี่ย (mean \pm sd) เท่ากับ 112.4 ± 14.1 และกลุ่มคนไข้ที่เป็นโรคจิตโรคประสาท 346 คน เท่ากับ 92.6 ± 21.4 ซึ่งเมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งแสดงว่า แบบวัด PIL มีความเที่ยงตรง

อรัญญา ต้อยคัมภีร์ (2544) ทำการวิจัยมาตรวัดความมุ่งหวังในชีวิตของคนไทย โดยทำการแปลและเรียบเรียงจากแบบวัด 2 อย่าง คือ แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (Purpose in Life: PIL พัฒนาโดย Crumbaugh & Maholic (1964) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (Seeking of Noetic Goals: SONG) ซึ่งพัฒนาโดย Crumbaugh (1975) กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา เป็นนักศึกษา จำนวน 1,320 คน อายุเฉลี่ย 20.2 ± 1.5 ปี อายุต่ำสุด 16 ปี อายุสูงสุด 25 ปี โดยตรวจสอบคุณภาพวัดความมุ่งหวังในชีวิต พบว่า PIL และ SONG โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับมาตรรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อรวมรายชื้อของ PIL และ SONG โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก จัดได้เป็นสองกลุ่มคือ การรับรู้เป้าหมายและความหมายในชีวิต และแรงจูงใจค้นหาเป้าหมายและความหมายในชีวิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Steger, Oishi, & Kashdan (2009) ได้รายงานถึงการมีความหมาย (Presence) ช่วยเพิ่มพูนสุขภาวะในทุกกลุ่มอายุและคนชรารายงานว่ามีความหมายในชีวิตมากขึ้น และยังแสดงถึงการแสวงหาความหมาย (Search) จะสัมพันธ์กับสุขภาวะที่ต่ำลงโดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนชรา และจากรายงานของ Steger, Mann, Michels, & Cooper (2009) ที่ได้ศึกษาคนไข้เล็กบุหรือพบว่า ผู้ที่แสวงหาความหมายสูงได้รายงานถึงสุขภาพที่แย่งลงและมีความวิตกกังวลสูงขึ้นขณะที่ผู้ที่แสวงหาความหมายสูงและมีความหมายสูงรายงานว่าไม่มีความวิตกกังวลและรายงานว่าสุขภาพดีขึ้นมาก

การประเมินความหมายในชีวิตของวัยรุ่น (n=153) ผู้เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ (n=237) และผู้ใหญ่ (n=416) ของ Cotton Bronk et al. (2009) โดยใช้แบบวัด Revised Youth Purpose Survey (RYPS, Bundick et al. 2006) พบว่า จุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ

ความพึงพอใจในชีวิตในระดับสูง ขณะที่การแสวงหาจุดมุ่งหมายในชีวิตได้เพิ่มความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มคนช่วงวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น Halama & Bakosova (2009) ได้ศึกษาบทบาทของความหมายในชีวิตระหว่างความเครียดตามการรับรู้และการเผชิญปัญหาในกลุ่มคนทั่วไป กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยสโลวาเกีย (N= 204; ชาย 44 คนและหญิง 160 คน) พบว่าความหมายในชีวิตเป็นตัวเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดตามการรับรู้และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง แต่ไม่เผชิญปัญหามูลฐานอารมณ์ คนที่มีความหมายในชีวิตสูงจะสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อย ขณะที่ผู้ที่มีความหมายแบบใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงจะเป็นผู้ที่ใช้การเผชิญปัญหาความเครียดกับบุคคลอื่นน้อยลง

Brassai, Piko, & Stger (2011) ได้ตรวจสอบบทบาทเชิงปกป้องของความหมายในชีวิตในวัยรุ่นโรมาเนีย (N= 2152 คน) พบว่า ความหมายในชีวิตแสดงบทบาทเชิงปกป้องที่จะลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพลง โดยพบว่า การรู้ความหมายสัมพันธ์กับความอ่อนแอทางจิตใจ (มีอาการทางจิต สรีระพาสูง สุขภาวะทางจิตใจและคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับต่ำ) เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า หญิงที่มีระดับความหมายในชีวิตต่ำจะเสริมให้สุขภาวะทางจิตใจและคุณภาพชีวิตแย่ลง รวมถึงมีอาการทางจิต สรีระพาด้วย ในเพศชาย พบว่า ผู้ที่มีความหมายในชีวิตต่ำจะเพิ่มการรับรู้ความหมายในชีวิตแย่ลง และมีอาการสรีระพาตามมาด้วย ซึ่งการศึกษาหลายชิ้นพบว่า ความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบระหว่างความทุกข์ใจและสุขภาวะ (Korte, Cappelliez, Bohlmeijer, & Westerhof. 2012)

การศึกษาหลายชิ้นกับวัยรุ่นพบว่า ความหมายในชีวิตมีบทบาทในการปกป้องวัยรุ่นจากพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำลายสุขภาพ และพบว่าความหมายในชีวิตสัมพันธ์ทางลบกับการใช้ยาเสพติด (Koushede & Holstien. 2009) และสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย (Oztekin & Tezer. 2009) จากการศึกษาเกี่ยวกับเพศสภาพหลายชิ้นพบว่า เพศชายมีความหมายในชีวิตมากกว่าเพศหญิง (Moksens, Espnes, & Lillefjell. 2012)

Rose; Zask; & Burton (2017) ได้ตรวจสอบความของแบบสำรวจความหมายในชีวิต (MLQ) กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมของออสเตรเลียจำนวน 135 คนอายุระหว่าง 12-18 ปี ซึ่งแบบสำรวจความหมายในชีวิตมีสองด้านคือ การมีความหมายในชีวิต (Presence) และการแสวงหาความหมายในชีวิต (Search) แต่ละด้านมี 5 ข้อกระทง ผลการวิเคราะห์ชี้ว่า มีความเที่ยงตรงภายในน่าพอใจ และการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน แสดงว่าสอดคล้องกับโมเดลสองด้าน บ่งชี้ว่า MLQ เป็นเครื่องมือที่คุ้มค่าความเที่ยงในการวัดความหมายในชีวิตของวัยรุ่นออสเตรเลีย

Ho-Tang และคณะ (2015) ได้พัฒนาแบบวัดความรู้สึกมีหมายในชีวิตของนักศึกษาได้ห้วนจำนวน 415 คน โดยใช้แนวคิด Logotherapy ของ Frankl ซึ่งให้ความสำคัญกับความรู้สึกถึงการมี

ความหมายมาพัฒนา ประกอบด้วยเสรีภาพของเจตนา (Free to Will) เจตนา (Free Will) เพื่อความหมาย (Will to Meaning) และความหมายของชีวิต (Meaning of Life) จำนวน 20 ข้อ หลังการวิเคราะห์โมเดล 3 ชั้น ได้ข้อกระทงที่ยอมรับได้และนำไปใช้ 18 ข้อ

อรัญญา ต้อยคัมภีร์ (2544) ได้ศึกษาวิจัยมาตรวัดความมุ่งหวังในชีวิตคนไทย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษา จำนวน 1,320 คน อายุเฉลี่ย ผลการวิจัยพบว่า มาตรวัดความมุ่งหวังในชีวิตในชีวิตกับแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (Purpose in Life: PIL พัฒนาโดย Crumbaugh & Maholick . 1964) และแบบวัดแรงจูงใจการค้นหาคความหมายในชีวิต (Seeking of Noetic Goals: SONG พัฒนาโดย Crumbaugh. 1975) มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง พบว่า

งานวิจัยหลายชิ้นที่ยืนยันว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ทางบวกกับความหมายในชีวิต King; Hicks; Krull; and Del Gaiso (2006: 179) ยืนยันว่า “แม้จะเป็นที่รู้กันว่า การประสบกับการมีความหมายมักจะนำไปสู่ความรู้สึกทางบวกที่เพิ่มขึ้น... หากแต่ตัวความรู้สึกทางบวกเองก็จะไปเพิ่มความรู้สึกที่เต็มไปด้วยการมีความหมายในจิตใจด้วย” การศึกษาชิ้นแรกของ King และคณะ ซึ่งได้ศึกษากับนักศึกษา พบว่า ความหมายในชีวิตแต่ละวันซึ่งได้จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้สึก Coherence and life purpose มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวกในระดับสูงและสัมพันธ์กับอารมณ์ลบในระดับต่ำ เขายังได้ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการมุ่งมั่นสู่เป้าหมายกับความหมายของชีวิตมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ งานชิ้นต่อมาของ King และคณะได้ค้นพบว่า ตัวทำนายที่ดีที่สุดของการมีความหมายในแต่ละวันคือ ระดับของอารมณ์ทางบวกที่ได้ระบุในวันเดียวกัน และค่าเฉลี่ยของอารมณ์ทางบวกที่ได้รายงานในสัปดาห์ที่ผ่านมาเป็นตัวทำนายถึงความหมายในชีวิตที่ได้รายงานย้อนหลัง ตัวทำนายอื่น (การรายงานความหมายในชีวิตประจำวัน กิจกรรมนำทางไปสู่เป้าหมาย ความคิดไปสู่เป้าหมาย) ล้วนแต่มีค่าสหสัมพันธ์ด้อย งานชิ้นที่สามที่แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิตและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่มีการวัดแต่ละครั้งอาจเป็นปัจจัยสำคัญต่อประสบการณ์ของชีวิตที่มีความหมาย อย่างไรก็ตาม ระหว่างที่เก็บข้อมูลสองปีอาจเป็นช่วงเวลายาวนานในการค้นหาคความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิตกับอารมณ์ การศึกษาสองชิ้นแสดงให้เห็นว่า ความหมายในชีวิตที่เป็นการรายงานตนเองของผู้เข้าร่วมได้เพิ่มขึ้นหลังจากเกิดภาวะอารมณ์บวก โดยเสนอแนะว่า ประสบการณ์แห่งความหมายส่วนตัวจะเข้มข้นมากขึ้นเมื่ออารมณ์เป็นบวก การศึกษาชิ้นสุดท้ายแสดงให้เห็นว่า อารมณ์บวกสัมพันธ์กับการแยกแยะการโต้ตอบได้ ซึ่งผู้เข้าร่วมที่มีอารมณ์บวก รายงานว่า เขาพบภารกิจที่เต็มไปด้วยความหมาย (การอ่านบทความทางปรัชญา) มีความหมายมากขึ้น และภารกิจที่มีความหมายน้อย (การนับในบทความ) มีความหมายน้อย มากกว่าผู้เข้าร่วมที่มีอารมณ์ไม่ดี ผลการศึกษางานทั้งหกชิ้น ผู้วิจัยได้เสนอแนะว่า “การขยาย

การรู้คิด” เกิดขึ้นเมื่ออารมณ์เป็นบวก “อาจให้บุคคล “แก้” ปัญหาของความหมาย...หรือ..ตัวอารมณ์
เองอาจเป็นสัญญาณให้ยุติการค้นหาความหมายเพราะได้พบกับความหมายแล้ว”

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลความหมายในชีวิต
ของนักศึกษาและเพื่อพัฒนาแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจาก

นักศึกษาคณะครุศาสตร์ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จากมหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศ การดำเนินการวิจัยเป็นรูปแบบการวิจัย (Research) โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา
3. การดำเนินการวิจัย การศึกษาความหมายในชีวิตของนักศึกษา จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการสร้างแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาไทย ดำเนินการดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความหมายชีวิตของนักศึกษาไทยเป็นนักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏ ปีการศึกษา 2561 จำนวน 90,437 คน (สารสนเทศอุดมศึกษา. 2561)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความหมายชีวิตในนักศึกษา เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏปีการศึกษา 2561 จากมหาวิทยาลัยราชภัฏ 5 แห่ง จำนวน 880 คน ซึ่งได้มาด้วยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) โดยมีวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

2.1 การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ตามแนวคิดของ Costello & Osborne. 2005 (cited in Schumacker & Lomax. 2010) ที่เสนอว่า กลุ่มตัวอย่างควรมีจำนวน 20 เท่าของตัวแปรสังเกตได้ จึงจะเหมาะสมกับขนาดของโมเดลที่จะนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวน 880 คน อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้แจกแบบวัดให้กลุ่มตัวอย่างมากกว่าจำนวนที่สุ่มได้ เพื่อคัดเลือกแบบวัดที่สมบูรณ์ ทำให้ได้แบบวัดจำนวน 917 ชุด

2.2 การดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

2.2.1 แบ่งมหาวิทยาลัยราชภัฏออกเป็น 5 ภาคคือ ภาค

ตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ ภาคตะวันตกและตะวันออก ภาคกลาง ภาคใต้ และกรุงเทพมหานคร จากทั้งหมด 38 แห่ง แล้วสุ่มรายภาคๆ ละ 1 แห่ง ได้มา 5 แห่ง คือ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี และ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

2.2.2 สุ่มนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนนักศึกษาที่ได้มา ด้วยการสุ่มอย่างง่ายจำแนกตามเพศชายหญิงอย่างละครึ่ง จำนวน 880 คน ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 3 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏ ปีการศึกษา 2561 (n =880)

		จำนวน	มหาวิทยาลัย ที่สุ่มได้	สัดส่วน ร้อยละ ของกลุ่ม ตัวอย่าง	จำนวนที่ สุ่มได้	จำนวน แบบสอบถาม ที่ส่งเก็บ ข้อมูล	จำนวน แบบสอบถาม ที่สมบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ	ชัยภูมิ	2,080					
	นครราชสีมา	3,232	นครราชสีมา	25.93	230	250	238
	บุรีรัมย์	3,427					
	มหาสารคาม	3,143					
	ร้อยเอ็ด	3,554					
	เลย	2,492					
	ศรีสะเกษ	4,175					
	สกลนคร	2,650					
	สุรินทร์	1,252					
	อุดรธานี	2,750					
	อุบลราชธานี	2,183					
รวม	30,938						
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ภาคเหนือ	กำแพงเพชร	2,485					
	เชียงราย	3,202					
	เชียงใหม่	4,877	เชียงใหม่	39.13	344	380	360
	เพชรบูรณ์	1,332					
	ลำปาง	1,777					
	อุตรดิตถ์	3,533					
รวม	17,206						
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ภาคกลาง	จันทระเกษม	815	จันทระเกษม	6.54	58	80	60
	เทพสตรี	ไม่ ปรากฏ					
	ธนบุรี	1,822					
	นครสวรรค์	1,736					

ตาราง 3 (ต่อ)

		จำนวน	มหาวิทยาลัย ที่สุ่มได้	สัดส่วน ร้อยละ ของกลุ่ม ตัวอย่าง	จำนวน ที่สุ่มได้	จำนวน แบบสอบถาม ที่ส่งเก็บ ข้อมูล	จำนวน แบบสอบถาม ที่สมบูรณ์
	บ้านสมเด็จ เจ้าพระยา	3,260					

	พระนคร	7,404					
	พระนครศรีอยุธยา	1,416					
	พิบูลสงคราม	2,273					
	วไลยอลงกรณ์	1,840					
	สวนสุนันทา	2,694					
	รวม	23,260					
มหาวิทยาลัย	กาญจนบุรี	1,821					
ราชภัฏภาค	นครปฐม	1,432	นครปฐม	11.50	100	120	100
ตะวันตก และ	เพชรบุรี	900					
ภาคตะวันออก							
	จอมบึง	1,503					
	ราชนครินทร์	1,885					
	รำไพพรรณี	2,331					
	รวม	9,872					
มหาวิทยาลัย	นครศรีธรรมราช	2,144					
ราชภัฏภาคใต้	ภูเก็ต	1,779					
	ยะลา	1,917					
	สงขลา	1,213					
	สุราษฎร์ธานี	2,108	สุราษฎร์ธานี	16.91	148	170	159
	รวม	9,161					
รวมทั้งหมด		90,437					
รวมกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มได้					880	1,000	917

ที่มา: ระบบเผยแพร่สารสนเทศอุดมศึกษา. 2561, มกราคม: ออนไลน์

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต เพื่อทราบนิยามของความหมายในชีวิต และองค์ประกอบของความหมายในชีวิต
2. การสำรวจความคิดเห็นเบื้องต้นเกี่ยวกับนิยาม การมีความหมายในชีวิตของนักศึกษาโดยแบบสอบถามปลายเปิด กับนักศึกษา 120 คน เพื่อทราบข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการความหมายในชีวิต เพื่อนำมาสร้างข้อคำถามเกี่ยวกับความหมายในชีวิตของนักศึกษาตามนิยามศัพท์เฉพาะ
3. ผู้วิจัยเขียนนิยามศัพท์เฉพาะของความหมายในชีวิตของนักศึกษา จากข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
4. ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ตามคำนิยามศัพท์เฉพาะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับคือ ไม่จริงเลย ไม่จริงมาก เกิดขึ้นบ้างไม่เกิดขึ้นบ้าง จริงมาก จริงมากที่สุด

5. ผู้วิจัยนำแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และให้ข้อเสนอแนะ โดยผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิดังนี้

- +1 หมายถึง ข้อคำถามนั้น สอดคล้องกับความหมายในชีวิต
- 0 หมายถึง ข้อคำถามนั้น ไม่แน่ใจว่าสอดคล้องกับความหมายในชีวิต
- 1 หมายถึง ข้อคำถามนั้น ไม่สอดคล้องกับความหมายในชีวิต

จากนั้นนำผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence/ IOC) เพื่อคัดเลือกข้อคำถามที่มีความตรงตามเนื้อหา โดยใช้เกณฑ์ดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.66 - 1.00 จากนั้นปรับปรุงความเหมาะสมและการใช้ภาษาในแต่ละข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

6. ผู้วิจัยนำแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาไทยที่ปรับปรุงแล้วไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดอนเมือง จำนวน 100 คน และได้คัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ได้ 100 ชุด แล้วนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ตามข้อคำถามเป็นรายข้อ (Item Analysis) โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.11 - 0.65 แล้วเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไป (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 130) ได้จำนวนข้อคำถาม 40 ข้อ

7. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .91

8. จัดสร้างแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

คำถามความหมายในชีวิตของนักศึกษา

คำชี้แจงในการตอบ โปรดใช้เวลาสักเล็กน้อยคิดถึงสิ่งที่ทำให้ชีวิตของท่านรู้สึกมีความสำคัญและมีความหมาย กรุณาตอบข้อความข้างล่างตามความเป็นจริงและถูกต้องให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และขอให้จำไว้ว่า ข้อคำถามเหล่านี้เป็นคำถามส่วนตัว ไม่มีผิดหรือถูก โดยกาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องด้านขวามือของข้อความแต่ละข้อ

ข้อ		ไม่จริงเลย	ไม่จริงมาก	ไม่จริงบ้าง จริงบ้าง	จริงมาก	จริงมากที่สุด
01	ฉันเข้าใจความหมายในชีวิตของฉัน					

02	ฉันกำลังมองหาสิ่งที่ทำให้ชีวิตของฉันมีความหมาย					
----	--	--	--	--	--	--

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนความหมายในชีวิตของนักศึกษามีดังนี้

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ทั้งรายด้านและโดยรวม (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9)

- คะแนนตั้ง 1.00 - 1.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ระดับ น้อยมาก
- คะแนนตั้ง 1.50 - 2.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ระดับ น้อย
- คะแนนตั้ง 2.50 - 3.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ระดับ ปานกลาง
- คะแนนตั้ง 3.50 - 4.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ระดับ มาก
- คะแนนตั้ง 4.50 - 5.00 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ระดับ มากที่สุด

9. ผู้วิจัยนำแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาไทยฉบับสมบูรณ์ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา เพื่อนำมาใช้วิเคราะห์ความหมายในชีวิตของนักศึกษา และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีขั้นตอนในการวิจัยดังนี้

1. นำแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปใช้เก็บข้อมูลจากนักศึกษาคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ที่กำลังเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 แห่ง จำนวนทั้งสิ้น 1,000 ชุด โดยแจ้งผู้ช่วยเก็บข้อมูลให้ชี้แจงรายละเอียดในการทำการทดสอบต่อผู้ทำแบบวัดให้ทราบจุดประสงค์ของการวิจัย ความสมัครใจ และการยุติการทำแบบวัดหากไม่พร้อม รวมถึงการรักษาข้อมูลให้เป็นความลับ
2. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบและคัดเลือกความสมบูรณ์ของแบบทดสอบที่ได้มาจากจำนวน 1000 ชุด เหลือที่คัดเลือกไว้ 917 ชุด
3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา มาวิเคราะห์เพื่อหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผล
4. นำแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป LISREL (LISREL) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมพอดีของโมเดลตามทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์
5. สร้างแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ คະแนนต่ำสุด คະแนนสูงสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา
2. วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของความหมายในชีวิตของนักศึกษา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องและความถูกต้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
3. วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถาม ใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)
4. วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบัก
5. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ด้วยโปรแกรม LISREL 8.54 (Joreskog; & Sorbom. 1999)
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยดำเนินการดังต่อไปนี้
 - 6.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าคะแนนสูงสุด ต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 - 6.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ
 - 6.2.1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง เพื่อวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
 - 6.2.2 ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็นรายองค์ประกอบ โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: r_{xy})
 - 6.2.3 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบัก
 - 6.2.4 ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง
 - 6.2.4.1 การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์รายด้านกับคะแนนทั้งฉบับ ใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: r_{xy})
 - 6.2.4.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปลิสเรล (LISREL)
 - 6.2.5 การสร้างเกณฑ์ปกติของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา
 - 6.2.5.1 การหาค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์

$$\text{สูตร PR} = \frac{100}{N} \left[cf + \frac{1}{2} f \right]$$
 เมื่อ PR แทน เปอร์เซ็นต์ไทล์

f แทน ความถี่คะแนน

cf แทน ความถี่สะสม

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

6.2.5.2 ค่าที (T-ปกติ)

สูตร คำนวณคะแนนมาตรฐาน ที่ $T = 10z + 50$

เมื่อ z แทน คะแนนมาตรฐาน

และ $z = \frac{x - \bar{x}}{s}$

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลการแปลผลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n = จำนวนนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

M = ค่าเฉลี่ย (Mean)

SD = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

χ^2 = ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square)

	p	=	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน (Probability)
	GFI	=	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (Goodness of Fit Index)
	AGFI	=	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
	RMR	=	ดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (Root Mean Square of Residual)
การ	RMSEA	=	ดัชนีรากกำลังสองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (Root Mean Square of Error of Approximation)
	CFI	=	ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
	R ²	=	ค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (Coefficient of Determination)
	b	=	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading)
	SE	=	ค่าความคาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
	ML	=	ความหมายในชีวิต
	PL	=	องค์ประกอบจุดมุ่งหมายในชีวิต
	Purpose	=	การตั้งเป้าหมาย
	Intentio	=	ความตั้งใจมุ่งมั่น
	Prosoci	=	การเข้าหาสังคม
	CO	=	องค์ประกอบความเข้มแข็งในการมองโลก
	Comprehe	=	ความเข้าใจในสถานการณ์
	Meaning	=	การมีความหมาย
	Manage	=	ความสามารถในการจัดการ
	SI	=	องค์ประกอบความรู้สึกมีความสำคัญ
	Value	=	การมีคุณค่าที่ยึดถือ
	Selfwort	=	ความรู้สึกมีค่าในตน
	Importan	=	ความรู้สึกมีความสำคัญ

นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย

ร้อยละ คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ผู้วิจัยแบ่งเป็น 3 ตอนย่อยดังนี้

2.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา รายองค์ประกอบ และโดยรวม

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของคะแนนแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

2.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

ตอนที่ 3 การพัฒนาและการสร้างแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

3.1 การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา อำนาจจำแนกรายข้อ และความเชื่อมั่นของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

3.2 การสร้างเกณฑ์ปกติของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็นสามตอน คือ ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ตอนที่สอง 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา และตอนที่ 3 การพัฒนาและสร้างแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ร้อยละ คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน และร้อยละของข้อมูลพื้นฐานตาม เพศ อายุ ระดับชั้นปี วิชาเอก และมหาวิทยาลัยราชภัฏ ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ระดับชั้นปี วิชาเอก และมหาวิทยาลัยราชภัฏ

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง		ความถี่	ร้อยละ
เพศ	ชาย	317	34.6
	หญิง	600	65.4
อายุ	17	1	0.1
	18	38	4.1
	19	224	24.4
	20	234	25.5
	21	220	24.0
	22	135	14.7
	23	48	5.2

	24	11	1.2
	25	6	0.7
ระดับชั้น	1	309	33.7
	2	206	22.5
	3	249	27.3
	4	120	13.1
	5	33	3.6
วิชาเอก	คอมพิวเตอร์ศึกษา	95	10.4
	เคมี	24	2.6
	คณิตศาสตร์	81	8.8
	ฟิสิกส์	92	10.0
	ชีววิทยา	48	5.2
	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	60	6.5
	สังคมศึกษา	113	12.3
	จิตวิทยา	26	2.8
	ภาษาอังกฤษ	48	5.0
	เทคโนโลยีทางการศึกษา	8	0.9
	ภาษาจีน	12	1.3
	การศึกษาปฐมวัย	118	12.9
	พลศึกษา	22	2.4
	ศิลปศึกษา	75	8.2
	ภาษาไทย	57	6.2
	เกษตร	23	2.5
	ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	ความถี่	ร้อยละ
วิชาเอก	อุตสาหกรรมศึกษา	7	0.8
	ประถมศึกษา	10	1.1
มหาวิทยาลัยราชภัฏ	นครราชสีมา	221	24.1
	เชียงใหม่	318	34.7
	จันทระเกษม	60	6.5
	นครปฐม	80	8.4
	สุราษฎร์ธานี	238	26.0

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษา เป็นเพศหญิงมากถึงร้อยละ 65.4 ที่มีอายุอยู่ระหว่าง 19 ถึง 22 ปี ซึ่งกำลังเรียนในระดับชั้นปีที่ 1 ถึง 4 เป็นส่วนใหญ่ในสาขาวิชาต่าง ๆ ในคณะครุศาสตร์ โดยเป็นนักศึกษาสาขาการศึกษาปฐมวัยและสังคมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 12.9 และ 10.4 ตามลำดับ นักศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ

เชียงใหม่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.7 รองลงมาคือมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี คิดเป็นร้อยละ 26.0 และมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช คิดเป็นร้อยละ 24.1 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

2.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษารายองค์ประกอบ และโดยรวม

ตาราง 5 ค่าต่ำสุด-สูงสุด ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา (n= 917)

องค์ประกอบความหมายในชีวิต	Min	Max	M	SD	แปลผล
องค์ประกอบจุดมุ่งหมายในชีวิต (PI)					
1. การตั้งเป้าหมาย	1.67	5.00	3.83	0.55	มาก
2. ความตั้งใจมุ่งมั่น	1.60	5.00	3.64	0.52	มาก
3. การเข้าหาสังคม	1.00	5.00	3.81	0.58	มาก
องค์ประกอบความเข้มแข็งในการมองโลก (CO)					
1. ความเข้าใจในสถานการณ์	2.00	5.00	3.18	0.47	ปานกลาง
2. การมีความหมาย	1.80	5.00	3.83	0.55	มาก
3. ความสามารถในการจัดการ	1.00	5.00	3.25	0.71	ปานกลาง
องค์ประกอบความรู้สึกรู้สึกมีความสำคัญ (SI)					
1. การมีคุณค่าที่ยึดถือ	1.00	5.00	4.21	0.61	มาก
2. ความรู้สึกมีค่าในตน	1.75	5.00	4.15	0.61	มาก
3. ความรู้สึกมีความสำคัญ	1.75	5.00	4.08	0.62	มาก
โดยรวม	2.64	4.95	3.78	0.38	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 5 พบว่า คะแนนความหมายในชีวิตของนักศึกษาเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 และรายองค์ประกอบอยู่ในระดับมาก ยกเว้น ด้านเข้าใจในสถานการณ์ และด้านความสามารถในการจัดการที่มีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง คือ 3.25 และ 3.18 ตามลำดับ

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของคะแนนแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

2.2.1 ค่าความเชื่อมั่นของคะแนนแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาที่เก็บรวบรวมจากผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 917 คน มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของคะแนนแบบวัด โดยใช้สูตรความสอดคล้องภายในแบบแอลฟา (α) ของครอนบัค และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด (SE_m) เพื่อแสดงหลักฐานค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดจากข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ในครั้งนี้ ซึ่งค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด (SE_m) คือ ความคลาดเคลื่อนของการวัดที่เกี่ยวข้องกับการกระจายของคะแนนของตัวแปรนั้นๆ (Ferguson. 1976: 433) โดยค่าความเชื่อมั่นของคะแนนแบบสอบถาม

ทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.9330 และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัดเท่ากับ 0.2035 และแยก
คำนวณตามเพศ อายุ และระดับชั้น ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ และ
ระดับชั้น (n= 917)

องค์ประกอบความหมายในชีวิต		ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา										
		เพศ		อายุ					ระดับชั้นปี			
		ชาย (n=317)	หญิง (n=600)	ต่ำกว่า 19 (n=263)	20 (n=234)	21 (n=220)	22 (n=135)	23 ขึ้นไป (n=65)	1 (n=309)	2 (n=206)	3 (n=249)	4 (n=120)
1. การตั้งเป้าหมาย	α SE _m	.819 .553	.811 .549	.801 .528	.850 .538	.796 .596	.790 .529	.809 .559	.802 .525	.831 .524	.800 .576	.833 .562
2. ความตั้งใจมุ่งมั่น	α SE _m	.820 .511	.805 .528	.793 .539	.849 .505	.799 .528	.779 .495	.809 .553	.795 .538	.831 .467	.805 .522	.817 .547
3. การเข้าหาสังคม	α SE _m	.829 .568	.820 .594	.808 .590	.861 .550	.810 .587	.792 .551	.819 .700	.813 .605	.842 .519	.813 .600	.836 .523
4. ความเข้าใจในสถานการณ์	α SE _m	.832 .474	.824 .475	.817 .463	.865 .514	.806 .459	.790 .437	.831 .467	.820 .491	.841 .451	.816 .484	.829 .440
5. การมีความหมาย	α SE _m	.812 .620	.796 .567	.791 .611	.836 .604	.786 .580	.766 .522	.805 .565	.796 .604	.809 .596	.791 .578	.814 .528
6. ความสามารถในการจัดการ	α SE _m	.854 .724	.843 .704	.844 .750	.866 .723	.836 .667	.827 .596	.843 .803	.842 .733	.852 .667	.835 .697	.856 .669
7. การมีคุณค่าที่ยึดถือ	α SE _m	.820 .683	.805 .563	.795 .658	.845 .631	.792 .583	.775 .565	.831 .558	.798 .657	.813 .633	.806 .585	.827 .547
8. ความรู้สึกมีค่าในตน	α SE _m	.823 .627	.817 .603	.798 .650	.852 .638	.806 .569	.801 .555	.826 .600	.802 .645	.834 .640	.808 .603	.838 .501
9. .ความรู้สึกมีความสำคัญ	α SE _m	.818 .574	.813 .554	.802 .576	.848 .599	.804 .526	.783 .529	.811 .573	.807 .610	.827 .579	.806 .505	.821 .524
โดยรวม	α SE _m	.843 .401	.831 .375	.826 .390	.864 .413	.823 .368	.806 .335	.832 .399	.826 .394	.847 .383	.822 .376	.844 .359

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 6 พบว่า ค่าความเชื่อมั่น (α) ของคะแนนแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษารายองค์ประกอบและ โดยรวม ของกลุ่มตัวอย่างที่นักศึกษาทั้งเพศอายุ และระดับชั้น ทั้งโดยรวมโดยมีค่าเท่ากับ .806 ขึ้นไป และค่าความคลาดเคลื่อนอยู่ระหว่าง .335 -.413 และมีค่าความเชื่อมั่นสูงในองค์ประกอบส่วนใหญ่ตั้งแต่ .800 ขึ้นไป แสดงว่า คะแนนแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา มีความเชื่อมั่นสูงเพียงพอที่ทำให้การแปลผลการวิจัยได้ถูกต้องแม่นยำ

2.2.2 สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบความหมายในชีวิตของนักศึกษา

เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบความหมายในชีวิตของนักศึกษา ว่า มีความสัมพันธ์เป็นอย่างไร มีความสัมพันธ์ของขนาดกลุ่มมีเหมาะสมและมีเมตริกซ์เป็นเอกลักษณ์หรือไม่ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน เพื่อทำการวิเคราะห์ต่อไป ซึ่งปรากฏผลดังนี้

ตาราง 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันขององค์ประกอบความหมายในชีวิตของนักศึกษา

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันขององค์ประกอบความหมายในชีวิตของนักศึกษา										
องค์ประกอบ		จุดมุ่งหมายในชีวิต (PL)			ความเข้มแข็งในการมองโลก (CL)			ความรู้สึกรู้สึกมีความสำคัญ (SI)		
		Purpose	Intentio	Prosoci	Compre	Meaning	Manage	Value	Selfwort	Importan
จุดมุ่งหมาย ในชีวิต (PL)	Purpose	1.000								
	Intentio	.582**	1.000							
	Prosocial	.420**	.487**	1.000						
ความ เข้มแข็งใน การมองโลก (CL)	Compre	.342**	.331**	.275**	1.000					
	Meaning	.544**	.497**	.359**	.372**	1.000				
	Manage	.247**	.341**	.096**	.387**	.363**	1.000			
ความรู้สึกรู้ มีความสำคัญ (SL)	Value	.360**	.358**	.426**	.214**	.496**	.059	1.000		
	Selfwort	.379**	.389**	.368**	.274**	.528**	.186**	.579**	1.000	
	Importan	.321**	.314**	.297**	.327**	.483**	.254**	.482**	.600**	1.000

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. = .854
Bartlett's Test of Sphericity Approx. Chi-Square. = 2892.402
df = 36
Sig. = .000

**p < .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 7 พบว่า องค์ประกอบความหมายในชีวิตของนักศึกษามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($p < .01$) ในเกือบทุกองค์ประกอบ ยกเว้น องค์ประกอบการจัดการกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญ และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบที่สัมพันธ์ทางบวกกันมากที่สุดคือ องค์ประกอบความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Selfworth) กับองค์ประกอบความสำคัญ (Importan) เท่ากับ 0.600

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 7 พบว่า ค่า KMO เป็นการตรวจสอบความเหมาะสมของขนาดความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งควรมีค่ามากกว่า 0.5 ผลการวิเคราะห์ KMO ได้ค่า 0.854 แสดงว่า ขนาดความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่างมีความเหมาะสม และค่า Bartlett's Test เป็นการตรวจสอบเมตริกสหสัมพันธ์ของประชากร ว่า เป็นเมตริกเอกลักษณ์หรือไม่ ซึ่งผลการทดสอบ พบว่า เมตริกสหสัมพันธ์ไม่เป็นเมตริกเอกลักษณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 นั่นคือ ตัวแปรมีความสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม จึงควรนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบต่อ

2.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (A Confirmatory Factor Analysis)

การวิเคราะห์โมเดลในตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบความสอดคล้องของโมเดลแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา กับข้อมูลเชิงประจักษ์

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในครั้งนี้ เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สาม (Third Order Confirmatory Factor Analysis) ด้วยโปรแกรมลิสเรล โดยการใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบประเภทการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เนื่องจากการวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับที่สาม ไม่สามารถใช้โปรแกรมลิสเรลวิเคราะห์ในครั้งเดียวได้ เพราะข้อจำกัดของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ซึ่งยอมให้มีการวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับสองเท่านั้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงแยกวิเคราะห์เป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อสร้างสเกลองค์ประกอบ 9 ตัว ส่วนตอนที่ 2 เป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Secondary Order Confirmatory Factor Analysis) เพื่อพัฒนาเป็นองค์ประกอบของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ดังนี้

2.3.1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาเพื่อตรวจสอบว่า ตัวบ่งชี้สามารถสร้างองค์ประกอบย่อยความหมายในชีวิตของนักศึกษาได้ ทั้ง 9 ตัวบ่งชี้ได้หรือไม่ โดยคำนวณค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดลแต่ตัวบ่งชี้กับข้อมูลเชิงประจักษ์ และหาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (b) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) รวมถึงการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ และค่าความเชื่อถือได้ของข้อมูล (R^2) ของคะแนนแต่ละตัวบ่งชี้ ดังตาราง 8

ตาราง 8 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (b) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R²) ของความหมายในชีวิตของนักศึกษา จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง

ตัวชี้วัด	น้ำหนักองค์ประกอบ (b)	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE)	ค่าทดสอบนัยสำคัญ (t)	สัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R ²)
องค์ประกอบด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต				
1. การตั้งเป้าหมาย	0.77	0.03	22.20**	0.59
2. ความตั้งใจมุ่งมั่น	0.76	0.03	22.73**	0.58
3. การเข้าหาสังคม	0.64	0.04	17.41**	0.41
องค์ประกอบด้านความเข้มแข็งในการมองโลก				
4. ความเข้าใจในสถานการณ์	0.57	0.04	13.39**	0.32
5. การมีความหมาย	0.84	0.04	19.41**	0.70
6. ความสามารถในการจัดการ	0.44	0.04	12.01**	0.19
องค์ประกอบด้านความรู้สึกมีความสำคัญ				
7. การมีคุณค่าที่ยึดถือ	0.73	0.03	22.19**	0.53
8. ความรู้สึกมีค่าในตน	0.80	0.03	25.96**	0.64
9. ความรู้สึกมีความสำคัญ	0.74	0.03	22.64**	0.55

** p < .01

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง ตามตาราง 8 มีรายละเอียดต่อไปนี้

1) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของความหมายในชีวิตของนักศึกษา ได้รับค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading: b) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error: SE) การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t Values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (Coefficient of Determination: R²) ของตัวชี้วัดของแต่ละองค์ประกอบ ทั้ง 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย ความตั้งใจมุ่งมั่น การเข้าหาสังคม ความเข้าใจสถานการณ์ การมีความหมาย ความสามารถในการจัดการ การมีคุณค่าที่ยึดถือ ความรู้สึกมีค่าในตน และความรู้สึกมีความสำคัญ ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading: b) ของตัวชี้วัดของทั้ง 9 องค์ประกอบ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.44- 0.84 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน มีค่าตั้งแต่ 0.03 – 0.04 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 12.01 -25.96 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p < .01) และค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.19 – 0.70

2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล (Goodness of Fit Indices) แต่ละตัวชี้วัดกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ได้รับค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square: χ^2) ค่า

ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p) ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (Goodness of Fit Index: GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (Root Mean Square Residual: RMR) ค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI) ซึ่งผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีของความเหมาะสมพอดีของโมเดล เกณฑ์การพิจารณา และผลบ่งชี้ แสดงในตาราง 11

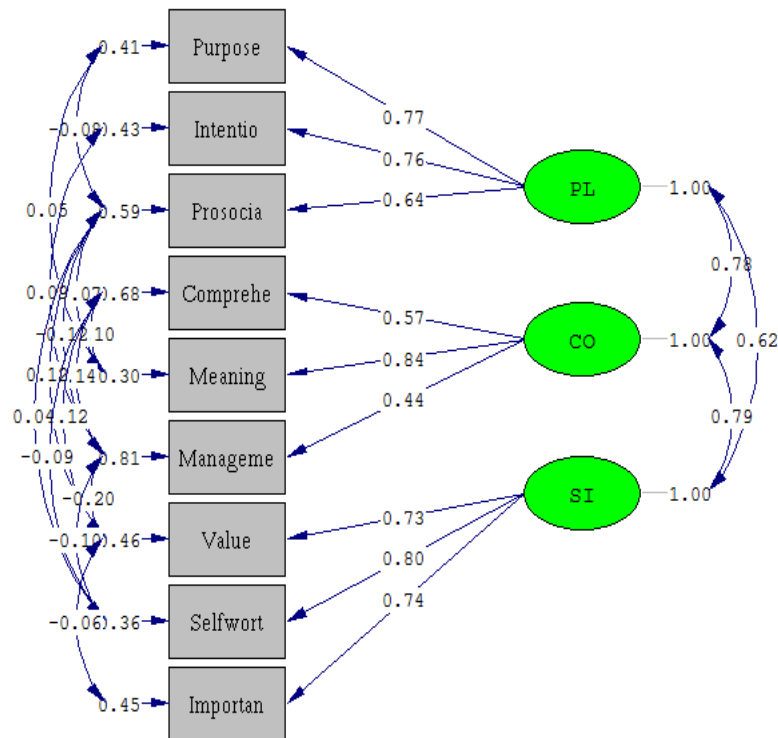
ตาราง 9 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันประกอบลำดับที่หนึ่งของความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี	ค่าดัชนี	เกณฑ์	ผลบ่งชี้
1. ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square: χ^2)	6.46	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ	เหมาะสมดี
2. ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p)	0.78	$p < 0.05$	เหมาะสมดี
3. ค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square: $6.46/10$)	0.646	$\chi^2/df < 2.00$	เหมาะสมดี
4. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (Goodness of Fit Index: GFI)	1.00	$GFI > 0.90$	เหมาะสมดี
5. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI)	0.99	$AGFI > 0.90$	เหมาะสมดี
6. ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (Root Mean Square Residual: RMR)	0.0094	$RMR < 0.05$	เหมาะสมดี
7. ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA)	0.000	$RMSEA < 0.05$	เหมาะสมดี
8. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI)	1.000	$CFI > 0.90$	เหมาะสมดี

ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพอดีของโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของความหมายในชีวิตของนักศึกษา ตามตาราง 9 พบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล มีค่า χ^2 เท่ากับ 6.46 ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.78 และค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าน้อยกว่า 2.00 ดังนั้น ค่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.000 ซึ่งมีค่าสูงตามเกณฑ์ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รวมทั้งค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.0094 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.000 แสดงว่า องค์ประกอบย่อยความหมายในชีวิตของนักศึกษา มี 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย ความมุ่งมั่น การเข้าหาสังคม ความ

เข้าใจสถานการณ์ การมีความหมาย ความสามารถในการจัดการ การมีคุณค่าที่ยึดถือ ความรู้สึกมีค่าในตน และความรู้สึกมีความสำคัญ แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบความหมายในชีวิตของนักศึกษาทั้ง 9 องค์ประกอบ พบว่า น้ำหนักองค์ประกอบมีค่าเป็นบวก ตั้งแต่ 0.44- 0.84 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แสดงในภาพประกอบ 1



Chi-Square=6.46, df=10, P-value=0.77509, RMSEA=0.000

ภาพประกอบ 2 โมเดลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งความหมายในชีวิตของนักศึกษา

2.3.2 การวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง (Second Order Confirmatory Factor Analysis)

ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันองค์ประกอบอันดับที่สองเพื่อตรวจสอบโมเดลโครงสร้างของความหมายในชีวิตของนักศึกษา ว่า ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ องค์ประกอบด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย ความมุ่งมั่น การเข้าหาสังคม องค์ประกอบด้านความเข้มแข็งในการมองโลก ประกอบด้วย ความเข้าใจสถานการณ์ การมีความหมาย ความสามารถในการจัดการ และองค์ประกอบด้านความรู้สึกมีความสำคัญ ประกอบด้วย การมีคุณค่าที่ยึดถือ ความรู้สึกมีค่าในตน และความรู้สึกมีความสำคัญหรือไม่ โดยคำนวณค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดลแต่ละกลยุทธ์กับข้อมูลเชิงประจักษ์ และหาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (b)

ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) รวมถึงการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ และค่าความเชื่อถือได้ของข้อมูล (R²) ของคะแนนแต่ละองค์ประกอบ ดังตาราง 10

ตาราง 10 ค่าดัชนีทดสอบความเหมาะสมพอดีของโมเดลและค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ได้จากการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง โดยใช้โปรแกรมลิสเรล

องค์ประกอบความหมายในชีวิต	น้ำหนักองค์ประกอบ (b)	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE)	ค่าทดสอบนัยสำคัญ (t)	สัมประสิทธิ์พยากรณ์ (R ²)
การวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับที่หนึ่ง				
1. การตั้งเป้าหมาย	0.77			0.59
2. ความตั้งใจมุ่งมั่น	0.76	0.05	16.51**	0.58
3. การเข้าหาสังคม	0.64	0.04	15.63**	0.41
4. ความเข้าใจสถานการณ์	0.57			0.32
5. การมีความหมาย	0.84	0.06	13.28**	0.70
6. ความสามารถในการจัดการ	0.44	0.05	9.73**	0.19
7. การมีคุณค่าที่ยึดถือ	0.73			0.53
8. ความรู้สึกมีคุณค่า	0.80	0.04	18.62**	0.64
9. ความรู้สึกมีความสำคัญ	0.74	0.04	18.73**	0.55
การวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับที่สอง				
1. จุดมุ่งหมายในชีวิต (PL)	0.78	0.05	17.06**	0.61
2. ความเข้มแข็งในการมองโลก (CL)	1.00	0.07	14.31**	1.00
3. ความรู้สึกมีความสำคัญ (SL)	0.79	0.05	17.34**	0.63

** p < .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 10 พบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของความหมายในชีวิตของนักศึกษา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (b) อยู่ระหว่าง 0.44-0.84 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) มีค่าระหว่าง 0.04-0.07 และค่าความเชื่อมั่นของข้อมูล (R²) ตั้งแต่ 0.19 - 0.70 แสดงว่า องค์ประกอบความหมายในชีวิตของนักศึกษาทั้ง 9 องค์ประกอบ เป็นตัวชี้วัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญมากที่สุด คือ การมีความหมาย ความรู้สึกมีคุณค่า การตั้งเป้าหมาย ความตั้งใจมุ่งมั่น ความรู้สึกมีความสำคัญ และการมีคุณค่าที่ยึดถือ ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.84, 0.80, 0.77, 0.76, 0.74 และ 0.73 ตามลำดับ

สำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (b) ขององค์ประกอบความหมายในชีวิตของนักศึกษา มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า โดย

องค์ประกอบด้านความเข้มแข็งในการมองโลก มีน้ำหนักมากที่สุด คือ 1.00 รองลงมาคือ ความรู้สึกมีความสำคัญ และจุดมุ่งหมายในชีวิต มีค่า 0.79 และ 0.78 ตามลำดับ ส่วนค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) มีค่าระหว่าง 0.04 -0.07 และค่าความเชื่อมั่นของข้อมูล (R^2) มีค่า 1.00, 0.63 และ 0.61 ตามลำดับ แสดงว่า องค์ประกอบความหมายในชีวิตของนักศึกษา ทั้ง 3 องค์ประกอบ เป็นตัวชี้วัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาได้อย่างชัดเจน

2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล (Goodness of Fit Indices) แต่ละตัวชี้วัดกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาจากค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square: χ^2) ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p) ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (Goodness of Fit Index: GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (Root Mean Square Residual: RMR) ค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI) ซึ่งผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีของความเหมาะสมพอดีของโมเดล เกณฑ์การพิจารณา และผลบ่งชี้ แสดงในตาราง 11

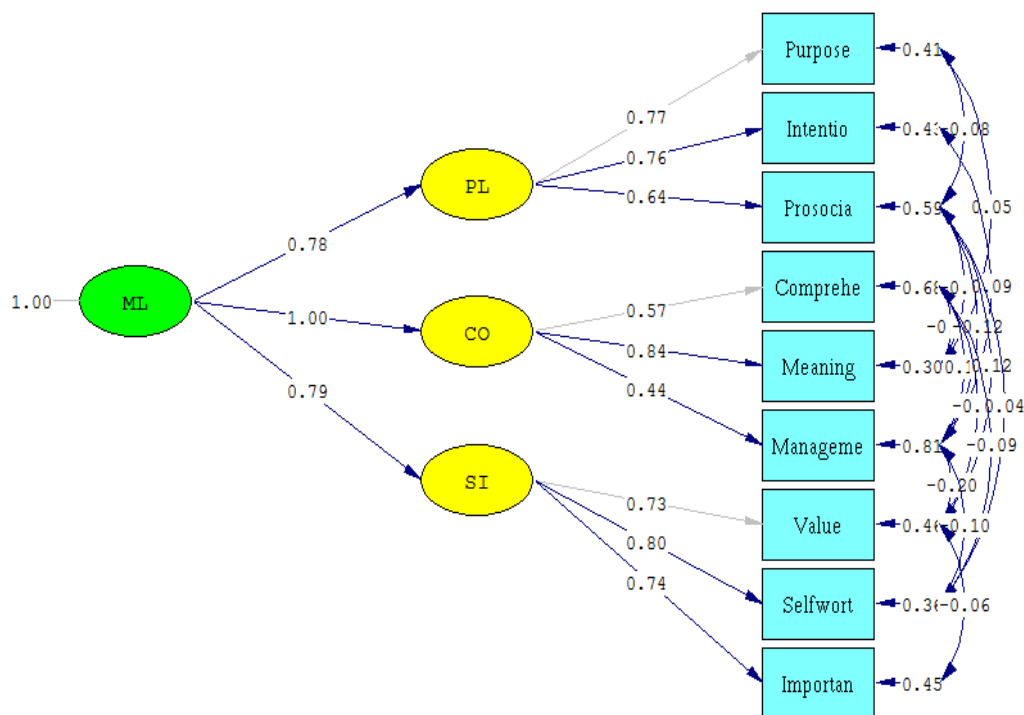
ตาราง 11 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง ของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี	ค่าดัชนี	เกณฑ์	ผลบ่งชี้
1. ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-square: χ^2)	6.46	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ	เหมาะสมดี
2. ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p)	0.78	$p < 0.05$	เหมาะสมดี
3. ค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square: 6.46/10)	0.646	$\chi^2/df < 2.00$	เหมาะสมดี
4. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (Goodness of Fit Index: GFI)	1.000	GFI > 0.90	เหมาะสมดี
5. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI)	0.99	AGFI > 0.90	เหมาะสมดี
6. ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (Root Mean Square Residual: RMR)	0.0094	RMR < 0.05	เหมาะสมดี
7. ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA)	0.000	RMSEA < 0.05	เหมาะสมดี
8. ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI)	1.000	CFI > 0.90	เหมาะสมดี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 11 พบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดลมีค่า χ^2 มีค่าเท่ากับ 6.46 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.78 และค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-

square) มีค่าน้อยกว่า 2.00 ดังนั้นค่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.000 ซึ่งมีค่าสูงตามเกณฑ์ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รวมทั้งค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.0094 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของความหมายในชีวิตของนักศึกษา ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ จุดมุ่งหมายในชีวิต ความเข้มแข็งในการมองโลก และความรู้สึกมีความสำคัญเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดีมาก สามารถวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ได้ 3 องค์ประกอบ

เพื่อแสดงให้เห็นโมเดลความหมายในชีวิตของนักศึกษาชัดเจน จึงนำเสนอภาพผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของโมเดลความหมายในชีวิตของนักศึกษา ดังนี้

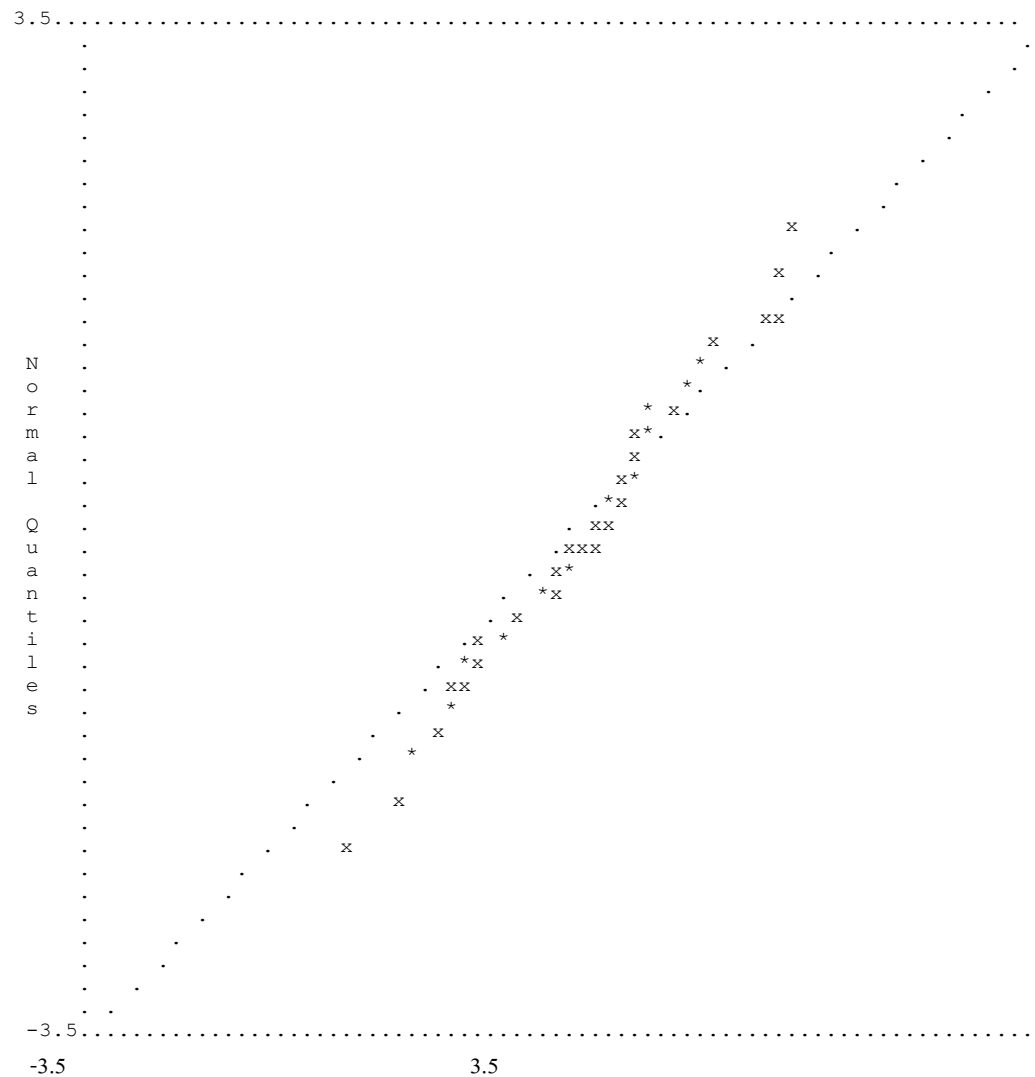


Chi-Square=6.46, df=10, P-value=0.77509, RMSEA=0.000

ภาพประกอบ 3 ผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของโมเดลความหมายในชีวิตของนักศึกษา

เพื่อแสดงความสัมพันธ์ระหว่างค่าความคลาดเคลื่อนกับค่าควอไทล์ปกติ (Q-Plot of Standardized Residuals) ซึ่งจุดใน Q - Plot นี้เป็นจุดที่ตัดกันระหว่างความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน

กับค่าควอไทล์ปกติ โดยมีเส้นทแยงมุมแสดงให้เห็นถึงความลาดเอียงที่มีค่าเท่ากับ 1 จึงแสดง
เส้นกราฟ นำเสนอดังในภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 กราฟควิล็อต (Q-Plot) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนกับ
ค่าควอไทล์ปกติ

จากภาพประกอบ 4 พบว่า เส้นกราฟที่ลากผ่าน x และ * มีความลาดเอียงมากกว่า 1 กล่าวคือ เส้นกราฟมีความชันใกล้เคียงกับเส้นทแยงมุมอันเป็นเกณฑ์เปรียบเทียบ แสดงว่าโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัยก่อให้เกิดความคลาดเคลื่อนไม่มากนัก เนื่องจากเส้นกราฟที่ได้มีความใกล้เคียงกับเส้นทแยงมุม ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า โมเดลโครงสร้างมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตอนที่ 3 การพัฒนาและสร้างแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ในตอนที 3 นี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ชั้น คือ ชั้นที่ 1 การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่นของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา และชั้นที่ 2 การสร้างเกณฑ์ปกติของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ชั้นที่ 1 ค่าความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

การพัฒนาแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ผู้วิจัยได้แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด 3 ชั้น คือ ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัด และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด ดังรายละเอียดดังนี้

1.1 การแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา เกี่ยวกับความหมายในชีวิต ที่มีประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ว่า ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์หรือไม่ (Item-Objective Congruence Index: IOC) รวมถึงตรวจสอบการใช้ภาษา คำ ประโยคว่า เหมาะสมหรือไม่ พบว่า แบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา จำนวน 44 ข้อ มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.33-1.00 ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกข้อที่มีค่าตั้งแต่ 0.66 ขึ้นไปเอาไว้ และข้อที่ได้ค่า IOC 0.33 มีจำนวน 4 ข้อ จึงได้ทำการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเพื่อนำไปใช้ทดลองใช้ต่อไป ดังตาราง 12

ตาราง 12 ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความหมายชีวิตของนักศึกษา ประเมินจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน

ข้อ	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่า IOC	ผลการคัดเลือก
1	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
2	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
3	0	1	1	0.66	คัดเลือกไว้
4	0	1	1	0.66	คัดเลือกไว้
5	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
6	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
7	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
8	0	1	1	0.66	คัดเลือกไว้
9	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
10	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
11	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
12	1	1	-1	0.33	ปรับปรุง

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อ	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ค่า IOC	ผลการคัดเลือก
13	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
14	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
15	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
16	1	1	0	0.66	คัดเลือกไว้
17	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
18	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
19	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
20	1	1	0	0.66	คัดเลือกไว้
21	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
22	1	0	1	0.66	คัดเลือกไว้
23	1	0	0	0.33	ปรับปรุง
24	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
25	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
26	1	1	-1	0.33	ปรับปรุง
27	1	0	1	0.66	คัดเลือกไว้
28	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
29	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
30	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
31	1	0	1	0.66	คัดเลือกไว้
32	1	0	1	0.66	คัดเลือกไว้
33	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
34	0	1	0	0.33	ปรับปรุง
35	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
36	1	1	0	0.66	คัดเลือกไว้
37	1	1	0	0.66	คัดเลือกไว้
38	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
39	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
40	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
41	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
42	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
43	1	1	1	1.00	คัดเลือกไว้
44	1	0	1	0.66	คัดเลือกไว้

จากตาราง 12 พบว่า ค่า IOC ของข้อคำถามส่วนใหญ่มีค่าตั้งแต่ 0.66 ขึ้นไป ยกเว้นข้อ 12 23 26 และ 34 ที่ได้ค่า IOC 0.33 ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเพื่อนำไปทดลองใช้ต่อไป

1.2 การแสดงหลักฐานค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดที่ได้ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตอีสาน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาวิเคราะห์ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และจัดเรียงข้อคำถามใหม่ ได้ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 13

ตาราง 13 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ การคัดเลือกข้อคำถาม และการจัดเรียงลำดับข้อใหม่

หมายเลขข้อความ		รายการ	ลักษณะข้อความ	ค่าความเที่ยงทั้ง	
ก่อน	หลัง			อำนาจจำแนก	ฉบับเมื่อตัดข้อนี้ออก
1	1	ฉันมีเป้าหมายปลายทางในชีวิตที่ชัดเจน	เชิงบวก	.298	.904
2	2	ฉันไม่รู้ว่าจะดำเนินไปในทิศทางใด	เชิงลบ	.413	.903
3	3	ฉันเชื่อมั่นว่า การกระทำวันนี้ จะกำหนดชีวิตของฉัน	เชิงบวก	.304	.904
4	4	ชีวิตของฉันดำเนินไปในทิศทางที่มุ่งสู่เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้	เชิงบวก	.508	.902
5	5	ฉันรู้ว่า ตนเอง มีจุดมุ่งหมายในชีวิตชัดเจน	เชิงบวก	.555	.901
6	6	ฉันมีภาพที่นึกเอาไว้ว่า ชีวิตฉันจะเป็นอย่างไร	เชิงบวก	.524	.902
7	7	ฉันทุ่มเทกำลังกายกำลังใจเพื่อมุ่งไปสู่ เป้าหมายปลายทางที่ฉันตั้งไว้	เชิงบวก	.407	.903
8	8	ฉันมีแหล่งสนับสนุนที่จะช่วยให้ฉันได้พัฒนาตนเอง	เชิงบวก	.403	.903
9	9	เมื่อเกิดปัญหาหรือข้อขัดข้องในการทำเป้าหมายให้สำเร็จ ฉันจะหาวิธีการไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่งเพื่อแก้ปัญหาคล่อง	เชิงบวก	.464	.902
10	10	ฉันสนุกและเรียนรู้ทุกครั้งในการรับมือกับอุปสรรค ที่มาปิดกั้นการทำเป้าหมายให้สำเร็จ	เชิงบวก	.335	.904
11	11	ฉันหมดพลัง เมื่อเจออุปสรรคขัดขวางในสิ่งที่ฉันตั้งใจ	เชิงลบ	.288	.905

ตาราง 13 (ต่อ)

หมายเลขข้อความ ในการวิเคราะห์ คุณภาพ				ค่า ลักษณะ ข้อความ	อำนาจ จำแนก	ค่าความ เที่ยงทั้ง ฉบับเมื่อ ตัดข้อนี้ ออก
ก่อน	หลัง	รายการ				
12	12	ฉันมั่นใจว่า ความรู้ความสามารถของฉันจะเป็นประโยชน์กับผู้อื่น	เชิงบวก	.450	.903	
13	13	ฉันมุ่งมั่นที่จะทำประโยชน์แก่ผู้อื่น แม้ใครจะไม่เห็น	เชิงบวก	.434	.903	
14	14	ฉันภูมิใจที่มีโอกาสทำงานเพื่อส่วนรวม	เชิงบวก	.596	.901	
15	15	ฉันคิดว่า การช่วยเหลือผู้อื่น จะไม่ทำให้ฉันได้ประโยชน์	เชิงลบ (ตัดทิ้ง)	.111	.909	
16	15	ฉันมีความฝันที่อยากจะได้ทำงานกับคนที่ด้อยโอกาส	เชิงบวก	.321	.904	
17	16	การกระทำในอดีตของคนฉันรู้จัก ทำให้ฉันรู้จักและเข้าใจเขามากขึ้น	เชิงบวก	.352	.904	
18	17	เมื่อฉันตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ฉันมักจะทำอะไรไม่ถูก	เชิงลบ	.199	.906	
19	18	ฉันมีรู้สึกสับสนกับความคิดและความรู้สึกของตน	เชิงลบ	.281	.905	
20	20	ฉันนึกตำหนิตนเองในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว	เชิงลบ (ตัดทิ้ง)	.104	.906	
21	19	เมื่อเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้นกับฉัน ฉันมักจะพบว่าฉันประเมินเหตุการณ์ตรงกับความเป็นจริง	เชิงบวก	.352	.904	
22	20	แม้ฉันจะเผชิญกับความยุ่งยาก แต่ฉันก็ยังรู้สึกมีความหวัง	เชิงบวก	.549	.902	
23	21	โลกรอบ ๆ ตัวฉัน มีความหมายกับฉัน	เชิงบวก	.470	.902	
24	22	ฉันมีเป้าหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิตชัดเจน	เชิงบวก	.636	.900	
25	23	ฉันรู้สึกพอใจกับการกระทำของฉัน	เชิงบวก	.533	.902	
26	24	ฉันรู้สึกว่า ชีวิตในแต่ละวันของฉันไม่ค่อยมีความหมาย	เชิงลบ	.408	.903	
27	25	ฉันรู้สึกไม่มั่นคง เมื่อมีเรื่องกดดัน หรือไม่ดีเกิดขึ้นกับคนที่ ที่เป็นหลักในชีวิตฉัน	เชิงลบ	.323	.904	

ตาราง 13 (ต่อ)

หมายเลขข้อความ ในการวิเคราะห์ คุณภาพ			ลักษณะ ข้อความ	ค่า อำนาจ จำแนก	ค่าความ เที่ยงทั้ง ฉบับเมื่อ ตัดข้อนี้ ออก
ก่อน	หลัง	รายการ			
28	26	ฉันรู้สึกว่าจะไม่ได้รับการปฏิบัติด้วยความยุติธรรม	เชิงลบ	.416	.903
29	27	ฉันรู้สึก เป็นผู้พ่ายแพ้	เชิงลบ	.484	.903
30	28	บ่อยครั้งที่ฉันมีความรู้สึกว่าจะไม่สามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ให้ เป็นอย่างที่ตั้งใจได้	เชิงลบ	.340	.904
31	29	ฉันมีหลักคำสอนทางศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ	เชิงบวก	.422	.902
32	30	ฉันมีชีวิตอยู่เพื่อดูแลคนที่ฉันรัก	เชิงบวก	.496	.902
33	31	ฉันมีบุคคลที่รอคอยความสำเร็จของฉัน	เชิงบวก	.580	.901
34	32	ฉันเชื่อว่า การกระทำของฉันจะส่งผลต่อครอบครัว	เชิงบวก	.600	.901
35		ฉันกำลังค้นหาความหมายในชีวิตของฉัน	เชิงบวก	.114	.907
		(ตัดทิ้ง)			
36	33	เมื่อฉันประสบความสำเร็จในการกระทำ ฉันรู้สึกมีค่าสัก ๆ อยู่ในใจ	เชิงบวก	.501	.902
37	34	เมื่อจะทำสิ่งใด ฉันอยากจะมีพลังใจที่เข้มแข็ง	เชิงบวก	.510	.902
38	35	ฉันทุ่มเทพลังกายและใจให้กับงานที่ฉันทำอย่างเต็มที่	เชิงบวก	.645	.900
39	36	เมื่อเจอกับปัญหาที่หนัก กัดฉันมาก ฉันมักมีความคิด อยากฆ่าตัวตายให้ให้เรื่องมันจบไป	เชิงลบ	.481	.902
40	37	ฉันรู้สึกว่าจะฉันมีชีวิตคุ้มค่าที่อยู่ต่อไป	เชิงบวก	.495	.902
41	38	ชีวิตของฉันไร้ความหมาย	เชิงลบ	.392	.904
42	39	ฉันเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ เสมอ	เชิงบวก	.413	.903
43	40	ฉันรู้สึกว่าจะได้รับความรักจากทุก ๆ คนในครอบครัว	เชิงบวก	.464	.902
44		เพื่อนชื่นชมในความสามารถของฉัน	เชิงบวก	.189	.904
		(ตัดทิ้ง)			

จากตาราง 13 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ การคัดเลือกข้อคำถาม และการจัดเรียงลำดับข้อใหม่พบว่า ข้อคำถามมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.645 -0.111 โดยข้อที่ค่าอำนาจจำแนกสูงสุดคือ ข้อ 38 มีค่าเท่ากับ 0.645 ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำที่สุดคือ ข้อ 15 มีค่าเท่ากับ 0.111 อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้การคัดเลือกเอาข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.200 ขึ้นไป จากทั้งหมด 44 ข้อ ตัดออก 4 ข้อ คือ ข้อ 15 20 35 และข้อ 44 เนื่องจากมีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.200 ทำให้เหลือคำถามที่จะนำไปใช้จริง 40 ข้อ

1.3 แสดงข้อมูลการตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา จำแนกเป็นรายข้อ

ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลรายข้อ เพื่อแสดงถึงลักษณะของข้อคำถาม และความถี่ของการตอบในแต่ละข้อ โดยวิเคราะห์เป็นร้อยละของการเลือกตอบแต่ละตัวเลือก ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 14 ความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาข้อ 1-3 (n=917)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 1	ข้อความทางบวก (ฉันมีเป้าหมายปลายทางในชีวิตที่ชัดเจน)		
	ไม่จริงเลย	8	0.9
	ไม่จริงมาก	26	2.8
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	202	22.0
	จริงมาก	440	48.0
	จริงมากที่สุด	241	26.3
	รวม	917	100.0
ข้อ 2	ข้อความทางลบ (ฉันไม่รู้ว่าจะดำเนินไปในทิศทางใด)		
	ไม่จริงเลย	32	3.5
	ไม่จริงมาก	116	12.6
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	315	34.4
	จริงมาก	272	29.7
	จริงมากที่สุด	182	19.8
	รวม	917	100.0
ข้อ 3	ข้อความทางบวก (ฉันเชื่อมั่นว่า การกระทำวันนี้ จะกำหนดชีวิตของฉัน)		
	ไม่จริงเลย	9	1.0
	ไม่จริงมาก	52	5.7
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	277	30.2
	จริงมาก	393	42.7
	จริงมากที่สุด	287	20.4
	รวม	917	100.0

จากตาราง 14 แสดงความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ข้อ 1-3 พบว่า

ข้อ 1 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมาก จำนวน 440 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 รองลงมา คือ จริงมากที่สุด ร้อยละ 26.3 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 22.0 ไม่จริง ร้อยละ 2.8 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.9 ตามลำดับ

ข้อ 2 เป็นข้อความทางลบ คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 34.4 รองลงมา คือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 29.7 รองลงมา คือ จริงมากที่สุด ร้อยละ 19.8 ไม่จริงมาก ร้อยละ 12.6 และไม่จริงเลย ร้อยละ 3.5 ตามลำดับ

ข้อ 3 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 42.7 รองลงมา คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 30.2 จริงมากที่สุด ร้อยละ 20.4 ไม่จริงมาก ร้อยละ 5.7 และไม่จริงเลย ร้อยละ 1.0 ตามลำดับ

ตาราง 15 ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 4-6 (n=917)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 4	ข้อความทางบวก (ชีวิตของฉันดำเนินไปในทิศทางที่มุ่งสู่เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้)		
	ไม่จริงเลย	4	0.4
	ไม่จริงมาก	24	2.6
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	207	22.6
	จริงมาก	478	52.1
	จริงมากที่สุด	204	22.2
	รวม	917	100.0
ข้อ 5	ข้อความทางบวก (ฉันรู้ว่า ตนเอง มีจุดมุ่งหมายในชีวิตชัดเจน)		
	ไม่จริงเลย	4	0.4
	ไม่จริงมาก	30	3.3
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	201	21.9
	จริงมาก	446	48.6
	จริงมากที่สุด	236	25.7
	รวม	917	100.0
ข้อ 6	ข้อความทางบวก (ฉันมีภาพที่นึกเอาไว้ว่า ชีวิตฉันจะเป็นอย่างไร)		
	ไม่จริงเลย	4	0.4
	ไม่จริงมาก	32	3.5
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	230	25.1
	จริงมาก	421	45.9
	จริงมากที่สุด	230	25.1
	รวม	917	100.0

ตาราง 15 แสดงความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาข้อ 4-6 พบว่า

ข้อ 4 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 52.1 รองลงมา คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 22.6 จริงมากที่สุด ร้อยละ 22.2 ไม่จริงมาก ร้อยละ 2.6 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.4 ตามลำดับ

ข้อ 5 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ คือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 48.6 รองลงมา คือ จริงมากที่สุด ร้อยละ 25.7 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 21.9 ไม่จริงมาก ร้อยละ 3.3 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.4 ตามลำดับ

ข้อ 6 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 45.9 รองลงมา คือ จริงมากที่สุด ร้อยละ 25.1 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 25.1 ไม่จริงมาก ร้อยละ 3.5 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.4 ตามลำดับ

ตาราง 16 ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 7-8 (n=917)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 7	ข้อความทางบวก (ฉันทุ่มเทกำลังกายกำลังใจเพื่อมุ่งไปสู่ เป้าหมายปลายทางที่ฉันตั้งไว้)		
	ไม่จริงเลย	6	0.7
	ไม่จริงมาก	34	3.7
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	238	26.0
	จริงมาก	419	45.7
	จริงมากที่สุด	220	24.0
	รวม	917	100.0
ข้อ 8	ข้อความทางบวก (ฉันมีแหล่งสนับสนุนที่จะช่วยให้ฉันได้พัฒนาตนเอง)		
	ไม่จริงเลย		
	ไม่จริงมาก	7	0.8
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	30	3.3
	จริงมาก	286	31.2
	จริงมากที่สุด	398	43.4
	รวม	917	100.0

ตาราง 16 แสดงความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาข้อ 7-8 พบว่า

ข้อ 7 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 45.7 รองลงมา คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 26.0 จริงมากที่สุด ร้อยละ 24.0 ไม่จริงมาก ร้อยละ 3.7 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.7 ตามลำดับ

ข้อ 8 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ คือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 43.4 รองลงมา คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 31.2 จริงมากที่สุด ร้อยละ 21.4 ไม่จริงมาก ร้อยละ 3.3 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.8 ตามลำดับ

ตาราง 17 ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 9-10 (n=917)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 9	ข้อความทางบวก (เมื่อเกิดปัญหาหรือข้อขัดข้องในการทำเป้าหมายให้สำเร็จ ฉันจะหาวิธีการไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่งเพื่อให้อุปสรรคลุล่วง)		
	ไม่จริงเลย	6	0.7
	ไม่จริงมาก	24	2.7
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	251	27.4
	จริงมาก	475	51.8
	จริงมากที่สุด	161	17.6
	รวม	917	100.0
ข้อ 10	ข้อความทางบวก (ฉันสนุกและเรียนรู้ทุกครั้งในการรับมือกับอุปสรรค ที่มาปิด กั้นการทำเป้าหมายให้สำเร็จ)		
	ไม่จริงเลย	13	1.4
	ไม่จริงมาก	58	6.3
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	413	45.0
	จริงมาก	339	37.0
	จริงมากที่สุด	94	10.3
	รวม	917	100.0

ตาราง 17 แสดงความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาข้อ 9-10 พบว่า

ข้อ 9 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 51.8 รองลงมา คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 27.4 จริงมากที่สุด ร้อยละ 17.6 ไม่จริงมาก ร้อยละ 2.7 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.7 ตามลำดับ

ข้อ 10 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 45.0 รองลงมา คือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 37.0 จริงมากที่สุด ร้อยละ 10.3 ไม่จริงมาก ร้อยละ 6.3 และไม่จริงเลย ร้อยละ 1.4 ตามลำดับ

ตาราง 18 ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 11-1 (n=917)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 11	ข้อความทางลบ (ฉันหมดพลัง เมื่อเจออุปสรรคขัดขวางในสิ่งที่ฉันตั้งใจ)		
	ไม่จริงเลย		
	ไม่จริงมาก	89	9.7
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	214	23.3
	จริงมาก	439	47.9
	จริงมากที่สุด	141	15.4
		34	3.7
	รวม	917	100.0
ข้อ 12	ข้อความทางบวก (ฉันมั่นใจว่า ความรู้ความสามารถของฉันจะเป็นประโยชน์กับผู้อื่น)		
	ไม่จริงเลย	8	0.9
	ไม่จริงมาก	29	3.2
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	278	30.3
	จริงมาก	463	50.5
	จริงมากที่สุด	139	15.2
	รวม	917	100.0

ตาราง 18 แสดงความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาข้อ 11-12 พบว่า

ข้อ 11 เป็นข้อความทางลบ คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 47.9 รองลงมา คือ ไม่จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 23.3 จริงมากที่สุด ร้อยละ 15.4 ไม่จริงเลย ร้อยละ 9.7 และจริงมากที่สุด ร้อยละ 3.7 ตามลำดับ

ข้อ 12 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ คือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 50.5 รองลงมา คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 30.3 จริงมากที่สุด ร้อยละ 15.2 ไม่จริงมาก ร้อยละ 3.2 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.9 ตามลำดับ

ตาราง 19 ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 13-14 (n=917)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 13	ข้อความทางบวก (ฉันมุ่งมั่นที่จะทำประโยชน์แก่ผู้อื่น แม้ใครจะไม่เห็น)		
	ไม่จริงเลย	4	0.4
	ไม่จริงมาก	27	2.9
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	262	28.6
	จริงมาก	459	50.1
	จริงมากที่สุด	165	18.0
	รวม	917	100.0
ข้อ 14	ข้อความทางบวก (ฉันภูมิใจที่มีโอกาสทำงานเพื่อส่วนรวม)		
	ไม่จริงเลย	8	0.9
	ไม่จริงมาก	28	3.1
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	155	16.9
	จริงมาก	466	50.8
	จริงมากที่สุด	260	28.4
	รวม	917	100.0

จากตาราง 19 แสดงความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ข้อ 11-12 พบว่า

ข้อ 13 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 50.1 รองลงมา คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 28.6 จริงมากที่สุด ร้อยละ 18.0 ไม่จริงมาก ร้อยละ 2.9 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.4 ตามลำดับ

ข้อ 14 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 50.8 รองลงมา คือ จริงมากที่สุด ร้อยละ 28.4 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 16.9 ไม่จริงมาก ร้อยละ 3.1 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.9 ตามลำดับ

ตาราง 20 ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 15-16 (n=917)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 15	ข้อความทางบวก (ฉันมีความฝันที่อยากจะได้ทำงานกับคนที่ด้อยโอกาส)		
	ไม่จริงเลย	14	1.5
	ไม่จริงมาก	69	7.5
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	304	33.2
	จริงมาก	380	41.4
	จริงมากที่สุด	150	16.4
	รวม	917	100.0

ตาราง 20 (ต่อ)

ข้อ 16	ข้อความทางบวก (การกระทำในอดีตของคนฉันรู้จัก ทำให้ฉันรู้จักและเข้าใจเขามากขึ้น)		
	ไม่จริงเลย	8	0.9
	ไม่จริงมาก	25	2.7
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	262	28.6
	จริงมาก	436	47.5
	จริงมากที่สุด	186	20.3
รวม		917	100.0

ตาราง 20 แสดงความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาข้อ 15-16 พบว่า

ข้อ 15 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ คือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 41.4 รองลงมา คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 33.2 จริงมากที่สุด ร้อยละ 16.4 ไม่จริงมาก ร้อยละ 7.5 และไม่จริงเลย ร้อยละ 1.5 ตามลำดับ

ข้อ 16 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 47.5 รองลงมา คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 28.6 จริงมากที่สุด ร้อยละ 20.3 ไม่จริงมาก ร้อยละ 2.7 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.9 ตามลำดับ

ตาราง 21 ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 17-19 (n=917)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 17	ข้อความทางลบ(เมื่อฉันตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ฉันมักจะทำอะไรไม่ถูก)		
	ไม่จริงเลย		
	ไม่จริงมาก	34	3.7
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	120	13.1
	จริงมาก	406	44.3
	จริงมากที่สุด	244	26.6
รวม		113	12.3
รวม		917	100.0

ตาราง 21 (ต่อ)

ข้อ 18	ข้อความทางลบ (ฉันมีรู้สึกสับสนกับความคิดและความรู้สึกของตน)		
	ไม่จริงเลย	45	4.9
	ไม่จริงมาก	166	18.1
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	398	43.4
	จริงมาก	223	24.3
	จริงมากที่สุด	85	9.3
รวม		917	100.0
ข้อ 19	ข้อความทางบวก (เมื่อเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้นกับฉัน ฉันมักจะพบว่า ฉัน ประเมินเหตุการณ์ตรงกับความเป็นจริง)		
	ไม่จริงเลย	9	1.0
	ไม่จริงมาก	55	6.0
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	480	52.3
	จริงมาก	326	35.6
	จริงมากที่สุด	47	5.1
รวม		917	100.0

ตาราง 21 แสดงความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาข้อ 17-19 พบว่า

ข้อ 17 เป็นข้อความทางลบ คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 44.3 จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 24.3 รองลงมา คือ ไม่จริงมาก ร้อยละ 13.1 จริงมากที่สุด ร้อยละ 12.3 และไม่จริงเลย ร้อยละ 3.7 ตามลำดับ

ข้อ 18 เป็นข้อความทางลบ คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง คิดเป็นร้อยละ 43.4 รองลงมา คือ จริงมาก ร้อยละ 24.3 ไม่จริงมาก ร้อยละ 18.1 จริงมากที่สุด ร้อยละ 9.3 และไม่จริงเลย ร้อยละ 4.9 ตามลำดับ

ข้อ 19 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 52.3 รองลงมา คือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 35.6 ไม่จริงมาก ร้อยละ 6.0 จริงมากที่สุด ร้อยละ 5.1 และไม่จริงเลย ร้อยละ 1.0 ตามลำดับ

ตาราง 22 ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 20-22 (n=917)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 20	ข้อความทางบวก (แม้ฉันจะเผชิญกับความยุ่งยาก แต่ฉันก็ยังรู้สึกมี ความหวัง)		
	ไม่จริงเลย	6	0.7
	ไม่จริงมาก	25	2.7
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	247	26.9
	จริงมาก	517	56.4
	จริงมากที่สุด	122	13.3
	รวม	917	100.0
ข้อ 21	ข้อความทางบวก (โลกรอบ ๆ ตัวฉัน มีความหมายกับฉัน)		
	ไม่จริงเลย	5	0.5
	ไม่จริงมาก	23	2.5
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	204	22.2
	จริงมาก	450	49.1
	จริงมากที่สุด	235	25.6
	รวม	917	100.0
ข้อ 22	ข้อความทางบวก. (ฉันมีเป้าหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิตชัดเจน)		
	ไม่จริงเลย	4	0.4
	ไม่จริงมาก	20	2.2
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	205	22.4
	จริงมาก	438	47.8
	จริงมากที่สุด	250	27.3
	รวม	917	100.0

ตาราง 22 แสดงความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาข้อ 20-22 พบว่า

ข้อ 20 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 56.4 รองลงมา คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 26.9 จริงมากที่สุด ร้อยละ 13.3 ไม่จริงมาก ร้อยละ 2.7 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.7 ตามลำดับ

ข้อ 21 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ คือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 49.1 รองลงมา คือ จริงมากที่สุด ร้อยละ 25.6 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 22.2 ไม่จริงมาก ร้อยละ 2.5 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.5 ตามลำดับ

ข้อ 22 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 49.1 รองลงมา คือ จริงมากที่สุด ร้อยละ 25.6 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 22.4 ไม่จริงมาก ร้อยละ 2.2 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.4 ตามลำดับ

ตาราง 23 ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 23-25 (n=917)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 23	ข้อความทางบวก (ฉันรู้สึกพอใจกับการกระทำของฉัน)		
	ไม่จริงเลย	8	0.9
	ไม่จริงมาก	31	3.4
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	318	34.7
	จริงมาก	424	46.2
	จริงมากที่สุด	136	14.8
	รวม	917	100.0
ข้อ 24	ข้อความทางลบ (ฉันรู้สึกว่า ชีวิตในแต่ละวันของฉันไม่ค่อยมีความหมาย)		
	ไม่จริงเลย	254	27.7
	ไม่จริงมาก	300	32.7
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	236	25.7
	จริงมาก	97	10.6
	จริงมากที่สุด	30	3.3
	รวม	917	100.0
ข้อ 25	ข้อความทางลบ (ฉันรู้สึกไม่มั่นคง เมื่อมีเรื่องกดดัน หรือไม่เกิดขึ้นกับคนที่ เป็นหลักในชีวิตฉัน)		
	ไม่จริงเลย	71	7.6
	ไม่จริงมาก	188	20.5
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	383	41.8
	จริงมาก	205	22.4
	จริงมากที่สุด	70	7.7
	รวม	917	100.0

ตาราง 23 แสดงความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาข้อ 23-25 พบว่า

ข้อ 23 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 46.2 รองลงมา คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 34.7 จริงมากที่สุด ร้อยละ 14.8 ไม่จริงมาก ร้อยละ 3.4 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.9 ตามลำดับ

ข้อ 24 เป็นข้อความทางลบ คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ คือ ไม่จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 32.7 รองลงมา คือ ไม่จริงเลย ร้อยละ 27.7 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 25.7 จริงมาก ร้อยละ 10.6 และจริงมากที่สุด ร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

ข้อ 25 เป็นข้อความทางลบ คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 41.8 รองลงมา คือจริงมาก คิดเป็นร้อยละ 22.4 ไม่จริงมาก ร้อยละ 20.5 จริงมากที่สุด ร้อยละ 7.7 ไม่จริงมาก ร้อยละ 3.5 และไม่จริงเลย ร้อยละ 7.6 ตามลำดับ

ตาราง 24 ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 26-27 (n=917)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 26	ข้อความทางลบ (ฉันรู้สึกว่าจะไม่ได้รับการปฏิบัติด้วยความยุติธรรม)		
	ไม่จริงเลย	106	11.6
	ไม่จริงมาก	227	24.8
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	436	47.5
	จริงมาก	109	11.9
	จริงมากที่สุด	39	4.3
รวม		917	100.0
ข้อ 27	ข้อความทางลบ (ฉันรู้สึก เป็นผู้พ่ายแพ้)		
	ไม่จริงเลย	240	26.2
	ไม่จริงมาก	310	33.8
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	257	28.0
	จริงมาก	83	9.1
	จริงมากที่สุด	27	2.9
รวม		917	100.0

ตาราง 24 แสดงความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาข้อ 26-27 พบว่า

ข้อ 26 เป็นข้อความทางลบ คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 47.5 รองลงมา คือ ไม่จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 24.8 จริงมาก ร้อยละ 11.9 ไม่จริงเลย ร้อยละ 11.6 และ จริงมากที่สุด ร้อยละ 4.3 ตามลำดับ

ข้อ 27 เป็นข้อความทางลบ คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ คือ ไม่จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 33.8 รองลงมา คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 28.0 ไม่จริงเลย ร้อยละ 26.2 จริงมาก ร้อยละ 9.2 และจริงมากที่สุด ร้อยละ 2.9 ตามลำดับ

ตาราง 25 ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 28-29 (n=917)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 28	ข้อความทางลบ (บ่อยครั้งที่ฉันมีความรู้สึกที่ <u>ไม่สามารถจัดการ</u> สิ่งต่าง ๆ ให้เป็น <u>อย่างที่ตั้งใจได้</u>)		
	ไม่จริงเลย	53	5.8
	ไม่จริงมาก	168	18.31
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	514	56.1
	จริงมาก	153	16.7
	จริงมากที่สุด	29	3.2
	รวม	917	100.0
ข้อ 29	ข้อความทางบวก (ฉันมีหลักคำสอนทางศาสนาเป็น <u>เครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ</u>)		
	ไม่จริงเลย	21	2.3
	ไม่จริงมาก	74	8.1
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	304	33.2
	จริงมาก	360	39.3
	จริงมากที่สุด	158	17.2
	รวม	917	100.0

ตาราง 25 แสดงความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาข้อ 28-29 พบว่า

ข้อ 28 เป็นข้อความทางลบ คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 56.1 รองลงมา คือ ไม่จริงมาก ร้อยละ 18.31 จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 16.7 ไม่จริงเลย ร้อยละ 5.8 และจริงมากที่สุด ร้อยละ 3.2 ตามลำดับ

ข้อ 29 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 39.3 รองลงมา คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 33.2 จริงมากที่สุด ร้อยละ 17.2 ไม่จริงมาก ร้อยละ 8.1 และไม่จริงเลย ร้อยละ 2.3 ตามลำดับ

ตาราง 26 ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 30-31(n=917)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 30	ข้อความทางบวก (ฉันมีชีวิตรอยู่เพื่อดูแลคนที่ฉันรัก)		
	ไม่จริงเลย	5	0.5
	ไม่จริงมาก	22	2.4
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	113	12.3
	จริงมาก	326	35.6
	จริงมากที่สุด	451	49.2
รวม		917	100.0
ข้อ 31	ข้อความทางบวก (ฉันมีบุคคลที่ร้อคอยความสำเร็จของฉัน)		
	ไม่จริงเลย	5	0.5
	ไม่จริงมาก	15	1.6
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	82	8.9
	จริงมาก	205	22.4
	จริงมากที่สุด	610	66.5
รวม		917	100.0

ตาราง 26 แสดงความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาข้อ 30-31 พบว่า

ข้อ 30 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ คือ จริงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.2 รองลงมา คือ จริงมาก ร้อยละ 35.6 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 12.3 ไม่จริงมาก ร้อยละ 2.4 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.5 ตามลำดับ

ข้อ 31 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.5 รองลงมา คือ จริงมาก ร้อยละ 22.4 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 8.9 ไม่จริงมาก ร้อยละ 1.6 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.5 ตามลำดับ

ตาราง 27 ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 32-34 (n=917)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 32	ข้อความทางบวก (ฉันเชื่อว่า การกระทำของฉันจะส่งผลต่อครอบครัว)		
	ไม่จริงเลย	4	0.4
	ไม่จริงมาก	18	2.0
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	86	9.4
	จริงมาก	227	30.2
	จริงมากที่สุด	532	58.0
	รวม	917	100.0
ข้อ 33	ข้อความทางบวก (เมื่อฉันประสบความสำเร็จในการกระทำ ฉันรู้สึกมีค่าสัก ๆ อยู่ในใจ)		
	ไม่จริงเลย	4	0.4
	ไม่จริงมาก	13	1.4
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	147	16.0
	จริงมาก	364	39.7
	จริงมากที่สุด	389	42.4
	รวม	917	100.0
ข้อ 34	ข้อความทางบวก (เมื่อจะทำสิ่งใด ฉันอยากจะมีพลังใจที่เข้มแข็ง)		
	ไม่จริงเลย	4	0.4
	ไม่จริงมาก	17	1.9
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	143	15.6
	จริงมาก	407	44.4
	จริงมากที่สุด	346	37.7
	รวม	917	100.0

ตาราง 27 แสดงความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาข้อ 32-34 พบว่า

ข้อ 32 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.0 รองลงมา คือ จริงมาก ร้อยละ 30.2 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 9.4 ไม่จริงมาก ร้อยละ 2.0 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.4 ตามลำดับ

ข้อ 33 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ คือ จริงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.4 รองลงมา คือ จริงมาก ร้อยละ 39.7 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 16.0 ไม่จริงมาก ร้อยละ 1.4 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.4 ตามลำดับ

ข้อ 34 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 44.4 รองลงมา คือ จริงมากที่สุด ร้อยละ 37.7 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 15.6 ไม่จริงมาก ร้อยละ 1.9 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.4 ตามลำดับ

ตาราง 28 ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 35-37 (n=917)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 35	ข้อความทางบวก (ฉันทุ่มเทพลังกายและใจให้กับงานที่ฉันทำอย่างเต็มที่)		
	ไม่จริงเลย	11	1.2
	ไม่จริงมาก	20	2.2
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	162	17.7
	จริงมาก	477	52.0
	จริงมากที่สุด	247	26.9
รวม		917	100.0
ข้อ 36	ข้อความทางลบ (เมื่อเจอกับปัญหาที่หนัก กัดดันมาก ฉันมักมีความคิดอยากฆ่าตัวตายเพื่อให้เรื่องมันจบไป)		
	ไม่จริงเลย	552	60.22
	ไม่จริงมาก	126	13.78
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	137	14.9
	จริงมาก	78	8.5
	จริงมากที่สุด	24	2.6
รวม		917	100.0

ตาราง 28 แสดงความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาข้อ 35-36 พบว่า

ข้อ 35 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 52.0 รองลงมา คือ จริงมากที่สุด ร้อยละ 26.9 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 17.7 ไม่จริงมาก ร้อยละ 2.2 และไม่จริงเลย ร้อยละ 1.2 ตามลำดับ

ข้อ 36 เป็นข้อความทางลบ คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ คือ ไม่จริงเลย คิดเป็นร้อยละ 60.22 รองลงมา คือ ไม่จริงมาก ร้อยละ 13.78 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 14.9 จริงมาก ร้อยละ 8.5 และจริงมากที่สุด ร้อยละ 2.6 ตามลำดับ

ตาราง 29 ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 37-38 (n=917)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 37	ข้อความทางบวก (ฉันรู้สึกว่าคุณมีชีวิตคุ้มค่าที่อยู่ต่อไป)		
	ไม่จริงเลย	19	2.1
	ไม่จริงมาก	29	3.2
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	151	16.5
	จริงมาก	384	41.9
	จริงมากที่สุด	334	36.4
	รวม	917	100.0
ข้อ 38	ข้อความทางลบ (ชีวิตของฉันไร้ความหมาย)		
	ไม่จริงเลย	512	55.8
	ไม่จริงมาก	178	19.4
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	141	15.4
	จริงมาก	61	6.7
	จริงมากที่สุด	25	2.7
	รวม	917	100.0

ตาราง 29 แสดงความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาข้อ 37-38 พบว่า

ข้อ 37 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 41.9 รองลงมา คือ จริงมากที่สุด ร้อยละ 36.4 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 16.5 ไม่จริงมาก ร้อยละ 3.2 และไม่จริงเลย ร้อยละ 2.1 ตามลำดับ

ข้อ 38 เป็นข้อความทางลบ คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ ไม่จริงเลย คิดเป็นร้อยละ 55.8 รองลงมา คือ ไม่จริงมาก ร้อยละ 19.4 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 15.4 จริงมาก ร้อยละ 6.7 และจริงมากที่สุด ร้อยละ 2.7 ตามลำดับ

ตาราง 30 ความถี่และร้อยละของคำตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ข้อ 39-40 (n=917)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 39	ข้อความทางบวก (ฉันเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ เสมอ)		
	ไม่จริงเลย	9	1.0
	ไม่จริงมาก	36	3.9
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	350	38.2
	จริงมาก	413	45.0
	จริงมากที่สุด	109	11.9
	รวม	917	100.0

ตาราง 30 (ต่อ)

ข้อ	ประเภทข้อความ	ความถี่	ร้อยละ
ข้อ 40	ข้อความทางบวก (ฉันรู้สึกว่าได้ได้รับความรักจากทุก ๆ คนในครอบครัว)		
	ไม่จริงเลย	1	0.1
	ไม่จริงมาก	16	1.7
	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	104	11.3
	จริงมาก	251	27.4
	จริงมากที่สุด	545	59.4
	รวม	917	100.0

ตาราง 30 แสดงความถี่และร้อยละของคำถามแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาข้อ 38-40 พบว่า

ข้อ 39 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ คือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 45.0 รองลงมา คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 38.2 จริงมากที่สุด ร้อยละ 11.9 ไม่จริงมาก ร้อยละ 3.9 และไม่จริงเลย ร้อยละ 1.0 ตามลำดับ

ข้อ 40 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.4 รองลงมา คือ จริงมาก ร้อยละ 27.4 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 11.3 ไม่จริงมาก ร้อยละ 1.7 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.1 ตามลำดับ

1.4 การแสดงหลักฐานค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์แบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาที่นำไปเก็บจากกลุ่มที่ทดลองใช้เครื่องมือ จำนวน 100 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบทั้งฉบับ (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .905 แสดงให้เห็นว่า แบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง

ขั้นที่ 2 การสร้างเกณฑ์ปกติของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ในขั้นนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รวบรวมมา ใช้สร้างเกณฑ์ปกติโดยการแปลงคะแนนดิบให้เป็น เปอร์เซ็นไทล์ และค่าที (T-ปกติ) และการแปลความหมายของช่วงคะแนนดิบ

2.1 การสร้างเกณฑ์ปกติของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศ จำนวน 917 คน ผู้วิจัยได้นำคะแนนจากข้อมูลที่รวบรวมมาใช้สร้างเกณฑ์ปกติของคะแนนความหมายในชีวิตของนักศึกษา โดยแปลงคะแนนดิบให้เป็นเปอร์เซ็นไทล์ และคะแนนที (T-ปกติ) ซึ่งได้ผลดังตาราง 30

ตาราง 31 เกณฑ์ปกติของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา (n=917)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ (T-ปกติ)
106.00	20.77	17
108.00	22.06	21
111.00	24.00	23
112.00	24.65	24
113.00	25.29	25
114.00	25.94	26
115.00	26.58	27
116.00	27.23	28
117.00	27.87	28
118.00	28.52	29
119.00	29.17	30
120.00	29.81	31
121.00	30.46	31
122.00	31.10	32
123.00	31.75	32
124.00	32.39	33
125.00	33.04	34
126.00	33.69	34
127.00	34.33	35
128.00	34.98	36
129.00	35.62	37
130.00	36.27	37
131.00	36.91	38
132.00	37.56	38
133.00	38.21	39
134.00	38.85	40
135.00	39.50	40
136.00	40.14	41
137.00	40.79	41
138.00	41.43	41
139.00	42.08	42
140.00	42.73	43
141.00	43.37	43

ตาราง 31 (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ (T-ปกติ)
142.00	44.02	44
143.00	44.66	44
144.00	45.31	45
145.00	45.95	46
146.00	46.60	46
147.00	47.24	47
148.00	47.89	47
149.00	48.54	48
150.00	49.18	48
151.00	49.83	49
152.00	50.47	50
153.00	51.12	51
154.00	51.76	52
155.00	52.41	52
156.00	53.06	53
157.00	53.70	53
158.00	54.35	54
159.00	54.99	55
160.00	55.64	55
161.00	56.28	56
162.00	56.93	57
163.00	57.58	57
164.00	58.22	58
165.00	58.87	59
166.00	59.51	59
167.00	60.16	60
168.00	60.80	61
169.00	61.45	61
170.00	62.10	62
171.00	62.74	63
172.00	63.39	64
173.00	64.03	65
174.00	64.68	66

ตาราง 31 (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนที่ (T-ปกติ)
175.00	65.32	66
176.00	65.97	67
177.00	66.62	68
178.00	67.26	69
179.00	67.91	70
180.00	68.55	70
181.00	69.20	71
182.00	69.84	72
183.00	70.49	72
184.00	71.13	73
185.00	71.78	73
186.00	72.43	74
187.00	73.07	75
190.00	75.01	76
191.00	75.65	77
193.00	76.95	78
197.00	79.53	79
198.00	80.17	82

2.2 การแปลความหมายคะแนนจากแบบวัดความหมายในชีวิต

ผู้วิจัยได้แบ่งช่วงคะแนนดิบของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ออกเป็น 5 ช่วงตามเกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา โดยรวม (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9) ดังตาราง 31

ตาราง 32 ช่วงคะแนนและการแปลความหมายคะแนนดิบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ช่วงคะแนน	การแปลความหมาย
106-124.4	ความหมายในชีวิตน้อยมาก
124.5-142.8	ความหมายในชีวิตน้อย
142.9-161.2	ความหมายในชีวิตปานกลาง
161.3-179.6	ความหมายในชีวิตมาก
179.8-198	ความหมายในชีวิตมากที่สุด

บทที่ 5

สรุปผล การอภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลความหมายในชีวิตของนักศึกษาและพัฒนาแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความหมายในชีวิต เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศ ในปีการศึกษา 2561 จำนวน 5 แห่ง จำนวน 917 คน ซึ่งได้มาด้วยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา จำนวน 40 ข้อที่ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.20 - 0.645 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .905

การดำเนินการวิจัยมีขั้นตอนดังนี้

การวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีขั้นตอนในการวิจัยดังนี้

1. นำแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปใช้เก็บข้อมูลจากนักศึกษาคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ที่กำลังเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 แห่ง จำนวนทั้งสิ้น 1,000 ชุด โดยแจ้งผู้ช่วยเก็บข้อมูลให้ชี้แจงรายละเอียดในการทำการทดสอบต่อผู้ทำแบบวัดให้ทราบจุดประสงค์ของการวิจัย ความสมัครใจ และการยุติการทำแบบวัดหากไม่พร้อม รวมถึงการรักษาข้อมูลให้เป็นความลับ

2. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบและคัดเลือกความสมบูรณ์ของแบบทดสอบที่ได้มาจากจำนวน 1000 ชุด เหลือที่คัดเลือกไว้ 917 ชุด

3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา มาวิเคราะห์เพื่อหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลผล

4. นำแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป LISREL เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมพอดีของโมเดลตามทฤษฎีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

5. พัฒนาแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลความหมายในชีวิตของนักศึกษาและพัฒนาแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา สรุปผลดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลความหมายในชีวิตของนักศึกษา ผลการวิจัย พบว่า

1. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของความหมายในชีวิตของนักศึกษา พบว่า มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (b) อยู่ระหว่าง 0.44-0.84 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) มีค่าระหว่าง 0.04-0.07 และค่าความเชื่อมั่นของข้อมูล (R^2) ตั้งแต่ 0.19 - 0.70 แสดงว่า องค์ประกอบความหมายในชีวิตของนักศึกษาทั้ง 9 องค์ประกอบ เป็นตัวชี้วัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญมากที่สุด คือ การมีความหมาย ความรู้สึกมีคุณค่า การตั้งเป้าหมาย ความตั้งใจมุ่งมั่น ความรู้สึกมีความสำคัญ และการมีคุณค่าที่ยึดถือ ซึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.84, 0.80, 0.77, 0.76, 0.74 และ 0.73 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพอดีของโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของความหมายในชีวิตของนักศึกษา ตามตาราง 11 พบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล มีค่า χ^2 เท่ากับ 6.46 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.78 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าน้อยกว่า 2.00 ดังนั้น ค่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.000 ซึ่งมีค่าสูงตามเกณฑ์ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รวมทั้งค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.0094 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.000 แสดงว่า องค์ประกอบความหมายในชีวิตของนักศึกษา มี 9 องค์ประกอบ ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย ความมุ่งมั่น การเข้าหาสังคม ความเข้าใจสถานการณ์ การมีความหมาย ความสามารถในการจัดการ การมีคุณค่าที่ยึดถือ ความรู้สึกมีค่าในตน และความรู้สึกมีความสำคัญ แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบความหมายในชีวิตของนักศึกษาทั้ง 9 องค์ประกอบ พบว่า น้ำหนักองค์ประกอบมีค่าเป็นบวก ตั้งแต่ 0.44- 0.84 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (b) ขององค์ประกอบความหมายในชีวิตของนักศึกษา มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า โดยองค์ประกอบด้านความเข้มแข็งในการมองโลก มีน้ำหนักมากที่สุด คือ 1.00 รองลงมาคือ ความรู้สึกมี

ความสำคัญ และจุดมุ่งหมายในชีวิต มีค่า 0.79 และ 0.78 ตามลำดับ ส่วนค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) มีค่าระหว่าง 0.04 -0.07 และค่าความเชื่อมั่นของข้อมูล (R^2) มีค่า 1.00, 0.63 และ 0.61 ตามลำดับ แสดงว่า องค์ประกอบความหมายในชีวิตของนักศึกษา ทั้ง 3 องค์ประกอบ เป็นตัวชี้วัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาได้อย่างชัดเจน

ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดลมีค่า χ^2 มีค่าเท่ากับ 6.46 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.78 และค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าน้อยกว่า 2.00 ดังนั้นค่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.000 ซึ่งมีค่าสูงตามเกณฑ์ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รวมทั้งค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.0094 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของความหมายในชีวิตของนักศึกษา ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ จุดมุ่งหมายในชีวิต ความเข้มแข็งในการมองโลก และความรู้สึกมีความสำคัญเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดีมาก สามารถวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาได้

ส่วนที่ 2 การพัฒนาและสร้างเกณฑ์ปกติของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ผลการวิจัย พบว่า

1. การแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงตามเนื้อหา

ข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบหลัก โดยมีองค์ประกอบย่อยรวมกัน 9 องค์ประกอบ ได้ข้อคำถามจำนวน 44 ข้อ หลังจากให้ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ความเห็นแล้ว ได้ข้อคำถามที่มีคะแนนความสอดคล้องตั้ง .66 ขึ้น จำนวน 40 ข้อ และปรับปรุงอีก 4 ข้อ และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมีวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ได้ข้อที่มีค่าอำนาจตั้งแต่ .20 ขึ้นไปจำนวน 40 ข้อ

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพื้นฐานรายข้อ ได้แก่ จำนวนความถี่ และร้อยละของการเลือกตอบในแต่ละข้อ จากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา จำนวน 917 คน พบว่า

ข้อ 38 เป็นข้อความทางลบ คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ ไม่จริงเลย คิดเป็นร้อยละ 55.8 รองลงมา คือ ไม่จริงมาก ร้อยละ 19.4 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 15.4 จริงมาก ร้อยละ 6.7 และจริงมากที่สุด ร้อยละ 2.7 ตามลำดับ

ข้อ 39 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ คือ จริงมาก คิดเป็นร้อยละ 45.0 รองลงมา คือ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 38.2 จริงมากที่สุด ร้อยละ 11.9 ไม่จริงมาก ร้อยละ 3.9 และไม่จริงเลย ร้อยละ 1.0 ตามลำดับ

ข้อ 40 เป็นข้อความทางบวก คำตอบที่เลือกตอบมากที่สุดคือ จริงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.4 รองลงมา คือ จริงมาก ร้อยละ 27.4 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ร้อยละ 11.3 ไม่จริงมาก ร้อยละ 1.7 และไม่จริงเลย ร้อยละ 0.1 ตามลำดับ

3. ความเชื่อมั่นของแบบวัด ผลการวิเคราะห์ พบว่า ค่าความเชื่อมั่นที่เป็นค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .91 แสดงให้เห็นว่า แบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง

4. การสร้างเกณฑ์ปกติ (Norms) ผลการวิเคราะห์เกณฑ์ปกติของแบบวัด พบว่า คะแนนจากการตอบแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา จำนวน 917 คน เมื่อปรับเป็นค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ และค่าที่ปกติ ปรากฏว่า เกณฑ์ปกติโดยรวมมีค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ตั้งแต่ 20.77-80.17 และมีค่าที่ปกติเท่ากับ T 17-T82

อภิปรายผล

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของความหมายในชีวิตของนักศึกษา โดยการนำคะแนนตัวชี้วัดทั้ง 9 ด้าน มาทำการวิเคราะห์เพื่อแสดงความตรงเชิงโครงสร้าง โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง ด้วยโปรแกรมลิสเรล พบว่า ค่า χ^2 เท่ากับ 6.46 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.78 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าน้อยกว่า 2.00 ดังนั้น ค่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.000 ยิ่งเข้าใกล้ 1.00 แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (นงลักษณ์ วิรัชชัย.2542: 54) รวมทั้งค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.0094 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.000 ยิ่งมีค่าเข้าใกล้ศูนย์ แสดงว่า โมเดลมี

ความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง 3 องค์ประกอบหลัก พบว่า องค์ประกอบความหมายในชีวิตของนักศึกษา องค์ประกอบที่หนึ่ง คือ จุดมุ่งหมายในชีวิต วัดได้จาก 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) การตั้งเป้าหมาย 2) ความมุ่งมั่นตั้งใจ และ 3) การเข้าหาสังคม องค์ประกอบที่สองคือ ความเข้มแข็งในการมองโลก วัดได้จาก 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) ความเข้าใจสถานการณ์ 2) การมีความหมาย และ 3) ความสามารถในการจัดการ และ องค์ประกอบที่สาม วัดได้จาก 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) การมีคุณค่าที่ยึดถือ 2) ความรู้สึกมีค่าในตน และ 3) ความรู้สึกมีความสำคัญ แต่ละองค์ประกอบมีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ระหว่าง 0.19 - 0.70 แสดงว่า ความหมายในชีวิตของนักศึกษาทั้งสามองค์ประกอบสามารถวัดได้จาก 9 องค์ประกอบย่อย และโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาได้

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของความหมายในชีวิตของนักศึกษา

โดยนำคะแนนรายองค์ประกอบ จำนวน 3 องค์ประกอบมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง ด้วยโปรแกรมลิสเรล พบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดลมีค่า χ^2 มีค่าเท่ากับ 6.46 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.78 และค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าน้อยกว่า 2.00 ดังนั้นค่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.99 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.000 ซึ่งมีค่าสูงตามเกณฑ์ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รวมทั้งค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.0094 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของความหมายในชีวิตของนักศึกษา ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ จุดมุ่งหมายในชีวิต ความเข้มแข็งในการมองโลก และความรู้สึกมีความสำคัญเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดีมาก สามารถวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ได้ 3 องค์ประกอบ สอดคล้องกับ Heintzelman & King (2014) และ Steger (2012) ที่เห็นว่า การดำเนินชีวิตอาจเต็มไปด้วยความหมายเมื่อ 1) เขามีความรู้สึกว่ามีความสำคัญ (Significance) พ้นไปจากเรื่องปลีกย่อยหรือชั่วคราวช่วยยาม 2) มีจุดหมาย (Purpose) และ 3) มีความเข้มแข็งในการมองโลก (Coherence) อยู่เหนือความวุ่นวาย” และกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความตรงของโมเดลเป็นไปตามที่ นงลักษณ์ วิรัชชัย (2542: 52-55) ได้เสนอแนวทางการประเมินผลความถูกต้องของโมเดลหรือการตรวจสอบความเหมาะสมพอดีระหว่างข้อมูลเชิง

ประจักษ์กับโมเดล ดังผลที่ปรากฏข้างต้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า แบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถนำไปใช้วัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาได้

3. การสร้างแบบวัดความหมายในชีวิต ความเชื่อมั่นของแบบวัด ผลการวิเคราะห์ พบว่า ค่าความเชื่อมั่นที่เป็นค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา ทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .905 แสดงให้เห็นว่า แบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา มีค่าความเชื่อมั่น และความเที่ยงตรงอยู่ในระดับสูง มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีอำนาจจำแนกตามเกณฑ์กำหนด และเกณฑ์ปกติของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาจำนวน 917 คน เมื่อปรับเป็นค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ค่าที่ปกติ ปรากฏว่า เกณฑ์ปกติโดยรวมมีค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ตั้งแต่ 20.77-80.17 และมีค่าที่ปกติเท่ากับ T 17-T82

เมื่อพิจารณาจากการวิเคราะห์ข้อมูลรายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยของคำตอบแต่ละข้อส่วนใหญ่จะเบ้ไปด้านสูง กล่าวคือ สูงกว่าค่าเฉลี่ยในทุกข้อ ทั้งนี้เนื่องจากแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษามีค่าอำนาจจำแนก และมีค่าความเชื่อในระดับสูง แสดงว่า สามารถนำไปใช้ในการวัดได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรนำไปใช้สร้างเกณฑ์มาตรฐาน (Normalization) ของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา เพื่อให้เป็นแบบวัดที่เป็นมาตรฐาน (Standardization) ที่จะนำไปใช้เพื่อการคัดกรองสำหรับการให้การปรึกษาต่อไป

2. เมื่อใช้ไปสักระยะหนึ่งแล้วควรมีการตรวจสอบคุณภาพซ้ำเป็นระยะ ๆ เพื่อพัฒนาให้เป็นเครื่องมือที่เป็นมาตรฐานยิ่งขึ้นต่อไป

ข้อเสนอในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรสร้างแบบวัดความหมายในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่เริ่มแสวงหาจุดมุ่งหมายในชีวิต และควรพัฒนาความหมายในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อการค้นหาเอกลักษณ์ให้พบและเตรียมตัวสู่การศึกษาต่อและการประกอบอาชีพที่เหมาะสมพอดีกับตนเอง

2. กลุ่มที่มีความหมายในชีวิตต่ำ ควรวิจัยโดยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความหมายในชีวิต โดยการนำเอาแบบวัดความหมายในชีวิตมาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยต่อไป

3. ควรศึกษาการเรียนรู้โดยใช้ความหมายในชีวิตเป็นฐานเทียบกับวิธีการสอนแบบอื่น

บรรณานุกรม

- กนกนุช ชื่นเลิศสกุล สุวรรณิ มหาภายนันท์ และนุจรินทร์ ลภัณฑกุล. (2543). ความเข้มแข็งในการมองโลกกับสุขภาพและเครื่องในการวัด. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. 8, 1, มค-พย.
- ธิดารัตน์ หวังสวัสดิ์, มณีรัตน์ ภาครูป และนุจรีย์ ไชยมงคล. (2554). ความเข้มแข็งในการมองโลกของวัยรุ่นในเขต 3 จังหวัดชายแดนใต้ของประเทศไทย. *Prine of Narathivas Journal*. ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 มกราคม- เมษายน 2554.
- เดือนแรม ยศปัญญา และอรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. (2557). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งในการมองโลกต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*. Vol 28 No 3(2014).
- นงลักษณ์ วีรัชชัย (2542). *โมเดลลิสเรล: สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปริญญา สิริอิตตะกุล.(2550). การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความเข้มแข็งในการมองโลกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี: การประยุกต์ใช้โมเดลสมการโครงสร้างกลุ่มพหุ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. ปีที่ 13 ฉบับที่ 1 กันยายน 2550.
- พระไพศาล วิสาโล. (2561). *ง่ายแต่غام*. กรุงเทพฯ: บริษัทรุ่งแสงการพิมพ์ จำกัด.
- พรนภา ทิบบินดา อธิภรณ์ จันทรดา และบัวหลวง สำแดงฤทธิ์. (2557).ความเข้มแข็งในการมองโลก แรงสนับสนุนทางสังคม และคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังการรักษา. *วารสารโรคมะเร็ง* ปีที่ : 34 , 2 : 92-103.
- วีไล แพงศรี. (2552). *การศึกษาตัวแปรทางจิตวิทยาในงานวิจัยทางการศึกษา*. อุบลราชธานี : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ศิริพันธ์ สุระรัมย์. (2546). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดบุรีรัมย์*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศลิษา แก้วเหล็ก. (2547).*ความเข้มแข็งในการมองโลกของวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรม*.เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุดารัตน์ ตันติวิวัฒน์. (2560). จิตวิทยาเชิงบวก: แนวคิด การพัฒนา และความท้าทายในอนาคต. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา* ปีที่ 9 ฉบับที่ 1, 1 มกราคม 2560. ออนไลน์:
- สุทธาทิพย์ วรรณกุล (2550). *ความเข้มแข็งในการมองโลก และการปรับตัวของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สุวรรณ ก่อสุวรรณวงศ์. (2550). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรีเขต 2 จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2561). *ข้อมูลจำนวนนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ปี 2560*. สืบค้นจาก <http://www.info.muo.go.th/information/index.php> 23/1/2561
- อรัญญา ต้อยคัมภีร์. (2553). *จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Antonovsky, A. (1991). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1982). *Health, Stress, and Coping*. California: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Auhagen, A. E. (2000). On the Psychology of Meaning in Life. *Swiss Journal of Psychology*, 59, 34-48.
- Bar-Tur, L., & Prager, E. (1996). Sources of personal meaning in a sample of young-old and old-old Israelis. *Activities, Adaptation and Aging*, 21(2), 59–75.
doi:10.1300/J016v21n02_04
- Bar-Tur, L., Savaya, R., & Prager, E. (2001). Sources of meaning in life for young and old Israeli Jews and Arabs. *Journal of Aging Studies*, 15(3), 253-269. doi:10.1016/S0890-4065(01)00022-6
- Baum, S. K., & Stewart, R. B. (1990). Sources of meaning through the lifespan. *Psychological Reports*, 67(1), 3–14. doi:10.2466/PRO.67.5.3-14
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409–427.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 608-618). New York: Oxford University Press.

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology, 8*(6), 505–516.
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 469-477.
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine, 18*, 44–51.
- Bronk, K.C. (2014). *Purpose in life: A critical component of optimal youth development*. New York: Springer Science + Business Media. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-7491-9>
- Carver, S., Sutton, S.K., & Scheier, M.F. (2000). Action, Emotion, and Personality: Emerging Conceptual Integration. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*.741-751.
- Chamberlain, K. & Zika, S. (1988). Religiosity, life meaning, and well-being. Some relationships in a sample of women. *Journal for the Scientific Study of Religion, 27*, 411-420.
- Corey, Gerald. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 7th ed. Belmont CA: Brook2/Cole.
- Cohen, K., & Cairns, D. (2011). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness Studies, 13*(2), 313–331.
- Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, Hope, and Life Satisfaction in Three Age Groups. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 500-510.
- Dahlin, Cederblad, Antonovsky, & Hagnell. (1990). Childhood vulnerability and adult invincibility. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 82*:228–232.
- Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science, 7*(3), 119–128.

- Damon, William. (2008). *The Path to Purpose: How Young People Finding Their Calling in Life*. New York: Free Press.
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology, 39*(4), 30–57. doi:10.1177/0022167899394003
- Debats, D. L., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life – A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology, 86*, 359–375.
- Debats, D. L., Van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences, 14*(2), 337-345.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 1–11.
- De Klerk JJ, Boshoff AB, Van WR. (2009). Measuring meaning in life in South Africa: Validation of an instrument developed in the USA. *South Africa Journal Psychology, 39* (3):314-25.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., VellaBrodrick, D., & Wissing, M. P. (2010). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research, 185*–207. doi:10.1007/s11205-010-9632-5
- De Vogler, K. L., & Ebersole, P. (1981). Adults' meaning in life. *Psychological Reports, 49*(1), 87–90. doi:10.2466/pr0.1981.49.1.87
- DeVogler, K. L., & Ebersole, P. (1980). Categorization of college students' meaning in life. *Journal of Psychology, 46*, 387-390.
- DeVogler-Ebersole, K. L., & Ebersole, P. (1985). Depth of meaning in life: Explicit rating criteria. *Psychological Reports, 56*, 303-310.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Dittman-Kohli, F., & Westerhof, G.J. (2000). The Personal Meaning System in a Life-Span Perspective. In G.T. Reker & K. Chamberlian (Eds.), *Exploring Existential Meaning: Optimizing Human Development across the Life Span* (pp. 107-122). Thousand Oaks, CA: Sage publications.

- Ebersole, P., & DeVogler, K. L. (1981). Meaning in life: Category self-ratings. *Journal of Psychology*, 107, 189-193.
- Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2002). Approach-avoidance motivation in personality: Approach and avoidance temperaments and goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 804-818.
- Eryilmaz, A. (2011). Investigating adolescents' subjective well-being with respect to using subjective well-being increasing strategies and determining life goals. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24(1), 44-55.
- Eryilmaz, A., & Aypay, A. (2011). Investigation of relationship between adolescents' subjective well-being and identity status. *University of Dicle Journal of Ziya Gökalp Education Faculty*, 16, 167-179.
- Farran, C. J., & Kuhn, D. R. (1998). Finding meaning through caring for persons with Alzheimer's disease: Assessment and intervention. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (pp. 335-359). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401-421. doi:10.1521/jscp.24.3.401.65616
- Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Frankl, V. E. (1986). *The doctor and the soul: From psychotherapy to Logotherapy* (R. & C. Winston, Trans., 3rd ed.). New York: Vintage Books (Original work published 1946 as *Ärztliche Seelsorge*).
- Frankl, V. (2000). *Fundamental of Application to Logotherapy*. Buenos Aires: San Pablo, Noesis 15.
- George, L. S., & Park, C. L. (2014). Existential mattering: Bringing attention to a neglected but central aspect of meaning? In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in Positive and Existential Psychology* (pp. 39-51). New York: Springer.

- Grouden, Melissa E. & Jose, Paul E. (2014). How do Source of Meaning in Life Vary According to Demographic Factors. *New Zealand Journal of Psychology, Vol. 43 No. 3 November 2014.*
- Galang, M.J., Magno C., Paterno V., and Roldan A. (2011). Meaning in Life, Flow, and Subjective Well-Being: A perspective on Filipino High School Students. *Philippine Journal of Counseling Psychology, Vol 13, No 1.*
- Halama, P., & Bakosova, K. (2009). Meaning in Life as a Moderator of the Relationship Between Perceived Stress and Coping. *Studia Psychologica, 51(2-3), 143-148.*
- Halama P, Medova M. (2007). Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: do they explain residual variance not predicted by personality trait? *Study Psychology, 49:191–200.*
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology, 42, 5–21.*
- Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2004). Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26, 127–135.*
- Hicks JA, King LA. (2007). Meaning in life and seeing the big picture: positive affect and global focus. *Cognition Emotion Journal, 21:1577–84.*
- Halama, P. (2000). Dimensions of life meaning as factors of coping. *Studia Psychologica, 42, 339-350.*
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist, 69, 561–574.*
- Hill PL and Turiano NA (2014) Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science 25: 1482–1486.*
- Hill, A. L., Rand, D. G., Nowak, M. A., & Christakis, N. A. (2010). Emotions as infectious diseases in a large social network: The SISa model. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences, 1-9, doi:10.1098*

- Ho, M.Y. , Cheung, F.M. & Cheung, S.F. (2008). Personality and life events as predictors of adolescents' life satisfaction: Do life events mediate the link between personality and life satisfaction?. *Social Indicators Research*. 89. 457 - 471.
- Hybron, D. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness*, 1, 207- 225.
- Ishida, R. (2008). Correlation between Purpose in Life (Ikigai) and State Anxiety in Schizoid Temperament with Consideration of Early Life, Youth, and Adulthood Experience. *Acta Medica et Biologica (Niigata)*, 56, 27-32.
- Ishida, R & Okada, M. (2011). Factors Influencing the Development of “Purpose in Life” and Its Relationship to Coping with Mental Stress. *Psychology*, 2, 29-34. *Doi: 10.4236/psych.2011.21005*.
- Jöreskog, K.G. & Sörbom, D. (1999). *LISREL 8:User's Reference Guide*. Skokie, IL: Scientific Software International.
- Jobes, D. A., & Mann, R. E. (1999). Reasons for living versus reasons for dying: Examining the internal debate of suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 29, 97–104.
- Keats, D. M. (1986). Using the cross-cultural method to study the development of values. *Australian Journal of Psychology*, 38, 297-308.
- Keyes, C. L. M. (2011). Authentic purpose: The spiritual infrastructure of life. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 8(4), 281–297.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179–196.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156-165.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and Avoid*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Klinger, E. (1998). The Search for Meaning in Evolutionary Perspective and its Clinical Implications. In P.T.P. Wong & P.S. Fry (Eds.), *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Application* (pp. 27-50), Mahwah, NJ:Erlbaum.

- Kosine, N.R., Steger, M.F., & Duncan, S. (2008). Purpose-centered career development: A strengths-based approach to finding meaning and purpose in careers. *Professional School Counseling, 12*, 133–136.
- Kotter-Grühn, D., Wiest, M., Zurek, P. P., & Scheibe, S. (2009). What is it we are longing for? Psychological and demographic factors influencing the contents of Sehnsucht (life longings). *Journal of Research in Personality, 43*(3), 428–437.
doi:10.1016/j.jrp.2009.01.012
- Koushede, V., & Holstien, B.E., & Scient, S.M. (2009) Sense of Coherence and Medicine Use for Headache among Adolescents. *Journal of Adolescents Health. 1-7.*
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 5*, 367–376.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist, 55*, 170-183.
- Lundman, B., & Norberg, A. (1993). The significance of a sense of coherence for subjective health in persons with insulin- dependent diabetes. *Journal of Advance Nursing, 18:381-386.*
- Maddi, S.R. (1970).The Search for Meaning. *Nebraska Symposium on Motivation. 134-183.*
- Martela, Frank & Steger, Michael F. (2016). The Three Meanings of Meaning in Life: Distinguishing Coherence, Purpose, and Significance. *The Journal of Positive Psychology, Vol. 11 No.5: 531-545.*
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic Psychology, 46*(2), 168–190. doi:10.1177/0022167805283779
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology, 13*(3), 242–251.
- Melton, A. M. A., & Schulenberg, S. E. (2008). On the measurement of meaning: Logotherapy's empirical contributions to humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist, 36*, 31–44.

- Moksnes, U., Løhre, A. & Espnes, G. (2012). The association between sense of coherence and life satisfaction in adolescents. *Quality of Life Research*, 1-8. doi:10.1007/s11136-012-0249-9
- Moran, S. (2010). Changing the world: tolerance and creativity aspirations among American youth. *High Ability Studies*, 21, 117-132.
- Moran, S., & Gardner, H. (2006). Extraordinary cognitive achievements: A developmental and systems analysis. In W. Damon (Series Ed.), & D. Kuhn, & R.S. Siegler (Vol. Eds.), *Handbook of child psychology. Vol. 2: Cognition, perception, and language* (pp. 905–949). New York: Wiley.
- Morgan, J., & Farsides, T. (2009a). Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 10, 197–214.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10–19.
- Nielsen, A. M., & Hansson, K. (2007). Association between adolescents' health, stress and sense of coherence. *Stress and Health (Print)*, 23(5), 331-341.
- O'Connor, K., & Chamberlain, K. (1996). Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology*, 87(3), 461-477.
doi:10.1111/j.2044-8295.1996.tb02602.x
- Osborne, J. W., & Costello, A. B. (2004). Sample size and subject to item ratio in principal components analysis. *Practical Assessment, Research and Evaluation*, 9(11), 126-131.
- Oztekın, C., & Tezer, E. (2009). The role of sense of coherence and physical activity in positive and negative affect of Turkish adolescents. *Adolescence*, 44, 421–432.
- Park, C. L., & George, L. S. (2013). Assessing meaning and meaning making in the context of stressful life events: Measurement tools and approaches. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 483–504.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27,90–114. doi:10.1007/s12126-002-1004-2.

- Prager, E. (1996). Exploring personal meaning in an age-differentiated Australian sample: Another look at the Sources of Meaning Profile (SOMP). *Journal of Aging Studies*, 10(2), 117–136. doi:10.1016/S0890-4065(96)90009-2.
- Prager, E. (1998). Observations of personal meaning sources for Israeli age cohorts. *Aging and Mental Health*, 2(2), 128-136. doi:10.1080/13607869856812.
- Rathi, N. & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *The Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33:31–8.
- Reker, G. T. (1992). *Manual of the Life Attitude Profile - Revised*. Peterborough, ON: Student Psychologists Press.
- Reker, G.T. (2000). Theoretical Perspective, Dimensions, and Measurement of Existential Meaning. in G.T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring Existential Meaning: Optimizing Human Development across the Life Span* (pp. 39-58). Thousand Oaks, CA: Sage Publication.
- Reker, G., & Wong, P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. Birren & V. Bengston (Eds.), *Emergent theories of Aging* (pp 214- 256). New York: Springe
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of Aging* (pp. 214–246). New York: Springer Publishing Company
- Reker, G. T., & Chamberlain, K. (2000). Existential meaning: Reflections and directions. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing Human Development Across the Life Span* (pp. 109–209). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Reker, Gary T., Peacock, Edward J. & Wong, Paul P.T. (1987). Meaning and Purpose in life and Well-being: A life -span perspective. *Journal of Gerontology*, Vol. 42, No. 1, 44-49.
- Rokeach, M. (1973). *The Nature of Human Values*. New York: Free Press.
- Rockind, C. L. (2011). Living on purpose: Why purpose matters and how to find it (Unpublished masters thesis). *Masters of Applied Positive Psychology Program*. The University of Pennsylvania, Philadelphia, PA.

- Rose, Lauren M., Zask ,Avigdor, & Burton, Lorelle J. (2017). Psychometric properties of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) in a sample of Australian adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, *Ol:10.1080/02673843.2015.1124791*
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, *9*, 1-28.
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57(6)*, 1069–1081.
- Sharf, Richard S. (2016). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Case and Cases*. 7th ed. Boston MA: Cengage Learning.
- Schnell, T. (2009). The Source of Meaning and Meaning of Life Questionnaire (SoMe): Relations of Demographics and Well-Being. *Journal of positive Psychology*, *4(6)*, 483-499.
- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, *51(5)*, 667–673. doi:10.1016/j.paid.2011.06.006
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*, 5-14
- Shek, D. T. L., Ma, H. K., & Cheung, P. C. (1994). Meaning in life and adolescent antisocial and prosocial behavior in a Chinese context. *Psychologia*, *37*, 211-218.
- Shmotkin, D., & Shrira, A. (2012). On the distinction between subjective well-being and meaning in life. In P. T. P. Wong (Ed.), *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications* (2nd ed.) (pp. 143–163). New York, NY: Routledge.
- Siahpush, M., Spittal, M., & Singh, G. (2008). Happiness and Life Satisfaction Prospectively Predict Self-Rated Health, Physical Health, and the Presence of Limiting, Long-Term Health Conditions. *American Journal of Health Promotion*, *23*, 1:18-26.
- Simonsson B, Nilsson KW, Leppert J, Diwan VK. (2008). Psychosomatic complaints and sense of coherence among adolescents in a county in Sweden: A cross-sectional school survey. *Biopsychosoc Med*. 2008;2:4.

- Smith, Emily Esfahani. (2017). *The Power of Meaning: Finding Fulfillment in a World Obsessed with Happiness*. แปลโดยอรรธรณ คูเจริญ นาวายุทธ. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.
- Sone, T., Nakaya, N., Ohmori, K., Shimazu, T., Higashiguchi, M., Kakizaki, M., ... & Tsuji, I. (2008). Sense of life worth living (ikigai) and mortality in Japan: Ohsaki Study. *Psychosomatic Medicine*, 70(6), 709-715.
- Steger, Michael F. (2009). Meaning in Life. *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd Ed.) Edited by Shane J. Lopez and C.R. Snyder Jul Online Publication Date: Sep 2012 DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0064
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574–582.
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23, 381–385.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80–93.
- Steger M, Kashdan T. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*. 8:161– 79.
- Steger MF, Kashdan TB, Sullivan BA, Lorentz D. (2008). Understanding the search for meaning in life: personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*. 76:199–228.
- Steger, M.F., Kawabata, Y., Shimai, S. & Otake, K. (2008). The Meaningful Life in Japan and United State: Level and Correlate of Meaning in Life. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 660-678.
- Steger, M. F., Mann, J., Michels, P., & Cooper, T. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67, 353–358.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52.

- Tanno, K., Sakata, K., Ohsawa, M., Onoda, T., Itai, K., Yaegashi, Y., & Tamakoshi, A. (2009). Associations of ikigai as a positive psychological factor with all-cause mortality and cause-specific mortality among middle-aged and elderly Japanese people: Findings from the Japan Collaborative Cohort Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 67, 67–75.
- Tuzgöl-Dost, M. (2010). An examination of subjective well being and life satisfaction of students attending to universities in South Africa and Turkey. *Education and Science*, 35(158), 75-89.
- Van Rans, N., & Marcoen, A. (2000). Structural components of personal meaning in life and their relationship with death attitudes and coping mechanisms in late adulthood. In G. Reker, & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring Existential Meaning: Optimizing Human Development Across the Life Span*. (pp. 59–75). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Vontress, C. E. (1996). A personal retrospective on cross-cultural counseling. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 24, 156-166.
- Wolf, S. (2010). *Meaning in life and why it matters*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Wolff, A. C., & Ratner, P. A. (1999). Stress social support and sense of coherence. *Western J Journal of Nursing Research*, 21(2), p.182-197.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (pp. 111–140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yuen, M., Lee, Q. A. Y. , Kam, J. & Lau, P.S.Y. (2015). Purpose in life: A brief review of the literature and its implications for school guidance programmes. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*. doi 10.1017/jgc.2015.18
- Zika, S. & Chamberlain, K. (1992). On Relation between Meaning in Life and Psychological Well-Being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133-145.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

Scale: ผลการวิเคราะห์เครื่องมือ2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.905	.911	44

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
ML1	3.93	.756	100
ML2	3.53	.893	100
ML3	3.79	.795	100
ML4	3.87	.761	100
ML5	3.94	.750	100
ML6	3.89	.764	100
ML7	3.96	.777	100
ML8	3.87	.800	100
ML9	3.74	.774	100
ML10	3.44	.770	100
ML11	3.00	.899	100
ML12	3.67	.753	100
ML13	3.85	.783	100
ML14	4.00	.804	100
ML15	3.62	1.254	100
ML16	3.74	.836	100
ML17	3.82	.770	100
ML18	2.67	.943	100
ML19	2.71	1.028	100
ML20	2.85	.809	100
ML21	3.37	.734	100
ML22	3.84	.692	100
ML23	3.90	.772	100
ML24	4.04	.764	100
ML25	3.81	.748	100
ML26	3.78	1.079	100
ML27	2.91	.954	100
ML28	3.25	.892	100
ML29	3.73	1.043	100
ML30	2.99	.823	100

ML31	3.63	.906	100
ML32	4.31	.950	100
ML33	4.49	.859	100
ML34	4.48	.759	100
ML35	3.88	.902	100
ML36	4.29	.743	100
ML37	4.20	.739	100
ML38	4.09	.805	100
ML39	4.20	1.044	100
ML40	4.10	.937	100
ML41	4.13	1.178	100
ML42	3.71	.782	100
ML43	4.53	.731	100
ML44	3.71	.756	100

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	3.756	2.670	4.530	1.860	1.697	.208	44
Item Variances	.735	.479	1.571	1.092	3.279	.056	44
Inter-Item Covariances	.131	-.217	.637	.854	-2.936	.012	44
Inter-Item Correlations	.189	-.314	.690	1.004	-2.197	.024	44

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ML1	161.33	271.759	.298	.	.904
ML2	161.73	266.906	.413	.	.903
ML3	161.47	271.161	.304	.	.904
ML4	161.39	266.543	.508	.	.902
ML5	161.32	265.634	.555	.	.901
ML6	161.37	266.094	.524	.	.902
ML7	161.30	268.778	.407	.	.903
ML8	161.39	268.543	.403	.	.903
ML9	161.52	267.404	.464	.	.902
ML10	161.82	270.674	.335	.	.904
ML11	162.26	270.437	.288	.	.905
ML12	161.59	268.083	.450	.	.903
ML13	161.41	268.002	.434	.	.903
ML14	161.26	263.548	.596	.	.901
ML15	161.64	273.586	.111	.	.909
ML16	161.52	270.212	.321	.	.904
ML17	161.44	270.229	.352	.	.904
ML18	162.59	272.648	.199	.	.906
ML19	162.55	269.199	.281	.	.905
ML20	162.41	276.305	.104	.	.906
ML21	161.89	270.705	.352	.	.904
ML22	161.42	266.852	.549	.	.902
ML23	161.36	267.283	.470	.	.902
ML24	161.22	263.385	.636	.	.900
ML25	161.45	266.189	.533	.	.902
ML26	161.48	264.293	.408	.	.903
ML27	162.35	268.735	.323	.	.904
ML28	162.01	266.838	.416	.	.903

ML29	161.53	262.312	.484	.	.902
ML30	162.27	269.896	.340	.	.904
ML31	161.63	266.437	.422	.	.903
ML32	160.95	263.543	.496	.	.902
ML33	160.77	262.866	.580	.	.901
ML34	160.78	264.375	.600	.	.901
ML35	161.38	275.511	.114	.	.907
ML36	160.97	267.039	.501	.	.902
ML37	161.06	266.905	.510	.	.902
ML38	161.17	262.284	.645	.	.900
ML39	161.06	262.380	.481	.	.902
ML40	161.16	263.792	.495	.	.902
ML41	161.13	263.367	.392	.	.904
ML42	161.55	268.553	.413	.	.903
ML43	160.73	268.098	.464	.	.902
ML44	161.55	274.432	.189	.	.905

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
165.26	279.750	16.726	44

ภาคผนวก ข

Printout CAF ของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา

DATE: 5/ 1/2019

TIME: 10:45

L I S R E L 8.72

BY

Karl G. Joreskog & Dag Sörbom

This program is published exclusively by
 Scientific Software International, Inc.
 7383 N. Lincoln Avenue, Suite 100
 Lincolnwood, IL 60712, U.S.A.
 Phone: (800)247-6113, (847)675-0720, Fax: (847)675-2140
 Copyright by Scientific Software International, Inc., 1981-2005
 Use of this program is subject to the terms specified in the
 Universal Copyright Convention.
 Website: www.ssicentral.com

The following lines were read from file D:\EÄÄ áÊŠÍÄØ³\final\second order
 cfa.LS8:

SECOND ORDER CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS FOR MEANING OF LIFE

DA NI=9 NO=917 MA=KM

LA

Purpose Intention Prosocial Comprehen Meaning Management Value Selfworth
 Importance

KM

1

.582 1

.420 .487 1

.342 .331 .275 1

.544 .497 .359 .372 1

.247 .341 .096 .387 .363 1

.360 .358 .426 .214 .496 .059 1

.379 .389 .368 .274 .528 .186 .579 1

.321 .314 .297 .327 .483 .254 .482 .600 1

ME

3.8373 3.6425 3.8111 3.1895 3.8334 3.2598 4.2189 4.1527 4.0840

SD

.55061 .52290 .58498 .47496 .55969 .71127 .61503 .61571 .62103

MO NY=9 NE=3 NK=1 LY=FU,FI GA=FU,FR TE=FU,FI PS=SY,FI

FR LY 1 1 LY 2 1 LY 3 1 LY 4 2 LY 5 2 LY 6 2 LY 7 3 LY 8 3 LY 9 3

FR PS 1 1 PS 2 2 PS 3 3

FR TE 1 1 TE 2 2 TE 3 3 TE 4 4 TE 5 5 TE 6 6 TE 7 7 TE 8 8 TE 9 9

FR TE 7 6 TE 6 4 TE 6 2 TE 7 3 TE 6 3 TE 5 4 TE 5 3 TE 3 1 TE 7 4

FR TE 9 7 TE 8 6 TE 8 4 TE 5 1 TE 8 3

LE

PL CO SI

LK

ML

PD

OU SE TV RS FS MI AD=OFF

SECOND ORDER CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS FOR MEANING OF LIFE

Number of Input Variables 9
 Number of Y - Variables 9
 Number of X - Variables 0
 Number of ETA - Variables 3
 Number of KSI - Variables 1
 Number of Observations 917

SECOND ORDER CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS FOR MEANING OF LIFE

Covariance Matrix

	Purpose	Intentio	Prosocia	Comprehe	Meaning	Manageme
	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Purpose	1.00					
Intentio	0.58	1.00				
Prosocia	0.42	0.49	1.00			
Comprehe	0.34	0.33	0.27	1.00		
Meaning	0.54	0.50	0.36	0.37	1.00	
Manageme	0.25	0.34	0.10	0.39	0.36	1.00
Value	0.36	0.36	0.43	0.21	0.50	0.06
Selfwort	0.38	0.39	0.37	0.27	0.53	0.19
Importan	0.32	0.31	0.30	0.33	0.48	0.25

Covariance Matrix

	Value	Selfwort	Importan
	-----	-----	-----
Value	1.00		
Selfwort	0.58	1.00	
Importan	0.48	0.60	1.00

SECOND ORDER CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS FOR MEANING OF LIFE

Parameter Specifications

LAMBDA-Y

	PL	CO	SI
	-----	-----	-----
Purpose	0	0	0
Intentio	1	0	0
Prosocia	2	0	0
Comprehe	0	0	0
Meaning	0	3	0
Manageme	0	4	0
Value	0	0	0
Selfwort	0	0	5
Importan	0	0	6

GAMMA

	ML

PL	7
CO	8

SI 9

PSI

	PL	CO	SI
	-----	-----	-----
	10	11	12

THETA-EPS

	Purpose	Intentio	Prosocia	Comprehe	Meaning	Manageme
	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Purpose	13					
Intentio	0	14				
Prosocia	15	0	16			
Comprehe	0	0	0	17		
Meaning	18	0	19	20	21	
Manageme	0	22	23	24	0	25
Value	0	0	26	27	0	28
Selfwort	0	0	30	31	0	32
Importan	0	0	0	0	0	0

THETA-EPS

	Value	Selfwort	Importan
	-----	-----	-----
Value	29		
Selfwort	0	33	
Importan	34	0	35

SECOND ORDER CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS FOR MEANING OF LIFE

Number of Iterations = 21

LISREL Estimates (Maximum Likelihood)

LAMBDA-Y

	PL	CO	SI
	-----	-----	-----
Purpose	0.77	- -	- -
Intentio	0.76 (0.05) 16.51	- -	- -
Prosocia	0.64 (0.04) 15.63	- -	- -
Comprehe	- -	0.57	- -
Meaning	- -	0.84 (0.06) 13.28	- -
Manageme	- -	0.44 (0.05) 9.73	- -

Value	- -	- -	0.73
Selfwort	- -	- -	0.80 (0.04) 18.62
Importan	- -	- -	0.74 (0.04) 18.73

GAMMA

	ML

PL	0.78 (0.05) 17.06
CO	1.00 (0.07) 14.31
SI	0.79 (0.05) 17.34

Covariance Matrix of ETA and KSI

	PL	CO	SI	ML
	-----	-----	-----	-----
PL	1.00			
CO	0.78	1.00		
SI	0.62	0.79	1.00	
ML	0.78	1.00	0.79	1.00

PHI

	ML

	1.00

PSI

Note: This matrix is diagonal.

	PL	CO	SI
	-----	-----	-----
	0.39 (0.05) 7.91	0.00 (0.09) -0.04	0.37 (0.05) 7.11

Squared Multiple Correlations for Structural Equations

	PL	CO	SI
	-----	-----	-----
	0.61	1.00	0.63

THETA-EPS

	Purpose -----	Intentio -----	Prosocia -----	Comprehe -----	Meaning -----	Manageme -----
Purpose	0.41 (0.04) 11.21					
Intentio	- -	0.43 (0.03) 12.40				
Prosocia	-0.08 (0.03) -2.65	- -	0.59 (0.04) 14.77			
Comprehe	- -	- -	- -	0.68 (0.05) 14.39		
Meaning	0.05 (0.03) 1.83	- -	-0.07 (0.03) -2.48	-0.10 (0.04) -2.65	0.30 (0.06) 5.13	
Manageme	- -	0.09 (0.03) 3.63	-0.12 (0.03) -4.27	0.14 (0.03) 4.49	- -	0.81 (0.04) 19.71
Value	- -	- -	0.12 (0.03) 4.92	-0.12 (0.03) -4.48	- -	-0.20 (0.03) -7.14
Selfwort	- -	- -	0.04 (0.02) 1.73	-0.09 (0.03) -3.59	- -	-0.10 (0.03) -3.88
Importan	- -	- -	- -	- -	- -	- -

THETA-EPS

	Value -----	Selfwort -----	Importan -----
Value	0.46 (0.03) 14.10		
Selfwort	- -	0.36 (0.03) 12.39	
Importan	-0.06 (0.02) -2.38	- -	0.45 (0.03) 14.08

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

Purpose -----	Intentio -----	Prosocia -----	Comprehe -----	Meaning -----	Manageme -----
0.59	0.58	0.41	0.32	0.70	0.19

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

Value	Selfwort	Importan
-----	-----	-----
0.53	0.64	0.55

Goodness of Fit Statistics

Degrees of Freedom = 10
 Minimum Fit Function Chi-Square = 6.49 (P = 0.77)
 Normal Theory Weighted Least Squares Chi-Square = 6.46 (P = 0.78)
 Estimated Non-centrality Parameter (NCP) = 0.0
 90 Percent Confidence Interval for NCP = (0.0 ; 5.49)

Minimum Fit Function Value = 0.0071
 Population Discrepancy Function Value (F0) = 0.0
 90 Percent Confidence Interval for F0 = (0.0 ; 0.0060)
 Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) = 0.0
 90 Percent Confidence Interval for RMSEA = (0.0 ; 0.024)
 P-Value for Test of Close Fit (RMSEA < 0.05) = 1.00

Expected Cross-Validation Index (ECVI) = 0.087
 90 Percent Confidence Interval for ECVI = (0.087 ; 0.093)
 ECVI for Saturated Model = 0.098
 ECVI for Independence Model = 5.53

Chi-Square for Independence Model with 36 Degrees of Freedom = 5045.53
 Independence AIC = 5063.53
 Model AIC = 76.46
 Saturated AIC = 90.00
 Independence CAIC = 5115.92
 Model CAIC = 280.20
 Saturated CAIC = 351.95

Normed Fit Index (NFI) = 1.00
 Non-Normed Fit Index (NNFI) = 1.00
 Parsimony Normed Fit Index (PNFI) = 0.28
 Comparative Fit Index (CFI) = 1.00
 Incremental Fit Index (IFI) = 1.00
 Relative Fit Index (RFI) = 1.00

Critical N (CN) = 3274.63

Root Mean Square Residual (RMR) = 0.0094
 Standardized RMR = 0.0094
 Goodness of Fit Index (GFI) = 1.00
 Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) = 0.99
 Parsimony Goodness of Fit Index (PGFI) = 0.22

SECOND ORDER CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS FOR MEANING OF LIFE

Fitted Covariance Matrix

	Purpose	Intentio	Prosocial	Comprehe	Meaning	Manageme
	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Purpose	1.00					
Intentio	0.58	1.00				
Prosocial	0.41	0.49	1.00			

Comprehe	0.34	0.34	0.28	1.00		
Meaning	0.55	0.50	0.35	0.37	1.00	
Manageme	0.26	0.35	0.10	0.39	0.37	1.01
Value	0.35	0.34	0.41	0.21	0.49	0.05
Selfwort	0.38	0.38	0.36	0.27	0.53	0.18
Importan	0.35	0.35	0.29	0.33	0.49	0.26

Fitted Covariance Matrix

	Value	Selfwort	Importan
	-----	-----	-----
Value	1.00		
Selfwort	0.59	1.00	
Importan	0.48	0.59	1.00

Fitted Residuals

	Purpose	Intentio	Prosocial	Comprehe	Meaning	Manageme
	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Purpose	0.00					
Intentio	0.00	0.00				
Prosocial	0.01	0.00	0.00			
Comprehe	0.00	-0.01	-0.01	0.00		
Meaning	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	
Manageme	-0.02	-0.01	0.00	0.00	0.00	-0.01
Value	0.01	0.02	0.01	0.00	0.01	0.01
Selfwort	0.00	0.01	0.01	0.00	-0.01	0.01
Importan	-0.03	-0.03	0.00	-0.01	-0.01	0.00

Fitted Residuals

	Value	Selfwort	Importan
	-----	-----	-----
Value	0.00		
Selfwort	-0.01	0.00	
Importan	0.00	0.01	0.00

Summary Statistics for Fitted Residuals

Smallest Fitted Residual = -0.03
Median Fitted Residual = 0.00
Largest Fitted Residual = 0.02

Stemleaf Plot

```

- 3|3
- 2|9
- 2|
- 1|5
- 1|1
- 0|98876655
- 0|433321110000
  0|111122344
  0|556678
  1|01334
  1|5

```

Standardized Residuals

	Purpose	Intentio	Prosocial	Comprehe	Meaning	Manageme
	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Purpose	0.26						
Intentio	0.20	-0.57					
Prosocia	1.29	0.22	1.45				
Comprehe	0.09	-0.39	-0.47	-1.81			
Meaning	-0.52	0.23	1.16	-0.03	-0.81		
Manageme	-0.89	-1.36	-0.91	-0.52	-0.87	-1.18	
Value	0.78	0.90	1.48	0.68	0.87	1.11	
Selfwort	-0.05	0.99	1.13	0.48	-1.18	1.02	
Importan	-1.62	-1.92	0.24	-0.45	-0.71	-0.20	

Standardized Residuals

	Value	Selfwort	Importan
	-----	-----	-----
Value	0.58		
Selfwort	-1.03	0.24	
Importan	0.27	1.20	- -

Summary Statistics for Standardized Residuals

Smallest Standardized Residual = -1.92
Median Standardized Residual = 0.09
Largest Standardized Residual = 1.48

Stemleaf Plot

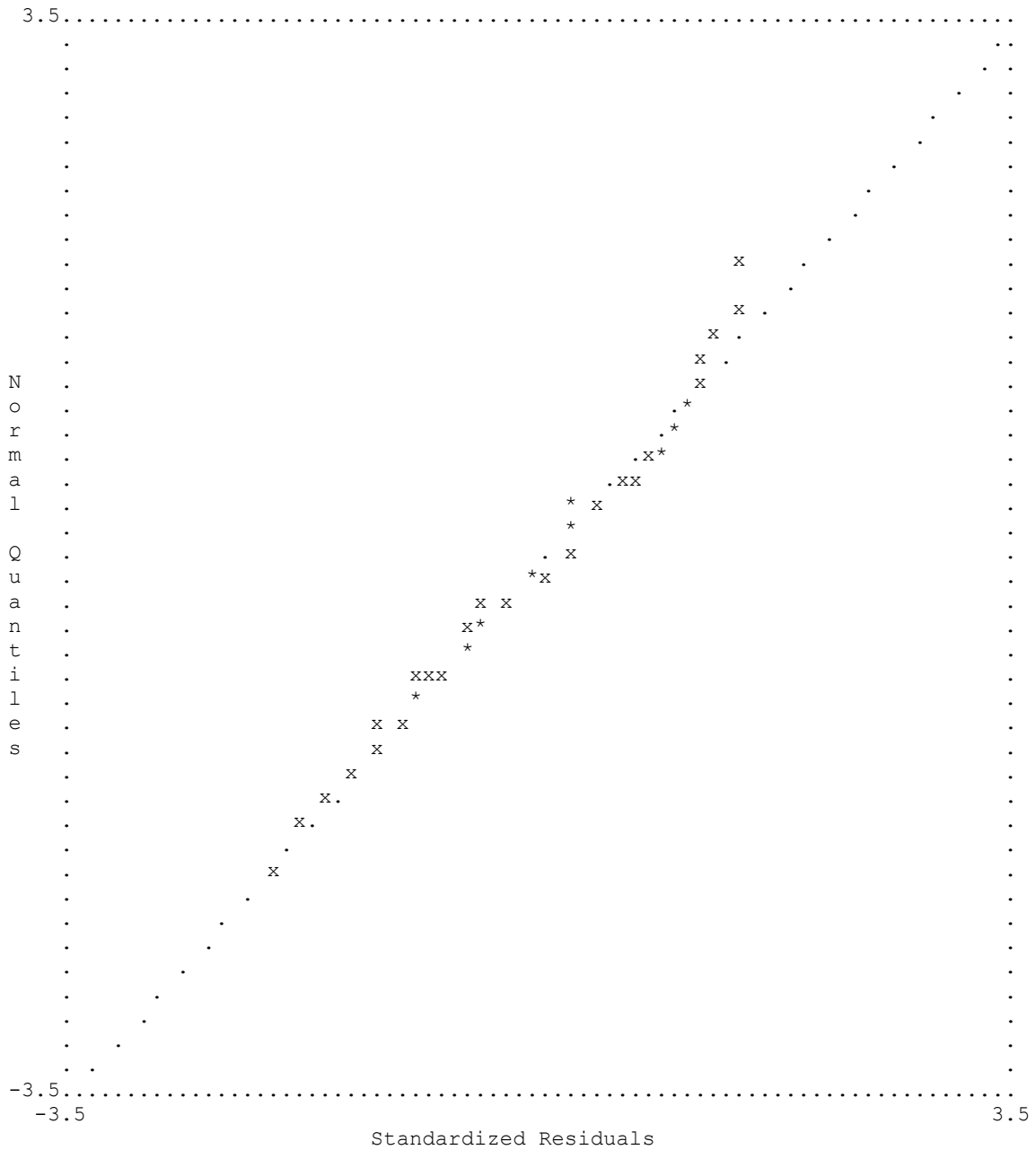
```

- 1|986
- 1|4220
- 0|9998765555
- 0|42000
  0|12222233
  0|567899
  1|0011223
  1|55

```


SECOND ORDER CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS FOR MEANING OF LIFE

Qplot of Standardized Residuals



SECOND ORDER CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS FOR MEANING OF LIFE

Modification Indices and Expected Change

Modification Indices for LAMBDA-Y

	PL	CO	SI
Purpose	- -	0.16	0.30
Intentio	- -	0.05	0.05
Prosocial	- -	0.16	0.68
Comprehe	0.02	- -	0.02
Meaning	0.07	- -	0.07
Manageme	0.33	- -	0.33

Value	1.34	1.75	- -
Selfwort	0.87	0.88	- -
Importan	3.96	1.77	- -

Expected Change for LAMBDA-Y

	PL	CO	SI
	-----	-----	-----
Purpose	- -	-0.05	-0.04
Intentio	- -	-3.37	-0.02
Prosocia	- -	0.04	0.05
Comprehe	0.02	- -	-0.02
Meaning	0.04	- -	-0.04
Manageme	-0.06	- -	0.07
Value	0.06	0.12	- -
Selfwort	0.06	9.79	- -
Importan	-0.10	-0.12	- -

No Non-Zero Modification Indices for GAMMA

No Non-Zero Modification Indices for PHI

No Non-Zero Modification Indices for PSI

Modification Indices for THETA-EPS

	Purpose	Intentio	Prosocia	Comprehe	Meaning	Manageme
	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Purpose	- -	- -	- -	- -	- -	- -
Intentio	0.16	- -	- -	- -	- -	- -
Prosocia	- -	0.16	- -	- -	- -	- -
Comprehe	0.32	0.00	0.33	- -	- -	- -
Meaning	- -	0.07	- -	- -	- -	- -
Manageme	0.33	- -	- -	- -	- -	- -
Value	0.19	0.09	- -	- -	0.22	- -
Selfwort	0.00	1.13	- -	- -	0.87	- -
Importan	0.57	2.47	0.98	0.02	0.07	0.33

Modification Indices for THETA-EPS

	Value	Selfwort	Importan
	-----	-----	-----
Value	- -	- -	- -
Selfwort	1.74	- -	- -
Importan	- -	1.74	- -

Expected Change for THETA-EPS

	Purpose	Intentio	Prosocia	Comprehe	Meaning	Manageme
	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Purpose	- -	- -	- -	- -	- -	- -
Intentio	0.02	- -	- -	- -	- -	- -
Prosocia	- -	-0.02	- -	- -	- -	- -
Comprehe	0.01	0.00	-0.02	- -	- -	- -
Meaning	- -	0.01	- -	- -	- -	- -
Manageme	-0.02	- -	- -	- -	- -	- -
Value	0.01	0.01	- -	- -	0.01	- -
Selfwort	0.00	0.02	- -	- -	-0.02	- -
Importan	-0.01	-0.03	0.03	-0.01	0.01	0.02

Expected Change for THETA-EPS

	Value	Selfwort	Importan
	-----	-----	-----
Value	- -		
Selfwort	-0.05	- -	
Importan	- -	0.05	- -

Maximum Modification Index is 3.96 for Element (9, 1) of LAMBDA-Y

SECOND ORDER CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS FOR MEANING OF LIFE

Factor Scores Regressions

ETA

	Purpose	Intentio	Prosocial	Comprehe	Meaning	Manageme
	-----	-----	-----	-----	-----	-----
PL	0.35	0.30	0.25	0.07	0.16	0.02
CO	0.05	0.07	0.10	0.21	0.47	0.09
SI	0.02	0.01	-0.03	0.12	0.11	0.11

ETA

	Value	Selfwort	Importan
	-----	-----	-----
PL	-0.01	0.04	0.03
CO	0.12	0.13	0.06
SI	0.32	0.36	0.25

ภาคผนวก ค

แบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับสมบุรณ์

แบบวัดความหมายในชีวิต

คำชี้แจงในการตอบ

โปรดใช้เวลาสักเล็กน้อยในการคิดถึงสิ่งที่ทำให้ชีวิตของท่านรู้สึกมีความสำคัญและมีความหมาย กรุณาตอบข้อความข้างล่างตามความเป็นจริงและถูกต้องให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และโปรดจำไว้ว่า ข้อคำถามเหล่านี้เป็นคำถามส่วนตัว จึงไม่มีผิดหรือถูก โดยกาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องด้านขวามือของข้อความแต่ละข้อ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ หากมีการนำเสนอ ผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

ความหมายของการตอบแบบสอบถามมีดังนี้

ไม่จริงเลย	หมายถึง เหตุการณ์นั้นไม่เคยเกิดขึ้นกับท่านเลย
ไม่จริงมาก	หมายถึง เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับท่านบ้างเล็กน้อย
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	หมายถึง เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับท่านบ้าง
จริงมาก	หมายถึง เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับท่านมาก
จริงมากที่สุด	หมายถึง เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับท่านมากที่สุด

ขอขอบคุณในความกรุณา

ข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ปี
3. สาขาวิชา.....ชั้นปี.....
4. คณะ.....
5. มหาวิทยาลัยราชภัฏ สุราษฎร์ธานี นครปฐม จันทเกษม
 เชียงใหม่ นครราชสีมา

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริงเลย	ไม่จริงมาก	จริงบ้าง ไม่เกิดขึ้นบ้าง	จริงมาก	จริงมากที่สุด
1	ชีวิตของฉันมีเป้าหมายปลายทางในชีวิตที่ชัดเจน					
2	ฉันไม่รู้ว่า ชีวิตจะดำเนินไปในทิศทางใด					
3	ฉันเชื่อมั่นว่า การกระทำวันนี้ จะกำหนดชีวิตของฉัน					
4	ชีวิตของฉันดำเนินไปในทิศทางที่มุ่งสู่เป้าหมายที่ฉันตั้งไว้					
5	ฉันรู้ว่า ตนเอง มีจุดมุ่งหมายในชีวิตชัดเจน					
6	ฉันมีภาพที่นึกเอาไว้ว่า ชีวิตฉันจะเป็นอย่างไร					
7	ฉันทุ่มเทกำลังกายกำลังใจเพื่อมุ่งไปสู่ เป้าหมายปลายทางที่ฉันตั้งไว้					
8	ฉันมีแหล่งสนับสนุนที่จะช่วยให้ฉันได้พัฒนาตนเอง					
9	เมื่อเกิดปัญหาหรือข้อขัดข้องในการทำเป้าหมายให้สำเร็จ ฉันจะหาวิธีการไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่งเพื่อให้ปัญหาคล่อง					
10	ฉันสนุกและเรียนรู้ทุกครั้งในการรับมือกับอุปสรรค ที่มาปิดกั้นการทำเป้าหมายให้สำเร็จ					
11	ฉันหมดพลัง เมื่อเจออุปสรรคขัดขวางในสิ่งที่ฉันตั้งใจ					
12	ฉันมั่นใจว่า ความรู้ความสามารถของฉันจะเป็นประโยชน์กับผู้อื่น					
13	ฉันมุ่งมั่นที่จะทำประโยชน์แก่ผู้อื่น แม้ใครจะไม่เห็น					
14	ฉันภูมิใจที่มีโอกาสทำงานเพื่อส่วนรวม					
15	ฉันมีความฝันที่อยากจะได้ทำงานกับคนที่ด้อยโอกาส					
16	การกระทำในอดีตของคนฉันรู้จัก ทำให้ฉันรู้จักและเข้าใจเขามากขึ้น					
17	เมื่อฉันตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ฉันมักจะทำอะไรไม่ถูก					
18	ฉันมีรู้สึกสับสนกับความคิดและความรู้สึกของตน					
19	เมื่อเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้นกับฉัน ฉันมักจะพบว่า ฉันประเมินเหตุการณ์ตรงกับความเป็นจริง					
20	แม้ฉันจะเผชิญกับความยุ่งยาก แต่ฉันก็ยังรู้สึกมีความหวัง					
21	โลกรอบ ๆ ตัวฉัน มีความหมายกับฉัน					

ข้อ	ข้อความ	ไม่ จริง เลย	ไม่จริง มาก	จริงบ้าง ไม่เกิดขึ้น บ้าง	จริง มาก	จริง มาก ที่สุด
22	ฉันมีเป้าหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิตชัดเจน					
23	ฉันรู้สึกพอใจกับการกระทำของฉัน					
24	ฉันรู้สึกว่า ชีวิตในแต่ละวันของฉันไม่ค่อยมีความหมาย					
25	ฉันรู้สึกไม่มั่นคง เมื่อมีเรื่องกดดัน หรือไม่ดีเกิดขึ้นกับคนที่เป็นหลักในชีวิตฉัน					
26	ฉันรู้สึกว่า ไม่ได้ได้รับการปฏิบัติด้วยความยุติธรรม					
27	ฉันรู้สึก เป็นผู้พ่ายแพ้					
28	บ่อยครั้งที่ฉันมีความรู้สึกว่า ไม่สามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ให้ เป็นอย่างที่ตั้งใจได้					
29	ฉันมีหลักคำสอนทางศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ					
30	ฉันมีชีวิตอยู่เพื่อดูแลคนที่ฉันรัก					
31	ฉันมีบุคคลที่รอคอยความสำเร็จของฉัน					
32	ฉันเชื่อว่า การกระทำของฉันจะส่งผลต่อครอบครัว					
33	เมื่อฉันประสบความสำเร็จในการกระทำ ฉันรู้สึกมีค่าเล็ก ๆ อยู่ในใจ					
34	เมื่อจะทำสิ่งใด ฉันอยากจะมีพลังใจที่เข้มแข็ง					
35	ฉันทุ่มเทพลังกายและใจให้กับงานที่ฉันทำอย่างเต็มที่					
36	เมื่อเจอกับปัญหาที่หนัก กัดดันมาก ฉันมักมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย ให้ให้เรื่องมันจบไป					
37	ฉันรู้สึกว่า ฉันมีชีวิตคุ้มค่าที่อยู่ต่อไป					
38	ชีวิตของฉันไร้ความหมาย					
39	ฉันเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ เสมอ					
40	ฉันรู้สึกว่า ได้รับความรักจากทุก ๆ คนในครอบครัว					

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล นายสมร แสงอรุณ
 วัน เดือน ปีเกิด 3 มีนาคม 2505
 สถานที่เกิด จังหวัดมหาสารคาม
 ที่อยู่ปัจจุบัน 257 บ้านโพนสูง ตำบลหมื่นไวย อำเภอเมือง จังหวัด
 นครราชสีมา 30000 โทร. 089 6287570

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2528 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) เกียรตินิยมอันดับ 2
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
 พ.ศ. 2533 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา)
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 พ.ศ. 2554 การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัจจุบัน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์
 หลักสูตรจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
 อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000