


การพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

อิศรา รุ่งทิวชัย

คู่มือฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
กรกฎาคม 2561
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมคดียุติพนธ์และคณะกรรมการสอบคดียุติพนธ์ ได้พิจารณา
คดียุติพนธ์ของ อิศรา รุ่งทวิชัย ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปรัชญาคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมคดียุติพนธ์



.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ดร.ชลดาว ปุราณนท์)



.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล)

คณะกรรมการสอบคดียุติพนธ์



.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล)


.....กรรมการ
(ดร.ชลดาว ปุราณนท์)


..... กรรมการ
(ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรีพร อนุศาสนนันท์)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับคดียุติพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปรัชญาคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ 18 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2561

กิตติกรรมประกาศ

คุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณา และความช่วยเหลือจากบุคคลหลายท่าน โดยเฉพาะ ดร.คลดาว ปุรณานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข ในการแนะนำ ตรวจ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ คุณเลเอาใจใส่ ให้กำลังใจ และสนับสนุนทุกด้านที่ทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ช่วยเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจ และค้นพบแนวทางในการทำให้งานวิจัยในครั้งนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการสอบคุษฎีนิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุริพร อนุศาสนนันท์ กรรมการสอบคุษฎีนิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ แก้ไข เพิ่มเติม ในส่วนที่ยังบกพร่องให้คุษฎีนิพนธ์นี้มีความสมบูรณ์ชัดเจนยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคัมภีร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อานนท์ ไชยสุริยา ดร.เด่นชัย ปรานจันดี และ ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ที่กรุณาสละเวลาในการตรวจสอบ แก้ไข ให้ข้อเสนอแนะในการตรวจสอบ และพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ รวมทั้งกราบขอบคุณนักวิชาการทั้งใน และต่างประเทศที่ปรากฏนามในคุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ที่ผู้วิจัยได้รับความรู้จากผลงานวิชาการของท่าน

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.อมรรัตน์ สนั่นเสียง อดีตคณบดีคณะครุศาสตร์ และอาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยาทุกคน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุษา คงทอง อดีตคณบดีคณะครุศาสตร์ และอาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ทุกคน ที่อนุญาตและคอยให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกในการจัดเก็บข้อมูล และเข้าไปทดลองโปรแกรมการปรัญญาข้อมูลในครั้งนี้ อาจารย์ทิพวัลย์ สังขะวัฒน์นะ อดีตอาจารย์ประจำสาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ที่ช่วยให้คำแนะนำและแก้ไข ให้งานวิจัยมีความเหมาะสมและถูกต้องมากขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพาทุกท่าน ที่มอบความเมตตาและความกรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ และเสนอแนะแนวทางที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย รวมทั้งเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่อำนวยความสะดวกทุกอย่างเป็นอย่างดี ขอขอบคุณนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยและช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณและน้อมรำลึกถึงพระคุณของบิดามารดา พี่สาว ขอขอบคุณ
คุณนัทรชัย โนมวิไล และบุคคลในครอบครัวทุกคน ที่มอบความรัก ความห่วงใย และให้กำลังใจ
เสมอมา

ขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่น และพี่ ๆ น้อง ๆ สาขาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่านที่เป็นที่ปรึกษา
ให้คำแนะนำ คอยช่วยเหลือ แบ่งปันซึ่งกันและกัน รวมทั้งกำลังใจที่มีให้กับผู้วิจัยตลอดมา

อิสรา รุ่งทวิชัย

54810186: สาขาวิชา: จิตวิทยาการศึกษา; ปรด. (จิตวิทยาการศึกษา)

คำสำคัญ: ความหมายในชีวิต/ การปรึกษาเชิงประสบการณ์/ นักศึกษาระดับปริญญาตรี

อิสรา รุ่งทิวชัย: การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์

เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ (DEVELOPMENT OF AN EXPERIENTIAL GROUP COUNSELING PROGRAM FOR PROMOTING MEANING IN LIFE AMONG UNDERGRADUATE STUDENT IN THE FACULTY OF EDUCATION)

คณะกรรมการควบคุมคุุณชีพันธ์: ดลดาว ปุณณานนท์, ศศ.ด., ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, Ph. D., 252 หน้า. ปี พ.ศ. 2561.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ โดยแบ่งการวิจัยเป็น 2 ระยะ ระยะที่ 1 เป็นการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ คือ แบบวัดความหมายในชีวิต พบว่า เครื่องมือที่ใช้มีค่าความเชื่อมั่น อยู่ในระดับสูง (.93) เมื่อแยกตามองค์ประกอบ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล การอิมินตนเอง และการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89, .79 และ .85 ตามลำดับ และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .244-.686 สำหรับในระยะที่ 2 เป็นการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ในระยะที่ 2 นี้ กลุ่มควบคุมได้รับการปรึกษาตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการทั้งหมด 16 ครั้ง หลังจากนั้นศึกษาเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ SPSS 23 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความหมายในชีวิตภายในกลุ่ม ด้วยการทดสอบของ Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล โดยใช้การทดสอบของ Mann-Whitney U Test ผลที่ได้ พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล และคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล ส่วนผลการสัมภาษณ์กลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ พบว่า กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเอง พบความหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน มีแนวทาง

ในการดำเนินชีวิตเพื่อไปถึงเป้าหมายของตนเองที่ได้กำหนดไว้ นอกจากนี้ยังมองว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ และมีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิต เข้าใจ และยอมรับประสบการณ์ที่แตกต่าง รวมทั้งนำประสบการณ์เหล่านั้นมาเป็นแนวทางดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่อยู่ท่ามกลางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

54810186: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; Ph. D. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: MEANING IN LIFE/ EXPERIENTIAL GROUP COUNSELING PROGRAM/ UNDERGRADUATE STUDENT IN THE FACULY OF EDUCATION

ISSARA RUNGTAWEECHAI: DEVELOPMENT OF AN EXPERIENTIAL GROUP COUNSELING PROGRAM FOR PROMOTING MEANING IN LIFE AMONG UNDERGRADUATE STUDENT IN THE FACULTY OF EDUCATION. DISSERTATION ADVISORS: DOLDAO PURANANON. Ph. D., CHOMPHUNUT SRIJANNIL, Ph. D., 252 P. 2018.

This research was a mixed methods research. The purpose of the research was to develop the experiential counseling group program among undergraduates at the Faculty of Education. The research was divided into two phrases. In the first phrase aimed to investigate the quality of the Multidimensional Life Meaning Scale (MLMS). The results of item discrimination and reliability of the MLMS showed that the reliability of the MLMS was at high level (.928). The personal efficacy, fulfilment and self-transcendence, three factors meaning in life, were .89, .79 and .85 respectively and having discrimination level between .244-.686.

The second phrase of the research was development of an experimental group counseling program to enhance the meaning in life of undergraduate students. The samples were 16 students, they were assigned into 2 groups, the control group and the experimental group. Each group comprised of 8 students. In the second phrase, the control group received the regular counselling program while the experiment group, attended the experiential counselling program with was designed by the researcher in order to achieve meaning in life enhancement. The study was conducted in 16 sessions. After that, the qualitative study was conducted to study the deep meaning in life by using the semi-structucted interview. The results of the second phase was analyzed by the SPSS Statistics version 23, to compare the different meaning in life within a group by using Wilcoxon matched pairs signed test ranks, and comparing the difference of meaning in life scores between control group and experiment group by using Mann-Whitney U Test in three periods: the pre-test period, the post-test period and the follow up period.

The results showed that the experiment group had higher mean score than the control group at .05 level of significance both in post and follow up periods. The scores of the experiment group both in post and follow up periods were higher than the pre-test period at .05 level of significance. The qualitative data concerning the quality of meaning in life of the experiment group, revealed that the realized self-awareness, understanding the meaning in life better than before the experimental phase. In addition, they realized that the experience of lives was important and having good value to their lifestyles, understanding and accepting the different experiences and applying them as a guideline for their lifestyles in the changing society.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ซ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
สมมติฐานการวิจัย	7
ประโยชน์ที่ได้รับ	8
ขอบเขตการวิจัย.....	8
กรอบแนวคิดการวิจัย	10
นิยามศัพท์เฉพาะ	11
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงประสบการณ์.....	41
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเชิงผสมผสาน	69
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	81
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	81
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	83
การดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	97
การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	101

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	106
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	106
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	106
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ	107
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ	115
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	129
สรุปผลการวิจัย	131
อภิปรายผล	132
ข้อเสนอแนะ	139
บรรณานุกรม	141
ภาคผนวก	149
ภาคผนวก ก.....	150
ภาคผนวก ข.....	168
ภาคผนวก ค.....	183
ภาคผนวก ง	205
ประวัติย่อของผู้วิจัย	252

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	องค์ประกอบของความหมายในชีวิต 33
2	ลักษณะของการวิจัยเชิงผสมผสาน 74
3	ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความหมายในชีวิต..... 85
4	ค่าอำนาจตามองค์ประกอบของแบบวัดความหมายในชีวิต..... 86
5	เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผล 87
6	ตัวอย่างแบบวัดความหมายในชีวิต..... 88
7	ค่าความสอดคล้องระหว่างความหมายในชีวิตของนักศึกษากับองค์ประกอบของ ความหมายในชีวิต..... 92
8	สรุปโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ 94
9	แบบแผนการทดลอง 98
10	ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 108
11	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความหมายในชีวิตของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม..... 109
12	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม..... 110
13	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลอง ระยะก่อนทดลองกับระยะหลังการทดลอง ตามองค์ประกอบ..... 111
14	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลอง และระยะติดตามผล..... 112
15	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล..... 113

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
16	
เปรียบเทียบคะแนนความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์	
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการทดลอง ตามองค์ประกอบ	
ของความหมายในชีวิต..... 114	
17	
เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี	
คณะครุศาสตร์ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล..... 115	

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	10
2 แบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสานแบบสามเส้า.....	76
3 แบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสานแบบรองรับภายใน.....	78
4 แบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสานแบบเชิงอธิบายรูปแบบติดตาม.....	79
5 แบบแผนเชิงสำรวจบุกเบิก.....	79
6 ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้าง ความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์.....	105
7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	111
8 สาระหลักและสาระย่อยของความหมายในชีวิต.....	116
9 สาระหลักและสาระย่อยในองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล.....	117
10 สาระหลักและสาระย่อยในองค์ประกอบการอ้อมในตน.....	120
11 สาระหลักและสาระย่อยในองค์ประกอบการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง.....	122

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความหมายในชีวิต (Meaning in life) เป็นสิ่งที่นักปรัชญา นักวิชาการ และนักวิจัยให้ความสำคัญอย่างต่อเนื่องและยาวนาน เช่น ลีโอ ตอลสตอย (Leo Tolstoy, 1828-1910) นักเขียนชาวรัสเซีย เป็นผู้หนึ่งที่ได้ให้ความหมายของชีวิต โดยเขียนไว้ในหนังสือ “คำสารภาพ” (A confession) ว่า ชีวิตนั้นไร้ความหมายจนคิดจะฆ่าตัวตาย ทั้งที่เขาประสบความสำเร็จในการเป็นนักเขียน แต่สุดท้ายเมื่อเขากลับมาศรัทธาในพระเจ้า ทำให้เขามีความหวังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต และทำให้ชีวิตเขามีความหมายมากขึ้น (ดวงมณี จงรักษ์, 2556, หน้า 156) หรือเรื่องราวที่นำไปสู่การค้นพบความหมายในชีวิตของแจ็ก หม่า (Jack Ma) นักธุรกิจชาวจีนที่มีชื่อเสียง และร่ำรวยที่สุดในประเทศจีนขณะนี้ เขาได้ให้สัมภาษณ์ในงานสภาเศรษฐกิจโลก เมื่อปี พ.ศ. 2588 (World Economic Forum, 2015) ประเทศสวีเดนแลนด์ถึงประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา เขาไม่ได้มาจากครอบครัวที่ร่ำรวย ทุกอย่างต้องต่อสู้ดิ้นรน เขาพบกับความล้มเหลวหลายครั้ง เคยถูกปฏิเสธรับเข้าทำงาน ไม่ได้เรียนในมหาวิทยาลัยที่ตนเองต้องการ และไม่ประสบความสำเร็จในธุรกิจในระยะแรก แต่เขาก็ไม่ย่อท้อ มีความมุ่งมั่น ตั้งใจและเพียรพยายาม ฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จและเป็นที่รู้จักของคนทั่วโลก สิ่งที่ทำให้เขาประสบความสำเร็จได้นั้น เพราะเขารู้ว่าชีวิตเขาต้องการอะไร และมีแนวทางใดบ้างที่จะนำไปสู่สิ่งที่เขาต้องการ เขาเปิดกว้างที่จะเรียนรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคม มีความสนใจที่จะเรียนรู้ผู้คน วัฒนธรรม สภาพแวดล้อมต่าง ๆ จนนำไปสู่ธุรกิจที่ได้รับการยอมรับทั่วโลก เขาภาคภูมิใจในสิ่งที่เขาทำ และรู้สึกว่าคุณค่า

การศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับความหมายในชีวิตมีอย่างต่อเนื่องจากนักวิชาการ และนักวิจัย พบว่า ความหมายในชีวิตเป็นการรับรู้และเข้าใจต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลที่สามารถตอบได้ว่า ชีวิตนี้อยู่เพื่ออะไร และจะอยู่อย่างไร เมื่อบุคคลมีความหมายในชีวิตจะรู้สึกพึงพอใจต่อชีวิตในปัจจุบัน มีเป้าหมายที่ชัดเจน และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยมและความต้องการของตนเอง พร้อมทั้งมุ่งมั่นค้นหาวิธีที่นำไปสู่เป้าหมาย ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ต้องพบเจอ และสามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ซึ่งการศึกษาความหมายในชีวิตของบุคคลนี้ได้รับอิทธิพลจาก แนวคิดของแฟรงค์เกิล (Frankl, 1963) จากหนังสือเกี่ยวกับความหมายในชีวิต (Man's search for meaning) ที่เล่าถึงประสบการณ์ในค่ายกักกันนาซี ช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ประสบการณ์ครั้งนี้ของเขาได้ให้ความสำคัญกับการมีความหมายในชีวิต

ในแงุ่มที่เกี่ยวข้อกับสุขภาพจิต เขาเชื่อว่า การมีความรู้สึบบางอย่างเกี่ยวกับความหมายในชีวิต เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการมีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถป้องกันโรคประสาทได้ บุคคลที่ขาดความหมายในชีวิตจะประสบกับภาวะความว่างเปล่าในชีวิต (Existential vacuum) มีความรู้สึกเบื่อหน่าย ทุกข์ วิตกกังวล และหวาดกลัวกับประสบการณ์ที่พบเจอในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ บุงเจนเทิล (Bugental, 1978 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556) ได้กล่าวถึง ความหมายในชีวิตของบุคคลว่า สามารถเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลเปิดรับประสบการณ์ชีวิต และสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองและบุคคลอื่น บุคคลจะสามารถค้นพบความหมายในชีวิตได้ จะไม่กังวลกับการกระทำต่าง ๆ และยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ส่วนเอ็ดเวิร์ด (Edwards, 2007) ได้กล่าวถึง ความหมายในชีวิตว่า เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคล แต่แต่ละบุคคลต้องการค้นพบความหมายชีวิต ซึ่งความหมายในชีวิตนั้นเกิดจากประสบการณ์ของแต่ละคนในการดำเนินชีวิตทุกขณะ ทั้งการเรียน การทำงาน ครอบครัว หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน หากมีความหมายในชีวิตบุคคลจะมีเป้าหมายที่ชัดเจน มุ่งมั่น และค้นพบแนวทางที่นำไปสู่เป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ และสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้เป็นอย่างดี

แฟรงเกิล (Frankl, 1992) ได้กล่าวถึง การขาดความหมายในชีวิตของนักศึกษาที่กำลังประสบนั้นเกิดจากความไม่ชัดเจนของค่านิยมและวัฒนธรรม ซึ่งสอดคล้องกับสภาวะของนักศึกษาไทยในปัจจุบัน ที่อยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้นักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลกลุ่มหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ดังที่กล่าวมานั้นย่อมทำให้นักศึกษามีโอกาสเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาเพิ่มขึ้น การค้นหาความหมายในชีวิตจึงเป็นงานสำคัญในขั้นพัฒนาการของนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น เพราะช่วงนี้เป็นช่วงเวลาของการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเองในแงุ่มต่าง ๆ ทั้งทัศนคติ ค่านิยม ความต้องการ เป้าหมายในชีวิต การยอมรับตนในสภาวะความเป็นจริงท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต การอยู่กับปัจจุบันและการมีสัมพันธภาพกับบุคคลทั่วไป ดังนั้นการมีความหมายในชีวิตจึงเป็นรากฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตเมื่อก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ต่อไป

จากงานวิจัยของเฮนรี (Henri, 2015) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความหมายในชีวิตของนักศึกษา โดยใช้แบบวัดความหมายในชีวิต แบบวัดความรู้สึกเชิงบวก แบบวัดความเครียดต่อการเรียน แบบวัดบุคลิกภาพ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า นักศึกษาที่มีความหมายในชีวิตสูงนั้นจะมีความรู้สึกทางบวกสูง และมีความเครียดน้อยกว่า นักศึกษาที่มีความหมายในชีวิตต่ำ ส่งผลให้นักศึกษามีความกระตือรือร้น สนใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนรวมทั้งมีความยืดหยุ่นต่อการใช้ชีวิต เข้าใจศักยภาพของตนเอง และมีความภาคภูมิใจ

ในตนเองได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของคิง และคณะ (King, 2004) ที่ได้ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกทางบวกและความหมายในชีวิตในนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่าความรู้สึกทางบวกนั้นมีส่วนทำให้ประสบการณ์ หรือการรับรู้เกี่ยวกับความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น และมีการรายงานความหมายในชีวิตสูงกว่านักศึกษาที่มีอารมณ์เชิงลบ นอกจากนี้งานวิจัยของชิน (Shin, 2013) ที่ศึกษารูปแบบการพัฒนาความหมายและเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับชั้นปีที่ 1 โดยแบ่งนักศึกษาเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับ โปรแกรมการพัฒนาความหมายในชีวิตเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับ โปรแกรมการพัฒนา ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาความหมายในชีวิตของทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และตรวจสอบเพิ่มเติม พบว่า หากมีการพัฒนาเป้าหมายที่สอดคล้องกับตนเองอยู่ในระดับสูงก็จะส่งผลให้มีความหมายในชีวิตสูง เมื่อนักศึกษามีความหมายในชีวิตสูงจะทำให้นักศึกษามีความใฝ่รู้ มุ่งมั่น และมีความตั้งใจที่จะทำตามข้อกำหนดที่ตั้งไว้ มีภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลน้อยลง และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาความหมายในชีวิตนั้นมีความคงทนต่อการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยในปีที่ 2 และชั้นปีต่อไป ได้เป็นอย่างดี และมีข้อเสนอแนะว่าควรมีแนวทางในการพัฒนาความหมายในชีวิตของนักศึกษาในอนาคตต่อไป จากงานวิจัยที่เกี่ยวกับความหมายในชีวิตจะเห็นได้ว่า ความหมายในชีวิตนั้นจำเป็นสำหรับนักศึกษาเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากถ้านักศึกษามีความหมายในชีวิตในระดับสูงจะช่วยให้ นักศึกษามีความเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่า ทัศนคติในตนเอง มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม

สำหรับการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ (Experiential group counseling) นั้น จากการศึกษาของผู้วิจัย พบว่า แนวคิดทฤษฎีเชิงประสบการณ์ได้พัฒนาขึ้นโดยนักปรัชญาและนักจิตบำบัดชาวอเมริกัน ชื่อเจนด์ลิน (Gendlin, 1964) ในปี ค.ศ. 1964 เขาได้เสนอปรัชญาเชิงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจิตบำบัดที่มุ่งเน้นไปที่ความรู้สึกของการมีความหมายในชีวิตของผู้รับการปรึกษา โดยแนวคิดของเขาได้รับอิทธิพลจากนักปรัชญาเชิงอัตถิภาวะนิยมที่สนใจในการดำรงอยู่ของมนุษย์ การสร้างสรรค์ การหาความหมายในชีวิต และแนวทางการดำรงอยู่ที่แท้จริงของชีวิต เขาจึงได้พัฒนาปรัชญาเชิงประสบการณ์ตามแนวคิดของเขา โดยสนใจถึงวิธีการทำอย่างไรที่มนุษย์จะตระหนักถึงความจริงแท้และนำไปสู่การเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ จากการนำเสนอแนวคิดทฤษฎีเชิงประสบการณ์ของเจนด์ลินในระยะแรก ๆ นั้น ต่อมากรีนเบิร์ก (Greenberg, 1998) นักจิตวิทยาชาวแคนาดา ได้นำแนวคิดดังกล่าวมาพัฒนาและอธิบายถึงรูปแบบการปรึกษาเชิงประสบการณ์ โดยมีการผสมผสานแนวคิดของทฤษฎีที่กล่าวถึง ประสบการณ์ของมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญในการทำ ความเข้าใจมนุษย์ และช่วยพัฒนาให้บุคคลมีการเติบโตเจริญงอกงาม

ซึ่งทฤษฎีที่นำมาผสมผสานเป็นการปรึกษาตามแนวคิดเชิงประสบการณ์ที่เขาได้กล่าวถึงนั้น ได้แก่ ทฤษฎีการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client centered counseling) การปรึกษาเชิงอัตถิภาวนิยม (Existential counseling) และการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ (Gestalt counseling) ทฤษฎีการปรึกษาเชิงประสบการณ์ ตามแนวคิดของกรีนเบิร์กให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของมนุษย์ โดยเห็นว่า ประสบการณ์เป็นความรู้สึกทางร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นจริงในแต่ละบุคคล ประสบการณ์จะเชื่อมโยงกับ โลก ผู้คนและสิ่งแวดล้อม และบุคคลสามารถตรวจสอบประสบการณ์ได้ด้วยตนเอง อารมณ์และความรู้สึกที่แต่ละบุคคลได้สัมผัสจากประสบการณ์นั้นจะส่งผลต่อการมีความหมายในชีวิต การช่วยเหลือจึงต้องมีการทำความเข้าใจในประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ช่วยให้บุคคลได้มีสติสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เพื่อเข้าใจถึงชีวิตที่แท้จริง เข้าใจโลก ผู้คน และสิ่งแวดล้อมรอบตัว สามารถเผชิญกับแง่มุมที่หลากหลายของชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ รูปแบบการปรึกษาเชิงประสบการณ์ได้มีการนำมาใช้อย่างหลากหลาย เนื่องจากการผสมผสานแนวคิดทฤษฎีถึง 3 ทฤษฎี จึงมีวิธีการต่าง ๆ ที่สามารถเลือกนำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาพจิต และมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับลักษณะปัญหาของผู้รับการศึกษา เช่น ใช้กับกลุ่มนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ค่ายทหาร กลุ่มผู้ดูแลสุขภาพวัยรุ่นนิตยาสาเสพติด เยาวชนในถิ่นทุรกันดาร และใช้เพิ่มความเชื่อมั่น สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) และการมีอำนาจในการควบคุมตนเอง (Locus of control) (Fletcher & Hinkle, 2002; Wilson & Lipsey, 2000) นอกจากนี้ การปรึกษาเชิงประสบการณ์ยังมีส่วนในการเชื่อมโยงถึงสถานการณ์ในชีวิตจริงที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน วิธีที่จะเข้าถึงอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ปัจจุบันจากสิ่งที่เรียนรู้มา (Russell, 2001) จากงานวิจัยของเบลค (Blake, 2008) ได้นำการบำบัดเชิงประสบการณ์มาใช้กับเยาวชนที่มีพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม โดยเขาได้สร้างโปรแกรมเชิงประสบการณ์เพื่อทำให้เยาวชนมีแรงจูงใจ มีความภาคภูมิใจในตนเอง และลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พบว่า โปรแกรมที่สร้างขึ้นมาในครั้งนี้ได้ช่วยเหลือให้เยาวชนที่มีพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสมได้พัฒนาตนเองได้ดีขึ้นและลดการเกิดพฤติกรรมผิดซ้ำได้

การศึกษาแนวคิดและงานวิจัยเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงประสบการณ์ดังกล่าวนี้ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่า การปรึกษาเชิงประสบการณ์สามารถช่วยเสริมสร้างความหมายในชีวิตให้กับนักศึกษาได้ โดยการสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มการปรึกษา ซึ่งช่วยให้นักศึกษาได้รับรู้ เข้าใจและยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า และสามารถนำไปสู่การมีความหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยม ความต้องการ และ

ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล และสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้น โดยใช้แบบสอบถามและคำถามปลายเปิดในประเด็นของเป้าหมายในชีวิต ทิศทางในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา จำนวน 340 คน พบว่า นักศึกษามีความกังวล กลัว และไม่แน่ใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเองถึง 56 % โดยบางคนกลัวผลการเรียนไม่ดีทำให้ไม่สามารถเรียนจนจบได้ หรือไม่สามารถเป็นครูได้ตามที่ตั้งใจ บางคนกลัวว่าจะสอบบรรจุครูไม่ได้ หรือบางคนก็กลัวว่าตนเองจะสอนนักเรียนไม่ได้ บางคนไม่สามารถเข้ากับเพื่อนร่วมห้องได้ รวมทั้งไม่มีความแน่ใจในการใช้ชีวิตและอนาคตของตนเองว่าจะเป็นอย่างไร ทั้งเรื่องเรียน ครอบครัว หน้าที่การงาน หากนักศึกษามีความกังวลใจ เครียด ซึมเศร้า ท้อแท้ ไม่มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน และไม่ทราบว่าชีวิตนี้จะอยู่เพื่ออะไร ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษาอยู่ในภาวะของการขาดความหมายในชีวิต ดังเช่นที่ออสติน และคูห์ และเทเรนซินี และคณะ (Astin, 1984; Kuh, 1995; Terenzini et al., 1994) ได้กล่าวถึง ความหมายในชีวิตว่า เป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักศึกษา เพราะการมีความหมายในชีวิตจะทำให้นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตตามค่านิยมของตนเอง กล้าเลือกและตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเอง ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้หรือหมดหวัง มีทิศทางในการดำเนินชีวิต หากนักศึกษามีความหมายในชีวิตอยู่ในระดับสูงก็จะไม่เกิดภาวะว่างเปล่าในชีวิต (Existential vacuum) จนทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ตามมาตรฐานวิชาชีพครู ได้มีการกำหนดสมรรถนะในการจัดการเรียนรู้ไว้ว่า การศึกษานั้นต้องสามารถช่วยเหลือผู้เรียนให้เรียนรู้และพัฒนาได้ตามศักยภาพของตน รวมทั้งมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งกายและใจ หากนักศึกษาค้นหาความหมายในชีวิตแล้ว ผลกระทบที่ตามมา นอกจากตัวนักศึกษาและครอบครัวแล้ว ยังส่งผลต่อสังคมและประเทศได้ ดังนั้นการพัฒนาความหมายในชีวิตของนักศึกษาจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญสำหรับพวกเขา ดังที่ชิน (Shin, 2013) และโอลิเวรา-เซลเดรน (Olivera-Celdran, 2011) ได้ศึกษากับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และพบว่า หากนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 มีความหมายในชีวิตในระดับสูงจะทำให้มีความเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่น เห็นคุณค่า และยอมรับตัวเอง ใฝ่หาคุณค่าภายในตนเองมากกว่านำคุณค่าภายนอกมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพราะหากพวกเขาเห็นคุณค่าภายนอกมากกว่าจะทำให้กลายเป็นพวกวัตถุนิยมหรือปัจเจกชนเกินไปจะเกิดความรู้สึกแปลกแยกหาตัวตนที่แท้จริงของตนเองไม่ได้ ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการเรียนรู้ ขาดแรงจูงใจ และความกระตือรือร้นในการเรียน มีความลังเลต่อเป้าหมายต่อการเลือกประกอบอาชีพ หรือการเรียนที่กำลังเกิดขึ้น และส่งผลต่อการเรียนในระดับชั้นปีต่อไป เกิดความล้มเหลวทางการศึกษา การประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตได้ในที่สุด

ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาการเสริมสร้างความหมายในชีวิต เพื่อให้นักศึกษาได้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ตระหนักรู้ถึงวิถีการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบัน รับรู้และเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในประสบการณ์ของตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ พร้อมทั้งได้มีโอกาสนำศักยภาพที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างเต็มที่ สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและเรียนรู้การอยู่กับสภาวะปัจจุบัน มีสติ โดยใช้การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เนื่องจากการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เป็นการปรึกษาที่มีการผสมผสานแนวคิดการปรึกษาตามกลุ่มจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม ซึ่งได้แก่ การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง การปรึกษาเชิงอัตถิภาวะนิยม และการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ ที่ช่วยให้บุคคลได้ทบทวนความรู้สึกและอารมณ์อันเกิดจากการรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต การมีปฏิสัมพันธ์ต่อโลกและผู้คน ซึ่งจะนำไปสู่การมีความหมายในชีวิตที่ชัดเจนและค้นพบแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความต้องการและค่านิยมที่แท้จริง

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ พบว่า ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตให้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีนั้น พบว่า งานวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับความหมายในชีวิตส่วนมากจะเป็นการสำรวจความหมายในชีวิต มีการพัฒนาแบบวัดและการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาเพื่อพัฒนาความหมายในชีวิตบ้าง แต่จะพบในกลุ่มผู้สูงอายุมากกว่าสำหรับกลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มนักศึกษา ส่วนงานวิจัยในต่างประเทศนั้นมีการศึกษาในกลุ่มนักศึกษามากกว่าในประเทศไทย แต่จะเป็นการสำรวจเชิงความสัมพันธ์มากกว่า การพัฒนาความหมายในชีวิตมีบ้างแต่ไม่ค่อยเน้นประเด็นที่ลงลึกถึงความรู้สึก อารมณ์ และประสบการณ์ มีการพัฒนาความหมายในชีวิตในระยะสั้น ๆ

ดังนั้นการศึกษาของผู้วิจัยในครั้งนี้จึงให้ความสำคัญกับความรู้สึกของการมีความหมายในชีวิตของนักศึกษา การเสริมสร้างให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ได้ค้นพบความหมายในชีวิตจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละบุคคล รวมทั้งได้รับรู้ความรู้สึก และอารมณ์เมื่ออยู่ในภาวะของการขาดความหมายในชีวิต และสามารถพัฒนาความหมายในชีวิตได้ด้วยตนเอง เพื่อนำพาตนเองให้อยู่ในโลกและสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม และจากพื้นฐานแนวคิดและการนำไปใช้ของการปรึกษาเชิงประสบการณ์ ผู้วิจัยมีความเชื่อว่าสามารถนำมาเสริมสร้างความหมายในชีวิตให้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ได้ เพราะการปรึกษาเชิงประสบการณ์ทำให้นักศึกษาได้มีสติต่อการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองต่อประสบการณ์ที่มี เข้าใจชีวิตที่แท้จริง เข้าใจโลก เข้าใจผู้คนและสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งสร้างเป้าหมายในชีวิตได้ด้วยตนเอง และมีการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมเป็นไปตามค่านิยมของตนเอง มีความพึงพอใจในการศึกษาวิชาชีพครูและการประกอบวิชาชีพครูในอนาคต รวมทั้งสามารถ

ใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสพการณ์ เพื่อพัฒนาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงผสมผสานแบบแผนแบบรองรับภายใน (Embedded design) โดยระยะแรกผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตที่พัฒนาโดยเอ็ดเวิร์ด Edwards (2007) ซึ่งเป็นแบบวัดที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของความหมายในชีวิตอย่างหลากหลาย และครอบคลุมองค์ประกอบที่มีร่วมกันของนักวิชาการต่าง ๆ ที่ศึกษาความหมายในชีวิต รวมทั้งได้มีการนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ส่วนในระยะที่ 2 เป็นการทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มการปรึกษาเชิงประสพการณ์ที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย และดำเนินการวิจัยในเชิงคุณภาพอีกครั้งภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาช่วยสนับสนุนถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสพการณ์อีกครั้งก่อนที่จะนำไปใช้เสริมสร้างความหมายในชีวิตกับกลุ่มนักศึกษาอื่น ๆ ต่อไป

คำถามการวิจัย

1. การปรึกษากลุ่มเชิงประสพการณ์มีผลต่อการพัฒนาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ได้หรือไม่
2. ความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสพการณ์เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงประสพการณ์ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์
2. เพื่อประเมินประสิทธิผลของการปรึกษากลุ่มเชิงประสพการณ์ ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์
3. เพื่อศึกษาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสพการณ์

สมมติฐานการวิจัยในระยะที่ 2

การพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงประสพการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ได้กำหนดสมมติฐานของงานวิจัย ดังนี้

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
3. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ สามารถนำไปเสริมสร้างความหมายในชีวิตให้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสาขาอื่น ๆ ได้
2. ผลของการศึกษาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ สามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนานักศึกษาที่มีคะแนนความหมายในชีวิตอยู่ในระดับน้อย และกำหนดแผนยุทธศาสตร์ในการพัฒนาการเรียนการสอน การแนะแนวและการให้การปรึกษาของอาจารย์ได้ต่อไป
3. พัฒนานักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ให้มีความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น สามารถรับรู้และเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละคน ส่งผลให้นักศึกษามีความเข้าใจในชีวิตที่แท้จริง ตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจโลก เข้าใจผู้คนและสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งสร้างเป้าหมายในชีวิตได้ด้วยตนเอง และมีการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมเป็นไปตามค่านิยมของตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น มีความรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบัน และมีความสุขในการใช้ชีวิตได้เป็นอย่างดี

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed methods research) เกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ได้ดำเนินการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ

ระยะที่ 1 การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ (The Multidimensional Life Meaning Scale: MLMS) ที่พัฒนาโดยเอ็ดเวิร์ด (Edwards, 2007)

การวิจัยในระบายนี้นีมีขอบเขต ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ได้แก่ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 370 คน (สารสนเทศมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2559) ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ได้แก่ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample random sampling) จำนวน 70 คน เพื่อเก็บข้อมูลจากนักศึกษา

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสพการณ์เพื่อเสริมสร้าง ความหมายในชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

การวิจัยในระบายนี้นีมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ศรีอยุธยาที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 286 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยาที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ที่มีคะแนนความหมายในชีวิต ในระดับน้อยถึงระดับปานกลาง เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสพการณ์ ผู้วิจัยคัดเลือกโดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากนักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน จากนั้นผู้วิจัยได้สุ่มเข้ากลุ่มที่แตกต่างกัน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยใช้วิธีการสุ่มเข้ากลุ่มแบบสมบรูณ์ (Random assignment)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent variable) ได้แก่ วิธีการปรึกษากลุ่ม จำแนกเป็น

- โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสพการณ์
- วิธีปกติ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความหมายในชีวิต (Meaning in life) หมายถึง นักศึกษามีการรับรู้และเข้าใจต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งก่อให้เกิดเป้าหมายที่ชัดเจนและมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยมและความต้องการของตนเอง เข้าใจโลก และผู้คนสามารถก้าวข้ามผ่านปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ อย่างมั่นใจและดำรงตนในทุกขณะทุกกิจกรรมได้อย่างเต็มศักยภาพและมีคุณค่า ซึ่งองค์ประกอบของความหมายในชีวิตนั้น ได้แบ่งตามแนวคิดของเอ็ดเวิร์ด (Edwards, 2007) ดังนี้

1.1 การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy) หมายถึง นักศึกษาได้มีการตระหนักรู้ถึงเป้าหมายในชีวิต รับรู้ถึงความต้องการตามค่านิยมของตนเอง สามารถเลือก และตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะไปถึงจุดมุ่งหมาย รวมทั้งมีความพึงพอใจต่อการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีบุคคลที่สนิทสนม รู้สึกซาบซึ้ง และไว้วางใจได้ในชีวิต ซึ่งประกอบด้วย

1.1.1 การประสบความสำเร็จ (Achievement) หมายถึง การที่นักศึกษามีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความคิดริเริ่ม มีแรงบันดาลใจ ตั้งใจและมุ่งมั่นเพื่อไปถึงจุดมุ่งหมายที่หวังไว้

1.1.2 ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal satisfaction) หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น พึงพอใจต่อความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลรอบข้าง รู้สึกว่าได้รับการปฏิบัติจากบุคคลรอบข้างอย่างเป็นธรรม ให้ความสำคัญและความยุติธรรมกับทุกคน รวมทั้งมีความรู้สึกพึงพอใจต่ออดีตของตนเอง

1.1.3 มิตรภาพที่ลึกซึ้ง (Intimacy) หมายถึง การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง มีความรู้สึกซาบซึ้ง และไว้วางใจในบุคคลนั้นด้วย

1.2 การอิมในตน (Fulfilment) หมายถึง การที่นักศึกษารู้เข้าใจชีวิต เข้าใจศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ รู้ถึงแนวทางในการในการหาความหมายให้กับชีวิต ชีวิตไม่อยู่ในภาวะว่างเปล่า ชีวิตเต็มไปด้วยความหวังและกำลังใจ รวมทั้งรู้สึกพึงพอใจกับการดำรงอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งประกอบด้วย

1.2.1 ภาวะความว่างเปล่าในชีวิต (Existential vacuum) หมายถึง การที่บุคคลไม่ดำรงอยู่ในภาวะความว่างเปล่าในชีวิต มีการเข้าใจชีวิต รู้จักหาความหมายให้กับชีวิต เข้าใจศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น และหาแนวทางเพื่อบรรลุศักยภาพที่ตนมีได้อย่างเต็มที่

1.2.2 บรรลุเป้าหมาย/ กระตือรือร้น (Fulfillment/ Excitement) หมายถึง การรู้สึกดีกับการมีชีวิตอยู่ ตื่นเต้นกับการพบประสบการณ์ใหม่ ๆ และรู้สึกว่าการมีชีวิตเต็มไปด้วยความหวัง และกำลังใจ

1.3 การก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-transcendence) หมายถึง การที่นักศึกษาเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงในทุกสิ่งว่ามีการเกิดและมีการจากไป สามารถอยู่กับการเปลี่ยนแปลงโดยไม่วิตกกังวลหรือหวาดกลัว และมีแนวทางแบบแผนในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง รวมทั้งมีการเชื่อมต่อกับสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นผู้คนหรือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว มีการช่วยเหลือเกื้อกูล และสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้คน สังคมและสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่ซึ่งประกอบด้วย

1.3.1 ศาสนา (Religion) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในศาสนาของตนเอง เข้าใจถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงและเป็นไปในโลกที่มีทั้งการเกิดและดับไป

1.3.2 การยอมรับความตาย (Death acceptance) หมายถึง การยอมรับถึงความตาย การสูญเสียซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิต ยอมรับว่าสิ่งเหล่านี้เป็นวัฏจักรที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และไม่มี ความวิตกกังวลหรือหวาดกลัวกับสิ่งเหล่านี้

1.3.3 การเสียสละ/ ใ้บางสิ่งแก่โลกนี้ (Giving to the world) หมายถึง การให้ความสนใจและใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งได้แก่ ผู้คน สังคม และโลกที่ตนดำรงอยู่ ให้ความช่วยเหลือและมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์กิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาส่วนรวม เห็นคุณค่าของสิ่งมีชีวิตที่อยู่บนโลก

1.3.4 จุดมุ่งหมาย/ การวางกรอบ (Purpose/ Framework) หมายถึง การมีกรอบมีระบบในการดำเนินชีวิต เข้าใจความหมายของการมีชีวิต รวมทั้งมีเป้าหมาย มีปรัชญา และมีเหตุผลในการดำเนินชีวิต

2. การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ (Experiential group counseling) เป็นกระบวนการช่วยเหลือแบบผสมผสานแนวคิดการปรึกษาตามกลุ่มจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม ได้แก่ การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง การปรึกษาเชิงอัตถิภาวนิยม และการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ ที่ช่วยให้นักศึกษาได้ทบทวนความรู้สึก และอารมณ์อันเกิดจากการรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต การมีปฏิสัมพันธ์ต่อโลกและผู้คน ซึ่งจะนำไปสู่การมีความหมายในชีวิตที่ชัดเจน และค้นพบแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความต้องการและค่านิยมที่แท้จริง โดยมีขั้นตอนการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ 4 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ขั้นเปลี่ยนแปลงกลุ่ม ขั้นดำเนินการกลุ่ม และขั้นยุติกลุ่ม ดำเนินการปรึกษา 16 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที จำนวนสมาชิกกลุ่ม 8 คน

3. นักศึกษาระดับระดับปริญญาตรี หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2560

4. วิจัยเชิงผสมผสาน หมายถึง การวิจัยที่นำวิธีการทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มาร่วมกันในการรวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม เชิงประสบการณ์เพื่อพัฒนาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงผสมผสานแบบแผนแบบรองรับภายใน (Embedded design) รูปแบบการทดลอง 2 ระยะ โดยใช้วิธีการเชิงปริมาณเป็นหลัก

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต
 - 1.1 ความหมายและความสำคัญของความหมายในชีวิต
 - 1.2 ความหมายในชีวิตของนักศึกษา
 - 1.3 แนวคิดและทฤษฎีของความหมายในชีวิต
 - 1.4 องค์ประกอบของความหมายในชีวิต
 - 1.5 การประเมินความหมายในชีวิต
 - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์
 - 2.1 ความเป็นมาของการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์
 - 2.2 แนวคิดและหลักการทางทฤษฎีของการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์
 - 2.3 ธรรมชาติของมนุษย์ตามหลักการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์
 - 2.4 กระบวนการให้การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเชิงผสมผสาน
 - 3.1 ความเป็นมาและกระบวนการขั้นหลักของการวิจัยเชิงผสมผสาน
 - 3.2 ความหมายของการวิจัยเชิงผสมผสาน
 - 3.3 ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงผสมผสาน
 - 3.4 ข้อดีและข้อจำกัดของการวิจัยเชิงผสมผสาน
 - 3.5 แบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสาน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต

ความหมายและความสำคัญของความหมายในชีวิต

ความหมายในชีวิต เป็นสิ่งที่ได้รับความสนใจจากนักปรัชญามาเป็นเวลานาน เช่น ลีโอ ตอลสตอย (Leo Tolstoy, 1828-1910) เป็นผู้ที่หนึ่งที่ได้ให้ความหมายของชีวิต โดยเขียนไว้ในหนังสือ

“คำสารภาพ” (A confession) ว่า ชีวิตนั้นไร้สาระ แม้ว่าเขาจะประสบความสำเร็จในการเป็นนักเขียนแต่เขาก็เคยคิดฆ่าตัวตาย เพราะความสงสัยว่าพระเจ้ามีจริงหรือไม่ คำสอนของคริสต์ศาสนาให้ความหมายของชีวิตในแง่ที่มนุษย์ต้องสร้างความดีเพื่อชีวิตหลังความตาย แต่ถ้าไม่มีพระเจ้าการสร้างความดีจะมีความหมายได้อย่างไร ในเมื่อสิ่งที่มนุษย์ต้องประสบ คือ ความตาย และทุกอย่างก็ต้องสูญสลายไป แต่เมื่อตอลสตอยกลับมามีศรัทธาในพระเจ้า เขาก็เกิดความหวัง และมีกำลังใจในการดำรงชีวิตอย่างเปี่ยมล้น แสดงว่า ตอลสตอยได้นำพระเจ้ามาสร้างความหมายให้กับชีวิต (ควมฉนิ จงรักภักย์, 2556, หน้า 156) หรือการค้นพบความหมายในชีวิตของ สตีฟ จ๊อบส์ (Steve Jobs) ขณะที่เขากำลังศึกษาในมหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 ช่วงนั้นเขาได้รับรู้ความจริงเกี่ยวกับพ่อแม่ของเขาว่า พ่อแม่ที่เขาอยู่ด้วยเป็นเพียงพ่อแม่บุญธรรม และไม่สามารถส่งเสียให้เข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยได้อีกแล้ว หลายคนมองว่าเขาคงทุกข์ใจอย่างมาก แต่สตีฟ จ๊อบส์ก็ยังมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตต่อไป หรืออีกช่วงหนึ่งของชีวิตของเขา เป็นช่วงก่อนที่เขาจะสิ้นลมหายใจด้วยโรคมะเร็งตับอ่อน เขาได้มองว่าความตายเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้เขาสามารถตัดสินใจครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตได้ เพราะเมื่อความตายมาอยู่ตรงหน้าทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความคาดหวังของคนอื่น ชื่อเสียง เกียรติยศ ความกลัวที่จะอับอายขายหน้าหรือความล้มเหลวจะไม่หลงเหลืออยู่ สิ่งที่เหลือไว้ก็แค่เพียงสิ่งที่มีคุณค่า และการมีความหมายที่แท้จริง วิธีคิดของสตีฟ จ๊อบส์ ก่อนจะเสียชีวิตเป็นการค้นพบความหมายในการดำเนินชีวิตขณะที่มีชีวิตอยู่ เป็นการรับรู้ว่าคุณเองกำลังจะตาย และมีชีวิตอยู่ในขณะนั้นด้วยการยอมรับ ไม่วิตกกังวล และยังคงสร้างสรรค์ผลงานให้กับชาวโลกได้ชื่นชมก่อนที่เขาจะสิ้นลมหายใจ (นิธิ นิमितบุญ, 2557, หน้า 88-105)

สำหรับความหมายในชีวิต ได้มีนักวิชาการหลายท่าน ได้ตั้งสมมติฐานถึงการค้นหาความหมายในชีวิตว่า เป็นแรงจูงใจขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (Allport, 1961; Frankl, 1984; King, 2004; Maddi, 1970; Maslow, 1971) และมองว่าประสบการณ์ของความหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ ดังที่ Jung (1966, p. 45) ได้กล่าวไว้ว่า “บางสิ่งแม้เพียงน้อยนิดที่เกี่ยวกับการมีความหมายเป็นสิ่งที่มีความหมายมากกว่าสิ่งที่ยิ่งใหญ่แต่ปราศจากการมีความหมาย” การมีความหมายในชีวิต จะทำให้บุคคลได้ค้นพบศักยภาพของตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์และสามารถเข้าถึงเหตุผลของการมีชีวิตอยู่ รวมทั้งสามารถอดทนกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ ซึ่งในทางตรงกันข้ามหากบุคคลนั้นขาดความหมายในชีวิต บุคคลจะดำรงอยู่อย่างไร้ความหมาย ไม่มีแนวทาง ไม่มีเป้าหมาย ไม่มีเหตุผลในการดำรงชีวิต เกิดความรู้สึกว่างเปล่า ตลอดหลายปีที่ผ่านมา นักวิชาการได้เสนอสมมติฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับนิยามของความหมายในชีวิต แม้ว่าคำนิยามเหล่านี้จะมีความคล้ายคลึงกัน แต่ก็มีบางอย่างที่แตกต่างกันชัดเจน หนึ่งในความแตกต่างของแนวคิดของการมีความหมาย คือ แนวทางการได้รับความหมายของแต่ละคน มีนักวิชาการบางคน

มองความหมายของชีวิตว่า เป็นสิ่งที่สร้างได้ (Reker & Wong, 1988) ในขณะที่บางคนก็มองว่า ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่สร้างไม่ได้ แต่สามารถแทนที่ด้วยการค้นพบมันได้ (Frankl, 1984) ซึ่งแนวคิดที่แตกต่างกันในวิธีการได้รับความหมายของแต่ละคนนี้จะนำไปตามแต่ละสมมติฐาน เช่น สมมติฐานที่เชื่อว่า การมีความหมายเป็นสิ่งที่สร้างได้ ชี้ให้เห็นว่า ในแต่ละบุคคล มีความรับผิดชอบสำหรับการสร้างความหมาย และสามารถสร้างความหมายขึ้นมาได้ตามที่เขา ต้องการ ส่วนอีกด้านหนึ่ง คือ สมมติฐานที่ว่า ความหมายเป็นการค้นพบได้ชี้ให้เห็นว่าแต่ละคน จะถูกกำหนดให้มีความหมายเฉพาะในชีวิตและจะขึ้นอยู่กับบุคคลที่จะค้นพบความหมายที่เฉพาะ นั้น ๆ ด้วยตัวเอง

ส่วนนิยามของความหมายในชีวิตนั้นก็มีความหลากหลายในแวดวงนักวิจัย และนักวิชาการ ต่าง ๆ ดังนั้นจึงไม่มีคำนิยามใดที่ยอมรับในระดับสากล แต่คำจำกัดความโดยรวมจะมีลักษณะของความเข้าใจ (เช่น ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตกับโลก สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว) การมีจุดมุ่งหมาย (เช่น การมีแรงบันดาลใจในการทำกิจกรรมบางอย่างในชีวิต) หรือผลกระทบต่อจิตวิญญาณ (Steger, 2012) โบไมสเตอร์ และโวลท์ (Baumeister & Vohl, 2007) ได้กล่าวถึง นิยามของความหมาย ในชีวิตที่ยอมรับกันเป็นส่วนใหญ่ หรือโดยทั่วไปนั้นจะเกี่ยวข้องกับสิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลทั้ง การตระหนักในตนเอง (เช่น การสร้างความรู้สึเกี่ยวกับชีวิตของคนคนหนึ่ง) และจุดมุ่งหมาย (เช่น การค้นหาถึงสัจธรรมของชีวิต หรือต้องการที่จะค้นพบตัวตนที่แท้จริง) ซึ่งคำนิยามส่วนใหญ่ของความหมายในชีวิตนี้ได้รับอิทธิพลจาก แนวคิดของแฟรงเกิล (Frankl, 1963) ที่ได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับความหมายในชีวิต (Man's search for meaning) ซึ่งในหนังสือนี้ได้เล่าถึงประสบการณ์ของเขาในค่ายกักกันนาซี ช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ประสบการณ์ในครั้งนี้ของแฟรงเกิลได้รับการพิจารณาถึงนัยสำคัญของความหมายในชีวิตของแต่ละคน ในแง่มุมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต เขาเชื่อว่า การมีความรู้สึบางอย่างเกี่ยวกับความหมายในชีวิต เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการมีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถป้องกันโรคประสาทได้

อริญญา ตูย์คัมภีร์ (2553) ได้กล่าวถึง ความหมายในชีวิต ว่า เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อ สิ่งที่ทำให้เขาดำรงอยู่ เป็นสิ่งที่บุคคลเติมเข้าไปในใจ และเป็นสิ่งที่ “ดึง” เขาให้มีกำลังใจดำรงชีวิต อยู่อย่างมั่นคง และมุ่งมั่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตของชีวิต ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่ เชื่อมโยงบุคคลให้สัมพันธ์กับโลกรอบ ๆ ตัวเขาในลักษณะของการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต อย่างมุ่งมั่น ผ่านสัมพันธ์ภาพต่อผู้คนรอบตัว และผ่านการมีทัศนคติที่เข้มแข็งเพื่อให้ชีวิตดำรง อยู่ต่อไปได้ ดังประโยคที่กล่าวว่า “ในชีวิตของคน ๆ หนึ่ง หากเขารู้ว่า เขามีใครบางคน หรือมีบาง สิ่งที่เขาใช้ชีวิตอยู่เพื่อแล้ว เขาจะรู้สึกว่ามีชีวิตมีค่า”

จอร์จัน นิลจันทิก (2553) ได้ให้ความหมายของ ความหมายในชีวิต ไว้ว่า เป็นการรับรู้ และการตอบสนองของบุคคลในแต่ละขณะต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งเป็นลักษณะที่ เฉพาะเจาะจง เป็นการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ว่าเป็นบทเรียน เป็นสิ่งที่มีคุณค่า รับรู้ถึง โอกาสและทางเลือกในชีวิต รับรู้ถึงความสามารถในการควบคุม หรือกำหนดชะตาชีวิตของตนเอง รวมถึงการรับรู้เป้าหมายในชีวิต สิ่งที่ใช้ยึดเหนี่ยวสำหรับการมีชีวิต เขามีชีวิตอยู่เพื่อสิ่งนั้น และสามารถค้นพบความหมายจากกิจกรรม งานที่ทำจากประสบการณ์หรือทัศนคติต่าง ๆ แม้ว่าชีวิต ขณะนั้นจะประสบกับความยากลำบาก มีข้อจำกัดหรืออยู่ในห้วงของความทุกข์ก็ตาม

อรุทัย โฉมเฉิด (2552) ให้ความหมายของ ความหมายในชีวิต ไว้ว่า เป็นการรับรู้ ของบุคคลต่อสิ่งที่ทำให้บุคคลนั้นดำรงอยู่ และเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลนั้นมีกำลังใจดำรงชีวิต อยู่อย่างมั่นคงและมุ่งมั่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตของชีวิต ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่ เชื่อมโยงบุคคลให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว กระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตอย่างมุ่งมั่น ผ่านสัมพันธ์ภาพต่อผู้คนรอบข้าง และผ่านการมีทัศนคติต่อชีวิตที่เข้มแข็งเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ ต่อไปได้

เซเกอร์ และคณะ (Steger et al., 2006) กล่าวว่า การมีความหมายเป็นเอกลักษณ์ของ แต่ละบุคคลและไม่ได้วางเงื่อนไขเกี่ยวกับความต้องการ การมีความหมายที่เป็นการค้นพบ หรือ สร้างขึ้นจะประกอบด้วยอะไรสิ่งใดก็ได้แล้วแต่ สิ่งสำคัญจะเน้นไปที่ความรู้สึกของบุคคลที่มีความ มุ่งมั่นในบางสิ่งในชีวิต และการมีชีวิตอยู่เพื่อบางสิ่งบางอย่างของพวกเขา

ยาลอม (Yalom, 1980) ได้นำเสนอความแตกต่างของการดำรงอยู่ที่เกี่ยวข้องกับ ความหมายทั้ง 2 รูปแบบ คือ โลก และจักรวาล ความหมายในทางจักรวาล หมายถึง ประเภทของ ความหมายที่อยู่นอกเหนือของแต่ละบุคคล มนุษย์ทุกคนมีการก้าวข้ามผ่านความหมายเหมือนกัน ส่วนความหมายในทางโลก ประกอบด้วย เงื่อนไขเฉพาะของแต่ละคนที่จะทำให้ชีวิตของคนนั้น มีคุณค่า มันเป็นความหมายที่แต่ละคนค้นหา หรือสร้างขึ้นมาในชีวิตของเขาที่จะช่วยนำมาสู่ จุดหมายและบรรลุเป้าหมาย และเป็นประเด็นสำคัญซึ่งสิ่งนี้ คือ ความหมายในชีวิต

แบคซวาสกี (Baczwaski, 2015) ได้กล่าวถึง ความหมายในชีวิต ว่า เป็นการรับรู้ของ แต่ละบุคคลในการใช้ชีวิตของพวกเขา ซึ่งสอดคล้องกับค่านิยมและสิ่งที่พวกเขาเห็นว่าสำคัญ สำหรับชีวิตอันเต็มไปด้วยความหมาย แม้จะประสบความทุกข์ยากในชีวิต พวกเขาก็ยังสามารถ ค้นหาความหมายได้จากหลายสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ว่าจะเป็นหน้าที่ การงาน ครอบครัว เพื่อน ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ๆ

บูเจนเทิล (Bugental, 1978 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556 หน้า 165) มีทัศนคติต่อ ความรู้สึก มีความหมายว่า เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ในทันทีที่บุคคลเปิดรับประสบการณ์ชีวิต

ซึ่งสะท้อนจากการใช้ศักยภาพของตน บุคคลจะค้นพบความหมายได้เมื่อตระหนักรู้ในตนเองอย่างเต็มที่ ยิ่งบุคคลมีการยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงมากเท่าใด เขาก็จะเพิ่มความสามารถเชื่อมโยงกับผู้อื่น และรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับมนุษยชาติ เพราะผู้ที่รู้สึกถึงความหมายของชีวิตจะไม่กังวลกับการกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ตอบสนองความต้องการในมุมมองของตนเอง ซึ่งการมีความหมายค้นพบได้จากการรู้จักตนเอง การมีสติตระหนักรู้ในผู้อื่น หรือกล่าวอีกอย่างได้ว่า ยังมีสติตระหนักรู้ในตนเองมาก ความเข้าใจในการรับรู้ผู้อื่นจะเพิ่มมากขึ้นด้วย

แฟรงเกิล (Frankl, 1970 อ้างถึงใน อรรถยัญญา ต้อยคำภีร์, 2553, หน้า 6-7) ได้กล่าวถึงความหมายในชีวิต ไว้ว่า เป็นการรับรู้หรือตอบสนองของบุคคลในแต่ละขณะแต่ละสถานการณ์ที่เขาประสบเป็นลักษณะเฉพาะ (Uniqueness) ที่ผันแปรไปในแต่ละบุคคล และมีการเปลี่ยนแปลงเสมอในแต่ละขณะ แต่ละประสบการณ์ แต่ละวันหรือแต่ละชั่วโมง ไม่มีความหมายที่เป็นสากลที่จะเข้ากันได้กับชีวิตทุกคน และความหมายในชีวิตของแต่ละคนจะแตกต่างกัน ไม่สามารถเข้าใจได้โดยตรงด้วยการใช้กระบวนการเชิงเหตุผลหรือตามแนวคิดใด บุคคลจะเข้าถึงความหมายในชีวิตได้นั้นต้องมีการลงมือทำบางสิ่งบางอย่างด้วยความมุ่งมั่นในแต่ละสถานการณ์ของชีวิต หรือมีการกระทำที่มุ่งสู่เป้าหมายบางประการในแต่ละขณะ

เอ็ดเวิร์ด (Edwards, 2007, p. 23) ได้กล่าวถึงความหมายในชีวิต ว่า “ความหมายในชีวิตจะมีอยู่ในแต่ละบุคคล และแต่ละคนต้องการค้นพบความหมายในชีวิต ซึ่งความหมายในชีวิตที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นแบบชั่วคราว ที่เกิดจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะมาจากการเรียน การทำงาน ครอบครัวยุติธรรมหรือกิจกรรมในแต่ละวัน และเกิดจากประสบการณ์ที่พบเจอ ความหมายในชีวิต ประกอบด้วย ความเชื่อและการเข้าใจต่อโลกที่ดำรงอยู่ ความหมายที่เกิดขึ้นนี้จะทำให้บุคคลนั้นมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีความมุ่งมั่นและมีแนวทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ และการค้นพบในท้ายที่สุดของบุคคลนี้มักจะพบในสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต หรือการที่บุคคลมีทัศนคติต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตในลักษณะต่าง ๆ ส่วนความหมายที่ค้นพบในท้ายที่สุดในระดับที่สูงขึ้นนั้น เกิดจากบุคคลได้ก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-transcendence) โดยลดความสนใจแต่ตนเองและเสียสละให้กับสิ่งต่าง ๆ มีความรู้สึกที่ตัวเองพึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน”

ความหมายในชีวิตที่ศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดของเอ็ดเวิร์ด (Edwards, 2007) ในการให้ความหมาย ดังนั้นความหมายในชีวิตจึงเป็นการรับรู้และเข้าใจต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งก่อให้เกิดเป้าหมายที่ชัดเจน และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยมและความต้องการของตนเอง เข้าใจโลก และผู้คน สามารถก้าวข้ามผ่านปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ อย่างมั่นใจและดำรงตนในทุกขณะทุกกิจกรรมได้อย่างเต็มศักยภาพ และมีคุณค่า

การขาดความหมายในชีวิต (Meaningless)

การขาดความหมายในชีวิต เป็นสาเหตุที่ทำให้ชีวิตมนุษย์อยู่ในสภาวะว่างเปล่าในชีวิต (Existential vacuum) ซึ่งบุคคลที่มีความรู้สึกว่าตนเองขาดความหมายในชีวิต จะปรากฏอาการที่แสดงออกถึงความรู้สึกเบื่อหน่ายในชีวิต รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ท้อแท้ใจ โดดเดี่ยว อ้างว้าง รู้สึกแปลกแยกจากตนเองและผู้อื่น ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ขาดความสนใจในสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึมเศร้า บางครั้งมีพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่มีทิศทางในการดำเนินชีวิต มักถูกชักจูงโดยบุคคลอื่นได้ง่าย เมื่อบุคคลรู้สึกว่าตนเองไร้ความหมายจะรู้สึกหมดหวังในอนาคต และจะมีคำถามเกิดขึ้นว่า “เขาจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร” มองโลกในด้านลบ มีโอกาสทำร้ายตนเอง และมีความคิดที่จะฆ่าตัวตายได้

สาเหตุของการขาดความหมายในชีวิต

แฟรงเกิล (Frankl, 1963 อ้างถึงใน อรรถญา คุ้มศิริ, 2553, หน้า 12) ได้กล่าวถึง บุคคลที่รู้สึกไร้ความหมาย หรือขาดความหมายในชีวิตนั้นเกิดจากการมีทัศนคติ 4 ประการ ดังนี้

1. ทัศนคติแบบ “มีชีวิตอยู่ไปวัน ๆ (Day to day attitude)” เป็นลักษณะที่บุคคลจะใช้ชีวิตไปวัน ๆ อย่างเลื่อนลอย ไม่มีเป้าหมายในชีวิต และไม่ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตในแต่ละขณะ และจะมีความคิดว่า “ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องวางแผน หรือสร้างความสำเร็จใด ๆ ในชีวิตเพราะไม่แน่ใจว่าจะมีชีวิตอยู่ถึงวันพรุ่งนี้หรือไม่”

2. ทัศนคติแบบ “ชะตากรรมกำหนด (Fatalist attitude)” เป็นลักษณะที่บุคคลจะยึดถือว่าชีวิตถูกกำหนดมาแล้ว โดยโชคชะตา หรือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเขา เขาไม่สามารถกำหนดตนเองได้ ดังนั้นจึงปล่อยตนเองให้เปลี่ยนไปตามสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว

3. ทัศนคติแบบ “ว่าตามเขา (Collective attitude)” เป็นลักษณะที่บุคคลพยายามทำตามให้กลมกลืนไปกับสังคมรอบ ๆ ตัว คล้อยตามคนกลุ่มใหญ่ซึ่งเป็นการพยายามเก็บกดอิสรภาพส่วนตัวและการแสดงออกซึ่งเป็นส่วนตัว

4. ทัศนคติแบบ “เผด็จการ (Fanaticism attitude)” เป็นลักษณะที่บุคคลจะไม่สนใจความมีคุณค่าของผู้อื่น และปฏิเสธความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

นอกจากนี้ อรรถญา คุ้มศิริ (2553) ยังได้กล่าวถึง สาเหตุของความไร้ความหมายเกิดจากสาเหตุ 2 ประการ คือ

1. การขาดความเชื่อถือในแรงจูงใจภายใน ทำให้การตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือการชักจูงจากผู้อื่น

2. การขาดระบบการให้คุณค่าของตน อันเป็นคุณค่าที่บุคคลใช้นำทางชีวิต ทำให้ขาดจุดยืนที่เข้มแข็งในการมีชีวิต เพราะขาดสิ่งที่จะนำทางในการเลือกและตัดสินใจ จะทำให้เกิดความแปลกแยกขึ้น

ความรู้สึกว่า ตน ไร้ความหมาย เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึก ว่า ตนเองไม่ได้สัมพันธ์กับโลก รอบ ๆ ตัว ที่เรียกว่า เป็น “ภาวะของความแปลกแยก (Alienation)” การมีชีวิตของบุคคลจึงขาดการตระหนักถึงคุณค่าของชีวิต ไม่ได้ตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองกระทำ หรือความต้องการต่าง ๆ ของตนเองอย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า การขาดความหมายในชีวิตนั้น เกิดจากบุคคลนั้นอยู่ในสภาวะความว่างเปล่าแห่งชีวิต (Existential vacuum) โดยบุคคลที่ขาดความหมายในชีวิตจะดำเนินชีวิตแบบอยู่ไปวัน ๆ ไม่มีค่านิยมเป็นของตนเอง มักจะคล้อยตามคนอื่น ไม่กล้าเลือกและตัดสินใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเอง ขาดการตระหนักถึงคุณค่าต่อตนเอง ทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้หมดหวัง ไม่มีทิศทางในการดำเนินชีวิต ไม่สนใจผู้คนและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ดังนั้นความหมายในชีวิตจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตของบุคคล

ความหมายในชีวิตของนักศึกษา

นักศึกษา คือ ผู้ที่เข้ารับการศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18-21 ปี ซึ่งถือว่า กำลังอยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนปลาย ศรีเรือน แก้วกังวาน (2549) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนช่วงวัยของชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กวัยรุ่นเป็นสาเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ตามมา เช่น อารมณ์ ลักษณะสัมพันธภาพกับผู้อื่น สมรรถภาพทางสมอง ค่านิยม ทักษะ ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง วัยรุ่นกำลังลอกเลียนแบบ และทดลองบทบาทต่าง ๆ เพื่อที่จะเป็นผู้ใหญ่ต่อไป ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปได้ต่าง ๆ ในลักษณะนี้ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะเพื่อน ลักษณะคู่ครองในวัยผู้ใหญ่ นอกจากนี้วัยรุ่นยังเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับภาวะการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจอย่างมากจนบางครั้งรับมือไม่ค่อยถูก ต้องเผชิญกับแรงกดดันจากการเรียนหรือการทำงาน (วิทยากร เชียงกุล, 2552) นับว่า วัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญช่วงหนึ่งของพัฒนาการมนุษย์ เป็นระยะเวลาที่ต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทำให้วัยนี้เป็นวัยที่ค่อนข้างละเอียดอ่อน เพราะหากดำเนินชีวิตผิดพลาด หรือปรับตัวไม่ถูกอาจกลายเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหาได้ ปัญหาที่เกิดกับวัยรุ่นนั้นนอกจากจะมีผลจากสิ่งแวดล้อมและอิทธิพลของฮอว์มอร์โมนแล้วยังเป็นเรื่องของช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้ที่วัยรุ่นต้องพัฒนาขึ้น เพื่อสามารถคิด ควบคุมตนเองไปสู่วุฒิภาวะ ผ่านพ้น ไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณค่าเต็มศักยภาพ และมีความหมายในชีวิตต่อไปได้

สำหรับปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นนั้นถ้าพวกเขาไม่สามารถดำเนินตามแนวทางค่านิยม ศักยภาพของตนเอง แต่ดำเนินตามเพื่อนและกระแสสังคม มีความรู้ไม่เท่าทัน การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในปัจจุบัน นักศึกษาเหล่านี้อาจประสบกับการขาดความหมายในชีวิต ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้อยู่ในภาวะว่างเปล่าของชีวิต (Existential vacuum) ซึ่งลักษณะของคนที่อยู่ในภาวะนี้ คือ การรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำรงชีวิต รู้สึกด้อยค่าท้อแท้ใจ เหงา อ้างว้าง โดดเดี่ยว วิตกกังวล ซึมเศร้า หรือก่อให้เกิดการดำเนินชีวิตในทางที่ผิดและเป็นปัญหาต่าง ๆ ตามมาได้ เช่น ปัญหายาเสพติด เพศสัมพันธ์ อาชญากร ฆ่าตัวตาย และปัญหาอื่น ๆ อีกมากมาย การค้นหาความหมายในชีวิตเป็นงานที่สำคัญในขั้นพัฒนาการของมนุษย์ ในช่วงที่เป็นวัยรุ่น เพราะช่วงนี้เป็นช่วงเวลาของการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเองในแง่มุมต่าง ๆ ทั้งทัศนคติ ค่านิยม จุดเด่นจุดด้อย ปรัชญาชีวิต ความต้องการในชีวิต เป้าหมายในชีวิต การยอมรับคนในสภาวะความเป็นจริงและรับรู้ความจริงแท้ของชีวิต การอยู่กับปัจจุบัน การมีสัมพันธภาพกับตนเอง ผู้คนและสิ่งแวดล้อม ดังนั้น นักศึกษาจึงเริ่มที่จะค้นหาความหมายในชีวิตให้กับตนเอง โดยเกิดกระบวนการต่าง ๆ ตามพัฒนาการขั้นนี้ ตั้งแต่การค้นหาค่านิยม ความเชื่อ การมีสัมพันธภาพกับผู้คนสิ่งแวดล้อม หาเป้าหมายในชีวิต ทั้งการศึกษา อาชีพ ครอบครัว สามารถเข้าใจตนเอง เรียนรู้และยอมรับในศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ มีความเป็นตัวของตัวเองไม่คล้อยตามหรือทำตามผู้อื่นโดยง่าย การมีความหมายในชีวิตจึงเป็นรากฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตในวัยผู้ใหญ่ต่อไป

ปัจจุบันได้เรียกนักศึกษานี้ว่า “ผู้เรียนแห่งยุคโลกาภิวัตน์” (Boyd, 2014) คือ การที่นักศึกษามีความเข้าใจ สนใจ และกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง มีความมั่นใจสามารถเติมเต็มชีวิตของตนเองได้ ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ดำรงชีวิตในด้านต่าง ๆ อย่างมีความหมาย เข้าใจและรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองจนสามารถสร้างความหมายให้กับชีวิตตนเองได้ หากนักศึกษามีความหมายในชีวิตอยู่ในระดับสูงก็จะไม่เกิดภาวะว่างเปล่าในชีวิตจนทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาในภายหลัง นักศึกษาจะรู้สึกพึงพอใจต่อชีวิตที่ตนเองเป็นอยู่ มีความรู้สึกทางบวกต่อชีวิต มีกำลังใจ มีความรัก มีชีวิตชีวา สนุกกับการใช้ชีวิตในปัจจุบัน รวมทั้งมีความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากผู้อื่น มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขในการเรียน การทำงาน และการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

จากงานวิจัยเกี่ยวกับความหมายในชีวิตของแมคคไนท์ และแคชแดนท์ (McKnight & Kashdan, 2009) ได้ชี้ให้เห็นว่า หากนักศึกษามีความหมายในชีวิตจะทำให้ นักศึกษามีความเพียรพยายามในการศึกษา แสวงหาเป้าหมายของตนเองทั้งการเรียนและการงาน ได้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งมีแรงจูงใจในการทำกิจกรรม และมีส่วนร่วมทางสังคมในระหว่างที่กำลังศึกษาออสติน และคูห์ และเทเรนซินี และคณะ (Astin, 1984; Kuh, 1995; Terenzini et al., 1994) ได้กล่าวถึง ความหมายในชีวิตของนักศึกษาโดยเฉพาะในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 นั้น ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญสำหรับ

พวกเขา หากมีความหมายในชีวิต พวกเขาจะไม่อยู่ในภาวะว่างเปล่าของชีวิต จะทำให้มีความเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่น เห็นคุณค่าและยอมรับตัวเอง ใฝ่หาคุณค่าภายในตนเองมากกว่านำคุณค่าภายนอกมาใช้ในการดำเนินชีวิต หากพวกเขาเห็นคุณค่าภายนอกมากกว่าจะทำให้กลายเป็นพวกวัตถุนิยม หรือปัจเจกชนเกินไปจะเกิดความรู้สึกแปลกแยกหาตัวตนที่แท้จริงของตนเองไม่ได้ ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับเกี่ยวกับการเรียนรู้ การขาดแรงจูงใจและความกระตือรือร้นในการเรียน มีความลังเลต่อเป้าหมายต่อการเลือกประกอบอาชีพ หรือการเรียนที่กำลังเกิดขึ้นและส่งผลต่อการเรียนในระดับชั้นปีต่อไป เกิดความล้มเหลวทางการศึกษา การประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตได้ในที่สุด

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้น โดยใช้แบบสอบถามและคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิต แนวทางการดำเนินชีวิตของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา จำนวน 340 คน พบว่า นักศึกษามีความกังวล กลัวและไม่แน่ใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเองถึง 56% โดยบางคนกลัวว่าจะไม่ประสบความสำเร็จในวิชาชีพ ไม่มั่นใจในศักยภาพที่ตนมีอยู่ บางคนมีปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมห้อง และบุคคลในครอบครัว รวมทั้งไม่แน่ใจในการใช้ชีวิตในปัจจุบันและอนาคตของตนเองว่าจะเป็นอย่างไร ซึ่งสิ่งเหล่านี้สะท้อนได้ว่านักศึกษากำลังอยู่ในภาวะของการขาดความหมายในชีวิต ตามมาตรฐานวิชาชีพครูได้มีการกำหนดสมรรถนะในการจัดการเรียนรู้ไว้ว่าการศึกษานั้นต้องสามารถช่วยเหลือผู้เรียนให้เรียนรู้และพัฒนาได้ตามศักยภาพ มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งกายและใจ หากนักศึกษาขาดความหมายในชีวิต จะส่งผลให้นักศึกษาไม่สามารถประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ และมีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตของนักศึกษา ครอบครัว สังคม และประเทศชาติต่อไปได้ ดังนั้นการพัฒนาให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ สามารถพัฒนาตนเองให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงวัยของชีวิตจะช่วยช่วยลดความกดดันทางจิตใจ ลดความวิตกกังวล ความอึดอัด โดดเดี่ยว ความเครียด ความเศร้านี้ การที่จะช่วยให้นักศึกษาผ่านวิกฤตชีวิตตรงนี้ได้ นั้น การพัฒนาและเสริมสร้างความหมายในชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งทำให้นักศึกษาที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไปนั้น สามารถเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณค่า มีคุณภาพ มีคุณประโยชน์ต่อตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม และโลกนี้

สรุปว่า ความหมายในชีวิตของนักศึกษาจึงเป็นการรับรู้และเข้าใจต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างแท้จริงของแต่ละบุคคลในการดำรงชีวิต ก่อให้เกิดเป้าหมายที่ชัดเจน และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยมและความต้องการของตนเอง เข้าใจโลกและผู้คน สามารถก้าวข้ามผ่านปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ อย่างมั่นใจ และดำรงตนในทุกขณะ ทุกกิจกรรมได้อย่างเต็มศักยภาพและมีคุณค่า

แนวคิดและทฤษฎีของความหมายในชีวิต

ผู้ที่นำแนวคิดของความหมายในชีวิตมาใช้ในวงการจิตบำบัดนั้นเป็นจิตแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านประสาทวิทยา ชื่อวิกเตอร์ เอมีล แฟรงกลิน (Victor Emil Frankl, 1905-1997) เขาได้เริ่มต้นจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต หรือ Logotherapy เนื่องจากเขาปฏิเสธความเชื่อตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่กล่าวถึงแรงขับของมนุษย์ว่ามาจากสัญชาตญาณทางเพศไม่เห็นด้วยกับจุง (Jung) เกี่ยวกับการจำแนกคนตามบุคลิกภาพแบบต่าง ๆ และไม่ยอมรับแนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมที่เชื่อในทฤษฎีการวางเงื่อนไข มองมนุษย์เหมือนเครื่องจักร แฟรงเกิล เชื่อว่าการแสวงหาความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องกระทำและรับผิดชอบ เป็นกระบวนการของสติปัญญามากกว่าเป็นระดับสัญชาตญาณ ความหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลมีลักษณะเป็นเอกภาพ (Uniqueness) ขึ้นอยู่กับตัวบุคคล และการมีชีวิตอยู่ในสถานการณ์เวลานั้น ไม่สามารถจะกำหนดเป็นบรรทัดฐานเดียวกันได้ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2554)

แนวคิดเกี่ยวกับความหมายของแฟรงเกิล (Frankl) ได้มีความชัดเจนและสมบูรณ์ขึ้นเมื่อเขาได้อยู่ในค่ายกักกันชาวยิวที่ออสวิตซ์ (Auschwitz) และดาชอว์ (Dachau) ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ระหว่างปี ค.ศ. 1942-1945 ซึ่งขณะนั้นบิดา มารดา พี่ชาย และภรรยาของเขาได้เสียชีวิตในค่ายกักกัน ประสบการณ์ของเขาในค่ายกักกันทำให้เขาได้เรียบเรียงจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิตออกมาเป็นหนังสือเล่มแรก คือ The doctor and the soul ในครั้งนี้แฟรงเกิลได้ค้นพบทฤษฎีบำบัดแนวความหมายในชีวิตที่ค่ายกักกัน และประสบการณ์ในค่ายกักกันทำให้เขาได้ตรวจสอบและเติมความสมบูรณ์ให้แก่ทฤษฎีการบำบัดแนวความหมายในชีวิต

แฟรงเกิล (Frankl) มักจะได้รับการกล่าวขานว่าเป็น “จิตแพทย์แนวอัตถิภาวะนิยม” เนื่องจากเขาได้พัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับความหมายในชีวิตมาจากปรัชญาอัตถิภาวะนิยม ซึ่งนักปรัชญาแนวอัตถิภาวะนิยมจะให้ความสำคัญกับการดำรงอยู่ของมนุษย์ การเป็นปัจเจกบุคคล การสร้างสรรค์ การหาความหมายในชีวิต แนวการดำรงอยู่ที่แท้จริง เนื่องจากในคริสต์ศตวรรษที่ 18 ได้มีการปฏิวัติอุตสาหกรรมเกิดขึ้น และการปฏิวัติอุตสาหกรรมในครั้งนี้นับเป็นปรากฏการณ์ใหม่ที่มีผลกระทบต่อการเมืองการปกครอง สังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมของมนุษยชาติทั่วโลก ทำให้ประชากรของสังคมได้ย้ายถิ่นฐานจากชนบทซึ่งทำเกษตรกรรมมาอยู่ในตัวเมืองที่มีโรงงานอุตสาหกรรม โดยมาเป็นคนงานรับจ้างมีวิถีชีวิตอยู่แบบมวลชน ความเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นทางสังคมจึงมีผลกระทบต่อชีวิตจิตใจและค่านิยมของผู้คน สังคมมวลชนทำให้สัมพันธ์ภาพและไม่ตรีของผู้คนที่มิต่อกันเปลี่ยนแปลงไป คนในสังคมอุตสาหกรรมต้องเกี่ยวข้องกับเครื่องจักร และเทคโนโลยี การทำงานมีความจำเจ บุคคลจึงอยู่อย่างซังกะตาย คล้ายเครื่องจักรเข้าไปทุกที คนใน

สังคมมวลชนได้ลึมนึกถึงธรรมชาติของมนุษย์ ผู้คนต่างมุ่งหาความสำเร็จทางวัตถุมากกว่า ความสำเร็จทางจิตวิญญาณและมิตรไมตรี การดำรงอยู่ของผู้คนคล้ายกับฝูงสัตว์ ทำอะไรก็ทำตาม กันโดยไม่ใช้ความคิดและการตระหนักรู้ คิดถึงแต่ความสำเร็จทางวัตถุและตัวเอง จากการที่มนุษย์ ดำรงอยู่เหมือนเครื่องจักร ทำตามกันเหมือนฝูงสัตว์ ทำให้มนุษย์รู้สึกแปลกแยก (Alienation) ทั้งจากสังคม ตนเอง และธรรมชาติ มีความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง เหนง ไร้ความหมาย และสิ้นหวัง

นักปรัชญาแนวอัตถิภาวะนิยมได้มีปฏิกิริยาต่อกระแสสังคมที่เปลี่ยนไปเช่นนี้ ในช่วง คริสต์ศตวรรษที่ 19-20 จึงมีการต่อต้านวิถีชีวิตมนุษย์ที่สูญเสียความเป็นปัจเจกบุคคลที่แท้จริง ส่งเสริมการมีชีวิตอยู่ด้วยตนเอง มีความหมายและมีความหวังในชีวิต (ดวงฉิน จงรักษ์, 2556; นพมาศ อึ้งพระ, 2554; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556) นักปรัชญาเหล่านี้ ให้ความสำคัญกับการไร้ความหมายในชีวิตของผู้คน อยากให้ผู้คนได้พ้นจากอันตรายที่เกิดจาก การล่มสลายของความหมายในชีวิต มองว่าการดำรงอยู่ (Existence) สำคัญกว่าสิ่งอื่นใด เพราะการดำรงอยู่สร้างนิยามให้กับชีวิต มนุษย์ได้นิยามตนเองว่า เป็นมนุษย์ที่แท้จริง (Authentic being) เมื่อเขาได้กระทำและรับผิดชอบในสิ่งที่ทำนั้น เพราะมนุษย์ที่แท้จริงจะต้องเลือกทำตาม ค่านิยมของตนเองในส่วนของ โลกนั้น ไม่มีค่านิยม แต่มนุษย์มีค่านิยมและทำ โดยอาศัยค่านิยมที่มีอยู่ หากมนุษย์ทำตามเหตุผลภายนอกหรือทำตามผู้อื่น ไม่กล้าเสี่ยงหรือรับผิดชอบที่จะทำตามค่านิยม ของตนเอง การกระทำเช่นนี้เป็นการดำรงอยู่ที่ไม่จริง (Inauthentic existence) มนุษย์จะอยู่ในภาวะ ปัจจุบัน ประสบการณ์ของบุคคลและการตีความจะเกี่ยวกับโลกในขณะนี้ ในที่นี้บุคคลเป็นสิ่งมีชีวิต ในโลก (A being-in-the-world) มีการปฏิบัติกรตลอดเวลา มีกระบวนการเลือก มีการให้ค่านิยม มีการยอมรับ มีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา มนุษย์จะมีรูปแบบการดำรงอยู่ในโลกทั้งสาม คือ โลกรอบตัว (สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ชีวภาพทั้งภายใน และภายนอก) โลก (ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล) และโลกของตัวเอง (เป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับตนเอง การตระหนักรู้ ความสำนึก) และเมื่อใด ที่มนุษย์มีความแปลกแยก ซึ่งหมายถึง มนุษย์มีความรู้สึกแปลกแยกจากการดำรงอยู่ แปลกแยก จากธรรมชาติ ผู้อื่นและตนเอง ทำให้เกิดความเหงา ความว่างเปล่า และความสิ้นหวัง แต่มนุษย์ จะหลุดพ้นจากสิ่งเหล่านี้ได้ก็เพราะมนุษย์มีเสรีภาพ เสรีภาพในที่นี้ คือ เสรีภาพในการเลือก โดยเลือกที่จะอยู่อย่างกลมกลืนกับธรรมชาติ อยู่อย่างสร้างสรรค์กับผู้อื่นช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่ปล่อยให้ตัวเองเป็นวัตถุที่ถูกกระทำ เลือกสร้างความหมายให้กับชีวิต และรับผิดชอบต่อ การกระทำ

แฟรงเกิล (Frankl) ได้ยึดถือแนวคิดเชิงปรัชญาอัตถิภาวะนิยมมาเป็นแนวคิดพื้นฐานของ การมีความหมายในชีวิต โดยประกอบด้วย แนวคิดหลัก 3 ประการ คือ อิสรภาพของเจตนาธรรม (Freedom of will) เจตนาธรรมสู่ความหมาย (Will to meaning) และความหมายในชีวิต (Meaning of

life) ซึ่งสามารถสรุปได้ ดังนี้ (Frankl, 1970 อ้างถึงใน อรรถาธิบาย คำศัพท์, 2553, หน้า 3-9; Frankl, 1978 cited in Stockman, 2008, pp. 56-58)

อิสรภาพของเจตนารมณ์ เป็นอิสรภาพในการเลือกกำหนดวิถีชีวิตตนเองของบุคคล โดยบุคคลนั้นจะมีความกล้าในการเลือกและรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง โดยแสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเอง และตระหนักว่าตนเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตของตนเอง หากการเลือกที่เกิดขึ้นในชีวิตได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมหรือผู้อื่นแล้วจะก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความกลัว ความรู้สึกผิดได้ เพราะเป็นการเลือกอย่างไม่เต็มใจ บุคคลที่มีอิสรภาพในการเลือกจะสามารถรักษาความเชื่อมั่นของตนเองได้ดีแม้จะอยู่ภายใต้สภาวะกดดันทั้งร่างกายและจิตใจ อิสรภาพในการเลือกนี้ทำให้มนุษย์ดำรงอยู่อย่างมีความหมาย ในส่วนของเจตนารมณ์สู่ความหมายนั้น คือ แรงบันดาลใจที่ล้ำลึกหรือความปรารถนาดั้งเดิมของมนุษย์ ซึ่งจะทำให้มนุษย์ค้นพบความหมายในชีวิต โดยทำให้มนุษย์บรรลุถึงความเป็นไปได้ตามศักยภาพที่มีอยู่ และมีการกระทำที่มุ่งมั่นสู่ความหมายในชีวิต นอกจากนี้เจตนารมณ์สู่ความหมายเป็นคุณสมบัติด้านจิตวิญญาณที่ทำให้มนุษย์มีอิสระจากการนึกถึงแต่ตัวเอง (Self-detachment) ทำให้มีชีวิตอยู่เหนือตัวตน (Self-transcendence) และอยู่เหนือข้อจำกัดของสภาพแวดล้อมภายนอก หรือข้อจำกัดที่มาจากความบกพร่องทางชีววิทยา สรีรวิทยา ถ้ามนุษย์เก็บกดหรือละเลยเจตนารมณ์สู่ความหมายนี้ เขาจะมีชีวิตอย่างไร้ทิศทาง แปรลกแยกกับตนเองหรือโลกรอบ ๆ ตัว รู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง หรือเกิดความรู้สึกว่างเปล่า ตัวอย่างปรากฏการณ์ที่แสดงถึงเจตนารมณ์สู่ความหมายในชีวิต ได้แก่ ความรัก และมโนธรรม โดยความรักที่เกิดขึ้นเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวที่แสดงถึงเอกลักษณ์เฉพาะบุคคลนั้น ความรักทำให้มนุษย์มีชีวิตอยู่เหนือตัวตน ไปสู่สิ่งที่มีความหมายแก่ชีวิต เพราะความรักจะทำให้มนุษย์ไม่นึกถึงแต่ตนเองแต่ความรักจะทำให้มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นได้ สำหรับมโนธรรม คือ เป็นแรงจูงใจภายในที่กำหนดคุณค่าการดำรงชีวิตของบุคคล มโนธรรมเป็นศักยภาพของบุคคล ด้านการคิด หรือการคาดคะเนถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และทำให้เขาสามารถตัดสินใจกระทำในสิ่งที่เขาเห็นว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ มโนธรรมจะเป็นตัวกำหนดคุณค่าแก่สิ่งต่าง ๆ เพื่อค้นหาความหมายในชีวิต หากบุคคลเชื่อว่า มโนธรรมเป็นสิ่งที่มียู่จริง และรับฟังมโนธรรมของตนเองแล้ว บุคคลนั้นจะมุ่งมั่นแสวงหาความหมายในชีวิตด้วยความรู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของชีวิตของตนเอง และจะต้องรับผิดชอบในการตัดสินใจเลือกของเขา ซึ่งทั้งจากอิสรภาพของเจตนารมณ์ และเจตนารมณ์สู่ความหมายจะทำให้บุคคลเข้าถึงความหมายในชีวิตได้เพราะบุคคลต้องมีการลงมือทำบางสิ่งบางอย่างด้วยความมุ่งมั่นในแต่ละสถานการณ์ของชีวิต หรือมีการกระทำที่มุ่งสู่เป้าหมายบางประการในแต่ละขณะด้วยตนเอง

แฟรงเกิล (Frankl, 1984; 1992) มีมุมมองต่อการเข้าถึงความหมายในชีวิตว่า บุคคลต้อง เชื่อถือในการมีอยู่ หรือการดำรงอยู่หรือปรากฏอยู่ของเขา โดยเชื่อว่า การมีอยู่หรือการดำรงอยู่นั้น เป็นสิ่งที่มีความหมาย บุคคลเพียงแต่เป็นผู้ค้นพบความหมายหากไม่ใช่ผู้สร้าง ความหมายของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ แต่ไม่เคยหมดสิ้นไป ความหมายในชีวิตขึ้นอยู่กับการใช้ศักยภาพของตน อย่างเต็มที่และปรากฏใน 3 ระดับ คือ ความหมายระดับสูงสุด (Ultimate meaning) ความหมาย ในขณะปัจจุบัน (Meaning of the moment) และความหมายธรรมดาในแต่ละวัน (Common day-to-day meaning) บุคคลสามารถค้นพบความหมายในชีวิตจากประสบการณ์แต่ละขณะในรูปของ คุณค่าต่าง ๆ ได้ 3 แนวทาง คือ

1. คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (Creative value) ความหมายในชีวิตตามแนวทางนี้ คือ การที่ บุคคลได้สร้างผลงานหรือกระทำบางสิ่งบางอย่างที่มีความสำคัญกับตนเองในขณะนั้น ซึ่งสิ่งที่ กระทำเป็นกิจกรรมต่างๆที่เกี่ยวข้องกับงาน โรงเรียนหรือกิจกรรมอื่น ๆ ในการดำเนินชีวิต ประจำวัน การสร้างงานต่าง ๆ นี้ จะมาจากความปรารถนาหรือความต้องการภายในทำให้ศักยภาพ ภายในของมนุษย์แสดงออกมาเป็นผลงานเชิงรูปธรรม ดังนั้นความหมายในชีวิตจึงอยู่ที่การให้ คุณค่ากับงานที่บุคคลนั้นรัก

2. คุณค่าเชิงประสบการณ์ (Experience value) ความหมายในชีวิตตามแนวทางนี้เป็น คุณค่าที่บุคคลได้รับจากการมีประสบการณ์กับบางสิ่งบางอย่างหรือใครบางคน ซึ่งบุคคลจะหา ความหมายจากการเผชิญกับบางสิ่ง หรือใครบางคน โดยผ่านความสัมพันธ์ทางสังคม บุคคลได้พบกับ ประสบการณ์ในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น และ โลกรอบ ๆ ตัว โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่ง เหล่านี้ รู้สึกดีต่อกับความดี ความงาม ความจริง ความรัก ธรรมชาติ และวัฒนธรรมที่พบเห็น เช่น การมีส่วนร่วมรับรู้ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ความรู้สึกยินดี ในประสบการณ์ของความเป็นหนึ่งเดียวในขณะฟังดนตรีหรือทำสมาธิ

3. คุณค่าเชิงทัศนคติ (Attitude value) การค้นพบความหมายในชีวิตตามแนวทางนี้เป็น การมีทัศนคติต่อสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในการดำรงชีวิต เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความตาย และการอยู่กับสภาพชีวิตที่ทุกข์ทรมาน ทัศนคติต่อสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลค้นพบความหมาย ในชีวิตอย่างลึกซึ้ง เป็นสิ่งที่บุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สถานการณ์สิ้นหวัง บุคคล สามารถเผชิญกับสถานการณ์เหล่านั้นด้วยทัศนคติที่แสดงถึงการยอมรับและอยู่กับมันได้อย่างไม่รู้สึก แปรถแยก (Alienate) โดยแฟรงเกิล ได้กล่าวถึง ความเชื่ออย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตที่เป็นสิ่งที่มี ค่าอย่างมาก คือ “ฉันกล้าที่จะกล่าวว่าไม่มีอะไรในโลกที่มีประสิทธิภาพนี้ จะช่วยให้บุคคลอยู่รอด ได้แม้ในสถานการณ์ที่เลวร้ายเท่ากับการรู้ว่าสิ่งนั้นมีความหมายในชีวิตของบุคคลนั้น” (Frankl, 1992, p. 126)

สรุปได้ว่า แนวคิดพื้นฐานของความหมายในชีวิต ได้รับอิทธิพลมาจากแฟรงเกิล (Frankl, 1905-1997) จิตแพทย์ทางด้านประสาทวิทยาและเป็นผู้ริเริ่มนำจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต มาใช้ในการบำบัด โดยเขาได้พัฒนาแนวคิดการบำบัดแนวความหมายในชีวิตมาจากนักปรัชญา แนวคิดอัตถิภาวะนิยมที่ให้ความสำคัญกับการดำรงอยู่ของมนุษย์ การเป็นปัจเจกบุคคล การสร้างสรรค์และความจริงแท้ของมนุษย์ และมนุษย์จะอยู่อย่างมีความหมายได้ เมื่อเขามีอิสระ ในการเลือกแนวทางการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับค่านิยมของตนเอง รับผิดชอบในสิ่งที่เลือก มีการตระหนักถึงศักยภาพที่เขามีอยู่และสามารถค้นหาลักษณะเฉพาะนี้ได้ รวมทั้งมีชีวิตอยู่เหนือ ตัวตน มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งความหมายในชีวิตนี้มีการเปลี่ยนแปลงได้ นอกจากนี้บุคคลยังสามารถค้นพบความหมายในชีวิตได้จากประสบการณ์ของแต่ละคนในรูปของคุณค่า ซึ่งได้แก่ คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ที่เป็นคุณค่าที่เกิดจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันหรือจากงานที่ชอบ คุณค่าเชิงประสบการณ์ซึ่งเป็นคุณค่าที่ได้จากประสบการณ์ ในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม สิ่งแวดล้อมรอบตัว และรู้สึกยินดีกับ ประสบการณ์นั้น ๆ และสุดท้าย คือ คุณค่าในเชิงทัศนคติ เป็นคุณค่าที่เกิดจากการยอมรับ กับสถานการณ์ที่ทำให้ชีวิตต้องทนทุกข์ทรมาน ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งการมีทัศนคติ ต่อสถานการณ์เหล่านี้จะแสดงถึงการยอมรับและอยู่กับสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไม่รู้สึกละเลยแยก

องค์ประกอบของความหมายในชีวิต

องค์ประกอบของความหมายในชีวิตนี้เกิดจากแนวคิดของนักวิชาการที่มีต่อการเกิดขึ้นของความหมายในชีวิตหรือแนวทางของการได้รับความหมายในชีวิต บางคนมองว่าความหมายในชีวิตเป็นสิ่งสร้างได้ และในแต่ละบุคคลมีความรับผิดชอบในการสร้างความหมายและสามารถสร้างความหมายได้ตามที่เขาต้องการ สำหรับบางคนมองว่าความหมายเป็นสิ่งสร้างไม่ได้ แต่แทนที่ด้วยการค้นพบ มองว่าบุคคลได้ถูกกำหนดให้มีความหมายเฉพาะในชีวิต และขึ้นอยู่กับว่า พวกเขาจะค้นพบความหมายที่เฉพาะด้วยตนเองอย่างไร จากแนวคิดของการได้รับความหมายทำให้เกิดองค์ประกอบของความหมายต่าง ๆ ของนักวิชาการแต่ละคน ดังนี้

แมดดี (Maddi, 1970) มองว่า ความหมายในชีวิตมีองค์ประกอบสำคัญ 2 ด้าน คือ องค์ประกอบด้านการคิด (Cognitive) และองค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective) องค์ประกอบด้านการคิด ประกอบด้วยความเชื่อและแบบแผนของคน องค์ประกอบด้านอารมณ์ ประกอบด้วยความรู้สึกที่มาพร้อมกับความหมาย เช่น ความรู้สึกที่ดีและการมีชีวิตชีวา เช่นเดียวกับ ความรู้สึกที่มาพร้อมกับการขาดความหมายในชีวิต ได้แก่ การไม่มีอารมณ์ ไม่มีความรู้สึก และความเบื่อหน่าย

รีเกอร์ และ โวง (Reker & Wong, 1988) เห็นด้วยกับการแบ่งองค์ประกอบของแมดดี (Maddi) ที่แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ ด้านการคิด และด้านอารมณ์ความรู้สึก แต่ได้มีการเพิ่มองค์ประกอบด้านที่ 3 คือ แรงบันดาลใจ (Motivational) ที่รวมไปถึงแรงขับของบุคคลเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งเป็นความรู้สึกเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายเข้ามาด้วย ตามทัศนะของรีเกอร์ และ โวง ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับองค์ประกอบในด้านการคิด (Cognitive) ว่าเป็นระบบความเชื่อ ทัศนคติที่บุคคลมีต่อโลกที่ไม่ใช่ความหมายของจักรวาลเท่านั้น แต่ระบบความเชื่อนี้จะเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิต เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่สามารถทำความเข้าใจผ่านระบบความเชื่อนี้ องค์ประกอบด้านนี้เป็นตัวสะท้อนถึงความเชื่อทางศาสนาและความเชื่อในทางโลกของแต่ละบุคคล ซึ่งความเชื่อในทางศาสนากับความเชื่อทางโลกนี้จะมีอิทธิพลต่อแนวทางปฏิบัติของแต่ละคน ส่วนองค์ประกอบด้านแรงบันดาลใจ (Motivational) เป็นสิ่งที่ได้รับอิทธิพลจากค่านิยม ซึ่งค่านิยมเหล่านี้จะนำไปสู่การเลือกเป้าหมายและกำหนดวิธีการในการดำเนินชีวิต ซึ่งค่านิยมมาจากความต้องการในตัวบุคคล ความเชื่อ วัฒนธรรม ความหมาย และจุดมุ่งหมาย จะเกิดจากการแสวงหาและบรรลุในสิ่งที่เป้าหมาย องค์ประกอบด้านนี้นอกจากค่านิยมแล้วยังรวมถึงพฤติกรรมของแต่ละบุคคลด้วย และสุดท้ายขององค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective) เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกพึงพอใจและการประสบความสำเร็จ ซึ่งบุคคลจะรู้สึกว่าตนเองมีชัยชนะต่อเมื่อพวกเขาได้มีการตระหนักถึงความหมาย และเป้าหมายนั้น ได้บรรลุเป็นผลสำเร็จ (Reker, 2000)

บัตติสตา และอัลมอนด์ (Battista & Almond, 1973) จะแบ่งองค์ประกอบคล้าย ๆ กับรีเกอร์ และ โวง (Reker & Wong) โดยมีการเสนอองค์ประกอบของความหมายในชีวิตไว้ 2 ด้าน คือ กรอบแนวคิด (Framework) และการบรรลุเป้าหมาย (Fulfillment) ซึ่งทั้ง 2 ด้านนี้ก็ตรงกับด้านการคิด (Cognitive) และด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective) ของรีเกอร์ และ โวง

โบเมสเตอร์ (Baumeister, 1991) ได้เสนอถึง การมีชีวิตที่จะสร้างความหมายได้นั้น จะมาจากความต้องการ 4 ด้าน คือ เป้าหมาย (Purpose) ค่านิยม (Value) ศักยภาพ (Efficacy) และความควรค่าในตนเอง (Self-worth) ซึ่งด้านเป้าหมายนั้นจะเกิดจากการจินตนาการถึงผลสำเร็จที่จะเกิดขึ้นหรือการที่จะบรรลุผลสำเร็จในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เมื่อนึกถึงผลสำเร็จแล้วก็จะเลือกแนวทางปฏิบัติที่จำเป็น เพื่อให้ทำให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ด้านค่านิยมเป็นแรงบันดาลใจของบุคคลที่เกิดจากความรู้สึกว่า การกระทำของพวกเขา นั้นถูกต้อง ดีและเหมาะสม ด้านค่านิยมนี้มีทั้งค่านิยมทางบวกและค่านิยมทางลบ ส่วนด้านศักยภาพหรือการรับรู้ความสามารถจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกว่าตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายและมีการดำเนินชีวิตตามค่านิยมของตนเอง ความรู้สึกเกี่ยวกับศักยภาพนี้เป็นสิ่งสำคัญมากกว่าการรู้สึกว่าตนเองทำได้หรือไม่ได้ในสภาพความเป็นจริง สุดท้ายเกี่ยวกับความควรค่าในตนเอง เป็นการค้นหาของบุคคลตามเกณฑ์บางเกณฑ์

ที่บุคคลยอมรับได้และมั่นใจว่าคนอื่นจะมองเขาในเชิงบวก จากความต้องการทั้ง 4 ด้านนี้ ถ้าบางคนไม่พอใจในความต้องการใดต้องการหนึ่ง บุคคลนั้นจะมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง โดยการสร้างสิ่งที่เขาได้อยู่ให้มีความหมายหรือแสวงหาแนวทางใหม่ เพื่อให้เกิดความหมายต่อพวกเขา ซึ่งจากความต้องการของโบเมสเตอร์นี้จะคล้ายกับองค์ประกอบของความหมายในชีวิตทั้ง 3 ด้าน ของรีเกอร์ และ โวง (Reker & Wong, 1988) โดยความต้องการด้านเป้าหมาย ค่านิยม และศักยภาพจะสัมพันธ์กับการคิด (Cognitive) และแรงบันดาลใจ (Motivational) ส่วนความต้องการในความควรค่าจะสัมพันธ์กับองค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective)

เอ็ดเวิร์ด (Edwards, 2007) ได้นำแนวคิดเกี่ยวกับความหมายในชีวิตของแฟรงเกิล (Frankl, 1963) มาเป็นหลักการพิจารณาของการเกิดความหมายในชีวิต โดยเชื่อว่า การค้นพบความหมายในชีวิตอยู่บนพื้นฐานของการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-transcendence) แทนที่จะมุ่งไปที่ตนเองเท่านั้น ความหมายทำให้เกิดพลังในตัวบุคคลที่จะนำไปสู่คนอื่น ๆ และนำไปสู่ความเชื่อทางจิตวิญญาณต่อไป จากแนวคิดมาสู่การค้นหาคำประกอบของความหมายในชีวิต เขาได้ศึกษาองค์ประกอบของความหมายในชีวิต ของแมคคิ และรีเกอร์ และ โวง และ บัตติสตา และอัลมอนต์ และ โบเมสเตอร์ (Maddi, Reker & Wong, Battista & Almond, Baumeister) โดยเฉพาะองค์ประกอบของความหมายในชีวิตตามแนวคิดของรีเกอร์ และ โวง (Reker & Wong, 1988) ที่แบ่งเป็น 3 ด้าน นำมาเป็นหลักในการวิเคราะห์หาคำประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analytic: EFA) ของความหมายในชีวิต เขามองว่าความหมายของบุคคลประกอบด้วยความเชื่อต่อโลกที่บุคคลนั้นเข้าใจ จุดมุ่งหมายจะนำไปสู่ความมุ่งมั่นและมีทักษะต่อความสามารถในการบรรลุเป้าหมาย มีการเสียสละเพื่อส่วนรวม(เช่น ผู้คน สัตว์ ธรรมชาติ) และมีความรู้สึกสมหวัง หรือพึงพอใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

จากการวิเคราะห์หาคำประกอบความหมายในชีวิตนั้น เอ็ดเวิร์ด (Edwards) ได้แบ่งองค์ประกอบของความหมายในชีวิต ไว้ 3 ด้าน ได้แก่

1. การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy) เป็นการรับรู้ถึงความสามารถในการบรรลุเป้าหมาย และเห็นคุณค่าของตนเอง มีความเข้าใจต่อตนเองอย่างลึกซึ้ง มีความพึงพอใจต่อการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และรู้จักควบคุมตนเองให้แสดงออกถึงศักยภาพที่ตนเองอยู่อย่างเหมาะสม

2. การอิมในตน (Fulfillment) เป็นความรู้สึกพึงพอใจต่อการประสบความสำเร็จ โดยรู้ถึงศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ พร้อมทั้งเข้าใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง มีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จไม่ว่าจะเจออุปสรรคใด ๆ ก็ตาม

3. การก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-transcendence) เป็นความคิดที่เกี่ยวกับความเชื่อของบุคคลต่อโลกที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ชีวิต เหตุการณ์ในชีวิตประจำวันซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อทางศาสนาและการมีชีวิตอยู่ในทางโลก โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่น

จะเห็นได้ว่า ความหมายในชีวิต (Meaning in life) ตามแนวคิดของนักวิชาการมีองค์ประกอบที่คล้ายคลึงและสัมพันธ์กัน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความหมายในชีวิตของเอ็ดเวิร์ด (Edwards) มาใช้ในการวิจัย เนื่องจากแบบวัดความหมายในชีวิตของเอ็ดเวิร์ดเป็นแบบวัดที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของความหมายในชีวิตที่หลากหลาย และครอบคลุมองค์ประกอบที่มีร่วมกันของนักวิชาการต่าง ๆ รวมทั้งมีการนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ซึ่งองค์ประกอบที่ศึกษา แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy) มีทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ การประสบความสำเร็จ ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มิตรภาพที่ลึกซึ้งและการควบคุมการอึดในตน (Fulfillment) มีทั้งหมด 2 ด้าน คือ ภาวะความว่างเปล่าในชีวิต บรรลุเป้าหมาย/กระตือรือร้นและการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-transcendence) มีทั้งหมด 4 ด้าน คือ ศาสนา การยอมรับความตาย การเสียสละ/ ให้บางสิ่งแก่โลกนี้ จุดมุ่งหมาย/ การวางกรอบ

การประเมินความหมายในชีวิต

การศึกษาคความหมายในชีวิตที่ผ่านมาอันมีหลากหลายทั้งในการวิจัย หรือการให้บริการปรึกษาในทางจิตวิทยาคลินิก ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือเกี่ยวกับการประเมินความหมายในชีวิต ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. แบบวัดความหมายในชีวิต The Meaning in Life Questionnaire (MLQ) สร้างโดยเซเกอร์ และคณะ (Steger et al., 2006)

แบบวัดชนิดนี้ ประกอบด้วย ข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อคำถาม โดยข้อคำถามครอบคลุม 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 เป็นความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต (Meaning in Life Questionnaire-Presence; MLQ-P) มีคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 4, 5, 6 และ 9 องค์ประกอบที่ 2 เป็นการค้นหาความหมายในชีวิต (Meaning in Life Questionnaire-Search; MLQ-S) มีคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 7, 8 และ 10

ถ้าแบ่งข้อคำถามตามความหมายของคำถามแล้ว สำหรับข้อคำถามที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 และ 10 จะเป็นข้อความถามที่มีความหมายทางบวก ส่วนข้อ 9 จะมีความหมายทางลบ มาตรฐานจะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 7 ระดับ ตั้งแต่ เลข 1 ถึง 7 โดยค่า 1 หมายถึง ไม่จริง

ค่า 4 หมายถึง ไม่แน่ใจ และค่า 7 หมายถึง จริง คะแนนรวมทั้งฉบับอยู่ที่ 10-70 คะแนนยิ่งมากยิ่งมีความหมายในชีวิตสูง

2. การประเมินความหมายในชีวิตตามจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy) ของอรัญญา ต้อยคัมภีร์ (2553) มีการประเมินความหมายในชีวิตด้วยแบบวัดหลัก 2 แบบ คือ แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (Purpose In Life: PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (Seeking of Noetic Goals: SONG) โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

2.1 แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (Purpose In Life: PIL)

พัฒนาโดยครัมบอจซ์ และมาโฮลลิก (Crumbaugh & Maholick, 1964) เพื่อใช้ประเมินการรับรู้เป้าหมาย และความหมายในชีวิต แบบวัด PIL เป็นแบบทดสอบที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเองลักษณะ และแบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 7 ระดับ โดยค่า 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยมากที่สุด ค่า 4 หมายถึง ไม่แน่ใจ และค่า 7 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด ข้อคำถามมีทั้งหมด 20 ข้อ คะแนนวัดอยู่ระหว่าง 20-140

2.2 แบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (Seeking of Noetic Goals: SONG)

พัฒนาโดยครัมบอจซ์ (Crumbaugh, 1973) เพื่อใช้ประเมินแรงจูงใจแสวงหาเป้าหมาย และความหมายในชีวิต แบบวัด SONG เป็นแบบทดสอบที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเองลักษณะแบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 7 ระดับ โดยค่า 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยมากที่สุด ค่า 4 หมายถึง ไม่แน่ใจ และค่า 7 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด ข้อคำถามมีทั้งหมด 20 ข้อ คะแนนวัดอยู่ระหว่าง 20-140

3. แบบวัด The Life Regard Index (LRI)

พัฒนาโดยบัตติस्ता และอัลมอนด์ (Battista & Almond, 1973) เป็นการวัดความหมายชีวิตเชิงบวก เป็นความเชื่อ และมุมมองที่มีต่อชีวิตในเชิงบวก มีทั้งหมด 28 ข้อ แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบย่อย คือ การวางกรอบ (Framework) และการบรรลุเป้าหมาย (Fulfillment) การวางกรอบ เป็นการวัดความสามารถของแต่ละคนในการมีชีวิตที่มีความหมาย หรือสิ่งที่ได้มาจากการมีความหมาย ด้านการบรรลุเป้าหมายเป็นการประเมินระดับการรับรู้ของแต่ละคนที่เกี่ยวกับการค้นพบตัวตนที่แท้จริง (Self-actualization) รวมถึงความพึงพอใจต่อเป้าหมายในชีวิต แบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยค่า 1 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่า 5 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง แบ่งเป็นคำถามในเชิงบวก 14 ข้อ และในเชิงลบ 14 ข้อ

4. แบบวัด Personal Meaning Profile (PMP)

พัฒนาโดยโวง (Wong, 1998) เป็นคำถามเบื้องต้นเพื่อให้อธิบายลักษณะของบุคคล ที่เกี่ยวกับความหมายในชีวิต มีทั้งหมด 57 ข้อ โดยแบ่งเป็น 9 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความมุ่งมั่น

สู่ความสำเร็จ ศาสนา ความสัมพันธ์ การบรรลุเป้าหมาย การเคารพให้เกียรติ ความมั่นใจในตนเอง การบูรณาการตนเอง และการยอมรับตนเอง แบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 7 ระดับ โดยค่า 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยมากที่สุด ค่า 4 หมายถึง ไม่แน่ใจ และค่า 7 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด

5. แบบวัด The Multidimensional Life Meaning Scale (MLMS)

พัฒนาโดยเอ็ดเวิร์ด (Edwards, 2007) มีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory Factor Analytic: EFA) โดยนำข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิตทั้งหมด 170 ข้อ จากแบบวัด Purpose In Life (PIL) จำนวน 20 ข้อ แบบวัด The Life Regard Index (LRI) จำนวน 28 ข้อ แบบวัด Life Attitude Profile-Revised (LAP-R) จำนวน 48 ข้อ Source of Meaning Profile-Revised (SOMO-R) จำนวน 17 ข้อ และ Personal Meaning Profile (PMP) จำนวน 57 ข้อ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 392 คน และได้ข้อคำถามที่มีองค์ประกอบรวมทั้งหมด 64 ข้อ โดยแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy) การอึดในตน (Fulfilment) และการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-transcendence) และแบ่งเป็น 10 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การประสบความสำเร็จ (Achievement) ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Satisfaction) มิตรภาพที่ลึกซึ้ง (Intimacy) การควบคุม (Control) ภาวะความว่างเปล่าในชีวิต (Existential vacuum) บรรลุเป้าหมาย/ กระตือรือร้น (Fulfillment/ Excitement) ศาสนา (Religion) การยอมรับความตาย (Death acceptance) การเสียสละ/ ให้บางสิ่งแก่โลกนี้ (Giving to the world) และจุดมุ่งหมาย/ การวางกรอบ (Purpose/ Framework)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้นำแบบวัดความหมายในชีวิตของเอ็ดเวิร์ด (Edwards) มาใช้ในการวิจัย เนื่องจากแบบวัดความหมายในชีวิตฉบับนี้ เป็นแบบวัดที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของความหมายในชีวิตที่หลากหลายและครอบคลุมองค์ประกอบที่มีร่วมกันของนักวิชาการต่าง ๆ รวมทั้งได้มีการนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา

แบบวัด The Multidimensional Life Meaning Scale (MLMS) ที่พัฒนาโดยเอ็ดเวิร์ด (Edwards, 2007) จำนวน 64 ข้อ และแบ่งองค์ประกอบเป็น 3 ด้าน และแต่ละด้านมีองค์ประกอบย่อยดังที่แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 องค์ประกอบของความหมายในชีวิต (Edwards, 2007)

องค์ประกอบ	องค์ประกอบย่อย
การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy)	- การประสบความสำเร็จ (Achievement) - ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal satisfaction) - มิตรภาพที่ลึกซึ้ง (Intimacy) - การควบคุม (Control)
การอื่มีในตน (Fulfilment)	- ภาวะความว่างเปล่าในชีวิต (Existential vacuum) - บรรลุเป้าหมาย/ กระตือรือร้น (Fulfilment/ Excitement)
การก้าวข้ามผ่านข้อจำกัด ของตนเอง (Self-transcendence)	- ศาสนา (Religion) - การยอมรับความตาย (Death acceptance) - การเสียสละ/ ให้บางสิ่งแก่โลกนี้ (Giving to the world) - จุดมุ่งหมาย/ การวางกรอบ (Purpose/ Framework)

งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต

ผลการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับความหมายในชีวิตทั้งในประเทศและต่างประเทศ เป็นงานวิจัยที่ศึกษาทั้งในเชิงคุณภาพและปริมาณ โดยในเชิงคุณภาพส่วนใหญ่ศึกษาถึงแหล่งความหมายในชีวิต ความหมายในชีวิตเชิงลึกและเชิงกว้าง การตรวจสอบความรู้ลึกของการมีความหมาย เป็นต้น ส่วนในเชิงปริมาณนั้นเป็นการสำรวจความหมายในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย อาทิเช่น นักศึกษา วัยทำงาน ผู้ป่วย และวัยสูงอายุ ซึ่งมีวิธีการศึกษาโดยการสัมภาษณ์และการใช้แบบวัดความหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาความหมายในชีวิตด้วยการให้การปรึกษา ซึ่งรายละเอียดของงานวิจัยมี ดังนี้

อรัญญา ตู่ย์คัมภีร์ (2544) ได้พัฒนามาตรวัดความมุ่งหวังในชีวิตและศึกษาค่าคะแนนเฉลี่ยมาตรวัดความมุ่งหวังในชีวิตนักศึกษาไทย โดยการสุ่มนักศึกษาไทยเพื่อตอบแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตด้วยตนเอง ซึ่งมาตรวัดดังกล่าว ประกอบด้วย แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (The Purpose In Life; PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (The Seeking of Noetic Goals; SONG) ฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดยผู้วิจัย ผลการวิจัยพบว่า มินิสิตนักศึกษาไทยตอบมาตรวัดนี้ จำนวน 1,320 ราย และมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 20.20 ± 1.5 ปี คุณภาพรายข้อส่วนใหญ่ของแบบวัด PIL (ยกเว้นข้อที่ 14 และ 15) และแบบวัด SONG (ยกเว้นข้อที่ 2, 3 และ 19) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับมาตรรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าความเที่ยงของแบบวัด PIL และ

แบบวัด SONG ฉบับภาษาไทยอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.84 และ 0.78 ตามลำดับ การวิเคราะห์ปัจจัยหลักและหมุนแกนแบบแวนแมกซ์ของแบบวัด PIL พบว่า มี 5 ปัจจัยสำคัญ ซึ่งอธิบายความแปรปรวนทั้งหมด ได้ร้อยละ 53.80 ส่วนแบบวัด SONG พบว่า มี 4 ปัจจัยสำคัญ ซึ่งอธิบายความแปรปรวนทั้งหมด ได้ร้อยละ 45.10 เมื่อรวมข้อของแบบวัด PIL และแบบวัด SONG พบว่า มี 8 ปัจจัยสำคัญ ซึ่งอธิบายความแปรปรวนทั้งหมด ได้ร้อยละ 48.30 ค่าคะแนนเฉลี่ยความมุ่งหวังในชีวิตนักศึกษาไทย ตามแบบวัด PIL และแบบวัด SONG เท่ากับ 102.80 ± 16.30 และ 86.00 ± 13.80 ตามลำดับ มาตรฐานวัดความมุ่งหวังในชีวิตทั้งแบบวัด PIL และ SONG ฉบับภาษาไทยสามารถวัดการรับรู้เป้าหมายและความหมายในชีวิตของนักศึกษาได้อย่างมีความตรงและเชื่อถือได้

อรุทัย โฉมเฉิด (2552) ได้ศึกษาประสบการณ์การดูแลผู้ป่วย ความรู้สึกสอคล้องในชีวิต และความหมายในชีวิตของญาติดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม โดยใช้รูปแบบวิจัยแบบผสมผสานวิธีประเภทเชิงสามเส้าแบบเกิดพร้อมกัน กลุ่มตัวอย่าง คือ ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม จำนวน 200 ราย เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มาตรฐานวัดประสบการณ์ดูแลผู้ป่วย มาตรฐานวัดความเครียดในการดูแลผู้ป่วย ความหมายในชีวิต มาตรฐานวัดความมุ่งหวังในชีวิต และชุดคำถามสัมภาษณ์ พบว่า ความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์และทำนายความหมายในชีวิตของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลามได้ ร้อยละ 14 ทำนายความมุ่งหวังในชีวิตได้ ร้อยละ 43 และข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลามจำนวน 7 ราย สนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณที่ว่า แม้ว่าจำนวนการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสูง แต่กลับมีความรู้สึกเป็นภาระและความรู้สึกเป็นภาระและความรู้สึกกดดันทางด้านร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลมาจากการดูแลผู้ป่วยอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้เป็นผลมาจากที่ญาติผู้ดูแลมีความสอคล้องกลมกลืน ในชีวิตและมีความหมายในชีวิตสูง มองว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเป็นความรับผิดชอบที่พึงกระทำและเป็นสิ่งที่ทำลายความสามารถของตน

จุริรัตน์ นิลจันทิก (2553) ได้ศึกษาความหมายในชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพร่วมแบบทีมวิจัยเห็นชอบร่วม โดยผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ มีผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 8 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก และวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมวิจัยเห็นชอบร่วมกัน จากการศึกษาพบประเด็นหลัก 5 ประเด็น ได้แก่ 1) การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความไม่มั่นคงในใจจากการติดเชื้อ ในตอนแรกผู้ติดเชื้อเผชิญกับความกลัว รู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อทราบว่าตนเองติดเชื้อ จากนั้นจึงอาศัยหลักความเชื่อที่ตนยึดถือเพื่อปรับใจให้สามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ เริ่มเปิดใจทำความรู้จักกับการเป็นผู้ติดเชื้อและแสวงหาแหล่งให้ความรู้ความช่วยเหลือ 2) ความรัก ความเข้าใจจากคนรอบข้างทำให้

รักตนเอง รักชีวิต การได้รับความเข้าใจและการยอมรับจากบุคคลสำคัญในชีวิตและการได้รับการ
การประทับประคองและให้กำลังใจจากทีมสุขภาพเป็นความหมายที่ทำให้ผู้ติดเชื้อรักชีวิต และ
หันมารับการศึกษาย่างต่อเนื่อง 3) การค้นพบแรงบันดาลใจ ที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ และการมุ่งสู่นาคต
โดยแบบอย่างชีวิตของผู้ติดเชื้อที่ประสบความสำเร็จและบุคคลสำคัญในชีวิต เป็นสิ่งกระตุ้นให้
ผู้ติดเชื้อใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีเป้าหมาย 4) การเปลี่ยนแปลงด้านบวก การเริ่มต้นชีวิตใหม่ และ
ความหวัง หมายถึงการที่ผู้ติดเชื้อปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต โดยคำนึงถึงสุขภาพกายและจิตใจตนเอง
เป็นหลัก ลงมือทำสิ่งที่เป็นประโยชน์เพื่อผู้อื่นและเรียนรู้การเป็นผู้ให้ 5) การรับรู้คุณค่า และ
ความหมายจากการเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ เอคส์ โดยประสบการณ์การติดเชื้อทำให้ผู้ติดเชื้อตระหนัก
ในคุณค่าของชีวิตและตระหนักถึงด้านบวกของการเป็นผู้ติดเชื้อ ซึ่งจากข้อค้นพบจากการศึกษา
ครั้งนี้ ทำให้เข้าใจถึงประสบการณ์และการรับรู้ความหมายในชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ เอคส์ และ
สามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเพิ่ม
ความหมายในชีวิตให้แก่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ เอคส์ต่อไปได้

สุภณัฐ ศรีอุทัยสุข (2556) ได้ศึกษาความหมายในชีวิตและคุณภาพชีวิตในบุคลากร
วัยก่อนเกษียณอายุ ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประเทศไทย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
ประกอบด้วย 1) คำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป 2) มาตรวัดความหมายในชีวิต และ 3) มาตรวัดคุณภาพ
ชีวิต กลุ่มตัวอย่างในขั้นวิเคราะห์ข้อมูลมีทั้งสิ้น 296 คน ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น โดยใช้
การวิเคราะห์ค่าสถิติเบื้องต้น และหาผลวิจัยด้วยการวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า
กว่าครึ่งของบุคลากรก่อนวัยเกษียณอายุของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีคุณภาพชีวิตในระดับสูงและ
ไม่มีบุคลากรคนใดที่จัดอยู่ในกลุ่มต่ำ จากการวิเคราะห์ความหมายในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างพบว่า
กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ค้นพบความหมายในชีวิต และยังคงค้นหาความหมายในชีวิต
จากการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์พบว่าความหมายในชีวิตมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.532, p < 0.001$) และการค้นหาความหมายในชีวิตมีสหสัมพันธ์ทาง
ลบกับคุณภาพชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -0.197, p < 0.001$)

พัชรณัฐ เร็ว ไชยสง (2557) ได้ศึกษาผลการปรึกษาแนวโลกอสต่อความหมายในชีวิตของ
ผู้สูงอายุโรคมะเร็ง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ เพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่กำลังรักษาตัว
ด้วยโรคมะเร็งเต้านม จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความหมายในชีวิตและ
โปรแกรมการปรึกษาโลกอส โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการปรึกษาแนวโลกอส จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ
45 นาที วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ เปรียบเทียบผลการทดลอง
3 ระยะ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุโรคมะเร็งที่ได้รับการปรึกษาแนวโลกอส มีคะแนนความหมาย

ในชีวิตในระยะเวลาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนความหมายในชีวิตระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชาญชัย ศักดิ์ศิริสัมพันธ์ (2558) ได้ศึกษาการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์โดยใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มภวนิยม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นกลุ่มที่ใช้ในการศึกษาความหมายในชีวิตเป็นวัยรุ่นที่มาฝากครรภ์ในโรงพยาบาลเลิดสินเขตกรุงเทพฯ และสถานพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จังหวัดสมุทรปราการ ในปี พ.ศ. 2557 จำนวน 80 คน กลุ่มที่ 2 เป็นวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างจากกลุ่มที่ 1 ที่มีคะแนนความหมายในชีวิตต่ำ จำนวน 24 คนสุดท้าย และแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มภวนิยม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดความหมายในชีวิตของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์และรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มภวนิยมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยความหมายในชีวิตโดยรวมและรายด้านของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์อยู่ในระดับปานกลาง ความหมายในชีวิตรายด้าน ประกอบด้วย ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต ด้านการเผชิญและจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ด้านการวางแผนชีวิต และด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มภวนิยมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ได้พัฒนาจากแนวคิด เทคนิค และกระบวนการต่าง ๆ ของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มภวนิยม พบว่า รูปแบบการปรึกษากลุ่มภวนิยมมีประสิทธิผลในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ โดยความหมายในชีวิตของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มภวนิยม หลังการทดลองและหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษาแบบภวนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการสนทนากลุ่มเฉพาะ พบว่า วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจหลังการเข้าร่วมกลุ่มภวนิยม มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของความหมายในชีวิตของตนเองและทารกในครรภ์ ได้มีการเรียนรู้ชีวิตของมนุษย์และการเป็นมารดาอย่างภาคภูมิใจ

งานวิจัยในต่างประเทศ

เอ็ดเวิร์ด (Edwards, 2007) ได้ศึกษามิติและโครงสร้างของความหมายในชีวิต โดยทำการศึกษากับนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 392 คน (หญิง 317 คน ชาย 75 คน) ในการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของแบบวัดจำนวน 170 ข้อ สกัดออกมาได้ 64 ข้อ ใน 3 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล การอึดในตน และการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง และแบ่งเป็น 10 ด้านใน 3 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถ

ส่วนบุคคล มี 4 ด้าน คือ การประสบความสำเร็จ ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มิตรภาพที่ลึกซึ้ง และการควบคุม การอึดในตนมี 2 ด้าน คือ ภาวะความว่างเปล่าในชีวิต และ บรรลุเป้าหมาย/ กระตือรือร้น ส่วนการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเองมี 4 ด้าน คือ ศาสนา การยอมรับ ความตาย การเสียสละ/ ให้บางสิ่งแก่โลกนี้ และจุดมุ่งหมาย/ การวางกรอบ และยังมีการศึกษา เพื่อสนับสนุนถึงการดำรงอยู่อย่างมีความหมายในกลุ่มที่แตกต่างกัน ตามสมมติฐานที่ตั้งขึ้น บนพื้นฐานการเชื่อมโยงเหตุผล เพื่อการแปลความถึงการมีความหมายในชีวิตในระดับสูง พบว่า นักศึกษาทางด้านศาสนา มีความหมายในชีวิตในองค์ประกอบการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเองสูงกว่ากลุ่มอื่น ส่วนในนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า พบว่า มีความหมายในชีวิตต้ององค์ประกอบการอึดในตนต่ำกว่ากลุ่มปกติ และพบว่า ในกลุ่มนักศึกษาด้านกฎหมายและนักศึกษาด้านเศรษฐศาสตร์มีการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคลแตกต่างจากกลุ่มปกติ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จากการวิจัยจึงสรุปได้ว่า โครงสร้างของความหมายในชีวิตนั้นมีความหลากหลาย แบบวัดความหมายในชีวิตจึงมีการวัดในหลายมิติตามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดความหมายในชีวิต

โอลิเวรา-เซลเดรน (Olivera-Celdran, 2011) ได้มีการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่าง จุดมุ่งหมายในชีวิตและการตัดสินใจเลือกอาชีพกับการสำเร็จการศึกษา ในนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยของรัฐทางใต้ จำนวน 101 คน จุดมุ่งหมายในการศึกษาครั้งนี้เป็นการตรวจสอบ จุดมุ่งหมายในชีวิตของนักศึกษาและความไม่แน่ใจในการเลือกประกอบอาชีพ ทิศทางในการดำเนินชีวิต เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดจุดมุ่งหมายในชีวิต แบบวัดการตัดสินใจเลือกอาชีพ และการรายงานตนเองในการเลือกอาชีพ ผลการศึกษาพบว่า ความมุ่งหวังในชีวิตมีผลต่อผลการเรียนของนักศึกษา และนักศึกษาที่มีความขัดแย้งในตนเองแบบชอบทั้งคู่ (Approach-approach conflict) จะทำให้เกิดความไม่แน่ใจในการประกอบอาชีพมากขึ้น

ชเนทเซอร์ (Schnitzer, 2011) ได้ศึกษาถึงความหมายในชีวิตกับภาวะซึมเศร้าและการดื่มสุราในนักศึกษามหาวิทยาลัยมิสซิสซิปปี จำนวน 268 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดจุดมุ่งหมายในชีวิต แบบวัดภาวะซึมเศร้า และแบบทดสอบภาวะการดื่มสุรา และแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับการรับรู้ความหมายในชีวิต ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต คือ การที่นักศึกษาให้ความสำคัญกับการมีชีวิต การตระหนักถึงความสอดคล้องกลมกลืน และการเติมเต็มจุดมุ่งหมายที่เป็นลักษณะเฉพาะ พบว่า การรับรู้ความหมายในชีวิตของนักศึกษามีความสัมพันธ์เชิงลบกับการดื่มสุราและภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการดื่มสุราไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า จึงสรุปได้ว่า ภาวะซึมเศร้าไม่ใช่สิ่งสำคัญที่ทำให้นักศึกษาเกิดพฤติกรรมการดื่มสุรา

บราไซ และคณะ (Brassai et al., 2011) ได้ศึกษาการมีความหมายในชีวิตในเชิงของการป้องกันสุขภาพจิตของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมในภาคกลางของประเทศโรมาเนีย จำนวน 1,977 คน อายุ 15-19 ปี โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับความหมายในชีวิต และสุขภาพจิต ผลการศึกษาพบว่า การมีความหมายในชีวิตในเชิงของการป้องกันสุขภาพจิตของวัยรุ่น มีบทบาทในการป้องกันการมีพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ในวัยรุ่นชายจะมีความสัมพันธ์กับการใช้ยาเสพติด และการใช้ยาหล่อมประสาท ส่วนในวัยรุ่นหญิงความหมายในชีวิตในเชิงของการป้องกันสุขภาพจิตของวัยรุ่น จะมีความสัมพันธ์กับการดื่มสุรา ปัญหาทางเพศ และการดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก

ชิน (Shin, 2013) ได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาความหมายและเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับชั้นปีที่ 1 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 จำนวน 285 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 142 คน และกลุ่มควบคุม 143 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดความหมายในชีวิต (MLQ) 10 ข้อ แบบวัดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลฉบับย่อ 14 ข้อ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (GSE) 9 ข้อ แบบวัดความชัดเจนในอัตมโนทัศน์ของตนเอง (SCC) 4 ข้อ และแบบวัดการรับรู้ความเครียด (PSS) 4 ข้อ และโปรแกรมการพัฒนาความหมายในชีวิตมีระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยโปรแกรมนี้จะเกี่ยวกับการสร้างความรู้ด้วยตนเอง การฝึกวางแผนเป้าหมายในชีวิต การเลือกอาชีพ และการพัฒนาเป้าหมายที่สอดคล้องกับตนเอง โดยกลุ่มทดลองจะได้รับ โปรแกรมการพัฒนา ส่วนกลุ่มควบคุมจะให้ทำแบบสอบถามในทุกสัปดาห์แทนจากการทดลอง พบว่า การพัฒนาความหมายในชีวิตทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากการตรวจสอบความสัมพันธ์ พบว่า ความชัดเจนของอัตมโนทัศน์ การพัฒนาเป้าหมายที่สอดคล้องกับตนเอง และความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์กัน โดยหากมีการพัฒนาเป้าหมายที่สอดคล้องกับตนเองอยู่ในระดับสูงก็จะส่งผลให้มีความหมายในชีวิตสูงทั้งภายในตน และบริบทแวดล้อมรอบตัว เนื่องจากเมื่อนักศึกษามีเป้าหมายที่สอดคล้องกับตนเองจะทำให้ นักศึกษามีความใฝ่รู้ มุ่งมั่น และมีความตั้งใจที่จะทำตามข้อกำหนดที่ตั้งไว้ นอกจากนี้ นักศึกษาที่มีความเข้าใจต่อตนเอง ต่อโลกและมีปฏิสัมพันธ์กับแวดล้อมอย่างเหมาะสมจะมีความหมายในชีวิตอยู่ในระดับที่ดี รวมทั้งการมีความรู้ลึกต่อการมีความหมายในชีวิตจะส่งผลให้นักศึกษามีภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลน้อยลง จากการวิจัยได้สรุปถึงการพัฒนาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 จะทำให้นักศึกษามีความคงทนต่อการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยในปีที่ 2 และชั้นปีต่อ ๆ ไปได้เป็นอย่างดี และควรมีแนวทางในการพัฒนาความหมายในชีวิตของนักศึกษาในอนาคตต่อไป

เฮนรี (Henri, 2015) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาชาวต่างชาติ ที่เกี่ยวข้องกับ ความหมายในชีวิต ความเครียดต่อการศึกษาและความรู้สึกในเชิงบวก ได้มีการรวบรวมข้อมูลของ นักศึกษาต่างชาติที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา จำนวน 146 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดความหมายในชีวิต แบบวัดความรู้สึกเชิงบวก แบบวัดความเครียดต่อการเรียน แบบวัด บุคลิกภาพ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า นักศึกษาที่มีความหมายในชีวิตสูงจะมีความรู้สึกทางบวกสูง และความเครียดน้อยกว่านักศึกษาที่มีความหมายในชีวิตต่ำ นอกจากนี้ยังมีการรายงานผลถึงการส่งเสริมประสบการณ์การมีความหมาย ในชีวิตว่าจะช่วยให้นักศึกษาลดภาวะเครียดจากการเรียน และเพิ่มความรู้สึกในเชิงบวกซึ่งจะส่งผล ให้นักศึกษากระตือรือร้น และสนใจสิ่งต่างเกี่ยวกับการเรียนรวมทั้งมีความยืดหยุ่นต่อการใช้ชีวิต เข้าใจศักยภาพของตนเอง และมีความภาคภูมิใจในตนเองได้เป็นอย่างดี

แบคซวาสกี (Baczwaski, 2015) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิตและ การรับรู้ความสามารถของตนเองกับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็น ผู้ที่กำลังประสบปัญหาภาวะน้ำหนักนั้วไหลบนชายฝั่งของอ่าวมิสซิสซิปปี จำนวน 1,119 คน ซึ่งมีอายุ ระหว่าง 18-79 ปี โดยมีเครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบทดสอบจุดมุ่งหมายในชีวิต แบบวัดการรับรู้ ความสามารถของตนเอง และเครื่องมือวัดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียดของ กรมสุขภาพจิต ผลการศึกษาพบว่า ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียดมีความสัมพันธ์ เชิงบวกซึ่งกันและกัน การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ความหมายในชีวิตก็มี ความสัมพันธ์เชิงบวกต่อกัน ส่วนในด้านความทุกข์ทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงลบกับปัจจัย การป้องกัน จากการศึกษายังพบว่าเมื่อบุคคลไม่สามารถค้นหาความหมายในชีวิตด้วยตนเองได้แล้ว จะทำให้บุคคลนั้นประสบกับความเครียดและวิตกกังวลกับการเผชิญปัญหา รวมทั้งการหาวิธีการ แก้ปัญหาทำให้ชีวิตไม่มีความสุขและมีปัญหาต่าง ๆ ตามมาได้

จากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า งานวิจัยส่วนมากที่ศึกษา เกี่ยวกับความหมายในชีวิตจะเป็นการสำรวจความหมายในชีวิตในกลุ่มต่าง ๆ ในประเทศไทยได้มีการ ศึกษาความหมายในชีวิต โดยการศึกษา การพัฒนาเครื่องมือ การพัฒนาโดยใช้โปรแกรม การปรึกษา ซึ่งการสำรวจความหมายในชีวิต กลุ่มตัวอย่างที่สำรวจ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นโรคมะเร็ง ญาติดูแลผู้ป่วยระยะลุกลาม ผู้ติดเชื้อ HIV บุคลากรวัยก่อนเกษียณ วัยรุ่นตั้งครรภ์ และนักศึกษา นอกจากนี้มีการศึกษาความหมายในชีวิตโดยตรงแล้วยังมีการศึกษาในรูปแบบของความสัมพันธ์ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิตกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ความหมายใน ชีวิตกับคุณภาพชีวิต มีการสำรวจความหมายในชีวิตในกลุ่มตัวอย่างที่ต่างกันแล้วยังมีการสำรวจ เพื่อพัฒนามาตรวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักศึกษาไทย และมีการทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษา

เพื่อพัฒนาความหมายในชีวิตซึ่งได้แก่ การใช้การปรึกษาตามแนวโลกอสมาพัฒนาความหมายในชีวิตของผู้สูงอายุโรคมะเร็ง การใช้การปรึกษากลุ่มกวนิยมในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุมากกว่าสำหรับกลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มนักศึกษา ยังไม่พบมากนัก ส่วนในต่างประเทศนั้น ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับความหมายในชีวิตอย่างชัดเจนตั้งแต่กลางศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมา และจากงานวิจัยพบว่า ความหมายในชีวิตส่วนใหญ่ในต่างประเทศจะศึกษาในกลุ่มนักศึกษาและบุคคลทั่วไป สำหรับการศึกษาคความหมายในชีวิตกับนักศึกษาส่วนใหญ่จะพบในรูปแบบของความสัมพันธ์ ได้แก่ความสัมพันธ์ระหว่างจุดมุ่งหมายในชีวิตกับผลการเรียนและการเลือกอาชีพ ความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิตกับภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล อึดอัด โทศน์ การรับรู้ความเครียด ความรู้สึกในเชิงบวก หรือความหมายในชีวิตกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และมีการศึกษาโครงสร้างของความหมายในชีวิตเพื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของการมีความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

จะเห็นได้ว่า ในต่างประเทศมีการศึกษาในกลุ่มนักศึกษามากกว่าในประเทศไทย แต่จะเป็นการสำรวจเชิงความสัมพันธ์มากกว่าการพัฒนาความหมายในชีวิตมีบ้างแต่ไม่ค่อยเน้นประเด็นที่ลงลึกถึงความรู้สึกและอารมณ์ และประสบการณ์ มีการพัฒนาความหมายในชีวิตในระยะสั้น ๆ นอกจากนี้จากการทบทวนวรรณกรรม ยังพบว่า ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญเพราะหากบุคคลมีความหมายในชีวิตในระดับสูงจะทำให้บุคคลได้ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิต เห็นคุณค่าของตนเอง มีจุดมุ่งหมายในชีวิต สามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต มีการวางแผนชีวิต ลดการเกิดปัญหาในพฤติกรรมเสี่ยงต่าง เช่น การใช้ยาเสพติด ปัญหาทางเพศ หรือปัญหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะในนักศึกษาหากมีความหมายในชีวิตอยู่ในระดับสูงแล้วจะทำให้ นักศึกษามีความเข้าใจต่อตนเอง ต่อโลก และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม มีภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลน้อยลง ลดความเครียดจากการเรียน มีความกระตือรือร้น สนใจสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับการเรียนและการพัฒนาตนเอง รวมทั้งมีความยืดหยุ่นต่อการใช้ชีวิต เข้าใจศักยภาพของตนเองและมีความภาคภูมิใจในตนเองได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นการให้ความสำคัญหรือเน้นถึงความรู้สึกของการมีความหมายในชีวิตของนักศึกษา การค้นพบความหมายในชีวิตของตนเองจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต การได้รับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากการขาดความหมายในชีวิต และได้พัฒนาตนเองให้เกิดความหมายในชีวิตได้ด้วยตนเอง เพื่อนักศึกษาสามารถนำพาตนเองให้อยู่ในโลกและสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม และจะเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพช่วยให้สังคมและประเทศได้พัฒนาให้ดียิ่งขึ้น การเสริมสร้างความหมายในชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักศึกษาในปัจจุบัน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์

ความเป็นมาของการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์

การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ได้เริ่มต้นโดยนักปรัชญาและนักจิตบำบัดชาวอเมริกันชื่อเจนด์ลิน (Gendlin) เขาได้พัฒนาวิธีการคิดเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันระหว่างกระบวนการดำรงชีวิต และการรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึกของร่างกาย เขาได้เขียนถึงเรื่องราวของการบำบัดเชิงประสบการณ์ (Experiential psychotherapy) ไว้ในปี ค.ศ. 1964 สิ่งที่เขาเสนอเป็นปรัชญาเชิงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับขั้นตอนของกระบวนการจิตบำบัด ซึ่งมุ่งเน้นถึงความรู้สึกของการมีความหมายในตัวผู้รับการปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เกิดขึ้นตอนในการแสดงความรู้สึก และสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ออกมาในรูปแบบของคำพูด สามารถถ่ายทอดความรู้สึกต่อความหมายที่เป็นนามธรรมให้ออกมาใน ลักษณะของรูปธรรม

เจนด์ลิน (Gendlin) มองว่า การดำรงชีวิตในปัจจุบันของมนุษย์นั้น อดีตที่ผ่านมา และสิ่งที่อยู่ภายในใจของคนเราเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน มนุษย์ไม่ใช่เครื่องจักรที่จะทำงานตามความจำเป็นเท่านั้น คนเราดำรงอยู่โดยไม่มีคำนิยาม ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นไม่ใช่ความเจ็บป่วย แต่เป็นสิ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ การแก้ปัญหาของมนุษย์ไม่ควรยึดติดกับอดีต แต่เป็นการดำรงชีวิตที่เปิดโอกาสให้กับทางเลือกใหม่ๆ ในการดำรงชีวิต และมองว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ แนวคิดที่หลากหลายจากนักปรัชญาและนักจิตวิทยาหลายท่านที่เจนด์ลินนำมาเชื่อมโยงกับการปรึกษาเชิงประสบการณ์ ซึ่งสรุปได้ว่า การคงอยู่ของชีวิตมนุษย์ประกอบด้วย ประสบการณ์ (Experience) และการดำรงอยู่ (Existence) การทำความเข้าใจมนุษย์ไม่ใช่การเข้าใจตามที่นักสรีระวิทยาเข้าใจเท่านั้น แต่ต้องทำความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของร่างกายกับเหตุการณ์ภายนอกด้วย ประสบการณ์ของมนุษย์เป็นสิ่งที่คลุมเครือ ไม่มีตรรกะแน่นอน ไม่ควรมองการดำรงอยู่ของร่างกายตามหลักการทางวิทยาศาสตร์เพียงอย่างเดียว แต่เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจให้มากขึ้น ประสบการณ์ของมนุษย์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในแต่ละบุคคล การตรวจสอบประสบการณ์นั้นแต่ละคนสามารถตรวจสอบได้ด้วยตนเอง โดยประสบการณ์ที่เกิดขึ้นไม่เพียงแต่เกี่ยวกับตนเองเท่านั้นแต่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะเกี่ยวข้องกับโลก และผู้อื่นด้วย (Gendlin, 1973, pp. 317-318)

นอกจากนี้เจนด์ลิน (Gendlin, 1962; 1969a) ยังได้รับแนวคิดของนักปรัชญาเชิงอรรถิภาวะนิยม มาเป็นแนวทางในการปรึกษาเชิงประสบการณ์ โดยนักปรัชญาเชิงอรรถิภาวะนิยมได้ให้ความสำคัญแก่ปัจเจกภาพมากกว่าสากลภาพ เน้นการสร้างสรรค์มากกว่าการอนุรักษ์ระเบียบแบบแผน ความรู้สึกมากกว่าเหตุผล และให้ความสำคัญกับความรู้เชิงอรรถิภาวะ เห็นว่าความรู้เกิดจากการประสบด้วยตนเองมากกว่าความรู้ที่เกิดจากเหตุผล นอกจากนี้ยังสนใจในการดำรงอยู่ของมนุษย์

การสร้างสรรค์ การหาความหมายในชีวิตและแนวทางการดำรงอยู่ที่แท้จริงของชีวิต พร้อมทั้งส่งเสริมให้มนุษย์มีชีวิตอยู่ได้ด้วยตัวเอง และอยู่อย่างมีความหมายและมีความหวังในชีวิต เขาจึงได้พัฒนาปรัชญาเชิงประสบการณ์ตามแนวคิดของเขา โดยสนใจถึงวิธีการ ทำอย่างไรที่มนุษย์จะตระหนักถึงความจริงแท้และนำไปสู่ตนเองและผู้อื่นได้ และทำอย่างไรถึงจะทำให้มนุษย์ทราบว่าอะไรเป็นพื้นฐานของประสบการณ์ที่จริงแท้ ซึ่งวิธีการในเชิงประสบการณ์ตามแนวคิดนี้จะช่วยให้มนุษย์นั้นมีพลังในการแสดงออก ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของการคิด และสามารถย้อนกลับมาให้รู้สึกถึงความหมายได้ชัดเจนขึ้น ไม่ใช่ว่าจะสูญเสียประสบการณ์นั้นไปเลย การศึกษาเชิงประสบการณ์ในทัศนะของเจนด์ลินจึงมุ่งเน้นไปที่ความหมายของความรู้สึกโดยตรงที่เป็นนามธรรม ต่อมาก็เปลี่ยนจากเชิงนามธรรมเป็นประสบการณ์เชิงรูปธรรมที่แสดงออกถึงความรู้สึกของความหมายนั้น

เจนด์ลิน (Gendlin, 1973) ได้เสนอแนวคิดพื้นฐานเชิงประสบการณ์ไว้ 4 ด้าน คือ

1. การดำรงอยู่ (Existence)

การดำรงอยู่ของมนุษย์ ประกอบด้วย ร่างกายและจิตใจ ความรู้สึกทางกายและจิตใจ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น ซึ่งกระบวนการที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่า “ประสบการณ์” และประสบการณ์ไม่สามารถกำหนดเป็นตรรกะที่แน่นอนได้ มีความแตกต่างของประสบการณ์เกิดขึ้นมากมาย มีหลายอย่างเกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละคน การที่จะเข้าถึงความรู้สึกของประสบการณ์ก็มีหลากหลายวิธีซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะบ่งบอกถึงชีวิตที่ยังดำรงอยู่

2. การเผชิญหน้า (Encounter)

การเผชิญหน้า คือ การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อโลก ในชีวิตของคนต้องเผชิญทั้งโลกและผู้คน แต่สิ่งหนึ่งที่ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของโลก คือ “สิ่งที่อยู่ภายใน” ส่วนการแสดงถึงความรู้สึกเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอก ซึ่งในบางครั้งความรู้สึก ก็จะมีทั้งกลัว โกรธ คาดหวังในบางสิ่ง ความพยายาม การหลีกเลี่ยง ประสบการณ์ที่บุคคลรู้สึกเป็นสิ่งที่ซับซ้อน สิ่งที่ปรากฏในประสบการณ์เป็นความจริงของบุคคล การนิยามประสบการณ์ของแต่ละคนจึงแตกต่างกัน

3. ความจริงแท้ (Authenticity)

ความจริงแท้ถือเป็นกระบวนการขับเคลื่อนไปข้างหน้าของมนุษย์ในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์ต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่น ประสบการณ์ในปัจจุบันของแต่ละบุคคลย่อมเกิดจากอดีต และอาจส่งผลในอนาคต ถึงแม้ว่าจะมีความซับซ้อนทางด้านวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ ความคิด และวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล การเปลี่ยนแปลงนั้นอาจจะไม่ได้แสดงผ่านเหตุการณ์ การกระทำ คำพูด หรือสื่อสัญลักษณ์ใด ๆ อย่างเป็นรูปธรรม แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่า การเปลี่ยนแปลงจะไม่เกิดขึ้น ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงประสบการณ์ (Experiential theory) ไม่เพียงมุ่งเน้นประสบการณ์นับตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน อนาคตเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญถึงความเปลี่ยนแปลงทาง

อารมณ์ และความรู้สึก โดยเฉพาะอารมณ์ ความรู้สึก นึกคิดในปัจจุบันย่อมส่งผล หรือแสดงนัยต่อการเปลี่ยนแปลงในเหตุการณ์อนาคตได้

4. ค่านิยม (Value)

ค่านิยมเป็นความโน้มเอียงหรือแนวทางที่บุคคลจะยึดถือปฏิบัติไปในแนวทางใดแนวทางหนึ่งตามที่พึงพอใจ ซึ่งค่านิยมนั้น มีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ เนื่องจากประสบการณ์เป็นลักษณะที่กำหนด ประเมิน หรือให้ความสนใจได้ ประสบการณ์ต่างมีทิศทาง มีแรงขับเคลื่อน เป้าหมาย หรือจุดประสงค์เป็นสิ่งที่แสดงนัยของประสบการณ์ของแต่ละบุคคลในปัจจุบัน หากประสบการณ์ที่ได้รับมีลักษณะในด้านลบ เช่น รู้สึกเจ็บปวด เครียด กังวล หรือท้อแท้ก็ย่อมส่งผลกระทบต่อแรงขับเคลื่อนในร่างกายได้ ทำให้ไม่สามารถบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งใจไว้ ประสบการณ์ของมนุษย์ไม่สามารถเลือกตามที่ใจนึกเองได้

จากการนำเสนอแนวคิดทฤษฎีเชิงประสบการณ์ของเจนด์ลิน (Gendlin) ในระยะแรก ๆ ต่อมากรีนเบิร์ก (Greenberg, 1998) นักจิตวิทยาชาวแคนาดาได้นำแนวคิดดังกล่าวมาพัฒนา และอธิบายถึงรูปแบบการปรึกษาเชิงประสบการณ์ในปัจจุบัน โดยมีการผสมผสานแนวคิดของทฤษฎีที่กล่าวถึงประสบการณ์ของมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญในการทำความเข้าใจและพัฒนาให้บุคคลมีการเติบโตเจริญงอกงาม การปรึกษาเชิงประสบการณ์ เป็นการปรึกษาที่มีการผสมผสานแนวคิดมาจากการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Client centered counseling) การปรึกษาเชิงอัตถิภาวนิยม (Existential counseling) และการปรึกษาดำเนินแนวคิดเกสตัลท์ (Gestalt counseling)

การปรึกษาเชิงประสบการณ์ที่มีการผสมผสานแนวคิดทั้ง 3 ทฤษฎีดังกล่าวข้างต้นนี้ ถือว่าเป็นกลุ่มแนวคิดจิตวิทยาในกลุ่มที่ 3 (The third force) กลุ่มจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม (Humanism) ซึ่งนักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมนี้ ยืนยันว่า การศึกษามนุษย์ต้องศึกษาแบบองค์รวมแยกส่วนไม่ได้ การศึกษามนุษย์จึงจำเป็นต้องศึกษาในด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อม นักจิตวิทยาในกลุ่มมนุษยนิยมในระยะเริ่มแรกมีหลายท่าน ได้แก่ คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) โรลโล เมย์ (Rollo May) อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) ซิดนีย์ จาราร์ด (Sidney Jourard) ฟริทซ์ เพิร์ล (Fritz Perls) และเจมส์ บูเจนตัล (James Bugental) (Corey, 2004) ซึ่งนักจิตวิทยาหลายท่านที่กล่าวมานี้ได้นำคุณลักษณะที่สำคัญของมนุษย์มาเป็นจุดเน้นในการบำบัด และให้การปรึกษา เช่น ความรัก อิสระภาพ ทางเลือก ความสัมพันธ์ ความหมาย ค่านิยม การรู้จัก

กรีนเบิร์ก และไรส์ และเพจ ไวสส์ และลิเชอร์ (Greenberg & Rice, 1997; Page, Weiss & Lietaer, 2002 cited in Corey, 2004, p. 270) ได้กล่าวถึง แนวคิดพื้นฐานแนวมนุษยนิยมที่คล้ายคลึงกัน ในทฤษฎีจิตบำบัด 3 ทฤษฎี คือ การบำบัดแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง การบำบัดตามแนวเกสตัลท์

และการบำบัดตามแนวคิดอภิปาฐะนิยม ซึ่งแนวคิดกลุ่มมนุษยนิยมได้เน้นประเด็นสำคัญที่เป็นพื้นฐานของ 3 ทฤษฎี ดังนี้

1. ความสำคัญของการตระหนักรู้ตนเอง การตระหนักรู้ตนเองช่วยให้บุคคลสามารถเลือกการดำเนินชีวิตที่ดี

2. ความเชื่อด้านปรากฏการณ์ เชื่อว่า มนุษย์สามารถที่เป็นเอกลักษณ์ในการสะท้อนการรับรู้ของตน

3. ความเข้าใจตนเอง และการพัฒนานั้นเห็นว่ามนุษย์ไม่เพียงแต่แสวงหาความมั่นคงในชีวิตเท่านั้น แต่คนทุกคนมีแรงกระตุ้นภายในตนเองที่ต้องการพัฒนา

4. ความเชื่อว่า มนุษย์มีอิสระ และสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง บุคคลอาจได้รับอิทธิพลจากอดีตและสิ่งแวดล้อม แต่การตัดสินใจที่จะเป็นอย่างไรและกระทำสิ่งใดนั้นอยู่ที่ตนเองเลือกและตัดสินใจ

5. ความเอื้ออาทรและการยอมรับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งนักบำบัดแนวมนุษยนิยมพยายามทำความเข้าใจเรื่องราว และประสบการณ์ชีวิตของบุคคล เพราะเชื่อว่า บุคคลมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและมีความห่วงใยซึ่งกันและกัน

จากการนำเสนอถึงความเป็นมาและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง พบว่า การปรึกษาเชิงประสบการณ์เป็นการปรึกษาที่มีการผสมผสานแนวคิดการปรึกษตามกลุ่มจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม ซึ่งได้แก่ การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง การปรึกษาเชิงอภิปาฐะนิยม และการปรึกษตามแนวคิดเกสตัลท์ ที่ช่วยให้บุคคลได้ทบทวนความรู้สึกและอารมณ์อันเกิดจากการรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต การมีปฏิสัมพันธ์ต่อโลกและผู้คน ซึ่งจะนำไปสู่การมีความหมายในชีวิตที่ชัดเจนและค้นพบแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความต้องการและค่านิยมที่แท้จริง

แนวคิดและหลักการทางทฤษฎีของการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์

ดังที่กล่าวไว้ข้างต้นว่า แนวคิดของการปรึกษาเชิงประสบการณ์ ได้มีการผสมผสานแนวคิดทฤษฎีการปรึกษา 3 ทฤษฎี คือ การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง การปรึกษตามแนวคิดเกสตัลท์ และการปรึกษตามแนวคิดอภิปาฐะนิยม ดังจะได้นำเสนอถึง หลักสำคัญของแต่ละแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาต่อไปนี้

การปรึกษตามแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ผู้ก่อตั้งทฤษฎีการให้การศึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ คาร์ล โรเจอร์ส

(Carl Rogers) เขามีความเชื่อในความสามารถของบุคคลที่จะพึ่งพาตนเองและสามารถเอาชนะอุปสรรคได้ เขามองว่าบุคคลไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามล้วนมีศักยภาพในตัวเองที่จะพัฒนาตนให้ดีขึ้น ใครที่ไม่เชื่อว่า ตนมีศักยภาพเป็นเพราะถูกขัดขวางจากประสบการณ์ในอดีตที่บิดเบือน หรือ

เนื่องจากการเลี้ยงดูในครอบครัว การศึกษาในโรงเรียน และความกดดันอื่น ๆ ทางสังคม บุคคลที่
ยอมรับว่าตนเองเท่านั้นที่จะต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน บุคคลนั้นจะสามารถกำหนดชีวิตของ
ตนเองและมองเห็นตนเองได้อย่างชัดเจนขึ้น

แนวคิดสำคัญของ โรเจอร์ส

ตน (Self) ตามทัศนะของ โรเจอร์ส เป็นความคิดเกี่ยวกับตนเองในการมองตนเอง และ
ให้คุณค่าแก่ตนเอง ซึ่งสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับ “ตน” นี้ พัฒนามาจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับ
สิ่งแวดล้อม ในขณะที่ตนกำลังพัฒนาขึ้นนั้น ตนก็จะมีการพิจารณาค่านิยมของบุคคลอื่นด้วย อาจจะ
เป็นการยอมรับหรือบิดเบือนค่านิยมของบุคคล พฤติกรรมที่แสดงออกหากสอดคล้องกับความคิด
เกี่ยวกับตนเอง ก็จะเป็นที่ยอมรับ แต่ในทางตรงกันข้าม หากประสบการณ์นั้น ไม่สอดคล้องกับ
ความคิดเกี่ยวกับตนเอง ก็จะกลายเป็นสิ่งที่กระทบกระเทือนตน ความคิดสำคัญเกี่ยวกับตนคือ
กระบวนการเปลี่ยนแปลง เจริญงอกงาม อันเนื่องมาจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง
ระหว่างตนและสนามแห่งประสบการณ์ ซึ่งสนามแห่งประสบการณ์ (Phenomenal field) ของบุคคล
คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลประสบ มนุษย์จะอยู่ในโลกประสบการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่
ตลอดเวลา โดยมีตนเองเป็นศูนย์กลาง ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ ไม่ใช่เฉพาะสิ่งที่เป็นของตัวบุคคล
เท่านั้น แต่ได้รวมเหตุการณ์ต่าง ๆ ภายในตัวบุคคลด้วย ประสบการณ์เป็นสิ่งที่บุคคลสำนึกถึงเฉพาะ
ตน ผู้อื่นสามารถล่วงรู้และเรียนรู้ถึงประสบการณ์ของคนอื่น ได้ในบางแง่มุมเท่านั้น

ในทัศนะของ โรเจอร์ส ตัวตนของแต่ละคนนั้น ประกอบไปด้วย ตนตามที่เป็นจริง
(Real self) คน ตนตามที่เราคิดว่าเราเป็น (Perceived self) และตนตามที่เราต้องการเป็น (Ideal self)
(ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2554) ซึ่งประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในตนของแต่ละบุคคลมีทั้งประสบการณ์ที่
รับรู้อย่างรู้ตัวและไม่รู้ตัวที่เก็บไว้ในส่วนของจิตไร้สำนึก พฤติกรรมที่แสดงออกจะเป็นไปตาม
ประสบการณ์ที่รับรู้ ซึ่งเรียกว่า การแสดงออกตามความจริงที่เป็นอัตวิสัย (Subjective reality)
ความจริงแบบนี้เป็นความจริงที่อิงตนเองเป็นหลัก อาจจะตรงหรือไม่ตรงกับความจริงภายนอกที่
ปรากฏ พฤติกรรมที่แสดงออกไปอาจมีอิทธิพลของประสบการณ์ที่เป็นอยู่ในส่วนของจิตใต้สำนึก
การประเมินประสบการณ์ว่าดีหรือไม่ดีนี้เป็นการประเมิน โดยสัญชาตญาณ โรเจอร์ส เรียก
การประเมินนี้ว่า กระบวนการให้คุณค่าของอินทรีย์ (Organism valuing process) ซึ่งกระบวนการ
ดังกล่าว บุคคลแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันในกระบวนการ โดยแต่ละบุคคลจะประเมินค่านิยม
ตามประสบการณ์ที่ตนเองได้รับรู้ (ดวงมณี จงรักภักดี, 2556; กัมเพชร ฉัตรสุกกุล, 2547)

การสื่อสารประสบการณ์ทั้งจิตสำนึกและจิตใต้สำนึกด้วยระบบสัญลักษณ์เป็นพลัง
กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม หากบุคคลได้รับประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจและมีคุณค่า บุคคลนั้นจะ
อยู่ใน “ภาวะของความมีคุณค่า” (Condition of worth) ซึ่งก่อให้เกิดการยอมรับตนเอง และแสดง

พฤติกรรมที่สอดคล้องกับภาวะความมีคุณค่า โดยบุคคลจะเลือกรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ของตนเองให้สอดคล้องกับภาวะแห่งการมีคุณค่าหรือปฏิเสธที่จะรับรู้ประสบการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับภาวะดังกล่าว ก็จะก่อให้เกิดความบิดเบือนต่อประสบการณ์ได้ ถ้าบุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาสอดคล้องกับตัวตนที่เป็นจริง (Real self) หรือไม่แตกต่างจากตัวตนที่เป็นจริงมากนัก เช่น นักศึกษาบางคนอยู่กับตายายมาตั้งแต่เด็ก และรับรู้ได้ว่าพ่อแม่ได้ทอดทิ้งเธอไป เธอก็ยอมรับว่าเธอเป็นเด็กกำพร้า และพยายามต่อสู้ชีวิตเพื่อประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การดำเนินชีวิตของเธอจะมีความสอดคล้อง (Congruence) ในความคิดเกี่ยวกับตนเอง แต่ถ้าหากนักศึกษาปฏิเสธความรู้สึกที่แท้จริงของตนและปฏิเสธสิ่งที่ตนเองเป็น สิ่งเหล่านี้จะเก็บในส่วนจิตไร้สำนึก เมื่อตอนที่แท้จริงถูกบิดเบือน (Distort) จะผลักดันสู่จิตไร้สำนึก และเมื่อมีมาก ๆ เข้าบุคคลนั้นจะเกิดความไม่สอดคล้อง (Incongruence) ในความคิดเกี่ยวกับตนเองจะส่งผลต่อสรีระ เช่น ร่างกายดึงเครียด ปวดศีรษะ ผลต่อจิตใจ เช่น รู้สึกเบื่อ วิตกกังวล หงุดหงิดนอกจากนี้ยังส่งผลต่อความคิดคือ ไม่รู้ว่าตนเองต้องการอะไร สับสน ไม่มีจุดหมายในชีวิต แต่ก่อนที่จะจิตสำนึกจะรับรู้ถึงความไม่สอดคล้อง บุคคลจะรับรู้ในส่วนของจิตไร้สำนึกก่อน และส่งผลต่อสรีระก่อน เช่น จะมีอาการเหงื่อออก มือสั่น หัวใจเต้นเร็ว ไม่สบายตาอย่างไม่รู้ตัว การลดความไม่สอดคล้อง (Incongruence) ระหว่างตนกับประสบการณ์อินทรีย์ จะเกิดขึ้นได้เมื่อมีการยอมรับประสบการณ์หรือความรู้สึกที่ได้ปฏิเสธ และเริ่มสัมผัสกับส่วนที่ปฏิเสธไป ซึ่งอาจจะรู้สึกสับสนและเจ็บปวด เปลี่ยนความเข้าใจเกี่ยวกับตัวตนใหม่ แม้ว่าแต่ละคนจะมีความสามารถในการเปลี่ยนความเข้าใจแตกต่างกัน แต่การรวบรวมทำความเข้าใจตัวตนใหม่ที่ไม่ใช่คนเก่านั้นต้อง ประกอบไปด้วย ปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งการก้าวผ่านประสบการณ์เก่า ๆ นั้นเป็นการก้าวผ่านหน้ากากที่สวมอยู่ (Getting behind the mask) ปัจจัยหนึ่งที่จะก้าวผ่านไปได้ คือ บุคคลนั้นต้องอยู่ในบรรยากาศอิสระ ปราศจากการถูกประเมิน เพราะบรรยากาศในลักษณะนี้จะช่วยให้บุคคลรับรู้ตนเองได้ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น ลดการผลักดันที่ปฏิเสธสู่จิตไร้สำนึก และเปิดโอกาสให้มีการริเริ่มสำรวจสิ่งที่ถูกกักเก็บให้เปิดเผยออกมา (ดวงมณี จงรักษ์, 2556; ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2554)

การปรึกษามนุษย์เป็นศูนย์กลาง เชื่อว่า บุคคลเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตและแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ สามารถเข้าใจองค์ประกอบของชีวิตที่ทำให้ตนไม่มีความสุข รวมทั้งมีการตัดสินใจในเรื่องของค่านิยมและจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตด้วยตนเอง บุคคลใดมีการรับรู้ความจริงเกี่ยวกับตนเองโดยไม่บิดเบือนบุคคลนั้นจะมีแรงจูงใจผลักดันให้ตนเองไปสู่การพัฒนาตนเองตามศักยภาพที่แท้จริงได้ ซึ่งประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ หากบุคคลได้พบกับประสบการณ์ที่พึงพอใจ ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า บุคคลนั้นจะอยู่ในภาวะแห่งความมีคุณค่า

การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์

การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ นำโดยฟริทซ์ เพิร์ล (Fritz S. Perls) ได้กำเนิดทฤษฎีขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1958 โดยเขาได้พัฒนาแนวคิดบางประการจากนักจิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt psychology) มาประยุกต์ใช้ในการปรึกษา นอกจากนี้ยังได้รับอิทธิพลทางด้านการแสดงละครจิตวิทยา (Psychodrama) จากโมเรโน (Moreno) แนวคิดของกลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic) ของโรเจอร์ส (Carl Rogers) และแนวคิดในการอ้างอิงประสบการณ์ของกลุ่มอัตถิภาวนิยม (Existentialism) มารวมกันไว้เป็นแนวคิดใหม่ทางจิตวิทยา ที่เรียกว่า การปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt counseling)

การปรึกษาแบบเกสตัลท์เป็นการปรึกษาเชิงประสบการณ์ ส่วนใหญ่มุ่งการมีสติ หรือ การตระหนักรู้ (Awareness) ถึงความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะนั้น มีการทำงานคู่กันระหว่าง กายกับใจ ความคิด ความรู้สึก และการรับรู้รวมกันเป็นบุคคล แนวคิดนี้จะไม่กำหนดความจริงแท้ แต่จะเป็นความจริงตามประสบการณ์ของบุคคล อ้างอิงสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น บุคคลกระทำและ รู้สึกอย่างไร การทำความเข้าใจตนเองและบุคคลอื่นต้องพิจารณาจากประสบการณ์ทั้งหมดที่แสดงออก ทั้งกิริยา ท่าทาง น้ำเสียง การหายใจ ตลอดจนคำพูดต่าง ๆ

แนวคิดสำคัญของเกสตัลท์

เกสตัลท์ให้ความสำคัญกับองค์รวม โดยองค์รวมทั้งหมดของบุคคลนั้น ประกอบไปด้วย ร่างกายและจิตใจ ทั้งความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ร่างกายและความฝัน ให้ความสำคัญกับ ทุกส่วน ไม่ได้เลือกที่จะพิจารณาบางส่วนของบุคคลแต่ละคน ในชีวิตแต่ละคนมีแนวโน้มของการใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ที่เป็นซึ่งเกิดจากปฏิสัมพันธ์ที่มีกับสิ่งแวดล้อม และเป็นจุดเริ่มต้นของการระลึก การมีสติ การใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ที่เป็นศูนย์กลางที่อยู่ในตัวมนุษย์ ดังนั้น การใช้ศักยภาพจึงเป็นกระบวนการที่มนุษย์เป็นอยู่แล้ว ไม่ใช่กระบวนการที่พยายามให้ได้มา หรือ พยายามจะเป็น การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์มีมุมมองที่ให้ความไว้วางใจกับสติปัญญา (Wisdom) ที่อยู่ภายในบุคคล ธรรมชาติของมนุษย์ไม่ได้ถูกกำหนด (Antideterministic) แต่ละคน สามารถเปลี่ยนแปลงและรู้จักมีความรับผิดชอบ มนุษย์ค้นพบบุคลิกภาพหรือลักษณะของตนจาก ประสบการณ์และการประเมินตนเอง หรือจากการรับรู้และแปลความหมายต่อชีวิต ระยะเวลา ปัจจุบันขณะนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ดังนั้นคนที่มีความสุขจิตที่ดีคือคนที่มีการตระหนักรู้และมีสติ มากที่สุด (Perls, 1969a)

การมีสติตระหนักรู้ของบุคคลคือการมีสติรับรู้ถึงการสัมผัสความรู้สึก อารมณ์ ความคิด และการกระทำของตนท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ตนดำรงอยู่ การมีสติตระหนักรู้จะทำให้บุคคล สามารถควบคุม หรือจัดการตนเองให้เป็นไปในแนวทางที่มีความรับผิดชอบ มีอัตลักษณ์ และ มีการพึ่งพาสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม สิ่งที่ทำให้บุคคลขาดการมีสติคือการหมกมุ่นอยู่กับตนเองคิด

ย้ายอยู่กับอดีต สูญเสียการมองเห็นภาพรวมทั้งหมด อันเป็นสาเหตุให้บุคคลมีความมั่นใจในตนเอง ลดลง จนทำให้เกิดการสูญเสียการสัมผัสกับตนเองและสิ่งแวดล้อม เกิดความไม่วางใจและไม่มั่นใจในศักยภาพของตนเอง ทำให้ไม่รู้จักตนเองที่แท้จริงมากยิ่งขึ้น

เพิร์ล (Perls) ให้ความสำคัญกับปัจจุบัน สิ่งที่เกิดขึ้นขณะนี้ เป็นสิ่งที่มีความหมาย เหตุการณ์ในอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้ว และอนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึงปัจจุบัน เป็นสิ่งที่มีชีวิตชีวา ตื่นเต้นน่าสนใจ เป็นโอกาสที่จะนำไปสู่การพัฒนาและเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลได้ลองทำสิ่งใหม่ ๆ เน้นที่ความเป็นปัจจุบัน แต่ไม่ได้หมายความว่าละเลยอดีต การพูดถึงอดีต เป็นวิธีหนึ่งที่บุคคลหลีกเลี่ยงการมีประสบการณ์อย่างเต็มที่กับปัจจุบันขณะ การคร่ำครวญกับ เหตุการณ์ในอดีตและการคิดคำนึงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึงหรือสิ่งที่ควรจะเป็นไปในอนาคต ทำให้พลังที่จะใช้ในภาวะปัจจุบันลดความเข้มแข็งลง เมื่อใดที่บุคคลหันเหตนเองออกจากสภาวะปัจจุบันไปสู่ อนาคต เขาจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวล (Perls, 1969a) หากบุคคลใดที่ยังยึดติดอดีตมีความรู้สึกด้านลบติดอยู่ในความทรงจำหรือค้างคาใจอยู่ (Unfinished business) เช่น ความ โกรธ เกลียด เสียใจ เศร้า ละอายใจ ความทรงจำเหล่านี้หากไม่ได้รับการทำให้กระจ่าง จะส่งผลต่อการมีชีวิตในปัจจุบัน หากไม่กล้าเผชิญกับอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจเหล่านี้จะทำเป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบันได้ การเปิดรับประสบการณ์ต่าง ๆ ของบุคคลอันเกิดมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเป็น สิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในกระบวนการพัฒนาตน เพราะเมื่อบุคคลมีการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ เปิดรับ ข้อมูลข่าวสาร บุคคลจะเกิดการเปลี่ยนแปลง ประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาเป็นบทเรียนให้บุคคลเรียนรู้ และรู้จักตนเองรวมทั้งผู้อื่นเพิ่มขึ้น และรู้สึกว่าเขเป็นส่วนหนึ่งของโลกที่อาศัยอยู่ สามารถนิยาม ตนเองว่า “ฉันคือใคร” ได้อย่างชัดเจน หากบุคคลใดปิดรับประสบการณ์จะทำให้กระบวนการ พัฒนา และการตระหนักรู้ในศักยภาพของบุคคลนั้นไม่เป็นไปตามคนที่แท้จริง

กระแสของโลกก็มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มนุษย์ต้องประสบ กับความต้องการที่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกความต้องการที่ไม่คงที่แน่นอน ทำให้เกิด ความไม่สมดุล เพราะเมื่อความต้องการอย่างหนึ่งได้รับการตอบสนองแล้ว จะมีความต้องการอื่น เข้ามาแทนที่อีก จึงก่อให้เกิดพฤติกรรมเพื่อรักษาความสมดุลอีก ความต้องการที่มนุษย์ให้ ความสนใจในขณะนั้นจัดว่าเป็นภาพ ในขณะที่ความต้องการอื่น ๆ ถูกมองให้เป็นพื้น เมื่อสถานการณ์เปลี่ยนไปความต้องการที่เป็นพื้นอาจถูกจัดให้เป็นภาพแทน ดังนั้นแนวความคิด เรื่องภาพและพื้น สามารถอธิบายถึงความต้องการของมนุษย์ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา (ดวงมณี จงรักษ์, 2556; คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2547; อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554) นอกจากนี้มนุษย์ ยังมีการเลียนแบบ โดยมีการรับเอาค่านิยม ความเชื่อ อารมณ์ ของคนที่ตนเองรัก ยกย่อง หรือ ชื่นชอบมาเป็นส่วนหนึ่งในแนวคิดของการดำเนินชีวิต บุคคลที่รับเอาค่านิยมและความคิดของผู้อื่น

เข้ามามากเกินไป โดยพยายามทำให้ตนเองคิดและรู้สึกเหมือนผู้อื่น เพื่อให้ตนเองรู้สึกว่า เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม บุคคลเหล่านี้มักจะมี ความยุ่งยากและลำบากในการแยกแยะความต้องการ และความรู้สึกของตนเองออกจากผู้อื่น หรือบางคน ที่ปิดกั้น เข้มงวดกับตนเองมากเกินไป มักมี ความยากลำบากที่จะรับเอาประสบการณ์ใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิต ไม่รู้จักยืดหยุ่นเพื่อตอบสนอง การเปลี่ยนแปลงซึ่งจะทำให้บุคคลเหล่านี้ แปรลกแยกแตกต่างจากผู้อื่นและกลายเป็นปัญหาต่อไปได้

การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ เชื่อว่า บุคคลจะดำรงชีวิตในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม นั้น จะต้องทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกต้องการที่จะเปลี่ยนจากการพึ่งผู้อื่น โดยหันมาพึ่งตนเองกล้า รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง พัฒนาตนเองในการรับรู้ (Awareness) เกี่ยวกับตนเอง สามารถ ค้นพบว่าตนเองสามารถทำหลายสิ่งหลายอย่างด้วยตนเอง เพื่อการดำรงชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ มีการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ในประสบการณ์ทุกขณะ ไม่ยึดมั่นหรือจ้านต่อ กฎเกณฑ์ หรือค่านิยมบางอย่างของสังคมจนความเป็นตัวตนของตนเองลดลง (ดวงมณี จงรักษ์, 2556; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556; Greenberg, 1998)

การปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยม

การปรึกษาเชิงอัตถิภาวะนิยม มีรากฐานมาจากปรัชญาอัตถิภาวะนิยม การปรึกษาตั้งอยู่ บนความเข้าใจเชิงปรัชญาเกี่ยวกับ ความหมายของการเป็นมนุษย์ว่าคืออะไร และความหมายใน การมีชีวิตคืออะไร ความคิดจากประสบการณ์ และการดำรงอยู่ของตนเอง การมีทัศนคติต่อโลก ต่อชีวิตจะส่งผลต่อการดำรงชีวิตในประจำวัน การปรึกษาเชิงอัตถิภาวะนิยมให้ความสำคัญ กับประสบการณ์ในปัจจุบัน มนุษย์จะต้องสร้างความสมดุลระหว่างความเป็นอัตวิสัย (Subjective) และวัตถุวิสัย (Objective) เพราะ ในชีวิตมนุษย์จะต้องประสบกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เนื่องจากการปรึกษาเชิงอัตถิภาวะนิยม มีรากฐานมาจากปรัชญาอัตถิภาวะนิยม ดังนั้นแนวคิด เกี่ยวกับการดำรงอยู่ของมนุษย์ของนักปรัชญาเชิงอัตถิภาวะนิยมจึงมีอิทธิพลการปรึกษา และบุคคล สำคัญที่เป็นหนึ่งในการก่อตั้งปรัชญาเชิงอัตถิภาวะนิยมและเป็นมีอิทธิพลต่อการปรึกษามากที่สุด คือ ไฮเดกเกอร์ (Martin Heidegger, 1889-1976) โดยมีจิตแพทย์ 2 ท่าน คือ ลุดวิกซ์ บินสวิงเออร์ (Ludwig Binswanger, 1881; 1966) และเมดาร์ด บอส (Megdard Boss, 1903-1990) ได้นำแนวคิดนี้ มาใช้ในการรักษาคนไข้ ถือว่าท่านทั้งสองเป็นผู้ริเริ่มในการนำแนวคิดเชิงอัตถิภาวะนิยมมาใช้ใน วงการบำบัด นอกจากนี้ยังมีจิตแพทย์ชาวยุโรป ซึ่งถือว่าเป็นผู้บุกเบิกการปรึกษาเชิงอัตถิภาวะนิยม อีกท่าน คือ วิคเตอร์ แฟรงค์ (Victor Frankl, 1905-1997) ส่วนในสหรัฐอเมริกา บุคคลที่นำแนวคิดนี้ ไปเผยแพร่ เป็นนักจิตวิทยาชื่อ รอลโล เมย์ (Rollo May, 1909-1994) และเออร์วิน ยาลอม (Irvin Yalom, 1931-ปัจจุบัน)

ฌอง-ปอล-ซาทร์ (Jean-Paul Sartre, 1956; พินิจ รัตนกุล, 2555) ผู้ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งปรัชญาอัตถิภาวนิยม มีทัศนะต่อโลก ว่า โลกนี้มีอยู่ 2 ภาวะ คือ ภาวะในตนเอง (Being-in-itself) กับภาวะสำหรับตนเอง (Being-for-itself) ภาวะในตนเอง หมายถึง วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ที่ไม่มีจิตสำนึก ไม่มีจิตใจ มีความเต็มอยู่ในตนเอง เป็นอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น (Consciousness) ส่วนภาวะสำหรับตนเอง คือ มนุษย์ผู้มีจิตใจ จิตที่มีความบกพร่องหรือความว่างเปล่าเป็นธรรมชาติถาวร เมื่อมีจิตที่ว่างเปล่า มนุษย์จึงค้นรันทว่าจะทำอะไรสักอย่าง เนื่องจากมนุษย์ไม่ยอมอยู่กับความว่างเปล่าของตน มนุษย์จึงสร้างโครงการต่าง ๆ ว่าตนเองต้องการอะไร และกำหนดวิถีชีวิตว่าจะทำอะไร เพื่อเติมเต็มความว่างเปล่าในจิตใจ แต่แม้ว่าจะเติมเท่าใดมนุษย์ก็ยังมี ความว่างเปล่าอยู่ เพราะมนุษย์ไม่ใช่วัตถุที่มีความเต็มอยู่ในตัวเอง แม้มนุษย์จะไม่สามารถเติม ความว่างเปล่าของตนเองให้เต็มได้ แต่ก็สามารถเป็นผู้สร้างแก่นสารหรือสาร์ตอะ (Essence) ให้กับตนเองได้ในภายหลัง ซึ่งสิ่งที่เป็นแก่นสารของมนุษย์ คือ ความมีอัตลักษณ์ (Uniqueness) เสรีภาพ (Freedom) และการมีชีวิตที่แท้จริง (Authentic life) ซาทร์ มองว่า มนุษย์ควรเลือกใช้ชีวิตตามวิถีของตนอย่างมีเสรีภาพและความรับผิดชอบ โดยวิถีชีวิตนั้นควรเป็นสิ่งที่ตนต้องการอย่างแท้จริง (Authenticity)

ไฮเดกเกอร์ (Heidegger, 1960) นักปรัชญาชาวเยอรมันมองว่ามนุษย์ไม่ใช่เครื่องจักร เขาเห็นด้วยกับความคิดของกิเคอการ์ด (Kierkegaard) นักปรัชญาและนักศาสนาชาวดัทช์ ที่กล่าวถึงการดำรงชีวิตว่า การดำรงชีวิตต้องเผชิญกับความวิตกกังวล คนที่หมดลมหายใจแล้วเท่านั้นจึงจะไม่วิตกกังวล ความจริงที่เป็นปรวิสัยไม่ใช่ความจริงเลย การดำรงอยู่ของมนุษย์สามารถเข้าใจได้ โดยการใช้ชีวิตที่เอาตนเองผ่านประสบการณ์ เมื่อใดที่มนุษย์ตัดสินใจเลือกยอมหมายถึงการสูญเสียในสิ่งที่ไม่ได้เลือก และมนุษย์มีอิสระที่จะเลือกแต่มนุษย์ต้องทำให้การเลือกเกิดสมดุลโดยแสดงความรับผิดชอบต่อสิ่งที่เลือก มนุษย์อาจต้องพบกับความรู้สึกละแวกเปล่า รู้สึกผิดและวิตกกังวล นอกจากนี้มนุษย์ควรดำรงอยู่โดยมีสติรับรู้อย่างแท้จริง เพื่อจะได้รู้ว่ามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ต้องการอะไร คนส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้ชีวิตตามความต้องการที่แท้จริงของตน แต่มักจะรับรู้และแสดงความรู้สึกไปตามหน้ากากของสังคม และใช้ชีวิตตามความคาดหวังของสังคม ซึ่งยังสอดคล้องกับนิทเช่ (Frankl, 1963, p. 126) นักปรัชญาชาวเยอรมันที่ได้กล่าวว่า “มนุษย์ที่ดำรงอยู่อย่างมีอิสรภาพในการเลือก จะเป็นผู้ที่สัมผัสกับศักยภาพของตนได้ดี มีความคิดสร้างสรรค์ ผู้ที่มีเหตุผลว่าทำไมเขาจึงมีชีวิตอยู่ จะสามารถทนกับทุกสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

แนวคิดสำคัญของอัตถิภาวนิยม

แฟรงเกิล (Frankl) มีมุมมองต่อมนุษย์ว่า มนุษย์มีความวิตกกังวลกับความหมายของการดำรงอยู่ ซึ่งมีความแตกต่างจากสัตว์เพราะสัตว์ไม่มีความวิตกกังวล มนุษย์แต่ละคนจะสร้าง

ความหมายของชีวิต (Meaning of life) ต่างกัน การค้นพบความหมายของชีวิตในแต่ละคนไม่ได้มากจากการตั้งคำถาม และตอบด้วยกระบวนการทางตรรกะเท่านั้น การค้นพบ คือ การที่มนุษย์พบกับประสบการณ์โดยตรงจากการดำรงชีวิต การดำรงชีวิตของมนุษย์จะทำให้มนุษย์เข้าใจตนเอง และสามารถตอบได้เกี่ยวกับความหมายของชีวิต สามารถรับรู้ถึงความรักและความทุกข์ และการให้ความหมายในเรื่องของความรักจะยึดหลักประสบการณ์ (Experience values) ส่วนการให้ความหมายเกี่ยวกับความทุกข์นั้นจะยึดหลักว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ต้องต่อสู้กับสิ่งที่เกิดขึ้น มนุษย์ทุกคนมีความเป็นอิสระที่จะแสวงหาความหมายให้แก่ชีวิตของตนเอง และสามารถเลือกความหมายของชีวิตได้อย่างอิสระ มีเสรีภาพในการกำหนดความหมายในชีวิตของมนุษย์เอง ทั้งในด้านการให้ (Give) การรับ (Take) และการเลือก (Choice) สิ่งต่าง ๆ สำหรับชีวิต ซึ่งการให้ เป็นสิ่งที่มนุษย์มองว่า เราจะให้อะไรแก่ชีวิตเราได้บ้าง ที่เป็นประโยชน์แก่ตนเอง สิ่งแวดล้อม และสังคม

สำหรับการรับนั้น มนุษย์จะรับอะไรเข้ามาได้บ้างซึ่งสิ่งที่รับเข้ามานั้นจะมีทั้งความสุขและความทุกข์ มนุษย์จะเป็นผู้ตระหนักรู้ว่าตนจะเลือกสิ่งใดและตัดสินใจที่จะเลือกกระทำหรือไม่กระทำสิ่งนั้นอย่างมีอิสระ และเมื่อตัดสินใจเลือกกระทำลงไปแล้วจะต้องมีความรับผิดชอบ (Responsibility) ต่อการตัดสินใจตลอดจนยอมรับผลที่เกิดจากโชคชะตาของตน มนุษย์มีมิติในการดำรงอยู่ 4 ประการ (May & Yalom, 2000) คือ ความมีอิสระ ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความรู้สึกปราศจากความหมายและ การตาย

ความมีอิสระ

ความมีอิสระของมนุษย์ คือ การที่มนุษย์มีอิสระในการเลือกที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง มนุษย์รู้ว่าสิ่งใดมีค่าและจะมีชีวิตอยู่อย่างไร มนุษย์ทุกคนมีประสบการณ์เฉพาะของแต่ละบุคคล (Subjective experience) ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีอิสระในการเลือกเพื่อไปสู่ความจริงของความต้องการ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทุกอย่างเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดคุณค่าในการตัดสินใจ หากเมื่อใดที่มนุษย์รู้สึกว่า ตนเองไม่มีอิสระหรือไร้ตัวตนจะทำให้มนุษย์เกิดความวิตกกังวล และไม่สามารถเติมเต็มศักยภาพของตนเอง ได้อย่างเต็มที่ที่จะทำให้เกิดความรู้สึกผิด (May, 1969)

ความรู้สึกโดดเดี่ยว

ความรู้สึกโดดเดี่ยวตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยมนี้ เป็นความรู้สึกโดดเดี่ยวที่เกิดขึ้นแม้บุคคลนั้นจะมีความสำคัญ ใกล้ชิดกับเพื่อนมนุษย์หรือสิ่งแวดล้อม เป็นความรู้สึกที่เกิดจากบุคคลไม่สามารถแบ่งปันประสบการณ์กับผู้อื่นได้อย่างเต็มที่ ในการดำเนินชีวิตนั้นมนุษย์จะมีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งก่อนจะสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ จำเป็นต้องรู้จักการมีสัมพันธภาพกับตนเองก่อน ซึ่งบุคคลที่รู้จักตนเองได้อย่างแท้จริงนั้น บุคคลนั้นจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย

เพราะจะได้มีโอกาสเห็นปฏิกริยาที่ผู้อื่นมีต่อตน สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นจะทำให้บุคคลนั้นมี การตระหนักรู้และสร้างคุณค่าให้กับตัวเอง ยอมรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นไปตามสภาพที่ตนดำรงอยู่

ความรู้สึกลบปราศจากความหมาย

ธรรมชาติของมนุษย์นั้น คือ ต้องการมีความหมาย ความหมายในชีวิตของมนุษย์นั้นมีมากมาย มนุษย์จะแสวงหาความหมายสำหรับตนเอง การแสวงหาความหมายของชีวิตอาจทำให้ มนุษย์เกิดความสับสน เกิดความรู้สึกในแง่ลบ ท้อแท้สิ้นหวัง ทำให้มนุษย์เกิดความว่างเปล่าใน การดำรงอยู่ (Existential vacuum) การขาดความหมายในชีวิตเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียด ความวิตกกังวล การสร้างความหมายสามารถทำได้หลายวิธี เพราะทุกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ของมนุษย์ล้วนเป็นสิ่งที่มีความหมายทั้งชีวิตการทำงาน ความรัก การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย มนุษย์สามารถทำให้ทุกวันมีความหมายได้ และชีวิตก็จะมีความหมายโดยอัตโนมัติ (Bugental, 1978; ดวงฉวี จงรักษ์, 2556)

ความตายหรือสถานการณ์บีบบังคับ

สถานการณ์บีบบังคับเป็นสถานการณ์สำคัญที่กดดันให้บุคคลต้องหันเห หรือเผชิญกับ การดำรงอยู่ในขณะนั้น จะไม่มีการผัดผ่อนเลื่อนเวลาหรือหันเหไปทำอย่างอื่นได้แล้ว สถานการณ์ที่ บีบบังคับมนุษย์มากที่สุด คือ ความตาย ความตายเป็นสิ่งสำคัญที่จะกระตุ้นให้คนค้นหาความหมาย ในชีวิต ตระหนักว่าความตายเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ เวลาที่มีชีวิตอยู่สำคัญเป็นอย่างยิ่ง ต้องหันมา เผชิญกับเวลาที่เหลืออยู่ในปัจจุบัน มีสติรับรู้เกี่ยวกับโลก มีความละเอียดอ่อนกับการสัมผัสใน รูปแบบต่าง ๆ ไม่หมกมุ่นกับสิ่งที่นำความทุกข์มาให้ หันมาทบทวนการดำรงชีวิตของตนเอง และ ตระหนักถึงความวิตกกังวลของการดำรงอยู่ให้มากขึ้น

การปรึกษาตามแนวคิดอัตถิภาวะนิยม ความวิตกกังวลของมนุษย์เป็นผลมาจากความรู้สึก ว่า ตนเองกำลังถูกคุกคามในการดำรงอยู่ อยู่ในสภาวะที่ไร้ตัวตน ปราศจากความหมาย ไม่สามารถ ดำรงชีวิตตามความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งความวิตกกังวลนี้เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ชีวิต มนุษย์ต้องมีการเลือกและตัดสินใจ บุคคลที่ไม่สามารถตัดสินใจในขณะที่ดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบัน คือบุคคลที่ไม่เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง มนุษย์จะมีความสุขก็ต่อเมื่อได้มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน มนุษย์ด้วยกัน และมีค่านิยมเป็นของตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้มนุษย์รับรู้ตนเองและสังคมได้ตาม ความเป็นจริง ไม่สูญเสียขอบเขตของตนเอง ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงของบุคคลจะเกิดขึ้นได้ จะต้อง มีความเข้าใจในการดำรงชีวิต ยอมรับว่าชีวิตย่อมมีความซับซ้อนและขัดแย้ง ต้องเผชิญกับปัญหาที่ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความยากลำบาก ความผิดหวัง ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับเป็นส่วนหนึ่ง ของชีวิต คนเรามีความสามารถที่จะเลือกอิสรภาพที่แท้จริงให้กับชีวิตไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด

ก็ตามจะใช้ชีวิตอยู่อย่างกล้าหาญ และพร้อมที่จะเผชิญความไม่แน่นอนของชีวิต (Corey, 2004; Greenberg, 1998; Gendlin, 1964)

สรุปแนวคิดสำคัญได้ว่า การปรึกษาเชิงประสบการณ์ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของมนุษย์โดยเฉพาะประสบการณ์ปัจจุบัน ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตล้วนเป็นสิ่งที่มีความหมายและมีความหมายทั้งการเรียน การงาน ความรัก การกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้ทุกวันนี้เป็นสิ่งที่มีความหมาย และชีวิตก็จะมีมีความหมายโดยอัตโนมัติ ประสบการณ์เป็นสิ่งเฉพาะที่มีในแต่ละบุคคล (Subjective experience) บุคคลสามารถทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้จากการพิจารณาประสบการณ์ทั้งหมดที่มีในตัว ไม่ว่าจะเป็นกิริยาท่าทาง น้ำเสียง การหายใจ ตลอดจนคำพูดต่าง ๆ บุคคลสามารถเรียนรู้ประสบการณ์ของผู้อื่นได้จากการเปิดรับประสบการณ์ของผู้อื่น การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว การได้ระลึกประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ดีจะก่อให้เกิดการตระหนักรู้และสร้างคุณค่าให้กับตนเอง เมื่อบุคคลมีการเปิดรับประสบการณ์จะทำให้บุคคลมีการพัฒนาและตระหนักรู้ในศักยภาพที่แท้จริงของตนเองได้ นอกจากนี้บุคคลจะเลือกรับรู้ประสบการณ์ที่สอดคล้องกับภาวะแห่งการมีคุณค่า และปฏิเสธในการรับรู้ประสบการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับภาวะดังกล่าว การยอมรับประสบการณ์ที่เคยปฏิเสธเป็นการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจเกี่ยวกับตัวตนใหม่ที่ไม่ใช่คนเก่า ซึ่งต้องประกอบด้วยปัจจัยหลายอย่าง เพื่อการก้าวผ่านประสบการณ์เก่า ๆ นั้น

ธรรมชาติของมนุษย์ตามหลักการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ (Greenberg, 1998; Gendlin, 1964)

1. ร่างกายมนุษย์มีการทำงานเป็นระบบองค์รวม อันประกอบด้วย ร่างกาย จิตใจและสิ่งแวดล้อม ทั้ง 3 ส่วนมีความสัมพันธ์กัน การที่จะเข้าใจมนุษย์ ๆ ได้อย่างลึกซึ้งจึงต้องเข้าใจทั้งร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อมที่เขาดำรงอยู่
2. ประสบการณ์ที่มีในตัวมนุษย์นั้นมีความเป็นหนึ่งเดียวกันทั้งภายในภายนอก โดยมีความรู้สึกเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน และผู้คน สิ่งแวดล้อม โลก เป็นสิ่งที่อยู่ภายนอก
3. มนุษย์มีความสามารถที่จะรับรู้หรือสัมผัสถึงความคิด อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง
4. มนุษย์มีประสิทธิภาพในการรับรู้ตนเอง มีสติที่จะตระหนักรู้ จึงทำให้มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจ เลือกว่าอยากเป็นอะไรหรือทำอะไรและมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่เลือก ตลอดจนสร้างความหมายให้กับชีวิตได้

5. มนุษย์สามารถเผชิญเหตุการณ์ปัจจุบัน ได้ด้วยตนเองและสามารถรับรู้ประสบการณ์ ส่วนตนจากปัจจุบันเท่านั้น แม้สิ่งที่เป็นอดีตหรืออนาคตก็สามารถรับรู้ได้จากปัจจุบัน โดยการจำ และการคาดหวัง และประสบการณ์ของมนุษย์ย่อมอยู่ภายในของแต่ละบุคคล ความสัมพันธ์ระหว่าง อดีตกับปัจจุบันย่อมถูกกำหนดไว้อย่างต่อเนื่อง สำหรับอนาคตก็เป็นผลมาจากเหตุการณ์ปัจจุบัน ของประสบการณ์ในแต่ละคน

6. การมีตัวตนของมนุษย์เป็นกระบวนการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การที่ มนุษย์อยู่ตามลำพังอาจทำให้มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์น้อยลง มนุษย์อาจไม่สามารถพัฒนาศักยภาพของ ตนเองได้อย่างเต็มที่

7. ประสบการณ์มีลักษณะเชิงสังคมที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ความกดดันทาง สังคมอาจส่งผลกระทบต่อความรู้สึก อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ และการละเลยเพิกเฉยต่อ ประสบการณ์เป็นสิ่งที่มนุษย์ควรหลีกเลี่ยง

8. นอกจากประสบการณ์ที่เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับมนุษย์แล้ว อารมณ์และความรู้สึกที่ มนุษย์ได้สัมผัสในปัจจุบันยังส่งผลต่อความหมายในชีวิตได้

9. มนุษย์ควรมีสติรู้ต่อข้อจำกัดของธรรมชาติที่มีต่อการดำรงอยู่ เพราะการมีสติจะช่วย ให้มนุษย์มีการตัดสินใจที่สามารถเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตได้

10. มนุษย์ค้นพบลักษณะของตนเองจากประสบการณ์และการประเมินตนเอง หรือ จากการรับรู้และแปลความหมายต่อชีวิต ประสบการณ์ในปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์

11. มนุษย์ไม่ใช่วัตถุที่ใครจะชักจูงได้ง่าย มีความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์เป็น ของตนเองมนุษย์จึงมีความรับผิดชอบต่อชีวิตตนเองและต่อสิ่งที่ตนเองเลือก มนุษย์จะเปลี่ยนแปลง ไปในทางที่ดีขึ้นได้ถ้าได้มีสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างบุคคล

12. มนุษย์ควรมีการดำรงอยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างมีคุณภาพและตรงตามสภาพ ความเป็นจริง ไม่ปล่อยให้อดีตหรืออนาคตเข้ามาครอบงำ จนทำให้เกิดความวิตกกังวล และ ความทุกข์

กระบวนการให้การปรึกษาเชิงประสบการณ์

เนื่องจากการปรึกษาเชิงประสบการณ์ มีการผสมผสานแนวคิดมาจาก การปรึกษาตาม แนวคิดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การปรึกษตามแนวคิดของเกสตัลท์ และการปรึกษาตามแนวคิดอัตถิ ภาวะนิยม ซึ่งแนวคิดทั้ง 3 ที่กล่าวมานี้ เป็นแนวคิดของการปรึกษาในระดับความรู้สึก ซึ่งปัญหา ในระดับนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน และอาจมาจากสาเหตุหลายประการ ตามแนวคิดบุคคลเป็น ศูนย์กลางนั้นมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคล เกิดจากความไม่สอดคล้องระหว่างภาวะแห่งตนมอง ตนเองว่าไม่มีคุณค่า ปฏิเสธการรับรู้ประสบการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับตนเอง และรับรู้ประสบการณ์

อย่างบิดเบือนไม่ตรงกับความเป็นจริง เมื่อผู้รับการปรึกษาประสบปัญหาในชีวิต ผู้ให้การปรึกษา จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสทบทวนการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง มองตนเอง ได้กว้างและชัดเจน ขึ้น มีตน (Self) กับประสบการณ์ที่สอดคล้องกัน กลายเป็นบุคคลที่รู้จักตนเองอย่างแท้จริง ผู้รับการปรึกษาสามารถตระหนักได้ว่า ตนเองรู้สึกอย่างไรกับประสบการณ์ที่มี และมีสติสัมผัสกับ อารมณ์ความรู้สึกให้มากที่สุด รวมทั้งสามารถรับผิชอบตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับค่านิยม และจุดมุ่งหมายชีวิตได้ด้วยตนเอง แนวคิดของเกสตัลท์นั้น ผู้ที่มีปัญหาหรือผู้ที่มีความทุกข์ใจ ในการดำเนินชีวิตนั้นเป็นผู้ที่ไม่อยู่กับประสบการณ์ปัจจุบัน ไม่สามารถติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ขาดการตระหนักรู้ต่อการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่สามารถจัดการชีวิตตนเองได้ ขาดความรับผิดชอบต่อตนเองและมีภารกิจที่ค้างค้างอยู่ในตนเองเป็นอย่างมาก ผู้ให้การปรึกษา จะช่วยให้ ผู้รับการปรึกษามีปฏิสัมพันธ์กับประสบการณ์ปัจจุบัน ในสภาวะของที่นี่และขณะนี้ สามารถค้นพบตนเอง รับรู้และยอมรับตนเองตามสภาพที่แท้จริง ตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ในประสบการณ์ทุกขณะ มีสติรู้ต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเอง ยอมรับตนเองและเผยแพร่เรื่องราวที่ค้างค้างออกมาพร้อมกับจัดการออกไป ผู้รับการปรึกษายังสามารถดำรงอยู่โดยใช้ศักยภาพ ของตนเองอย่างเต็มที่ ไม่ยึดมั่น ไม่จําานต่อกฎเกณฑ์ หรือค่านิยมบางอย่างของสังคมจนขาดความ เป็นตัวของตัวเอง และสามารถหาความหมายจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ มีปฏิสัมพันธ์ กับสิ่งแวดล้อม ผู้คนต่าง ๆ รอบตัว มีทางเลือกอย่างชัดเจนและรับผิชอบในสิ่งที่ตนเองเลือก รวมทั้งใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและมีคุณค่า สำหรับแนวคิดแนวอัตถิภาวะนิยมนั้น ผู้ที่มีปัญหา คือ ผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่โดยปราศจากความหมาย มีความวิตกกังวล เครียด รู้สึกโดดเดี่ยว มีความขัดแย้งกับ ความรู้สึกอิสระกับความรับผิดชอบต่อตนเอง ไม่สามารถดำรงชีวิตตามความต้องการที่แท้จริงของตนได้ การช่วยเหลือ คือ การทำให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักตนเอง มีความซื่อสัตย์จริงใจ เข้าใจตนเองอย่าง จริงแท้ เข้าใจโลก สิ่งแวดล้อม และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเหล่านี้ด้วยความเต็มใจ การเปิดรับ ประสบการณ์จากผู้อื่น สิ่งแวดล้อม และการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เพิ่มเป้าหมาย ในชีวิต ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเผชิญชีวิตในด้านต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ มีสติรู้ในวิถี การดำเนินชีวิตปัจจุบัน กล่าวที่จะประสบกับความวิตกกังวล ใช้ศักยภาพที่ตนมีอยู่เพื่อค้นหา ความหมายในชีวิตทั้งปัจจุบันและอนาคต สามารถเลือกวิถีการดำรงชีวิตให้เหมาะสมกับตนเอง พร้อมทั้งรับผิดชอบต่อทางเลือกเป้าหมายนั้น

จากแนวคิดและเป้าหมายของทฤษฎีทั้ง 3 ซึ่งเป็นแนวคิดพื้นฐานของการปรึกษาเชิง ประสบการณ์นั้น พบว่า ปัญหาที่ผู้ให้การปรึกษาที่ประสบตามแนวคิดทฤษฎีนี้ คือ การที่ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองในสภาวะการณ์ปัจจุบันได้ ประสบการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาได้รับนั้นไม่สามารถที่จะถ่ายทอดออกมาได้ทั้งคำพูด กิริยาท่าทาง

อันแสดงถึงความเป็นตัวของตัวเองได้ เนื่องจากผู้รับการปรึกษาไม่มีความจริงแท้ในตนเอง ไม่สามารถที่จะตัดสินใจในเรื่องราวต่าง ๆ หรือจัดการเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้ เพราะยังยึดมั่นต่อกฎเกณฑ์ ค่านิยมบางอย่างของสังคมจนไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง รวมทั้งไม่สามารถค้นหาความหมายในชีวิตที่แท้จริงได้ว่าชีวิตที่ดำรงอยู่ในทุกวันนี้ต้องการสิ่งใดและจะเป็นอย่างไรต่อไป จึงทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่กล้าเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประสบการณ์ของชีวิตได้ (Greenberg, 1998; Gendlin, 1964)

การปรึกษาเชิงประสบการณ์ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอถึงกระบวนการ ซึ่งประกอบด้วย เป้าหมายของการปรึกษาเชิงประสบการณ์ บทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาเชิงประสบการณ์ ขั้นตอนการปรึกษาเชิงประสบการณ์ เทคนิคการปรึกษาเชิงประสบการณ์ ลักษณะเด่น และข้อจำกัดของการปรึกษาเชิงประสบการณ์ ดังต่อไปนี้

เป้าหมายของการปรึกษาเชิงประสบการณ์

เป้าหมายที่สำคัญของการปรึกษาเชิงประสบการณ์ คือ การช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนประสบการณ์ที่สร้างความรู้ในขณะนั้น ประสบการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกในขณะนั้นได้ ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้มีสติสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองให้ได้มากที่สุด รวมทั้งได้เข้าใจชีวิตที่แท้จริง เข้าใจโลก ผู้คน สิ่งแวดล้อม สร้างเป้าหมายในชีวิตโดยใช้ศักยภาพที่ตนมีอยู่ เลือกวิถีการดำรงชีวิตที่เหมาะสมและเป็นไปตามค่านิยมของตนเอง พร้อมทั้งจะตัดสินใจและยอมรับในสิ่งที่ตนเองเลือก

การให้การปรึกษาเชิงประสบการณ์จึงเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานร่วมกันของบุคคล 2 ฝ่าย คือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเผชิญกับมิติของชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและสามารถใช้ศักยภาพที่ตนมีอยู่อย่างเต็มที่ พร้อมทั้งมีอิสรภาพในการตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตของตนเองและรับผิดชอบต่อการเลือกที่จะดำเนินชีวิตด้วยตนเอง ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาความหมาย ค่านิยมและเป้าหมายในการดำรงชีวิต มีสติรู้ในวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน กล่าวที่จะเผชิญกับความกลัว ความวิตกกังวล ที่เป็นผลจากมิติของการดำรงชีวิตโดยผู้รับการปรึกษามีโอกาสที่จะเล่าเรื่องทบทวนอดีตของตนเพื่อสะท้อนให้เกิดความเข้าใจถึงสิ่งที่เป็นอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วยค่านิยมของตนเองได้ หรือได้รับรู้ถึงสิ่งที่ขัดขวางความเป็นตัวของตัวเอง นอกจากนี้การตระหนักถึงความมีอิสระและความรับผิดชอบรวมทั้งข้อจำกัดต่าง ๆ ยังเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนประสบการณ์ชีวิตที่จะนำไปสู่การมีความหมายและการใช้ศักยภาพได้อย่างเต็มที่ กรีนเบิร์ก (Greenberg, 1998) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้ให้การปรึกษาเชิงประสบการณ์ว่า ผู้ให้การปรึกษามีส่วนร่วมกับการตระหนักของผู้รับการปรึกษา โดยมุ่งเน้นไปที่ประสบการณ์ส่วนตัว ส่งเสริมให้มีการสะท้อนกลับ และ

มีความรู้สึกต่อหน้าที่ถึงแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งสิ่งที่มุ่งเน้นมี 2 ประการ คือ สัมพันธภาพในการปรึกษาที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ และให้ความสำคัญกับประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ ความรู้สึก เป้าหมาย ค่านิยม รวมทั้งมุมมองที่มีต่อโลก ลดการนำค่านิยมของคนอื่นมาเป็นของตนเองซึ่งเกิดจากการฟังฟังคนอื่นมากเกินไป จนไม่สามารถรับรู้ถึงศักยภาพของตนเองที่แท้จริง ผู้รับการปรึกษาต้องเข้าใจถึงศักยภาพของตน และยอมรับการชื่นชมศักยภาพตามที่ตนมีอยู่ให้มากขึ้น

ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความจริงแท้แห่งตน โดยช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนการรับรู้และประสบการณ์ของตนเองและเป็นบุคคลใหม่ตามประสบการณ์ที่แท้จริง เมื่อความจริงแท้ปรากฏ จะเปิดโอกาสให้บุคคลได้งอกงาม ซึ่งการที่จะรู้จักความจริงแท้ของตนเองได้นั้น ผู้รับการปรึกษาต้องสามารถตระหนักได้ว่าตนรู้สึกกระดัดไหนต่อประสบการณ์ต่าง ๆ การเน้นประสบการณ์ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษานั้นผู้ให้การปรึกษาจะเน้นถึงการสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีสติสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึก และมีสติอยู่กับปัจจุบัน มีสติต่อการดำเนินชีวิตและมีสติต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น โดยเฉพาะการกระทำของตนเองและเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง

บทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาเชิงประสบการณ์

ในการปรึกษาเชิงประสบการณ์นั้น ผู้ให้การปรึกษามีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้รับการปรึกษาได้เปิดเผยประสบการณ์ที่แท้จริงออกมา ยอมรับและเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถทำให้ชีวิตมีการดำรงอยู่และพัฒนาตนเองได้ต่อไป ซึ่งบทบาทของผู้ให้การปรึกษาที่สำคัญมีลักษณะ ดังนี้ (Greenberg et al., 1993; Watson & Greenberg, 1996)

1. ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความเห็นอกเห็นใจอย่างแท้จริง (Empathy) เนื่องจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาเป็นปัจจัยสำคัญในการปรึกษาเชิงประสบการณ์ ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยอำนวยความสะดวกให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงประสบการณ์ที่ประสบในรูปแบบของคำพูดและการแสดงออกต่าง ๆ (Gendlin, 1973) ผู้ให้การปรึกษาจะจัดสภาพบรรยากาศให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในประสบการณ์ที่ตนเองได้รับ และมีวุฒิภาวะที่จะเข้าใจในประสบการณ์นั้นอย่างถูกต้อง โดยรับฟังและมีการตอบสนองอย่างเอาใจใส่ แสดงความเข้าใจโดยสื่อทั้งภาษาพูดและอวัจนภาษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงความเคารพ การเห็นคุณค่า ตลอดจนยอมรับและความเข้าใจที่ผู้ให้การปรึกษามีต่อผู้รับการปรึกษา

2. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้เพิ่มความคิดในใจตน (Intrapsychic) เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้เปิดเผยถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นข้อมูลหลักในการรับรู้ประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา รวมทั้งผลักดันให้ผู้รับการปรึกษามีการเจริญเติบโตภายใน และ

มีการฝึกปฏิบัติเพื่อเพิ่มการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal) ซึ่งเป็นการสร้างกระบวนการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นในตัวผู้รับการศึกษา โดยมีการให้การบ้านหรือแบบฝึกหัดที่ทำให้ผู้รับการศึกษาได้มีประสบการณ์สัมผัสกับสิ่งใหม่ ๆ ภายใต้สภาวะที่ควบคุมได้ ทำให้ผู้รับการศึกษาดำเนินชีวิตอย่างมีชีวิตชีวา กระตือรือร้นพร้อมทั้งเรียนรู้กับประสบการณ์ใหม่ ๆ

3. ผู้ให้การศึกษาร่วมสัมพันธ์กับผู้รับการศึกษาในระดับฉันกับท่าน (I to thou) คือ การมีความเคารพซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกสัมพันธ์กันอย่างแท้จริง ซึ่งสัมพันธ์ภาพนี้จะทำให้ผู้รับการศึกษารู้สึกมีพลังและพร้อมที่จะแบ่งปันประสบการณ์ที่รู้สึกทุกข์ วิตกกังวล จากการใช้อิสระในการเลือก ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับการศึกษาอยู่ในระดับความรู้สึกที่เข้มข้น

4. ผู้ให้การศึกษาสับสนุนให้ผู้รับการศึกษากล้าเผชิญกับความกลัว ความวิตกกังวล และพร้อมที่จะตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตใหม่ มีการเปลี่ยนแปลงค่านิยมผู้ให้การการศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเปลี่ยนแปลง โดยการแสดงจุดยืนในค่านิยมและความเชื่อให้คำแนะนำ เสนอแนะและแปลความหมายของผู้รับการศึกษา เน้นความมีอิสระในการเลือก และมีความรับผิดชอบต่อการเลือก ซึ่งการเลือกนี้จะเกี่ยวกับการปรับตัว การเติบโตรวมถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความสำเร็จต่าง ๆ ทั้งด้านการทำงาน สัมพันธภาพและเป้าหมายในชีวิต

5. ผู้การศึกษาทำให้ผู้รับการศึกษาเข้าใจถึงอารมณ์ ความรู้สึก ช่วยให้ผู้รับการศึกษาสามารถอธิบายถึงผลกระทบกับเหตุการณ์ภายนอก ปฏิบัติการของการติดต่อระหว่างบุคคล การค้นพบเป้าหมายและสิ่งที่ผู้รับการศึกษาต้องการ และแนวโน้มของพฤติกรรมประจำตัวที่เป็นปฏิริยาทางด้านอารมณ์ช่วยให้ผู้รับการศึกษาได้ตระหนักถึงการเชื่อมโยงสิ่งแวดล้อมภายนอกกับประสบการณ์ภายในที่มีกับพฤติกรรมที่ผู้รับการศึกษาแสดงออก

ขั้นตอนการศึกษาเชิงประสบการณ์

ในการศึกษากลุ่มทางจิตวิทยาได้กล่าวถึง การศึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือให้บุคคลหรือผู้รับการศึกษาที่มีความต้องการตรงกันในการปรับปรุง แก้ไขหรือพัฒนาตนเองในระดับ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม โดยมีผู้ให้การศึกษาคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการศึกษาได้มีสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นในกลุ่ม มีบรรยากาศที่อบอุ่นไว้วางใจ ปลอดภัย และการยอมรับ จนสมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราว ปัญหา ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งได้นำความรู้ความเข้าใจ ทักษะใหม่ ๆ ที่ได้จากการศึกษาภายในกลุ่มไปปรับปรุง แก้ไข และพัฒนาตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสมสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง และในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำกระบวนการเปลี่ยนแปลงเชิงประสบการณ์ที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มการศึกษาเชิงประสบการณ์เกิดการเปลี่ยนแปลงและนำไปสู่

การค้นพบความหมายในชีวิตใน 3 ขั้นตอนของมาร์เซอร์ (Maher, 1998) โดยขั้นตอนแรก (First step) เป็นขั้นที่ผู้รับการปรึกษาได้เปิดเผยถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ค้นพบและสามารถระบุได้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในประสบการณ์นั้น ๆ เพื่อจะนำตนไปสู่การเป็นคนใหม่ที่มีคุณภาพและมีการเปลี่ยนแปลงที่น่าชื่นชม ขั้นตอนที่ 2 (Second step) ผู้รับการปรึกษาได้เกิดความซาบซึ้ง พึงพอใจต่อศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ เริ่มเข้าใจในศักยภาพของตนเองอย่างลึกซึ้ง และเริ่มมีความรู้สึกต่อประสบการณ์ ที่เกิดขึ้นอย่างอิสระ ไม่ยึดติดอยู่กับผู้คนและสิ่งแวดล้อม ส่วนขั้นตอนที่ 3 (Third step) หลังจากที่ผู้รับการปรึกษาเริ่มซึมซับรับรู้ศักยภาพที่ตนมีอยู่อย่างลึกซึ้ง และได้ค้นพบตนเองอย่างแท้จริงในขั้นที่ 2 แล้ว ผู้รับการปรึกษาเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเป็นบุคคลใหม่ในบริบทของประสบการณ์เดิม โดยมีการยอมรับและซาบซึ้งต่อประสบการณ์เดิมที่มีมองหาโอกาสที่หลากหลายมากขึ้นเพื่อจะกลายเป็นคนใหม่ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นภายใต้สภาวะที่ตนเองดำรงอยู่ ผู้วิจัยได้นำกระบวนการเปลี่ยนแปลงเชิงประสบการณ์มาผสมผสานเข้ากับขั้นตอนของการปรึกษากลุ่ม และนำไปสร้าง โปรแกรมการปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง โดยแบ่งการปรึกษาแต่ละครั้งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

เป็นการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา มีการสื่อสารถึงเป้าหมายในการปรึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้รับการปรึกษา สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นไว้วางใจ สามารถถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต และมีความมั่นใจว่ากลุ่มจะสามารถนำพาให้สมาชิกได้ผ่านพ้นความสับสน การขาดความหมายในชีวิตและมีเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นเปลี่ยนแปลงกลุ่ม

ขั้นนี้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงอย่างเปิดเผย มีการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกจากประสบการณ์ภายในสู่การแสดงออกภายนอก สิ่งที่เก็บไว้ในความรู้สึกที่ไม่เคยแสดงออกจะได้รับการปลดปล่อย

ขั้นดำเนินการกลุ่ม

ขั้นนี้เป็นการอภิปรายถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ค้นพบ และสามารถระบุอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในประสบการณ์นั้น ๆ ได้ค้นพบตนเองถึงศักยภาพภายใน เข้าใจ และตระหนักถึงตนเองได้อย่างลึกซึ้งชัดเจน พร้อมทั้งพึงพอใจและสามารถยอมรับตนเองได้

ขั้นยุติกลุ่มและการประเมินผลการปรึกษากลุ่ม

ขั้นนี้เป็นขั้นที่สมาชิกเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงหลังจากค้นพบตนเองถึงอารมณ์ความรู้สึก และศักยภาพของตนเอง เริ่มเปลี่ยนเป็นคนใหม่ในบริบทของประสบการณ์เดิม มีความซาบซึ้ง

ยอมรับและพึงพอใจกับประสบการณ์เดิม มองหาโอกาสที่จะเป็นบุคคลใหม่ที่มีคุณภาพในสถานะที่ตนเองเป็นอยู่

ซึ่งในการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรึกษากลุ่มเป็น จำนวน 16 ครั้ง ๆ ละ 90-120 นาที

เทคนิคการปรึกษาเชิงประสบการณ์

จากเป้าหมายที่สำคัญของการปรึกษาเชิงประสบการณ์ คือ ที่ต้องการให้ผู้รับการปรึกษา ได้ทบทวนประสบการณ์ในขณะนั้น ประสบการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถแสดงออกถึง ความรู้สึกในนั้นได้ ผู้รับการปรึกษาจำเป็นต้องมีสติสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองให้ได้มากที่สุด รวมทั้งได้เข้าใจชีวิตที่แท้จริง เข้าใจโลก ผู้คน สิ่งแวดล้อม สร้างเป้าหมายในชีวิต โดยใช้ศักยภาพที่ตนมีอยู่ค้นหาความหมายในการมีชีวิตและสามารถเลือกแนวทางดำรงชีวิตที่เหมาะสมและเป็นไปตามค่านิยมของตนเอง พร้อมทั้งจะตัดสินใจและยอมรับในสิ่งที่ตนเองเลือก ผู้ให้การปรึกษาจะเน้นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา สำหรับเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเชิงประสบการณ์ (Experiential counseling) และได้นำ เทคนิคของทั้ง 3 ทฤษฎีดังกล่าวมาใช้กับงานวิจัยมีดังต่อไปนี้ (อรัญญา ตูย์คัมภีร์, 2553; อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554; ดวงมณี จงรักย์, 2556; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556)

1. สัมพันธภาพในการปรึกษาที่เน้นประสบการณ์ เนื่องจากการให้การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพในการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ต้องมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกปลอดภัย การให้การปรึกษาตามแนวคิดนี้จะเน้นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้การปรึกษา การปรึกษาตามแนวคิดนี้ มีเงื่อนไข 3 ประการที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีการเติบโต และพัฒนาตนได้อย่างเต็มศักยภาพ ดังนี้

1.1 ความจริงใจ (Genuineness) ความจริงใจที่เกิดขึ้นในการปรึกษาเป็นการทำหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาที่ช่วยส่งเสริม สนับสนุน (Facilitator) และเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจอารมณ์และความรู้สึก ตระหนักถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยผู้รับการปรึกษาจะรับรู้ถึงความจริงใจของผู้รับการปรึกษาได้จากการแสดงออกทางสีหน้า อากัปกิริยา การประสานสายตา การสะท้อนถึงการสัมผัสอารมณ์ต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษา การแสดงความจริงใจ อ่อนโยน และให้ความสำคัญกับสภาพของผู้รับการปรึกษา ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกถึงความจริงใจ นำไว้วางใจ และมีสัมพันธภาพที่ดีในการเข้ากลุ่มการปรึกษา

1.2 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance)

การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นการแสดงถึงการยอมรับนับถือในความเป็นมนุษย์และเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้รับการปรึกษา รวมทั้งมีเจตคติที่ดีต่อการปรึกษา ไม่ตัดสิน และไม่มีการประเมินผู้รับการปรึกษา เปิดกว้างต่อการยอมรับประสบการณ์ของแต่ละบุคคลและเข้าใจในกรอบประสบการณ์นั้น ๆ ยอมรับว่า แต่ละบุคคลมีทั้งส่วนดีและส่วนบกพร่อง ซึ่งเป็นแนวทางที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาก้าวเปิดเผยอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกออกมา ทำให้การปรึกษามีการขับเคลื่อนไปข้างหน้า ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการพัฒนา เติบโต และเป็นบุคคลใหม่ตามประสบการณ์ที่แท้จริง

1.3 ความรู้สึกร่วม (Empathy) เป็นความรู้สึกร่วมของผู้ให้การปรึกษาที่มีต่อผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษามีความเข้าใจต่ออารมณ์และความรู้สึกต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้รับการปรึกษา เน้นการมีส่วนร่วมฟังและทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อประสบการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาถ่ายทอดออกมา โดยผู้ให้การปรึกษาได้มีการสะท้อนถึงการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกเสมือนผ่านประสบการณ์เช่นเดียวกับผู้รับการปรึกษา ไม่มีการตัดสิน ไม่มีการประเมิน ไม่ตั้งตระหนกต่อประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา มีการสัมผัสอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาในระดับลึก

2. การเกิดสติใน “ที่นี่ และเดี๋ยวนี้ ” (In here and now) เป็นการเสริมสร้างให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน (Present) ในที่นี้และเดี๋ยวนี้ มีสติเกี่ยวกับพฤติกรรม การกระทำของตนเองไม่ว่าจะอยู่ในภาวะใดก็ตาม การให้ผู้รับการปรึกษายู่กับปัจจุบันมากที่สุดอาจเป็นรูปแบบของการหายใจ การแสดงกิริยาอาการ ความรู้สึก อารมณ์ และเสียง การได้อยู่กับความรู้สึกของตนเอง จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ผู้ให้การปรึกษาต้องสัมผัสอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา โดยเริ่มถามหรือพูดในขณะที่ผู้รับการปรึกษาอยู่ในโลกความรู้สึกของเขา เช่น ประโยคที่ถามว่า “ตอนนี้ท่านรู้สึกอย่างไร” “ท่านคาดหวังอะไร” หรือ “ท่านรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ท่านทำ”

3. เทคนิคจินตนาการ (Fantasy) เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งผู้รับการปรึกษาได้ติดต่อสัมผัสกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นจริงและจัดการเรื่องราวที่ต่อต้านอารมณ์ สถานการณ์ที่ค้างค้ำ โดยฉายภาพ (Projection) ความรู้สึกความต้องการนั้น ๆ ไปยังสิ่งอื่นแทนที่จะพูดถึงตนเองตรง ๆ ซึ่งในบางครั้งการพูดถึงความรู้สึกและความต้องการตรง ๆ บุคคลอาจเกิดความลำบากใจที่จะระบายความรู้สึกนั้นออกมา จึงต้องใช้การจินตนาการเข้าช่วย เพื่อให้บุคคลได้เข้าใจตนเองได้ชัดเจนขึ้น จินตนาการอาจแสดงออกมาเป็นคำพูด การเขียน การแสดงในรูปแบบต่าง ๆ

4. การตระหนักรู้ต่ออารมณ์ ความรู้สึก คือ การทำให้ผู้รับการปรึกษามีการสัมผัสและตระหนักรู้ต่ออารมณ์ ความรู้สึกที่มาจากประสบการณ์ โดยการให้ผู้รับการปรึกษายู่กับความรู้สึก (Staying with feeling) ซึ่งผู้รับการปรึกษาจะเล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และอยู่กับความรู้สึกในขณะที่เล่าออกมา และพยายามรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง สังเกตว่าในขณะที่ผู้รับการปรึกษามีอารมณ์อะไรที่แสดงในด้านลบบ้าง และให้คงอารมณ์นั้นไว้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาจะได้รับรู้และเข้าใจว่าอารมณ์ด้านลบนี้จะนำไปสู่อะไร และสัมพันธ์กับเหตุการณ์ใดบ้าง

5. ละครจิตบำบัด เป็นเทคนิคที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงออกเพื่อรับรู้ความคิด ความรู้สึก เข้าใจและตระหนักรู้ในตนเองต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตที่แท้จริงอย่างลึกซึ้ง ได้ปลดปล่อยอารมณ์และความรู้สึก (Catharsis) เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความหมายในชีวิต หลักการของละครจิตบำบัด คือ การได้ย้อนอดีตกลับไปเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง ช่วยให้สมาชิกได้ตรวจสอบผลกระทบที่เกิดจากอดีต และมีโอกาสเผชิญกับเหตุการณ์ขณะนี้ให้แตกต่างจากเดิม การได้ย้อนกลับในอดีตราวกับว่ากำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันช่วยให้บุคคลมีมุมมองใหม่ และให้ความหมายใหม่ต่อการมีชีวิตอยู่ได้

6. เทคนิคการปรับทัศนคติ การปรับทัศนคติมีเป้าหมายสำคัญคือการแก้ไขทัศนคติด้านลบที่มีต่อปัญหาของผู้รับการปรึกษาให้เขาใส่ใจต่อความรู้สึกนึกคิดด้านบวก หรือมีทัศนคติต่อชีวิตที่เข้มแข็งพอที่จะฝ่าฟันอุปสรรคที่ยุงยากในชีวิตไปได้ โดยการช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีมุมมองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในทิศทางใหม่ ๆ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยทัศนคติใหม่ ๆ และค้นหาความหมายจากสถานการณ์ที่เป็นอยู่ เพื่อเปลี่ยนความทุกข์ยากที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เป็นความสำเร็จ กล้าเผชิญอย่างกล้าหาญและมีศักดิ์ศรี การปรับทัศนคติมีวิธีการในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การให้ข้อมูล การฝึกปฏิบัติ และการเขียนรายการด้านบวก

7. การสนทนาแบบโซเครติก (Socratic dialogue)

วอน เท็ด (Won Ted, 1996 อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554) ได้นำวิธีการสนทนาแบบโซเครติก (Socratic dialogue) มาใช้บำบัดแบบองค์รวม ศึกษาทุกด้านทั้งจิตวิทยา สังคมวิทยา กายภาพและความเชื่อด้านจิตวิญญาณ เทคนิคการสนทนาแบบโซเครติก (Socratic dialogue) เป็นเครื่องมือที่บุคคลค้นพบความหมายในชีวิตของตนเอง ในการสนทนานั้นผู้ให้การศึกษาจะสนใจด้านจิตวิญญาณของสมาชิกในกลุ่ม โดยจะชักชวนในลักษณะใช้คำถามยั่วๆ ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองได้พิจารณาถึงความหมายในชีวิตด้วยตนเอง การสนทนาแบบโซเครติก (Socratic dialogue) ควรเริ่มต้นด้วยสภาพอารมณ์ที่สบาย ซึ่งทำให้สมาชิกรู้สึกสงบและใส่ใจสำหรับการสำรวจตนเองได้ดี มีการผ่อนคลาย (Relaxation) ประมาณ 5-10 นาที ก่อนการสนทนา สำหรับคำถามที่ใช้เป็นคำถามนำทางใน 5 ขอบเขต ที่นำไปสู่การค้นหาความหมายในชีวิต มีดังต่อไปนี้

7.1 การค้นพบตนเอง (Self-discover) คือ การที่บุคคลค้นพบตนเอง โดยมีใช้ การค้นพบตนเองที่มี “หน้ากากปิดกั้น” ซึ่งหน้ากากในที่นี้ หมายถึง สภาพที่บุคคลเรียนรู้จากพ่อแม่ ครู เพื่อน ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเช่นนี้ บุคคลมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักตนเองจากเบื้องหลัง หน้ากากนั้น เพื่อตอบสนองต่อความหมายในชีวิตแต่ละขณะของตนเองได้ ไม่ใช่เป็นการตอบสนอง ตามความหมายที่บุคคลอื่นกำหนดให้

7.2 การเลือก (Choice) คนทุกคนมีการเลือกอยู่เสมอ แต่มักไม่ตระหนักว่าตนกำลัง เลือกในสถานการณ์ที่บุคคลมองไม่เห็นทางเลือก เขาจะรู้สึกที่ตนเองจนตรอก และรู้สึกที่ตน ไร้ ความหมาย แต่เมื่อใดที่บุคคลมองเห็นทางเลือก เขาจะพบความหมายในชีวิตได้จากการเลือก บุคคล ต้องแยกสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เช่น ความตายของบุคคลที่รัก โรคร้ายที่รักษาไม่หาย สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้นี้จะควบคู่กับความรู้สึกทุกข์ทรมานเสมอ ทางเลือกที่เกิดขึ้น คือ การค้นหาความหมายในชีวิตผ่านคุณค่าทางทัศนคติต่อสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เหล่านี้

7.3 ความรู้สึกถึงเอกลักษณ์ของตน (Uniqueness) ความรู้สึกนี้จะปรากฏเมื่อบุคคลได้ ตระหนักถึงความสำคัญของตนเองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นหรือสิ่งอื่น ๆ รอบตัว ความรู้สึกถึง การมีเอกลักษณ์ของตนสามารถเกิดขึ้นได้โดยการค้นหาความหมายในชีวิตผ่านคุณค่าเชิง สร้างสรรค์ การที่บุคคลได้คิดค้นสิ่งใหม่ ๆ ให้กับชีวิต จะทำให้เขาได้เห็นคุณค่าของตนเอง ไม่สูญเสียเอกลักษณ์ของตนเอง และไม่รู้สึกว่าตนมีชีวิตอย่างไร้ความหมาย

7.4 ความรับผิดชอบ (Responsibility) ความรับผิดชอบเป็นความสามารถของบุคคล ที่ตอบสนองต่อความหมายในแต่ละสถานการณ์ บุคคลที่คิดว่าตนเองมีอิสระจะกระทำสิ่งที่ตนเอง ต้องการได้โดยไม่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นนั้น สิ่งนี้คือการขาดความรับผิดชอบ เช่น การเปิดวิทยุ เสียงดัง การทำแท้ง อิสระภาพที่ขาดความรับผิดชอบจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าไร้ความหมาย เนื่องจากความหมายในชีวิต เป็นผลมาจากความสามารถในการตอบสนองต่อสถานการณ์ในฐานะ ผู้เลือกและเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้นกับสถานการณ์ที่เขาไม่มีทางเลือก

7.5 การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตน (Self-transcendence) คือ การนี้ถึงแรงบันดาลใจหรือ แรงจูงใจที่ทำให้เกิดการกระทำเพื่อบรรลุผลมากกว่าเพื่อแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เพื่อความดีหรือเพื่อศรัทธา การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตนจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีส่วนร่วมกับผู้อื่นดูแล คนใกล้ชิดด้วยความตั้งใจและความปรารถนาดี หลักการสนทนาแบบ โชครดิก เป็นการถามนำ ทางจิตวิญญาณ เป็นเรื่องของเจตนาธรรมสู่ความหมาย ความหวังและความใฝ่ฝัน การเห็นคุณค่า ในตนเองและมีทัศนคติการมองโลกในแง่บวก

8. เทคนิคการพูดคุยนำทาง เป็นวิธีการที่นำหลักการสอนของโตเครติกมาใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สัมผัส ใฝ่ใจกับแก่นแท้ของจิตวิญญาณ เพราะเมื่อคนสัมผัสกับมิติของจิตวิญญาณที่เป็นเรื่องราวของการเลือก การให้คุณค่ากับสิ่งต่าง ๆ การกำหนดชีวิตของตนเอง การตระหนักถึงทัศนคติต่อชีวิตตนเอง ซึ่งจะทำให้รู้จักตนเอง ตระหนักในศักยภาพของตน และรู้ว่าสิ่งที่มีความสำคัญหรือมีความหมายต่อตนเองมีอะไรบ้าง การพูดคุยนำทางไม่ใช่การวิเคราะห์ การวิจารณ์เรื่องราว และไม่ใช่ว่าการโต้แย้ง แต่เป็นการพูดคุยเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ปลดปล่อย ความนึกคิด ความรู้สึก ซึ่งขั้นตอนต่าง ๆ ของเทคนิคการพูดคุยนำทางนั้น ประกอบด้วย

8.1 การผ่อนคลาย เทคนิคการพูดคุยนำทางจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าถึงแหล่งจิตวิญญาณของตน ได้นั้นต้องอยู่ในสภาพอารมณ์ที่เหมาะสม ก่อนเริ่มการพูดคุยหากผู้รับการปรึกษาคืนตื่น กระสับกระส่าย ไม่กล้าโต้ตอบใด ๆ ผู้ให้การปรึกษาควรเริ่มผ่อนคลายช่วยสั้น ๆ ประมาณ 5-10 นาที

8.2 กำหนดแนวคำถาม สำหรับแนวคำถามที่ใช้ในการพูดคุยนำทางจะเป็นการนำคำถามใน 5 ขอบเขตจากแนวการสอนแบบโตเครติกมาช่วยให้บุคคลค้นพบความหมายในชีวิต อันได้แก่ การรู้จักตนเอง การเลือก ลักษณะเฉพาะตน ความรับผิดชอบ และการมีชีวิตที่ไม่เป็นไปเพื่อตนเอง ตัวอย่างคำถามเช่น “ความหมายของงานที่ทำอยู่ทุกวันนี้อยู่ที่ไหน” “มีอะไรก็คขวางไม่ให้ทำสิ่งที่อยากทำหรือไม่ และจะผ่านพ้นมันได้อย่างไร”

8.3 การพิจารณาประเด็นสำคัญในเรื่องราว ผู้ให้การปรึกษาแนวความหมายในชีวิตจะรับฟังผู้รับการปรึกษาและเลือกประเด็นสำคัญจากเรื่องราวที่รับฟัง โดยเฉพาะมุมมองด้านบวก เพราะประเด็นสำคัญในมุมมองนี้จะทำให้ผู้ให้การปรึกษาได้ช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบความหมายในชีวิตของพวกเขาได้ วลีหรือประเด็นด้านบวกอาจเป็นคำพูดหรือภาษาท่าทางก็ได้ ประเด็นสำคัญนี้เป็นสิ่งที่มีความหมายแก่ผู้รับการปรึกษาเป็นสิ่งที่มีความหมายทำให้เขามองเห็นคุณค่าในตนเอง สิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาต้องระวังคือสิ่งที่เป็นประเด็นสำคัญต้องมาจากการรับฟังผู้รับการปรึกษาไม่ใช่มาจากการพยายามชักจูงโดยผู้ให้การปรึกษาเอง

8.4 มองทางเลือกใหม่ ๆ ผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้ที่เอื้อให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นความเป็นไปได้ต่าง ๆ ของทางเลือกแล้วพิจารณาผลที่ตามมาทั้งด้านบวกและด้านลบในแต่ละทางเลือก แม้จะไม่สามารถทำได้ทั้งหมดก็ตาม การมองเห็นทางเลือกจะเป็นสิ่งที่บอกให้ผู้รับการปรึกษาทราบว่าเขายังมีทางเลือกอื่น ๆ เหลืออยู่ จากนั้นผู้รับการปรึกษาได้ตัดสินใจเลือก ซึ่งทางเลือกนั้นจะเป็นทางเลือกในสถานการณ์ที่มีความหมายมากที่สุดสำหรับเขาตอนนั้น สำหรับคำถามนำทางที่เกี่ยวข้องกับการเลือก เช่น “คุณตัดสินใจเลือกด้วยตนเองหรือผู้อื่นบอกให้เลือก”

“การเลือกนั้นกระทบกระเทือนหรือคุกคามคนอื่น หรือทำลายสัมพันธภาพของคุณกับคนอื่นหรือไม่”

8.5 การนำทางเลือกไปใช้ การพูดคุยที่ผ่านมาทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เลือกไปแล้ว ในขั้นนี้เป็นช่วงที่ผ่านการเลือกและนำไปสู่การกระทำ การตัดสินใจที่จะกระทำจะทำให้ผู้รับการปรึกษามุ่งสู่การค้นพบความหมายในชีวิตได้

9. การตระหนักรู้หรือการมีสติมากขึ้นต่อการดำรงอยู่ (Centered awareness of being) ผู้ให้การปรึกษาต้องทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตนเองและโลกของตนมากยิ่งขึ้น หลังจากรับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างเข้าใจ โดยเฉพาะการตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นอย่างไม่สมมูล การตระหนักรู้ถึงการดำเนินชีวิตที่ปฏิเสธศักยภาพของตน รวมถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ใช่ตนเองที่แท้จริง

10. การรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) ผู้ให้การปรึกษาท้าทายให้ผู้รับการปรึกษาต้องรับผิดชอบต่อวิถีที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบต่อทางเลือกแนวทางใหม่ที่มีข้อจำกัด ผู้ให้การปรึกษาจะขัดจังหวะผู้รับการปรึกษาเมื่อเขาแสดงการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ และส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบในความรู้สึก ความคิด และการกระทำ โดยใช้คำถามย้อนให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดว่า เขามีส่วนต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร หรือมีส่วนต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำนั้นอย่างไร

11. การสะท้อนออก (Reflection) เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาลดความสนใจตนเองหันไปให้ความสำคัญกับการค้นหาความหมายภายนอกตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมหมกมุ่นในตนลดอาการวิตกกังวล ไม่ได้ให้ผู้รับการปรึกษาปฏิเสธปัญหาหรือเก็บกด แต่ให้ความสำคัญกับแง่มุมทางบวกหรือข้อดีของผู้รับการปรึกษาแทน

ลักษณะเด่นและข้อจำกัดของการปรึกษาเชิงประสบการณ์

ลักษณะเด่นของการปรึกษาเชิงประสบการณ์ คือ การให้ความสำคัญกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของแต่ละบุคคล มองทุกคนในฐานะเอกัตบุคคล สามารถประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของมนุษย์ได้หลากหลาย เหมาะสำหรับคนที่มีความรู้สึกด้านลบ บุคคลที่ไม่มีความสุขต้องเผชิญกับความกลัว ความวิตกกังวล ซึมเศร้า แสดงออกถึงความรู้สึกในด้านลบ อยู่กับสภาวะการณ์ที่ยุ่ยากในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน มีปัญหาในการเผชิญกับบุคคลและสิ่งแวดล้อมภายนอก อึดอัดกับความรู้สึกในปัจจุบัน ไม่มีความเป็นตัวของตัวเองขาดเป้าหมายและไม่มีความหมายในชีวิต การปรึกษาเชิงประสบการณ์สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยการลดการบังคับความคิด ความรู้สึก และมีการแสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริง ลดความรู้สึกถึงความไม่มีคุณค่า รู้สึกว่าตนเองค้อยกว่าผู้อื่น ทำให้ผู้รับ

การปรึกษาตระหนักรู้และมีสติต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน เป็นอิสระจากค่านิยมและสิ่งแวดล้อมภายนอก สามารถยืนหยัด และแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการดำรงชีวิต มีความยืดหยุ่นต่อความรู้สึกของตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกมากขึ้น มีความไวต่อการตอบสนองความต้องการและความรู้สึกของตนเอง สามารถแสดงความรู้สึกและความเป็นตัวของตัวเองได้มากขึ้น (Greenberg et al., 1998)

ข้อจำกัดของทฤษฎี

เนื่องจากการปรึกษาเชิงประสบการณ์ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของแต่ละคน การปรึกษาจึงขึ้นอยู่กับความพร้อม และความเต็มใจของผู้รับการปรึกษาในการที่จะร่วมมือในการเปิดเผยถึงประสบการณ์ ความรู้สึกของตนเอง และพร้อมที่จะยอมรับความแตกต่างในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นบุคคล สิ่งแวดล้อม รวมทั้งไม่ยึดติดกับค่านิยมภายนอก และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองด้วยศักยภาพที่มีอยู่ หากผู้รับการปรึกษาที่มารับการปรึกษาให้ความสำคัญกับผู้ให้การปรึกษาต่อประสบการณ์ในปัจจุบัน และมีภาวะพึ่งพิงสูงจะไม่เหมาะสมกับการปรึกษาเชิงประสบการณ์ นอกจากนี้ เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการปรึกษามีแนวโน้มที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์ที่เข้มข้น ผู้ให้การปรึกษาต้องมีประสบการณ์และอารมณ์ร่วมในขณะนั้น เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ปลดปล่อยอารมณ์ ขณะเดียวกันก็เกิดการบูรณาการความรู้สึกและความเข้าใจด้วย ถ้าผู้ให้การปรึกษาไม่มีประสบการณ์พอ ผู้รับการปรึกษาอาจจะรู้สึกที่ถูกทอดทิ้งให้มึนงงที่ค้างค้ำ และมีแนวโน้มที่จะถดถอยลงได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์

ฟิชเชอร์ (Fisher, 2002) ได้นำการบำบัดเชิงประสบการณ์มาใช้กับการบำบัดกับคู่สมรส โดยมีการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับโลกภายในของคู่สมรส ประสบการณ์ที่ลึกซึ้งของทั้งคู่ เป็นการทดลองเชิงประสบการณ์ที่เน้นการสำรวจอย่างลึกซึ้งในส่วนความรู้สึกของชีวิตคู่ วัตถุประสงค์ในการศึกษาครั้งนี้เพื่อนำไปสู่จิตสำนึกและให้คู่สมรสได้จัดการแก้ปัญหา หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในชีวิตคู่ของพวกเขา การศึกษาในครั้งนี้ได้ใช้วิธีการเจริญสติเพื่อนำไปสู่ประสบการณ์ปัจจุบันที่คู่สมรสต้องประสบ ให้คู่สมรสได้มีความชัดเจนในชีวิตปัจจุบัน ซึ่งในการทดลองครั้งนี้มี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นแรกทำความเข้าใจกับการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา และผู้รับการปรึกษายินยอมที่จะเข้าร่วมการทดลองในครั้งนี้ ขั้นที่ 2 ผู้ให้การปรึกษาดูตามประสบการณ์ภายในของคู่สมรสทั้งที่เป็นวจนภาษาและอวจนภาษา อาทิปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นต่าง ๆ เช่น การเคลื่อนไหว ความตึงเครียด ที่ผู้รับการปรึกษาได้เผยออกมา ขั้นที่ 3 เมื่อผู้รับการปรึกษาเข้าใจและเปิดเผยประสบการณ์ และผู้รับการปรึกษาได้รายงานถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน เรื่องราวลึกซึ้งซับซ้อนและทำความเข้าใจกับความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

ทุกแง่มุมที่ได้เปิดเผยออกมา เช่น ท่าทางที่แสดงออก ความเชื่อ การปกป้องตนเอง ความรู้สึก ความเครียด ในการปรึกษาครั้งนี้นอกจากการเจริญสติเพื่อตั้งประสบการณ์ภายใน และความรู้สึก ออกมาแล้วยังได้มีการใช้เทคนิคอื่น ๆ เช่น ศิลปะ ละคร บทกวี การเดินรำ การใช้ธาตุทราย ผลที่ได้ หลังจากใช้การบำบัดเชิงประสบการณ์ พบว่า คู่สมรสได้ให้ความสำคัญกับร่างกาย และ ประสบการณ์ในปัจจุบันมากขึ้น ทำให้เข้าใจและถ่ายทอดประสบการณ์ได้อย่างลึกซึ้ง เข้าใจถึง ความรู้สึกของพวกเขา มีการเชื่อมโยงโลกภายในกับการแก้ปัญหา มีการจัดระเบียบต่าง ๆ ให้กับ ชีวิตดีขึ้น ทำให้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างชีวิตคู่มีลักษณะที่ลึกซึ้งขึ้น ให้ความสำคัญกับความรูสึกภายใน ของชีวิตคู่ได้ดีขึ้น

เบลค (Blake, 2008) ได้นำการบำบัดเชิงประสบการณ์มาใช้กับเยาวชนที่มีพฤติกรรม ทางเพศไม่เหมาะสม โดยเขาได้สร้างโปรแกรมเชิงประสบการณ์ และได้ตรวจสอบ วิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งโปรแกรมที่ใช้จะเน้นกระบวนการโต้ตอบในเชิงเปรียบเทียบทางภาษาและการมีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลของเยาวชนที่ขาดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม กลุ่มตัวอย่าง เป็นเยาวชน อายุระหว่าง 11-20 ปี จำนวน 48 คน ที่อาศัยอยู่ในรัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา โปรแกรมนี้นอกจากเพิ่มแรงจูงใจแล้วยังมีการเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง สร้างบุคลิกภาพที่ เหมาะสม การชนะในสิ่งที่ท้าทาย การทำงานเป็นทีม และการลดภาวะเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรม ไม่เหมาะสม ซึ่งวิธีการเหล่านี้จะทำให้เยาวชนได้มีส่วนร่วมในการทำงาน และได้เห็นความสำเร็จที่ เกิดขึ้น สภาวะด้านอารมณ์และจิตใจจะเชื่อมโยงแนวคิดของพวกเขามาให้เปิดเผยตัวตนที่แท้จริง ออกมา โดยโปรแกรมนี้จะประกอบไปด้วย 6 ขั้นตอน คือ ขอบเขตของการพัฒนาในการเข้าร่วม กลุ่มของสมาชิก ความรู้สึกที่แอบแฝงอยู่ภายใน ความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำผิดกฎหมาย การทำให้ เกิดความกระแ้างขัด การป้องกันการเกิดซ้ำ และการฉลองต่อความสำเร็จที่เปลี่ยนแปลงตนเองได้ ซึ่งโปรแกรมที่สร้างขึ้นมาในครั้งนี้ก็ได้ช่วยเหลือให้เยาวชนที่มีพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสมได้ พัฒนานตนเองได้ดีขึ้น และลดการเกิดพฤติกรรมผิดซ้ำอีกครั้งได้ แต่ก็ยังต้องมีการพัฒนาและทำงาน ในเชิงประสบการณ์ต่อไป เพื่อป้องกันให้วัยรุ่นและเยาวชนไม่มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม

เรงกินนท์ (Rankanen, 2015) ได้ทำการศึกษาประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาที่ได้เข้า ร่วมกลุ่มเชิงประสบการณ์ด้วยศิลปะบำบัด วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้เพื่อสำรวจผลของ ประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาหลังเข้าร่วมกลุ่มบำบัดเชิงประสบการณ์ด้วยศิลปะ และ มีการอธิบายว่ากระบวนการที่ส่งผลต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น คำถามการวิจัย คือ ผู้รับการปรึกษา ได้บรรยายถึงผลการเข้าร่วมกลุ่มศึกษาอย่างไรบ้าง โดยเก็บข้อมูลเป็น 2 ระยะ ระยะแรกเป็นการเล่า เรื่อง ซึ่งประกอบด้วย การย้อนระลึกถึงความหลังของผู้เข้าร่วม จำนวน 68 คน จาก 12 กลุ่มที่ แยกต่างกันในารเข้าร่วมบำบัด มีการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพจากข้อมูลที่ได้จากการเล่าเรื่อง

ซึ่งผลที่ได้จากผู้รับการปรึกษามีการระบุประเด็นหลัก ๆ ได้ 12 ประเด็น คือ การมีมุมมองใหม่และตระหนักถึงชีวิตส่วนตัว การแสดงตัวและการรับรู้คุณค่าในตนเอง การรับรู้ความรู้สึก และสะท้อนอัตลักษณ์ของตนเอง การยอมรับและเข้าใจชีวิต การมีแรงบันดาลใจสำหรับการทำงานในชีวิตประจำวัน การตระหนักรู้ถึงอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ตนเอง การเพิ่มขึ้นต่อการยอมรับตนเอง มีกระบวนการในการรับรู้ตนเองและมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิต การมีแรงจูงใจอย่างอิสระการทำงานศิลปะ สามารถสะท้อนและจัดการกับประสบการณ์ในชีวิต การมีความเข้าใจในตัวผู้อื่นเพิ่มขึ้น การไตร่ตรองถึงความเป็นไปได้ในอนาคต ส่วนในระยะที่ 2 นำข้อมูลที่ได้จากระยะที่ 1 มาหาความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์เนื้อหา ทดสอบโดยทำการสำรวจผู้เข้าร่วมกลุ่ม การใช้แบบรายงานตนเอง (Self-report) เกี่ยวกับ โครงสร้างและข้อคำถามปลายเปิดที่พัฒนาขึ้นมาจากผลที่เกิดขึ้นหลัก ๆ ทั้ง 12 ประเด็น อัตราการตอบแบบสอบถามกลับมา จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 63.75 ของทั้งหมด พบว่า 98% ของผู้ตอบแบบสอบถามลงความเห็นว่า การรักษาด้วยศิลปะบำบัดมีผลต่อสุขภาพจิตเชิงบวก 82% เห็นว่า ความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิต และ 67% ระบุว่าศิลปะบำบัดมีผลต่อสุขภาพกายของพวกเขา และท้ายที่สุดจากการวิเคราะห์โดยนำข้อมูลทั้ง 3 ส่วนมาเปรียบเทียบและสังเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นได้นำไปสู่ภาพรวมของการบำบัดเชิงประสบการณ์ด้วยศิลปะบำบัด พบว่า ศิลปะบำบัดทำให้บุคคลได้ตระหนักต่อประสบการณ์ของชีวิต และส่งผลกระทบต่อกระบวนการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ เช่น ส่งผลทางสรีระวิทยา สุขภาพจิตเชิงบวก และการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม เป็นต้น

คิวเลน (Keulen-de Vos, 2016) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ของนักโทษที่มีบุคลิกภาพผิดปกติด้วยการบำบัดเชิงประสบการณ์โดยใช้ละครบำบัด จากการศึกษาพบว่า นักโทษที่มีความผิดปกติทางด้านบุคลิกภาพ (Personality Disorders: PDs) นั้น ความคิดที่พวกเขาถือจะเกี่ยวข้องกับการขาดภาวะสมดุลทางอารมณ์ การบำบัดแนวใหม่ ได้นำเทคนิคเชิงประสบการณ์มาช่วยในการแสดงออกทางอารมณ์ของนักโทษ ได้มีการศึกษาถึงผลของการบำบัดเชิงประสบการณ์ด้วยการใช้ละครว่ามีผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์อ่อนไหว และการแสดงอาการ โกรธในนักโทษ 9 คน ที่มีบุคลิกภาพผิดปกติใน Cluster B ที่จำแนกตาม DSM-IV ซึ่งประกอบด้วยนักโทษที่มีบุคลิกแบบต่อต้านสังคม เจ้าอารมณ์ ไม่อยู่กับร่องกับรอย และพวกหลงตัวเอง ผู้ที่เข้าร่วมบำบัดในครั้งนี้ได้รับวินิจฉัยจากจิตแพทย์แล้ว การศึกษาในครั้งนี้ใช้ละครบำบัดกับผู้รับการปรึกษา จำนวน 5 ครั้ง และบันทึกการสังเกตในการเข้ากลุ่มบำบัดทั้ง 5 ครั้ง ในครั้งแรกเป็นการแนะนำตัว ครั้งที่ 2 พูดถึงเรื่องครอบครัว การเอาใจใส่ของครอบครัวตอนที่พวกเขายังเป็นเด็ก ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวัยเด็กให้พวกเขาได้แสดงความรู้สึกออกมา ครั้งที่ 3 ใช้ละครบำบัดสะท้อนถึงอดีตที่ผ่านมา ครั้งที่ 4 เป็นการใช้อคำถามกระตุ้นถึงสถานการณ์ปัจจุบันที่ทำให้เขา

โกรธ ประสบการณ์ที่พวกเขาได้ประสบได้แสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงออกมา และครั้งสุดท้ายผู้รับการศึกษาได้สะท้อนถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มบำบัด จากการศึกษาพบว่า ประสบการณ์ที่ผู้รับการศึกษาได้รับจากการใช้ละครบำบัดทำให้พวกเขาได้สัมผัสอารมณ์ที่แท้จริงของตนเอง และทำให้ได้แสดงออกทางอารมณ์ของพวกเขาได้อย่างเต็มที่ กล้าเปิดเผย ประสบการณ์ในอดีตในวัยเด็กที่ส่งผลถึงอารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อตนเอง โดยได้รับการกระตุ้นจากผู้ให้การศึกษาให้แสดงอารมณ์ออกมาทั้งอารมณ์โกรธและอารมณ์อ่อนไหว มีการประเมินอารมณ์โดยการสังเกต ผู้เข้าร่วมบำบัดกลุ่มจะแสดงถึงอารมณ์ที่อ่อนไหวออกมาภายใน 3 ครั้ง จากการบำบัดเชิงประสบการณ์ และมีการเปรียบเทียบอารมณ์สูงสุดกับอารมณ์พื้นฐานหลังการบำบัด พบว่า หลังการบำบัดเชิงประสบการณ์นักโทษที่เข้าร่วมการบำบัด มีการแสดงอารมณ์โกรธและอารมณ์ที่อ่อนไหวลดลง เพราะการแสดงบทบาทในการบำบัดด้วยละครช่วยให้ผู้รับการศึกษาได้เข้าถึงอารมณ์ตัวเองอย่างรวดเร็ว ได้สัมผัสกับอารมณ์ตนเองและกระตุ้นให้พวกเขาได้แสดงออกถึงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเต็มที่

จากงานวิจัยของการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ พบว่า มีในงานวิจัยของต่างประเทศ ซึ่งในงานวิจัยเชิงประสบการณ์ของต่างประเทศนั้น พบว่า มีการใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย เช่น คู่สมรส ชาวชนที่มีพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม นักโทษ และเทคนิคที่ใช้ในการศึกษาได้มีการนำเทคนิคที่แตกต่างกัน เช่น ละครบำบัด ศิลปะบำบัด บทกวี การเดินรำ การเล่าเรื่อง การเจริญสติ และการสร้างสัมพันธ์ภาพที่เหมาะสมระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับการศึกษา เป็นต้น โดยทุกเทคนิคที่นำมาใช้จะให้ความสำคัญกับอารมณ์ และความรู้สึกที่มีต่อการรับรู้ประสบการณ์ทั้งในปัจจุบันและอดีตของผู้รับการศึกษา เพื่อให้บุคคลได้รับรู้และตระหนักถึงตัวตนที่แท้จริง เข้าใจ และยอมรับชีวิตที่ดำรงอยู่ในปัจจุบัน การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ค้นพบแนวทางในการก้าวข้ามปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และค้นหาแรงบันดาลใจเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ ส่วนงานวิจัยในการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ในประเทศไทยนั้น พบว่า ยังไม่มีผู้วิจัยท่านใด นำการศึกษาในกลุ่มเชิงประสบการณ์มาใช้โดยตรง มีเพียงแต่นำทฤษฎีจิตทฤษฎีหนึ่งใน 3 ทฤษฎีจากการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์มาใช้เท่านั้น

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเชิงผสมผสาน

ความเป็นมาและกระบวนทัศน์หลักของการวิจัยเชิงผสมผสาน

การวิจัยเชิงผสมผสาน ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Mixed methods research”

เป็นวิธีการวิจัยที่ใช้ศึกษาเชิงสังคม พฤติกรรม และวิทยาศาสตร์สุขภาพ การวิจัยเชิงผสมผสานเป็นการรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณ ดำเนินการแสวงหาความรู้ความจริงด้วยการใช้วิธีเชิง

ปริมาณและวิธีเชิงคุณภาพร่วมกันในระยะใดระยะหนึ่งหรือใช้ต่อเนื่องในระยะที่ต่างกัน แล้วนำผลที่ได้จากแต่ละวิธีมาสรุปร่วมกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในสิ่งที่ศึกษา สามารถตอบคำถามการวิจัยได้สมบูรณ์ขึ้น นอกจากนี้การวิจัยเชิงผสมผสานยังนำจุดแข็งของทั้ง 2 วิธีมาช่วยในการอธิบายหรือตีความ เพื่อทำความเข้าใจกับปัญหาที่ศึกษาโดยมีการกำหนดปัญหา การกำหนดวิธีการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล การแปลความหมาย และการสรุปอ้างอิง (รัตนะ บัวสนธ์, 2556; ภัทรวดี มากมี, 2559; วัลนิกา ฉลากบาง, 2560; Creswell, 2015)

ความเป็นมาของการวิจัยเชิงผสมผสาน

การวิจัยเชิงผสมผสาน ได้เริ่มก่อรูปครั้งแรก ในปี ค.ศ. 1959 โดยแคมป์เบลล์ และฟิสก์ (Campbell & Fiske, 1959) ซึ่งเป็นผู้แนะนำให้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณหลายวิธี และเพิ่มวิธีเชิงคุณภาพเข้าไปในการศึกษาเชิงปริมาณด้วย ในการศึกษาเดียวกัน ต่อมาในปี ค.ศ. 1973 ซีเบอร์ (Sieber) ได้ศึกษาการผสมผสานระหว่างการเก็บข้อมูลด้วยการใช้แบบสำรวจกับการสัมภาษณ์ ซึ่งมีการโต้แย้งและทบทวนในกระบวนทัศน์ของการผสมผสานการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ (Bryman, 1988; Reichardt & Rallis, 1994) และพัฒนาการเรื่อยมา จนกระทั่งในปี ค.ศ. 2003 โดยแคชเวลล์ (Creswell) ได้ทำการเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงผสมผสาน ต่อมาในปี ค.ศ. 2005 การวิจัยเชิงผสมผสานได้รับการยอมรับจากแวดวงวิชาการมากขึ้นจนมีการตีพิมพ์วารสาร Journal of Mixed Methods Research จนถึงปัจจุบัน

วิธีการวิจัยเชิงผสมผสาน เป็นการนำแนวคิดการศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพมาประยุกต์ใช้ร่วมกันในการเก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลในเรื่องที่ศึกษา มีการผสมผสานขั้นตอนในการทำวิจัย อย่างเป็นเหตุเป็นผล และนำมาใช้เป็นเครื่องมือสำหรับการค้นหาความรู้ความจริงในวงวิชาการสาขาต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง วงวิชาการทางการศึกษาก็ใช้วิธีการวิจัยเชิงผสมผสานศึกษาหาความรู้จำนวนมากขึ้น ซึ่งวิธีการวิจัยเชิงผสมผสานเป็นการวิจัยที่เน้นกระบวนทัศน์แบบปฏิบัตินิยมที่เน้นผลลัพธ์จากการปฏิบัติ มุ่งการแก้ปัญหามากกว่าการยึดติดวิธีวิจัย มีการใช้การเก็บข้อมูลหลากหลายวิธีและมุ่งให้เกิดการปฏิบัติในโลกจริง และสำหรับในประเทศไทยนั้น ปัจจุบันวิธีการวิจัยเชิงผสมผสานเริ่มเป็นที่รู้จัก และได้นำมาใช้กันอย่างแพร่หลายในการศึกษา และงานวิจัยต่าง ๆ มากขึ้น

การโต้แย้งเชิงกระบวนทัศน์ (รัตนะ บัวสนธ์, 2555, หน้า 52-54)

กระบวนทัศน์ที่โต้แย้งเกี่ยวกับการผสมผสานวิธีการเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพจำแนกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ (Caracelli & Greene, 1997, pp. 5-17) ได้แก่

กลุ่มแรก เรียกว่า กลุ่มสายเลือดบริสุทธิ์ (Purist) ซึ่งเป็นกลุ่มของกูบา และลินคอน (Guba & Lincoln, 1989) และสมิทซ์ (Smith, 1983) กลุ่มนี้ได้โต้แย้งว่า กระบวนทัศน์ปรากฏการณ์นิยม มองความเป็นจริงของสรรพสิ่งเป็นองค์รวม และให้ความสนใจกับความหมายที่ซ่อนอยู่ภายใต้ปรากฏการณ์ของสังคมมนุษย์ การศึกษาหาความรู้ความจริงปรากฏการณ์จะกระทำแบบแยกย่อยลดทอน (Reduction) ตามที่กระบวนทัศน์ปฏิฐานนิยมกระทำมิได้ ดังนั้นกลุ่มนี้จึงเห็นว่า ทั้งไม่มีความเป็นไปได้ และไม่สมเหตุสมผลที่จะนำเอาวิธีการหาความรู้ความจริงที่มีกระบวนทัศน์ในการมองความจริงต่างกันมาร่วมหาความจริงด้วยกัน โดยสรุปกลุ่มสายเลือดบริสุทธิ์ไม่ส่งเสริมต่อการใช้วิธีการเชิงผสมผสาน

กลุ่มที่ 2 เรียกว่า กลุ่มปฏิบัตินิยม (Pragmatism) นักคิดที่สำคัญของกลุ่มนี้ได้แก่ เรชาร์ดต และคูก (Reichardt & Cook, 1979) ไมล์ส และฮูเบอร์แมน (Miles & Huberman, 1994) และแพตตอน (Patton, 1988) กลุ่มนี้แม้จะยอมรับว่า มีความแตกต่างของปรัชญาเกี่ยวกับการมองความจริงระหว่างปรัชญาปรากฏการณ์นิยมและปฏิฐานนิยม เช่นเดียวกับกลุ่มสายเลือดบริสุทธิ์ แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มปฏิบัตินิยมเห็นว่า ความสำคัญของการดำเนินงานวิจัยหรือประเมินมิได้อยู่ที่ปรัชญา หากแต่อยู่ที่ปัญหาของการทำวิจัยหรือประเมินในครั้งนั้นคืออะไร การจะใช้วิธีการใดนั้นต้องพิจารณาจากปัญหาและวัตถุประสงค์เป็นสำคัญ โดยเฉพาะปัญหาการวิจัย หรือประเมินที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์นั้นเป็นปัญหาที่มีความสลับซับซ้อน ดังนั้นจึงควรที่จะใช้เทคนิควิธีการวิจัยหรือประเมินที่มีพื้นฐานทางปรัชญาต่างกันมาร่วมทำการศึกษาคำตอบในเรื่องนั้น ๆ ด้วยกัน เพื่อจะทำให้ได้คำตอบที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นแทนที่จะใช้วิธีการใด ๆ เพียงวิธีเดียว

กลุ่มที่ 3 เรียกว่า กลุ่มวิภาษวิธี หรือนักสถานการณ์ (Dialectical or situationalist) นักคิดสำคัญ ๆ ของกลุ่มนี้ได้แก่ คิดเดอร์ และไฟน์ (Kidder & Fine, 1987); โซโลมอน (Solomon, 1991) และเครนตซ์ (Krantz, 1995) ซึ่งมีความคิดเห็นสอดคล้องกับกลุ่มสายเลือดบริสุทธิ์ในแง่ที่ว่า ไม่ควรมีการหลอมรวมผสมผสานระหว่างปรัชญาทั้งสอง คือ ปรากฏการณ์นิยมและปฏิฐานนิยม เพราะเห็นว่า ปรัชญาทั้งสองนี้ยังมีความสำคัญจำเป็นต่อการมองและค้นหาความจริง แต่ควรนำวิธีการเชิงปริมาณและคุณภาพมาทำการศึกษาคำตอบในลักษณะเป็นการส่งเสริมเติมเต็มความรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อให้ได้งานที่สมบูรณ์ชัดเจนของปรากฏการณ์หรือสิ่งที่ทำการศึกษา นั้น ซึ่งอาจกระทำได้ทั้งในลักษณะเป็นการศึกษาภายในเรื่องเดียวกันและแยกศึกษาต่างจากกัน แล้วนำความรู้ข้อค้นพบที่ได้มาตรวจสอบวิเคราะห์วิภาษวิธี (Dialectic) ซึ่งกันและกันว่ามีส่วนใดที่เหมือนและแตกต่างกันอันจะทำให้งานที่สมบูรณ์ครบถ้วนของปัญหาที่ทำการศึกษา ซึ่งการใช้วิธีการทั้งสองศึกษาภายในเรื่องเดียวกันจึงหมายถึงการแยกใช้วิธีการทั้งสองทำการศึกษาประเด็นย่อย ๆ ในเรื่องนั้น เพื่อนำผลที่ได้มาช่วยสร้างความสมบูรณ์ตามประเด็นนั้น ๆ จนครบทั้งเรื่อง

แต่ถ้าเป็นการใช้วิธีการทั้งสองแยกทำการศึกษาหรือศึกษาข้ามกัน ซึ่งตรงกับคำว่า “across studies” ก็หมายถึงศึกษาปัญหาวิจัยหรือประเด็นเรื่องเดียวกันแต่ต่างกันก็แยกทำการศึกษา แล้วนำผลที่ได้รับจากวิธีการทั้งสองมาหลอมรวมอธิบายเพิ่มเติม ซึ่งอาจจะกระทำในลักษณะที่เริ่มด้วยวิธีการเชิงคุณภาพก่อนแล้วตามด้วยวิธีการเชิงปริมาณหรือกลับกัน และกระทำไปพร้อม ๆ กันก็ได้ (กรณีที่เป็นทีมวิจัย) วิพากษ์ อภิปราย เพิ่ม เสริมเติมซึ่งกันและกัน

จากกลุ่มกระบวนทัศน์ที่ได้แย้งทั้ง 3 กลุ่มนี้ก็จะเห็นว่า กลุ่มปฏิบัตินิยมและกลุ่มภาษาวินัย นั้น เป็นกลุ่มที่ก่อกำเนิดวิธีการเชิงผสมผสานการวิจัยและประเมิน

กระบวนทัศน์หลักของการวิจัยเชิงผสมผสาน

ในการทำความเข้าใจกับวิธีการวิจัยเชิงผสมผสาน ควรต้องทำความเข้าใจกระบวนทัศน์ (Paradigm) หรือแนวความคิด ตามกรอบประเด็นคำถามเชิงปรัชญา 3 ด้านที่ มีความเกี่ยวเนื่องกัน ซึ่งประกอบด้วย

1. ธรรมชาติของความจริง หรือภววิทยา (Ontology)

นักปฏิบัตินิยมเห็นด้วยกับปฏิฐานนิยม/ หลังปฏิฐานนิยม ที่กล่าวถึง การดำรงอยู่ของความเป็นจริง (Reality) ภายนอกที่เป็นอิสระจากจิตใจของมนุษย์โดยไม่บิดเบือน หรือผันแปรไปตามการรับรู้ของบุคคล ซึ่งสภาวะความเป็นจริงนั้นประสาทสัมผัสของมนุษย์อาจจะสัมผัสได้ หรือสัมผัสไม่ได้ ถ้าสัมผัสได้ก็แสดงว่ามนุษย์สามารถรู้ถึงความเป็นจริงได้ แต่ถ้าสัมผัสไม่ได้ก็แสดงว่ามนุษย์ไม่สามารถรู้ถึงความเป็นจริงในขณะที่ความจริงยังคงเป็นแนวคิดเชิงปทัสฐาน (Normative concept) ซึ่งยังไม่ถึงขั้นที่เป็นทฤษฎีหรือให้คำนิยามที่ชัดเจน ความจริงที่มีคุณสมบัติสอดคล้องกับความเป็นจริงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถกำหนดได้อย่างแท้จริง ความจริงจึงเป็นสิ่งที่นักปฏิบัตินิยมกล่าวถึง บางสิ่งเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะตัวของมัน โดยเฉพาะการกล่าวถึง ความรู้ (Knowledge) ใด ๆ ยังคงเกี่ยวพันกับความเชื่อและความสนใจของบุคคลนั้น ๆ ความจริง จึงหมายถึง ข้อความหรือคำบอกเล่าโดยข้อความนั้นอาจจะตรงกับข้อเท็จจริง ข้อความนั้นอาจจะสอดคล้องกับข้อความอื่น ๆ ที่อยู่ในระบบเดียวกัน หรือข้อความนั้นสามารถนำไปใช้ได้ผลจริงตามที่คาดหมาย

2. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้แสวงหาความรู้กับสิ่งที่ถูกรู้ หรือญาณวิทยา (Epistemology)

นักปฏิบัตินิยมมองประเด็นนี้ว่า มีความต่อเนื่องมากกว่าการแบ่งออกเป็น 2 ขั้วชัดเจนระหว่างความเป็นวัตถุวิสัย (Objectivity) กับอัตวิสัย (Subjectivity) ในบางช่วงของนักวิจัยกับผู้ถูกวิจัย อาจจะต้องมีการปฏิสัมพันธ์กันสูง เพื่อตอบคำถามการวิจัยที่กำหนดไว้อย่างซับซ้อนแต่ในบางช่วงอาจไม่ต้องมีการปฏิสัมพันธ์ใด ๆ อาทิ ช่วงของการทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยใช้ข้อมูลเชิงปริมาณซึ่งมีการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

3. วิธีวิทยา (Methodology) ที่ใช้ในการแสวงหาความรู้ความจริง

นักปฏิบัตินิยมเชื่อว่า วิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพล้วนแต่มีประโยชน์ การตัดสินใจเลือกใช้วิธีการใดขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่ว่า การวิจัยอยู่ในช่วงที่ต้องการตอบคำถามการวิจัยข้อใด และ วัตถุประสงค์ของการวิจัยว่าอยู่ในช่วงของการให้เหตุผลชนิดนิรนัย (Deductive) หรืออุปนัย (Inductive) วิธีวิทยา (Methodology) หมายถึง ขั้นตอนวิธีแบบแผน กระบวนการของการหาความรู้ และ ความจริงที่เชื่อถือได้ เพื่อที่จะเชื่อมโยงไปยังรูปแบบการศึกษา (Design) และวิธีการ (Method) ซึ่งแบ่งออกได้ 4 แนวทาง คือ (นิทรา กิจธิระวุฒิวงษ์, 2557, หน้า 132-133)

3.1 กระบวนการทัศน์ของปฏิฐานนิยม (Positivism) เป็นแนวคิดที่ได้แบบอย่างมาจาก วิธีการแสวงหาความจริงทางวิทยาศาสตร์กายภาพ เน้นการแสวงหาความจริงเชิงสาเหตุ โดยวิเคราะห์จากหลักฐานเชิงประจักษ์ เช่น การเก็บข้อมูล การสังเกต หรือการทดลอง และใช้ รูปแบบทางคณิตศาสตร์เป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์ โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสัมพันธ์ เชิงสาเหตุ และหาคำอธิบายความสัมพันธ์ดังกล่าวอย่าง มีเหตุผล ดังนั้นความรู้และความจริง จึงมี ลักษณะเป็น “วัตถุวิสัย” (Objective)

3.2 กระบวนการทัศน์การกำหนดสร้าง (Constructivism) แนวคิดนี้ Heylighen (1997) กล่าวว่า กระบวนการทัศน์การกำหนดสร้าง ไม่เชื่อว่าความรู้และความจริงมีอยู่และรอคอยผู้ค้นพบ แต่ความรู้และความจริงเป็นสิ่งที่ “ถูกสร้าง” (Constructed) ขึ้นมาภายใต้บริบททางสังคม และ วัฒนธรรม ที่ผู้สร้างความรู้ และตัวความรู้และความจริงนั้น ๆ สังกัดอยู่ ดังนั้นความรู้และความจริง จึงมีลักษณะเป็น “อัตวิสัย” (Subjective)

3.3 กระบวนการทัศน์แบบมีส่วนร่วม (Advocacy or participatory) เป็นเชิงคุณภาพ มากกว่าเชิงปริมาณ โดยมีแนวคิดเชิงการเมือง (Political) เพื่อพัฒนาสังคมและคนในสังคมประเด็น ในการศึกษาเกี่ยวข้องกับการสร้างพลังอำนาจในประเด็นที่สนใจ (Empowerment and issue oriented) รวมถึงการสร้างความร่วมมือกันระหว่างนักวิจัยและผู้ถูกวิจัย นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง (Change oriented)

3.4 กระบวนการทัศน์แบบปฏิบัตินิยม (Pragmatism) เป็นการวิจัยแบบผสมที่เน้นผลลัพธ์ จากการปฏิบัติ มุ่งการแก้ปัญหา มากกว่าการยึดติดวิธีวิจัย มีการใช้การเก็บข้อมูลหลากหลายวิธีและ มุ่งให้เกิดการปฏิบัติในโลกจริง

ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงผสมผสาน

ภัทรวดี มากมี (2559, หน้า 25) ได้อธิบายลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงผสมผสาน ตามแนวคิดของแอดแมนท์ และแคนเนดี้ (Edmonds & Kennedy) โดยแบ่งออกเป็น 11 ประเด็นด้วยกัน แสดงดังตารางที่ 2

ตาราง 2 ลักษณะของการวิจัยเชิงผสมผสาน

ลำดับ	ประเด็น	ลักษณะสำคัญ/ จุดมุ่งเน้น
1	วิธีการทางวิทยาศาสตร์	ใช้ทั้งวิธีการอุปนัย และนิรนัยในการสรุปค้นหาความรู้ความจริง
2	มุมมองเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์	พฤติกรรมบางอย่างของมนุษย์สามารถคาดการณ์ หรือพยากรณ์ได้
3	ลักษณะร่วมของวัตถุประสงค์วิจัย	กำหนดวัตถุประสงค์ที่เป็นไปในลักษณะทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ
4	จุดเน้น	ให้ความสำคัญมุ่งเน้นในวิธีการดำเนินงานทั้งในเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ
5	ธรรมชาติของการสังเกต	ศึกษาพฤติกรรมหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายใต้บริบท หรือเงื่อนไขต่าง ๆ มากกว่าหนึ่งบริบทหรือเงื่อนไข
6	ธรรมชาติของความรู้ความจริงที่ได้	เป็นความจริงสอดคล้องกับสามัญสำนึกและเป็นไปได้ในโลกแห่งการปฏิบัติ
7	แบบฟอร์ม/ ลักษณะการเก็บข้อมูล	ใช้แบบฟอร์มเทคนิคด้วยวิธีการทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ
8	ธรรมชาติของข้อมูล	ผสมกันทั้งตัวเลข คำพูด ความคิดเห็น ฯลฯ
9	การวิเคราะห์ข้อมูล	ใช้ทั้งวิธีการเชิงปริมาณ (วิธีการทางสถิติ) และวิธีการเชิงคุณภาพ (การสรุปพรรณนาค้นหาแบบแผน)
10	ผลหรือข้อค้นพบ	ผสมกัน และอาจนำไปใช้สรุปอ้างอิงเป็นนัยทั่วไปได้ (Generalization)
11	ลักษณะของรายงานขั้นสุดท้าย	สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในทางปฏิบัติ

ข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการเชิงผสมผสาน

ข้อดีของการใช้วิธีการวิจัยเชิงผสมผสาน รัตนะ บัวสนธิ (2555) ระบุไว้ ดังนี้

ประการที่ 1 วิธีการเชิงผสมผสานทำให้ได้คำตอบ หรือสามารถที่จะตอบคำถามของการวิจัยหรือประเมินที่วิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเพียงวิธีเดียวไม่สามารถตอบได้อย่างครอบคลุม นั่นคือ วิธีการผสมผสานจะมีจุดแข็งในการแสวงหาคำตอบเพราะสามารถปิดจุดอ่อนที่มีอยู่ของวิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพในการตอบคำถามได้บางแง่มุมเท่านั้น

ประการที่ 2 วิธีการเชิงผสมผสานทำให้ได้คำตอบที่ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในประเด็นที่ศึกษาอย่างกว้างขวางและลุ่มลึก กล่าวคือ เมื่อนำคำตอบที่ได้จากการดำเนินงานศึกษาในเชิงปริมาณมาใช้จะได้คำตอบในลักษณะเป็นภาพกว้าง ๆ ของสิ่งที่ศึกษานั้น ในขณะที่เดียวกันถ้าพิจารณาจากคำตอบหรือความรู้ที่ได้จากวิธีการเชิงคุณภาพจะมีลักษณะเป็นเรื่องเฉพาะกรณีที่ทำให้

ความรู้กลุ่มลักษณะกรณีศึกษา ดังนั้นถ้าใช้วิธีการเชิงผสมผสานจะทำให้ได้คำตอบหรือความรู้ ทั้ง 2 ลักษณะตามที่กล่าวมานั้น

ประการที่ 3 วิธีการเชิงผสมผสานเป็นวิธีการที่มีความสอดคล้องกับธรรมชาติของศาสตร์ทางสังคมหรือการศึกษาซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ โดยที่ศาสตร์ทางสังคมนั้นจำเป็นต้องอาศัยมุมมองหรือโลกทัศน์ ดังปรากฏการณ์ทางสังคมอย่างหลากหลายมิติ หลากหลายแง่มุม เมื่อนำมาใช้ดำเนินงานวิจัยก่อให้เกิดความหลากหลายและผสมผสาน รวมทั้งการแลกเปลี่ยนโลกทัศน์ของนักวิจัย ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่มีโลกทัศน์เชิงปริมาณหรือเชิงคุณภาพ หรือแม้กระทั่งการแลกเปลี่ยนจุดยืนทางโลกทัศน์ภายในตัวนักวิจัยเองก็ตาม

ประการที่ 4 วิธีการเชิงผสมผสานช่วยให้นักวิจัยหรือนักประเมินตั้งคำถาม และวัตถุประสงค์ของการศึกษาคำตอบได้อย่างหลากหลาย และยังสามารถใช้เทคนิควิธีการอย่างหลากหลายในการหาคำตอบให้กับคำถาม และวัตถุประสงค์การวิจัยข้ออื่น ๆ

ข้อจำกัดของเชิงผสมผสาน

ประการที่ 1 ความเชี่ยวชาญของนักวิจัยทั้งด้านความรู้และความสามารถในการดำเนินงานวิจัยโดยใช้วิธีการเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณภายใต้บุคคลเดียวกัน เพราะเหตุว่านักวิจัยส่วนใหญ่จะได้รับการฝึกฝนและเลือกแนวทางการเป็นนักวิจัยหรือนักประเมินเชิงกระแสเดียว มีความรู้ความสามารถในการใช้วิธีการเชิงคุณภาพหรือเชิงปริมาณเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น แต่การวิจัยและประเมินเชิงผสมผสานนั้นนักวิจัยจะต้องมีทั้งความเข้าใจอย่างชัดเจนในกระบวนการทัศน์เชิงคุณภาพและปริมาณ และมีทักษะความสามารถที่จะใช้ทั้ง 2 วิธีการเพื่อดำเนินงานควบคู่หรือต่อเนื่องไปด้วยกัน

ประการที่ 2 สิ้นเปลืองทรัพยากรในการดำเนินงานมากไม่ว่าจะเป็นระยะเวลา และงบประมาณในการวิจัย เนื่องจากการใช้วิธีการเชิงผสมผสานเพื่อหาคำตอบในแง่มุมต่าง ๆ สำหรับการวิจัยหรือการประเมินนั้นจะทำให้ได้คำตอบทั้งที่เป็นภาพกว้างและภาพลึก ขณะที่ดำเนินงานวิจัยหรือประเมินในลักษณะที่กระทำควบคู่กันไป คือ ใช้ทั้งวิธีการเชิงปริมาณหรือเชิงคุณภาพศึกษาคำตอบพร้อม ๆ กันหรือกระทำในลักษณะต่อเนื่องกันย่อมต้องอาศัยเวลา และเงินทุนในการดำเนินงานมากกว่าที่จะดำเนินงานด้วยวิธีการใด ๆ เพียงวิธีเดียว ดังนั้นหากมีทรัพยากรที่จำกัดวิธีการเชิงผสมผสานจึงไม่เหมาะสม

ประการที่ 3 การเขียนรายงานไม่มีรูปแบบที่ชัดเจน การเขียนรายงานวิจัยหรือประเมินโดยใช้วิธีการเชิงผสมผสานยังไม่มีรูปแบบที่ชัดเจนว่าควรเขียนอย่างไร กล่าวคือ เขียนในลักษณะบูรณาการเข้าด้วยกันตั้งแต่ขั้นการระบุปัญหาวิจัยจนกระทั่งถึงขั้นสรุปผลวิจัยหรือเขียนแบบแยกจากกันตามวิธีการทั้งสอง ขึ้นอยู่กับว่าจะใช้วิธีการใดเป็นวิธีการหลักหรือวิธีการรอง หรือ

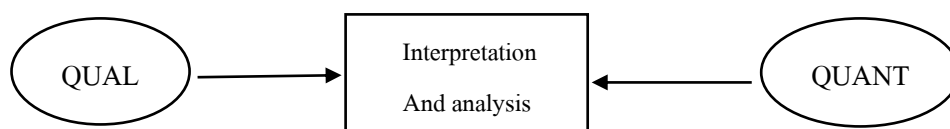
เป็นวิธีเริ่มต้นและวิธีต่อเนื่อง หรือเขียนโดยยึดแบบแผนการผสมผสานเป็นหลัก เป็นต้น ดังนั้นด้วยความไม่มีรูปแบบชัดเจนตายตัวในการเขียนรายงานจึงยังไม่อาจระบุได้ว่าวิธีการเขียนแบบใดดีที่สุด ในขั้นนี้ จึงอาจกล่าวได้เพียงว่า การเขียนรายงานแบบใดก็ตามหากผู้เขียนคิดว่าเมื่อเขียนแล้วทำให้ง่าย สะดวกต่อความเข้าใจของผู้อ่านและผู้เขียนมีความถนัดมากกว่าแบบอื่น ๆ ก็ใช้แบบที่ตัดสินใจเลือกแล้วไปก่อน

ประการที่ 4 ผลการศึกษาหรือข้อค้นพบขัดแย้งกันทำให้ยากแก่การนำไปใช้ และสร้างความเข้าใจต่อผู้อ่านในการเขียนรายงานผลที่ได้รับจากการศึกษา ถ้าหากเขียนอย่างคลุมเครือไม่จำแนกหรือขยายเพิ่มเติมความรู้ที่ได้จากวิธีการหนึ่งด้วยอีกวิธีการหนึ่ง จะทำให้ลำบากต่อผู้ใช้ ผลการวิจัยเป็นอย่างมากทั้ง ๆ ที่จริงแล้วผลข้อค้นพบที่ได้รับขัดแย้งกันแต่หาได้ขัดแย้งกันอย่างแท้จริงหรือไม่ เพราะข้อค้นพบที่ได้จากวิธีการทั้งสองต่างก็ถูกด้วยกันทั้งสิ้นขึ้นอยู่กับว่าใช้มุมมองมองสิ่งนั้น ๆ อย่างไร ประเด็นใด

แบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสาน

แบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสานทางจิตวิทยาการศึกษา ประกอบด้วย 4 แบบแผนหลัก โดยที่แต่ละแบบแผนก็ยังมี ประกอบไปด้วย แบบแผนย่อย ๆ (Sheperis et al., 2010, pp. 193-197 อ้างถึงใน รัตนะ บัวสนธ์, 2555, หน้า 82-119) ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันออกไป ดังนี้

1. แบบแผนแบบสามเส้า (Triangulation design) เป็นแบบแผนการวิจัย เชิงผสมผสาน เพื่อหาคำตอบให้กับปัญหาวิจัยเรื่องเดียวกัน โดยแยกกันดำเนินงานและให้น้ำหนักความสำคัญของวิธีการวิจัยทั้งสองอย่างเท่าเทียมกัน ใช้ช่วงระยะเวลาดำเนินการวิจัยในระยะเวลาเดียว มีการรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพไปพร้อม ๆ กัน ใช้เทคนิควิธีการทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นเดียวกัน เพื่อนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบความเหมือนและความแตกต่างแล้วสรุปตีความ ตอบปัญหาการวิจัยร่วมกันในลักษณะส่งเสริมเติมเต็มซึ่งกันและกัน (แสดงดังภาพที่ 2)



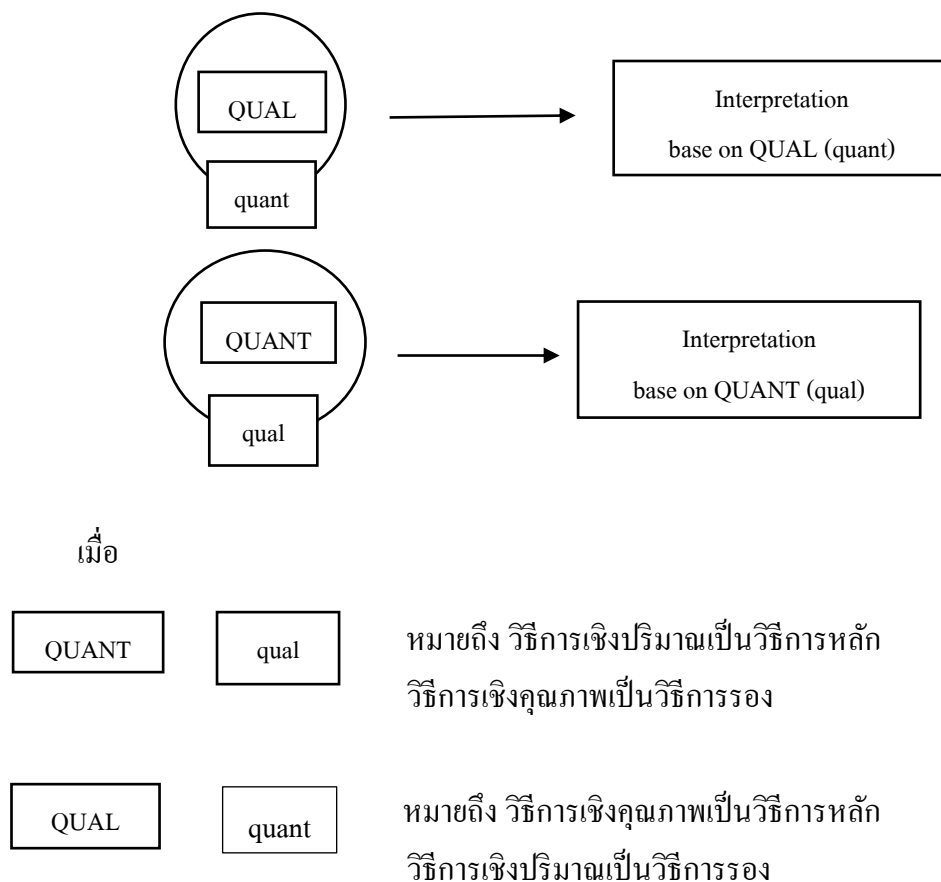
ภาพที่ 2 แบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสานแบบสามเส้า

จากภาพที่ 2 เมื่อ QUANT และ QUAL หมายถึง ให้น้ำหนักความสำคัญของวิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพอย่างเท่าเทียมกันและดำเนินการวิจัยไปพร้อม ๆ กัน

แบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสานแบบสามเส้า แบ่งเป็นแบบแผนย่อย ๆ อีก 3 แบบแผน ได้แก่ 1) แบบการแปลงข้อมูลเชิงคุณภาพสู่ข้อมูลเชิงปริมาณ 2) แบบการตรวจสอบความตรงของข้อมูลเชิงปริมาณ และ 3) แบบพหุระดับ ซึ่งทั้ง 3 แบบแผนมีลักษณะของการผสมผสานต่างกัน แต่ก็ยังคงมีลักษณะร่วมเหมือนกัน คือ เป็นแบบแผนที่ให้น้ำหนักความสำคัญของเทคนิควิธีการทั้งสองเท่าเทียมกัน ดำเนินการวิจัยไปพร้อม ๆ กัน ศึกษาหาคำตอบในประเด็นที่ต่างกัน แต่อยู่ภายใต้ปัญหาวิจัยเดียวกัน และนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลมาสรุปตีความร่วมกันในลักษณะส่งเสริมเติมเต็มซึ่งกันและกัน

2. แบบแผนแบบรองรับภายใน (Embedded design) เป็นแบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสานที่มีลักษณะการศึกษาระยะเดียวและสองระยะต่อเนื่องกัน แบบแผนการวิจัยแบบนี้จะมีการจัดให้วิธีการวิจัยแบบใดแบบหนึ่งเป็นวิธีการหลัก และอีกวิธีการวิจัยหนึ่งเป็นวิธีการรอง ให้น้ำหนักความสำคัญไม่เท่าเทียมกัน และศึกษาหาคำตอบในปัญหาวิจัยเดียวกันแต่ประเด็นที่ศึกษาแตกต่างกัน ใช้วิธีการต่างกัน แบบแผนการวิจัยแบบรองรับภายในจะแตกต่างจากแบบแผนสามเส้าตรงที่การให้น้ำหนักความสำคัญของวิธีการและประเด็นที่ใช้ศึกษา อาจใช้ผลของการวิจัยในเชิงปริมาณเป็นหลักแล้วใช้เชิงคุณภาพเสริม หรือใช้ผลการสังเคราะห์เชิงคุณภาพเป็นหลักแล้วเสริมด้วยผลของการสังเคราะห์เชิงปริมาณ อนึ่งการจะใช้วิธีการวิจัยแบบใดเป็นวิธีการหลักหรือวิธีการรองนั้น ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์การวิจัยเป็นสำคัญ

แบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสานแบบรองรับภายในสามารถที่ใช้ในการวิจัยทางจิตวิทยา การปรึกษาเขียนเป็นแผนภูมิได้ (แสดงดังภาพที่ 3)

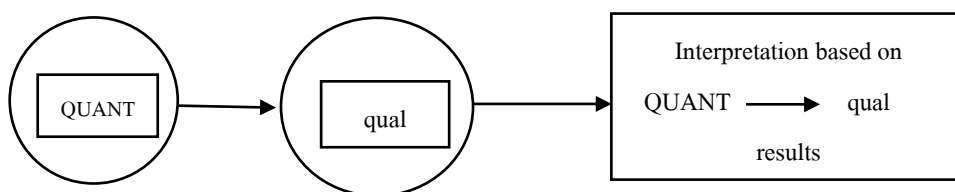


ภาพที่ 3 แบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสานแบบรองรับภายใน

แบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสานแบบรองรับภายใน แบ่งเป็น 4 แบบแผนย่อย ได้แก่

- 1) แบบแผนรองรับภายในรูปแบบการทดลองระยะเดียว วิธีการเชิงปริมาณเป็นหลัก
- 2) แบบแผนรองรับภายในรูปแบบการทดลองสองระยะ วิธีการเชิงคุณภาพเป็นหลัก
- 3) แบบแผนรองรับภายในรูปแบบการทดลองสองระยะ วิธีการเชิงปริมาณเป็นหลัก และ
- 4) แบบแผนรองรับภายในรูปแบบสหสัมพันธ์ ทั้ง 4 แบบแผนย่อยก็มีความเหมาะสมสำหรับนำไปใช้ศึกษาหาคำตอบให้กับปัญหาและวัตถุประสงค์การวิจัย ตลอดจนมีขั้นตอนการทำงานที่แตกต่างกัน (โปรดศึกษาเพิ่มเติมจากเอกสารของผู้เขียนที่อ้างอิง)

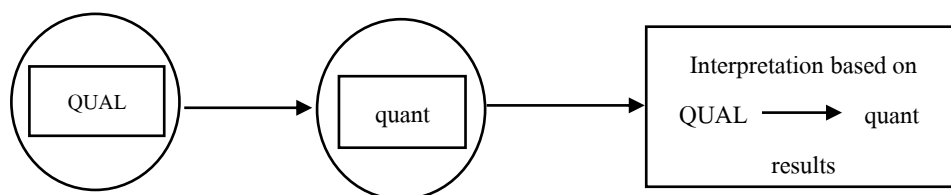
3. แบบแผนเชิงอธิบาย (Explanatory design) เป็นแบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสานที่มีลักษณะการดำเนินงานวิจัยสองระยะ โดยเริ่มต้นการวิจัยด้วยวิธีการเชิงปริมาณหลังจากนั้นจึงใช้วิธีการเชิงคุณภาพ เพื่อช่วยอธิบายผลเชิงปริมาณแล้วใช้ผลการวิจัยที่ได้พิจารณาคัดเลือกประเด็นปัญหาและผู้ให้ข้อมูล แต่ในการวิจัยทางจิตวิทยาการปรึกษาไม่ได้มีการใช้แบบแผนนี้แพร่หลายนัก (แสดงดังภาพที่ 4)



ภาพที่ 4 แบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสานแบบเชิงอธิบายรูปแบบติดตาม

จากภาพที่ 4 แสดงให้เห็นว่า แผนการวิจัยให้ความสำคัญกับวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ เป็นวิธีการหลัก เมื่อได้ผลจากการวิจัยเชิงปริมาณอย่างไรแล้ว ก็ใช้ผลที่ได้รับสำหรับการกำหนด ปัญหาวิจัยและคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล เพื่อดำเนินการศึกษาหาคำตอบด้วยวิธีการเชิงคุณภาพต่อไป ทั้งนี้โดยให้ความสำคัญกับวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นวิธีการรอง เมื่อได้ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ เช่นไรแล้ว ผลการวิจัยจะถูกนำผลสรุปตีความเสริมผลการวิจัย เชิงปริมาณ แบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสานแบบเชิงอธิบาย

4. แบบแผนเชิงสำรวจบุกเบิก (Exploratory design) เป็นแบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสาน ที่มีลักษณะคล้ายกับการวิจัยแบบแผนเชิงอธิบายการดำเนินงานวิจัยเป็นสองระยะเช่นเดียวกัน แต่แบบแผนการวิจัยแบบนี้จะเริ่มต้นด้วยการใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพก่อนเสมอ นอกจากนั้นยังให้น้ำหนักความสำคัญของวิธีการวิจัยทั้งสองวิธีไม่เท่าเทียมกันอีกด้วย แบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสานแบบนี้นิยมใช้สำหรับการค้นหาตัวแปรใหม่ ๆ หรือเพื่อสร้างเครื่องมือวัดตัวแปร ตลอดจนใช้สำหรับพัฒนาสารบบ (แสดงดังภาพที่ 5)



ภาพที่ 5 แบบแผนเชิงสำรวจบุกเบิก

จากภาพที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ในระยะแรกมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับการดำเนินงานวิจัยเชิงคุณภาพ และนำผลจากงานวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีลักษณะเป็นสารบบ แนวคิดหรือทฤษฎี (ซึ่งมักเรียกว่า ทฤษฎีจากพื้นที่หรือทฤษฎีฐานราก ที่ตรงกับคำว่า “Grounded theory” นั่นเอง) ไปกำหนด เป็นปัญหาและสมมุติฐานการวิจัยเพื่อทดสอบหาคำตอบด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณต่อไป ทั้งนี้โดยให้วิธีดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณมีน้ำหนักความสำคัญรองลงมา หลังจากนั้นก็นำคำตอบที่ได้รับจาก

วิธีการวิจัยเชิงปริมาณนี้ไปสรุปตีความเสริมผลการวิจัยเชิงคุณภาพข้างต้น แบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสานแบบสำรวจบุกเบิก ตามที่อธิบายมานี้ เรียกว่า แบบแผนเชิงสำรวจบุกเบิกรูปแบบการพัฒนาสารบบหรือทฤษฎี

จากแบบแผนการวิจัยเชิงผสมผสาน ทั้ง 4 แบบแผน ผู้วิจัยได้นำแบบแผนแบบรองรับภายใน (Embedded design) รูปแบบการศึกษา 2 ระยะ ใช้วิธีการเชิงปริมาณเป็นหลัก โดยผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยในเชิงปริมาณในการศึกษาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีเป็นวิธีหลัก แล้วนำผลที่ได้จากการศึกษาความหมายในชีวิตมาพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต หลังจากสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์และได้นำไปใช้กับนักศึกษากลุ่มทดลองแล้ว ผู้วิจัยจึงดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเป็นรายบุคคล นำผลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) ในลักษณะของการค้นหาสาระสำคัญ (Themes) ของนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาเกี่ยวกับความหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed method research) ใช้วิธีการวิจัยแบบ
แผนแบบรองรับภายใน (Embedded design) รูปแบบการศึกษา 2 ระยะ ใช้วิธีการเชิงปริมาณ
เป็นหลัก (Sheperis et al., 2010; รัตนะ บัวสนธ์, 2555) การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตเป็น
2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญา
ตรี คณะครุศาสตร์

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการปริyakกลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้าง
ความหมายในชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ โดยนำเสนอวิธีการดำเนินการวิจัยตาม
หัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 1 การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญา
ตรี คณะครุศาสตร์

1. ประชากรที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับ
ปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ได้แก่ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน
370 คน (สารสนเทศมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2559) ซึ่งเป็นกลุ่ม
ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา
ระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ได้แก่ นักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ซึ่งผู้วิจัยใช้
วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample random sampling) จำนวน 70 คน เพื่อเก็บข้อมูลจากนักศึกษา

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ในระยะนี้ได้มีการแบ่งเป็น 2 ขั้นตอนคือ

ขั้นที่ 1 ขั้นตอนการทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

ขั้นที่ 2 ขั้นศึกษาเชิงคุณภาพของความหมายในชีวิตภายหลังเสร็จสิ้นการได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ โดยการสัมภาษณ์ด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเป็นรายบุคคล เกี่ยวกับการความหมายในชีวิตของแต่ละคนถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา รวมทั้งสะท้อนถึงอารมณ์และความรู้สึกที่ยังคงมีอยู่ในสภาวะปัจจุบัน ซึ่งในระยะที่ 2 มีการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ได้แก่ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยาที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 286 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยาที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ที่มีคะแนนความหมายในชีวิตอยู่ในระดับน้อยที่สุดถึงระดับปานกลาง เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ และผู้วิจัยคัดเลือกโดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากนักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน จากนั้นผู้วิจัยได้สุ่มเข้ากลุ่มแบบสมบูรณ (Random assignment) แล้วใช้วิธีการจับสลากรายชื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาใด ๆ ซึ่งเกณฑ์ในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ ได้มีการกำหนดตามแนวคิดจากคอเรย์ (Corey, 2013) ที่ได้กำหนดสมาชิกในการปรึกษากลุ่มว่าหากเป็นวัยรุ่นควรมีสมาชิกประมาณ 6-8 คน เพราะการมีสมาชิกกลุ่มมากเกินไปจะทำให้สมาชิกแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองอย่างเพียงพอ ทำให้ผู้ให้การศึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรม และให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ระยะที่ 1 การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

1. แบบวัดความหมายในชีวิต

แบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต ประกอบด้วย ความหมายและความสำคัญของความหมายในชีวิต แนวคิด ทฤษฎี องค์ประกอบของความหมายในชีวิต การประเมินความหมายในชีวิต ได้พบว่า มีเครื่องมือที่ใช้ในการวัดความหมายในชีวิตกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่มีความเที่ยงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ครอบคลุมคุณลักษณะของความหมายในชีวิตได้มีผู้พัฒนาไว้และสามารถนำมาใช้กับการศึกษาความหมายในชีวิตของผู้วิจัยได้ โดยแบบวัดดังกล่าวเป็นแบบวัด The Multidimensional Life Meaning Scale (MLMS) ที่พัฒนาโดยเอ็ดเวิร์ด (Edwards, 2007) โดยแบบวัดนี้มี จำนวน 64 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy) มีทั้งหมด 23 ข้อคำถาม การอึดในตน (Fulfillment) มีทั้งหมด 14 ข้อคำถาม และการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-transcendence) มีทั้งหมด 27 ข้อคำถาม โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .93 และมีค่าความเชื่อมั่นในองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy) เท่ากับ .89 การอึดในตน (Fulfillment) เท่ากับ .89 และการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-transcendence) เท่ากับ .85 เมื่อพิจารณาด้านย่อยของแต่ละองค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล ด้านประสบความสำเร็จ (Achievement) มีค่าความเชื่อมั่น .88 ด้านความพึงพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal satisfaction) มีค่าความเชื่อมั่น .82 มิตรภาพที่ลึกซึ้ง (Intimacy) มีค่าความเชื่อมั่น .85 ด้านการควบคุม (Control) มีค่าความเชื่อมั่น .79 ด้านองค์ประกอบการอึดในตน ด้านภาวะความว่างเปล่าในชีวิต (Existential vacuum) มีค่าความเชื่อมั่น .79 การบรรลุเป้าหมาย/ กระตือรือร้น (Fulfillment/ Excite) มีค่าความเชื่อมั่น .82 ส่วนองค์ประกอบการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง ด้านศาสนา (Religion) มีค่าความเชื่อมั่น .85 การยอมรับความตาย (Death acceptance) มีค่าความเชื่อมั่น .91 การเสียสละ/ ให้บางสิ่งแก่โลกนี้ (Giving to the world) มีค่าความเชื่อมั่น .80 และจุดมุ่งหมาย/ การวางกรอบ (Framework/ Purpose) มีค่าความเชื่อมั่น .89 ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวที่ได้วิเคราะห์มานั้นเป็นข้อมูลที่มีคุณภาพ ผ่านเกณฑ์การหาค่าน้ำหนักองค์ประกอบตามที่กำหนดสรุปได้ว่า องค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคลการอึดในและ

การข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเองเป็นองค์ประกอบของความหมายในชีวิตที่ใช้ในการวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพื่อนำไปสู่การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาได้ในระยะที่ 2

1.2 ผู้วิจัยได้นำแบบวัด The Multidimensional Life Meaning Scale (MLMS) มาแปลเป็นภาษาไทย โดยผู้วิจัยได้ทำการขออนุญาตใช้แบบวัดจากเอ็ดเวิร์ด (Edwards) เมื่อได้รับอนุญาตแล้วจึงดำเนินการแปลข้อคำถามทั้ง 64 ข้อ ระหว่างการแปลผู้วิจัยได้ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาหลักและที่ปรึกษาร่วม เป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องในการแปลแบบวัดชุดนี้

1.3 หลังจากแปลแบบวัดความหมายในชีวิตและได้ตรวจสอบความถูกต้องในการแปลภาษาไทยแล้ว ผู้วิจัยได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในการศึกษาแนวมนุษยนิยม (Humanist) และมีความเชี่ยวชาญทางด้านภาษาต่างประเทศ จำนวน 4 คน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความหมายของแบบวัดความหมายในชีวิต ผลการตรวจสอบแสดงดังภาคผนวก ค

1.4 เมื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความหมาย และความชัดเจนด้านภาษาที่ใช้แล้ว ผู้วิจัยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาต่างประเทศแปลกลับภาษาไทยเป็นภาษาต้นฉบับ (Back word translation) จากฉบับภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นตรงกันว่า ใช้ได้ ผู้วิจัยจึงสรุปว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นสอดคล้องกันทั้งเนื้อหาและข้อความมีความสอดคล้องในองค์ประกอบทุกข้อ ซึ่งรายละเอียดของผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ ดังภาคผนวก ค

1.5 หลังจากปรับปรุงข้อคำถามเสร็จเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยจึงนำแบบวัดไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 70 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง พบว่า ค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach coefficient: α) เท่ากับ 0.928 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.201-0.686 สำหรับค่าอำนาจจำแนกตามรายชื่อ แสดงไว้ในภาคผนวก ค

ค่าความเชื่อมั่นแต่ละองค์ประกอบและตามรายด้าน ค่าอำนาจจำแนกตามองค์ประกอบของความหมายในชีวิต (แสดงดังภาพที่ 3 และ 4)

ตารางที่ 3 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความหมายในชีวิต

องค์ประกอบ	รายด้านของแต่ละองค์ประกอบ	ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach coefficient α)
1. การรับรู้ความสามารถ		.89
ส่วนบุคคล (Personal efficacy)	1.1 การประสบความสำเร็จ (Achievement)	.76
	1.2 ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal satisfaction)	.69
	1.3 มิตรภาพที่ลึกซึ้ง (Intimacy)	.59
	1.4 การควบคุม (Control)	.79
2. การอึดในตน (Fulfillment)		.79
	2.1 ภาวะความว่างเปล่าในชีวิต (Existential vacuum)	.47
	2.2 การบรรลุเป้าหมาย/ กระตือรือร้น (Fulfillment/ Excitement)	.56
3. การข้ามผ่านข้อจำกัด ของตนเอง (Self-transcendence)		.85
	3.1 ศาสนา (Religion)	.72
	3.2 การยอมรับความตาย (Death acceptance)	.43
	3.3 การเสียสละ/ ใ้บางสิ่งแก่โลกนี้ (Giving to the world)	.58
	3.4 จุดมุ่งหมาย/ การวางกรอบ (Framework/ Purpose)	.72
รวมทั้ง 3 องค์ประกอบ		.928

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าความเชื่อมั่น โดยรวมของแบบวัดความหมายในชีวิตเท่ากับ .928 เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .89 แยกตามรายด้าน คือ การประสบความสำเร็จ ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มิตรภาพที่ลึกซึ้งและการควบคุม มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .76, .69, .59 และ .79 ตามลำดับ องค์ประกอบ การอึดในตน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .79 แยกตามรายด้าน คือ ภาวะความว่างเปล่าในชีวิต การบรรลุเป้าหมาย/ กระตือรือร้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .47 และ .56 ตามลำดับ องค์ประกอบ การข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .85 แยกตามรายด้าน คือ ศาสนา การยอมรับความตาย การเสียสละ/ ใ้บางสิ่งแก่โลกนี้ และจุดมุ่งหมาย/ การวางกรอบ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .72, .43, .58 และ .72 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ค่าอำนาจจำแนกตามองค์ประกอบของแบบวัดความหมายในชีวิต

องค์ประกอบ	ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล	23 ข้อ (1, 5, 9, 10, 11, 15, 19, 20, 21, 25, 29, 30, 31, 35, 39, 40, 44, 48, 49, 53, 57, 58, 61)	อยู่ระหว่าง .204-.686
การอึดในตน	14 ข้อ (6, 8, 16, 18, 26, 28, 36, 38, 45, 47, 54, 56, 62, 64)	อยู่ระหว่าง .244-.686
การข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง	27 ข้อ (2, 3, 4, 7, 12, 13, 14, 17, 22, 23, 24, 27, 32, 33, 34, 37, 41, 42, 43, 46, 50, 51, 52, 55, 59, 60, 63)	อยู่ระหว่าง .201-.664

จากตารางที่ 4 แสดงถึง ค่าอำนาจจำแนกตามรายชื่อที่นำเสนอในภาพรวมตาม องค์ประกอบความหมายในชีวิตทั้ง 3 องค์ประกอบ พบว่า ค่าอำนาจจำแนกในองค์ประกอบการรับรู้ ความสามารถส่วนบุคคลมีข้อคำถาม จำนวน 23 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .204-.686 องค์ประกอบการอึดในตน ข้อคำถาม จำนวน 14 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .244-.686 และ องค์ประกอบการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง ข้อคำถาม 27 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .201-.664 ซึ่งค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถาม ทั้งหมด 64 ข้อ ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด ได้แสดงถึง คุณภาพ ของแบบวัดความหมายในชีวิตว่า สามารถนำไปใช้วัดความหมายในชีวิตได้ สำหรับรายละเอียด ค่าอำนาจจำแนกในแต่ละข้อ ได้แสดงไว้ในภาคผนวก ก

1.6 ลักษณะของแบบวัดความหมายในชีวิตที่นำมาปรับใช้ในการศึกษาความหมาย ในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ เป็นข้อคำถามที่ในแต่ละข้อจะสอดคล้อง ไป ตามองค์ประกอบของความหมายในชีวิตที่กำหนดตาม โครงสร้าง ซึ่งแต่ละข้อจะให้นักศึกษาเลือก หมายเลขที่สอดคล้องกับลักษณะของนักศึกษามากที่สุด เป็นมาตราส่วนประเมินค่า โดยแบ่งเป็น 7 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยมาก เห็นด้วย ไม่น่าใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยมาก และไม่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง

แบบวัดความหมายในชีวิต ที่นำมาปรับใช้มีทั้งหมด 64 ข้อ โดยแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy) มีทั้งหมด 23 ข้อคำถาม เป็นข้อความทางด้านบวกทั้งหมด แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ การประสบความสำเร็จ ความพึงพอใจ ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มิตรภาพที่ลึกซึ้ง การควบคุม

2. การอ้อมในตน (Fulfillment) มีทั้งหมด 14 ข้อคำถาม เป็นข้อความทางด้านบวก 4 ข้อ ด้านลบ 10 ข้อ แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ภาวะความว่างเปล่าในชีวิต และการบรรลุเป้าหมาย/ ภาระต่อผู้อื่น

3. การข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-transcendence) มีทั้งหมด 27 ข้อคำถาม เป็นข้อความทางด้านบวกทั้งหมด แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ศาสนา การยอมรับความตาย การเสียสละ/ ให้บางสิ่งแก่โลกนี้ และจุดมุ่งหมาย/ การวางกรอบ

1.7 วัตถุประสงค์และเป้าหมายของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในการวิจัยครั้งนี้ ได้มีการปรับใช้เพื่อวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษา โดยแสดงถึงการรับรู้ความหมายของนักศึกษาแต่ละบุคคลในการดำรงชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับค่านิยม และความต้องการของพวกเขา ความมั่นคงในใจเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต ไม่หวั่นวิตกกับสิ่งที่เกิดขึ้น การเปิดรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ ทำให้กล้าตัดสินใจ เลือกในสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองและรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือกได้ การตระหนักรู้ในตนเอง ผู้อื่นและสังคมรอบข้าง การดำรงตนในทุกขณะทุกกิจกรรมได้อย่างเต็มศักยภาพและมีคุณค่า ซึ่งความหมายในชีวิตได้ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy) การอ้อมในตน (Fulfillment) และการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-transcendence) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผล ดังนี้ (แสดงดังตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผล

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย มาก	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ข้อความ ทางบวก	7	6	5	4	3	2	1
ข้อความ ทางลบ	1	2	3	4	5	6	7

ตารางที่ 6 ตัวอย่างแบบวัดความหมายในชีวิต

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วยมาก	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล							
1.1 ฉันมุ่งมั่น และเพียรพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายชีวิตของฉัน							
2. การอึดในตน (Fulfillment)							
2.1 ฉันรู้สึกดีกับชีวิตฉัน (ด้านบวก)							
2.2 ฉันรู้สึกสับสนเมื่อนั้นพยายามทำความเข้าใจชีวิตของฉัน (ด้านลบ)							
3. การข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง							
3.1 เมื่อฉันมองชีวิตฉันรู้ว่าเพราะอะไรฉันจึงมีชีวิตอยู่							

เกณฑ์ในการแปลความหมายคะแนนแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาพรวมและรายด้าน ใช้เกณฑ์ในการแปลความหมาย ดังนี้ (สิน พันธุ์พินิจ, 2554, หน้า 161)

คะแนน 1.00-2.20 หมายถึง	มีความหมายในชีวิตน้อยที่สุด
คะแนน 2.21-3.40 หมายถึง	มีความหมายในชีวิตน้อย
คะแนน 3.41-4.60 หมายถึง	มีความหมายในชีวิตปานกลาง
คะแนน 4.61-5.80 หมายถึง	มีความหมายในชีวิตมาก
คะแนน 5.81-7.00 หมายถึง	มีความหมายในชีวิตมากที่สุด

**ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้าง
ความหมายในชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์**

1. การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์

การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ผู้วิจัยจะดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อดูโครงสร้างของความหมาย
ในชีวิตและนำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดของความหมายในชีวิตระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

1.2 ศึกษาความหมายในชีวิตเชิงประจักษ์กับกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี
คณะครุศาสตร์ จำนวน 5 คน โดยได้รับการแนะนำจากอาจารย์แนะแนวและอาจารย์ที่ปรึกษาว่า
เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะของบุคคลที่มีความหมายในชีวิต และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษา
ในกลุ่มอัตถิภาวะนิยมและมนุษยนิยม จำนวน 3 คน โดยการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์
กึ่งโครงสร้าง ซึ่งแบบสัมภาษณ์นี้จะทำให้ทราบถึงแนวคิดและความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย
ในชีวิตของผู้เชี่ยวชาญและนักศึกษาเกี่ยวกับความหมายในชีวิตเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนา
โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ (ภาคผนวก ค)

1.3 สังเคราะห์ผลจากข้อมูลในข้อ 1.1 และ 1.2 มาเป็นแนวทางในการเสริมสร้าง
ความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ โดยสร้างเป็น โปรแกรม
การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ผลการสังเคราะห์จากบทสัมภาษณ์ พบว่า ผู้เชี่ยวชาญ และ
นักศึกษามีประเด็นเกี่ยวกับความหมายในชีวิตที่สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกับเอกสารและ
งานวิจัยที่ผู้วิจัยศึกษา และสามารถนำมาเป็นแนวทางในการสร้าง โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิง
ประสบการณ์ เพื่อพัฒนาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยเห็นว่า ความหมาย
ในชีวิตเกิดจากสิ่งที่คุณคณมีอยู่ทั้งหมด ประสบการณ์ที่พบเจอทั้งผู้คนและสังคม ความหมายในชีวิต
สามารถพัฒนาและเสริมสร้างได้ เพราะความหมายในชีวิตมีอยู่ในตัวบุคคลทุกคน เราสามารถที่จะ
กระตุ้น เขย่า ชักเคล้าเพื่อเปิดส่วนนี้ออกมา ความหมายในชีวิตเป็นอัตวิสัย (Subjective) บุคคลจึงมี
ความหมายในชีวิตที่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาความหมายในชีวิตเชิงอัตวิสัย พบประเด็นที่น่าสนใจ
3 มิติ คือ มิติเกี่ยวกับตนเอง มิติเกี่ยวกับผู้อื่น และมิติที่สัมผัสไม่ได้แต่มีความหมายต่อการมีชีวิต
อยู่ต่อ เมื่อพิจารณาในเชิงรูปธรรมแล้วสามารถที่จะนำมาเป็นแนวทางในการสร้าง โปรแกรม
การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตได้คือ มิติเกี่ยวกับตนเอง และ
มิติที่เกี่ยวกับผู้อื่น ดังนี้

มิติเกี่ยวกับตนเอง พบว่า สิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถพบความหมายในชีวิตที่มีอยู่ในตนเองได้นั้น คือ การรับรู้ศักยภาพของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการมีแรงบันดาลใจที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อไปถึงเป้าหมายในระหว่างการเดินทางชีวิต เพราะการรับรู้ศักยภาพตนเองจะช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตตามแนวทางที่เลือก สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง มุ่งมั่นตั้งใจ เข้าใจตนเองและเข้าใจสรรพสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้เป็นอย่างดี

มิติเกี่ยวกับผู้อื่น พบว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นสิ่งสำคัญทำให้บุคคลมีความหมายในชีวิต เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มีได้อยู่คนเดียวต้องมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการยอมรับในศักยภาพของแต่ละคนที่มีความแตกต่างกัน และมีการยอมรับถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นตนเอง ผู้คนและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รวมทั้งการเข้าใจวัฏจักรการดำเนินชีวิตของสรรพสิ่งที่อยู่บนโลก สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกันทำให้บุคคลค้นพบความหมายในชีวิตของตนเองได้

แนวทางที่ทำให้บุคคลเข้าใจถึงการมีความหมายในชีวิตและสามารถค้นพบความหมายในชีวิตได้ด้วยตนเองนั้น คือ ต้องทำให้บุคคลได้ทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมา และเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่จะทำให้บุคคลมีเข้าใจตัวตนได้ชัดเจนขึ้น รู้ถึงศักยภาพของตนเอง ความถนัด ความชอบ และสนใจในสิ่งที่มีความหมาย ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงบันดาลใจในการแสดงพลังที่มีในตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่ โดยเปิดโอกาสให้บุคคล กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พูดคุย สร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างสัมพันธภาพ และทำให้บุคคลเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงความไม่แน่นอนของชีวิตนั้นต้องมีการฝึกทักษะก่อน โดยฝึกการยอมรับ ทำจิตใจให้สงบ มีสมาธิสำรวจ พิจารณาตนเองทั้งข้อดี ข้อบกพร่อง และพิจารณาถึงความไม่แน่นอน ทำความเข้าใจกับมุมมองของตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต รวมทั้งมีการเสริมสร้างความรัก และการแบ่งปัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยต้องมีสร้างกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ให้เห็นว่าการมีสัมพันธภาพที่มีเป็นสิ่งที่มีคุณค่า การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่ดี มีตัวแบบในการถ่ายทอดประสบการณ์ถึงสิ่งที่ทำและผลที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไรบ้าง

สำหรับประเด็นที่ค้นพบจากการสัมภาษณ์นักศึกษา พบว่า ทุกคนมีเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน ถึงแม้ว่านักศึกษาบางคนจะมาจากครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์แต่นักศึกษาก็รู้สึกดีและพึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ครอบครัวคือแรงบันดาลใจและกำลังใจที่สำคัญ มีโอกาสเลือกตัดสินใจด้วยตนเองตามที่ตนเองชอบ ถนัด และเมื่อใดที่ชีวิตต้องพบกับปัญหาและอุปสรรค นักศึกษาจะกลับมาอยู่กับตนเอง ทบทวนปัญหาที่เกิดขึ้นว่ามาจากอะไรแล้วหาวิธีแก้ปัญหาก็เกิดขึ้น รวมทั้งปรึกษาคนใกล้ชิด แนวคิดต่าง ๆ ที่นักศึกษานำมาใช้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน คือ ประสบการณ์ของตนเองและของคนรอบข้างที่ประสบมา รวมทั้งการนำเสนอจากสื่อต่าง ๆ หากยัง

ไม่สามารถผ่านพ้นปัญหาไปได้จะเริ่มปล่อยวาง ซึ่งการปล่อยวางนั้นเป็นความรู้สึกที่มาจากข้างใน อันเกิดมาจากประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิต การฟังหรืออ่านเกี่ยวกับธรรมะ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ในส่วนของสัมพันธภาพกับผู้อื่นและการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น นักศึกษามีความเข้าใจถึงความแตกต่างของบุคคล ยอมรับ และพร้อมที่จะปรับตัวต่อการดำเนินชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันอย่างรู้เท่าทัน โดยศึกษาหาข้อมูลสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ในสังคม นำมุมมองที่ได้จากประสบการณ์ที่แตกต่างมาปรับใช้ และรู้สึกว่าการให้หรือการแบ่งปัน เสียสละ เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ตนมีคุณค่า ให้แล้วสบายใจ มีความสุขแม้ว่าการให้นั้นจะไม่ได้อะไรกลับมา

1.4 ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เพื่อสังเคราะห์แนวคิดในการนำมาเขียน โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ โดยร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และที่ปรึกษาร่วมให้คำแนะนำและช่วยเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปเขียน โปรแกรมการปรึกษากลุ่มต่อไป

1.5 ผู้วิจัยบูรณาการแนวคิดในข้อ 1.3 และ 1.4 เพื่อสร้างเป็นโปรแกรมการปรึกษากลุ่มผลจากการศึกษาความหมายในชีวิตเชิงปรัชญา จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา การปรึกษากลุ่มอัตถิภาวะนิยมและมนุษยนิยมที่มีความเชี่ยวชาญด้านความหมายในชีวิต และนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่มีคะแนนความหมายในชีวิตอยู่ในระดับสูง สิ่งที่ได้จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความหมายในชีวิตทั้ง 2 กลุ่มนั้น พบว่า มีความสอดคล้องกันถึงการมีความหมายในชีวิตของบุคคลว่า ความหมายในชีวิตคือการรับรู้และเข้าใจต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างแท้จริงในแต่ละบุคคล ซึ่งก่อให้เกิดเป้าหมายที่ชัดเจนและมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยม และความต้องการของตนเอง เข้าใจ โลก และผู้คน สามารถก้าวข้ามผ่านปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ อย่างมั่นใจและดำรงตนในทุกขณะทุกกิจกรรมได้อย่างเต็มศักยภาพ และมีคุณค่า ซึ่งสอดคล้องกับเ็ดเวิร์ด (Edwards) ที่ได้กล่าวถึง ความหมายในชีวิตว่า “ความหมายในชีวิตจะมีอยู่ในแต่ละบุคคล แต่ละคนต้องการค้นพบความหมายในชีวิต และความหมายชีวิตนั้นเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่พบเจอ อาจเกิดจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะมาจากการเรียน การทำงาน ครอบครัวยุติธรรมหรือกิจกรรมในแต่ละวัน เมื่อบุคคลมีความหมายในชีวิตเกิดขึ้นจะนำไปสู่การมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีความมุ่งมั่นและมีแนวทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ และความหมายที่ค้นพบท้ายที่สุดในระดับที่สูงขึ้นนั้นเกิดจากบุคคลได้ก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-transcendence) ลดความสนใจแต่ตนเอง และเสียสละให้กับสิ่งต่าง ๆ มีความรู้สึกที่ตนเองพึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน”

ประเด็นที่ผู้วิจัยค้นพบจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและนักศึกษา มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของ ความหมายในชีวิต ทั้ง 3 ของเอ็ดเวิร์ด คือ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล การอึดในตน และการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง โดยทั้ง 3 องค์ประกอบมีความสอดคล้องกับการมีความหมายของนักศึกษา (แสดงดังตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 ค่าความสอดคล้องระหว่างความหมายในชีวิตของนักศึกษากับองค์ประกอบของความหมายในชีวิต ทั้ง 3 องค์ประกอบ ของเอ็ดเวิร์ด

องค์ประกอบ	ความหมายในชีวิตที่ค้นพบ
การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล	การตระหนักรู้ถึงเป้าหมายในชีวิต รับรู้ถึงความต้องการตามค่านิยมของตนเอง สามารถเลือกและตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะไปถึงจุดมุ่งหมายนั้น มีความพึงพอใจต่อการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีบุคคลที่สนิทสนม รู้สึกซาบซึ้งและไว้วางใจได้ในชีวิต
การอึดในตน	เข้าใจชีวิต เข้าใจศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ รู้ถึงแนวทางในการหาความหมายให้กับชีวิต ชีวิตไม่อยู่ในภาวะว่างเปล่า ชีวิตเต็มไปด้วยความหวังและกำลังใจ รวมทั้งรู้สึกพึงพอใจกับการดำรงอยู่ในปัจจุบัน
การข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง	เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงในและสามารถอยู่กับการเปลี่ยนแปลงโดยไม่วิตกกังวลหรือหวาดกลัว และมีแนวทางแบบแผนในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง รวมทั้งมีการเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว การช่วยเหลือเกื้อกูลและสร้างสรรค์สิ่ง ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่

ผลที่ได้จากการศึกษาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจจึงนำผลที่ได้ไปพัฒนาความหมายในชีวิตโดยการสร้าง โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เนื่องจากการปรึกษาเชิงประสบการณ์นั้นให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของบุคคล โดยเห็นว่าประสบการณ์เป็นความรู้สึกร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นจริงในแต่ละบุคคล ประสบการณ์จะเชื่อมโยงกับโลก ผู้คนและสิ่งแวดล้อม และบุคคลสามารถตรวจสอบประสบการณ์ได้ด้วยตนเอง อารมณ์และความรู้สึกที่บุคคลได้สัมผัสจากประสบการณ์นั้นจะส่งผลต่อการมีความหมายในชีวิต การช่วยเหลือจึงต้องมีการทำความเข้าใจในประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ช่วยให้ผู้คนได้มีสติสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเพื่อเข้าใจถึงชีวิตที่แท้จริง เข้าใจโลก ผู้คนและสิ่งแวดล้อมรอบตัว สามารถเผชิญกับแง่มุมที่หลากหลายของชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

พร้อมทั้งสร้างเป้าหมายในชีวิตได้ด้วยตนเอง และมีการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมเป็นไปตาม
 ค่านิยมของตนเอง รวมทั้งสามารถใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีความสุข โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม
 เชิงประสบการณ์ในครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการทั้งหมด จำนวน 16 ครั้ง โดยมีสมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คน
 เวลาในการเข้ากลุ่ม ครั้งละ 90-120 นาที โดยจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 6
 กันยายน ถึงวันที่ 27 ตุลาคม 2560 ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้การปรึกษาใด ๆ ซึ่งจำนวน
 ครั้งที่กำหนดในครั้งนี้เป็นไปตามแนวทางการปรึกษากลุ่มของอนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 42)
 ที่ได้กล่าวถึง การกำหนดจำนวนครั้งในการพบกลุ่มว่า ส่วนใหญ่จะเน้นผลที่สมาชิกได้รับจาก
 การเข้ากลุ่ม ในกรณีที่มีเวลาจำกัดจะนัดไม่เกิน 20 ครั้ง

1.6 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ
 ตรวจสอบ โดยพิจารณาความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ กระบวนการ และวิธีการ
 ปรึกษากลุ่ม รวมทั้งกิจกรรม เทคนิคที่ใช้ในแต่ละครั้ง และวิธีการประเมินผล (ภาคผนวก ก)

1.7 หลังจากนั้นจึงนำโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว ไปปรับปรุงแก้ไขตาม
 ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.8 นำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว
 ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่ม
 ตัวอย่าง จำนวน 6-8 คน พร้อมทั้งนำแบบประเมินการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์มาใช้ในขั้นตอนนี้
 เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมของขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา และวิธีการประเมินผล
 ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาหลักและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

1.9 เมื่อนำโปรแกรมไปทดลองกับกลุ่มใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแล้ว จึงนำโปรแกรม
 การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ที่นำมาปรับปรุงอีกครั้ง ไปทดลองกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี
 คณะครุศาสตร์ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจริง

ในการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับ
 ปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ที่ผ่านการพิจารณา และ
 ตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม (แสดงดังตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 สรุปโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ (90-120 นาที)	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและบรรยากาศในการปรึกษา ซึ่งจะนำไปสู่ ความไว้วางใจในการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ กติกา ระเบียบและข้อตกลง ของการปรึกษากลุ่ม
2	มิตรภาพสู่ความไว้วางใจ (90-120 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้และตระหนักถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ในชีวิต 2. สมาชิกกลุ่มรับรู้เข้าใจ ลักษณะเฉพาะที่แท้จริงของตนเอง
3	ตระหนักรู้และเข้าใจตนเองจาก ประสบการณ์ (90-120 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้ง เกี่ยวกับความเชื่อ ทัศนคติ และความต้องการที่แท้จริง 2. สมาชิกกลุ่มเข้าใจและยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของ ตนเอง
4	ตระหนักรู้และเข้าใจตนเองจาก ประสบการณ์ (90-120 นาที)	1. สมาชิกกลุ่มเข้าใจตัวตนที่เป็นจริงจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับปัจจุบัน และตระหนักรู้ว่าประสบการณ์ชีวิตที่ เกิดขึ้นในชีวิตนั้นมีคุณค่า 2. สมาชิกกลุ่มรับรู้ตัวตนทั้ง 3 ด้านอย่างกลมกลืนและสอดคล้องกับ ประสบการณ์ที่เป็นจริง
5	ประสบการณ์แห่งการเลือก และ การตัดสินใจอย่างอิสระ (90-120 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงอารมณ์ ความรู้สึก มีทัศนคติที่ดีกับ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น และรับรู้ว่าการตัดสินใจที่เกิดขึ้นนั้น มีความหมายไม่ว่าจะเป็นด้านลบหรือด้านบวก
6	ประสบการณ์แห่งการเลือกและ การตัดสินใจอย่างอิสระ (90-120 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงอิสรภาพในการเลือก ซึ่งจะช่วยให้สามารถ ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคงและอยู่อย่างมีความหมาย 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความชัดเจน ในการเลือกแนวทางการแก้ปัญหา และพร้อมรับผิดชอบในสิ่งที่เลือก
7	การค้นพบศักยภาพบนเส้นทาง ของประสบการณ์ (90-120 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาศักยภาพของตนเองจากประสบการณ์ที่ ผ่านมา 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สะท้อนอารมณ์ ความรู้สึกต่อศักยภาพที่ตนเอง มี ซึ่งจะส่งผลต่อการรับรู้และยอมรับศักยภาพที่ตนเองมีอย่างแท้จริง
8	การค้นพบศักยภาพบนเส้นทาง ของประสบการณ์ (90-120 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะนำศักยภาพตนเองที่ตนเองมีอยู่ มาเป็น แนวทางในการพัฒนาความหมายในชีวิตของตนเอง

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
9	รับรู้ เข้าใจถึงวัฏจักรของการเปลี่ยนแปลง (90-120 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงวัฏจักรและรู้เท่าทันถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของตนเอง ผู้คน และสิ่งแวดล้อม และดำเนินชีวิตต่อไปด้วยความผ่อนคลายไม่วิตกกังวลหรือหวาดกลัวในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ซึ่งเป็นแนวทางในการค้นหาความหมายในชีวิตได้ต่อไป
10	ประสบการณ์แห่งก้าวข้ามปัญหา (90-120 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้อารมณ์และความรู้สึก จากปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตและการแสดงออกต่อปัญหานั้น ๆ
11	ประสบการณ์แห่งก้าวข้ามปัญหา (90-120 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความชัดเจนการเลือกแนวทางแก้ปัญหาและรับผิดชอบในสิ่งที่เลือก ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการค้นหาความหมายในชีวิตของตนเอง
12	ประสบการณ์ที่มีคุณค่าสู่การมีความหมายในชีวิต (90-120 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกและอารมณ์ที่แท้จริงจากประสบการณ์ที่มีคุณค่าด้วยการเป็นผู้ให้และผู้รับ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้แนวทางในการเป็นผู้ให้และผู้รับที่เหมาะสม ซึ่งเป็นแนวทางในการค้นหาความหมายในชีวิตแก่ตนเอง
13	การค้นหาความหมายในชีวิตจากประสบการณ์ (90-120 นาที)	1. สมาชิกกลุ่มสามารถระบุถึงค่านิยม และความต้องการของตนเองในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ได้อย่างชัดเจน 2. สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจถึงอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตตามค่านิยมและความต้องการ และสิ่งต่าง ๆ ที่ขัดขวางความเป็นตนเอง
14	การค้นหาความหมายในชีวิตจากประสบการณ์ (90-120 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาความหมายพร้อมทั้งนิยามความหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน สอดคล้องกับค่านิยม ความต้องการ และประสบการณ์ของแต่ละคน
15	ค้นพบความหมายในชีวิต (90-120 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นพบความหมายในชีวิตและมีความเชื่อมั่นในการเลือกและตัดสินใจในสิ่งที่สอดคล้องกับความหมายในชีวิตของตนเอง
16	ยุติการปรึกษา (90-120 นาที)	1. เพื่อสรุปผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ 2. เพื่อยุติการปรึกษาและนัดหมายสมาชิกกลุ่มเพื่อติดตามผล

2. ขั้นตอนการศึกษาเชิงคุณภาพของความหมายในชีวิตภายหลังการได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

ในขั้นนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเพื่อศึกษาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ซึ่งแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) เป็นรายบุคคล โดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์จากการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อที่จะสร้างความเข้าใจในเรื่องความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ได้อย่างครอบคลุมรอบด้าน เพื่อตอบคำถามการวิจัยตามที่ได้กำหนดไว้ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีเป็นรายบุคคล และในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) ในลักษณะของการค้นหาสาระสำคัญ (Themes) เกี่ยวกับความหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลที่เกิดขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์

2.2 ผู้วิจัยกำหนดประเด็นที่ต้องการสัมภาษณ์เพื่อให้สอดคล้องกับนิยามของความหมายในชีวิตที่กำหนดไว้ โดยสอดคล้องกับนิยามของเอดเวิร์ด (Edwards, 2007) และตามองค์ประกอบทั้ง 3 คือ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล การอึดในตน และการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง รวมทั้งประเด็นของการสะท้อนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในตนเองหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์

2.3 สร้างข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์จากประเด็นที่กำหนด โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาหลักและที่ปรึกษาร่วมให้คำแนะนำในการสร้างแบบสัมภาษณ์ แก้ไขและปรับปรุงเพื่อให้ข้อคำถามชัดเจนและเหมาะสม

2.4 ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างมาศึกษาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ จำนวน 16 ครั้ง โดยผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์นักศึกษากลุ่มทดลองเป็นรายบุคคล จำนวน 8 คน

2.5 ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยนำข้อมูลที่ได้จากสัมภาษณ์ด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเป็นรายบุคคลทั้ง 8 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้อันวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์แก่นสาระ เกี่ยวกับความหมายในชีวิตของแต่ละคนตามประเด็นที่กำหนดในแบบสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นไปตามวิธีการวิจัยเชิงผสมผสานแบบแผนแบบรองรับภายใน (Embedded design) รูปแบบ

การทดลอง 2 ระยะ วิธีการเชิงปริมาณเป็นหลัก และใช้วิธีการเชิงคุณภาพมาเสริมให้โปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์มีผลที่ชัดเจนและสามารถนำไปใช้เสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างโดยดำเนินการเสนอโครงการงานวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมของมหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยได้มีมติเห็นชอบอนุมัติโครงการวิจัย ในวันที่ 21 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 และวันที่ 18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 (ภาคผนวก ก) หลังจากที่ได้รับความเห็นชอบแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการ โดยชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับให้กลุ่มตัวอย่างทราบ และสอบถามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการตอบรับหรือปฏิเสธที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัย หรือหากเข้าร่วมการวิจัยแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ในการยกเลิกการเข้าร่วมโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการศึกษาเล่าเรียน หรือสวัสดิการอื่นที่กลุ่มตัวอย่างได้รับจากทางมหาวิทยาลัยแต่อย่างใด ผู้วิจัยจะประเมินและสอบถามความพร้อมในการเข้าร่วมกลุ่มของกลุ่มทดลองต่อจนครบ 16 ครั้งตามกำหนด หากกลุ่มตัวอย่างไม่พร้อมสามารถขอยกเลิกการเข้าร่วมกลุ่มได้ทันทีและข้อมูลที่ได้จากการศึกษาทั้งหมดในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ของผู้วิจัย โดยมีรหัสที่ผู้วิจัยทราบ และสามารถเปิดเข้าดูข้อมูลได้เพียงคนเดียว ไม่มีการเปิดเผยข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยผ่านสาธารณชน รวมทั้งจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการของการวิจัยเท่านั้น

การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ แบ่งเป็น 2 ระยะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ระยะที่ 1 ตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

ในขั้นการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ไปให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 70 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยนำไปพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ได้ทำแล้วจึงนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดความหมายในชีวิต และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยรวม และรายองค์ประกอบของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้าง

ความหมายในชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

การวิจัยในระยะนี้ แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนการทดลองใช้โปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้าง

ความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

ในขั้นนี้ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. แบบแผนการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้การวิจัยเชิงทดลอง (Experimental design) มีการควบคุม โดยมีกลุ่มเปรียบเทียบตามโอกาสของความน่าจะเป็น (Randomized) วัดค่าตัวแปรตามในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนให้สิ่งทดลองกับกลุ่มทดลองหลังจากการเสร็จสิ้นการกระทำแล้ว จึงทำการวัดกลุ่มตัวอย่างทั้งสองอีกครั้ง (องอาจ นัยพัฒน์, 2554, หน้า 132-133) โดยมีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

ตารางที่ 9 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	สอบก่อน	ให้สิ่งทดลอง	สอบหลัง	สอบในระยะติดตามผล
ER	O ₁	X	O ₂	O ₃
CR	O ₁	-	O ₂	O ₃

ความหมายของสัญลักษณ์

E แทน นักศึกษากลุ่มทดลอง (Experimental group)

C แทน นักศึกษากลุ่มควบคุม (Control group)

R แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Random assignment)

O₁ แทน การทดสอบก่อนได้รับ โปรแกรมการศึกษา (Pretest)

O₂ แทน การทดสอบหลังการได้รับ โปรแกรมการศึกษา เมื่อครบ 16 ครั้ง (Posttest)

O₃ แทน การทดสอบในระยะติดตามผล เมื่อผ่านไปเป็นเวลา 1 เดือน (Follow up)

X แทน สิ่งทดลอง คือ โปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์

2. การดำเนินการทดลอง

2.1 ระยะเวลาก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยนำแบบวัดความหมายในชีวิต (Meaning in life) ฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วไปวัดกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 286 คน ผู้วิจัยนำแบบวัดความหมายในชีวิตกลับมาตรวจให้คะแนนและคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนความหมายในชีวิตในระดับน้อยถึงปานกลาง จากนั้นคัดเลือกนักศึกษาที่ยินดีและสามารถเข้าร่วมการทดลองได้ เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ผู้วิจัยคัดเลือกโดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากนักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน จากนั้นผู้วิจัยได้สุ่มเข้ากลุ่มแบบสมบูรณ์ (Random assignment) แล้วใช้วิธีการจับสลากรายชื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาใด ๆ

2.2 ระยะเวลาทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นให้กับนักศึกษากลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 90-120 นาที จำนวน 16 ครั้ง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 6 กันยายน พ.ศ. 2560 - 27 ตุลาคม 2560 ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาใด ๆ ซึ่งกำหนดการในการให้การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต (ภาคผนวก ข)

2.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตครบทั้ง 16 ครั้งแล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความหมายในชีวิตเพื่อเป็นคะแนนภายหลังการทดลอง (Post-test) ในวันที่ 27 ตุลาคม พ.ศ. 2560

2.4 ระยะติดตามผล

ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองเป็นเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความหมายในชีวิตอีกครั้ง ในวันที่ 27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 เพื่อติดตามผลความคงทนของการปรึกษากลุ่ม แล้วใช้คะแนนดังกล่าวเป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow-up)

2. ขั้นการศึกษาเชิงคุณภาพของความหมายในชีวิตภายหลังเสร็จสิ้นการได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

ในขั้นนี้ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured interview) เป็นรายบุคคล เพื่อศึกษาความหมายในชีวิตเชิงคุณภาพกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

หลังจากเสร็จสิ้นการได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีโครงสร้างไปสัมภาษณ์นักศึกษากลุ่มทดลอง หลังจากทำการทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เสร็จสิ้นแล้ว ระหว่างวันที่ 1 พฤศจิกายน-10 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 โดยมีการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล เพื่อสะท้อนความคิด ความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตนเอง และขณะสัมภาษณ์ได้ขออนุญาตนักศึกษามานักสัมภาษณ์ด้วยเครื่องบันทึกเสียง

2. หลังจากสัมภาษณ์นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ครบทุกคนแล้ว จึงนำบทสัมภาษณ์ที่ได้ มาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์ที่แก่นสาระ (Thematic analysis)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะที่ 1 ตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ไปขออนุญาต คณบดี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความหมายในชีวิตของนักศึกษา โดยทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยนำแบบวัดความหมายในชีวิตที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ชั้นปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 70 คน เพื่อวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือในกระบวนการทดลองใช้ เครื่องมือ (Try out)

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดความหมายในชีวิตที่ผ่านการปรับปรุงคุณภาพแล้วไปวัดกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 286 คน โดยขอความร่วมมือจากอาจารย์แนะแนวและอาจารย์ผู้สอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนความหมายในชีวิตในระดับน้อยมาร่วมเข้ากลุ่มทดลอง ในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้าง ความหมายในชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ไปขออนุญาตจากคณบดี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิจัย

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยขอความอนุเคราะห์จากอาจารย์ที่ปรึกษาหรืออาจารย์ผู้สอนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ในการนำข้อมูลของแบบวัดความหมายในชีวิตที่จัดเก็บและตรวจสอบคะแนนแล้ว มาคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการเสริมสร้างความหมายในชีวิตด้วยการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์

3. ขั้นตอนการศึกษาการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์

3.1 นำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ไปขออนุญาตคณบดี มหาวิทยาลัยมหาวิทาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อทำการวิจัย

3.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์กับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ที่ผ่านขั้นตอนการคัดเลือกมาแล้ว โดยนำกลุ่มทดลองมาพบเพื่อชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ ในการปฏิบัติตลอดการเข้ากลุ่ม พร้อมทั้งนัดวัน-เวลาที่จะเข้าร่วมกลุ่ม

3.3 ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์กับนักศึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 16 ครั้ง ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษา เมื่อสิ้นสุดการปรึกษานักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดความหมายในชีวิต และดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักศึกษากลุ่มทดลองเป็นรายบุคคล เมื่อเวลาผ่านไป 1 เดือน ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความหมายในชีวิตอีกครั้ง และวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบผลคะแนนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แล้วสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพจากการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิตและการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ข้อมูลเชิงปริมาณ

1. การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความหมายในชีวิต

1.1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ คะแนนค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความหมายในชีวิต

1.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item discrimination) ของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบ Item total correlation และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวม และรายองค์ประกอบของแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient)

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบผลการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ดังนี้

2.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลอง ระยะเวลาทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์โดยใช้การทดสอบของ Wilcoxon matched pairs signed ranks test (พรชัย หนูแก้ว, 2550, หน้า 97)

สูตร

$$z = \frac{w - \frac{n_1(n_1 + n_2 + 1)}{2}}{\sqrt{\frac{n_1 n_2 (n_1 + n_2 + 1)}{12}}}$$

เมื่อ n_1 แทน จำนวนข้อมูลจากกลุ่มที่ 1
 n_2 แทน จำนวนข้อมูลจากกลุ่มที่ 2
 w แทน ผลรวมของลำดับจากกลุ่มที่ 1

2.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะเวลาทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล วิเคราะห์โดยใช้การทดสอบของ Mann-Whitney U Test (พรชัย หนูแก้ว, 2550, หน้า 87)

สูตร

$$Z = \frac{U - E(U)}{s(U)}$$

$$\text{เมื่อ } E(U) = n_1 n_2 / 2$$

$$s(U) = \sqrt{n_1 n_2 (n_1 + n_2 + 1) / 12}$$

ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การศึกษาผลเชิงคุณภาพของความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภายหลังจากเสร็จสิ้นการได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพภายหลังการเก็บข้อมูล เพื่อที่จะสร้างความเข้าใจในเรื่องความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ได้อย่างครอบคลุมรอบด้านเพื่อตอบคำถามการวิจัยตามที่ได้กำหนดไว้ โดยมีวิธีการที่จะทำให้เข้าถึงข้อมูลเชิงลึกและถูกต้องด้วยวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสนทนากลุ่มจากการเข้าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ของนักศึกษา รวมทั้งมีการสัมภาษณ์เชิงลึกจากแบบสัมภาษณ์กึ่ง โครงสร้างเกี่ยวกับความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นรายบุคคลหลังจากที่นักศึกษาได้รับโปรแกรมการปรึกษา และใช้การวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) ในลักษณะของการค้นหาสาระสำคัญ (Themes) เนื่องจากการวิเคราะห์แก่นสาระเป็นวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่สามารถนำมาใช้สำหรับสรุปคุณลักษณะสำคัญของข้อมูลในทางจิตวิทยามีการนำเสนอข้อมูลที่ลึกซึ้ง ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์จะให้ความสำคัญกับการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก สามารถอธิบายถึงอารมณ์และความรู้สึก ความต้องการและสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการมีความหมายในชีวิตได้ จึงทำให้เข้าใจถึงการมีความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีได้อย่างชัดเจน ซึ่งในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางในการวิเคราะห์แก่นสาระตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ (Braun & Clarke, 2006, pp. 77-107)

1. ทำความคุ้นเคยกับข้อมูล (Familiarizing your-self with your code data) โดยการอ่านบทสัมภาษณ์ซ้ำๆ และสังเกตความคิดแรกเริ่มที่แสดงออกมาเป็นคำพูด
2. สร้างรหัส (Generating initial codes) จากคำพูดที่น่าสนใจ อาจเป็นวลี คำคม หรือประโยคที่น่าสนใจที่พูดออกมา
3. ค้นหาแก่นเรื่อง (Searching for themes) โดยรวบรวมจากรหัสที่สร้างขึ้น พิจารณาข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญที่ค้นพบ

4. ทบทวนแก่นเรื่อง (Reviewing themes) ตรวจสอบสาระสำคัญของรหัสที่สกัดออกมาในขั้นที่ 1 อีกครั้ง แล้วมาจัดลำดับข้อมูลทั้งหมดที่ได้ในขั้นที่ 2 มาเป็นแบบแผนผังที่ได้จากการวิเคราะห์

5. นิยามและตั้งชื่อให้กับสาระสำคัญที่ได้ (Defining and naming themes) วิเคราะห์อย่างต่อเนื่องเพื่อปรับแต่งรายละเอียดของชุดข้อมูลที่ได้ และบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการวิเคราะห์ทั้งหมด นิยามให้ชัดเจนและตั้งชื่อในแต่ละสาระที่ได้

6. รายงานผล (Producing the report) สุดท้ายของการวิเคราะห์ คือ การเลือกตัวอย่างที่ชัดเจนหรือน่าสนใจ มาอธิบายซึ่งเกี่ยวข้องกับคำถามและวรรณกรรมของการวิจัย ผลที่ได้จะเป็นรายงานการวิเคราะห์

จากวิธีดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนา โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ แสดงดังภาพที่ 6

**การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์**



ขั้นที่ 1 ขั้นพัฒนาโปรแกรมและทดลองใช้

- ศึกษาโครงสร้างกรอบแนวคิดของความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
- ศึกษาความหมายในชีวิตเชิงประจักษ์จากนักศึกษาที่มีคะแนนความหมายในชีวิตระดับสูง จำนวน 5 คน และผู้เชี่ยวชาญจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มอรรถิภาวนิยมและมนุษยนิยมที่มีความเชี่ยวชาญด้านความหมายในชีวิต จำนวน 3 คน
- นำกรอบแนวคิดที่ศึกษาเกี่ยวกับความหมายในชีวิตและการสังเคราะห์จากบทสัมภาษณ์มาเป็นแนวทางสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อสร้างเสริมความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์
- นำโปรแกรมการปรึกษาที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความสอดคล้องและความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์
- นำโปรแกรมการปรึกษาที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขแล้วไป Try out กับนักศึกษากลุ่มตัวอย่างก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มทดลอง
- นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ไปใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 16 ครั้ง
- นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง



ขั้นที่ 2 ตรวจสอบโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์

- ศึกษาความหมายในชีวิตเชิงคุณภาพด้วยการใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคลกับนักศึกษากลุ่มทดลอง
- นำแบบสัมภาษณ์มาวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) เพื่อหาประเด็นสำคัญของการมีความหมายในชีวิตของนักศึกษากลุ่มทดลอง

ภาพที่ 6 ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมาย
ในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed method research) ใช้วิธีการวิจัยแบบแผนแบบรองรับภายใน (Embedded design) รูปแบบการศึกษา 2 ระยะ วิธีการเชิงปริมาณเป็นหลัก ในครั้งนี้ผู้วิจัย แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ 1 คือ ขั้นตอนการทดลองโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ และขั้นตอนที่ 2 ขั้นการศึกษาเชิงคุณภาพของความหมายในชีวิตภายหลังเสร็จสิ้นการได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอข้อมูล

\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
Z	แทน	ค่ามาตรฐาน หรือคะแนนมาตรฐาน
p -value	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
Mean rank	แทน	ค่าเฉลี่ยของอันดับในแต่ละกลุ่ม
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อ 1 และ 2 คือ

1. เพื่อพัฒนาการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์
2. เพื่อประเมินประสิทธิผลของการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

ตอนที่ 1.2 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 1.3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 1.4 การวิเคราะห์ข้อมูลตามองค์ประกอบของความหมายในชีวิต 3 องค์ประกอบ โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัย ข้อ 3 คือ เพื่อศึกษาความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ในขั้นนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่ง โครงสร้าง (Semi-structured interview) เป็นรายบุคคล เพื่อศึกษาความหมายในชีวิตเชิงคุณภาพกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ หลังจากเสร็จสิ้นการได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ และใช้การวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) ที่ให้ความสำคัญกับการรับรู้ต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต การแสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ที่เชื่อมโยงถึงการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล การอึดในตนและการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการมีความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ตอนที่ 1 ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

ตารางที่ 10 ข้อมูลพื้นฐานกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูล	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	รวม
เพศ			
ชาย	2	2	4
หญิง	6	6	12
รวม	8	8	16
ระดับผลการเรียน			
น้อยกว่า 2.00	-	-	-
2.01-2.50	-	-	-
2.51-3.00	3	5	8
3.01-3.50	3	2	5
3.51-4.00	2	1	3
รวม	8	8	16
ลักษณะครอบครัว			
บิดา - มารดาอยู่ด้วยกัน	4	5	9
บิดา - มารดาแยกกันอยู่	3	3	6
บิดา - มารดาเสียชีวิต	-	-	-
บิดาเสียชีวิต	1	-	1
มารดาเสียชีวิต	-	-	-
รวม	8	8	16

จากตารางที่ 10 พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ประกอบด้วย เพศชาย จำนวน 2 คน เพศหญิง จำนวน 6 คน มีระดับผลการเรียน 2.51-3.00 จำนวน 3 คน 3.01-3.50 จำนวน 3 คน 3.51-4.00 จำนวน 2 คน และลักษณะครอบครัว บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน จำนวน 4 คน บิดามารดาแยกกันอยู่ จำนวน 3 คน บิดาเสียชีวิต จำนวน 1 คน ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ประกอบด้วย เพศชาย จำนวน 2 คน เพศหญิง จำนวน 6 คน มีระดับผลการเรียน 2.51-3.00 จำนวน 5 คน 3.01-3.50 จำนวน 2 คน 3.51-4.00 จำนวน 1 คน และลักษณะครอบครัว บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน จำนวน 5 คน บิดามารดาแยกกันอยู่ จำนวน 3 คน

ตอนที่ 1.2 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 11 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง ($n = 8$)			คนที่	กลุ่มควบคุม ($n = 8$)		
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล
1	3.94	4.21	4.28	1	4.20	4.14	4.20
2	4.09	4.14	4.29	2	3.65	3.64	3.65
3	4.20	5.01	5.03	3	4.04	4.18	4.17
4	4.34	4.81	5.21	4	4.29	4.29	4.28
5	4.13	4.53	4.82	5	4.17	4.12	4.18
6	4.28	4.28	5.70	6	4.20	4.23	4.20
7	4.04	4.29	5.34	7	3.81	3.81	3.79
8	4.28	5.79	5.81	8	4.18	4.20	4.18
รวม	33.44	37.06	40.48	รวม	32.54	32.61	32.65
\bar{X}	4.18	4.63	5.06	\bar{X}	4.06	4.08	4.08
SD	0.73	0.78	0.66	SD	0.69	0.63	0.58

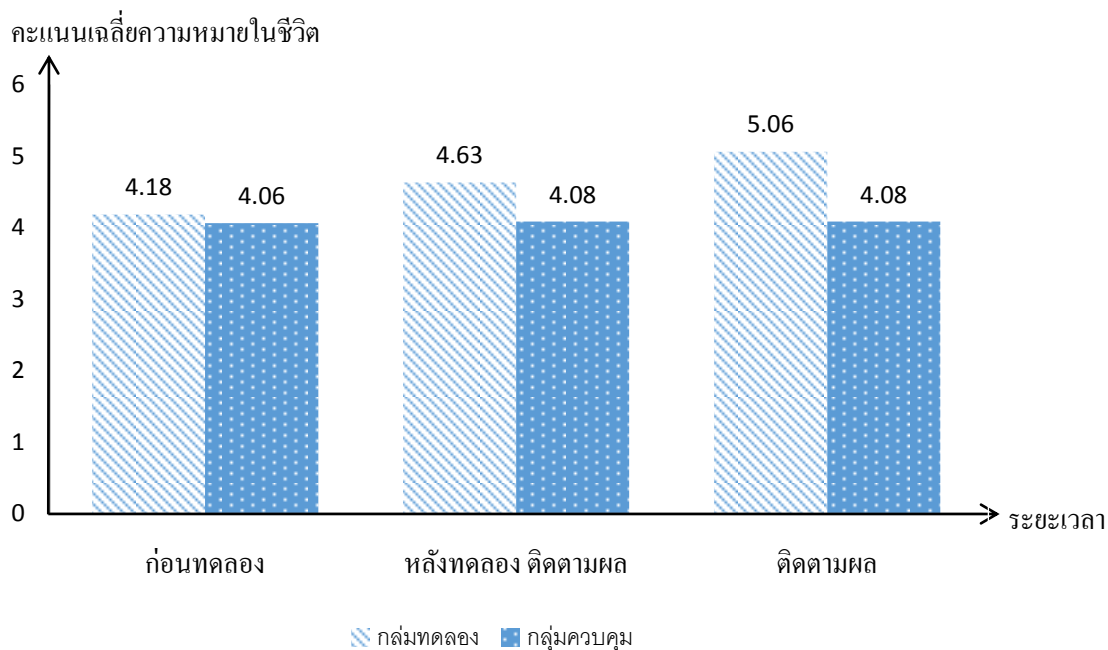
จากตารางที่ 11 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 4.18, 4.63 และ 5.06 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย เป็น 4.06, 4.08 และ 4.08 ตามลำดับ จากข้อมูล พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล ส่วนในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองแต่สูงขึ้นน้อยกว่ากลุ่มทดลอง และในระยะติดตามผลคะแนนไม่แตกต่างกับระยะหลังทดลอง

ตอนที่ 1.3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
คณะครุศาสตร์ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (คะแนนเต็ม 7 คะแนน)

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	<i>n</i>	\bar{X}	<i>SD</i>	ระดับความหมายในชีวิต
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	8	4.18	0.73	ปานกลาง
	หลังการทดลอง	8	4.63	0.78	มาก
	ติดตามผล	8	5.06	0.66	มาก
รวมเฉลี่ย			4.62	0.72	มาก
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	8	4.06	0.69	ปานกลาง
	หลังการทดลอง	8	4.08	0.63	ปานกลาง
	ติดตามผล	8	4.08	0.58	ปานกลาง
รวมเฉลี่ย			4.07	0.63	ปานกลาง

จากตารางที่ 12 พบว่า นักศึกษาปริญญาตรีคณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิต เป็น 4.18 และ 4.06 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็น 0.73 และ 0.69 ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิต เป็น 4.63 และ 4.08 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็น 0.78 และ 0.63 ส่วนในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิต เป็น 5.06 และ 4.08 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็น 0.66 และ 0.58 ตามลำดับ และคะแนนโดยรวมเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง เท่ากับ 4.62 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.72 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวม เท่ากับ 4.07 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.63 เมื่อพิจารณาระดับของความหมายในชีวิต กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตอยู่ในระดับมากในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความหมายในชีวิตอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 3 ระยะ ข้อมูลตามตารางที่ 12 สามารถเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล (แสดงดังภาพที่ 7)



ภาพที่ 7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 1.4 การวิเคราะห์ข้อมูลตามองค์ประกอบของความหมายในชีวิต 3 องค์ประกอบ โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลองระยะก่อนทดลองกับระยะหลังการทดลอง ตามองค์ประกอบ วิเคราะห์โดยใช้สถิติทดสอบของ Wilcoxon matched pairs signed ranks test

องค์ประกอบ	Z	p-value
การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล	1.352	0.84
การอึดในตน	1.014	0.15
การข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง	1.892*	0.029
รวมทั้ง 3 องค์ประกอบ	2.366*	0.009

* $p < .05$

จากตารางที่ 13 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความหมายในชีวิตในภาพรวม และด้านการก้าวข้ามผ่านของจำกัดของตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคลและด้านการอึดในตนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ความหมายในชีวิตทั้งสององค์ประกอบก่อนและหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลองและระยะติดตามผล โดยใช้สถิติทดสอบของ Wilcoxon matched pairs signed ranks test

องค์ประกอบ	Z	p-value
การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล	2.524**	0.006
การอึดในตน	2.100**	0.018
การข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง	2.380**	0.008
รวมทั้ง 3 องค์ประกอบ	2.521**	0.006

* $p < .01$

จากตาราง 14 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความหมายในชีวิตโดยรวมทั้ง 3 องค์ประกอบ ด้านการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล ด้านการอึดในตน และด้านการก้าวข้ามผ่านของจำกัดของตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
 คณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง
 และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติทดสอบของ Mann-Whitney U Test

ระยะ	กลุ่ม	n	Mean rank	Z	p-value
ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	8	9.5	0.844	0.199
	กลุ่มควบคุม	8	7.5		
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	8	11.31	2.368**	0.009
	กลุ่มควบคุม	8	5.69		
ติดตามผล	กลุ่มทดลอง	8	12.44	3.315**	0.001
	กลุ่มควบคุม	8	4.56		

* $p < .01$

จากตารางที่ 15 พบว่า ระยะก่อนการทดลองนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์
 ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความหมายในชีวิตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ
 ทั้งสองกลุ่มมีความหมายในชีวิตไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี
 คณะครุศาสตร์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความหมายในชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ
 ทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบคะแนนความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง ตามองค์ประกอบของความหมาย
ในชีวิต โดยใช้สถิติทดสอบของ Mann-Whitney U Test

องค์ประกอบ	กลุ่ม	<i>n</i>	Mean rank	Z	<i>p</i> -value
การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง	8	10.13	1.367	0.086
	กลุ่มควบคุม	8	6.88		
การอึดในตน	กลุ่มทดลอง	8	7.63	0.736	0.231
	กลุ่มควบคุม	8	9.38		
การก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง	กลุ่มทดลอง	8	11.00	2.100*	0.018
	กลุ่มควบคุม	8	6.00		
รวมทั้ง 3 องค์ประกอบ	กลุ่มทดลอง	8	11.31	2.368**	.009
	กลุ่มควบคุม	8	5.69		

p* < .05, *p* < .01

จากตารางที่ 16 พบว่า ระยะหลังการทดลอง นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์
กลุ่มทดลองมีความหมายในชีวิตโดยรวมทั้ง 3 องค์ประกอบสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบ พบว่า กลุ่มทดลองมีความหมายในชีวิต
ด้านการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ส่วนด้านการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคลและด้านอึดในตนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ทั้งสองกลุ่มมีความหมายในชีวิตทั้งสองด้านไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
คณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล โดยใช้สถิติทดสอบ
ของ Mann-Whitney U Test

องค์ประกอบ	N	กลุ่ม	Mean rank	Z	p-value
การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล	8	กลุ่มทดลอง	11.75	2.737**	0.003
	8	กลุ่มควบคุม	5.25		
การอึดในตน	8	กลุ่มทดลอง	10.06	1.315	0.094
	8	กลุ่มควบคุม	6.94		
การข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง	8	กลุ่มทดลอง	12.25	3.151**	0.001
	8	กลุ่มควบคุม	4.75		
รวมทั้ง 3 องค์ประกอบ	8	กลุ่มทดลอง	12.44	3.315**	0.001
	8	กลุ่มควบคุม	4.56		

* $p < .01$

จากตารางที่ 17 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยในระยะติดตามผล พบว่า ในภาพรวมทั้ง 3 องค์ประกอบ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลองมีความหมายในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาเป็นตามองค์ประกอบ พบว่า ด้านการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล และด้านการก้าวข้ามผ่านของจำกัดของตนเอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านการอึดในตน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ความหมายในชีวิตด้านการอึดในตนของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 2 ชั้นการศึกษาเชิงคุณภาพของความหมายในชีวิตภายหลังเสร็จสิ้นการได้รับ
โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

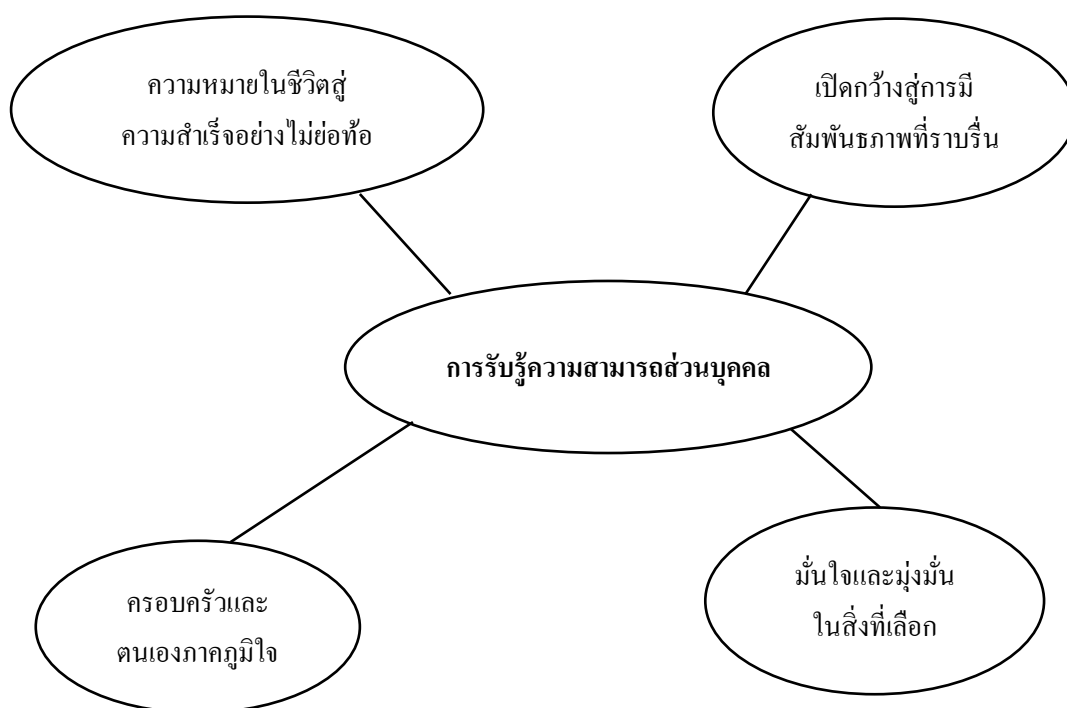
ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยนำเสนอกระแสของการปรึกษากลุ่มตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ซึ่งใช้ระยะเวลาในการปรึกษากลุ่มทั้งสิ้น 16 ครั้ง ในการให้การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์แต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้บันทึกการปรึกษาในแต่ละครั้งพร้อมทั้งให้นักศึกษาที่เข้ากลุ่มได้สะท้อนอารมณ์และความรู้สึกจากการถ่ายทอดประสบการณ์ร่วมกันกับสมาชิกภายในกลุ่ม

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของนักศึกษาหลังจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ทั้งหมด 16 ครั้ง (ภาคผนวก ง) สำหรับผลในการวิเคราะห์ในเชิงคุณภาพ จากที่ผู้วิจัยดำเนินการ สัมภาษณ์ภายหลังที่นักศึกษาเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ จำนวน 16 ครั้ง โดยสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล ทั้งหมด 8 คน ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้ไปวิเคราะห์ โดยใช้การวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) ค้นหาสาระสำคัญของการมีความหมายในชีวิต ซึ่งให้ความสำคัญกับอารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ในชีวิต และการมีความหมาย ในชีวิตของนักศึกษาแต่ละคน โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจกับข้อมูลที่สัมภาษณ์มา เพื่อสังเกต ความคิดแรกของนักศึกษาที่แสดงออกเป็นคำพูด ค้นหาวลี หรือประโยคที่น่าสนใจจากคำพูด เหล่านั้นออกมา เพื่อนำมาพิจารณาถึงสาระสำคัญ (Themes) ที่ค้นพบจากคำพูดที่แสดงถึงการมี ความหมายในชีวิตของนักศึกษา แล้วผู้วิจัยจึงตรวจสอบสาระสำคัญที่ค้นพบอีกครั้ง เมื่อตรวจสอบ และแก้ไขให้ถูกต้องแล้วจึงนำสาระที่ค้นพบมานิยามให้ชัดเจนและตั้งชื่อในแต่ละสาระที่ค้นพบ พร้อมทั้งนำตัวอย่างจากการสัมภาษณ์มาประกอบสาระที่ค้นพบ หลังจากนั้นจึงนำเสนอเป็นแผนผัง (Themes map) การวิเคราะห์แก่นสาระการมีความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ผู้วิจัยจึงนำเสนอแผนผังในสิ่งที่ค้นพบ ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 8 สาระหลักและสาระย่อยของความหมายในชีวิต

จากภาพที่ 8 สารหลัก คือ การมีความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยนักศึกษามีการรับรู้และเข้าใจต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต มีความหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีเป้าหมายที่สอดคล้องกับความต้องการและค่านิยมของตนเอง รู้แนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อสู่เป้าหมายแม้จะมีปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ เกิดขึ้นก็ตาม นักศึกษาสามารถที่จะผ่านพ้นไปได้ พร้อมทั้งดำรงตนในสังคมปัจจุบันอย่างรู้เท่าทัน ทำทุกกิจกรรมอย่างเต็มศักยภาพและมีคุณค่า ส่วนสาระย่อยที่เกิดขึ้น คือ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล การอึดในตน และการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเองนั้นมีข้อค้นพบที่น่าสนใจเกี่ยวกับสาระย่อยทั้ง 3 (แสดงดังภาพที่ 9-11)



ภาพที่ 9 สารหลักและสาระย่อยในองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล

จากภาพที่ 9 ความหมายในชีวิตตามองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ซึ่งเป็นสารหลักในการวิเคราะห์ครั้งนี้ พบว่า นักศึกษามีเป้าหมายของตนเองอย่างชัดเจน รู้ถึงค่านิยมและความต้องการของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกในสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง และมีความมุ่งมั่นในสิ่งที่ตนเลือก มีความพึงพอใจต่อสัมพันธภาพกับครอบครัวมากขึ้น เมื่อพิจารณาถึงสารรองแล้ว มีข้อค้นพบที่ 4 ประเด็น คือ ความหมายในชีวิตสู่ความสำเร็จอย่างไม่ย่อท้อ ครอบครัวและตนเองภาคภูมิใจ เปิดกว้างสู่การมีสัมพันธภาพที่ราบรื่น มั่นใจและมุ่งมั่นในสิ่งที่เลือก จากการสัมภาษณ์ได้ค้นพบแต่ละประเด็น ดังนี้

ความหมายในชีวิตที่นำไปสู่ความสำเร็จอย่างไม่ย่อท้อ

หลังจากนักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ได้พบความหมายในชีวิตของแต่ละคนแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อรับรู้ความหมายในชีวิตของตนเองว่า คือ สิ่งใดแล้ว นักศึกษาสามารถนำความหมายในชีวิตที่ค้นพบมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อสู่ความสำเร็จตามที่มุ่งหวัง เช่น ตาดี ที่ได้กล่าวถึง แนวทางเพื่อสู่ความสำเร็จ

ตาดี “รู้ความหมายในชีวิตแล้วเราจะเดินทางที่ถูกต้อง เหมือนมีแนวทางที่จะไปถึงให้ได้ ถ้าตอนนี้คือ ขอให้ผ่านทุกวิชาและจบตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด เป้าหมายที่ตั้งไว้ก็สอบบรรจุครูให้ได้”

นอกจากนี้ยังมีสไต ที่เห็นว่า ความหมายในชีวิตเป็นแนวทางสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

สไต “ความหมายในชีวิตมีความสำคัญกับหนูมาก ทำให้มีเป้าหมายในชีวิต และรู้ว่าจะต้องทำอะไรให้ถึงตรงนั้น หนูรู้ว่าต้องเรียนให้จบและสอบบรรจุให้ได้”

ครอบครัวและตนเองภาคภูมิใจ

ความหมายในชีวิตที่เกิดขึ้นจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ นักศึกษา พบว่า ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน โดยเห็นว่า จุดมุ่งหมายที่สำคัญของการมีความหมายในชีวิตก็เพื่อครอบครัว และตนเองภาคภูมิใจในสิ่งที่ทำ มีการสะท้อนถึงความภาคภูมิใจที่เกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว ดังเช่น หน้อย ที่ได้กล่าวถึง แรงบันดาลใจที่สำคัญ คือ พ่อ ที่ทำให้ไปสู่จุดมุ่งหมาย

หน้อย “พ่อ คือ แรงบันดาลใจที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายข้างหน้า”

หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นคล้าย ๆ กันของดิน ตาดี และพิมพ์

ดิน “ความสำเร็จสร้างความภาคภูมิใจให้ครอบครัวและเพื่อความสุขของตนเอง”

ตาดี “ก้าวสู่จุดหมายเพื่อครอบครัวและตนเอง ”

พิมพ์ “สร้างความภาคภูมิใจและความสำเร็จให้แก่ตนเองและครอบครัว ”

เปิดกว้างสู่การมีสัมพันธภาพที่ราบรื่น

การได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้นักศึกษามีโอกาสรับรู้ประสบการณ์ที่แตกต่างจากตนเองในการดำเนินชีวิตของแต่ละคน ทำให้นักศึกษาเข้าใจถึงความแตกต่าง และรู้ถึงวิธีการที่จะเป็นแนวทางไปสู่การมีความหมายในชีวิตได้ โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างด้วยการเปิดกว้างในการยอมรับ ไม่ยึดติดกับตนเองมากเกินไป นักศึกษาสะท้อนถึงสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของตนเองและการยอมรับสิ่งเหล่านี้ เพื่อจะทำให้อยู่กับ

ปัจจุบันอย่างมีความสุข ดังเช่น การสะท้อนของปราย ที่กล่าวถึง ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของตน

ปราย “ประสบการณ์ที่พบเจอนำไปสู่แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข”

หรือการสะท้อนของสคิส และพิมพ์ ที่แสดงถึง การมีความหมายทำให้เข้าใจชีวิตของตนเองมากขึ้น

สคิส “รู้สึกดีกับชีวิตปัจจุบัน มีมุมมองกว้างขึ้น ก่อให้เกิดการยอมรับและเข้าใจตัวคนที่แท้จริง”

พิมพ์ “ประสบการณ์ที่หลากหลายสร้างความเข้าใจให้กับชีวิตถึงแม้มาจากครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์”

มั่นใจและมุ่งมั่นในสิ่งที่เลือก

การเข้าใจถึงความต้องการและค่านิยมที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งเป็นแนวทางในการมีความหมายในชีวิตนั้น ทำให้นักศึกษามีความมั่นใจและมุ่งมั่นในสิ่งที่ตนเองเลือก และพร้อมจะก้าวไปข้างหน้าต่อสู้กับอุปสรรคอย่างมีสติ ดังเช่น ปราย

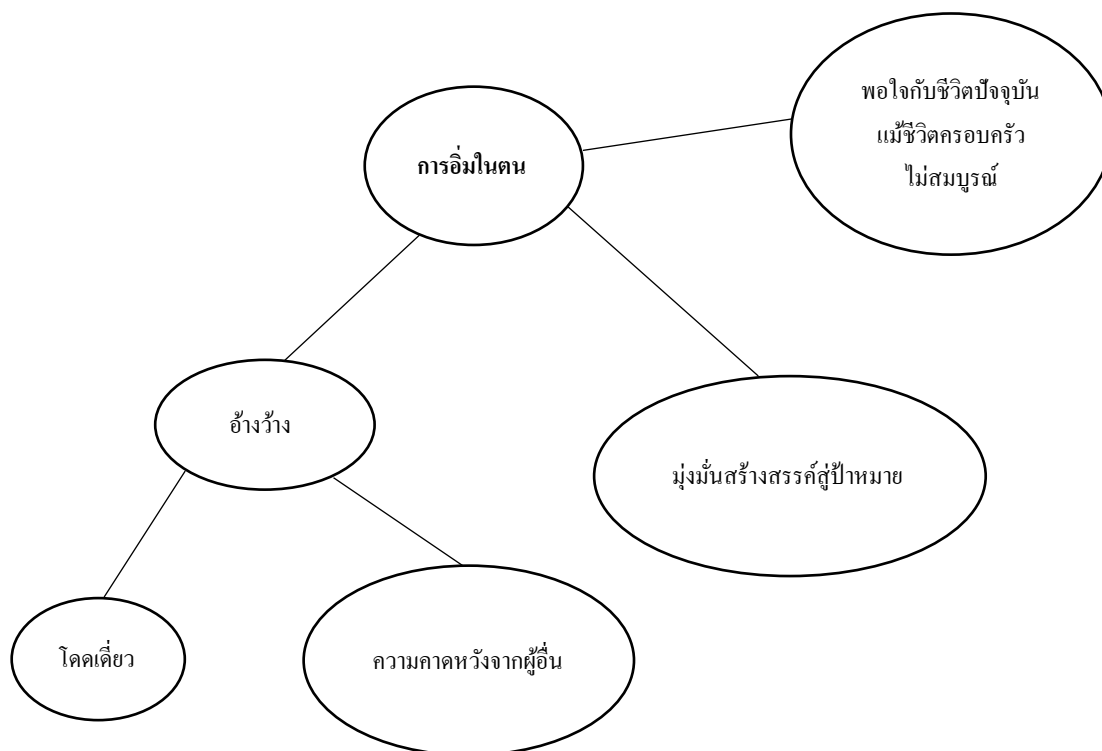
ปราย “อยู่อย่างมีสติและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค”

ความมุ่งมั่นในบางคน คือ การทำให้เต็มศักยภาพที่ตนมี และพบว่า ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นบทเรียนสำคัญที่ทำให้ก้าวต่อไป ดังที่ พิมพ์ ดิน และวงกลมได้สะท้อนออกมา

พิมพ์ “ความผิดพลาดเป็นบทเรียนสำคัญ ก่อให้เกิดความมุ่งมั่นและตั้งใจ”

ดิน “ยอมรับในสิ่งที่เลือกและมุ่งมั่นทำให้เต็มศักยภาพเพื่อความสำเร็จ”

วงกลม “ก้าวไปข้างหน้าเพื่อเข้าหาโอกาส ”



ภาพที่ 10 สาระหลักและสาระย่อยในองค์ประกอบการอึดในตน

จากภาพที่ 10 องค์ประกอบการอึดในตน ซึ่งเป็นสาระหลักในการวิเคราะห์ครั้งนี้ พบว่า นักศึกษามีการรับรู้และเข้าใจศักยภาพที่ตนมีอยู่ พึงพอใจกับชีวิตในปัจจุบัน มีความหวัง และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปข้างหน้า ส่วนสาระรองนั้น มีข้อค้นพบเกิดขึ้น 3 ประเด็น คือ นักศึกษารู้สึกพึงพอใจกับชีวิตในปัจจุบันถึงแม้ชีวิตครอบครัวไม่สมบูรณ์ และมีความมุ่งมั่น สร้างสรรค์สู่เป้าหมาย ส่วนในบางครั้งจะมีความอึ้งว่างเกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งทำให้รู้สึกว้าวนอง โดดเดี่ยว และเกิดจากความคาดหวังจากผู้อื่น ซึ่งในแต่ละประเด็นได้สะท้อนออกมา ดังนี้

พอใจกับชีวิตปัจจุบันแม้ชีวิตครอบครัวไม่สมบูรณ์

จากการวิเคราะห์บทสัมภาษณ์ พบว่า มีนักศึกษา 4 คน ที่มีครอบครัวไม่สมบูรณ์ พ่อแม่ แยกทางกันตอนนักศึกษายังเป็นเด็ก และบางคนถึงแม้มีพ่อแม่ครบแต่ไม่มีโอกาสอยู่กับพ่อแม่มาก หรืออยู่ด้วยกันกับครอบครัวและบางคนก็มีความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว เมื่อเข้าร่วมกลุ่ม การปรึกษาแล้วทุกคน พบว่า ถึงแม่มันเองจะไม่พร้อมหรือไม่สมบูรณ์เหมือนคนอื่น แต่ก็มีความรู้สึกพึงพอใจต่อสิ่งที่ตนเองมี และพร้อมจะก้าวต่อไปข้างหน้าได้ ดังเช่น พิมพ์ และตาโต

พิมพ์ “รู้สึกดีและมีพลังในการก้าวต่อไปอย่างไม่ย่อท้อ แม้ครอบครัวไม่สมบูรณ์”

ดาโต “เหมือนกับหน้าที่ในปัจจุบันแต่ผ่านพ้นไปได้ด้วยความไม่ย่อท้อ”

หรือบางคนก็มีสิ่งที่กังวลและต้องการในปัจจุบันแต่ก็ยอมรับกับชีวิตของตนเองได้ดี

ดังเช่น ปราย กับ ดิน

ปราย “มีบางสิ่งที่กังวลแต่ก็พอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่”

ดิน “พึงพอใจกับชีวิตในปัจจุบันที่ได้รับอิสระในการใช้ชีวิต แม้มีบางอย่างทำให้วิตกกังวล”

อ้างว้าง

ความอ้างว้างที่เกิดขึ้น จากการถ่ายทอดประสบการณ์ของแต่ละคน ทำให้นักศึกษาเข้าใจชีวิตว่า ทุกคนมีชีวิตที่แตกต่างกันไปและมีความอ้างว้างเกิดขึ้นได้ในชีวิตของทุกคน สาเหตุของความอ้างว้างจะแตกต่างกัน เมื่อพบสาเหตุที่ชัดเจนแล้วจะทำให้ก้าวไปข้างหน้าอย่างมีความหมายได้ต่อไป จากการวิเคราะห์ห้วงสัมภพณ์ พบว่า ความอ้างว้างที่เกิดขึ้นมาจาก 2 สาเหตุ คือ อ้างว้างเพราะรู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว อยากมีคนเข้าใจ เช่น วงกลม กับ หน้อย ที่อยากมีให้คนในครอบครัวเข้าใจตนเองมากขึ้น

วงกลม “โหยหาครอบครัวที่เข้าใจ”

หน้อย “ยังไม่หลุดพ้นจากพันธนาการของมารดา”

ส่วนอีกสาเหตุ คือ อ้างว้างเหนียวเพราะเกิดจากความคาดหวังของผู้อื่น และความคาดหวังของตนเองที่มีต่อผู้อื่น ดังเช่น ดิน กับ ดาตี

ดิน “ไม่ได้ทำในสิ่งที่ต้องการแม้มีโอกาส”

ดาตี “เหนียวและ โดดเดี่ยวจากความคาดหวังที่แตกต่าง”

มุ่งมั่นสร้างสรรค์สู่เป้าหมาย

สิ่งที่ค้นพบจากบทสัมภาษณ์ในส่วนของความกระตือรือร้นที่จะบรรลุเป้าหมาย ประเด็นที่พบ คือ นักศึกษามีความมุ่งมั่นสร้างสรรค์ เพื่อไปสู่เป้าหมายตามที่แต่ละคนได้กำหนดไว้ จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ นักศึกษาได้รับรู้ประสบการณ์ที่หลากหลายจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่มในแต่ละครั้ง ทำให้นักศึกษาใช้ชีวิตที่มีความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่ทำให้ตนเองมีความมุ่งมั่น ซึ่งแต่ละคนมีแนวทางในการมุ่งสู่เป้าหมายที่แตกต่างกัน บางคนเห็นว่า การแสวงหาประสบการณ์เพื่อค้นพบสิ่งใหม่ ๆ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับตนเอง ดังเช่น การค้นพบของปราย ดาตี และพิมพ์ได้สะท้อนออกมา

ปราช “แสวงหาประสบการณ์เพื่อมุ่งสู่วิชาที่ใฝ่ฝัน”

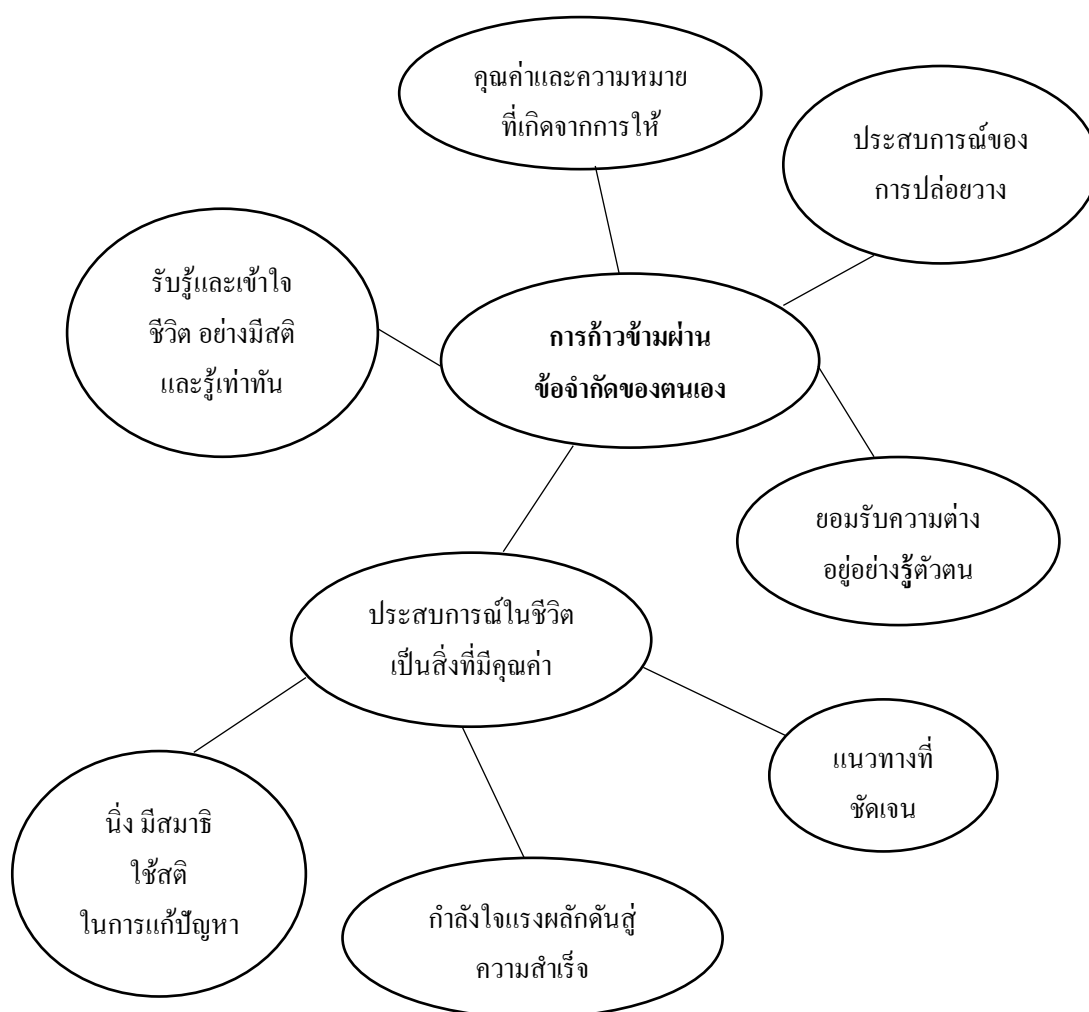
ตาดี “มุ่งมั่นสร้างสรรค์สิ่งใหม่เพื่อก้าวสู่จุดหมายที่หวังไว้”

พิมพ์ “มุ่งมั่นตั้งใจค้นหาแนวทางใหม่ ๆ ให้กับชีวิต”

บางคน พบว่า ความอดทนและการปรับตัวเป็นสิ่งที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

ดิน “ปรับตัวให้เข้ากับสังคมเพื่อสู่เป้าหมายที่เป็นไปตามความคาดหวังของครอบครัว”

สดใส “มุ่งมั่น อดทน และทำทุกวันอย่างมีความหมายเพื่อตนเอง และครอบครัว”



ภาพที่ 11 สาระหลักและสาระย่อยในองค์ประกอบการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง

จากภาพที่ 11 การก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเองซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการมีความหมายในชีวิต และเป็นสาระหลักนั้น พบว่า นักศึกษารับรู้และเข้าใจวัฏจักรของการดำเนินชีวิต ยอมรับว่า ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ สามารถดำรงชีวิตในปัจจุบันได้อย่างรู้เท่าทันและเชื่อมโยงชีวิตตนเองกับสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ได้อย่างสมดุล มีการช่วยเหลือและสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ตนเองและสิ่งแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่ ส่วนในสาระรอง มีข้อค้นพบ 5 ประเด็นคือ ประสบการณ์ในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ การรู้และเข้าใจชีวิตอย่างมีสติและรู้เท่าทัน ยอมรับความต่างอยู่อย่างรู้ตัวตน ประสบการณ์ของการปล่อยวาง คุณค่า และความหมายที่เกิดจากการให้ ซึ่งในแต่ละประเด็นมีการสะท้อนออกมาในลักษณะ ดังนี้

ประสบการณ์ในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ

จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ พบว่า ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละคนทุกคนล้วนมองว่า เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ทำให้เข้าใจชีวิตของตนเองมากขึ้น และการได้ทบทวนประสบการณ์ทำให้ได้ค้นพบแนวทางใหม่ ๆ ในการดำเนินชีวิต แนวทางการผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรค เพื่อไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ ดังเช่น ปราย และตาตี ที่ได้สะท้อนถึงคุณค่าของประสบการณ์ออกมา

ปราย “ประสบการณ์ทำให้เข้าใจชีวิต รับรู้ถึงกำลังใจและแรงผลักดันสู่ความสำเร็จ”

ตาตี “ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตล้วนมีความสำคัญ ค้นพบแนวทางแก้ปัญหาด้วยความคิดและตัดสินใจอย่างรอบคอบ”

สำหรับ พิมพ์ สดใส และหน้อย ได้พบว่า จะใช้สติเป็นสิ่งสำคัญในการก้าวข้ามปัญหาที่เกิดขึ้นได้

พิมพ์ “ค้นพบแนวทางใหม่จากการทบทวนประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่น”

สดใส “ประสบการณ์ช่วยให้มีสติในการแก้ปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรค”

หน้อย “นั่งสงบ มีสมาธิ เผชิญปัญหาและอุปสรรคด้วยสติ”

นอกจากนี้ นักศึกษาได้สะท้อนถึงการมีแนวทางที่ชัดเจนถึงการดำรงอยู่ในสังคมท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นว่า การรับรู้ประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่น ทำให้ตนมีสติและรู้เท่าทันสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทุกวันดังที่ ตาตี และหน้อยได้สะท้อนออกมา

ตาตี “ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นพร้อมจะปรับตัวเพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข”

หน้อย “ประสบการณ์จากผู้คนและสิ่งแวดล้อมก่อให้เกิดการยอมรับและการปรับตัว”

นอกจากนี้ การตระหนักและยอมรับถึงการเปลี่ยนแปลงยังนำพาให้ชีวิตก้าวข้ามผ่านปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ดังที่ ปราย สะท้อนว่า “อยู่กับปัจจุบันอย่างเข้าใจตนเองและรู้เท่าทันเพื่อภารกิจข้ามผ่านปัญหา” และวงกลมที่รู้สึกว่าจะเข้าร่วมกลุ่มแล้ว ทำให้ตนเองรู้สึกว่าจะ “กล้าเผชิญท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง”

การรู้และเข้าใจชีวิตอย่างมีสติและรู้เท่าทัน

นักศึกษาได้สะท้อนถึงแนวคิดที่ได้รับหลังจากการเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ที่นำมาช่วยในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันอย่างมีความหมาย และก้าวไปข้างหน้าตามที่ตนต้องการ คือ การได้ใคร่ครวญประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต อยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ และรู้เท่าทันเพื่อก้าวข้ามผ่านปัญหา ดังเช่น การตระหนักถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของตาดี้ “การแบ่งปันประสบการณ์ก่อให้เกิดการคิดทบทวนเพื่อนำไปสู่การก้าวข้ามผ่านปัญหา”

หรือหน้อยที่มองว่า “คุณค่าและความหมายจากประสบการณ์ช่วยให้เกิดความก้าวหน้าและรู้เท่าทัน”

และสิ่งที่เกิดขึ้นคล้าย ๆ กันของนักศึกษา คือ การอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ ดังเช่น

ปราย “ทบทวนบทเรียนจากความผิดพลาดทำให้อยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ”

วงกลม “ใคร่ครวญชีวิตจากประสบการณ์ที่แตกต่างเพื่ออยู่กับปัจจุบัน”

ยอมรับความต่างอยู่อย่างรู้ตัวตน

สำหรับการค้นพบประเด็นนี้ เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของนักศึกษาในการพิจารณาถึงข้อดีและข้อบกพร่อง ความแตกต่างที่เกิดขึ้นในชีวิตตนเองและบุคคลอื่น นักศึกษาได้พบว่า ประสบการณ์ที่แตกต่างเป็นบทเรียนสำคัญของชีวิต ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ราบรื่น ดังที่ตาดี้ วงกลม และหน้อย ได้สะท้อนถึงสิ่งที่เกิดขึ้น

ตาดี้ “รับรู้และยอมรับในส่วนที่ดีเพื่อก่อเกิดสัมพันธ์ที่ราบรื่น”

วงกลม “ยอมรับประสบการณ์ที่แตกต่างแล้วนำมาเป็นบทเรียนให้กับชีวิต”

หน้อย “ยอมรับประสบการณ์ที่แตกต่างและพร้อมที่จะอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วยความเข้าใจ”

การยอมรับตนเองและผู้อื่นทั้งส่วนดีและส่วนบกพร่องสามารถเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายได้ ตามที่พิมพ์และสดใสได้สะท้อนออกมา

พิมพ์ “อยู่อย่างเข้าใจและยอมรับความแตกต่าง”

สดใส “ยอมรับความแตกต่างและอยู่อย่างรู้ตัวตน ”

ประสบการณ์ของการปล่อยวาง

การรับรู้และเข้าใจประสบการณ์ที่แตกต่าง ซึ่งประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของแต่ละคนมีทั้งด้านลบและด้านบวก ทุกคนได้รับรู้ประสบการณ์ของตนเองที่สามารถฝ่าฟันอุปสรรคและปัญหา

มาได้ ทำให้นักศึกษา ได้ค้นพบว่า การปล่อยวาง และการไม่ยึดติดก็ทำให้เกิดสิ่งดี ๆ กับตนเองได้
 ดังเช่น ตาตี และสคไล ที่เกิดการรับรู้ถึงการปล่อยวาง ดังนี้

ตาตี “ชีวิตที่รับรู้มีทั้งทุกข์และสุข ปล่อยวางได้จะทำให้ชีวิตโล่ง ปลอดโปร่ง”

สคไล “ประสบการณ์ของการไม่ยึดติดนำไปสู่การดำรงอยู่อย่างเข้าใจ ”

และพิมพ์ ได้สะท้อนถึงสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

เชิงประสบการณ์ว่า “ผ่อนคลายไม่ยึดติดเริ่มต้นได้ที่ตนเอง”

การปล่อยวางช่วยลดความอึดอัดและความกดดันในชีวิตได้ เช่นเดียวกับตาโต และหน้อย

ตาโต “ปล่อยวางในบางเรื่องและค้นหาแนวทางเพื่อลดความทุกข์ในการดำเนินชีวิต”

หน้อย “รับรู้ประสบการณ์ที่แตกต่างช่วยลดความอึดอัดและความกดดัน”

คุณค่าและความหมายที่เกิดจากการให้

หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ นักศึกษา พบว่า การให้และ
 การรับเป็นสิ่งที่มีความหมาย แต่สิ่งที่ทำให้มีความสุขและรู้สึกว่ามีคุณค่า คือ การได้ให้กับผู้อื่น และ
 คุณค่าจากการให้ก่อให้เกิดความหมายในชีวิตของตนเองได้ ดังเช่น การสะท้อนของพิมพ์ และ
 สคไล

พิมพ์ “ความหมายในชีวิตที่เกิดจากการให้ เป็นสิ่งที่มีความหมายและมีความสัมพันธ์ที่ดี”

สคไล “คุณค่าและความภาคภูมิใจที่เกิดจากการให้นำไปสู่การมีความหมายในชีวิต”

นอกจากนี้ยังได้พบถึงความสุขจากการให้ที่ไม่มีที่สิ้นสุด และสุขจากการให้ถึงแม้ไม่มีใคร
 เห็นของดิน และตาตี

ดิน “ชีวิตมีคุณค่าและมีความสุขจากการให้ไม่มีที่สิ้นสุด”

ตาตี “การแบ่งปันเสียสละมีหลายแนวทาง ทำให้มีความสุขถึงแม้ไม่มีใครเห็น”

จากการนำเสนอข้อมูลในขั้นที่ 1 ซึ่งเป็นขั้นดำเนินการทดลองโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม
 เชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์
 และการศึกษาเชิงคุณภาพของความหมายในชีวิตภายหลังเสร็จสิ้นการได้รับโปรแกรมการปรึกษา
 กลุ่มเชิงประสบการณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ในขั้นที่ 2 พบว่า มีข้อมูลที่
 ค้นพบ และนำเสนอในเชิงคุณภาพมีความสอดคล้องกับข้อมูลที่นำเสนอในเชิงปริมาณ ซึ่งสามารถ
 นำมาสนับสนุนสิ่งที่ค้นพบจากการให้การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ได้ ดังนี้

1. จากข้อมูลเชิงปริมาณที่มีการนำเสนอถึงคะแนนความหมายในชีวิตโดยรวมของกลุ่ม
 ทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล โดยกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย
 ความหมายในชีวิตทั้ง 3 ระยะอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง
 คะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนระยะหลังการทดลอง และระยะติดตาม

ผลมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตอยู่ในระดับมาก จากคะแนนที่ปรากฏแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของการมีความหมายในชีวิตของทั้งสองกลุ่มอย่างชัดเจน และทำให้พบว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์มีผลต่อความหมายในชีวิตของนักศึกษา เนื่องจากการปรึกษาเชิงประสบการณ์นั้นให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของบุคคล ซึ่งประสบการณ์จะเชื่อมโยงทุกสิ่งที่อยู่รอบตัวไม่ว่าจะเป็นบุคคล สังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว หากบุคคลได้มีโอกาสตรวจสอบประสบการณ์ของตนเอง ได้รับรู้อารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ มีการยอมรับและเข้าใจ และมองว่าประสบการณ์เป็นสิ่งที่มีความหมาย จะส่งผลต่อการมีความหมายในชีวิตได้ดีขึ้น สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และมีความยืดหยุ่นต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ที่ดำเนินการ 16 ครั้ง ได้มีกระบวนการที่เสริมสร้างความหมายในชีวิตทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล การอึดในตนและการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง รวมทั้งในกระบวนการปรึกษายังให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพ ด้วยความจริงใจ การยอมรับ โดยไม่มีเงื่อนไขและการมีความรู้สึกร่วมระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา เพื่อให้บรรยากาศในการปรึกษารูสึกผ่อนคลาย อบอุ่น ผู้รับการปรึกษาไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผยประสบการณ์ของตนเองด้วยความรู้สึกสบายใจ ไม่ระแวง หรือวิตกกังวลในขณะที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาในแต่ละครั้ง ซึ่งจากการสัมภาษณ์หลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ พบว่า นักศึกษารู้สึกพึงพอใจที่ได้เล่าประสบการณ์ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง ความรู้สึกดังกล่าวสะท้อนออกมาจากการสัมภาษณ์ ดังนี้

“หนูชอบที่ได้ไปเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ให้เพื่อนฟังแล้วมีคนรับฟัง ยังรู้สึกว่าได้รู้จักเพื่อนใหม่ ได้ฟังประสบการณ์ที่แตกต่าง ของคนที่มีประสบการณ์ที่เลวร้ายหรือแบบที่เราไม่เคยเจอ ทำให้หนูเห็นความเข้มแข็งในตัวเพื่อน บรรยากาศในกลุ่มอบอุ่นถามไถ่กันให้คำแนะนำกัน จากที่ไม่เคยสนิทกันก็มาสนิทกัน มีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน” (ปราว, 2 พฤศจิกายน 2560)

“หนูรู้สึกว่าได้พูดคุยปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนและได้แลกเปลี่ยนพูดคุยถึงปัญหาสนุกและผ่อนคลาย เข้ามาครั้งนี้ไม่เครียด ได้แสดงออกถึงความเป็นตัวเราได้พูดคุยกับเพื่อน หนูไม่รู้สึกอึดอัดหนูก็ไว้วางใจเพื่อน เหมือนกลุ่มที่เราทำมี โอกาสให้เราพูดคุยปัญหาและได้แก้ไขปัญหา” (สดใส, 1 พฤศจิกายน 2560)

“การเข้ากลุ่มมีผลกับหนูค่ะ ทำให้หนูได้ก้าวผ่านอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ มาได้ รู้สึกเหมือนมีกำลังใจมากขึ้น ในการใช้ชีวิต เพราะหนูได้ฟังปัญหาเรื่องราวของเพื่อนมันก็ทำให้มองปัญหาเราว่า เออ! ใช้อย่างน้อยเราก็ไม่ได้พบปัญหาคนเดียวคนอื่นก็เจอปัญหาเหมือนกัน อย่างน้อยคนในกลุ่มก็ให้กำลังใจกัน ก็เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ประสบการณ์ที่ต่างกันของแต่ละคนเป็นสิ่งสำคัญ เพราะแต่ละคนที่มาได้พูดคุยกันพอเราพูดคุยเหมือนทำให้เราเข้มแข็งผ่านตรงนั้นมาได้ คือ

เหมือนเราเจอตรงนั้นมาแล้วนำมาพูดคุยกันก็ทำให้ตรงนั้นผ่านไปได้ เพื่อนจึงแนวทางในการแก้ปัญหาให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นมุมมองใหม่ ๆ ที่ไม่เคยรับรู้มาก่อน” (สคส, 1 พฤศจิกายน 2560)

จากการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของนักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ทั้ง 8 คนนั้น ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมีทั้งดีและไม่ดี การได้รับรู้ประสบการณ์ของคนอื่นที่แตกต่างจากตนเองทำให้นักศึกษาได้ตระหนักรู้ตนเองและเข้าใจถึงความสำคัญของการมีความหมายในชีวิตนั้นสอดคล้องกับสิ่งที่ค้นพบจากการสัมภาษณ์ที่นักศึกษามองว่า หากมีความหมายในชีวิตชัดเจน จะรู้ว่าตนเองมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใครและต้องทำอะไร รวมทั้งมีความมุ่งมั่นที่จะก้าวต่อไปอย่างไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต

2. เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในคะแนนโดยรวม การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคลและการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง ส่วนการอึดในตนคะแนนสูงกว่า อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลที่เกิดขึ้นคล้ายกับการเปรียบเทียบคะแนนของกลุ่มทดลองทั้ง 3 ระยะ และพบว่า ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนความหมายในชีวิตด้านการอึดในตนสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่แตกต่างกันนั่นเอง ซึ่งผลคะแนนเชิงปริมาณที่ได้สอดคล้องกับสิ่งที่ค้นพบจากการสัมภาษณ์ นั่นคือก่อนการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ไม่เคยมีโอกาสได้พูดแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตตนเองกับผู้อื่น ไม่เคยได้สัมผัสกับอารมณ์และความรู้สึกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต และไม่ได้พิจารณาตนเองอย่างถ่องแท้ว่าต้องการอะไร ตนเองมีศักยภาพที่จะทำสิ่งใดได้บ้าง เมื่อเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ได้มีโอกาสแสดงอารมณ์ ความรู้สึก และรับรู้ประสบการณ์ที่แตกต่างจากตนเองทั้งแนวทางการดำเนินชีวิตและวิธีการแก้ปัญหา จึงทำให้นักศึกษาเข้าใจถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า และเป็นแนวทางหนึ่งในการค้นหาความหมายในชีวิตของตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่ค้นพบจากการสัมภาษณ์ในองค์ประกอบการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเองที่นักศึกษามองว่าประสบการณ์เป็นสิ่งที่มีคุณค่า ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นประสบการณ์ที่ดีในชีวิต แนวคิดจากคนรอบข้างสามารถนำมาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเองได้ จากการสะท้อนความรู้สึกในระหว่างการให้การศึกษา นักศึกษาได้สะท้อนถึงสิ่งเหล่านี้เช่นกัน ดังนี้

“หนูได้ฟังวิธีการแก้ปัญหาคำต่าง ๆ ของเพื่อนในกลุ่มแล้วนำวิธีการต่าง ๆ ของคนในกลุ่มมาปรับใช้ทำให้เราเป็นคนกล้าพูดมากขึ้น นำความใจเย็นของคนในกลุ่มมาใช้และทำให้เราได้แก้ไขปัญหามากขึ้น เข้มแข็งให้กับปัญหาต่าง ๆ ได้เรียนรู้วิธีคิดแก้ปัญหาคำต่าง ๆ คำถามต่าง ๆ หรือ

กิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ทำในกลุ่มก็มีผลทำให้เราได้มีโอกาสทบทวนตัวเรา ทบทวนชีวิตของเรา อย่าง Steve job ก็ได้แก่วัดคิดในช่วงเวลาของชีวิต ที่ชีวิตคนเรามีขึ้นมีลง มองว่าชีวิตอาจจะไม่ราบรื่นเสมอไปก็ต้องมีช่วงที่ชีวิตลงชีวิตขึ้นแต่ก็ผ่านมันไปได้ ชีวิตมันก็เป็นแบบนี้มีดีบ้างร้ายบ้าง” (ปราชญ์, 2 พฤศจิกายน 2560)

“จากประสบการณ์ภายในกลุ่มทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง คือ จากประสบการณ์ที่เพื่อนเล่าให้เราได้รับรู้และเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา คือ เหมือนได้แลกเปลี่ยนกัน เหมือนเห็นแนวทางการแก้ปัญหาเพื่อนที่ แต่ละคนมีแนวทางไม่เหมือนกันแต่บางคนมีแนวทางการแก้ปัญหาอาจจะเหมือนกันก็ได้ ถ้าหนูไปเจอประสบการณ์ข้างนอก แบบหนูไปเจอบางที่เจอคนเดียวไม่มีเพื่อนในกลุ่มมันก็ทำให้เราแบบว่า เราคิดที่จะตัดสินใจเองเลยแล้วก็คือคิดต้องทำคนเดียวเลยมันก็ทำให้เราแบบว่าเหมือนเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นแล้วก็เชื่อมั่นใจมากขึ้นกล้าคิดกล้าตัดสินใจมากขึ้น ความมั่นใจที่หนูมีก็มาจากประสบการณ์เหมือนเราเคยผ่านมาแล้วเราก็คิดว่าสามารถจะผ่านไปได้เจออะไรก็สู้กับมันได้” (สศไส, 1 พฤศจิกายน 2560)

ส่วนคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตองค์ประกอบด้านการอึดในตอนที่ไม่ได้แตกต่างกันก็สอดคล้องกับประเด็นที่พบจากการสัมภาษณ์ มีนักศึกษาบางคนที่ยังรู้สึกไม่พึงพอใจกับชีวิตในปัจจุบัน มีความรู้สึกอ้างว้าง ต้องการคนเข้าใจ รู้สึกว่า ชีวิตปัจจุบันยังไม่ดีขึ้นกว่าเดิม หรือบางคนยังรู้สึกเหนื่อย กัดค้นกับการเรียนหรือสภาพครอบครัวที่ต้องเผชิญในปัจจุบัน คะแนนในส่วนนี้จึงไม่แตกต่างกันอย่างชัดเจน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed method research) ดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ใช้วิธีการวิจัยแบบแผนแบบรองรับภายใน (Embedded design) รูปแบบการศึกษา 2 ระยะ โดยวิธีการเชิงปริมาณเป็นหลัก ในครั้งนี้ผู้วิจัย แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

ขั้นที่ 2 ขั้นการศึกษาเชิงคุณภาพของความหมายในชีวิตภายหลังเสร็จสิ้นการได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

ขั้นที่ 1 ขั้นดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏ พระนครศรีอยุธยาที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ที่มีคะแนนความหมายในชีวิตอยู่ในระดับน้อยที่สุดถึงระดับปานกลาง เข้าร่วมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ และผู้วิจัยคัดเลือกโดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากนักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน จากนั้นผู้วิจัยได้สุ่มเข้ากลุ่มที่แตกต่างกันเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน (Random assignment) โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการศึกษาใด ๆ

ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยในขั้นที่ 1 ได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ของหลักจริยธรรมการวิจัย โดยผ่านการพิจารณาจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม พ.ศ. 2560 (ภาคผนวก ก)

เครื่องมือที่ใช้เป็นโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากหลักการ แนวคิดและการศึกษาความหมายในชีวิตเชิงประจักษ์ กับกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะครุศาสตร์ จำนวน 5 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาในกลุ่มอรรถิภาวะนิยมและมนุษยนิยม จำนวน 3 คน ด้วยวิธีการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง โดยโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาแนวอรรถิภาวะนิยม

และมนุษยนิยม จำนวน 3 ท่าน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาคณะครุศาสตร์กลุ่มตัวอย่าง ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มทดลองจริง

จากนั้นผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ จำนวน 16 ครั้ง ประกอบด้วย ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 มิตรภาพสู่ความไว้วางใจ ครั้งที่ 3-4 การตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง จากประสบการณ์ ครั้งที่ 5-6 ประสบการณ์แห่งการเลือกและการตัดสินใจอย่างอิสระ ครั้งที่ 7-8 การค้นพบศักยภาพบนเส้นทางประสบการณ์ ครั้งที่ 9 รับรู้และเข้าใจถึงวัฏจักรการเปลี่ยนแปลง ครั้งที่ 10-11 ประสบการณ์แห่งการก้าวข้ามปัญหา ครั้งที่ 12 ประสบการณ์ที่มีคุณค่าสู่การมีความหมายในชีวิต ครั้งที่ 13-14 การค้นหาความหมายในชีวิตจากประสบการณ์ ครั้งที่ 15 ค้นพบความหมายในชีวิต ครั้งที่ 16 ยุติการปรึกษา โดยใช้เวลาในแต่ละครั้ง ๆ ละ 90-120 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาใด เมื่อทดลองครบ 16 ครั้ง กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความหมายในชีวิตระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลหลังจากเวลาผ่านไป 1 เดือนอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS 23 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์โดยใช้การทดสอบของ Wilcoxon matched pairs signed ranks test และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์โดยใช้การทดสอบของ Mann-Whitney U Test

ขั้นที่ 2 การศึกษาเชิงคุณภาพของความหมายในชีวิตภายหลังเสร็จสิ้นการได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ การวิเคราะห์ผลเชิงคุณภาพของความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ภายหลังเสร็จสิ้นการได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพภายหลังการเก็บข้อมูล เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ โดยใช้การวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis)

การอภิปรายผลในขั้นที่ 1 ร่วมกับข้อมูลเชิงสถิติ โดยมีสมมติฐาน ดังนี้

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
3. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สรุปผลการวิจัย

เชิงปริมาณ

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เชิงคุณภาพ

สำหรับผลการพัฒนา โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ในเชิงคุณภาพซึ่งได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ แล้วนำข้อมูลที่ได้อภิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) เพื่อค้นหาสาระสำคัญของการมีความหมายในชีวิตของนักศึกษาที่เกิดขึ้น จากการสัมภาษณ์ นักศึกษามองว่าความหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ

และในแต่ละบุคคลจะมีความหมายในชีวิตอยู่ในตนเอง หากมีความหมายในชีวิตที่ชัดเจนแล้วจะทำให้แต่ละคนมีเป้าหมาย รู้ว่าต้องทำอะไร เพื่อใครและต้องทำอะไร มีชีวิตที่ไม่เลื่อนลอย รู้จุดยืนของตนเอง มีแรงผลักดันและมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะค้นหาแนวทางเพื่อไปถึงเป้าหมายนั้น สามารถฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ อย่างไม่ย่อท้อ รวมทั้งนำความหมายในชีวิตที่มีมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้ ข้อค้นพบที่เกิดขึ้นจากการมีความหมายในชีวิตของนักศึกษาที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของความหมายในชีวิตทั้ง 3 องค์ประกอบ มีการค้นพบประเด็นที่หลากหลายในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

ความหมายในชีวิตตามองค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล ประเด็นที่ค้นพบมี 4 ประเด็น คือ ความหมายในชีวิตสู่ความสำเร็จอย่างไม่ย่อท้อ ครอบครัวและตนเอง ภาคภูมิใจ เปิดกว้างสู่การมีสัมพันธภาพที่ราบรื่น มั่นใจและมุ่งมั่นในสิ่งที่เลือก องค์ประกอบด้านการอึดในตน มีข้อค้นพบ 3 ประเด็น คือ นักศึกษารู้สึกพึงพอใจกับชีวิตในปัจจุบันถึงแม้จะไม่สมบูรณ์ และมีความมุ่งมั่นสร้างสรรค์สู่เป้าหมาย ส่วนในบางครั้งจะมีความอ้างว้างเกิดขึ้นในชีวิตอันเนื่องมาจากความคาดหวังจากบุคคลรอบตัว ซึ่งทำให้รู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว ไม่มีใครเข้าใจ องค์ประกอบการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง มีข้อค้นพบ 5 ประเด็น คือ ประสบการณ์ในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ การรู้และเข้าใจชีวิตอย่างมีสติและรู้เท่าทัน ยอมรับความต่างอยู่อย่างรู้ตัวตน ประสบการณ์ของการปล่อยวาง คุณค่าและความหมายที่เกิดจากการให้

อภิปรายผล

การอภิปรายผลในขั้นที่ 1 ร่วมกับข้อมูลเชิงสถิติ ผู้วิจัยนำเสนอผล ดังนี้

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบแล้วกลุ่มทดลองมีความหมายในชีวิตในภาพรวมและด้านการก้าวข้ามผ่านของจำกัดของตนเอง ระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล และด้านการอึดในตนไม่แตกต่างกัน เนื่องจากความหมายในชีวิตเป็นลักษณะอัตวิสัย ซึ่งเป็นแนวคิดส่วนบุคคลที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความเชื่อ หรือความต้องการที่ไม่สามารถพิสูจน์ได้ แต่ละคนมองจะรับรู้ความหมายในการดำรงชีวิตที่สอดคล้องกับตนเอง การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคลและการอึดในตนของแต่ละคนจึงไม่เหมือนกันและเป็นสิ่งที่หาความแน่นอนได้ค่อนข้างยาก คะแนนที่ได้จึงไม่แตกต่างกันอย่างชัดเจน แต่สิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล พบว่า นักศึกษามีการค้นพบความหมายในชีวิตของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น

และพร้อมที่จะมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการ กล้าคิดและตัดสินใจ และค้นพบแนวทางที่สำคัญของตนเองได้ชัดเจนขึ้น จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในแต่ละครั้งของการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ดังเช่น บทสัมภาษณ์ของตาโตและสคไส (นามสมมติ)

“การเข้ากลุ่มมีผล คือ ทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้นคือแบบรู้ว่าตัวเองต้องการอะไร และรู้ว่าอยากอยู่เพื่ออะไรมีเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น เห็นแนวทางในการประสบความสำเร็จมากขึ้นเห็นประสบการณ์ของเพื่อนที่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเราและเราก็ได้คำแนะนำจากเพื่อน ๆ เราก็ไม่เคยเจอไม่เคยคิดว่าในแต่ละคนจะมีปัญหาแบบนี้เกิดขึ้น เหมือนหนูก็อยู่ในบ้านไม่ค่อยได้ออกมาเท่าไรแต่พอหนูขึ้นมหาวิทยาลัยก็เหมือนได้เห็นอะไรมากขึ้น พอได้มาเข้ากลุ่มนี้ที่เวลาเพื่อนมาพูดมาเล่าอะไรให้ฟังก็ได้คิดได้จินตนาการเรื่องนั้นไปด้วย มีประสบการณ์ของเพื่อนทำให้เรารู้สึกว่ามีอะไรในโลกอีกมากมายอาจจะเป็นเรื่องที่เราไม่เคยเจออีกเยอะ ทำให้มุมมองกว้างขึ้น” (ตาโต)

“จากประสบการณ์ภายในกลุ่มทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง คือ จากประสบการณ์ที่เพื่อนเล่าให้เรารับรู้และเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา คือ เหมือนได้แลกเปลี่ยนกัน เหมือนเห็นแนวทางการแก้ปัญหาของเพื่อน ๆ แต่ละคนมีแนวทางไม่เหมือนกันแต่บางคนที่แนวทางการแก้ปัญหาอาจจะเหมือนกันก็ได้ ถ้าหนูไปเจอประสบการณ์ข้างนอก แบบหนูไปเจอบางทีเจอคนเดียวไม่มีเพื่อนในกลุ่มมันก็ทำให้เราแบบว่า เราคิดที่จะตัดสินใจเองเลยแล้วก็ คือ คิดต้องทำคนเดียวเลย มันก็ทำให้เราแบบว่าเหมือนเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นแล้วก็มุ่งมั่นใจมากขึ้นกล้าคิดกล้าตัดสินใจมากขึ้น ความมั่นใจที่หนูมีก็มาจากประสบการณ์เหมือนเราเคยผ่านมาแล้วเราก็คิดว่าสามารถจะผ่านไปได้ เจออะไรก็สู้กับมันได้” (สคไส)

ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับบูเจนเทิล (Bugental, 1978 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556) ที่แสดงทัศนะที่เกี่ยวกับความรู้สึกของการมีความหมายว่า เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ในทันทีที่บุคคลเปิดรับประสบการณ์ชีวิต บุคคลจะค้นพบความหมายได้เมื่อตระหนักรู้ในตนเองอย่างเต็มที่ การมีสติและตระหนักรู้ในผู้อื่นยังบุคคลมีการยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงมากเท่าใด เขาก็จะเพิ่มความสามารถเชื่อมโยงกับผู้อื่น ผู้ที่รู้สึกถึงความหมายของชีวิตจะไม่กังวลกับการกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิต และเรณคานีนา (Rankanena, 2015) ที่นำการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์มาใช้ในการช่วยเหลือคู่สมรส ให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักรู้ในตนเองและรับรู้ความรู้สึกของตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่อย่างยอมรับและเข้าใจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต รวมทั้งมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต และมีมุมมองใหม่ ๆ ในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต นอกจากนี้ผู้รับการปรึกษายังได้เห็นถึงความสำคัญของประสบการณ์ในชีวิตที่สามารถส่งผลต่อการทำงานของร่างกายและจิตใจ ทำให้มีสุขภาพจิตในเชิงบวกและมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมในทางที่ดีและเป็นไปตามที่เอดเวิร์ด (Edwards, 2007, p. 23) ได้กล่าวถึง ความหมายในชีวิตของแต่ละ

บุคคลไว้ว่า บุคคลจะค้นพบความหมายในชีวิตได้จากทางเลือกที่มีและการประเมินทางเลือกนั้น และนำทางเลือกนั้นมาทำให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งการค้นพบในท้ายที่สุดของบุคคลมักจะพบในสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต หรือการที่บุคคลนั้นมีทัศนคติต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ในลักษณะต่าง ๆ ส่วนความหมายที่ค้นพบในท้ายที่สุดในระดับที่สูงขึ้นนั้นเกิดจากบุคคลได้ก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-transcendence) โดยลดความสนใจแต่ตนเองแต่มีพลังที่สนใจมุ่งไปสู่บุคคลอื่น ๆ และนำไปสู่ความเชื่อที่ลึกซึ้งหรือความเชื่อในทางจิตวิญญาณต่อไป

2. นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาตามองค์ประกอบ พบว่า ระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตด้านการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล และด้านการอึดในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ส่วนระยะติดตามผล มีเพียงองค์ประกอบด้านอึดในตนเอง ที่ไม่แตกต่างกันในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งจากการสัมภาษณ์ นักศึกษากลุ่มทดลอง พบว่า ถึงแม้เวลาจะผ่านไปความหมายในชีวิตของนักศึกษาก็ยังคงอยู่และสามารถนำความหมายในชีวิตของตนเองที่มีอยู่มาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองให้ไปสู่เป้าหมายตามความต้องการของตนเอง และมีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้ได้ ดังเช่นตัวอย่างของปราช และวงกลม (นามสมมติ) ที่ได้สะท้อนความรู้สึกไว้ว่า

“หนูมองว่า ความหมายในชีวิตสำคัญกับหนูมาก ทำให้หนูรู้ว่าหนูมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร ชีวิตเราไม่ว่างเปล่า เกิดมาทำไม เรามีความสำคัญ และทำให้หนูมีความพยายามมุ่งมั่นทำตามสิ่งที่หนูต้องการให้สำเร็จ การเข้ากลุ่มครั้งนี้ทำให้หนูรู้ความหมายและมีเป้าหมายตนเองชัดเจนขึ้น หนูจะต้องตั้งใจเรียน พยายามฝ่าฟันปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อให้หายหนูสุขสบาย จะเรียนจบมีงานทำและอยากลองสอบสจ๊วตดูตามที่หนูฝัน หนูจะต้องอดทนต่อแรงกดดันต่าง ๆ ให้ได้ ทั้งยายทั้งน้ำทั้งแม่ที่มีเรื่องต่าง ๆ มารบกวนหนูและตอนนี้หนูก็เริ่มเย็นลงและไม่หงุดหงิดกับสิ่งเหล่านี้ได้มากขึ้นแล้ว ” (วงกลม)

“ความหมายในชีวิตนี้ ทำให้เรารู้ว่าเราทำเพื่อใครและอยู่เพื่อใคร แล้วสิ่งเหล่านี้สามารถเป็นแรงผลักดันให้เราใช้ชีวิตอย่างมีจุดหมาย เวลาท้อหรือมีอะไรเกิดขึ้นก็ให้เราคิดถึงแรงบันดาลใจหรือสิ่งที่ทำว่าทำเพื่อใคร เป็นแรงผลักดันให้เราก้าวไปข้างหน้า ทำให้เราไม่ย่อท้อ บางทีหนูก็มีความย่อท้อ แต่นึกถึงหน้าพ่อแม่ก็ทำให้ผ่านไป” (ปราช)

จากการค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับแบคซวาสกี (Baczowski, 2015) ที่กล่าวถึงความหมายในชีวิตว่าเป็นการรับรู้ของแต่ละบุคคลในการใช้ชีวิตของพวกเขา ซึ่งสอดคล้องกับค่านิยมและสิ่งที่พวกเขาเห็นว่าสำคัญสำหรับชีวิต อันเต็มไปด้วยความหมาย แม้จะประสบความสำเร็จทุกซอกทุกมุมในชีวิต พวกเขาก็ยังคงอยู่ได้อันเนื่องมาจากความหมายในชีวิตที่พวกเขามีอยู่ และเป็นไปตามงานวิจัยของชิน (Shin, 2013) ที่ได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาความหมายและเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า หากมีการพัฒนาเป้าหมายที่สอดคล้องกับตนเองอยู่ในระดับสูงก็จะส่งผลให้มีความหมายในชีวิตอยู่อย่างเข้าใจตนเองและบริบทแวดล้อมรอบตัวได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเมื่อนักศึกษามีเป้าหมายที่สอดคล้องกับตนเองจะทำให้พวกเขามีความใฝ่รู้ มุ่งมั่น และมีความตั้งใจที่จะทำตามข้อกำหนดที่ตั้งไว้ นอกจากนี้นักศึกษาที่มีความเข้าใจต่อตนเอง ต่อโลก และมีปฏิสัมพันธ์กับแวดล้อมอย่างเหมาะสมจะมีความหมายในชีวิตอยู่ในระดับที่ดี รวมทั้งการมีความรู้สึกต่อการมีความหมายในชีวิตจะส่งผลให้นักศึกษามีภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวลน้อยลงด้วย

3. ประสิทธิภาพของการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะครุศาสตร์นั้น พบว่า จากการให้การปรึกษา จำนวน 16 ครั้ง โดยเริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธภาพและมิตรภาพผู้ความไว้วางใจ ซึ่งนำเข้าสู่บรรยากาศที่อบอุ่นไว้วางใจแก่สมาชิกกลุ่ม เมื่อทุกคนในกลุ่มเกิดความไว้วางใจและรู้สึกผ่อนคลายแล้ว ก็พร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวจากประสบการณ์ในชีวิต แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้เรียนรู้ตัวตนอย่างลึกซึ้ง ทั้งความเชื่อ ทศนคติและความต้องการที่แท้จริง เกิดการรับรู้ตัวตน ความสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) ของตัวตนทั้ง 3 ซึ่งได้แก่ ตนตามที่เป็นจริง (Real self) ตนตามที่เราคิดว่าเป็น (Perceived self) และตนตามที่เราต้องการเป็น (Ideal self) ผ่านประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งด้านบวกและด้านลบ การรับรู้ตัวตนอย่างสอดคล้องกลมกลืนจะทำให้บุคคลนั้นยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่น่าพึงพอใจและมีคุณค่า และสามารถตอบคำถามได้ว่าชีวิตนี้อยู่เพื่ออะไร

นอกจากนี้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ที่รู้สึกดีและรู้สึกว่าตนล้มเหลว พร้อมทั้งทำความเข้าใจว่า สิ่งใดมีอิทธิพลต่อการเลือกและการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตบ้าง และค้นหาศักยภาพที่ตนมีอย่างแท้จริง เมื่อเข้าใจศักยภาพที่มีสมาชิกกลุ่มจะร่วมกันค้นหาแนวทางใหม่ ๆ เพื่อนำศักยภาพที่แต่ละคนมีออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ กระบวนการเสริมสร้างความหมายในชีวิตส่วนของการรับรู้ความสามารถของตนเองดำเนินมาถึงครั้งที่ 8 หลังจากนั้นเข้าสู่การอ้อมในตน และการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง โดยสมาชิกได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของบุคคลอื่น เพื่อเข้าใจถึงวัฏจักรของการเปลี่ยนแปลง ในครั้งนี้ได้รับรู้ชีวิตของสติฟ จอบส์ ตั้งแต่วาระแรกจนวาระสุดท้าย

สมาชิกเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและวัฏจักรของการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และมองว่าควรดำรงชีวิตในปัจจุบันอย่างมีสติทุกขณะเวลาอย่างไม่หวาดกลัวและไม่วิตกกังวล เมื่อเข้าสู่ประสบการณ์แห่งการก้าวข้าม สมาชิกได้เรียนรู้ถึงแนวทางที่นำไปสู่การมีความหมายด้วยการแบ่งปัน เสียดสีซึ่งในการปรึกษาครั้งนี้ นักศึกษาได้สะท้อนอารมณ์และความรู้สึกของการเป็นผู้รับและผู้ให้รับรู้ว่าการให้เป็นสิ่งที่คุณค่าให้กับตนเองได้ แม้การให้นั้นจะไม่มีใครรับรู้และไม่ได้รับผลใด ๆ ตอบแทนก็ตาม สมาชิกเริ่มเห็นความหมายในชีวิตได้ชัดเจนขึ้น และนิยามความหมายในชีวิตของตนเองได้ในการปรึกษาครั้งที่ 14-15 ทุกคนรับรู้ร่วมกันว่า ความหมายในชีวิตของแต่ละคนจะแตกต่างกัน และสอดคล้องกับค่านิยมและความต้องการของตนเอง หากมีความหมายในชีวิตแล้วจะทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่น สามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตกล้าตัดสินใจ กล้าเลือกและรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือกได้ สามารถดำรงตนได้อย่างเต็มศักยภาพและมีคุณค่า

ผลที่เกิดขึ้นภายหลังการนำโปรแกรมกลุ่มการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ จำนวน 16 ครั้ง พบว่า สิ่งที่ทำให้นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลง คือ บรรยากาศในการให้การศึกษาเป็นบรรยากาศที่อบอุ่น รู้สึกผ่อนคลาย มีความไว้วางใจทำให้มีความมั่นใจในการเข้ากลุ่ม กล้าเปิดเผยตัวตนที่แท้จริง เอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทำให้ได้มีโอกาสทบทวนตนเองอย่างมีสติ การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในตนเอง คือ นักศึกษาได้รับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจนขึ้น ยอมรับและเข้าใจตนเองว่าชีวิตต้องการอะไรและต้องทำอะไร มีเป้าหมายในชีวิตและมีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ทำให้ตนเองมุ่งมั่นเพื่อจะบรรลุผลในสิ่งนั้น ดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายในทุกขณะ ได้รับรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่แตกต่างจากสิ่งที่เคยรับรู้สามารถเป็นแนวทาง และเป็นกำลังใจในการก้าวข้ามผ่านปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต อันนำไปสู่การก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ และทำให้อยู่กับปัจจุบันอย่างตระหนักรู้และมีสติ หากพิจารณาตามองค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคลแล้ว เมื่อนักศึกษามีความหมายในชีวิต จุดมุ่งหมายที่สำคัญในชีวิตของนักศึกษาคือการทำให้ครอบครัวและตนเองความภาคภูมิใจ มุ่งมั่นในสิ่งที่เลือกและพร้อมที่จะก้าวไปข้างหน้าอย่างมีสติและไม่ท้อถอย การได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่แตกต่างภายในกลุ่ม ทำให้นักศึกษาได้รับรู้และเข้าใจถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนและสิ่งแวดล้อมว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและมีความสำคัญที่ทำให้มีความหมายในชีวิต และทำให้อยู่กับปัจจุบันอย่างเข้าใจมากขึ้น ซึ่งผลได้จากการสะท้อนของนักศึกษาที่เข้าร่วม ดังนี้

ปราช “มีความหมายในชีวิตที่ชัดเจนและก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายอย่างไม่ย่อท้อ”

พิมพ์ “สร้างความภาคภูมิใจและความสำเร็จให้แก่ตนเองและครอบครัว”

สไต “รู้สึกดีกับชีวิตปัจจุบัน มีมุมมองกว้างขึ้น ก่อให้เกิดการยอมรับและเข้าใจ ตัวคนที่แท้จริง”

ดิน “ยอมรับในสิ่งที่เลือกและมุ่งมั่นทำให้เต็มศักยภาพเพื่อความสำเร็จ”

ส่วนด้านการอ้อมในตน นักศึกษาบางคนแม้จะมาจากครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์เหมือนคนอื่น ๆ หลังจากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงประสบการณ์ นักศึกษาเข้าใจถึงชีวิตของแต่ละคนว่า ทุกคนล้วนมีปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้นในชีวิตได้ทั้งนั้น และรู้สึกว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสิ่งที่มีค่าไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ด้านลบหรือประสบการณ์ด้านบวก เริ่มพึงพอใจกับชีวิตที่ ดำรงอยู่ในปัจจุบัน และมีความมุ่งมั่น แสวงหาประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจ นอกจากนี้ยังได้สะท้อนถึงความอ้างว้างที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นสิ่งเกิดขึ้นได้ในชีวิตของทุกคน สาเหตุของความอ้างว้างก็จะแตกต่างกัน และพบว่า ความอ้างว้างเกิดขึ้นจากความรู้สึกโดดเดี่ยว อยู่คนเดียว ไม่มีใครเข้าใจตัวคนที่แท้จริง และถูกคาดหวังจากคนอื่นมากเกินไป แม้ทุกคนจะเคยมีความอ้างว้าง แต่ทุกคนก็ยังมุ่งมั่นที่จะก้าวไปข้างหน้าอย่างมีความหมาย แม้ว่าความอ้างว้างยังไม่ผ่านพ้นไปจากชีวิตของนักศึกษาบางคน ดังเช่น การสะท้อนของพิมพ์ และตาโต

พิมพ์ “รู้สึกดีและมีพลังในการก้าวต่อไปอย่างไม่ย่อท้อ แม้ครอบครัวไม่สมบูรณ์”

ตาโต “เหนื่อยกับหน้าที่ในปัจจุบันแต่ผ่านพ้นไปได้ด้วยความไม่ย่อท้อ”

ในบางคนได้รับรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ จากการเข้ากลุ่มจนสามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายได้ เช่น ปราย กับตาดี้

ปราย “แสวงหาประสบการณ์เพื่อมุ่งสู่ชีวิตที่ใฝ่ฝัน”

ตาดี้ “มุ่งมั่นสร้างสรรค์สิ่งใหม่เพื่อก้าวสู่จุดหมายที่หวังไว้”

จากข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงประสบการณ์ของ ฟิชเชอร์ (Fisher, 2002) ที่นำการปรึกษาประสบการณ์มาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจ กับอารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต กล่าวเปิดเผยและค้นพบแนวทางที่จะ ดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างเข้าใจ และไม่วิตกกังวลหรือมีความทุกข์กับสิ่งที่เกิดขึ้น พึงพอใจต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

สำหรับองค์ประกอบด้านการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง นักศึกษา พบว่า ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตทุกคนล้วนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ทำให้เข้าใจชีวิตของตนเองมากขึ้น การได้พบทวนประสบการณ์ทำให้รับรู้ว่าเป็นประสบการณ์ที่แตกต่างเป็นบทเรียนสำคัญของชีวิต การเข้ากลุ่มการปรึกษาทำให้มีโอกาสใคร่ครวญประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต และพบแนวทางใหม่ ๆ ที่ทำให้อยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติและรู้เท่าทันต่อปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และบางครั้ง สิ่งดี ๆ ก็สามารถเกิดขึ้นในชีวิตได้ถ้ารู้จักปล่อยวางและไม่ยึดติดกับสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหา นอกจากนี้

ยังพบว่า การให้และการรับเป็นสิ่งที่สร้างความสุขและทำให้รู้สึกว่าคุณค่า ทำให้เกิดความหมายในชีวิตได้และการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ นักศึกษาเกิดความเข้าใจต่อประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่นและมองว่าประสบการณ์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เข้าใจชีวิตมากขึ้น สามารถอยู่กับสังคมได้อย่างรู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ยอมรับถึงความแตกต่างของแต่ละคน และยอมรับว่าชีวิตมีทั้งทุกข์และสุขหากปล่อยวางได้ก็จะทำให้ชีวิตมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นได้ ดังเช่นการสะท้อนของนักศึกษาบางคน ดังนี้

ดาโต “ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตล้วนมีคุณค่า ค้นพบแนวทางแก้ปัญหาด้วยความคิด และตัดสินใจอย่างรอบคอบ”

วงกลม “ใคร่ครวญชีวิตจากประสบการณ์ที่แตกต่างเพื่ออยู่กับปัจจุบัน”

หน้อย “ยอมรับประสบการณ์ที่แตกต่างและพร้อมที่จะอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วยความเข้าใจ”

นอกจากนี้ นักศึกษา ยังค้นพบความหมายในชีวิตจากคุณค่าที่เกิดจากการให้ว่า

พิมพ์ “ความหมายในชีวิตที่เกิดจากการให้ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าและมีความสัมพันธ์ที่ดี”

สดีโส “คุณค่าและความภาคภูมิใจที่เกิดจากการให้นำไปสู่การมีความหมายในชีวิต”

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในนักศึกษาที่เข้าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์นั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของคิวเลน (Keulen, 2016) ที่ใช้การปรึกษาเชิงประสบการณ์ด้วยละครบำบัดมาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงออกมาตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบัน พบว่า การปรึกษาเชิงประสบการณ์ช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสแสดงตัวตนออกมาได้อย่างเต็มที่ ทำให้เกิดการผ่อนคลายและกล้าเปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิต ประสบการณ์ทางด้านบวกและด้านลบ เข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองซึ่งส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองได้ชัดเจน และนำไปสู่การข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง ดังเช่นงานวิจัยของฟิชเชอร์ (Fisher, 2002) ที่พบว่า การที่ผู้รับการปรึกษาได้เปิดเผยประสบการณ์ เรื่องราวซับซ้อนที่เกิดขึ้นในชีวิต และได้ทำความเข้าใจกับความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยการใช้เทคนิคต่าง ทั้งการเจริญสติ ศิลปะ บทกวี ทำให้ผู้รับการปรึกษาให้ความสำคัญกับร่างกายและประสบการณ์ในปัจจุบันมากขึ้น ทำให้เข้าใจและถ่ายทอดประสบการณ์ได้อย่างลึกซึ้ง เข้าใจถึงความรู้สึกของพวกเขา มีการเชื่อมโยงโลกภายในกับการแก้ปัญหา มีการจัดระเบียบต่าง ๆ ให้กับชีวิตได้ดี และมีสัมพันธภาพดีขึ้นด้วย

จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทั้ง 16 ครั้ง มีบางประเด็นที่มีการเปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจนในตัวนักศึกษา เช่น ความอ้ำอวัง ที่บางคนยังคงมีความอ้ำอวังในใจไม่สามารถผ่านพ้นไปได้ หรือปัญหาบางปัญหาที่ยังค้างค้ำงบนจิตใจก็ยังคงอยู่ไม่สามารถผ่านพ้นไปได้ เนื่องจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้งใช้เวลา 90-120 นาที บางประเด็นอาจต้องใช้เวลามากกว่านี้ หรืออาจนำ

นักศึกษาที่ยังไม่ผ่านพ้นมาให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล เพื่อให้เวลาในการตระหนักรู้และถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึกต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างเต็มที่กว่าการเข้ากลุ่ม เพราะบางเทคนิคที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นอาจต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้น ดังเช่น การใช้เทคนิคละครบำบัด (Psychodrama) สมาชิกที่นำเรื่องราวของตนเองมาแสดงเป็นละครจะรู้สึกเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมากกว่าสมาชิกอื่น สำหรับสมาชิกที่ร่วมแสดงจะเข้าใจความรู้สึกของเจ้าของเรื่องมากขึ้น แต่สำหรับตนเองอาจแสดงความรู้สึกได้ไม่เต็มที่มากนัก หรือเทคนิคการจินตนาการที่นำมาใช้ในครั้งที่ 8 การค้นพบศักยภาพบนเส้นทางประสบการณ์ ที่พบว่าการค้นพบศักยภาพของนักศึกษายังไม่สามารถค้นหาศักยภาพที่มีอยู่ในตัวได้ชัดเจนมากนัก จึงต้องใช้เวลาและหาเทคนิคอื่น ๆ มาเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้จินตนาการและรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจนและลึกซึ้งมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยที่ พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์มีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือในบุคคลที่มีระดับอายุใกล้เคียงกัน ควรมีโอกาสรับรู้และเรียนรู้ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต เนื่องจากสามารถนำมาเป็นแนวทางในการช่วยนักศึกษาในสถาบัน หรือบุคคลที่อยู่ในความดูแลมีความหมายในชีวิตที่ชัดเจนและสามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข มีคุณค่าช่วยพัฒนาประเทศชาติต่อไป

2. แบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง เหมาะสมกับนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น สามารถนำไปใช้กับนักศึกษาที่มีอายุใกล้เคียงกัน ไม่ว่าจะอยู่ในระดับการศึกษาใด

3. ควรมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกันในคณะอื่นหรือสถาบันอื่น ๆ เพื่อนำผลการวิจัยมาเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างและดูความแตกต่างของความหมายในชีวิต ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการทดลองในการพัฒนา โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพราะการทดลองใช้แบบแผนการทดลองที่แตกต่างกันจะทำให้มีทางเลือกในการพัฒนาความหมายในชีวิตของนักศึกษา

ระดับปริญญาตรีเพิ่มมากขึ้น ผู้ที่นำไปใช้สามารถเลือกรูปแบบได้ตามบริบทและความสะดวกในการนำไปใช้

2. เมื่อนำการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์มาเสริมสร้างความหมายในชีวิตนักศึกษาแล้วพบว่า นักศึกษามีความหมายในชีวิตในชีวิตสูงขึ้น ดังนั้นจึงควรมีการขยายผลต่อไป ในรูปแบบของการปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความหมายชีวิต โดยสร้างโปรแกรมการปรึกษาเชิงประสบการณ์ในลักษณะการปรึกษารายบุคคลเพื่อช่วยให้นักศึกษาที่ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาได้มีความชัดเจนในความหมายในชีวิตมากขึ้น

3. ผลจากการวิจัยในครั้งนี้องค์ประกอบความหมายในชีวิตด้านการอึดในตน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ดังนั้นควรหาวิธีพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเพื่อพัฒนาองค์ประกอบด้านนี้โดยเฉพาะ เพื่อให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจในส่วนนี้อย่างชัดเจน ซึ่งส่งผลให้นักศึกษาได้ดำรงชีวิตในปัจจุบันอย่างเข้าใจและมีความสุขมากขึ้น

บรรณานุกรม

- คมเพชร ฉัตรศุกกุล. (2547). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: พัฒนาคุณภาพวิชาการ(พว.).
- จूरรัตน์ นิลจันทิก. (2553). *ความหมายในชีวิตของผู้คิดเชื้อเอชไอวี/เอดส์: วิชาการศึกษาเชิงคุณภาพ*
ที่มวิจัยเห็นชอบร่วมกัน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการปรึกษา,
คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาญชัย ศักดิ์ศิริสัมพันธ์. (2558). *การเสริมสร้างความหมายในชีวิตของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ โดยใช้*
รูปแบบการให้ปรึกษากลุ่มกวนิยม. วิทยานิพนธ์ศึกษบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). *ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ:
สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- นพมาศ อึ้งพระ. (2553). *อัตถิภาวนิยม จิตวิทยาอัตถิภาวะและการดำรงอยู่ในมนุษย์ปัจจุบัน*.
วารสารบัณฑิตยสถาน, 35(1), 29-47.
- นิทรา กิจธีระวุฒิมงษ์. (2557). *การวิจัยเชิงผสมผสานสำหรับงานสาธารณสุข. วารสารสาธารณสุข*
มหาวิทยาลัยบูรพา, 7(2), 130-152.
- นิธิ นิมิตรบุญ. (2557). *คิดแบบไอน์สไตน์ บรรยายแบบพุทธ*. กรุงเทพฯ: แอดบุ๊ก.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้การศึกษา*
ปรึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรชัย หนูแก้ว. (2550). *สถิติอนพารามตริก*. กาญจนบุรี: คอมพิวเตอร์การพิมพ์.
- พินิจ รัตนกุล. (2555). *ปรัชญาชีวิต มอง-ปอล-ซาร์ต ชีวิตและแนวคิดของเจ้าสำนัก*
เอ็กซิสเตนเชียลลิสม์ (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สามัญชน.
- พัชรณัฐ เร็วไชสง. (2557). *ได้ศึกษาผลการปรึกษาแนวโลกอสต่อความหมายในชีวิตของผู้สูงอายุ*
โรคมะเร็ง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา,
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ภัทรวดี มากมี. (2559). *การออกแบบการวิจัยสำหรับการวิจัยแบบผสมวิธี. วารสารสมาคม*
นักวิจัย, 21(2).
- รัตนะ บัวสนธ์. (2555). *วิธีการเชิงผสมผสานสำหรับการวิจัยและประเมิน*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). *จิตวิทยา: ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก*. กรุงเทพฯ:
เดือนตุลา.

- วัลนิกา ฉลาทบาง. (2560). การวิจัยแบบผสมผสาน = Mixed methods research. *วารสาร มหาวิทยาลัยนครพนม สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 7(2), 124-132.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2549). *วิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2554). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ: รู้เขา รู้เรา* (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ศุภณัฐ ศรีอุทัยสุข. (2556). *ความหมายในชีวิตและคุณภาพชีวิตในบุคลากรวัยก่อนเกษียณอายุของ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา จิตวิทยาสังคม, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิน พันธุ์พินิจ. (2554). *เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒนา.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). *การปรึกษากลุ่ม* (พิมพ์ครั้งที่ 3). ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรุทัย โฉมเจ็ด. (2552). *ประสบการณ์การดูแลผู้ป่วย ความรู้ที่สอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และความหมายในชีวิตของญาติผู้ดูแลผู้ป่วย โรคมะเร็งระยะลุกลาม*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรัญญา ต้อยคัมภีร์. (2553). *จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2554). *การออกแบบการวิจัย: วิธีการเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และผสมผสาน วิธีการ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Astin, A. W. (1984). Student involvement: A developmental theory of higher education. *Journal of college student personnel*, 25, 297-308.
- Baczowski, B. J. (2015). *Meaning in life and self-efficacy's relationship to depression, anxiety, and stress: A study of mississippi coastal residents affected by the gulf oil spill* (Order No. 3726789). Available from Proquest Dissertations & Theses Global. (1733635431). Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1733635431?accountid=31098>
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry: Journal for the study of interpersonal processes*, 36, 409-427.

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass*, 1, 115-128.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford.
- Blake, C. I. (2008). *Experiential treatment for juveniles who commit sexual offenses: A guided manualized approach utilizing the B.L.A.K.E. treatment program* (Order No. 3325546). Available from Proquest Dissertations & Theses Global. (304364085). Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/304364085?accountid=31098>
- Boyd, R. (2014). Why Does Culture Increase Human Adaptability?. *Ethology and Sociobiology*, 16, 125-143.
- 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*, Mar, 18(1), 44-51.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. Retrieved from <http://eprints.uwe.ac.uk/11735>
- Bugental, J. F. T. (1978). *Psychotherapy and process*. New York: McGraw-Hill.
- Sheperis, C. J., Young, J. S., & Daniels, M. H. (2010). *Counseling research: quantitative, qualitative, and mixed methods*. New Jersey. Pearson Education Inc.
- Caracelli, V. J., & Greene, J. C. (1997). Crafting mixed-method evaluation designs, in Greene, J. C. & Caracelli, V. J. (eds) *Advances in mixed-method evaluation: The challenges and benefits of integrating diverse paradigms*, New directions for evaluation No. 74: 19-32. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. (2007). *Designing and mixed methods research*. Thousand Oaks, Sage Publications Inc.
- Creswell, J. W. (2015). *A concise introduction to mixed methods research*. Thousand Oaks, Sage Publications Inc.
- Crumbaugh, J. C. (1973). *Everything to gain: A guide to self-fulfillment through logo analysis*. Chicago: NeUon-Hall.
- Corey, G. (2004) *Theory & Practice of group counseling* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/ Cole.

- Corey, G. (2013) *Theory & Practice of group counseling* (9th ed.) Belmont, Calif: Thomson/ Brooks/ Cole.
- Edwards, M. J. (2007). *The dimensionality and construct valid measurement of life meaning* (Order No. NR41376). Available from Proquest Dissertations & Theses Global. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/304776724?accountid=31098>
- Fletcher, T. B., & Hinkle, J. S. (2002). Adventure based counseling: An innovation in Counseling. *Journal of counseling & development*, 80(3), 277-285.
- Frankl, V. E. (1992). *Man's search for meaning an introduction to logotherapy*. Boston, Massachusetts: Beacon Press.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Simon & Schuster.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning* (Revised ed.). London: Hodder & Stoughton.
- Frankl, V. E. (1978). *The unheard cry for meaning*. New York: Simon & Schuster.
- Gendlin, E. T. (1973). Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current Psychotherapies*. 317-352. Itasca, IL: Peacock. Retrieved from http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2029.html
- Gendlin, E. T. (1962). *Experiencing and the creation of meaning*. New York: Free Press of Glencoe.
- Gendlin, E. T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality Change*. NY: John Wiley & Sons, 100-148.
- Gendlin, E. T. (1969). *Experiential explication and truth*. In F. R. Molina (Ed.), *The sources of existentialism as philosophy*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Greenberg, L. S., & Rice, L. N. (1997). Humanistic approaches to psychotherapy. In P. L. Wachtel & S. B. Messer (Eds.), *Theories of psychotherapy: Origins and evolution*. (pp. 97-129). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., Watson, J. C., & Lietaer, G. (1998). *Handbook of experiential psychotherapy*. New York, US: The Guilford Press.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation*. Newbury Park, CA: Sage.
- Heidegger, M. (1960). *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemeyer.

- Henri, M. (2015). *International students' adjustment: Meaning in life, academic stress and positive affect* (Order No. 1588321). Available from Proquest Dissertations & Theses Global. (1682260150). Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1682260150?accountid=31098>Husserl, Edmund.
- Jung, C. G. (1966). *The practice of psychotherapy: Essays on the psychology of the transference and other subjects* (Collected Works Vol. 16). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Keulen-de Vos. (2016). Evoking emotional states in personality disordered offenders: An experimental pilot study of experiential drama therapy techniques. *The Arts in Psychotherapy*, 53, 80-88. doi.org/10.1016/j.aip.2017.01.003
- Kidder, L. H, & Fine, M. (1987). Qualitative and quantitative methods: When stories converge. In M. M. Mark & R. L. Shotland (Eds.), *Multiple methods in program evaluation: New Directions for program evaluation* 35, pp. 57-75. San Francisco: Jossey-Bass.
- King, G. A. (2004). The meaning of life experiences: Application of a meta-model to rehabilitation sciences and services. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74(1), 72- 88.
- Krantz, D. S. (2002). Effects of psychological and social factors on organic disease: a critical assessment of research on coronary heart disease, *Annual Review of Psychology*, 53, 341-69.
- Kuh, G. D. (1995). The other curriculum: Out-of-class experiences associated with student learning and personal development. *Journal of Higher Education*, 66, 123-155.
- Maddi, S. R. (1970). *The search for meaning*. In M. Page (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (137-186). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Maher, J. (1998). *One step more: The life and work of Father Joseph C. Martin*. Havre de Grace, MD: Ashley.
- Maslow, A. H. (1971). *The further reaches of human nature*. New York: Viking.
- May, R. (1969). *Love and will*. New York: Norton.
- May, R., & Yalom, I. (2000). *Existential psychotherapy*. In R. J. Corsini & D. Wedding, *Current psychotherapies* (6th ed.), Itasca, IL: F. E. Peacock Publishers.

- 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. *Journal of General Psychology, 13*, 242-251.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Olivera-Celdran, G. (2011). *Purpose in life and career indecision as predictors of academic success in college* (Order No. 3491414). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (918995529). Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/918995529?accountid=31098>
- Patton, P. (1988). *Drainage basin morphometry and floods*. In: Baker, V., Kochel, R. and Patton, P., Eds., *Flood Geomorphology*, Wiley, New York, 51-65.
- Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. New York: Bartam.
- Rankanena, M. (2015). Clients' experiences of the impacts of an experiential art therapy group. *The Arts in Psychotherapy, 50*, 101-110 doi.org/10.1016/j.aip.2016.06.002
- Reichardt, C. S., & Cook, T. D. (1979). Beyond qualitative versus quantitative methods. In T. D. Cook & C. S. Reichardt (Eds.), *Qualitative and quantitative methods in evaluation research* (pp. 7-32). Newbury Park, CA: Sage.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). *Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning*. In J. E. Birren and V. L. Bergston (Eds.), *Emergent theories of aging* (214-246). New York: Springer.
- 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* (39-55). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Russell, R. F. (2001). The role of values in servant leadership, *Leadership & Organization Development Journal, 22*(2), 76-84. Retrieved from <https://doi.org/10.1108/01437730110382631>
- Fisher, C. (2002). Experiential psychotherapy with couples: A guide for the creative pragmatist. *Journal of Hakomi Forum, 18*, 51-62.
- Sartre, J. P. (1956). *Being and nothingness*. New York: Philosophical Library.

- Schnitzer, L. W. (2011). *Meaning in life, depression, and alcohol use in a college sample* (Order No. 1496363). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (881646462). Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/881646462?accountid=31098>
- Shin, J. Y. (2013). *Improving first-year intervention strategies at universities by focusing on meaning and purpose in life* (Order No. 3593442). Available from Proquest Dissertations & Theses Global. (1438894626). Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1438894626?accountid=31098>
- Smith, J. K. (1983). Quantitative versus qualitative research: An attempt to clarify the issue. *Educational researcher*, 12, 6-13.
- Solomon, A. (1991). Procedures for identifying infants as disorganized/ disoriented during the Ainsworth strange situation, in M. T. Greenberg, D. Cicchetti and M. Cummings (eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*, pp. 121-60. University of Chicago Press
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of wellbeing, psychopathology, and spirituality. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed.), (pp. 165-184). New York: Routledge/Taylor & Francis Group.
- 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(1), 80-93.
- Stockman, R. D. (2008). *Generativity and meaning in life in the third age* (Order No. 3301681). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (304379839). Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/304379839?accountid=31098>
- Terenzini, P. T., Rendon, L. I., Upcraft, M. L., Millar, S. B., Allison, K. W., & Gregg, P. L., et al. (1994). The transition to college: Diverse students, diverse stories. *Journal of Research in Higher Education*, 35, 57-73.
- Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (1996). Emotion and cognition in experiential therapy: A dialectical constructivist perspective. In H. Rosen & K. T. Keuhlwein (Eds.), *Constructing realities: Meaning making perspectives for psychotherapists*. (pp. 253-274). San Francisco: Jossey-Boss/ Pfeiffer.

Wilson, S. J., & Lipsey, M. W. (2000). Wilderness challenge programs for delinquent youth:

A meta-analysis of outcome evaluations. *Journal of Evaluation and Program Planning*, 23, 1-12.

Wong, P. T. (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).

Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
- เอกสารขออนุญาตใช้แบบวัดความหมายในชีวิต (Meaning in life)
- แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
- ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความถูกต้องทางด้านภาษาของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- ขอความอนุเคราะห์ในการแปลกลับเครื่องมือวิจัย
- ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัย
- ใบยินยอมใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
- คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย
- ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดความหมายในชีวิตตนเอง (Meaning in life) และ
โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับ
ปริญญาตรี

- | | |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิชัย | อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญประจำภาควิชาวิจัย
และจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี | อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญประจำภาควิชา
บัณฑิตศึกษา
นานาชาติและทรัพยากรมนุษย์คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคัมภีร์ | อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและ
การแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |

ผู้แปลกลับ (Back translation) แบบวัดความหมายในชีวิต จากฉบับภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ

- | | |
|---|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อานนท์ ไชยสุริยา | อาจารย์ประจำสถาบันภาษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. ดร.เด่นชัย ปราบจันดี | อาจารย์ประจำภาควิชาบัณฑิตศึกษา
นานาชาติ
และทรัพยากรมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |

30/03/2018

Gmail - Request for permission of using measurement material



issara.rungtaweetchai <ic483001@gmail.com>

Request for permission of using measurement material

3 ข้อความ

issara.rungtaweetchai <ic483001@gmail.com>

23 สิงหาคม 2559 15:31

ถึง: melanie.edwards@queensu.ca

Dear Dr. Melanie J. Edwards,

My name is Issara Rungtaweetchai. Currently, I'm studying PhD in Counseling Psychology at the Burapha University Thailand. Also, I am doing the thesis on the meaning in life of undergraduate students and I would like to ask your permission to use your Multidimensional Life Meaning Scale (MLMS) material in order to measure the undergraduate students' meaning of life.

I hope you will allow me to use your material for my research and am looking forward to hearing from you.

Best regards,

Issara Rungtaweetchai

Melanie Edwards <melanie.edwards@queensu.ca>

29 สิงหาคม 2559 22:48

ถึง: issara.rungtaweetchai <ic483001@gmail.com>

Hello Issara,

You are welcome to use the MLMS in your research.

Regards,

Melanie

Melanie J. Edwards, Ph.D., C.Psych.

Regional Assessment and Resource Centre

Mackintosh-Corry Hall: Room B100

Queen's University



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาในระดับปริญญาตรีคณะครุศาสตร์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) DEVELOPMENT OF AN EXPERIENTIAL GROUP COUNSELING PROGRAM FOR PROMOTING MEANING IN LIFE AMONG UNDERGRADUATE STUDENT IN THE FACULTY OF EDUCATION

๒. ชื่อนิสิต นางอิศรา รุ่งทิวชัย

หลักสูตร ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

รหัสประจำตัว ๕๔๘๑๐๑๘๖ สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- ๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- ๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- ๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย

() ไม่อนุมัติ

๔. วันที่ให้การอนุมัติ:.....๑๘.....เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



**แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์
เพื่อเสริมสร้างคามหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) DEVELOPMENT OF AN EXPERIENTIAL GROUP
COUNSELING PROGRAM FOR PROMOTING MEANING IN LIFE AMONG UNDERGRADUATE
STUDENT IN THE FACULTY OF EDUCATION

๒. ชื่อนิสิต นางสาว รุ่งทวิชัย

หลักสูตร ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

รหัสประจำตัว ๕๔๘๑๐๑๘๖

สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว
ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

- ๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- ๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- ๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น
สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย

() ไม่อนุมัติ

๔. วันที่ให้การอนุมัติ:.....๒๑.....เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



สำเนา

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖
 ที่ ศธ ๒๒๑๘/ว ๒๒๙ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๙
 เรื่อง ขออนุญาตขอยุติการตรวจสอบความถูกต้องทางด้านภาษาของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน (สำเนาตั้งแนบ)

ด้วย นางอศรา รุ่งทวีชัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
 จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมการศึกษา
 กลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
 คณะครุศาสตร์" ในความควบคุมดูแลของ ดร.คณิศร ปุณณานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอน
 การสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ
 ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขออนุญาตขอยุติการตรวจสอบความถูกต้องทางด้านภาษาของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
 ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)
 รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
 คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

15/7/59

สำเนาตั้งแนบ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์
รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖
 ที่ ศธ ๖๒๑๘/วง๓๔๕ วันที่ ๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการแปลกลับเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อานนท์ ไชยสุริยา

ด้วย นางอศรา รุ่งทวีชัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์” ในความควบคุมดูแลของ ดร.ตลดาว ปุรณานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณี คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการแปลกลับเครื่องมือวิจัย (แปลจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)
 รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
 คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๒๒๑๘/วง๓๕๕

วันที่ ๙ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการแปลกลับเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.เด่นชัย ปราภวงค์

ด้วย นางอิศรา รุ่งทวีชัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์” ในความควบคุมดูแลของ ดร.ดลดาว ปุรณานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการแปลกลับเครื่องมือวิจัย (แปลจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศรีสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๖๒๑๘/๑๐๖๓

วันที่ ๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุมัติโครงการในการตรวจสอบความถูกต้องทางด้านภาษาของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธำพิพย์

ด้วย นางอศรา รุ่งทวีชัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์” ในความควบคุมดูแลของ ดร.คณดาว ปุณณานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขออนุมัติโครงการจากท่านในการแปลแบบวัดและตรวจสอบความถูกต้องทางด้านภาษาของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



ที่ ศร ๒๒๑๘/ว ๕๕๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตัณฑ์ภักดิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโคร่งย่อดุษฎีนิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางอศรา รุ่งทวิชัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์” ในความควบคุมดูแลของ ดร.ดลดาว ปุณณานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

1/๗๖

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้ปฏิบัติหน้าที่อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๔๒๕-๔๕๒๒



ที่ ศธ ๖๒๑๘/ว ๘๒๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๘ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อคุษฎีนิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางอิศรา รุ่งทวีชัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์” ในความควบคุมดูแลของ ดร.ตลดาว ปุณณานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

1/๑๑๕

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้ปฏิบัติหน้าที่อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๔๒๕-๔๕๒๒



ที่ ศธ ๖๒๑๘/๕๐๑

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๖๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางอิศรา รุ่งทวีชัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีบัณฑิต เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษา
กลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์”
ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.ตลดาว ปุณณานนท์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ถึงวันที่
๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัย
ของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้ปฏิบัติหน้าที่อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖
โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑
ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๔๒๕-๔๕๒๒



ที่ ศร ๖๒๑๘/๙๖๒

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางอสิรา รุ่งทวีชัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการศึกษา
กลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะครุศาสตร์”
ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.ตลดาว ปุณณานนท์ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล
จากนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวม
ข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างเดือนธันวาคม ๒๕๕๙ ถึงเดือนมกราคม ๒๕๖๐ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอน
การพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศรีสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้อำนวยการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๔๒๕-๕๕๒๒

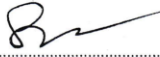


ใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

อนุญาตให้ นางอิศรา รุ่งทวีชัย นิสิตหลักสูตร ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ โดยมี ดร.ดลดาว ปุระณานนท์ เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับบุคลากรในสถาบันของท่าน

- อนุญาต
 ไม่อนุญาต

.....

ลงนาม 

ตำแหน่ง อำนวยการ

วันที่ ๗ เม ๖๕๖



ใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

อนุญาตให้ นางอศรา รุ่งทวีชัย นิสิตหลักสูตร ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ โดยมี ดร.ตลดาว ปุณณานนท์ เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับบุคลากรในสถาบันของท่าน

- อนุญาต
 ไม่อนุญาต

ลงนาม

(.....
 (ดร.อมรรัตน์ สนั่นเสียง)

ตำแหน่ง.....
 คณะบดีคณะครุศาสตร์

วันที่.....มหาวิทยาลัยบูรพา.....นครศรีฯ ๒๐๑๗



คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่องการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้าง
ความหมายในชีวิตของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งใน จำนวน 370 คน ที่ได้รับเชิญเข้าเป็นผู้ร่วมในการวิจัยซึ่งการวิจัย
มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมายในชีวิตของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ โดยผู้วิจัย
จะทำการเก็บแบบสอบถามด้วยตนเองชี้แจงและรอนักศึกษาทำเสร็จในแต่ละที่จะตอบข้อสงสัย
ทุกประเด็น การวิจัยครั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม กฎหมายและความเสี่ยง
ด้านอื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อผู้ร่วมการวิจัยใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมวิจัย
จะได้รับประโยชน์ทางอ้อมเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น โดยนำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางสำหรับผู้บริหาร
สถานศึกษาและผู้บริหารทั่วไป คณาจารย์ด้านจิตวิทยาการศึกษาในการพัฒนานักศึกษาอย่างมี
ประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลต่อมหาวิทยาลัยและผู้เข้าร่วมวิจัยต่อไป

ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ค่าจัดทำแบบวัด ผู้วิจัยเป็นผู้จัดเตรียมให้ผู้เข้าร่วม
การวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์จะถอนตัวหรือบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และ
การบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผลการวิจัยนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้ใน
รูปแบบและในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วมวิจัย ข้อมูลที่ตอบ
เป็นรายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับ และไม่มีผลกระทบต่อผู้เข้าร่วมวิจัยและข้อมูลจะถูกทำลายหลัง
งานวิจัยเสร็จแล้ว 6 เดือน

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง
ซ่อนเร้นจนผู้เข้าร่วมวิจัยพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผย
ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

หากมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการหรือมีข้อมูลใหม่เพิ่มเติม ผู้วิจัยจะแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัยทางไปรษณีย์
และหากผู้เข้าร่วมวิจัยมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจาก

ผู้วิจัย นางอิสรา รุ่งทิวชัย โทร 08-1425-4522 หรือ E-mail: ic483001@gmail.com

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

(นางอิสรา รุ่งทิวชัย)

ผู้วิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่องการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้าง
 ความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์
 วันให้คำยินยอม วันที่เดือน..... พ.ศ.....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย
 ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และ
 มีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่
 จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มี
 ผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง
 ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผย
 ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามใน
 ใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้เข้าร่วมวิจัย

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางอิสรา รุ่งทวีชัย)

ภาคผนวก ข

- สรุปโปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์
- กำหนดการในการให้การศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลอง

โปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์

โปรแกรมการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในครั้งนี้ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยการศึกษาความหมายในชีวิตจากเอกสารงานวิจัยจากการสัมภาษณ์ความหมายในชีวิตของนักศึกษาที่มีความหมายชีวิตในระดับสูงและผู้เชี่ยวชาญทางด้านความหมายในชีวิต การพัฒนาโปรแกรมได้มีการพัฒนาขึ้นให้สอดคล้องกับองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของการมีความหมายในชีวิตตามแนวคิดเอ็ดเวิร์ด (Edwards, 2007) ซึ่งได้แก่ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy) การอิมในตน (Fulfillment) การข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-transcendence) กลุ่มการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย สมาชิกคือนักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะครุศาสตร์ จำนวน 8 คน โดยผู้นำกลุ่มคือผู้วิจัย มีหน้าที่สนับสนุน สร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ ซึ่งทำให้สมาชิกได้มีสติตระหนักรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เข้าใจชีวิตที่แท้จริง เข้าใจโลก ผู้คน สิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งจะเผชิญกับความทุกข์ ความวิตกกังวลกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต พร้อมทั้งจะเสริมสร้างความหมายในชีวิตตามองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านคือ

1. การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy) นักศึกษาสามารถมีสติตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง อยู่กับประสบการณ์ปัจจุบันและดำเนินชีวิตในแต่ละขณะได้อย่างต่อเนื่อง มีอิสรภาพในการเลือกและกำหนดวิถีชีวิตตนเองตามความต้องการและค่านิยมของตนเอง มีแรงบันดาลใจ มุ่งมั่น ตั้งใจ มีความไว้วางใจและมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
2. ด้านการอิมในตน (Fulfillment) นักศึกษาได้เข้าใจถึงศักยภาพของตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง รู้เท่าทันทั้งร่างกายและจิตใจ รู้ถึงวิธีการค้นหาความหมายในชีวิต สามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆที่จะทำให้มองเห็นตนเองได้ชัดเจนขึ้น ฟังพอใจต่อชีวิตของตนเองและรู้สึกมีความสุข กับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน
3. การข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-transcendence) นั้น นักศึกษาสามารถเข้าใจธรรมชาติของการดำเนินชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงทุกขณะเวลา มีการเกิดและดับไปตามวัฏจักรของสิ่งมีชีวิต ได้ทำความเข้าใจกับมุมมองของตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต มีความยืดหยุ่นต่อการดำเนินชีวิตสามารถอดทนต่อความกดดันต่าง ๆ ได้ กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาและความวิตกกังวล เห็นความสำคัญของการแบ่งปัน ช่วยเหลือ สนใจใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว รวมทั้งมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ รู้สึกปีติยินดีเมื่อมีโอกาสเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในครั้งนี้ ประกอบด้วยการปรึกษากลุ่ม จำนวน 16 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 90-120 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้งติดต่อกันเป็น จำนวน 8 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
ครั้งที่ 2	มิตรภาพสู่ความไว้วางใจ
ครั้งที่ 3-4	การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองจากประสบการณ์
ครั้งที่ 5-6	ประสบการณ์แห่งการเลือกและการตัดสินใจอย่างอิสระ
ครั้งที่ 7-8	การค้นพบศักยภาพบนเส้นทางประสบการณ์
ครั้งที่ 9	รับรู้และเข้าใจถึงวัฏจักรการเปลี่ยนแปลง
ครั้งที่ 10-11	ประสบการณ์แห่งการก้าวข้ามปัญหา
ครั้งที่ 12	ประสบการณ์ที่มีคุณค่าสู่การมีความหมายในชีวิต
ครั้งที่ 13-14	การค้นหาความหมายในชีวิตจากประสบการณ์
ครั้งที่ 15	ค้นพบความหมายในชีวิต
ครั้งที่ 16	ยุติการปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษา

นางอิสรา รุ่งทวิชัย

กลุ่มเป้าหมายในการปรึกษา

นักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะครุศาสตร์

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เอกสารชี้แจงโปรแกรมการปริิษาตาเชิงประสบกการณ์เพื่อเสริมสร้างควมหมาย

ในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

3. เอกสารประกอบการปริิษาเชิงประสบกการณ์
4. สมุดบันทึก
5. ปากกา/ ดินสอ
6. กระดาษ

สถานที่ทำการปริิษา

ห้องให้การปริิษาประจำคณะครุศาสตร์

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค
<p>1</p> <p>ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ (90-120 นาที)</p>	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศในการปรึกษา ซึ่งจะนำไปสู่ความไว้วางใจในการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิต</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ ทักษะ ระเบียบและข้อตกลงของการปรึกษากลุ่ม</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มปฐมนิเทศสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ</p> <p>2. สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเอง และได้พิจารณาอารมณ์ ความรู้สึกจากประสบการณ์ของตนเอง โดยผ่านการวาดภาพสัญลักษณ์แทนตัวตนของสมาชิกให้หัวข้อ “นี่แหละตัวฉัน”</p>	<p>แนวคิด</p> <p>สัมพันธภาพที่ดีช่วยสร้างบรรยากาศอบอุ่นไว้วางใจ ให้สามารถถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์สมาชิกที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งจะส่งผลต่อแนวทางการค้นหาความหมายในชีวิตได้ต่อไป</p> <p>เทคนิค</p> <p>- ใช้กระบวนการสื่อสารที่แสดงถึงความจริงใจ (Genuineness) การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) และการมีความรู้สึกร่วม (Empathy)</p>
<p>2</p> <p>มิตรภาพสู่ความไว้วางใจ (90-120 นาที)</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้และตระหนักถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต</p> <p>2. สมาชิกกลุ่มรับรู้เข้าใจลักษณะเฉพาะที่แท้จริงของตนเอง</p>	<p>1. สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์จากการเข้ากลุ่ม และได้ผ่อนคลายร่างกายและความรู้สึก</p> <p>2. สมาชิกกลุ่มเปิดเผยเรื่องราวจากประสบการณ์ในชีวิตด้วยการวาด “เส้นสายลายเขียน” พร้อมทั้งบันทึกอารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงลงในสมุด</p>	<p>แนวคิด</p> <p>สัมพันธภาพที่ดี ก่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น มีความไว้วางใจ กล้าเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงออกมา มีการรับรู้และตระหนักถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีสติ ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Awareness) ได้</p> <p>เทคนิค</p> <p>- การตระหนักรู้ต่ออารมณ์และความรู้สึกด้วยวิธีการให้อยู่กับอารมณ์และความรู้สึก (staying with the feeling)</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค
<p>3</p> <p>ตระหนักรู้และเข้าใจตนเองจากประสบการณ์ (90-120 นาที)</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับความเชื่อทัศนคติ และความต้องการที่แท้จริง</p> <p>2. สมาชิกกลุ่มเข้าใจและยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง</p>	<p>1. สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความรู้สึกตนเองจากการตอบคำถามเพื่อการเรียนรู้ตัวตน</p> <p>2. ผู้นำเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้สนทนาแลกเปลี่ยนและสะท้อนถึงอารมณ์และความรู้สึกจากการสำรวจประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต</p>	<p>แนวคิด</p> <p>การรับรู้ตัวตน (Self) เป็นสิ่งสำคัญในการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเอง หากมีการรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างกลมกลืนและสอดคล้อง (Congruence) ในตัวตนทั้ง 3 ซึ่งได้แก่ ตนตามที่เป็นจริง (Real self) ตนตามที่เราคิดว่า เป็น (Perceived self) และตนตามที่เราต้องการเป็น (Ideal self) จะทำให้บุคคลนั้นยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่น่าพึงพอใจและมีคุณค่า และสามารถตอบคำถามได้ว่า ชีวิตนี้อยู่เพื่ออะไร</p> <p>เทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - การพูดคุยนำทางร่วมกับการนึกถึงประสบการณ์ - การตระหนักรู้ต่ออารมณ์และความรู้สึกด้วยวิธีการให้อยู่กับอารมณ์และความรู้สึก (staying with the feeling)

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค
<p>4</p> <p>ตระหนักรู้และ เข้าใจตนเองจาก ประสบการณ์ ประสบการณ์ (90-120 นาที)</p>	<p>1. สมาชิกกลุ่มเข้าใจ ตัวคนที่เป็นจริงจาก ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นใน อดีตซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับ ปัจจุบัน และตระหนัก รู้ว่าประสบการณ์ชีวิตที่ เกิดขึ้นในชีวิตนั้นมี คุณค่า</p> <p>2. สมาชิกกลุ่มรับรู้ตัวตน ทั้ง 3 ด้านอย่างกลมกลืน และสอดคล้องกับ ประสบการณ์ที่เป็นจริง</p>	<p>1. สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ พิจารณาตนเองจาก ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ในชีวิต สิ่งที่เป็นไปตาม ความต้องการและ ไม่เป็นไปตาม ความต้องการ</p> <p>2. เปิดโอกาสให้สมาชิก กลุ่มได้เรียนรู้ประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน โดยผ่าน กระบวนการกลุ่ม</p>	<p>แนวคิด</p> <p>การรับรู้ตัวตน (Self) เป็นสิ่งสำคัญในการตระหนักรู้ และการเห็นคุณค่าในตนเอง หากมีการรับรู้ประสบการณ์ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่าง กลมกลืนและสอดคล้อง (Congruence) ในตัวตนทั้ง 3 ซึ่งได้แก่ ตนตามที่เป็นจริง (Real self) ตนตามที่เราคิดว่า เป็น (Perceived self) และ ตนตามที่เราต้องการเป็น (Ideal self) จะทำให้บุคคลนั้น ยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ว่าเป็นสิ่งที่น่าพึงพอใจและมี คุณค่า และสามารถตอบ คำถามได้ว่า ชีวิตนี้อยู่เพื่อ อะไร</p> <p>เทคนิค</p> <p>- การพูดคุยนำทางร่วมกับ ระลึกแ่แง่มุมบวกในชีวิต</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค
<p>5</p> <p>ประสบการณ์ แห่งการเลือกและ การตัดสินใจอย่าง อิสระ (90-120 นาที)</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ตระหนักถึงอารมณ์ ความรู้สึก มีทัศนคติที่ดี กับประสบการณ์ที่ เกิดขึ้น และรับรู้ว่า ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น นั้นมีความหมาย ไม่ว่าจะ เป็นด้านลบหรือด้านบวก</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ ทบทวนตนเองผ่าน ประสบการณ์ในชีวิตทั้ง ด้านบวกและด้านลบ สิ่ง ที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต และอุปสรรคที่เกิดขึ้น 2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก กลุ่มแลกเปลี่ยนและ สะท้อนถึงอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่มี อิทธิพลและอุปสรรคที่ เกิดขึ้นในประสบการณ์ ของแต่ละคน</p>	<p>แนวคิด มนุษย์ทุกคนมีประสบการณ์ เฉพาะในแต่ละบุคคล (Subjective experience) ซึ่งแต่ละคนมีอิสระใน การเลือกเพื่อไปสู่ความจริง ตามความต้องการของแต่ละ คน ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ทุกอย่างเป็นสิ่งทำให้เกิด คุณค่าในการตัดสินใจ</p> <p>เทคนิค - การพูดคุยนำทางร่วมกับ ระลึกลมุมมองในชีวิต - การให้อยู่กับอารมณ์และ ความรู้สึก (Staying with the feeling)</p>
<p>6</p> <p>ประสบการณ์ แห่งการเลือกและ การตัดสินใจอย่าง อิสระ (90-120 นาที)</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจถึงอิสรภาพในการ เลือก ซึ่งจะทำให้สามารถ ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง และอยู่อย่างมีความหมาย 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมี ความชัดเจนในการเลือก แนวทางการแก้ปัญหา และพร้อมรับผิดชอบใน สิ่งที่เลือก</p>	<p>1. สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาส พิจารณาประสบการณ์ที่เคย เกิดขึ้นในชีวิต สถานการณ์ที่ ต้องมีการเลือกเกิดขึ้น 2. ผู้นำเอื้อให้สมาชิกกลุ่ม สะท้อนกลับถึงอารมณ์และ ความรู้สึกที่มีต่อ ประสบการณ์ในการเลือก และพิจารณาถึงแนวทางใน การเลือกอย่างชัดเจน</p>	<p>แนวคิด มนุษย์ทุกคนมีประสบการณ์ เฉพาะในแต่ละบุคคล (Subjective experience) ซึ่งแต่ละคนมีอิสระใน การเลือกเพื่อไปสู่ความจริง ตามความต้องการของแต่ละ คน ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ทุกอย่างเป็นสิ่งทำให้เกิด คุณค่าในการตัดสินใจ</p> <p>เทคนิค - การรับผิดชอบต่อตนเอง (Self-responsibility) - การให้อยู่กับอารมณ์และ ความรู้สึก (Staying with the feeling)</p>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค
7 การค้นพบศักยภาพ บนเส้นทางของ ประสบการณ์ (90-120 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ค้นหาศักยภาพของตนเอง จากประสบการณ์ที่ผ่านมา 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ สะท้อนอารมณ์ ความรู้สึก ต่อศักยภาพที่ตนเองมี ซึ่ง จะส่งผลต่อการรับรู้และ ยอมรับศักยภาพที่ตนมี อย่างแท้จริง	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกค้นพบ ศักยภาพตนเองจาก ประสบการณ์ที่ผ่านมาจาก คำถามที่กำหนด 2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก ร่วมกันสรุปและแลกเปลี่ยน ข้อคิดเห็น เชื่อมโยงให้ สมาชิกได้เข้าใจและ ตระหนักรู้ถึงศักยภาพของ แต่ละคน และสามารถนำ สิ่งที่ตนมีมาเป็นแนวทางใน การค้นหาคความหมายในชีวิต	แนวคิด การที่บุคคลได้ค้นพบตนเอง และรับรู้ถึงความสามารถ ความถนัดและศักยภาพของ ตนเองโดยพิจารณาในส่วนที่ ทำได้และทำไม่ได้ จะทำให้ บุคคลยอมรับศักยภาพของ ตนเองที่มีได้อย่างแท้จริง ชัดเจนขึ้น เทคนิค - การอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก (Staying with feeling) - การปรับทัศนคติโดยการให้ ข้อมูล
8 การค้นพบศักยภาพ บนเส้นทางของ ประสบการณ์ (90-120 นาที)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้า ที่จะนำศักยภาพตนเองที่ ตนเองมีอยู่ มาเป็น แนวทางในการพัฒนา ความหมายในชีวิตของ ตนเอง	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ จินตนาการถึงสิ่งที่ต้องการ ทำและเชื่อว่าตนเองทำได้ รู้สึกภาคภูมิใจต่อสิ่งนั้น 2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก กลุ่มได้แลกเปลี่ยนอารมณ์ และความรู้สึกจาก จินตนาการ ซึ่งจะนำไปสู่ การเกิดประสบการณ์ใหม่ๆ	แนวคิด การค้นพบศักยภาพจาก ประสบการณ์ตนเอง และรับรู้ ถึงความสามารถ ในส่วนที่ ทำได้และทำไม่ได้จะทำให้ บุคคลนั้นเกิดการยอมรับ ประสบการณ์ที่ผ่านมาได้ ชัดเจนขึ้น เทคนิค - จินตนาการ - การอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก (Staying with feeling) - การปรับทัศนคติโดยการให้ ข้อมูล

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค
<p>9.</p> <p>รับรู้ เข้าใจถึง วัฏจักรของการเปลี่ยนแปลง (90-120 นาที)</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจถึงวัฏจักรและรู้เท่าทันถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆของ ตนเอง ผู้คน และสิ่งแวดล้อม และดำเนินชีวิตต่อไปด้วยความผ่อนคลายไม่วิตกกังวลหรือหวาดกลัวในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ซึ่งเป็นแนวทางในการค้นหาความหมายในชีวิตได้ต่อไป</p>	<p>1. สมาชิกกลุ่มได้รับรู้เรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของผู้กลุ่มอื่น ถึงวัฏจักรในการดำเนินชีวิตตั้งแต่วาระแรกจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และมุมมองต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต</p>	<p>แนวคิด</p> <p>การเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกล้วนมีความเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องกัน การเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและรู้เท่าทันวัฏจักรของการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ จะทำให้นักคลสามารถดำรงอยู่ในปัจจุบันอย่างมีสติทุกขณะเวลาได้อย่างไม่หวาดกลัว ไม่วิตกกังวล</p> <p>เทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - อยู่กับความรู้สึก - พุดคุยนำทางร่วมกับประสบการณ์อื่น ๆ
<p>10</p> <p>ประสบการณ์แห่งก้าวข้ามปัญหา (90-120 นาที)</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้อารมณ์และความรู้สึก จากปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต และการแสดงออกต่อปัญหานั้นๆ</p>	<p>1. สมาชิกกลุ่มแต่ละคน ทบทวนประสบการณ์ที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ หือแท้ และรู้สึกว่าคุณค่า เมื่อทบทวนแล้วให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละคน ภายในกลุ่ม</p> <p>2. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงละครบำบัด (Psychodrama) โดยเลือกจากสมาชิกที่เต็มใจเปิดเผยประสบการณ์ในชีวิตได้อย่างลึกซึ้ง</p>	<p>แนวคิด</p> <p>การเผชิญปัญหา เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้บุคคลได้ตระหนักรู้ว่า ประสบการณ์ผ่านมานั้น ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่สามารถเปลี่ยนมุมมองของการรับรู้และการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ได้</p> <p>เทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - ละครบำบัด (Psychodrama) - การอยู่กับความรู้สึก (Staying with feeling)

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค
<p>11</p> <p>ประสบการณ์แห่งก้าวข้ามปัญหา (90-120 นาที)</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความชัดเจนการเลือกแนวทางแก้ปัญหาและรับผิดชอบในสิ่งที่เลือก ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการค้นหาความหมายในชีวิตของตนเอง</p>	<p>1. สมาชิกทบทวนประสบการณ์ที่รู้สึกทุกข์ใจไม่สบายใจ เพื่อค้นหาวิธีที่จะผ่านสิ่งเหล่านี้</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนถึงแนวทางในการเลือกแก้ปัญหาและการรับผิดชอบต่อแนวทางที่เลือกอย่างชัดเจน</p>	<p>แนวคิด</p> <p>การเผชิญปัญหา ความทุกข์ ความยากลำบาก หรือวิกฤตในชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ หากบุคคลมีอิสรภาพในชีวิตไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด บุคคลนั้นจะสามารถยืนหยัด กล้าหาญต่อการเผชิญปัญหาและค้นหาความหมายในชีวิตของตนเองได้</p> <p>เทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - การอยู่กับความรู้สึก (Staying with the feeling) - การปรับทัศนคติโดยการให้ข้อมูล
<p>12</p> <p>ประสบการณ์ที่มีคุณค่าสู่การมีความหมายในชีวิต (90-120 นาที)</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกและอารมณ์ที่แท้จริงจากประสบการณ์ที่มีคุณค่าด้วยการเป็นผู้ให้และผู้รับ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้แนวทางในการเป็นผู้ให้และผู้รับที่เหมาะสม ซึ่งเป็นแนวทางในการค้นหาความหมายในชีวิตแก่ตนเอง</p>	<p>1. สมาชิกกลุ่มพิจารณาอารมณ์และความรู้สึกจากการเป็นผู้ให้และผู้รับ</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยน สะท้อนถึงอารมณ์ ความรู้สึก และพิจารณาคุณค่า ซึ่งจะเป็แนวทางในการเกิดความหมายในชีวิต</p>	<p>แนวคิด</p> <p>มนุษย์ทุกคนมีอิสระที่จะแสวงหาความหมายให้แก่ชีวิตตนเอง สามารถเลือกความหมายของชีวิตได้ มีเสรีภาพในการกำหนดความหมายในชีวิตของตนเอง ทั้งในด้านการรับและการให้ มีการเลือกสิ่งต่างๆ สำหรับชีวิต การให้เป็นสิ่งที่มนุษย์มองว่าเราจะให้อะไรแก่ชีวิตได้บ้างที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองสิ่งแวดล้อมและสังคม</p> <p>เทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - การอยู่กับความรู้สึก (Staying with feeling) - การปรับทัศนคติ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค
<p>13</p> <p>การค้นหา ความหมายในชีวิต จากประสบการณ์ (90-120 นาที)</p>	<p>1. สมาชิกกลุ่มสามารถ ระบุถึงค่านิยมและ ความต้องการของตนเอง ในการดำเนินชีวิตใน ปัจจุบัน ได้อย่างชัดเจน</p> <p>2. สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจ ถึงอุปสรรคที่ทำให้ไม่ สามารถดำเนินชีวิตตาม ค่านิยมและความต้องการ และสิ่งต่างๆที่ขัดขวาง ความเป็นตนเอง</p>	<p>1. ให้ความกำกับสมาชิกกลุ่ม พิจารณาตนเองถึง การดำรงชีวิตในปัจจุบันว่า เป็นไปตามความต้องการ ค่านิยมของตนเองอย่างไร พร้อมทั้งทำการบันทึก “ค่านิยมของฉัน”</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก กลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึง ความต้องการ ค่านิยมของ แต่ละคน และอุปสรรคที่ ไม่สามารถทำตามความ ต้องการหรือค่านิยมของ ตนเองได้</p>	<p>แนวคิด</p> <p>การพิจารณาถึงค่านิยมและ ความต้องการ ทำให้บุคคลนั้น สามารถกำหนดแนวทาง การดำเนินชีวิตในทางที่ เหมาะสมกับตนเองได้อย่าง แท้จริงและเพิ่มความสามารถ ในการเลือกและรับผิดชอบ ต่อสิ่งที่เลือกได้อย่างมี ประสิทธิภาพ</p> <p>เทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - การพูดคุยนำทางร่วมกับ การนึกถึงประสบการณ์ - การสะท้อนออก (Dereflection)
<p>14</p> <p>การค้นหา ความหมายในชีวิต จากประสบการณ์ (90-120 นาที)</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ค้นหาความหมายพร้อม ทั้งนิยามความหมายใน ชีวิตของตนเองได้อย่าง ชัดเจน สอดคล้องกับ ค่านิยม ความต้องการ และประสบการณ์ของแต่ละ คน</p>	<p>1. ผู้นำให้สมาชิกกลุ่ม ค้นหาบุคคลต้นแบบที่ ตนเองประทับใจ และ เป็นแรงบันดาลใจใน การดำเนินชีวิต</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก กลุ่มพิจารณาถึงชีวิตของ ตนเองและนิยาม ความหมายในชีวิตที่ สอดคล้องกับความต้องการ และค่านิยม</p>	<p>แนวคิด</p> <p>ชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งที่ มีความหมายในแต่ละบุคคลจะ ให้ความหมายกับชีวิตของ ตนเองซึ่งจะสอดคล้องกับ ความต้องการ ค่านิยมและ ประสบการณ์ และจะเป็น หลักในการดำเนินชีวิตเพื่อ ไปสู่จุดมุ่งหมายของตนเอง</p> <p>เทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคพูดคุยนำทางร่วมกับ ประสบการณ์อื่นด้วย การค้นหาแม่แบบในใจ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค
<p>15</p> <p>ค้นพบความหมาย ในชีวิต (90-120 นาที)</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ค้นพบความหมายในชีวิต และมีความเชื่อมั่นในการ เลือกและตัดสินใจในสิ่ง ที่สอดคล้องกับ ความหมายในชีวิตของ ตนเอง</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม ได้ทบทวนประสบการณ์ ในการดำเนินชีวิตของ ตนเองจนถึงวันนี้ วันที่มี ความหมายในชีวิตชัดเจน อันเป็นแนวทางในการก้าว ไปสู่การดำเนินชีวิตใน ปัจจุบันอย่างมีความหมาย</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิก กลุ่มถ่ายทอดถึงการดำเนิน ชีวิตตามความหมายในชีวิต ของตนเอง</p>	<p>แนวคิด</p> <p>ความหมายในชีวิต เป็นการรับรู้ความหมายของ แต่ละบุคคลในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับค่านิยมและ ความต้องการของตนเอง เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมี ความมั่นคงในใจเมื่อต้อง เผชิญกับปัญหาอุปสรรค ต่าง ๆ ในชีวิต กล้าตัดสินใจ กล้าเลือกและรับผิดชอบใน สิ่งที่ตนเองเลือกได้ สามารถ ดำรงตนในทุกขณะ ทุกกิจกรรมได้อย่างเต็ม ศักยภาพและมีคุณค่า</p> <p>เทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - การสนทนาแบบ โซเครติก - การให้ข้อมูลย้อนกลับ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค
<p>16</p> <p>ยุติการปรึกษา (90-120 นาที)</p>	<p>1. เพื่อสรุปผลการให้ การปรึกษากลุ่มเชิง ประสบการณ์</p> <p>2. เพื่อยุติการปรึกษาและ นัดหมายสมาชิกกลุ่ม เพื่อติดตามผล</p>	<p>1. สมาชิกกลุ่มทบทวนและ สรุปสิ่งที่ได้รับจาก การปรึกษากลุ่มเชิง ประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความหมาย ในชีวิต</p> <p>2. ยุติการปรึกษากลุ่ม เชิงประสบการณ์เพื่อ เสริมสร้างความหมาย ในชีวิต</p>	<p>แนวคิด</p> <p>การยุติการปรึกษา เป็น การทบทวนประสบการณ์ที่ สมาชิกได้เข้าร่วมการปรึกษา กลุ่ม และความหมายในชีวิตที่ เกิดขึ้นซึ่งจะเป็นแนวทางช่วย ให้สมาชิกมีความมั่นคงในใจ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต กล้า ตัดสินใจ กล้าเลือกและ รับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือก ได้ สามารถดำรงตนได้อย่าง เต็มศักยภาพและมีคุณค่า</p> <p>เทคนิค</p> <p>ใช้กระบวนการสื่อสารที่ แสดงถึงความจริงใจ (Genuineness) การยอมรับ โดยไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) และ การมีความรู้สึกร่วม (Empathy)</p> <p>- ใช้กระบวนการสื่อสารที่จะ ทำให้เกิดการสะท้อน ความรู้สึก (Reflection of feeling) เกิดความเข้าใจที่ กระจ่างชัด (Clarification) และการสนับสนุน (Supportive) ให้กำลังใจ</p>

กำหนดการในการปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	สัปดาห์	วัน เดือน ปี	หัวข้อการปรึกษากลุ่ม
1	1	พุธ 6 ก.ย. 60	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
2	1	ศุกร์ 8 ก.ย. 60	มิตรภาพสู่ความไว้วางใจ
3	2	พุธ 13 ก.ย. 60	การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองจากประสบการณ์
4	2	ศุกร์ 15 ก.ย. 60	การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองจากประสบการณ์
5	3	พุธ 20 ก.ย. 60	ประสบการณ์แห่งการเลือกและการตัดสินใจอย่างอิสระ
6	3	ศุกร์ 22 ก.ย. 60	ประสบการณ์แห่งการเลือกและการตัดสินใจอย่างอิสระ
7	4	พุธ 27 ก.ย. 60	การค้นพบศักยภาพบนเส้นทางประสบการณ์
8	4	ศุกร์ 29 ก.ย. 60	การค้นพบศักยภาพบนเส้นทางประสบการณ์
9	5	พุธ 4 ต.ค. 60	รับรู้และเข้าใจถึงวัฏจักรการเปลี่ยนแปลง
10	5	ศุกร์ 6 ต.ค. 60	ประสบการณ์แห่งก้าวข้ามปัญหา
11	6	พุธ 11 ต.ค. 60	ประสบการณ์แห่งก้าวข้ามปัญหา
12	6	ศุกร์ 13 ต.ค. 60	ประสบการณ์ที่มีคุณค่าสู่การมีความหมายในชีวิต
13	7	พุธ 18 ต.ค. 60	การค้นหาคำหมายในชีวิตจากประสบการณ์
14	7	ศุกร์ 20 ต.ค. 60	การค้นหาคำหมายในชีวิตจากประสบการณ์
15	8	พุธ 25 ต.ค. 60	ค้นพบความหมายในชีวิต
16	8	ศุกร์ 27 ต.ค. 60	ยุติการปรึกษา

ภาคผนวก ค

- การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความหมายของแบบวัด แบบวัดความหมายในชีวิต (The Multidimensional Life Meaning Scale: MLMS)
- ค่าอำนาจจำแนกตามรายชื่อของ แบบวัดความหมายในชีวิต (The Multidimensional Life Meaning Scale: MLMS)
- ตัวอย่างแบบวัดความหมายในชีวิต
- แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) เป็นรายบุคคล
- แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Interview) “ความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์” (สำหรับนักศึกษาที่มีความหมายในชีวิตอยู่ในระดับสูง)
- แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Interview) “ความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์” (สำหรับผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับความหมายในชีวิต)

ความตรงเชิงเนื้อหาและความหมายของแบบวัด แบบวัดความหมายในชีวิต (The Multidimensional Life Meaning Scale: MLMS)

ต้นฉบับภาษาอังกฤษ	ฉบับแปลภาษาไทย	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ	ฉบับปรับปรุงแก้ไข
1. I am determined and persevered at achieving my goals.	ฉันมุ่งมั่นและเพียรพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายของฉัน	คนที่ 1 ฉันมุ่งมั่นและเพียรพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายของฉัน คนที่ 2 ฉันมุ่งมั่นและเพียรพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายของฉัน	ฉันมุ่งมั่นและเพียรพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายของฉัน
2. I feel that I found an important meaning of life guidelines.	ฉันรู้สึกเหมือนว่าฉันได้พบความหมายที่สำคัญที่สามารถเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต	คนที่ 1 ฉันรู้สึกเหมือนว่าฉันได้พบความหมายที่สำคัญซึ่งสามารถเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต คนที่ 2 ฉันรู้สึกเหมือนว่าฉันได้พบความหมายที่สำคัญในการดำเนินชีวิต	ฉันรู้สึกเหมือนว่าฉันได้พบความหมายที่สำคัญซึ่งสามารถเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต
3. I believe that human beings can interact with Gods.	ฉันเชื่อว่าคนเราสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับพระเจ้า	คนที่ 1 ฉันเชื่อว่าคนเราสามารถมีความซาบซึ้งกับสิ่งที่ตนนับถือได้ คนที่ 2 ฉันเชื่อว่าคนเราสามารถมีความซาบซึ้งกับศาสนาของตนได้	ฉันเชื่อว่าคนเราสามารถมีความซาบซึ้งกับศาสนาของตนได้
4. Some people are afraid of death, but I am not.	คนบางคนกลัวความตายแต่ฉันไม่กลัว	คนที่ 1 คนบางคนกลัวความตายแต่ฉันไม่กลัว คนที่ 2 คนบางคนกลัวความตายแต่ฉันไม่	คนบางคนกลัวความตายแต่ฉันไม่กลัว
5. I am treated well by others.	ฉันได้รับการปฏิบัติที่ค่อนข้างดีจากผู้อื่น	คนที่ 1 ฉันได้รับการปฏิบัติที่ค่อนข้างดีจากผู้อื่น คนที่ 2 ฉันได้รับการปฏิบัติที่ดีจากผู้อื่น	ฉันได้รับการปฏิบัติที่ค่อนข้างดีจากผู้อื่น
6. I feel good about my life.	ฉันรู้สึกดีกับชีวิตฉัน	คนที่ 1 ฉันรู้สึกดีกับชีวิตฉัน คนที่ 2 ฉันรู้สึกดีกับชีวิตฉัน	ฉันรู้สึกดีกับชีวิตฉัน

ต้นฉบับภาษาอังกฤษ	ฉบับแปลภาษาไทย	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ	ฉบับปรับปรุงแก้ไข
7. Interests in things in the society are the beginning of the meaning of my life.	การมีสังคมเป็นจุดเริ่มต้นของการมีความหมายในชีวิตของฉัน	คนที่ 1 ความสนใจในสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคมเป็นจุดเริ่มต้นของการมีความหมายในชีวิตของฉัน คนที่ 2 ความสนใจในสาเหตุต่างๆในสังคมเป็นจุดเริ่มต้นของการมีความหมายในชีวิตของฉัน	ความสนใจในสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคมเป็นจุดเริ่มต้นของการมีความหมายในชีวิตของฉัน
8. I dream of having a new image in a new place.	ฉันใฝ่ฝันถึงการมีชีวิตใหม่ในสถานที่ใหม่ ฉันได้พบกับคนที่ฉันรักอย่างสุดซึ้ง	คนที่ 1 ฉันใฝ่ฝันถึงการมีเอกลักษณ์ใหม่ในสถานที่ใหม่ คนที่ 2 ฉันใฝ่ฝันถึงการมีภาพพจน์ใหม่ในสถานที่ใหม่	ฉันใฝ่ฝันถึงการมีภาพพจน์ใหม่ในสถานที่ใหม่
9. I have met a person whom I deeply love.	ฉันได้พบกับคนที่ฉันรักอย่างสุดซึ้ง	คนที่ 1 ฉันได้พบกับคนที่ฉันรักอย่างสุดซึ้ง คนที่ 2 ฉันได้พบกับคนที่ฉันรักอย่างสุดซึ้ง	ฉันได้พบกับคนที่ฉันรักอย่างสุดซึ้ง
10. My life is in my hands and I can control it.	ชีวิตของฉันอยู่ในกำมือฉันและฉันควบคุมมันได้	คนที่ 1 ชีวิตของฉันอยู่ในกำมือฉันและฉันควบคุมมันได้ คนที่ 2 ชีวิตของฉันอยู่ในกำมือฉันและฉันควบคุมมันได้	ชีวิตของฉันอยู่ในกำมือฉันและฉันควบคุมมันได้
11. I have achieved my expectations.	ฉันประสบความสำเร็จในสิ่งที่ฉันหวังไว้	คนที่ 1 ฉันประสบความสำเร็จในสิ่งที่ฉันหวังไว้ คนที่ 2 ฉันประสบความสำเร็จในสิ่งที่ฉันหวังไว้	ฉันประสบความสำเร็จในสิ่งที่ฉันหวังไว้

ต้นฉบับภาษาอังกฤษ	ฉบับแปลภาษาไทย	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ	ฉบับปรับปรุงแก้ไข
12. I have a system or framework that makes me understand what I am living for.	ฉันมีระบบหรือกรอบแนวคิดที่ทำให้ฉันเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าฉันมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร	คนที่ 1 ฉันมีระบบหรือกรอบแนวคิดที่ทำให้ฉันเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าฉันมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร คนที่ 2 ฉันมีระบบหรือกรอบแนวคิดที่ทำให้ฉันเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าฉันมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร	ฉันมีระบบหรือกรอบแนวคิดที่ทำให้ฉันเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าฉันมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร
13. Attending religious activities is important for me as it is meaningful to my life.	การเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆทางศาสนาเป็นสิ่งสำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความหมายสำหรับฉัน	คนที่ 1 การเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆทางศาสนาเป็นสิ่งสำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความหมายสำหรับฉัน คนที่ 2 การเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆทางศาสนาเป็นสิ่งสำคัญต่อความหมายของชีวิต	การเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆทางศาสนาเป็นสิ่งสำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความหมายสำหรับฉัน
14. I am not afraid of death and have prepared for it.	ในเรื่องของความตายนั่นฉันไม่กลัวและได้เตรียมพร้อมไว้แล้ว	คนที่ 1 เกี่ยวกับความตายนั่นฉันไม่กลัวและได้เตรียมพร้อมไว้แล้ว คนที่ 2 ในเรื่องของความตายนั่นฉันไม่กลัวและได้เตรียมพร้อมไว้แล้ว	ในเรื่องของความตายนั่นฉันไม่กลัวและได้เตรียมพร้อมไว้แล้ว
15. I have a lot of good friends.	ฉันมีเพื่อนที่ดีเป็นจำนวนมาก	คนที่ 1 ฉันมีเพื่อนที่ดีเป็นจำนวนมาก คนที่ 2 ฉันมีเพื่อนที่ดีเป็นจำนวนมาก	ฉันมีเพื่อนที่ดีเป็นจำนวนมาก
16. For me, life is always exciting.	ชีวิตสำหรับฉันดูเหมือนน่าตื่นเต้นเสมอ	คนที่ 1 สำหรับฉันชีวิตเป็นเรื่องน่าตื่นเต้นเสมอ คนที่ 2 สำหรับฉันชีวิตเป็นเรื่องน่าตื่นเต้นเสมอ	สำหรับฉันชีวิตเป็นเรื่องน่าตื่นเต้นเสมอ
17. Interest in human right is important for the meaning of my life.	การสนใจในสิทธิมนุษยชนเป็นสิ่งสำคัญต่อการมีความหมายในชีวิตของฉัน	คนที่ 1 การสนใจในสิทธิมนุษยชนเป็นสิ่งสำคัญต่อการมีความหมายในชีวิตของฉัน คนที่ 2 การสนใจในสิทธิมนุษยชนเป็นสิ่งสำคัญต่อความหมายในชีวิตของฉัน	การสนใจในสิทธิมนุษยชนเป็นสิ่งสำคัญต่อการมีความหมายในชีวิตของฉัน

ต้นฉบับภาษาอังกฤษ	ฉบับแปลภาษาไทย	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ	ฉบับปรับปรุงแก้ไข
18. It seems that there is something to stop me doing what I really want to do.	บางสิ่งดูเหมือนมาหยุดยั้งไม่ให้ฉันได้ทำในสิ่งที่ฉันอยากจะทำจริง	คนที่ 1 ดูเหมือนมีบางสิ่งมาหยุดยั้งไม่ให้ฉันได้ทำในสิ่งที่ฉันอยากจะทำจริง คนที่ 2 บางสิ่งดูเหมือนมาหยุดยั้งไม่ให้ฉันได้ทำในสิ่งที่ฉันอยากจะทำจริง	ดูเหมือนมีบางสิ่งมาหยุดยั้งไม่ให้ฉันได้ทำในสิ่งที่ฉันอยากจะทำจริง
19. I have a satisfied relationship related to love	ฉันมีสัมพันธ์ภาพด้านความรักที่น่าพึงพอใจ	คนที่ 1 ฉันมีสัมพันธ์ภาพด้านความรักที่น่าพึงพอใจ คนที่ 2 ฉันมีสัมพันธ์ภาพด้านความรักที่น่าพึงพอใจ	ฉันมีสัมพันธ์ภาพด้านความรักที่น่าพึงพอใจ
20. I can control what happens in my life.	ฉันควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันได้	คนที่ 1 ฉันควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันได้ คนที่ 2 ฉันกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน	ฉันควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันได้
21. I am determined to achieve my life goals.	ฉันมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายในชีวิตของฉัน	คนที่ 1 ฉันมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายในชีวิตของฉัน คนที่ 2 ฉันมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายในชีวิตของฉัน	ฉันมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายในชีวิตของฉัน
22. I have found a satisfied goal in my life.	ฉันได้พบเป้าหมายในชีวิตที่น่าพึงพอใจ	คนที่ 1 ฉันได้พบเป้าหมายในชีวิตที่น่าพึงพอใจ คนที่ 2 ฉันได้พบเป้าหมายในชีวิตที่น่าพึงพอใจ	ฉันได้พบเป้าหมายในชีวิตที่น่าพึงพอใจ
23. I live peacefully with God.	ฉันอยู่อย่างสงบสุขกับพระเจ้า	คนที่ 1 ฉันอยู่อย่างสงบสุขและมีความศรัทธาในศาสนาของตนเอง คนที่ 2 ฉันอยู่อย่างสงบสุขกับศาสนาของตนเอง	ฉันอยู่อย่างสงบสุขและมีความศรัทธาในศาสนาของตนเอง

ต้นฉบับภาษาอังกฤษ	ฉบับแปลภาษาไทย	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ	ฉบับปรับปรุงแก้ไข
24. Even though death waits for me, I am not worried about it.	แม้ว่าความตายจะรอฉันอยู่ฉันก็ไม่ได้อีกกังวลกับเรื่องนี้	คนที่ 1 แม้จะความตายจะรอฉันอยู่ฉันก็ไม่ได้อีกกังวลกับเรื่องนี้	แม้ว่าความตายจะรอฉันอยู่ฉันก็ไม่ได้อีกกังวลกับเรื่องนี้

		คนที่ 2 แม้ว่าความตายจะรอฉันอยู่ ฉันก็ไม่ได้กังวลกับเรื่องนี้	
25. I can get along well with others.	ฉันสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี	คนที่ 1 ฉันสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี คนที่ 2 ฉันสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี	ฉันสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี
26. If I can choose, I choose not to have been born.	ถ้าเลือกได้ ฉันเลือกที่จะไม่เกิดดีกว่า	คนที่ 1 ถ้าเลือกได้ ฉันเลือกที่จะไม่เกิดดีกว่า คนที่ 2 ถ้าเลือกได้ ฉันเลือกที่จะไม่เกิดดีกว่า	ถ้าเลือกได้ ฉันเลือกที่จะไม่เกิดดีกว่า
27. Retaining value and ideology of human is important for the meaning of my life.	การคงไว้ซึ่งความมีคุณค่าและอุดมการณ์ของมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความหมายสำหรับฉัน	คนที่ 1 การคงไว้ซึ่งความมีคุณค่าและอุดมการณ์ของมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความหมายสำหรับฉัน คนที่ 2 การคงไว้ซึ่งคุณค่าและอุดมการณ์ของมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความหมายสำหรับฉัน	การคงไว้ซึ่งความมีคุณค่าและอุดมการณ์ของมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความหมายสำหรับฉัน
28. I am worried.	ฉันรู้สึกกังวล	คนที่ 1 ฉันรู้สึกกังวล คนที่ 2 ฉันรู้สึกกังวล	ฉันรู้สึกกังวล
29. I have someone whom I share my personal feeling.	ฉันมีใครบางคนที่สามารถแบ่งปันความรู้สึกที่ลึกซึ้งได้	คนที่ 1 ฉันมีใครบางคนที่สามารถแบ่งปันความรู้สึกที่ลึกซึ้งได้ คนที่ 2 ฉันมีใครบางคนที่สามารถแบ่งปันความรู้สึกที่ส่วนตัวได้	ฉันมีใครบางคนที่สามารถแบ่งปันความรู้สึกส่วนตัวได้

ต้นฉบับภาษาอังกฤษ	ฉบับแปลภาษาไทย	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ	ฉบับปรับปรุงแก้ไข
30. Regarding freedom of choice, I believe that I have total freedom to make a decision	ในเรื่องของการมีอิสระในการเลือก ฉันเชื่อว่าฉันมีอิสระอย่างเต็มที่ในการ	คนที่ 1 เกี่ยวกับการมีอิสระในการเลือก ฉันเชื่อว่าฉันมีอิสระอย่างเต็มที่ในการตัดสินใจ คนที่ 2 ฉันมีอิสระอย่างเต็มที่ในการตัดสินใจ	สำหรับการมีอิสระในการเลือก ฉันเชื่อว่าฉันมีอิสระอย่างเต็มที่ในการตัดสินใจ

on every life choice.	ตัดสินใจทุกทางเลือกของชีวิต	ทุกทางเลือกของชีวิต คนที่ 2 สำหรับการมีอิสระในการเลือก ฉันเชื่อว่า ฉันมีอิสระอย่างเต็มที่ในการตัดสินใจทุก ทางเลือกของชีวิต	ทุกทางเลือกของชีวิต
31. I am determined with my work.	ฉันมีความมุ่งมั่นในงานที่ฉันทำ	คนที่ 1 ฉันมีความมุ่งมั่นในงานที่ฉันทำ คนที่ 2 ฉันมีความมุ่งมั่นในงานที่ฉันทำ	ฉันมีความมุ่งมั่นในงานที่ฉันทำ
32. I have a clear understand of my ultimate life goals.	ฉันมีความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับ ความหมายสุดท้ายในชีวิตฉัน	คนที่ 1 ฉันมีความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับ ความหมายสุดท้ายในชีวิตฉัน คนที่ 2 ฉันมีความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับ ความหมายสูงสุดในชีวิตฉัน	ฉันมีความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับ ความหมายสูงสุดในชีวิตฉัน
33. I believe in life after death.	ฉันเชื่อในชีวิตหลังความตาย	คนที่ 1 ฉันเชื่อในชีวิตหลังความตาย คนที่ 2 ฉันเชื่อในชีวิตหลังความตาย	ฉันเชื่อในชีวิตหลังความตาย
34. Since death is natural, there is no need to worry about it.	เนื่องจากความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ จึง ไม่จำเป็นต้องรู้สึกกังวลต่อสิ่งนี้	คนที่ 1 เนื่องจากความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ จึงไม่จำเป็นต้องรู้สึกกังวลต่อสิ่งนี้ คนที่ 2 เนื่องจากความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ จึงไม่จำเป็นต้องรู้สึกกังวลต่อสิ่งนี้	เนื่องจากความตายเป็นเรื่องธรรมชาติ จึงไม่จำเป็นต้องรู้สึกกังวลต่อสิ่งนี้
35. My life is treated with fair.	ชีวิตฉันได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม	คนที่ 1 ชีวิตฉันได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม คนที่ 2 ชีวิตฉันได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม	ชีวิตฉันได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม

ต้นฉบับภาษาอังกฤษ	ฉบับแปลภาษาไทย	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ	ฉบับปรับปรุงแก้ไข
36. Breathing deeply fulfills my life.	การมีชีวิตอยู่เป็นสิ่งที่เติมเต็มในชีวิตฉัน อย่างลึกซึ้ง	คนที่ 1 การมีชีวิตอยู่เป็นสิ่งที่เติมเต็มในชีวิตฉัน อย่างลึกซึ้ง	การมีชีวิตอยู่เป็นสิ่งที่เติมเต็มในชีวิตฉัน อย่างลึกซึ้ง

		คนที่ 2 การมีชีวิตคือความสำเร็จอย่างยิ่ง	
37. Helping others is important for the meaning of my living.	การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการมีชีวิต ที่มีความหมายสำหรับฉัน	คนที่ 1 การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการมีชีวิต ที่มีความหมายสำหรับฉัน คนที่ 2 การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการมีชีวิตฉัน	การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการมีชีวิต ที่มีความหมายสำหรับฉัน
38. I feel that this is something unexplainable missing from my life.	ฉันรู้สึกว่ามีบางสิ่งที่ฉันไม่สามารถอธิบายได้กำลังหายไปจากชีวิตของฉัน	คนที่ 1 ฉันรู้สึกว่ามีบางสิ่งที่ฉันไม่สามารถอธิบายได้กำลังหายไปจากชีวิตของฉัน คนที่ 2 ฉันรู้สึกว่ามีบางสิ่งที่ฉันไม่สามารถอธิบายได้กำลังหายไปจากชีวิตของฉัน	ฉันรู้สึกว่ามีบางสิ่งที่ฉันไม่สามารถอธิบายได้กำลังหายไปจากชีวิตของฉัน
39. It is impossible for me to live my life as I want.	มันเป็นไปไม่ได้สำหรับฉันที่จะได้ใช้ชีวิตตามที่ฉันต้องการ	คนที่ 1 มันเป็นไปไม่ได้สำหรับฉันที่จะได้ใช้ชีวิตตามที่ฉันต้องการ คนที่ 2 มันเป็นไปไม่ได้สำหรับฉันที่จะได้ใช้ชีวิตตามที่ฉันต้องการ	มันเป็นไปไม่ได้สำหรับฉันที่จะได้ใช้ชีวิตตามที่ฉันต้องการ
40. I try to accomplish valuable objectives.	ฉันพยายามที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่มีคุณค่า	คนที่ 1 ฉันพยายามที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่มีคุณค่า คนที่ 2 ฉันมุ่งที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่มีคุณค่า	ฉันพยายามที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่มีคุณค่า
41. I have a framework that makes me understand life.	ฉันมีกรอบแนวคิดที่ทำให้ฉันเข้าใจชีวิต	คนที่ 1 ฉันมีกรอบแนวคิดที่ทำให้ฉันเข้าใจชีวิต คนที่ 2 ฉันมีกรอบแนวคิดที่ทำให้ฉันเข้าใจชีวิต	ฉันมีกรอบแนวคิดที่ทำให้ฉันเข้าใจชีวิต

ต้นฉบับภาษาอังกฤษ	ฉบับแปลภาษาไทย	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ	ฉบับปรับปรุงแก้ไข
42. I believe that life is ultimately meaningful	ฉันเชื่อว่าชีวิตมีความหมายและ	คนที่ 1 ฉันเชื่อว่าชีวิตมีความหมายและ	ฉันเชื่อว่าชีวิตมีความหมายและมีจุดหมาย

and purposeful.	เป้าประสงค์ในท้ายที่สุด	เป้าประสงค์ในท้ายที่สุด คนที่ 2 ฉันเชื่อว่าชีวิตมีความหมายและจุดหมายอันสูงสุด	ในท้ายที่สุด
43. I accept that death is an experience of life.	ฉันยอมรับว่าความตายเป็นประสบการณ์อีกอย่างหนึ่งของชีวิต	คนที่ 1 ฉันยอมรับว่าความตายเป็นประสบการณ์อีกอย่างหนึ่งของชีวิต คนที่ 2 ฉันยอมรับว่าความตายเป็นประสบการณ์อีกอย่างหนึ่งของชีวิต	ฉันยอมรับว่าความตายเป็นประสบการณ์อีกอย่างหนึ่งของชีวิต
44. I pay attention to others.	ฉันใส่ใจต่อบุคคลรอบข้าง	คนที่ 1 ฉันใส่ใจต่อบุคคลรอบข้าง คนที่ 2 ฉันใส่ใจต่อบุคคลรอบข้าง	ฉันใส่ใจต่อบุคคลรอบข้าง
45. My life is empty and hopeless.	ชีวิตฉันว่างเปล่า เต็มไปด้วยความสิ้นหวัง	คนที่ 1 ชีวิตฉันว่างเปล่าของฉัน เต็มไปด้วยความสิ้นหวัง คนที่ 2 ชีวิตฉันว่างเปล่า เต็มไปด้วยความสิ้นหวัง	ชีวิตฉันว่างเปล่า เต็มไปด้วยความสิ้นหวัง
46. I am determined to make this world better.	ฉันมุ่งมั่นที่จะทำให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้น	คนที่ 1 ฉันมุ่งมั่นที่จะทำให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้น คนที่ 2 ฉันมุ่งมั่นที่จะทำให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้น	ฉันมุ่งมั่นที่จะทำให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้น
47. I want to discover something that I can really invest my life in.	ฉันต้องการค้นพบบางสิ่งที่คุณสามารถอุทิศตนเองให้กับมันได้อย่างแท้จริง	คนที่ 1 ฉันต้องการค้นพบบางสิ่งที่คุณสามารถอุทิศตนเองให้กับมันได้อย่างแท้จริง คนที่ 2 ฉันต้องการค้นพบบางสิ่งที่คุณสามารถอุทิศตนเองให้กับมันได้อย่างแท้จริง	ฉันต้องการค้นพบบางสิ่งที่คุณสามารถเสียดสละตนเองให้กับสิ่งนั้นได้อย่างแท้จริง

ต้นฉบับภาษาอังกฤษ	ฉบับแปลภาษาไทย	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ	ฉบับปรับปรุงแก้ไข
48. When there are important things in my life, I make a decision by myself.	เมื่อมีเรื่องสำคัญเข้ามาในชีวิต ฉันตัดสินใจได้ด้วยตัวฉัน	คนที่ 1 เมื่อมีเรื่องสำคัญเข้ามาในชีวิต ฉันตัดสินใจได้ด้วยตัวฉัน	เมื่อมีเรื่องสำคัญเข้ามาในชีวิต ฉันตัดสินใจได้ด้วยตัวฉัน

		คนที่ 2 เมื่อมีเรื่องสำคัญเข้ามาในชีวิต ฉันตัดสินใจได้ด้วยตัวฉัน	
49. I have initiatives.	ฉันมีความคิดริเริ่ม	คนที่ 1 ฉันมีความคิดริเริ่ม คนที่ 2 ฉันมีความคิดริเริ่ม	ฉันมีความคิดริเริ่ม
50. I have a philosophy of life to live meaningfully.	ฉันมีปรัชญาชีวิตที่ทำให้ชีวิตฉันดำรงอยู่อย่างมีความหมาย	คนที่ 1 ฉันมีปรัชญาชีวิตที่ทำให้ชีวิตฉันดำรงอยู่อย่างมีความหมาย คนที่ 2 ฉันมีปรัชญาชีวิตที่ทำให้ชีวิตฉันดำรงอยู่อย่างมีความหมาย	ฉันมีปรัชญาชีวิตที่ทำให้ชีวิตฉันดำรงอยู่อย่างมีความหมาย
51. I believe that the universe is regulated and pre-determined.	ฉันเชื่อว่าในจักรวาลนี้ได้ถูกกำหนดไว้แล้ว	คนที่ 1 ฉันเชื่อว่าในจักรวาลนี้มีกฎเกณฑ์และเป้าหมายที่ถูกกำหนดไว้แล้ว คนที่ 2 ฉันเชื่อว่าจักรวาลนี้ได้ถูกกำหนดไว้แล้ว	ฉันเชื่อว่าในจักรวาลนี้มีกฎเกณฑ์และเป้าหมายที่ถูกกำหนดไว้แล้ว
52. I think that generally, I am worried about death less than people around me.	ฉันคิดว่าโดยทั่วไปฉันกังวลเกี่ยวกับความตายน้อยกว่าผู้คนรอบข้างฉัน	คนที่ 1 โดยทั่วไปฉันกังวลเกี่ยวกับความตายน้อยกว่าผู้คนรอบข้าง คนที่ 2 ฉันคิดว่าโดยทั่วไปฉันกังวลเกี่ยวกับความตายน้อยกว่าผู้คนรอบข้าง	ฉันคิดว่าโดยทั่วไปฉันกังวลเกี่ยวกับความตายน้อยกว่าผู้คนรอบข้างฉัน
53. I receive a fair share of opportunity and reward.	ฉันได้รับส่วนแบ่งที่ยุติธรรมในเรื่องของโอกาสและรางวัลตอบแทน	คนที่ 1 ฉันได้รับส่วนแบ่งที่ยุติธรรมในเรื่องของโอกาสและรางวัลตอบแทน คนที่ 2 ฉันได้รับส่วนแบ่งที่ยุติธรรมในเรื่องของโอกาสและรางวัลตอบแทน	ฉันได้รับส่วนแบ่งที่ยุติธรรมในเรื่องของโอกาสและรางวัลตอบแทน
ต้นฉบับภาษาอังกฤษ	ฉบับแปลภาษาไทย	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ	ฉบับปรับปรุงแก้ไข
54. It seems that nothing outstanding happens with me.	ดูเหมือนไม่เคยมีอะไรที่โดดเด่นเกิดขึ้นกับฉันเลย	คนที่ 1 ไม่เคยมีอะไรที่โดดเด่นเกิดขึ้นกับฉันเลย คนที่ 2 ดูเหมือนไม่เคยมีอะไรที่โดดเด่นเกิดขึ้นกับฉันเลย	ดูเหมือนไม่เคยมีอะไรที่โดดเด่นเกิดขึ้นกับฉันเลย

		ขึ้นกับฉันเลย	
55. Leaving heritage for younger generations is important for me as it is meaningful to my life.	การทิ้งมรดกไว้ให้กับคนรุ่นหลังเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความหมายสำหรับฉัน	คนที่ 1 การทิ้งมรดกไว้ให้กับคนรุ่นหลังเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความหมายสำหรับฉัน คนที่ 2 การสร้างชื่อเสียงไว้ให้กับคนรุ่นหลังเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความหมายสำหรับฉัน	การทิ้งมรดกไว้ให้กับคนรุ่นหลังเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความหมายสำหรับฉัน
56. I am confused when I try to understand my life.	ฉันรู้สึกสับสนเมื่อฉันพยายามทำความเข้าใจชีวิตของฉัน	คนที่ 1 ฉันรู้สึกสับสนเมื่อฉันพยายามทำความเข้าใจชีวิตของฉัน คนที่ 2 ฉันรู้สึกสับสนเมื่อฉันพยายามทำความเข้าใจชีวิตของฉัน	ฉันรู้สึกสับสนเมื่อฉันพยายามทำความเข้าใจชีวิตของฉัน
57. Success in my life mostly derived from my effort.	ความสำเร็จในชีวิตฉัน โดยส่วนใหญ่เกิดจากความพยายามของฉัน	คนที่ 1 ความสำเร็จในชีวิตฉัน โดยส่วนใหญ่เกิดจากความพยายามของฉัน คนที่ 2 ความสำเร็จในชีวิตฉัน โดยส่วนใหญ่เกิดจากความพยายามของฉัน	ความสำเร็จในชีวิตฉัน โดยส่วนใหญ่เกิดจากความพยายามของฉัน
58. I am determined to do whatever my best.	ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามฉันมุ่งมั่นที่จะทำให้ดีที่สุด	คนที่ 1 ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามฉันมุ่งมั่นที่จะทำให้ดีที่สุด คนที่ 2 ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามฉันมุ่งมั่นที่จะทำให้ดีที่สุด	ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามฉันมุ่งมั่นที่จะทำให้ดีที่สุด

ต้นฉบับภาษาอังกฤษ	ฉบับแปลภาษาไทย	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ	ฉบับปรับปรุงแก้ไข
59. When I think of my life, I look at the	เวลาที่ฉันคิดถึงชีวิตของฉัน ฉันมองเห็น	คนที่ 1 เวลาที่ฉันคิดถึงชีวิตของฉัน ฉันมองเห็น	เมื่อฉันมองชีวิต ฉันรู้ว่าเพราะอะไรฉันถึง

reason why I live.	เหตุผลว่าทำไมฉันถึงมีชีวิตอยู่	เหตุผลว่าทำไมฉันถึงมีชีวิตอยู่ คนที่ 2 เวลาที่ฉันคิดถึงชีวิตของฉัน ฉันมองเห็น เหตุผลว่าทำไมฉันถึงมีชีวิตอยู่	มีชีวิตอยู่
60. I am indifferent regarding death.	ฉันไม่กลัวความตายและไม่ยินดีต้อนรับ กับสิ่งนี้	คนที่ 1 ฉันไม่กลัวความตาย แต่ไม่ยินดีต้อนรับ คนที่ 2 ฉันไม่ยินดียินร้ายกับความตาย	ฉันไม่ยินดียินร้ายกับความตาย
61. I am happy with my past.	ฉันมีความสุขกับอดีตของฉัน	คนที่ 1 ฉันมีความสุขกับอดีตของฉัน คนที่ 2 ฉันอยู่กับอดีตของฉันได้ดี	ฉันมีความสุขกับอดีตของฉัน
62. I am excited from finding that I have hidden power that I have never realized that I have.	ฉันรู้สึกตื่นเต้นกับสิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่มาก เสียดใจฉันเสียดใจฉันค้นพบแหล่งพลังงาน ใหม่ๆ ที่ฉันไม่เคยรู้ว่าฉันมี	คนที่ 1 ฉันรู้สึกตื่นเต้นกับสิ่งที่ฉันกำลังทำอยู่มาก เสียดใจฉันเสียดใจฉันค้นพบแหล่งพลังงานใหม่ ๆ ที่ฉันไม่เคยรู้ว่าฉันมี คนที่ 2 ฉันรู้สึกตื่นเต้นจากการพบว่าฉันยังมีพลัง ซ่อนอยู่ที่ฉันไม่รู้ว่ามี	ฉันรู้สึกตื่นเต้นจากการพบว่า ฉันมี ความสามารถ ที่ไม่เคยรู้ซ่อนอยู่ในตัวฉัน
63. Participating in creative activities is important for me as it is meaningful to my life.	การเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆที่สร้างสรรค์ เป็นสิ่งที่สำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความ ความหมายสำหรับฉัน	คนที่ 1 การเข้าร่วมในกิจกรรมสร้างสรรค์ เป็นสิ่ง ที่สำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความหมายสำหรับฉัน คนที่ 2 การเข้าร่วมในกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่สำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความหมาย สำหรับฉัน	การเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆที่สร้างสรรค์ เป็นสิ่งที่สำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความหมาย สำหรับฉัน
64. I have other potentials that I have not used.	ฉันยังมีศักยภาพอีกหลายอย่างที่ฉันยัง ไม่ได้ใช้	คนที่ 1 ฉันยังมีศักยภาพหลายอย่างที่ยังไม่ได้ใช้ คนที่ 2 ฉันยังมีศักยภาพอีกหลายอย่างที่ฉันยัง ไม่ได้ใช้	ฉันยังมีศักยภาพอีกหลายอย่างที่ฉันยัง ไม่ได้ใช้

ค่าอำนาจจำแนกตามรายชื่อของ แบบวัดความหมายในชีวิต (The Multidimensional Life Meaning Scale : MLMS) ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.201- 0.686 รายละเอียดดังตาราง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.326	23	.595	45	.463
2	.276	24	.570	46	.657
3	.242	25	.476	47	.626
4	.350	26	.450	48	.432
5	.491	27	.381	49	.469
6	.374	28	.279	50	.653
7	.376	29	.463	51	.461
8	.331	30	.686	52	.418
9	.429	31	.587	53	.204
10	.422	32	.659	54	.459
11	.574	33	.366	55	.201
12	.517	34	.495	56	.244
13	.577	35	.420	57	.406
14	.347	36	.450	58	.527
15	.459	37	.509	59	.658
16	.627	38	.686	60	.231
17	.415	39	.617	61	.457
18	.293	40	.622	62	.503
19	.455	41	.664	63	.651
20	.533	42	.573	64	.418
21	.350	43	.422		
22	.615	44	.468		

ตัวอย่างแบบวัดความหมายในชีวิต

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้แสดงข้อความที่ระบุถึงความหมายในชีวิตในด้านต่าง ๆ ซึ่งข้อความในแต่ละข้อ ไม่มีคำตอบถูกผิด จึงขอความกรุณาให้ท่านเลือกตอบแบบวัดความหมายในชีวิตในแต่ละข้อที่แสดงลักษณะความเป็นตัวท่านมากที่สุด
2. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษา และการวิจัย
3. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความหมายในชีวิตนี้จะถือเป็นความลับไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล และจะรายงานเป็นภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น
4. โปรดทำแบบวัดให้ครบทุกข้อจึงจะเป็นคำตอบที่สมบูรณ์และสามารถนำไปใช้ในการประมวลผลได้

แบบวัดความหมายในชีวิต ประกอบด้วย 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบวัดความหมายในชีวิต จำนวน 64 ข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดความหมายในชีวิต และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

นางอิสรา รุ่งทิวชัย

นักศึกษาปริญญาเอก

สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

ภาควิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้สอบถามข้อมูลทั่วไปของท่าน เมื่อท่านอ่านแล้วให้เติมข้อความในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน [] หน้าข้อความตรงตามความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ [] ชาย [] หญิง

2. ระดับผลการเรียน (เกรดเฉลี่ย) ในปัจจุบันของท่าน

[] น้อยกว่า 2.00 [] 2.01 - 2.50

[] 2.51 - 3.00 [] 3.01 - 3.50

[] 3.51 - 4.00

3. ลักษณะครอบครัวของท่านในปัจจุบัน

[] บิดา – มารดา อยู่ด้วยกัน [] บิดา – มารดา แยกกันอยู่

[] บิดา – มารดา เสียชีวิต [] บิดา เสียชีวิต

[] มารดา เสียชีวิต [] อื่นๆ (โปรดระบุ)

ตอนที่ 2 แบบวัดความหมายในชีวิต

โปรดอ่านข้อความด้านล่างให้ชัดเจนและระบุข้อความในแต่ละข้อตรงกับลักษณะของ
ตัวคุณมากน้อยแค่ไหน โดยวงกลมตัวเลขตามระดับที่สอดคล้องกับตัวคุณ

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 7	เห็นด้วย มาก 6	เห็น ด้วย 5	ไม่ แน่ใจ 4	ไม่เห็น ด้วย 3	ไม่เห็น ด้วยมาก 2	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง 1
1. การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล 1.1 ฉันมุ่งมั่นและเพียรพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายชีวิตของฉัน ข้อความทางบวก							
2. การอึดในตน (Fulfillment) 2.1 ฉันรู้สึกดีกับชีวิตฉัน (ด้านบวก) 2.2 ฉันรู้สึกสับสนเมื่อฉันพยายามทำความเข้าใจชีวิตของฉัน (ด้านลบ)							
3. การข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง 3.1 เมื่อฉันมองชีวิต ฉันรู้ว่าเพราะอะไรฉันจึงมีชีวิตอยู่							

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi – Structured interview) เป็นรายบุคคล
เรื่อง “ ความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ”
หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์

เริ่มการสัมภาษณ์เวลาน.สิ้นสุดการสัมภาษณ์เวลาน.

ตอนที่ 1 การปรึกษากลุ่ม

1. มีความรู้สึกอย่างไรต่อการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
2. การเข้ากลุ่มมีผลใดๆต่อตัวท่านหรือไม่
 - ♦ หากมี แล้วมีผลอย่างไรบ้าง
 - ♦ คิดว่าจะอะไรที่ทำให้เกิดผลการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว (เช่น จากกลุ่มการปรึกษา จากประสบการณ์

ภายนอกกลุ่ม หรือจากทั้งประสบการณ์กลุ่มและประสบการณ์ภายนอกกลุ่ม)

ตอนที่ 2 ความหมายในชีวิตของนักศึกษาหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ฯ

1. การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล

คำถามหลัก: จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาท่านเห็นว่าความหมายในชีวิตมีความสำคัญกับตนเองอย่างไรและสามารถนำสิ่งเหล่านี้มาช่วยในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร

คำถามย่อย

1. แรงบันดาลใจและจุดมุ่งหมายในชีวิตที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในขณะนี้คือสิ่งใด
2. มีความมุ่งมั่นในสิ่งที่ตนเองเลือกและการตัดสินใจต่างๆอย่างไร

2. การอึดในตน

คำถามหลัก: ขณะนี้คุณมีความรู้สึกต่อชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง

คำถามย่อย

1. ความรู้สึกอ้างว้างหรือว่างเปล่าที่เกิดขึ้นตอนนี้รู้สึกอย่างไรและเป็นเพราะอะไร
2. ความรู้สึกกระตือรือร้นหรืออยากบรรลุเป้าหมายในชีวิต ในขณะนี้เป็นอย่างไรร และเพราะอะไร

3. การมีชัยชนะเหนือข้อจำกัดของตนเอง

คำถามหลัก: สามารถผ่านพ้นปัญหา อุปสรรค หรือความรู้สึกที่กีดกันตัวเองได้อย่างไร

คำถามย่อย

1. แนวคิดที่ท่านนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้แก่สิ่งใดบ้าง
2. มีการปรับตัวอย่างไรในสถานการณ์ปัจจุบัน

นางอิสรา รุ่งทิวชัย

ผู้สัมภาษณ์

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับความหมายในชีวิต)

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structure interview)**เรื่อง “ความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์”**

ชื่อสมมติผู้ให้สัมภาษณ์

วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์

เริ่มการสัมภาษณ์เวลาน. สิ้นสุดการสัมภาษณ์เวลาน.

วัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์

เพื่อต้องการทราบถึงแนวคิด ความเข้าใจของผู้เชี่ยวชาญด้านความหมายในชีวิตเกี่ยวกับความหมายในชีวิตของบุคคลว่าคืออะไรและสามารถพัฒนาได้อย่างไร ซึ่งจะนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์

- ❖ จากมุมมองของท่าน การมีความหมายในชีวิตคืออะไร
- ❖ การมีความหมายในชีวิตมีความสำคัญกับบุคคลอย่างไร
- ❖ บุคคลที่มีความหมายในชีวิตมีลักษณะอย่างไร
- ❖ การมีความหมายในชีวิตของบุคคลเกิดขึ้นได้อย่างไร หรือมีปัจจัยที่สำคัญอะไรบ้าง

ที่ทำให้บุคคลหนึ่งมีชีวิต

- ❖ ความหมายในชีวิตพัฒนาได้หรือไม่ ถ้าได้จะมีการพัฒนาได้อย่างไร

ความหมายในชีวิต

แนวทางการสัมภาษณ์ 3 ด้าน

1. การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy)

คำถามหลัก: การรับรู้ถึงศักยภาพหรือความสามารถในการบรรลุสิ่งที่ต้องการของบุคคล ส่งผลต่อการมีความหมายในชีวิตได้อย่างไร

คำถามย่อย

1. การมีแรงบันดาลใจและจุดมุ่งหมายในชีวิตส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคลอย่างไร และบุคคลสามารถสร้างแรงบันดาลใจ/จุดมุ่งหมายในชีวิตได้อย่างไร
2. การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่น หรือพึงพอใจในสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้างมีความสำคัญต่อการมีความหมายในชีวิตอย่างไร และมีปัจจัยสำคัญอะไรบ้างที่ช่วยให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นหรือพึงพอใจต่อความสัมพันธ์นั้น ๆ

3. การที่บุคคลมีโอกาสตัดสินใจในเรื่องต่างๆด้วยตนเองและการมีความมุ่งมั่นในสิ่งที่ตนเองเลือกสำคัญต่อการมีความหมายในชีวิตอย่างไร บุคคลสามารถพัฒนาความสามารถข้างต้นได้อย่างไร

2. การอิมในตน (Fulfilment)

คำถามหลัก: บุคคลที่เข้าใจถึงความหมายในชีวิตของตนเองนั้นจะรู้สึกอย่างไร

คำถามย่อย

1. ความรู้สึกที่อ้างว้างหรือว่างเปล่าของบุคคลนั้นเกิดจากสิ่งใดและส่งผลต่อบุคคลนั้นอย่างไร มีแนวทางใดบ้างที่จะทำให้บุคคลรู้จักหาความหมายให้กับชีวิต ไม่รู้สึกว่างเปล่า

2. ความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตหรืออยากบรรลุเป้าหมายในชีวิต นั้นมาจากสาเหตุใด และจะทำได้บ้างที่จะช่วยให้บุคคลมีความกระตือรือร้น

3. การมีชัยชนะเหนือข้อจำกัดของตนเอง (Self- Transcendence)

คำถามหลัก: สิ่งใดบ้างที่ทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้น ปัญหา อุปสรรค หรือความรู้สึกกดดันต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต

คำถามย่อย

1. แนวคิดที่บุคคลสามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีความหมายนั้นมาจากสิ่งใดบ้าง

2. มีแนวทางใดบ้างที่จะช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดความเข้าใจเรื่องความเปลี่ยนแปลงความไม่แน่นอนของชีวิต

3. การมีจิตอาสา ปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่น/สังคม เกิดขึ้นในตัวบุคคลได้อย่างไร และสามารถพัฒนาให้บุคคลมีจิตอาสาได้อย่างไร

นางอิสรา รุ่งทวิชัย

ผู้สัมภาษณ์

(สำหรับนักศึกษา)

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structure interview)**เรื่อง “ความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์”**

ชื่อสมมติผู้ให้สัมภาษณ์

วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์

เริ่มการสัมภาษณ์เวลาน.สิ้นสุดการสัมภาษณ์เวลาน.

วัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์

เพื่อต้องการทราบถึงแนวคิด ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายในชีวิตของนักศึกษาที่มีความหมายในชีวิตสูง และบุคคลเหล่านี้มีแนวทางในการพัฒนาความหมายในชีวิตอย่างไร ซึ่งจะนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเชิงประสบการณ์

ตอนที่ 1 ภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล

- เล่าประวัติโดยย่อเกี่ยวกับเกี่ยวกับ ครอบครัว การศึกษา สิ่งแวดล้อมของที่อยู่อาศัย
- สิ่งที่ภาคภูมิใจ
- สิ่งที่ทำให้หมดหวังท้อแท้
- สิ่งที่ประสบความสำเร็จ
- สิ่งที่ล้มเหลว
- พฤติกรรมที่เคยชิน
- พฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้น
- พฤติกรรมที่ต้องการลบออกไป

ตอนที่ 2 ความหมายในชีวิตของนักศึกษา

แนวทางการสัมภาษณ์ 3 ด้าน

1. การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล

คำถามหลัก: เป้าหมายในชีวิตของคุณคืออะไร

ในชีวิตคุณได้บรรลุเป้าหมายใดบ้างแล้ว

คำถามย่อย

1. อะไรคือแรงบันดาลใจที่ทำให้คุณ (ต้องการ) บรรลุเป้าหมายดังกล่าว และแรงบันดาลใจหรือจุดมุ่งหมายนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร

2. คุณมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่นมากน้อยเพียงใด ได้แก่ใครบ้าง และรู้สึกอย่างไรกับความสัมพันธ์นี้

- ความสัมพันธ์ใกล้ชิดดังกล่าวเกิดขึ้นได้อย่างไร อะไรที่ทำให้คุณพึงพอใจในสัมพันธภาพดังกล่าว

3. คุณมีโอกาสเลือกและตัดสินใจในเรื่องต่างๆด้วยตนเองมากน้อยแค่ไหน และมีความมุ่งมั่นในสิ่งที่เลือกอย่างไร

- อะไรที่ทำให้คุณมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

2. การอึดในตน

คำถามหลัก: กรุณาเล่าว่าคุณมีความรู้สึกต่อชีวิตของคุณอย่างไร

คำถามย่อย

1. คุณเคยรู้สึกอ้างว้างหรือว่างเปล่าบ้างหรือไม่ ความรู้สึกนั้นเป็นอย่างไร และเกิดจากอะไรบ้าง

2. ความรู้สึกที่อยากจะบรรลุเป้าหมายในชีวิตของคุณเกิดจากสิ่งใด และคุณทำอย่างไรต่อไปเมื่อมีความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น

3. การมีชัยชนะเหนือข้อจำกัดของตนเอง

คำถามหลัก: กรุณาเล่าให้ฟังว่าเมื่อคุณประสบปัญหา อุปสรรค หรือความรู้สึกที่กดดันในชีวิตคุณผ่านพ้นสิ่งเหล่านั้นไปได้ได้อย่างไร

คำถามย่อย

1. แนวคิดที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตปัจจุบันของคุณมีแหล่งที่มาจากไหน และอย่างไร

2. คุณรู้สึกอย่างไรกับการปล่อยวาง และคุณปล่อยวางได้มากน้อยเพียงใด อะไรที่ทำให้คุณสามารถปล่อยวางได้

3. การแบ่งปัน/ เสียสละส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของคุณอย่างไร อะไรที่ทำให้คุณเกิดความรู้สึกอยากแบ่งปันให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

4. คุณมีการปรับตัวอย่างไรในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลง

นางอิศรา รุ่งทวิชัย

ผู้สัมภาษณ์

ภาคผนวก ง

ผลการให้การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างในชีวิตของนักศึกษาระดับ
ปริญญาตรี จำนวน 16 ครั้ง

ผลของการให้การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์เพื่อเสริมสร้างในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
จำนวน 16 ครั้ง

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ในการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงประสบการณ์ในครั้งที่ 1 สมาชิกทั้ง 8 คน และผู้นำกลุ่มการปรึกษา ได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน เป็นการนำกระบวนการสื่อสารที่แสดงถึงความจริงใจ การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไขและการมีความรู้สึกที่ร่วม อันก่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจ เพื่อพร้อมที่จะเข้าสู่กระบวนการของการค้นหาความหมายในชีวิตของแต่ละคนได้ต่อไป ในการเข้ากลุ่มการปรึกษาครั้งนี้ มีข้อค้นพบ ดังต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่มได้ทำความรู้จักกัน โดยแนะนำตนเองถึงชื่อ- นามสกุล ภูมิลำเนาที่เกิด ความใฝ่ฝันในชีวิต สิ่งทีภาคภูมิใจและสิ่งที่ไม่ชอบในตนเอง และพิจารณาอารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ตนเอง โดยผ่านการวาดภาพ “นี่แหละตัวฉัน” ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้เกิดความไว้วางใจ อบอุ่นสมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองที่แท้จริงและลึกซึ้งมากขึ้นในการปรึกษาครั้งต่อไป ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้น ดังต่อไปนี้

วงกลม (นามสมมติ) นักศึกษาชาย อายุ 18 ปี เป็นคนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นลูกชายคนเดียวของพ่อแม่ ปัจจุบันอยู่กับยายและน้ำ พ่อเสียชีวิต แม่มีครอบครัวใหม่ สิ่งทีใฝ่ฝัน คืออยากเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน สิ่งทีชอบในตนเอง คือ มองว่าตนเองเป็นคนเข้ากับคนง่าย กล้าแสดงออก สิ่งทีไม่ชอบ คือ เป็นคนสนใจความรู้สึกของคนอื่นมากเกินไป ชอบเก็บเรื่องต่าง ๆ มาไว้กับตัวเอง ทะเลาะกับเพื่อนง่ายเพราะชอบหลอกเพื่อน ทำให้เพื่อนไม่พอใจก็ทะเลาะ เราเป็นลูกคนเดียว รู้สึกเหนื่อยและเครียด ไม่มีใครคอยให้คำปรึกษาได้ และจากการวาดภาพ ได้สะท้อนถึงภาพว่า “ในบ้านมีแต่คนพูดมาก อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ที่บ้านเป็นคนเงียบ ๆ ไม่ค่อยพูดเป็นที่รองรับอารมณ์ของคนที่บ้านมากที่สุด รู้สึกว่า ตนเองต้องทำตามความต้องการของคนที่บ้านไม่ค่อยมีโอกาสทำตามทีตนต้องการมากนัก”

ตาโต (นามสมมติ) นักศึกษาหญิง อายุ 18 ปี เกิดที่จังหวัดพิจิตร แต่ย้ายมาอยู่ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยากับยายและป้า ตาโตเป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ แต่พ่อและแม่ต่างไปมีครอบครัวใหม่ ตาโตจึงอยู่กับยายและป้าตั้งแต่อยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ความใฝ่ฝันคืออยากเรียนให้จบมีงานที่คืดทำ เลี้ยงครอบครัวได้ สิ่งทีภาคภูมิใจ คือ พยายามเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ และเป็นเด็กดีของครอบครัว สิ่งทีชอบในตนเองคือเป็นคนทีชอบทำให้อื่นมีความสุข แต่ตัวเองชอบถูกเก็บความไม่สบายใจไว้กับตัวเอง สิ่งทีไม่ชอบ คือ เป็นคนคิดมากแม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็เก็บมาคิด จากการวาดภาพ ได้สะท้อนถึงภาพว่า “เป็นคนทีใช้ชีวิตอยู่ในกรอบ ราบเรียบไม่มีอะไรตื่นเต้น บางทีชีวิตทียุ่งเหยิงมีปัญหากันในครอบครัวหรือสภาพแวดล้อมภายนอก รู้สึกว่า ชีวิตทีมีความลึกลับ

ซับซ้อน มีความไม่เข้าใจในหลาย ๆ อย่าง แต่ถึงแม้จะมีอะไรมากมายในชีวิตแต่ก็มีบางส่วนที่เป็นความสุขในชีวิตบ้าง”

สศไส (นามสมมติ) นักศึกษาหญิง อายุ 19 ปี เกิดที่บุรีรัมย์ ปัจจุบันอยู่ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นลูกคนเดียวของครอบครัว อาศัยอยู่กับย่า เนื่องจากพ่อแม่ต้องไปทำงานที่ต่างจังหวัดเพื่อหาเงินมาใช้หนี้ให้กับตายาย ความใฝ่ฝันในชีวิต คือ อยากเรียนจบและสอบบรรจุครูได้ สิ่งที่น่าสนใจ คือ การสอบเรียนในคณะครุศาสตร์ได้ สิ่งที่ไม่ชอบในตนเองคือ เป็นคนไม่มั่นใจในตนเอง ไม่สามารถเป็นผู้นำคนอื่นได้ จากการวาดภาพ ได้สะท้อนถึงภาพว่า “ชีวิตก็เปรียบเหมือนทะเลบางครั้งร้อนบางครั้งหนาว ชีวิตบางครั้งก็ออกนอกกลุ่มนอกทางบ้าง แต่ก็กลับมาจนได้ บางครั้งเจอปัญหาที่หาทางออกไม่เจอ คือ การเลือกที่เรียนผิดในปีที่ผ่านมาและยังทำให้คิดกับสิ่งเหล่านี้อยู่ รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ค่อยมั่นใจในตนเอง”

ปราย (นามสมมติ) นักศึกษาหญิง อายุ 18 ปี บ้านเกิดอยู่ที่กำแพงเพชร มีพี่น้อง 2 คน ปรายเป็นคนโต มีน้องชายอีก 1 คน ปัจจุบันอยู่หอพักหลังมหาวิทยาลัย พ่อกับแม่ทำงานที่ระยองนาน ๆ ถึงจะได้กลับบ้านพร้อมหน้า ความใฝ่ฝันอยากเป็นครู สิ่งที่น่าสนใจในตนเอง คือ เป็นคนมีความพยายาม สิ่งที่ไม่ชอบในตัวเอง คือ ไม่มีความมั่นใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง กลัวตัดสินใจผิดต้องถามเพื่อนก่อนเวลาอยู่บ้านจะถามพ่อแม่ ปรึกษาเพื่อนไม่ค่อยกล้าตัดสินใจด้วยตนเอง การวาดภาพ ได้สะท้อนถึงภาพว่า “ที่วาดบ้านเพราะพ่อแม่หวังในตัวเรา หวังพึ่งพิงเราเพราะเป็นลูกสาวคนโตและมีโอกาสเรียนหนังสือ น้องไม่ได้เรียนต่อเหมือนเรา และตอนนี้มีหลายอารมณ์ ความรู้สึก มีทั้งอารมณ์สับสน เหนื่อย อยากทำตามใจตัวเอง มีอารมณ์อ่อนไหวหากมีอะไรมากระทบจิตใจก็อ่อนแอและบางครั้งก็รู้สึกหงุดหงิด

หน้อย (นามสมมติ) นักศึกษาหญิง อายุ 18 ปี เกิดที่จังหวัดสระบุรี พ่อแม่ย้ายมาอยู่ที่อยุธยาตอนเด็ก ๆ เป็นลูกคนโตของพ่อแม่ มีน้อง 1 คน อายุ 3 ปี ความใฝ่ฝันในชีวิต คือ อยากเรียนจบเอาใบปริญญามาให้พ่อ สอบบรรจุได้หลังจากเรียนจบ อยากมีเงินพอเลี้ยงดูพ่อแม่และส่งน้องเรียนต่อ สิ่งที่น่าสนใจในตนเอง คือ การเป็นตัวของตัวเองและเป็นคนชอบสังเกต สิ่งที่ไม่ชอบในตัวเอง คือ เป็นคนขี้เกรงใจ ใจเกี่ยวกับตัวเลข เป็นคนขี้เซา ทำอะไรไม่เรียบร้อย จากภาพที่วาดสะท้อนถึงภาพว่า “ภาพที่วาดเปรียบเหมือนเป็นน้ำตกในป่า ที่มีทั้งน้ำและกรวยกราดแต่ก็สามารถไหลไปเรื่อยตามทางของน้ำ เปรียบกับตัวเองที่บางทีถ้าเบื่อๆก็จะนั่ง ถ้ามีอารมณ์ โกรธเราก็จะแรง ความรู้สึกที่วาดขณะนี้รู้สึกเฉย ๆ กับปัจจุบันเพราะเจอปัญหาอะไรมาจะไม่รู้จะรู้สึกยังไง ช่วงนี้เหมือนชีวิตวนวน งานเยอะกิจกรรมเยอะ”

ดิน (นามสมมติ) นักศึกษาหญิง อายุ 18 ปี เกิดที่กรุงเทพมหานคร ปัจจุบันอยู่กับพ่อและน้องที่ จ.สุพรรณบุรี พ่อกับแม่แยกทางกัน มีพี่น้อง 3 คน น้องคนเล็กอยู่กับแม่ที่กรุงเทพฯ ความใฝ่ฝันในชีวิตอยากเป็นนักธรณีวิทยา สิ่งที่ชอบในตนเอง คือ เป็นคนที่เข้ากับคนอื่นง่าย มีมนุษยสัมพันธ์ดี สิ่งที่ไม่ชอบในตัวเอง คือ เป็นคนไม่มีความอดทน ภาพที่วาดได้สะท้อนถึงภาพว่า “บางทีคนเราก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่อยู่ต้องถูกบังคับ บางครั้งก็ต้องทำบางอย่างให้ตรงกับความรู้สึกตนเอง ปัญหาในชีวิตจะหาทางออกยากหากติดอยู่กับความคิดเดิม ๆ และรู้สึกว่า บางครั้งทำอะไรก็ไม่มีอารมณ์เป็นสำคัญเหมือนกัน”

ตาดี่ (นามสมมติ) นักศึกษาชาย อายุ 18 ปี เป็นลูกคนเดียวของครอบครัว ภูมิลำเนาเป็นคนยะลาครอบครัวเป็นคนจีนพูดจีนบ้างพูดกลางบ้างไม่ค่อยพูดภาษาไทยได้ ย้ายมาอยู่ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตอน ป. 2 ตอนเด็กอยู่บ้านย่าที่ยะลา ความใฝ่ฝันตอนแรกอยากเป็นสัตวแพทย์ ตอนนี้ไม่ไหวอยากมีเงินเยอะ ๆ สิ่งที่ชอบในตัวเอง คือ มีความเป็นอิสระพ่อแม่เลี้ยงแบบอิสระทำอะไรก็ใช้เหตุผลและผลในการตัดสินใจ ได้สะท้อนถึงภาพที่วาดว่า “ชีวิตคนเรามีความหลากหลายสามารถเชื่อมโยงถึงกันได้ แม้จะมีชีวิตที่ต่างกัน จะไม่ตัดสินใจคนตามครอบครัว จะมองคนแตกต่างจากสังคมรอบข้างคนอื่นเขามองอย่างไรตนเองก็จะมีมุมมองอีกแบบหนึ่ง ชีวิตมีอิสระพ่อแม่คอยรับฟังและพูดคุยให้อิสระในการดำเนินชีวิต”

พิมพ์ (นามสมมติ) นักศึกษาหญิง อายุ 18 ปี ภูมิลำเนาอยู่ที่ จ.ชุมพร อยู่กับแม่และยายที่ชุมพร ส่วนพ่อได้หย่ากับแม่เมื่อตอนพิมพ์อยู่ ม. 5 จริง ๆ แล้วพ่อแม่แยกทางกันตั้งแต่อยู่ประถมศึกษา พ่อยังอยู่ในจังหวัดเดียวกันแต่คนละอำเภอ ปัจจุบันอยู่หอพักของมหาวิทยาลัยกลับบ้านเดือนละครั้ง ความใฝ่ฝันคืออยากเป็นคุณครู สิ่งที่ชอบในตัวเอง คือ มีความอดทนสูง สิ่งที่ไม่ชอบ คือ ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก ได้สะท้อนถึงภาพที่วาดไว้ว่า “ชีวิตคนเรามักอยู่กับความไม่แน่นอน แต่ก็พยายามหาบางอย่างที่ดีให้กับชีวิตบ้าง ชีวิตยังมีใครบางคนให้กำลังใจอยู่บ้าง”

จากการเข้ากลุ่มในครั้งแรก ผู้นำกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มมาจากครอบครัวที่มีพ่อแม่ครบ 4 คน และในปัจจุบันบ้านเดียวกับพ่อแม่เพียง 2 คน อีก 2 คน พ่อแม่ต้องไปทำงานต่างจังหวัดเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว ส่วนสมาชิกที่เหลือ 3 คน พ่อแม่แยกทางกัน และอีกหนึ่งคนพ่อเสียชีวิตในตอนวัยเด็ก สมาชิก 4 คนที่มีพ่อแม่ครบ แต่บางคนก็มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับมารดา ทำให้รู้สึกว่าบางครั้งไม่อยากจะกลับบ้าน แม่ไม่เข้าใจในสิ่งที่ตนเป็นหรือต้องการและแม่ก็คาดหวังว่าจะต้องเป็นตามที่ต้องการให้เป็น ส่วนพ่อแม่ที่ไปทำงานต่างจังหวัดจะรู้สึกว่าตัวเองอยู่คนเดียว เหงา เพราะจะพบกันพร้อมหน้าทั้งครอบครัวก็เฉพาะเทศกาลสำคัญเท่านั้น ส่วนสมาชิกที่พ่อแม่แยกทางกันและพ่อเสียชีวิต บางคนก็ต้องอยู่กับยายและป้าเนื่องจากพ่อแม่ต่างแยกย้ายไปมีครอบครัวใหม่ การสร้าง

สัมพันธภาพในครั้งแรก ทุกคนได้วาดภาพ “นี่แหละตัวฉัน” ทำให้ผู้นำกลุ่มทราบข้อมูลในเบื้องต้น จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของสมาชิกแต่ละคน ซึ่งจะเป็นข้อมูลที่สำคัญในการนำไปสู่ การปรึกษาครั้งต่อไป ในการสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 2 มิตรภาพสู่ความไว้วางใจ

การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงถึงอารมณ์ และความรู้สึกผ่านการทำงานศิลปะ เพื่อทำให้เกิดการตระหนักรู้และรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของ ตนเองต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตก่อนที่สมาชิกจะทำงานศิลปะผ่าน “เส้นสายลายเขียน” เพื่อ ถ่ายทอดประสบการณ์ปัจจุบันของแต่ละคนออกมานั้น ผู้นำให้สมาชิกได้ผ่อนคลายด้วยการตาม ลมหายใจเพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้ากลุ่ม และเมื่อวาดภาพเสร็จแล้ว สมาชิกแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ผ่านภาพที่ตนเองวาด ซึ่งลายเส้นของแต่ละคนที่เขียนออกมาได้แสดงถึงความคิด อารมณ์ และความรู้สึกที่มีต่อชีวิตตนเองในปัจจุบัน สมาชิกได้สะท้อนถึงชีวิตของตนเองว่า ในสถานะปัจจุบันชีวิตต้องพบกับปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ปัญหาครอบครัวที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ในปัจจุบัน ต้องอยู่ในกรอบที่ครอบครัวกำหนดไว้ ต้องเป็นไปตามความต้องการของครอบครัว บางครั้งทำให้อึดอัด ไม่สบายใจ รู้สึกชีวิตไม่อิสระ ไม่ได้ทำตามที่ต้องการทั้งเรื่องเรียนหรือเรื่อง การใช้ชีวิตส่วนตัว ดังตัวอย่างของสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

“ชีวิตหนูอยู่ในกรอบ ราบเรียบไม่มีอะไรน่าตื่นเต้น บางครั้งชีวิตก็เกิดความยุ่งเหยิง มีปัญหาในครอบครัวพ่อแม่หนูเล็กกัน คนที่เลี้ยง คือ ยายกับป้า ทำให้รู้สึกสับสนไม่สบายใจ บางเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตมีความซับซ้อนเข้าใจยาก โลกภายนอกที่เราไม่เคยเจอเช่นความคิดเห็น ของคนที่ไม่ตรงกัน ถึงแม้มีเรื่องราวยุ่งยากมากมายที่เกิดขึ้นในชีวิต แต่ก็ยังพบว่า ชีวิตเรามีความสุข บ้างถึงแม้จะไม่ได้มีความสุขเสมอไป” (ตาโต)

“ปัญหาที่แก้ได้บ้างไม่ได้บ้าง และมีปัญหาอื่นๆตามมาอีก ตัวเราเป็นคนสร้างกำลังใจ ให้กับตนเอง เป็นคนคิดมากเก็บทุกปัญหามาคิดที่บ้านมีกรอบกำหนดให้ทำ ห้ามออกนอกกรอบ ห้ามทำอะไรนอกเหนือจากที่บ้านสั่ง ไม่ให้พูด คนภายนอกชอบพูดนินทาเราโดยที่เราไม่รู้ ตัวตัวคนที่เรามีปัญหาที่เราแบกรับไว้คนเดียวและหาทางออกแก้ไขคนเดียว ตอนนี้รู้สึกอึดอัด ในบางเรื่องที่มาจากรอบครัวรู้สึกตัวเราเล็กนิดเดียวคนอื่นใหญ่กว่า ไม่มีความโปร่ง ความโล่ง ในชีวิตเลย” (วงกลม)

“หนูเป็นคนชอบสีเหลืองเพราะเป็นสีที่สดใสมีความสุข ตอนอยู่มัธยมมันเคยสดใสแต่ ตอนนี้ไม่สดใสเหมือนก่อน ตอนนี้รู้สึกท้อบ้างเบื่อบ้างถ้าพยายามก็จะดีขึ้น ตอนนี้มีความรู้สึกขึ้น ๆ ลง ๆ เบื่อบ้างท้อบ้าง เรื่องเรียนก็มีบ้าง ตนเองเจอปัญหาเยอะเลยรู้สึกชินชา บางทีก็การเรียน งานเยอะเรียนยากสับสนปัญหาที่บ้านก็มี ตอนนี้รู้สึกตนเองไม่สดใส” (หน้อย)

นอกจากปัญหาครอบครัวแล้ว ยังพบว่า บางคนมีปัญหาที่มาจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว ได้สะท้อนอารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อปัญหาในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันอันเนื่องมาจากกฎเกณฑ์ในสังคม ความวิตกกังวลที่เกิดจากการศึกษาหรือการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสังคมที่ไม่ใช่บุคคลในครอบครัว ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“สำหรับตัวหนูเวลามีปัญหาจะกลับมาดูที่ตัวเราว่าเราคิดอะไรกับมาดูที่ตัวเรา ถ้าเราเชื่อตรงกับความคิดมากเกินไป แล้วมีสิ่งรอบตัวบีบเราให้ตัวเราคิดต้องคิดตามเขาก็จะทำให้หนูเครียด บางครั้งมีปัญหาเราต้องทำตัวให้เข้ากับปัญหานั้นบีบเราเราต้องถามตัวเรา ปัญหาจะทำให้หนูขึ้น ๆ ลง ๆ อารมณ์แปรปรวน เวลามีปัญหาจะอยู่ที่ตัวเรา เพื่อนเป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจเพื่อนเป็นตัวตัดสินใจจะทำตามเพื่อนหรือไม่ทำตามเพื่อนก็ได้ แต่ถ้าไม่ทำตามเพื่อนก็จะเกิดปัญหาบางครั้งก็ปฏิเสธเพื่อนก็จะรู้สึกแปลก ๆ บ้างแต่ ณ ตอนนั้นที่เราปฏิเสธไปก็รู้และเราไม่โอเค เรารู้ว่าเราทำไม่ได้เราไม่ยอมทำบางคนก็สะท้อนกลับมาที่เรามีปฏิริยาโต้ตอบกลับมามากกว่าที่เราเป็น หนูก็แย่ออกมาเลย บางเรื่องกลับมา สถานการณ์ดีขึ้นบางเรื่องกลับมาเหมือนเดิม ไม่ได้แล้วถ้าสถานการณ์ที่กลับมาไม่ได้แล้วก็จะเลือกนึ่งมากกว่าที่จะแสดงอารมณ์ เก็บข้างปล่อยข้าง” (ดิน)

“เป็นสิ่งใหม่และตื่นเต้นที่ได้มาพูดคุยเจอกับในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้เป็นการพบกับเพื่อน ๆ ที่หลากหลายรูปแบบ มีการเชื่อมโยงความคิดอยู่ร่วมกันได้ บางครั้งเราไม่ได้พูดในสิ่งที่เราอยากจะพูดในขณะนี้ ในขณะปัจจุบัน เช่น การรับน้องที่ผมนอยากจะทำแต่ไม่ได้พูดกับรุ่นพี่ในเรื่องสิทธิและเสรีภาพที่ให้การเข้าร่วมกิจกรรมรับน้อง พี่โกรธไม่พอใจที่น้องขาดการเข้าร่วม ผมนมองว่า กฎเป็นกฎ ที่น้องสามารถไม่เข้าร่วมได้พี่ก็ไม่ควรจะ โกรธและ โวยวายน้อง ตอนนั้นผมรู้สึกอึดอัดที่พูดออกไปไม่ได้ ตอนนั้นก็พูดกับพี่บางคน ได้มันเป็นความคิดต่างซึ่งความคิดไว้ไม่ให้เราพูดรู้สึกอึดอัดที่ไม่มีเสรีภาพสำหรับในการเข้ากลุ่มนี้เป็นการมองความคิดของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน” (ตาดี้)

“มีอารมณ์เบื้อ อยากทำตามใจตนเองทั้งใกล้จะสอบเหนื่อยเครียดมีอารมณ์อ่อนไหวบ้าง บางเรื่องเรียนไม่เข้าใจใกล้สอบกลัวทำไม่ได้ ตอนนีสับสนหลายหลายเรื่องเพราะอยู่หอคนเดียวไม่ค่อยมีคนคุยด้วยเหงายังไม่กล้าคุยกับใครแบบเปิดใจ กังวล คิดถึงพ่อแม่พ่อทำงานที่ระยองนาน ๆ ถึงจะเจอที่ประมาณ 2-3 เดือน หรือประมาณ 6 เดือน ” (ปราช)

เมื่อสมาชิกทุกคนได้แลกเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตปัจจุบันแล้ว ได้สะท้อนถึงความรู้สึกในการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงประสบการณ์ในครั้งนี้ พบว่า สมาชิกรู้สึกว่าการเข้ากลุ่มเหมือนเป็นการปลดปล่อยอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต สามารถเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้คนอื่นรู้ได้ทั้งที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ได้พูดในสิ่งที่ไม่เคยพูดจากที่ไหนมาก่อน และเมื่อพูดแล้วรู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย ทุกคนดูเป็นกันเอง

อบอุ่น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนในครั้งนี้นำให้เข้าใจถึงความรู้สึกและอารมณ์ของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไรกับสิ่งที่เข้ามาในชีวิต ได้เข้าใจความรู้สึกของตนเองและสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น เข้าใจว่าประสบการณ์ของคนเรามีทั้งดีและไม่ดี หากมีปัญหาเกิดขึ้นก็ต้องหาทางแก้ไข เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ ดังเช่นคำพูดของสมาชิกบางคน

“ถือเป็นการปลดปล่อย ให้คนอื่นรู้เรื่องราวและรู้จักเพื่อนเพื่อนมากขึ้นทั้งที่ไม่เคยรู้จักมาก่อนเดี๋ยวจะปรับตัวเข้าหาอย่างไร” (ดิน)

“ความรู้สึกครั้งนี้ทำให้ได้พูดถึงความรู้สึกและประสบการณ์ชีวิตของตนเองให้คนอื่นฟังมากขึ้น ชีวิตของหนูที่มีแต่แม่กับยาย แม่ไปอยู่กับแฟนใหม่ พ่อตายตอนหนู อายุสองขวบและแม่เพิ่งแยกไปอยู่กับแฟนใหม่ตอนต้นปี 60 ปกติทำงานอยู่หอก็ไม่ได้อยู่กับหนูตลอด และกรอบของหนูที่เกิดจากน้ำสาวที่คอยดูแลให้ทำโน่นทำนี่ มีคนชอบพูดเรื่องเรา ยายจะอยู่ใกล้สุด ชีวิตอยู่กับยายตั้งแต่เด็ก ขาดยายไม่ได้” (วงกลม)

“การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ ทำให้หนูรับรู้ประสบการณ์ชีวิต อารมณ์ความรู้สึกของเพื่อน ๆ มากขึ้น เท่าที่ผ่านมามีแต่ละคน ต่างครอบครัว ต่างสถานที่ ที่เจอทั้งอารมณ์และความรู้สึกที่แตกต่าง ทำให้เรารู้ว่าเขารู้สึกอย่างไรแล้วเรารู้สึกอย่างไร ทำให้เรารู้สึกว่าสิ่งที่ผ่านมามีอย่างไร เข้าใจความรู้สึกของตัวเองและเพื่อน ๆ เพิ่มมากขึ้น” (หน้อย)

“ได้รับรู้ความรู้สึกทั้งของหน้อยและของเพื่อน ๆ เห็นเพื่อน ๆ ยิ้มแย้มกันแบบนี้ข้างในก็มีความสุขก็เยอะ ของหนูก็มีเยอะ แต่บางทีก็ไม่ได้เล่าให้คนอื่นฟังประสบการณ์ของเรา แต่มาครั้งนี้หนูได้เล่าให้เพื่อนฟังมากขึ้น เล่าแล้วหนูไม่รู้สึกอึดอัด รู้สึกสบายใจที่ได้เล่าให้คนอื่นฟังโดยไม่กังวลหรือกลัวจะเอาเรื่องของเราไปพูดต่อ” (ปราช)

“ได้เจอเพื่อนใหม่ ๆ เข้าใจความรู้สึกของเพื่อนและตนเอง ผมก็ได้พูดในสิ่งที่ไม่เคยพูดที่ไหนมาก่อน ไม่เคยพูดกับคนข้างนอก และมองว่าชีวิตแต่ละคนมีความแตกต่างกัน แต่เราก็อยู่ร่วมกันได้” (ดาดี)

สรุป จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงประสบการณ์ในครั้งนี้ สมาชิกได้สะท้อนอารมณ์และรู้สึกต่อประสบการณ์ปัจจุบันว่าปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้นมาจากความต้องการของครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ ขณะนี้รู้สึกว่าชีวิตไม่อิสระ ไม่สามารถทำตามที่ต้องการได้อย่างเต็มที่ ทั้งเรื่องการเรียนและเรื่องส่วนตัว สมาชิกบางคนเกิดความวิตกกังวลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง หรือรู้สึกว่าได้รับความกดดันจากสังคมรอบข้าง ซึ่งผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้ทุกคนได้ถ่ายทอดถึงความรู้สึกแล้ว ได้ถามถึงความรู้สึกภายหลังเข้ากลุ่มพบว่า สมาชิกรู้สึกกล้าที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นต่าง ๆ โดยปกติจะไม่เคยเปิดเผยเรื่องเหล่านี้

ให้ใครฟังมาก่อน มาเข้ากลุ่มตรงนี้ทำให้เข้าใจว่าประสบการณ์ของทุกคนนั้นมีทั้งดีและไม่ดี ทำให้มีการยอมรับและเข้าใจในประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

ครั้งที่ 3-4 การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองจากประสบการณ์

การเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงประสบการณ์ครั้งที่ 3-4 นี้ ผู้นำกลุ่มได้ทบทวนประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมาก่อนที่จะเข้ากลุ่มในครั้งนี้ ซึ่งเป็นการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองจากประสบการณ์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงตัวตนของตนเอง ได้ชัดเจนขึ้น เข้าใจถึงตัวตนทั้ง 3 คือ ตนตามที่เป็นจริง ตนตามที่คิดว่าตนเองเป็นและตนตามที่ต้องการจะเป็น ซึ่งหากสมาชิกมีการรับรู้ประสบการณ์ชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกันแล้วจะเป็นแนวทางให้สมาชิกได้ค้นหาความหมายในชีวิตได้ต่อไปว่า ชีวิตนี้อยู่เพื่ออะไรและจะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร จากการเข้ากลุ่มสมาชิกได้เปิดเผยประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น ได้เล่าถึงความรู้สึกความต้องการและความเป็นมาของชีวิตตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและถ่ายทอดถึงตัวตนทั้ง 3 ของแต่ละคน ช่วงเวลาที่รู้สึกกดดันมากที่สุดในชีวิต ที่ทำให้ตัวตนทั้ง 3 ไม่สอดคล้องกันและเกิดปัญหาในชีวิต ก่อนเริ่มสำรวจตนเอง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกผ่อนคลายด้วยการตามลมหายใจเพื่อปรับสภาพอารมณ์ก่อนเข้าสู่กระบวนการปรึกษากลุ่ม เมื่อผ่อนคลายแล้วจึงเริ่มสำรวจตนเองด้วยการตอบคำถามที่กำหนด เมื่อตอบคำถามและบันทึกลงในสมุดครบทุกข้อแล้วสมาชิกได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนคำตอบกับสมาชิกภายในกลุ่ม

สิ่งที่สมาชิกถ่ายทอดออกมา พบว่า สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ รู้สึกกดดันจากความคาดหวังของครอบครัวในด้านการเรียน ที่ต้องเรียนและประกอบอาชีพตามที่ครอบครัวต้องการ หรือบางคนมีการเรียนที่ไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการ บางคนคาดหวังว่าอยากจะมีครอบครัวที่อบอุ่นเหมือนกับครอบครัวคนอื่น รู้สึกเหงา โดดเดี่ยว ไม่มีใครคอยให้คำปรึกษาเวลามีปัญหาหรือต้องมีการตัดสินใจ รู้สึกไม่พอใจกับสภาพแวดล้อมรอบตัว ทั้งเพื่อนร่วมชั้นเรียนและสังคมทั่วไป การสะท้อนสิ่งเหล่านี้ของสมาชิกกลุ่ม มีประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

“มองตัวเองว่าเป็นคนเท่าหัว โฟมผางเป็นคนที่เข้ากับคนอื่นได้ง่ายแล้วก็มี ความมั่นใจในตัวเองสูง ความมั่นใจของหนู คือ คนอื่นต้องไม่เคียดรื้อน ส่วนคนอื่นก็มองหนูว่าถ้าไม่ชอบอะไร สีหน้าหนูออกมาก่อน และหนูก็รู้สึกว่าตนเองเป็นอย่างนั้นจริง คนอื่นจะมองว่าหนูตัวเล็กและอ่อนแอเพราะผู้ชายจะถามว่าเราไหวไหมตอนรับน้อง แต่หนูมั่นใจว่าหนูทำได้ยัง ไหวอยู่ก็แปลกใจว่าจะห่างทำไม ประสบการณ์ตอนเรียนมัธยมศึกษาที่สอบได้แต่ไม่ได้ไปเรียนเพราะและช่วงกำลังเรียน ม. 5 หนูก็คิดแล้วว่าอยากเป็นอะไร รู้สึกว่าหนูเป็นนักมัธยมศึกษาได้ รู้ว่าตนเองทำได้ ตั้งใจเก็บเกรดตอน ม. 4 ม. 5 ฟิสิกส์เคมีชีววิทยา พยายามทำมาแล้วและบอกเพื่อนไว้ว่ากูนี่แหละนักมัธยม และเคยบอกพ่อว่าจะไม่เป็นครูแบบพ่อ สุดท้ายก็เป็นครูแล้วเป็นที่ล้อของเพื่อนว่านี่แหละสุดท้ายก็

จบที่ครู หนูไม่ชอบให้ใครมาบอกว่าจบที่ครูเหมือนตำไปเหมือน ไม่มีที่ไปแต่หนูทำได้แล้วสอบได้ แต่หนูไม่มีโอกาสไปหนูไม่ได้ว่าครู ไม่ดีนะ แต่เห็นพ่อเป็นอย่างไรก็ไม่อยากเป็นเหมือนพ่อ คือเด็กเจอพ่อในตลาดเด็กที่สอนก็เป็นผู้ชายส่วนใหญ่พ่อสอนเทคโนโลยีเวลาได้เจอจะพูดแบบเป็นกันเองมากจนหนูคิดว่า เด็กแบบนี้กับหนูไม่ได้นะหนูไม่ชอบเดินมาแบบจับไหล่พ่ออย่างนี้ไม่ได้ถ้าไปหนูจะค่าให้ทำไม่พ่อไม่ค่าเด็กพ่อบอกว่ายิ่งเป็นกันเองกับเด็กเท่าไรห่วยจะฟังครูที่โหดโหดดุเด็กจะไม่ฟังหนูก็ว่าจริงแต่ก็ไม่ชอบอยู่ดี และช่วงเวลาที่กดดันมากในชีวิตคือ ช่วงเวลาที่สอบครูพ่ออยากให้เป็นครูเราก็ต้องสอบให้ได้ตามที่เค้าอยากให้ได้ ตอนที่เขาคาดหวังรู้สึกทำใจยากเราไม่อยากเป็นครูแต่พ่อคาดหวังเลย ไม่คุยกับพ่อเลยช่วงหนึ่งช่วงนั้น ไม่ได้คุยกับพ่อเป็นเดือน หนูไปสอบติดที่อยากได้แต่ไม่มีโอกาสได้ไปเสียใจหนักมากไม่อยากเรียนครูเลย หนูวางแผนแล้วว่า หนูเรียนสายวิทย์เพราะหนูอยากเรียนต่อธรณีวิทยาพอสอบได้ไม่มีโอกาสเรียนนี้เศร้ามาก” (ดิน)

“หนูคิดว่าหนูเป็นคนร่าเริง พุดเก่งเมื่ออยู่กับคนที่สนิทด้วย เหมือนเด็กไม่รู้จักโตถ้าอยู่กับคนที่ไม่สนิทจะไม่ค่อยพูดเป็นคนพูดน้อยไปเลยไม่ค่อยมีความมั่นใจในตนเองตัดสินใจอะไรไม่ได้ ต้องตามเพื่อนตลอดเวลา ส่วนเพื่อน ๆ จะมองว่าเป็นคนนิ่งบางครั้งชอบขมวดคิ้ว โดยไม่รู้ตัว หนูคิดว่าโตขึ้นอยากมีบ้านมีเงินเยอะ ๆ ไว้เลี้ยงยายเลี้ยงครอบครัวให้สบาย เมื่อก่อนเคยอยากเป็นหมอแต่สมองไม่ค่อยให้ แต่ก็ไม่ใช่เพราะเราไม่เก่ง ก็มีเจ็บใจบ้างแต่ก็ต้องยอมรับไม่เคยลองเพราะรู้สึกว่าเราทำไม่ได้ต่อมาก็หนักบัญชีแต่หนูก็ยากไป รู้สึกไม่มั่นใจในตัวเองเท่าไร”

“การที่ครอบครัวคาดหวังอยากให้หนูเรียนดี ๆ ได้เกรดดี ๆ ทำให้รู้สึกกดดัน หนูไม่ใช่คนเรียนดีขนาดนั้นก็ทำได้เท่านี้ มีความรู้สึกที่ยอมรับได้ยาก คือ การที่พ่อแม่แยกทางกันทำให้รู้สึกว่าขาดอะไรบางอย่าง ไปหนูตอนที่เกิดเหตุการณ์คือตอนจะเข้าชั้น ม. 1 หนูก็ร้องไห้แต่ก็ทำใจยอมรับกับเรื่องที่เกิดขึ้น ตอนนี้อยู่กับยายและป้า พ่อแม่แยกทางกัน พ่อก็ยังกลับมาหาบ้างแต่หนูก็ไม่ค่อยสนิทกับเขาเท่าไร” (ตาโต)

“มองตัวเองว่าเป็นตัวของตัวเองมีโลกส่วนตัวเป็นคนขี้น้อยใจเข้าใจอะไรยากไม่มีระเบียบไม่ค่อยเรียบร้อยทำงานที่ใช้กำลังมากกว่าสมองออกแรงแบบผู้หญิงถึงเป็นคนง่ายง่ายไม่ค่อยคิดอะไรก็ได้อารมณ์แปรปรวน คนอื่น ๆ มองหนูเหมือนเด็กเรียนเรียบร้อย พุดจาไม่รู้เรื่อง พ่อแม่มองว่าหนู เป็นคนไม่เรียบร้อยไม่มีระเบียบ เวลาอยู่กับพ่อแม่จะคนละอย่างกับเพื่อนอยู่กับเพื่อนจะเป็นตัวของตัวเอง ถ้าอยู่กับพ่อแม่จะไม่ค่อยพูดเพราะหนูรู้สึกว่าหนูไม่ไว้ใจพ่อแม่เพราะตอนเด็กหนูทำอะไรผิด แล้วมีลูกค้ำมาซื้อของแม่ก็ว่าหนูต่อหน้าลูกค้ำ หนูรู้สึกอาย ก็เลยไม่ค่อยกล้าพูด เวลาเมื่อไรหนูจะไม่ค่อยพูด โดยเฉพาะกับแม่หนูจะพูดกับพ่อมากกว่าแม่ เวลาอดอัดไม่สบายใจจะร้องไห้คนเดียว คุยกับเพื่อนคุยกับหมาเพราะหมามันพูดไม่ได้บางทีก็บ่นกับน้องน้องอายุสามขวบบางทีร้องไห้น้องก็มองไม่รู้อะไร ความรู้สึกที่ยอมรับได้ยาก คือ ตอน ม. 6 สอบไม่ติดก็รู้สึก

เสียใจตอนนั้นสอบเข้าคณะมนุษยศาสตร์สาขาจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยบูรพาแต่สอบไม่ติดแล้ว คะแนน GAT ไม่ถึงมันขึ้นมาเป็นตัวแคงเถื่อกว่าสอบไม่ติด ร้องไห้ตอนเช้าเลยตอนนั้นเป็นช่วงที่ยากมากเลยชีวิตหนูตั้งใจไว้ตั้งแต่ ม. 5 เข้าไม่ได้รู้สึกว่ามีอะไรจะเรียนอะไรดี แต่คิดไว้ว่าอยากเรียนครู แต่หนูเป็นคนไม่ชอบเลขคณิต เกลียคมาก เลยไม่เอาแล้วมหาวิทยาลัยบูรพา อาจารย์หนูก็แนะนำว่าจะเรียนอะไรก็ดูหลักสูตรวิชาว่าจะเรียนอะไรบ้าง ก็เห็นครูประถมน่าสนใจก็เลยลองเลือกดู” (หน้อย)

“เป็นคนเก็บปัญหาความคิดเยอะ ชอบเสนอความคิดเห็นเห็นตลอด เป็นคนตรง ๆ สมมติสิ้นใจ ร้อน คิดแล้วต้องทำเลย เข้ากับคนอื่นง่ายเป็นคน ที่มีความพยายามแต่ไม่มากพอ คนข้างนอกมองว่าเป็นคนร่าริงพูดมากไม่คิดกลัวแสดงออกมากเกินไป อารมณ์แปรปรวนเรียกร้องความสนใจ อยากให้ยายไม่ตายถ้าจะตายก็ตายพร้อมกัน ไม่อยากเห็นคนในครอบครัวตายถ้าจะตายก็ตายพร้อมกันตอนเด็ก ๆ พ่อตายยังไม่รู้สึกเสียใจแต่ตอนนี้โตแล้วรู้สึกว่ถ้าเกิดขึ้นจริง ๆ ไม่เคยสูญเสียกลัวว่าจะไม่ไหวอยู่กับยายมาตั้งแต่เด็กถ้ายายตายจะรู้สึก โดดเดี่ยว เคยทะเลาะกับแม่ขึ้นอีขึ้นดอก รักแม่แต่แม่เคยกอดแม่จริง ๆ จัง ๆ จะโกหกยาย เก็บความลับไม่อยู่ถ้ามีเรื่องเครียดจะเก็บไว้คนเดียวออกไปยายก็จะไม่เข้าใจ ที่บ้านไม่มีคนสนิทพอที่จะเล่าให้ฟังทุกเรื่องหนูรู้สึกว่าอยู่คนเดียวสบายใจกว่า ไม่ชอบอยู่กลุ่มใหญ่เพราะบางเรื่องไม่ควรบอกให้ใครฟังควรเก็บไว้กับตนเองเป็นคนมองโลกแง่ลบไปก่อนแล้วค่อยหาทางบวกมาทดแทนสร้างกำแพงไม่ไว้วางใจใคร”

“ช่วงเวลาที่กดดันมากที่สุด คือ ครอบครัวคาดหวังการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทั้งบ้านจะคิดว่าเกรดไม่คืนะปีที่แล้วได้เท่านั้น ปีนี้ต้องมากขึ้นก็กดดันตัวเองเหมือนกันความรู้สึกเวลาคนมาคาดหวังกับเราและรู้สึกว่าเราจะไม่ไปคาดหวังกับใคร เพราะอี๊ดอ๊ดบางทีอี๊ดอ๊ดมาก ไม่ค่อยได้ผ่อนคลาย เครียดมาก ๆ ความเครียดก็มาเป็นพัก ๆ พอมีเรื่องใหม่เข้ามาก็จะทำเรื่องใหม่แล้วไม่ค่อยคิด แต่พออยู่กับตัวเองก็จะแอบเอามาคิดอีก และสิ่งที่ยอมรับได้ยาก คือ การแพ้คนอื่น โดยที่เราไม่ผิดรู้สึกว่ามีคุณธรรมแต่ต้องยุติเพราะเสียงส่วนมากว่าเป็นอย่างนั้น ต้องยอมรับทั้งที่จริงยอมรับไม่ได้มันไม่ยุติธรรมบางเรื่องเสนอไปแล้วดีขึ้น แต่เขาไม่ชอบ เราต้องยอมรับมันให้ได้ มักจะเป็นกับเพื่อนบ้างที่บ้านบ้างแต่บางครั้งต้องทำตามที่บ้านแล้วค่อยหาวิธีตามที่เรายากจะทำ” (วงกลม)

“ความรู้สึกที่ยอมรับได้ยากและกดดันมากที่สุดในชีวิต คือ การที่ต้องหยุดเรียน ไปปีหนึ่ง เราเรียนมาตลอดแต่ปีที่แล้วหยุดไปเพราะไปเลือกเรียนการ โรงแรมแต่กลัวไม่ไหวเพราะได้ทุนเรียนฟรีไม่ต้องจ่ายค่าเทอม แต่ถ้าเกรดไม่ถึงมันจะต้องจ่ายเงินเองค่าเทอมค่อนข้างแพงหนูเรียนไปได้เทอมหนึ่งก็คิดหนักบอกพ่ออยากไปเรียนเทคนิคจบแล้วทำงานเลย พ่อบอกไม่ต้อง ที่เรียนเป็นหลักสูตรภาษาอังกฤษค่าเทอม 60,000 กว่าตอนที่ไปเพราะได้ถ้าได้ทุนไป หนูต้องรักษาเกรดให้ได้

2.5 ทุกเทอม ถ้าไม่ถึงต้องจ่ายเงินเองอาจหลุดทุนได้ช่วงนั้นช่วงยากที่สุดสำหรับชีวิต เครียดกลัวคนอื่นพูดถึงพ่อและแม่ว่าเรียนไม่ได้หรอก” (สจ.โส)

“หนูมองว่าตัวเองเป็นคนมองโลกในแง่ดี บางครั้งยอมเป็นคนที่แพ้หรือให้คนอื่นชนะ เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดี อ่อนไหวง่าย ไม่ค่อยแสดงความรู้สึกตัวเองเวลาที่ ไม่ชอบหรือไม่อยากทำอะไรจะไม่บอกให้คนอื่นเกิดความลำบาก อดทน และเป็นตัวเองมากที่สุดเวลาอยู่กับครอบครัว เพื่อนสนิท คนอื่นจะมองว่าเป็นคนอ่อนแอ สุภาพเรียบร้อยเกินไป จี๋ลึ่มไม่ค่อยพูด มองว่าเราเป็นคนไว้ใจได้ชอบมาปรึกษา เพื่อนไว้ใจที่จะพูดคุยกับเราได้ เพื่อนจะมองว่าใจเย็นใจดีบางครั้งก็จะไม่กล้าแสดงออก โกรธก็เก็บไว้ในใจ

สิ่งที่หนูอยากให้เกิดขึ้นมากที่สุด คือ อยากร่วมกับพ่อแม่พร้อมกันทั้งสามคน รู้สึกว่าเหงาในบางครั้ง อยากร่วมครอบครัวพร้อมหน้าพร้อมตากันเหมือนคนอื่นเข้าข้าง แต่หนูก็ยังอยู่ได้ ไม่รู้สึกว่าขาดเพราะมีอยู่กับหนูยายจะเข้มแข็งพูดตลอดเวลาว่าไม่มีพ่ออยู่นะ เราก็อยู่ได้ยายทำให้เรารู้สึกว่าหนูไม่มีปัญหาแต่ถามในใจหนูก็รู้สึกอยากมีพ่อแม่ อยู่ด้วยกันนะ”

“เรื่องที่ทำให้ใจยอมรับได้ยากที่สุด คือ ตอน ม. 5 พ่อกับแม่จดทะเบียนหย่ากัน จริง ๆ แล้วเขาก็แยกกันอยู่มานานแล้ว แม่ไม่ค่อยแสดงอะไรออกมาแต่แม่รู้สึกเสียใจ หนูเป็นห่วงความรู้สึกแม่ หนูไม่กังวลกับสถานะใดใดของหนู แต่หนูก็ผ่านมาแล้วปัจจุบันพ่อก็มีครอบครัวใหม่แล้วหนูก็ยังไปหาเขาแต่ก็ไม่อยากเจอเขาเท่าไรหรอก ไม่อยากเจอแฟนใหม่พ่อ” (พิมพ์)

สรุปผลจากการวิเคราะห์ การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองจากประสบการณ์ ผู้นำกลุ่มได้พูดคุยนำทางและมีคำถาม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ตัวตนของตนเองว่าในการดำเนินชีวิตปัจจุบันมีสิ่งใดบ้างที่เป็นไปตามความต้องการของตนเองและสิ่งใดบ้างที่ยังไม่เป็นไปตามที่คาดหวังหรือต้องการ และรับรู้ตัวตนทั้ง 3 ของแต่ละคนว่ามีความสอดคล้องกันอย่างไร ซึ่งในครั้งนี้สมาชิกกลุ่มได้ทราบว่าตนเองเป็นคนอย่างไรและคนอื่นมองตนเองอย่างไรบ้าง รวมทั้งในอนาคตตนเองจะเป็นอย่างไร ซึ่งกระแสกลุ่มที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ สมาชิกส่วนใหญ่จะพูดถึงประสบการณ์ด้านลบของตนเอง ผู้นำกลุ่มก็เอื้ออำนวยบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร เกิดการตระหนักถึงความรู้สึกนั้น ยอมรับและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ทั้งชีวิตของตนเองและผู้อื่น เริ่มมองหาแนวทางดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับตัวตนทั้ง 3 ของตนเอง

ครั้งที่ 5-6 ประสบการณ์แห่งการเลือกและการตัดสินใจอย่างอิสระ

การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ เป็นการถ่ายทอดประสบการณ์ในการเลือกของสมาชิก เพื่อนำไปสู่ความจริงตามความต้องการของแต่ละคน ทำให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ได้รับรู้ถึงอิสรภาพในการเลือกและการตัดสินใจของตนเอง มีมุมมองต่อการตัดสินใจที่เกิดขึ้นว่าเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า นำไปสู่การมีความหมาย

ในชีวิตได้ กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นคือ ผู้นำให้สมาชิกได้อยู่กับตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยการหลับตาแล้วจินตนาการตามที้นำพูดเพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อผ่อนคลายแล้ว สมาชิกจึงทบทวนถึงประสบการณ์ชีวิตในอดีตและปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการเลือก ทั้งประสบการณ์ดีและไม่ดี แล้วแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกในกลุ่ม ได้เข้าใจถึง ประสบการณ์ในการเลือกของตนเองและผู้อื่นว่ามีความแตกต่างกัน บางคนไม่กล้าตัดสินใจ ด้วยตนเอง เพราะเคยได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดีเมื่อได้ตัดสินใจไปแล้ว ส่วนมากสมาชิกไม่กล้าตัดสินใจด้วยตัวเองเพราะมีบุคคลในครอบครัวควบคุมการตัดสินใจอยู่ หากทำอะไรที่ครอบครัวไม่ยอมรับ จะทำให้สมาชิกรู้สึกผิดและเป็นกังวล ไม่มั่นใจในตนเองเมื่อต้องมีการเลือกหรือตัดสินใจในครั้งต่อไป ประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน ในการเลือกและการตัดสินใจที่แลกเปลี่ยนกัน ดังเช่น

“เพราะหนูเป็นคนตัดสินใจอะไรไม่ค่อยได้ต้องคอยถามเพื่อน ถามครอบครัวเพราะว่า เชื่อกันครอบครัวมากกว่าตนเอง ไม่มั่นใจในตนเอง หลังจากนั้นที่ส่งผลในการตัดสินใจของหนูทำให้ ไม่กล้าไม่มั่นใจ เพราะคิดว่าตัวเองมีการตัดสินใจที่ไม่ดี ต้องมีคนมาตัดสินใจให้ตลอด” (ดาโต)

“หนูมีโอกาสตัดสินใจด้วยตัวเองตอนเลือกเรียนที่นี่กับเพื่อนว่าจะเรียนต่อหรือจะมา เรียนกับเพื่อนปีหน้าดีเพราะเพื่อนที่มาด้วยกันสอบไม่ติด แต่มีพ่อแม่เพื่อนช่วยตัดสินใจหนูก็เลือก เรียนต่อ หนูคิดว่ามันยากสำหรับหนูในตอนนั้นแต่พอเลือกแล้วดีมากเพราะหนูชอบสิ่งนี้ พ่อกับแม่ แค่แนะนำแต่ถ้าตัดสินใจเลือกจริง ๆ จะเป็นหนูมากกว่าแต่หนูก็จะถามเขาก่อน หนูว่าเพื่อนมี อิทธิพลกับหนูมากที่สุดเพราะอยู่ใกล้สุดอยู่ด้วยกันมากที่สุด ขนาดเรื่องเรียนพ่อแม่เขาไม่รู้หรอกว่า เราชอบด้านไหน ที่จริงเขาให้หนูเลือกทางบัญชีเห็นว่าง่าย แต่หนูไม่เอาหนูไม่ชอบหนูจะเรียน ครุ แต่ก็รู้สึกสบายใจขึ้นนะคะรู้สึกว่ายังมีคนช่วยตัดสินใจช่วยด้วยดีกว่าตัดสินใจคนเดียวหนูจะ ลังเลแต่ก็ไม่มั่นใจในสิ่งที่เราตัดสินใจไปแล้ว” (ปราช)

“ประสบการณ์ในการตัดสินใจของหนูคือ เรื่องคะแนนแอดมิชชั่น หนูตัดสินใจไม่ยื่น คะแนนไปเพราะเสียค่าเงิน แม่ก็บอกว่าไม่ต้องยื่น แต่พอผลประกาศออกมา บอกว่าคะแนนว่าหนู น่าจะมีโอกาสบ้าง หนูรู้สึกเสียค่าโอกาสที่อย่างน้อยก็น่าจะลองยื่นดูในตอนนั้น หนูก็เลือกเองแต่ แม่ก็มีส่วนในการตัดสินใจหนูก็เห็นว่าจริงมันเปลืองเงิน เพราะยื่นที่ 500 บาท เลยไม่ยื่น ตอนนั้นก็ ยังคิดอยู่บ้างว่ายังเสียค่าอยู่ที่ไม่ได้ยื่นเพราะว่าหนูรักในสิ่งที่หนูอยากเรียนแต่พอมาเรียนที่นี่ก็รู้สึก ดีแต่ยังมีบ้างที่คิดถึงเวลาเมื่อไรพูดถึงเรื่องอื่น ๆ การเลือกของหนูส่วนมากจะมาจากแม่ ตอนเด็ก ๆ แม่จะเลือกให้หมด แต่ตอนนี้หนูเริ่มเลือกเอง (หน้อย)

“ประสบการณ์ที่ดีก็ได้เลือกเรียนเลือกสอบเองทุกอย่างหนูอยู่ซุ่มพรไม่ค่อยได้มา
กรุงเทพฯ ตอน ม. 6 ก็เลือกสอบที่ มศว. หนูอยากไปสอบหนูก็สมัครไปก่อนทั้ง ๆ ที่ไม่รู้ว่าไปยังไง
แล้วใครจะพาไปแต่หนูก็บอกที่บ้านว่าหนูสมัครสอบที่นี่ หรือที่ใคร ๆ ก็บอกเขา เขาก็แล้วแต่หนู
ครั้งนั้นหนูสอบไม่คิดแต่หนูว่ามันเป็นประสบการณ์ที่ดีที่ได้เห็นสถานที่ใหม่ ๆ ใหญ่ ๆ และคนที่ม
อิทธิพลมากที่สุด ก็คือ ยายเพราะแม่ไม่ค่อยพูดไม่ค่อยแสดงความรู้สึกมากแต่ยายจะเป็นคนที่พูด
ออกมาเวลาเราคุยอะไรเขาก็รับฟังเราทั้งคู่นะคะแต่หนูก็รู้สึกกลัวพูดกับแม่มากกว่าทั้งดีและไม่ดี”
(พิมพ์)

“เรื่องเพื่อนเหมือนตอนนั้นมีปัญหากันในกลุ่มเพื่อนในกลุ่มทะเลาะกันแล้วหนูเป็นคน
กลาง หนูไม่รู้ว่าอยู่อยู่กับเพื่อนฝั่งไหนเราก็เลือกไม่อยู่กับใคร เพื่อนก็มาพาลว่าเราก็คิดว่าอยู่คน
เดียวดีกว่าตอนนั้นอยากให้เพื่อนกลับมาคืนดีกันแต่พอเขาคิดว่าหนูเป็นชายแบบนกสองหัวอยู่
2 กลุ่มอะไรอย่างนี้นั่นก็ แย่ละ หนูเลยคิดว่าอยู่คนเดียวดีกว่าตอนนั้นก็เลยอยู่คนเดียวดีกว่ามีเพื่อน
แบบกลุ่มกลุ่ม ๆ ส่งผลต่อการคิด ถึงตอนนี้ว่าการที่เราเข้าได้ทุกกลุ่มไม่ยึดกลุ่มใดกลุ่มเดียวดีกว่า
เพราะมีเรื่องอะไรจะไม่สบายกว่า อิทธิพลในการตัดสินใจของหนูตามลำดับก็มีครอบครัวเพื่อนตาม
สถานการณ์ส่วนมากจะเป็นยายนะยายมากที่สุดเลยเวลามีอะไรจะปรึกษาตัวเองตัดสินใจด้วยตัวเอง
มีตอนที่หนีออกจากบ้าน คือ เกรดตกจาก 3.50 เหลือ 3.35 หนูจะวางแผนถ้าเกรด ออกอาทิตย์นี้จะ
บอกว่าจะออกอาทิตย์หน้าช่วงนั้นมีปัญหาทางบ้านด้วยก็เลยหนีไปอยู่กับเพื่อน ไปบอกเพื่อนเลยจน
เสื้อผ้าไปเลยบอกว่าไปตัดผมเขาก็ตามหา หลอกว่ายายเข้าโรงพยาบาลหนูเก็บของออกมาบอกเพื่อน
ว่ายายเข้าโรงพยาบาลเพื่อนก็ตกใจเพราะก่อนหน้านี้บอกเพื่อนว่าแม่ไปต่างจังหวัดเขาก็มารับยายก็
มาด้วยมารับแล้วก็ถามว่าหนูหนีมาทำไมลูกหลังจากนั้น 1 อาทิตย์เขาก็ไม่บ่นเลยดูแลหนูเลย
(หัวเราะ) ตอนนั้นบอกว่า หนีเพราะเรื่องเกรดมองกลับไปว่ามันไม่ใช่เรื่องใหญ่ที่จะต้องหนี”
(วงกลม)

“เรื่องที่ต้องตัดสินใจเรื่องแฟนเขาเข้าสู่ตัดสินใจว่าจะอยู่หรือเลิกแต่ก็รักเขามากคิดว่าคง
เลิกไม่ได้เป็นแฟนคนแรกเป็นเพื่อนตอนเรียนตอนตัดสินใจเลิกเราเข้าสู่ก็เลิก แล้วก็กลับมาคบกัน
แล้วก็เลิกหนูก็รู้แหละว่าเขาเข้าสู่มาตลอด เขาแก่กว่าเรา 2 ปี ไม่ค่อยได้เจอกันตอนที่เลิกกับเขาได้
จริง ๆ หนูรู้ว่าถึงคนเราได้พบเจอกันวันหนึ่งก็ต้องจากกัน ความรักก็มีทั้งดีไม่ดีทำให้มีความสุขมี
กำลังใจถ้าในด้านลบทำให้วิตกกังวลว่าเขาจะไปมีใครมีส่วนการตัดสินใจส่วนมากจะถามเพื่อน
หรือปรึกษาเพื่อนเป็นสำคัญ” (ปราช)

“การตัดสินใจครั้งสำคัญที่ผ่านมาก็คือ ช่วงตัดสินใจระหว่างเลือกเรียนธรณีกับครุ
หนูมั่นใจตนเองในเรื่องต่าง ๆ ที่ตัดสินใจแล้วหนูจะต้องยอมรับในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจตอนนั้น
ลังเลมากเพราะจริง ๆ หนูหวังกับธรณีวิทยามาก อยากเรียน แต่พออยากให้เป็นครุดีกว่า ก็เห็นว่า

กรณีวิทยานั่นฟิลิกส์เยอะ ถ้าหนูไม่เก่งฟิลิกส์ไปเรียนแล้วอาจจะได้คะแนนน้อย มาเรียนครุศีกว่าถึงแม้ตอนนั้นจะโกรธพ่อมากแต่พอตัดสินใจมาเรียนที่นี้ก็ไม่เป็นไร” (ดิน)

“ การตัดสินใจของหนูที่ผ่านมาคือการเลือกเรียน หนูรู้สึกว่าการตัดสินใจผิดที่ไปเรียนที่นานาชาติ รู้สึกเสียใจ เสียเวลาเวลาที่เสียไป ทำให้เรียนช้าลง การตัดสินใจในครั้งนั้นทำให้หนูได้รับบทเรียนว่าควรคิดให้รอบคอบ คิดหน้าคิดหลังให้ดีกว่า ” (สดีส)

เมื่อสมาชิกเข้าใจถึง รับรู้ถึงสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกและตัดสินใจแล้ว สมาชิกเริ่มเข้าใจและยอมรับว่าทุกคนต่างมีประสบการณ์ในการเลือกและการตัดสินใจที่แตกต่างกัน บางคนได้รับผลดีในการตัดสินใจ บางคนรู้สึกว่าการตัดสินใจนั้นเกิดการผิดพลาด จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกของการเลือกและการตัดสินใจนี้ สิ่งสำคัญของสมาชิกกลุ่ม คือ การได้ระลึกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตว่า ทุกคนมีช่วงเวลาที่ดีและไม่ดี ได้ตระหนักรู้ถึงการเลือกและการตัดสินใจที่เกิดขึ้นในชีวิต พร้อมทั้งจะนำประสบการณ์เหล่านั้นมาปรับใช้ในชีวิต รวมทั้งเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญในการเข้าใจตนเอง เป็นสิ่งที่มีคุณค่า สามารถนำไปสู่แนวทางการมีความหมายในชีวิตของตนเองได้ต่อไป และสมาชิกได้สะท้อนความรู้สึกของการปรึกษาในครั้งนี้ว่า “ได้มองย้อนตัวเองในการตัดสินใจอย่างตอนเด็กเวลาไปห้างอยากได้อะไรแม่บอกว่าให้คุยกันที่บ้านแล้วเราก็ได้บอกว่า อยากได้อันนั้นอันนี้ถ้าเกิดไม่มีก็ซื้อได้เขาก็ซื้อที่บ้านผมเมื่อก่อนก็ขายปลาสวยงามพอแม่กลับก็อยู่บ้านคนเดียวทำกับข้าวกินเองตั้งแต่เด็ก ๆ ก็ส่งผลเราถึงตอนนี้ ” (ตาดี่)

“ให้รู้ว่าเราไม่รอบคอบยึดติดกับการตัวเองมากเกินไปถ้ามองย้อนกลับไปไม่มีทางเลือกอื่นเราควรจะเลี้ยวประนีประนอมมากกว่านี้” (วงกลม)

“ได้นึกถึงเรื่องราวชีวิตของตัวเองแล้วก็ได้นำวิธีแก้ปัญหาของเพื่อน ๆ มาใช้กับชีวิตตนเองได้” (ตาโต)

“การตัดสินใจคิดว่าสิ่งสำคัญคิดว่าคนรอบข้างสำคัญ ตัวเราด้วย” (ปราย)

“ได้รู้ตัวเองว่าใช้อะไรตัดสินใจ” (หน้อย)

“ได้รู้ว่าการตัดสินใจในเรื่องอะไรที่ดีเราก็นำไปใช้ได้ต่อไปถ้าเรื่องอะไรที่ทำแล้วไม่ดีครั้งต่อไปจะไม่ทำอีกแล้วหาอะไรที่มันเหมาะสมขึ้น” (พิมพ์)

สรุปผลการวิเคราะห์จากประสบการณ์แห่งการเลือกและการตัดสินใจอย่างอิสระ สมาชิกได้เข้าใจถึงแนวทางในการเลือกและตัดสินใจจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่มว่าการดำเนินชีวิตของแต่ละคน ย่อมมีอุปสรรคเกิดขึ้นได้ บางคนไม่สามารถเลือกและตัดสินใจได้ตามที่ตนต้องการ ซึ่งอาจต้องมองหาแนวทางในการเลือกใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของตนเองมากขึ้น ผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้อยู่กับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมากที่สุด

พร้อมทั้งมีการให้ข้อมูลในระหว่างที่ให้การปรึกษาเพื่อเพิ่มความเข้าใจและยอมรับตัวตนที่แท้จริงตามบริบทที่ตนเป็นอยู่มากขึ้น ปรับทัศนคติในเชิงบวกเพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ครั้งที่ 7-8 การค้นพบศักยภาพบนเส้นทางประสบการณ์

การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ครั้งนี้สมาชิกกลุ่มครั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้ทบทวนในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเลือกและการตัดสินใจในครั้งที่ผ่านมา ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการเรียนรู้ตัวตนที่แท้จริงเพื่อนำไปสู่การค้นหาความหมายในชีวิต สำหรับครั้งที่ 7-8 นี้ ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนประสบการณ์ เพื่อนำไปสู่การค้นพบศักยภาพของแต่ละคน โดยพิจารณาถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา และพบว่า มีสิ่งใดบ้างที่ตนทำได้และทำไม่ได้ สมาชิกได้แสดงอารมณ์และความรู้สึกต่อศักยภาพที่ตนเองมี เมื่อเข้าใจและตระหนักรู้ในศักยภาพที่แท้จริงของตนเองแล้ว สมาชิกได้มีโอกาสค้นหาศักยภาพตนเองต่อไปจากสิ่งที่ตนเองไม่เคยทำและเชื่อว่า ตนเองสามารถทำได้ ซึ่งจะนำไปสู่ประสบการณ์ใหม่ที่จะค้นหาศักยภาพเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความหมายในชีวิตของสมาชิกแต่ละคนต่อไปได้

สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนประสบการณ์ชีวิตเพื่อค้นหาศักยภาพด้วยการตอบคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ทำแล้วประสบความสำเร็จ สิ่งที่ทำแล้วไม่ประสบผล และสิ่งที่พยายามทำแต่ยังไม่ประสบความสำเร็จ รวมทั้งช่วงเวลาที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตแล้วมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น ซึ่งเป็นคำถามที่สะท้อนถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต สมาชิกได้เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง และได้ค้นพบศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง และนำไปสู่การมองเห็นคุณค่าของตนเอง มองว่าชีวิตตนเองมีความหมาย เมื่อได้ทบทวนแล้วสมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนคำตอบให้สมาชิกกลุ่มได้ฟังร่วมกัน พบว่าสิ่งที่ทำแล้วมีความสุขและสอดคล้องกับตนเองมากที่สุด คือ สิ่งที่ได้ทำในช่วงวัยเด็ก ทุกคนจะมีความสุขกับอดีต ที่ได้มีอิสระแสดงตัวตนได้อย่างเต็มที่แต่พอเติบโตขึ้น สมาชิกเห็นว่าประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อนหรือไม่ถนัดเป็นสิ่งที่ยากแต่ก็สามารถผ่านพ้นมาได้ และเห็นความสำคัญของประสบการณ์ว่าเป็นสิ่งที่มีค่า ถึงแม้สิ่งที่ทำจะทำได้ไม่ดีนัก คุณค่าและความสำเร็จในชีวิตที่เกิดขึ้นนั้น คือ การทำให้ครอบครัวยอมรับและภูมิใจ ดังเช่น

“สิ่งที่ทำแล้วรู้สึกดีแล้วชีวิตมีคุณค่า คือ สิ่งที่ครอบครัวหรือคนรอบข้างบอกให้ทำและรู้สึกว่าดีและออกมาดี รู้สึกว่ามีความหมายกับชีวิตเราแล้ว ส่วนที่สามารถจัดการด้วยตนเองได้ก็เป็นเรื่องเงินและเรื่องที่ยากที่เคยทำแล้วก็ประสบความสำเร็จก็ คือ คณิตศาสตร์ หนูไม่ชอบคณิตศาสตร์ พอขึ้นมอ 1 คณิตศาสตร์ก็อยู่ 1.5 ก็ช่วง ม. 3 ที่อยากได้เกรดคณิตเพิ่มเพราะไม่ชอบซ่อมช่วงกลางภาคเลยพยายามทำกลางภาคให้มันผ่านไปดีกับเพื่อน ให้พ่อสอนบ้าง พอผ่านแล้วมันก็รู้สึกดี ส่วนสิ่งที่เคยทำแต่ตอนนี้ไม่สามารถทำได้แล้ว คืออยากกลับไปเล่นกับเพื่อนตอนประถม ตอนนั้นรักกันมากแต่ตอนนี้ทำไม่ได้แล้วเพราะทุกคนต่างมีชีวิตของตัวเอง สิ่งที่ทำแต่ยังไม่ประสบ

ความสำเร็จ คือ ตอนนี้อยากทำเก็บเกรดอยู่ไปสอบครูคืนถิ่นบ้านเก่าที่อยู่สุพรรณก็อยากเก็บเกรดให้มีสิทธิ์ไปสมัครก็เก็บ ๆ ไปได้เรียนจนก่อนจบปี 5 ช่วงเวลาที่เปลี่ยนแปลงแล้วเพราะความรู้สึกก็ช่วงมหาลัยมันอิสระมากขึ้น ไม่เหมือนชีวิตมัธยม ต้องใช้ชีวิตด้วยตนเองอย่างที่มีคนบอกว่าเพื่อนมหาลัยอย่าไปอะไรมาก แต่พอเราคบเราก็รู้สึกว่ามันไม่ได้แยขนาดนั้น หนูก็คิดว่ามันเป็นสิ่งที่ดีสิ่งหนึ่งเปลี่ยนแปลงตั้งแต่วิถีชีวิตจากอยู่บ้านย้ายมาอยู่หอด้วยตนเอง แล้วก็หาทางปรับตัวกับเพื่อนใหม่เวลาเราไม่ได้กลับบ้าน หนูไม่ชอบอยู่บ้านอยู่แล้วเพราะหนูไม่ต้องเจอน้อง พอมิน้องเราก็ต้องหารให้ลงตัว บ้านหนูมีแม่เลี้ยงด้วยแล้วก็มिन้องหนูมีพี่น้อง 4 คน หนูก็ไม่สนิทกับแม่ทั้งแม่ใหม่และแม่เก่าไม่สนิททั้งคู่ หนูสนิทกับพ่อมากกว่า” (ดิน)

“เรื่องด้านการใช้ความคิดเห็นและตรรกะของเรา การได้พูดได้ใช้ความคิดเห็นของเรากับคนอื่นทำให้ผมรู้สึกมีความสุขดี ชีวิตเรามีคุณค่าและมีความหมาย ก็คือ การที่ได้พูดว่าเรารู้สึกยังไง สิ่งที่ยากทำแต่ทำไม่ได้แล้ว คือตอน ม. 4 ปลายภาคเทอม 1 ได้เกรด 1 ภาษาจีน ก็จะพยายามเรียนจีนให้มากขึ้น ให้ได้เกรด 3 ขึ้น ก็จะอ่านหนังสือล่วงหน้าทำความเข้าใจล่วงหน้าแล้วค่อยไปเรียน ซึ่งเวลาอาจารย์ถามก็จะตอบก็จะได้คะแนนดีต้องตอบคำถามเยอะได้ 20 คะแนนดีเวลาสอบใกล้ๆก็ผ่านบ้างไม่ผ่านบ้างก็เอากัน ในตรงนี้ไปช่วยแต่เทอมนั้น ได้เกรด 4 เกรดพุ่งหนักกว่าเดิมเยอะมาก จุดที่คิดว่าไม่ได้แล้วก็ตอนที่เทอม 1 ส่งงานก็เลยวันนัด ฟังอาจารย์พูดก็ไม่ค่อยชัด ก็เลยได้เกรด 1 แต่พอตั้งใจเรียนก็ดีขึ้น สิ่งที่เคยทำแต่ตอนนี้ทำไม่ได้แล้วก็คือ ผมคิดว่ามหาลัยเนี่ยเราไม่สามารถแสดงความคิดเห็นได้เท่ากับมอปลายเพราะมันมีหลายๆ เรื่องเราจะพูดได้ไม่เต็มปากพอพูดจะส่งผลกับเรา การใช้ชีวิตอยู่ในห้องเรียน เวลาเรียนปกติก็ไม่รู้จะพูดอะไรเวลาอยู่ตรงนี้ความเป็นตัวของตัวเองไม่ค่อยมี ถ้าอยู่กับเพื่อน ม.ปลาย จะมีความเป็นตัวของตัวเองมากกว่านี้เรากังวลรู้สึกว่าสังคมมันไม่เหมือนเดิมการพูดคุยมันไม่เหมือนม.ปลาย มันไม่สนิทใจไม่กล้าพูดเต็มปาก เพราะว่าตอนม.ปลายเจอกัน 8 โมงเลิกเกิน 4 โมงแต่พอมาเรียนมหาวิทยาลัย มาเรียนก็ไม่มื่ออะไรคลุกคลีกันมากนัก ” (ตาดี)

“การได้ช่วยเหลือคนที่อ่อนแอกว่าแล้วก็ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้มันดีตามที่เรที่ตั้งเป้าหมายไว้ ตอน ม.ต้น เกรดสูงก็รู้สึกภูมิใจในตนเองมาก และการได้ช่วยเหลือคนที่เขาเหมือนแบบไม่มีทางที่จะทำได้แล้วเราเข้าไปช่วยเขาหนูรู้สึกดีมากเลย เรื่องที่ยากในชีวิต คือ การสอบให้ผ่านในวิชาที่เรียนไม่รู้เรื่องตอนมหาลัย ตอน ม. ปลาย อย่างเช่น วิชาฟิสิกส์อยู่ที่หนูคิดว่ามันไม่ผ่านแต่หนูก็ผ่านหนูก็ตกใจกับตัวเองมากที่ผ่าน รู้สึกดีที่ว่ามันไม่ได้สร้างปัญหามากขึ้น สิ่งที่หนูพยายามแต่ยังไม่สำเร็จในตอนนี้อยากเรียนให้จบแต่ก็ไม่คิดว่าจะต้องเป็นครูหนูอยากทำอย่างอื่นมากกว่าอยากเป็นสจ๊วตหนูก็ชอบมากกว่า คือ อยากพยายไปเที่ยว ส่วนเรื่องการเปลี่ยนแปลงเป็น

การตัดสินใจเรียนต่อมหาวิทยาลัย หนูมองว่า มันเป็นการตัดสินใจที่มันไม่ดีมากแต่ก็ไม่ได้แย่ รู้สึกว่าช่วงมัธยมมีความสุขมากกว่า รู้สึกว่าสนุกมากกว่าตอนมหาวิทยาลัย แต่อยู่ที่นี้ก็มีส่วนคินะ ใกล้บ้านและก็ยังมียังมีเพื่อนเก่า ๆ ที่ยังคงคอยคุยด้วยกันอยู่” (วงกลม)

“การที่หนูได้ทำอะไรด้วยตัวเองรู้สึกว่าคุณค่าไม่ไร้ประโยชน์ ตอนที่หนูไปสอบที่ลพบุรีจัดสอบ GAT PAT ไปเองเพราะว่าหนู นั่งรถไปกับเพื่อน ได้ช่วยเหลือตนเองแต่ก็โชคคิที่เจอเพื่อนเก่าก็ได้พาไปด้วยกัน เท่านั้นรู้สึกว่ามันมีความหมาย ได้ทำอะไรด้วยตัวเองได้ช่วยเหลือตนเองรู้สึกเหมือนกับว่าเราก็คำไม่ได้ไม่ต้องพึ่งคนอื่น ถ้าเป็นปกติก็ไม่ค่อยได้ทำอะไรเท่าไรอยู่บ้านก็เรื่อย ๆ ถ้าอยู่บ้านจะทำอะไรไม่คิดก็จะ โคนดำไม่เคยชมเลย เรื่องที่ยากในชีวิตที่เคยทำแล้วประสบความสำเร็จ หนูคิดว่าก่อนจะขึ้น ม. 6 เพราะว่าต้องรู้ตัวเองว่าตัวเองชอบอะไร รู้ว่าการค้นหาตัวเองเป็นเรื่องที่ยาก เพราะว่าถ้าเรียนผิดชีวิตก็เปลี่ยนอาจจะจำไม่จบเสียเวลา มันก็ต้องใช้เวลาศึกษาตัวเองอยู่ก็เริ่มค้นหาตัวเองตั้งแต่ ม. 4 ก็คิดว่ารู้ว่าเรียนอะไรจบไปแล้วทำอะไรหนูรู้ตัวเองก็ตอน ม. 6 ตอนนั้นหนูไปเจอจิตวิทยา รู้สึกว่ามันแปลกดีมันใช่ แล้วหนูก็ชอบที่จะรู้คนเรียนรู้ว่าคนเป็นอย่างไร แล้วก็สิ่งที่เคยทำแต่ตอนนี้ไม่ได้ทำแล้วก็ตอนเด็ก ๆ ชอบปีนต้นไม้ อยากกลับไปเป็นเหมือนเดิม แต่มันทำไม่ได้แล้วแต่หนูก็คิดว่ามัน โดนแล้วทำไม่ได้แล้วเดี่ยวใครมองเห็นก็คิดว่าบ้า บางทีเวลาเหนื่อย ๆ หนูก็อยากปีนขึ้นไปนอนบนต้นไม้มันสบายใจดี ส่วนสิ่งที่พยายามทำแต่ยังทำไม่ได้ก็คือ หนูอยากเรียนจบปริญญาตรีให้ได้ จะเอาใบปริญญาให้พ่อ พ่อก็บอกว่าจะเรียนเป็นอะไรก็ได้ขอแค่ทำให้เรียนจบ เพราะเขาบอกว่าอยากให้หนูประสบความสำเร็จ แต่หนูอยากทำให้เขาให้ได้ แต่ตอนนี้หนูยังเรียนอยู่ ก็ไม่แน่ใจว่าจะทำได้หรือเปล่าแต่ว่าจะ ตั้งใจหนูก็จะทำให้ดีที่สุดก็จะพยายาม” (หน้อย)

“สิ่งที่ทำแล้วรู้สึกดี คือ การก็ได้ช่วยคนที่เขายังทำไม่ได้แต่เราทำได้ อย่างเช่นเวลาเพื่อนทำโจทย์ข้อนี้ไม่ได้นะ ยังไม่เข้าใจในเรื่องนี้เราก็อธิบายให้เพื่อนเข้าใจในข้อนี้ได้ ส่วนเรื่องที่ทำแล้วประสบความสำเร็จ ก็เรื่องสอบเข้าที่นี้แหละค่ะ มันยากมาก หนูต้องทำไม่ได้แน่ ๆ เลย หนูก็ไม่ค่อยเก่งแต่มันก็ผ่านมาได้ทำได้ตอนสอบติดหนูก็ดีใจร้องไห้ ก็มีเพื่อนดีใจด้วยกันกับหนู คนที่บ้านก็ดีใจกันหมด สิ่งที่เคยทำแต่ตอนนี้ไม่ได้ทำแล้วก็ทำงานอยากทำงานแบบมีเงินใช้เองทำพาร์ทไทม์ เวลาเห็นเพื่อนทำงานไปด้วยเรียนไปด้วยก็อยากทำได้แบบเพื่อน เมื่อก่อนที่หนูทำได้ก็มีเงินใช้เอง ภูมิใจในสิ่งที่ทำ รู้สึกว่าตัวเองโตขึ้นได้เห็นประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ต่างจากเรา ส่วนสิ่งที่พยายามทำแล้วแต่ยังไม่ประสบความสำเร็จในตอนนี้เป็น การตั้งใจเรียนทำเกรดให้ได้เยอะ ๆ อยากมีงานทำที่ดี เลี้ยงครอบครัวได้ ตอบแทนที่เขาเลี้ยงเรามา เพราะยายเลี้ยงมาตั้งแต่เด็ก ๆ สิ่งที่เปลี่ยนแปลงในชีวิต คือ การได้ใช้ชีวิตในมหาลัย เจอสถานที่ใหม่ ๆ กว้างขึ้นใหญ่ขึ้นเพราะหนูมาจากโรงเรียนที่ไม่ได้ใหญ่ มาจากสถานที่เล็ก ๆ ก็ได้เจอเพื่อนใหม่ดี ๆ รู้สึกว่าพออยู่มหาวิทยาลัยเราก็สามารถหาเพื่อนที่

ดี ๆ ใต้เวลามีนานอะไรก็ช่วยเหลือกันช่วยคิดกันช่วยทำ เวลาสอบก็สรุปกันให้” (ตาโต)

เมื่อทุกคนได้รับรู้และเข้าใจถึงศักยภาพของตนเองทั้งที่ทำได้และทำไม่ได้แล้ว สมาชิกได้ร่วมกันค้นหาสิ่งที่ตนเองทำได้แต่ยังไม่เคยทำในปัจจุบัน โดยการจินตนาการถึงสิ่งเหล่านี้แล้วได้แลกเปลี่ยนถึงอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการค้นหาบางสิ่งที่ตนเองต้องการทำ สิ่งที่เกิดขึ้นได้จากการแลกเปลี่ยนครั้งนี้ พบว่า สมาชิกทุกคนมีความฝันและสิ่งที่ตนอยากทำ หากได้ทำแล้วรู้สึกมีความสุข รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า มีเป้าหมาย สามารถเป็นแนวทางที่จะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความหมาย ดังเช่น

“อยากไปเที่ยวไกล ๆ ทั่วโลกไปผจญภัยแล้วก็มีเพื่อนร่วมผจญภัยไปด้วยได้ก็ได้ทำอะไรที่ไม่เคยทำมันรู้สึกสนุก อยากไปทะเล ที่ไม่มีนักท่องเที่ยวเยอะ ๆ มีแค่เพื่อนเราแล้วก็ไปภูเขา น้ำตกผจญภัยรอบโลกอยากทำ ดู เคยดูหนังจีนที่มีทุ่งหญ้าดอกไม้ หนูอยากไปบ้าง แนวทางที่จะไปถึงตรงนั้นหนูก็ต้องเก็บเงินออมเยอะ ๆ ตั้งไว้ว่าอายุ 26-27 ปีค่อยไป” (ตาโต)

“อยากเป็นสจ๊วต คิดว่าน่าจะเป็นได้ชอบภาษาแล้วชอบเทคโนโลยีคนน่าจะมีความรู้มีทิศทางคือหนูต้องเรียนภาษาให้หนักขึ้นมีภาษาจีนเพิ่ม ลดความอ้วน เดินสง่า พูดไม่ให้ติดขัด” (วงกลม)

“อยากเป็นโบรกเกอร์อาหาร เช่น บอกว่าไปกินร้านนี้เป็นยังไงรสชาติยังงี้ไปยังงี้ แนวทางที่จะไปถึง โปร โหมคโอจีเราแล้วเราก็ไปกินร้านที่น่าสนใจ ถ่ายรูปนำเสนอมีโอกาสทำได้แต่ยังไม่ใช้เวลานี้ต้องสอบบรรจุก่อน อาจจะไปเรียนที่สวนดุสิต ผมจะมีความสุขมากถึงแม้เป็นครูก็ยังทำงานเซพควบคู่กันได้ ผมจะยื่นนามบัตรไปให้ เวลาแต่ละโรงเรียนมาดูงาน” (ตาดี)

“อยากเป็นนักธรณีคิดว่าทำได้ ลักษณะงานคือสำรวจหินสำรวจสภาพดินภูมิอากาศ ภูมิศาสตร์โดยรอบด้วย นักธรณีมีหลายอย่างมีนักธรณีที่ต่อยอดไปเป็นปิโตรเลียมได้กับนักธรณีที่เป็นอัญมณีหนูก็อยากไปทางสายอัญมณีดูเรื่องหินแร่ชนิดใหม่ แนวทางเรียนจบ 5 ปีตรงนี้ก็พอ สอบบรรจุได้พ่อก็บอกว่าถ้าอยากสอนก็สอนต่อถ้าอยากเรียนต่อก็หาหนทางเอาพ่อแม่ไม่บังคับแล้วพอถึงตอนนั้นถ้าหนูไม่เปลี่ยนใจเสียก่อนก็อยากจะทำ” (ดิน)

“อยากเป็นครูอย่างหวังไว้ และเปิดร้านกาแฟบนดอย ตกแต่งร้านสวย ๆ คนที่มานั่งมีความสุข สบายใจ และอยากมีเงินเปิดตู้ซอมรถให้พ่อ เพราะพ่ออยากมีร้านซอมรถเป็นของตนเองและเปิดร้านขายของชำให้แม่ อยากให้พ่อกับแม่มาอยู่บ้านด้วยกันไม่ต้องไปทำงานที่อื่น หนูจะพยายามทำสิ่งเหล่านี้ให้ได้” (ปราช)

จากการค้นพบศักยภาพจากประสบการณ์ในครั้งที่ 7-8 นี้ สมาชิกได้สะท้อนถึงความรู้สึกในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ว่า

“รู้จักตัวเองมากขึ้น มีฝัน อยากจะทำตามฝัน ไปที่นั่นที่นี่ ถ้าเรามีความตั้งใจ มีความพยายามก็จะทำได้ รู้สึกว่าเราทำได้นะ รู้สึกมีความสุขที่ได้อยู่กับเพื่อนกลุ่มนี้ มีความเป็นกันเอง” (ตาโต)

“รู้สึกว่าเข้าใจตัวเองมากขึ้นว่าตัวเองต้องการอะไร คิดว่าสิ่งที่ตัวเองอยากจะทำนั้นทำได้ แต่ต้องใช้เวลา” (หน้อย)

“รู้สึกว่ามันดีเวลาเราพูดอะไรแบบนี้ออกไปแล้วมีคนบอกว่าทำได้เรารู้สึกว่ามันดี มีแรงขับเคลื่อน” (วงกลม)

“มองว่าถ้าวันนั้นผมไปเรียนสวนดุสิตแล้วผมก็ไม่ได้มานั่งอยู่ตรงนี้ พอมีสองทางเลือก ถ้าผมเลือกที่สวนดุสิตตอนนั้นผมอาจจะอยากเป็นครูก็ได้ รู้สึกว่าความฝันของแต่ละคนไม่เหมือนกันถ้าเขาตั้งใจจริงแล้วมันต้องเป็นไปได้” (ตาดี)

“หนูรู้สึกว่าพอหนูได้มาทำอันนี้หนูก็ยังรู้สึกอยากไปทำสิ่งนั้นอยู่ ก็ยังคิดว่า ในอนาคตเราก็ยังอยากจะทำมันนะ ในการค้นพบครั้งนี้มันเกิดความปลอดภัยแล้วก็ได้ยินเพื่อนก็มีความฝันอยากทำในสิ่งต่างเหมือนกันคิดว่าสักวันถ้าได้ทำก็คงได้และดีด้วย ” (ดิน)

“หนูรู้สึกดีที่ได้พูดถึงความฝันของหนูให้คนในกลุ่มฟัง รู้สึกว่ามีคนฟังเรา และทุกคนก็มีสิ่งที่ทุกคนฝัน มีสิ่งที่อยากทำ ฟังแล้วหนูรู้สึกมีกำลังใจ มีความมุ่งมั่นที่จะทำให้ได้” (พิมพ์)

“รู้สึกว่าดีมาก ๆ ที่ได้พูดถึงสิ่งที่ตนเองอยากทำ สิ่งที่ฝัน และหนูคิดว่าสิ่งต่าง ๆ ที่หนูคิด หนูจะมุ่งมั่นทำมันให้ได้” (ปราย)

“หนูรู้สึกดี ที่ได้พูดออกไป ทำให้หนูรู้สึกโล่ง และมองเห็นแนวทางที่หนูจะทำต่อไป และรู้สึกว่าหนูต้องเดินไปข้างหน้าและมองว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมีคุณค่ากับหนู” (สไต)

สรุปผลการวิเคราะห์การค้นพบศักยภาพบนเส้นทางประสบการณ์ ในครั้งนี้ สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนถึงศักยภาพที่ตนเองมี และการได้จินตนาการถึงสิ่งที่ตนเองทำแล้วรู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย ซึ่งผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้อยู่กับอารมณ์ความรู้สึก รวมทั้งให้ข้อมูลเพื่อปรับทัศนคติโดยการให้ข้อมูลในการรับรู้และเข้าใจศักยภาพของตนเอง พร้อมทั้งร่วมกันค้นหาแนวทางในการดำเนินชีวิตตามที่ตนต้องการและคิดว่ามีความเป็นไปได้ รวมทั้งพบศักยภาพที่ตนเองมีอยู่แต่ยังไม่มีโอกาสได้ทำตามศักยภาพนั้น

ครั้งที่ 9 รับรู้และเข้าใจถึงวัฏจักรของการเปลี่ยนแปลง

การปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ผ่อนคลายด้วยการตามลมหายใจเพื่อปรับสภาพอารมณ์หลังจากนั้นให้สมาชิกได้รับรู้เรื่องราวของสตีฟ จอบส์ (Steve Jobs) ตั้งแต่วาระแรกจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต เป็นการรับรู้และเข้าใจวัฏจักรของการดำรงชีวิต รู้เท่าทันถึง

การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของตนเอง ผู้คนและสิ่งแวดล้อมรอบตัว สามารถดำเนินชีวิตในขณะปัจจุบันด้วยความผ่อนคลาย ไม่วิตกกังวลหวาดกลัวต่อสิ่งที่ยังมาไม่ถึง จนไม่สามารถเข้าใจความหมายในชีวิตที่แท้จริงของตนเองได้ และจากการรับรู้เรื่องราวชีวิตของสตีฟ จอบส์ ที่ไม่ได้ราบรื่นเหมือนกับคนที่ประสบความสำเร็จทั่วไป ก่อนที่จะได้รับฉายาว่า “เทพเจ้าแห่งไอที” เขาต้องต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงในตนเอง การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ไม่สามารถควบคุมได้ สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนถึงวัฏจักรการดำเนินชีวิตของมนุษย์ว่าในช่วงชีวิตหนึ่ง ตั้งแต่วาระแรกจนวาระสุดท้าย มนุษย์ต้องประสบกับสิ่งใดบ้างและประสบการณ์ของแต่ละคนมีลักษณะอย่างไร เมื่อสมาชิกรับรู้เรื่องราวของสตีฟ จอบส์ แล้ว สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันนำเสนอถึงวัฏจักรการดำเนินชีวิตของมนุษย์ว่า ในช่วงชีวิตตั้งแต่วาระแรกจนวาระสุดท้ายต้องประสบกับสิ่งใดบ้างและมุมมองที่นำเสนอมีดังนี้

“หนูมองว่าในฐานะคนทั่วไปทุกคนก็ต้องมีประสบความสำเร็จแล้วก็เจอกับความล้มเหลว แต่ก็มีนะที่บางคนจนตายไปแล้วก็ยังไม่ประสบความสำเร็จ จะมีเรื่องโรคร้ายไข้เจ็บเข้ามา แล้วบางทีก็มีสิ่งรอบข้างด้วยที่ทำให้ไปไม่ถึงความสำเร็จตรงนั้น” (สคโต)

“คนเราเกิดมาแล้วก็ต้องเจอกับปัญหาความขัดแย้ง ครอบครัวเพื่อนฝูง แล้วก็อาจจะเป็นเพราะคนเรามีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน แล้วก็อุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตทำให้เราเกิดความย่อท้อ ก็บอกว่ามันก็มีแต่ปัญหาอย่างเดียวถ้าประสบความสำเร็จก็มีแค่บางคน บางคนอาจจะเจอแต่บางคนอาจจะไม่เจอ คนที่ประสบความสำเร็จคิดว่าเกิดจากความพยายามแล้วก็มีทางบ้านสนับสนุน คนที่ไม่ประสบความสำเร็จมองว่าจะเป็นเพราะทางบ้านไม่พร้อมหรือว่ามีอุปสรรคเข้ามาเยอะเกินไปเลยก้าวไปไม่ถึงตรงนั้น” (ตาโต)

“ตั้งแต่เกิดเลยคือคนเรามีต้นทุนไม่เหมือนกัน บางคนก็จนบางคนก็รวย จึงทำให้การประสบความสำเร็จของแต่ละคนไม่เท่ากันและมันเกี่ยวกับช่วงชีวิตด้วยอะ มีขึ้นมีลง คนที่ประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จอย่างแรกก็คือเกิดจากครอบครัว อย่างที่สอง ก็คือสิ่งแวดล้อมแล้วก็ตัวเองมีความพยายามมากน้อยแค่ไหนด้วย” (ปราช)

“ปัญหาคนเรามีมาตั้งแต่แรกเกิดเลยก็เป็นได้ ปัญหาเรื่องเงินเพราะการเลี้ยงเด็กคนหนึ่งให้โตมานั้นไม่ใช่เรื่องง่าย อย่างเรื่องการเรียนอย่างนี้ เกินความคาดหวังว่าอยากให้ลูกตัวเองเป็นอย่างโน้นละตัวเองเป็นอย่างนี้ แล้วไม่ได้มองว่าแต่ละคนนะมีต้นทุนไม่เท่ากันว่าอาจจะฉลาดไม่เท่ากัน คนนี้เก่งด้านนี้คนนี้เก่งด้านนี้ โตขึ้นมาทีบางคนเรียนเก่งมากแต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ใช่ ส่วนอีกคนหนึ่งไม่เก่งไม่คิดแต่จะไปทำในทางที่คิดว่าตัวเองทำได้ ได้ดีจนประสบความสำเร็จ หนูคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันอยู่ที่ตัวเราอยู่ที่ตัวเองที่คิดว่าตัวเองทำได้ดี ถ้ามุ่งไปด้านใดก็ด้านนั้นเลยสักวันหนึ่งมันต้องเห็นผลแต่ไม่ใช่ทำไปแล้วมันไม่ใช่ก็ยังดันทุรังทำต่อไป” (วงกลม)

“ตั้งแต่วัยเด็กปกติก็เล่น ไม่ได้มีกฎเกณฑ์อะไรมากพอเริ่มวัยรุ่นก็เริ่มเที่ยวเริ่มใช้ชีวิตมากกว่าเดิมแตกต่างว่าตอนเด็กมีความสับสนมีความตัดสินใจมากขึ้นทำอย่างนั้นดีไหมอย่างนี้ดี ช่วงวัยรุ่นก็มีความมุ่งมั่น เชื่อมั่นในตัวเองเป็นหลักและ ในช่วงวัยรุ่นก็จะมีบางคนประสบความสำเร็จ บางคนคิดว่าต้องสร้างตัวตั้งแต่ตอนนี้เลยก็เริ่มหาเงินหาเงิน กับบางคนก็เฉย ๆ ไม่ได้ทำอะไรเพราะเป็นวัยผู้ใหญ่ก็เริ่มโตเริ่มคิดมากขึ้น บางคนก็ประสบความสำเร็จไม่ประสบความสำเร็จบ้าง ส่วนวัยรุ่นส่วนใหญ่ก็จะมองกลับไปในวัยเด็กแบบวัยรุ่นวัยทำงานว่าเขาเป็นยังไง พอเริ่มคิดมากชีวิตต้องกดดันเจอแต่ทั้งดีไม่ดีมีปัญหาอุปสรรคแตกต่างกันไปแล้วก็มีเรื่องความรัก” (ตลิ่ง)

“มีปัญหาวัยเด็กเริ่มมาจากครอบครัว การเลี้ยงเด็กให้โตขึ้นมาสักหนึ่งคนไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องประคับประคองมาจนโต โตมาก็จะอยู่ในช่วงวัยเรียนวัยรุ่นเป็นช่วงที่ทำอะไรไม่ได้คิดทำตามใจตัวเองเพราะเป็นวัยผู้ใหญ่ส่วนใหญ่จะเป็นวัยที่ต้องแยกครอบครัวออกจากครอบครัวเดิม จากพ่อแม่ส่วนใหญ่วัยนี้จะเป็นอุปสรรคครอบครัวกับการทำงาน แต่พอแก่ไปก็เริ่มปล่อยวางลงแล้วแต่ก็มีปัญหาเรื่องสุขภาพ วัยที่น่าจะมีจุดหักเหในชีวิตมากที่สุดก็น่าจะเป็นวัยเด็กและวัยรุ่น โดยผู้ใหญ่ก็จะเป็นช่วงที่เลือกเรียนหรือเลือกทำงาน เหมือนเราต้องตัดสินใจอนาคตของตัวเอง” (ดิน)

“มองว่าชีวิตของทุกคนบน โลกนี้ต้องมีเกิดแก่เจ็บตาย ทุกคนที่ต้องเจอมีความทุกข์ ความสุขความล้มเหลวความสำเร็จและสิ่งเหล่านี้จะแตกต่างตามเรื่องราวตามสิ่งแวดล้อมที่ตัวเองต้องเจอคิดว่าชีวิตคุณจะมีขึ้นมีลงเสมอเพราะถ้าไม่มีขึ้น ไม่มีลง นั่นคือ ในขณะที่เขาตายไปแล้ว และในชีวิตหนูก็มีตั้งแต่การเกิดก็การเจ็บป่วย การเจ็บป่วยของหนูตอนนั้นแขนหัก ตอนปอสองตอนนั้นก็เจ็บแต่ก็เป็นห่วงความรู้สึกตาที่เขาชวนหนูเล่นแล้วก็แขนหักรู้ว่าเขารู้สึกผิดและเสียใจมาก เขาก็ไม่เคยพูดออกมา ก็ถ้าเป็นอุปสรรคก็น่าจะเป็นที่พ่อแม่ไม่ได้อยู่ด้วยกันจะได้ตอนเด็ก ๆ หนูก็ไม่ได้รู้สึกว่ามันแปลกหรือว่ามันเลวร้ายอะไรนัก” (พิมพ์)

“ชีวิตคนเราไม่มีอะไรแน่นอน ในทุกเวลาทุกนาทีมีอะไรเกิดขึ้นมากมาย และมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีเรื่องราวที่ดีและไม่ดี ถ้าคนเรามีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็จะสามารถพาตัวเองผ่านเรื่องเหล่านั้นไปได้” (หน้อย)

เมื่อสมาชิกได้รับรู้และเข้าใจถึงวัฏจักรชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่วาระแรกถึงวาระสุดท้ายแล้วแต่ละคนได้เล่าถึงประสบการณ์ชีวิตของตนเอง พบว่า มีสมาชิกที่มาจากครอบครัวที่ไม่มีความพร้อมในช่วงแรกเกิด ครอบครัวพยายามที่จะเอาออกก่อน บางคนพ่อแม่อายุยังน้อยยังไม่พร้อมจะมีบุตร บางคนครอบครัวติดกันไม่ให้พ่อแม่อยู่ด้วยกันและท้ายที่สุดพ่อแม่แยกทางกันและบางคนพ่อแม่แยกทางกัน สมาชิกดังกล่าวจึงอยู่กับยาย ย่า และพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว ดังเช่น

“หนูเกิดมาก็เจอปัญหาเพราะแม่เขาท้องก่อน ตอนยังเด็กอยู่ยัง 18 ยังเรียนไม่จบ พ่ออายุประมาณ 20 กว่า ๆ พ่อก็อยู่กับแม่ไม่ค่อยนาน พ่อก็ไปมีครอบครัวใหม่ไปตอนหนูอยู่ประถม และแม่ก็ไปมีครอบครัวใหม่อีกคน หนูอยู่กับยายกับป้า โชคดีที่ยายกับป้าเขาไม่ทอดทิ้งเราและยังดูแลอย่างดีจนโตมาถึงทุกวันนี้ แม่ก็กลับมาหาหนูบ้าง หนูก็ไม่รู้ว่าเขาแยกกันเพราะอะไร แต่ความรู้สึก หนูไม่มีเขาหนูก็อยู่ได้ ที่บ้านหนูก็เป็นห่วงยาย รักยายมากที่สุดก็อยากดูแลเขาไปเรื่อย ๆ ตอนนียายก็อายุ 62 ปีแล้ว ชีวิตหนูก็มีเครียดบ้าง ก็มีทั้งดีและไม่ดี อย่างน้อยเราก็มีครอบครัวที่ดีที่เลี้ยงเรามา ถ้าไม่มีเขาตอนนี้หนูก็ไม่รู้เหมือนกันว่าจะอยู่ที่ไหน” (ตาโต)

“หนูเกิดมาในตอนที่ครอบครัวยังไม่พร้อม เขาไม่ยอมให้หนูเกิดมา เพราะว่าตอนนั้น บ้านหนูไม่ค่อยมีตังค์จน เพราะตอนนั้นเงินไม่ค่อยมีและถ้ามีเด็กมาอีกคนก็จะยิ่งจนกัน ไปได้ใหญ่ แต่ก็ยังโตขึ้นมาได้ มีปัญหาเรื่องหนูเป็น โรคหอบด้วย เคยเป็นมาระยะหนึ่งก็ไปหาหมอแล้วก็รักษาหายแต่ก็ยังไม่หายขาด แล้วก็เรื่องการย้ายโรงเรียนเพราะว่าน้ำไปทะเลาะกับครู ก็หนูก็เลยไม่รู้ว่าเป็นอะไร หนูก็ไม่ทำการบ้าน แบบสั่ง 10 ข้อหนูก็ทำ 2 ข้อพอนาน ๆ เข้าครูก็ไม่ตรวจแล้วน้ำก็ไปว่าครูแล้วก็ย้ายหนูออกไปเรียนนานาชาติ ก็หนูเป็นเด็กที่ไม่เก่งภาษาอังกฤษเลยตอนนั้นเรียนทุกวิชา เป็นภาษาอังกฤษหมดหนูก็ยังพูดไม่ได้ พอเกรดออกมาก็เกรดน้อย หนูก็โดนว่าว่าทำไมได้เกรดน้อย ส่งให้เรียนดี ๆ แพง ๆ แต่หนูก็ยังรู้สึกว่ามันยังไม่ถึงพอมัธยมหนูก็มาเรียน อยว. ตอนอยู่ อยว. รู้สึกว่าตัวเองเก่งมาก รู้สึกภูมิใจในชีวิตสุดแล้ว พอขึ้น ม. 4 เลือกสายก็รู้สึกแย เพราะยายอยากให้เรียน วิทยาศาสตร์ แต่หนูไม่ชอบเรียน ก็ต้องเรียนตามที่ยายบอก ตอนนีปัญหาที่มีก็เรื่องเพื่อนกับเรื่องอนาคต เราจะไปทางไหนดี กับชีวิตที่ผ่านมาที่รู้สึกทุกข์บ้างสุขบ้างแล้วแต่ช่วง” (วงกลม)

“ตั้งแต่หนูเด็ก ๆ แล้วหนูเกิดมาในช่วงที่พ่อแม่ไม่พร้อม เขาก็อายุ 22-23 พ่อกับแม่ทำงานที่เดียวกัน พ่อจะอยู่ฝ่ายเทคโนโลยีแม่จะอยู่ฝ่าย Operator แต่ที่บ้านพ่อไม่มีฐานะที่บ้านแม่เขาก็ไม่ชอบพ่อ ก็คิดกันพ่อมาตลอด แต่พ่อแม่ท้องหนูแม่ก็ไม่กล้าบอกยาย แม่ก็เลยออกจากบ้านยายมาเช่าห้องอยู่กับพ่อ พ่อเล่าให้ฟังว่าเมื่อก่อนแม่ไม่ยอมให้หนูเกิดมาก็กินยาสตรีเบน โล ยาธาตุน้ำแดง ยาทุกอย่างที่เกี่ยวกับท้องแต่หนูก็อึดทุกวันนี้ก็กลายเป็นเรื่องลือว่าที่ฉลาดได้ก็เพราะว่า ยาสตรีเบน โล แล้วมันก็โตขึ้นมาได้หนูก็ไม่ได้อยู่กับแม่มาตั้งแต่ต้น อยู่ทางฝั่งพ่อก็จะอยู่กับย่าแล้วก็ย้ายไปอยู่กับยายช่วง ม. 1 แล้วก็ย้ายมาอยู่กับพ่ออีก หนูรู้สึกว่าแค่หนูเกิดมาก็ไม่ยอมรับ หนูก็คิดว่าหนูเป็นตัวมีปัญหาพอสมควร เคยบอกพ่อว่ากลับไปอยู่กับแม่ก็ได้นะ ถ้ามีปัญหาอะไร แล้วพ่อก็ต้องเป็นห่วงแล้วยังต้องมาเป็นห่วงหนูอีกตอนนั้นหนูก็ยังปรับตัวไม่ค่อยได้ หนูปรับตัวกับที่โรงเรียนได้ที่อื่น ได้หมดยกเว้นกับที่บ้านจนทุกวันนี้หนูก็ยังเข้ากับเขาไม่ได้” (ลิน)

สมาชิกบางคนมีพ่อแม่ครบแต่ไม่ได้อยู่ด้วยกันในปัจจุบันเนื่องจากพ่อแม่ต้องไปทำงานต่างถิ่นเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัว ไม่ได้อยู่พร้อมหน้ากันจะกลับมาในช่วงเทศกาลสำคัญ และมีสมาชิกบางคนอยู่ที่บ้านกับพ่อแม่ แต่มีความขัดแย้งกับแม่จนรู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่ค่อยราบรื่นเหมือนคนอื่น

“หนูไปเกิดที่หนองบัวลำภู ยายไม่ชอบพ่อเลยไล่พ่อออกจากบ้าน แล้วก็มาอยู่ที่กำแพงเพชร ทีนี้แม่ก็ท้องน้อง แม่ก็ไปหาพ่อ หนูกับน้องก็อยู่กับย่าทั้งคู่เลย เพราะพ่อกับแม่ไม่อยู่บ้านต้องไปทำงานต่างจังหวัดกลับบ้านเฉพาะช่วงเทศกาลสำคัญได้เจอกันประมาณปีละ 2 ครั้ง ช่วงเทศกาลไปอยู่กับเขาที่เกี่ยวกับเขามีความสุขมาก เล็ก ๆ การเรียนหนูไม่เคยได้ถามพ่อกับแม่เลย แต่ส่วนมากจะถามเพื่อน สวนย่าเขาก็เรียนน้อยทำอะไรอาจจะแนะนำไม่ได้ เวลาเรียนหนูก็จะทำด้วยตนเอง เพราะพ่อกับแม่ไม่อยู่บ้านต้องไปทำงานต่างจังหวัดกลับบ้านเฉพาะช่วงเทศกาลสำคัญได้เจอกันประมาณปีละ 2 ครั้ง ช่วงเทศกาลไปอยู่กับเขาที่เกี่ยวกับเขามีความสุขมาก แต่หนูก็ได้เกรดดี แต่ก็มีช่วงหนึ่งเกรดตก หนูลองให้ หนูรู้สึกแย่มันไม่มีคนอยู่ข้าง ๆ พ่อแม่ก็ไม่อยู่ย่าก็ปรึกษาไม่ได้ หนูปรึกษาเพื่อน วันแม่หนูก็ไม่เคยได้กราบแม่ ย่าเขาก็เคยไปช่วงตอนประถมแต่ตอนมัธยมไม่เคยเลย ย่าไม่ได้ไปแล้ว” (ปราช)

“หนูเป็นลูกคนเดียว ตอนนี้อยู่กับแม่ใหญ่ที่อยู่ชยา พ่อกับแม่ต้องไปทำงานต่างจังหวัดเพื่อส่งเงินมาช่วยแม่ใหญ่กับพ่อใหญ่ใช้หนี้ เขาไปกู้ ธกส. มาทำนา จะกลับมาหาหนูกับแม่ใหญ่ก็ตอนช่วงเทศกาลสำคัญเหมือนกัน แต่หนูจะมีพ่อที่คอยดูแลช่วยตัดสินใจให้บ้าง” (สดใส)

“ตั้งแต่เด็กหนูจะไม่ค่อยได้อยู่กับแม่เพราะพ่อแม่จะต้องไปทำงาน การเรียนหนูก็ไม่ค่อยมีโอกาสได้ถามพ่อแม่ เวลางานโรงเรียนหนูเห็นพ่อแม่เพื่อนมาดู บางทีก็แอบน้อยใจ จนมาถึงเรียนมัธยมหนูก็ไม่ค่อยคอยให้ถามอยู่ดี มีแต่เพื่อน แต่หนูก็ตั้งใจเรียนทำเกรดดีอยู่เสมอ มีวันหนึ่งเกรดตกหนูก็แอบร้องไห้ เพราะต้องการกำลังใจ อยากมีพ่อแม่อยู่ข้าง ๆ จนมาถึงปัจจุบันก็ยังไม่ได้อยู่ข้าง ๆ หนูก็มีความรู้สึกที่อยากให้เขาเป็นกำลังใจ แต่หนูคุยกับแม่ไม่รู้เรื่องในตอนนั้น เขาไม่เข้าใจความรู้สึกหนู หนูจะมีความสุขมากเวลาเขาไม่อยู่บ้านมีแค่พ่อกับยาย” (หน้อย)

สิ่งที่ทุกคนได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกได้เข้าใจวัฏจักรของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตและมีมุมมองต่อประสบการณ์ชีวิตของตนเองร่วมกันว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน ชีวิตทุกคนบนโลกนี้ ต้องมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกคนต้องเจอกับความทุกข์ ความล้มเหลว ความสุข ความสำเร็จ สิ่งเหล่านี้จะแตกต่างกันตามประสบการณ์ของแต่ละคน ชีวิตต้องมีขึ้นมีลงเสมอ และการเปลี่ยนแปลงชีวิตของก็เกิดขึ้นได้เสมอ คนเราต้องอยู่อย่างมีสติ และรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งสมาชิกแต่ละคนมีประเด็นที่น่าสนใจเกิดขึ้น ทำให้เห็นว่าแต่ละคนรับรู้ถึงวัฏจักรการดำเนินชีวิตได้ชัดเจนมากขึ้น ดังเช่น

“ชีวิตคนเรามีการเปลี่ยนแปลงเสมอ ทำให้หนูมีความมุ่งมั่นที่จะทำให้เต็มที่ในวันที่เรายังมีเวลาอยู่ ทำให้เรามีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีจุดมุ่งหมาย” (สตีฟ)

“ความคิดของสตีฟ จอบส์สอนเราได้ ทำให้คิดได้เยอะขึ้น เรื่องความพยายามที่จะทำให้ถึงที่สุด แม้จะมีอุปสรรคเข้ามาในชีวิต” (ตาโต)

“เห็นการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยของมนุษย์ ว่า ในชีวิตเราก็จะมีความล้มเหลวเกิดขึ้นบ้าง ความสำเร็จเกิดขึ้นบ้าง เราก็ต้องมีความมุ่งมั่นพยายาม เพื่อไปให้ถึงสิ่งนั้นให้ได้” (ปราช)

“รู้สึกว่ามีทุกคนที่เกิดมา ไม่มีใครตีมาตั้งแต่เกิดมันก็ต้องผ่านประสบการณ์มาอย่าง สตีฟจ็อบเขาก็หาโอกาสทำให้เขามีชื่อเสียง เราควรไปหาโอกาสไม่ใช่ให้โอกาสมาหาเราอย่างเดียว” (วงกลม)

“หนูมองว่าสตีฟ จ็อบส์ เขาไม่เก็บเอาเรื่องมาคิด แล้วก็ไม่นำเรื่องผิดพลาดมาทำให้เป็นเรื่องที่ท้อแท้ แต่เขาเลือกที่จะทำในสิ่งที่เขาชอบต่อไป ให้บรรลุเป้าหมายของเขา” (ดิน)

“สตีฟ จ็อบส์เขาค้นหาตัวเอง รู้ตัวเองก่อน พอเขาเจอเขาก็ตั้งใจทำ ถึงแม้ว่า เขาโดนไล่ออกมา แต่ก็เขาพยายามสร้างขึ้นมาใหม่อีก คนเราถ้ามีความพยายามเราก็สามารถไปถึงสิ่งที่เราหวังได้” (พิมพ์)

“ถ้าเรารู้สิ่งที่เรารัก ถึงเขาจะโดนไล่ออกมาอย่างสตีฟจ็อบ เขารู้จักตนเองเขามีความมุ่งมั่น เขาก็ประสบความสำเร็จได้” (ตาคี)

สรุปผล การรับรู้และเข้าใจวัฏจักรของการเปลี่ยนแปลง ในครั้งนี้ สมาชิกได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกและอารมณ์ต่อวัฏจักรของมนุษย์ในการดำรงชีวิตที่ ผู้นำได้นำประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับวาระชีวิตของมนุษย์มาพูดคุยร่วมกับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม พร้อมทั้งได้ร่วมกันทบทวนถึงประสบการณ์ชีวิตของตนเองตั้งแต่วัยเด็กจนกระทั่งปัจจุบัน การถ่ายทอดความรู้สึกส่วนมากสมาชิกจะเล่าถึงประสบการณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น สภาพครอบครัวที่พ่อแม่แยกทางกันหรือความไม่เข้าใจกันของคนในครอบครัวและส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน มีบางช่วงที่ได้เล่าถึงสิ่งที่ภาคภูมิใจบ้างเช่นในเรื่องผลการเรียน เมื่อได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์แล้วสมาชิกเริ่มเชื่อมโยงวัฏจักรชีวิตของ สตีฟ จอบส์ กับชีวิตของตนเอง และเริ่มรับรู้และเข้าใจว่าชีวิตคนเราขณะที่มีลมหายใจอยู่ทุกคนต้องมีปัญหาและอุปสรรคไม่ใช่เจอแต่สิ่งที่ดีเสมอไป และชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ ได้ชัดเจนขึ้น

ครั้งที่ 10-11 ประสบการณ์แห่งการก้าวข้ามปัญหา

การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ ในประสบการณ์แห่งการก้าวข้ามปัญหา ผู้นำกลุ่มได้ทบทวนเรื่องราวเกี่ยวกับการรับรู้และเข้าใจวัฏจักรของการเปลี่ยนแปลงในครั้งที่ผ่านมา ปัญหา

ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละคน และก่อนที่จะเข้าสู่ประสบการณ์แห่งการก้าวข้าม สมาชิกกลุ่ม ได้อยู่กับร่างกายและจิตใจด้วยการตามลมหายใจพร้อมทั้งฟังบทกลอนแง่มุมบวกของชีวิต แล้วจึง ทบทวนประสบการณ์ที่ทำให้ตนเองท้อแท้ ไม่สบายใจและรู้สึกว่าคุณค่า เพื่อให้สมาชิก ได้รับรู้อารมณ์และความรู้สึกจากประสบการณ์ของความทุกข์ยากลำบาก หรือวิกฤติที่เกิดขึ้นใน ชีวิตที่คนเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และทำให้สมาชิกได้ตระหนักว่า ประสบการณ์ในอดีตของ คนเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่สมาชิกสามารถเปลี่ยนมุมมองในการรับรู้และตอบสนองต่อ เหตุการณ์นั้นได้ โดยการปรึกษารั้งนี้สมาชิกได้อยู่กับความรู้สึกของตนเองเพื่อเข้าใจความรู้สึก และอารมณ์ของตนเองอย่างแท้จริงต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เมื่อสมาชิกทบทวนแล้วได้แลกเปลี่ยน ปัญหาของแต่ละคนที่ยังไม่สามารถก้าวข้ามผ่านไปได้ร่วมกันภายในกลุ่ม และจากการแลกเปลี่ยน ปัญหาของแต่ละคน พบว่า ปัญหาของแต่ละคนที่ พบว่า ยังไม่สามารถก้าวข้ามผ่านไปได้นั้นมี หลากหลาย ได้แก่ ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว ความขัดแย้งกับเพื่อน การเรียน ดังเช่น “สิ่งที่หนูยังกังวลและกลัวอยู่ตอนนี้คือเรื่องการปลอมแปลงเกรด เกรดลดต่ำเหลือ 2.90 ประมาณนี้ หนูก็ปลอมช่วงช่องที่มันเป็นช่องรวม ยายเขาก็ดูแค่ช่องรวมตรงนั้นแล้วก็ได้ไม่ได้อะไร พอให้น้ำดู เสร็จก็เก็บไว้ไม่ให้ใครรู้ พออีกรอบหนึ่งเกรดออกอีกก็คิดว่าจะปลอมอีกแต่ก็ไม่แล้ว แต่หนูก็ไม่ได้ให้เขาดูเกรดบอกไปว่าโรงเรียนมีปัญหาแล้วหนูก็เก็บไว้ในตู้จนตอนนี้ก็ยังมี ความกังวลอยู่กลัวเขาจะรู้” (วงกลม)

“เรื่องที่พ่อแม่แยกทางกันหนูจะอคติกับแม่มากตอนนี้หนูก็อยู่กับยายรู้สึกว่าคุณค่าไม่ต้องมีเขาก็ได้ เวลา เจอกันก็สวัสดี หนูก็รู้สึกไม่ค่อยอยากคุยไม่ค่อยอยากยุ่ง” (ตาโต)

“เรื่องที่หนูย้ายมาที่นี่ตั้งแต่เล็ก ๆ แล้วทำให้พ่อแม่เรามีปัญหากันหนูก็คิดว่า ถ้าไม่มาที่นี่ก็ไม่ต้อง ปวดหัว แต่ถ้าหนูอยู่ตรงนั้นหนูจะไม่ได้เป็นภาระให้ใครเลย ซึ่งจากเดิมที่หนูอยู่กับยายที่นั่นเขาก็ ดูแลดีหนูคิดว่าถ้าไม่มีเหตุการณ์วันนั้น ทุกอย่างมันก็คงดีกว่านี้” (ดิน)

“เพื่อนยืมเงินสามครั้งครั้งละหนึ่งร้อยบาท เป็นเพื่อนที่หอตอนมหาวิทยาลัยนี่เอง เพื่อนเขาก็ไม่ค่อย อยู่หอด้วย เขาจะกลับบ้านบ่อย เขาก็เป็นเพื่อนใหม่หนูก็ไม่รู้ว่าเป็นคนยังไงเขาอยู่เอ็กการจัดการ หนูก็ไม่กล้าทวง หนูก็คิดอยู่ตลอด” (ปราย)

“อยากให้พ่อแม่อยู่ด้วยกัน ถ้าไม่ได้ก็ไม่ใช่เป็นไรถ้าได้ก็ดี หนูก็แอบหวังลึก ๆ อยู่เหมือนกัน แต่ก็ทำใจ ไว้บ้าง” (พิมพ์)

“ของมันเป็นเรื่องเพื่อนในสาขา เวลาทำงานกลุ่ม รู้สึกว่าเราจะทำเยอะกว่าคนอื่นในกลุ่มเยอะมาก เลย เหมือนกันห้องก็เหมือนกันตั้งแต่ ม.ปลาย ผมก็เคยบอกอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ก็บอกว่าทำไป เอะยัง ใจมันก็เป็นประสบการณ์ของเรา สักวันหนึ่งเราแก่เขาก็เห็นเราอยู่ดี คือ ผมที่บอกอาจารย์คือ

อยากให้ไปบอกเขาหน่อยไม่ใช่ให้มาบอกผมจนถึงปัจจุบันรู้สึกทำงานเยอะกว่าคนอื่น นอนดึกขอ
มอบหมายให้คนอื่นทำก็รู้สึกว่าเขาทำได้ไม่ดีเท่าเราแล้วก็เลยเอามาทำเองแต่ก็เหนื่อย” (ตาดี่)

“ประสบการณ์กับแม่ เวลาทะเลาะกัน แม่ก็ไม่เข้าใจหนู มักจะคิดเสมอว่าแม่หนูทำไม
ไม่เป็นเหมือนแม่คนอื่น รักหนูบ้างหรือเปล่า ทำไมถึงไม่เข้าใจว่าคิดอะไร อยากทำอะไร รู้สึกเบื่อ
ทุกครั้งทะเลาะกับแม่ อยากจะไปไกล ๆ อยู่เงียบ ๆ คนเดียว” (หน้อย)

เมื่อสมาชิกทุกคนได้เล่าปัญหาที่ยังไม่สามารถก้าวข้ามไปได้แล้ว สมาชิกลงความเห็นว่
เรื่องราวที่น่าสนใจ และนำมาแสดงละครบำบัด (Psychodrama) ในกลุ่มได้นั้นคือเรื่องของดิน จึง
ดำเนินการร่วมมือกันแสดงละครบำบัด ชีวิตของดิน ช่วงที่เปลี่ยนแปลงชีวิตตอน ม. 1 ที่ต้องย้ายจาก
กรุงเทพฯ มาเรียนต่อที่สุพรรณบุรี เพราะความเข้าใจผิดของยายที่คิดว่าดินหนีออกจากบ้านเพราะ
ยายดู

“ตอน ม. 1 โรงเรียนหนู ต้องนั่งรถไปกลับบ้านยายอยู่ ตรงศาลาอาญาแล้วต้องนั่งรถเมล์
ไปกลับ แล้ววันนั้นหนูก็โดนยายดูเรื่องหนูทำการบ้านแต่หนูก็รับงานเพื่อนมาทำ งานพวกวาดรูป
ระบายสีแล้วมันต้องใช้เวลาหนูก็นอนดึกมากจนยายบ่นแล้วก็ตีที่ท้ายข้อให้ก็จะหมด แล้วหนูก็
ทะเลาะกับยาย พอตอนเย็นหนูก็นั่งรถเมล์แล้วก็ไปอยากกลับบ้าน ก็เลยถามเพื่อนอีกคนหนึ่งว่า
ไม่ยากกลับบ้านเร็วมีรถสายไหนอ้อมบ้าง ก็อยู่เล่นกับเพื่อนจน 5 โมงแล้วก็นั่งรถกลับ ตอนนั้น
หนูก็นั่งรถเลยสาย แต่รถที่หนูนั่งเนี่ยมันจะผ่าน โรงพยาบาลศิริราช แต่หนูก็ไม่กล้าลงไปหาแม่หนูเอาอยู่
บ้านยายที่อยู่ตรงศาลาอาญาแต่แม่หนูก็ทำงานอยู่ที่ศิริราชหนูก็ไม่กล้าไปหาแม่ เพราะกลัวโดนแม่ว่า
แต่ที่บ้านป่าอยู่แถวนั้นหนูก็เลยลงบ้านป่าแต่พอลงไป คือ บ้านเขาอะปิดไฟแล้วก็ไม่มีคนอยู่เลยหนู
ก็เลยปีนเข้ารั้วแล้วก็นอนหลับอยู่ที่ม้านั่งหน้าบ้านบ้านรุ่งอรอนมืดแล้วหนูก็ง่วงแล้วหนูก็กลับไป
ตอนนั้นเงินในกระเป๋าหนูก็ไม่มีแล้วก็อยู่ดี ๆ พ่อก็เปิดประตูรั้วเข้ามาแล้วก็วิ่งมากอดหนูพ่อก็
ร้องให้หนูก็ร้องไห้หนูก็ไม่รู้ว่าพ่อรู้ได้ไงว่าหนูอยู่ที่นี้ แล้วก็รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น หนูก็เพิ่งรู้ว่าวันนั้น
ที่หนูนั่งรถเลยสายแม่ก็โทรหาพ่อ เพราะว่าคิดว่าหนูหนีออกจากบ้าน แต่หนูก็ไม่รู้ว่ามันเกิดอะไร
ขึ้น หนูก็ย้ายมาสุพรรณวันนั้นเลย แล้วตอนนั้นก็เรียน ม. 1 ใค้อยู่แค่ 2 เดือนไม่ถึง ตอนนั้น
ครอบครัวมีปัญหากันมาก แค่หนูนั่งรถเลยสาย ผู้ใหญ่เขาไม่รู้เขาก็จะตีความ โยงนู่นนี่นั่น ไปหมด
เขาก็คิดว่าหนูหนีออกจากบ้านเพราะว่ายาย หนูก็มาอยู่สุพรรณฯเลยหนูก็เลยมาเข้าที่เรียนที่กาญจนนา
สุพรรณเข้าเรียนกลางเทอมไม่รู้เรื่องอะไรเลย พ่อกับแม่ก็มีปัญหากันหนักมากค่ะช่วงนั้น ตอนนั้นก็
มีน้องแล้วค่ะ ตอนนั้นมีพี่น้อง 3 คนครบแล้ว พ่อเขาเลิกกับแม่มาตั้งนานแล้ว ยายแท้ ๆ ของหนูเขาก็
ไม่ได้ชอบหนู หนูกับน้องคนที่สองก็อยู่กับพ่อที่สุพรรณฯ พ่อโตขึ้นหนูก็ไม่ได้อยู่กับยาย ยายเขาก็
ไม่ได้รัก”

หลังจากสมาชิกได้ร่วมกันแสดงละครบำบัดได้สะท้อนความรู้สึกของแต่ละคนต่อปัญหาที่เกิดขึ้นกับดิน ดังนี้

“หลังจากทำละครบำบัด ก็ได้รับรู้เรื่องราวของเพื่อนมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกเพื่อนเวลาที่เขาเล่าการทำละครบำบัดวันนี้ หนูคิดว่าน่าจะทำให้เพื่อนรู้สึกดีขึ้นบ้าง แล้วกลายเป็นเรื่องของหนูเล็กน้อยไปเลย รู้สึกว่าเพื่อนเข้มแข็งมากเจอเรื่องราวมาตั้งแต่เด็ก แต่เขาก็เลือกที่จะสนใจเรียนเป็นเด็กดี ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ถึงจะมีปัญหาต่าง ๆ มากมายแต่เขาก็ไม่ได้ทำตัวมีปัญหาคิดว่า เป็นเรื่องที่ดีมาก การที่ได้อยู่กับปัจจุบันแล้วมองไปข้างหน้า ทำให้เราใช้ชีวิตต่อไปได้” (พิมพ์)

“เหมือนเราก็ได้เข้าไปอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริง ๆ รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องนิดเดียวแต่ก็ทำให้เราคิดอยู่ตรงนั้นได้ ไม่สามารถผ่านพ้นไปได้” (สจ.โต)

“ได้เข้าใจความรู้สึกเพื่อน ก็รู้สึกเศร้าเวลาที่เล่าย้อนชีวิตตัวเองหนูเองก็ไม่ได้คุยกับแม่หนูก็เข้าใจความรู้สึกของดินว่าเป็นยังไง ความรู้สึกมันก็ไม่ได้แยขนาดนั้นแต่มันก็เลย ๆ ความคิดหนูยังคุยแล้วมันจะยิ่งแย่ไม่ทำให้อะไรดีขึ้นมา ให้เราอยู่กับเรื่องเก่า ๆ” (ตาโต)

“รู้สึกว่าเพื่อน เจอเรื่องราวหลายเรื่องแต่เพื่อนเขาก็ยังอยู่ได้ ดินเป็นคนแข็งแรงในการก้าวข้ามผ่าน มันไป มองว่า ถึงเราเจอปัญหาแต่เราก็ยังอยู่ได้ไม่เสียกำลังใจไปก่อน จากตรงนี้ทำให้หนูมองว่าทุกประสบการณ์ก็มีคุณค่า” (ปราช)

“ดูภายนอก ดินเขาก็ไม่น่าจะอ่อนไหวอะไรขนาดนั้น ความรู้สึกข้างในใครจะไปรู้ว่ามีความอ่อนไหวอยู่ แต่หนูคิดว่าหนูเข้าใจแม่เขามากกว่าทุกตัวละคร รู้สึกว่าสงสารแม่เขามากที่สุด เพราะว่าดินจะเข้ากับแม่ไม่ค่อยได้ จะคล้ายกับหนูเป็นความรู้สึกเดียวกัน เวลาคุยกับแม่แม่ก็ชอบบอกรักหนูแต่หนูรู้สึกไม่อิน เพราะเรา ไม่ได้รับความรู้สึกแบบนี้มาตั้งแต่เด็ก” (วงกลม)

“ผมเห็นมุมมองของพ่อจากการแสดง ที่ผมได้แสดง ณ ตอนนั้นที่พ่อไม่ได้โทรบอกแม่ อาจจะทำให้ลูกมีความสุขที่พ่อแล้ว” (ตาดี)

“หนูมองว่าทุกคนมีปัญหาของตัวเอง บางคนอาจจะมองว่าปัญหานั้นมันเล็ก แต่บางทีมันก็นำไปสู่เหตุการณ์ที่มันใหญ่ มองว่าถ้าเราไม่เอาเรื่องในอดีตมาตอกย้ำมาอง มันก็ก้าวผ่านแล้ว ไม่ต้องมากอวยพะวงคอยกังวลอะไร” (ดิน)

หลังจากทำละครบำบัดและสมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการปรึกษาที่ผ่านมาแล้ว การปรึกษาเชิงประสบการณ์ครั้งที่ 11 สมาชิกแต่ละคนได้มีโอกาสทบทวนประสบการณ์ด้านลบที่ยังไม่สามารถผ่านพ้นไปได้ ยังคงติดตรึงและสร้างความวิตกกังวลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของตนเอง เมื่อทบทวนปัญหาที่ยังไม่สามารถผ่านได้แล้ว สมาชิกได้มองหาแนวทางที่ตนคิดว่า จะลองทำดูเพื่อให้สิ่งเหล่านี้ผ่านพ้น หลังจากทบทวนประสบการณ์และหาแนวทางเพื่อผ่านพ้นปัญหาแล้ว สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประเด็นปัญหาและทางเลือกที่จะทำให้ก้าวข้ามผ่านปัญหาที่ยังติด

อยู่ของแต่ละคนในกลุ่ม พบว่าสมาชิกในกลุ่มยังมีปัญหาที่ไม่สามารถก้าวข้ามไปได้ ได้แก่ การเรียน การประกอบอาชีพ และความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับสมาชิกภายในครอบครัว และสมาชิกต่างก็ช่วยกันนำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาทั้งของตนเองและผู้อื่นร่วมกันในครั้งนี้ ซึ่งได้ค้นพบประเด็นและแง่คิดที่น่าสนใจจากเรื่องราวของสมาชิกคนหนึ่ง ดังนี้

“ของหนูจะเป็นเรื่องแม่ อยากถามเขาว่าทำไมถึงทำแบบนี้ ใจซื่อซึ้งใจของตัวเองจะทำให้รู้สึกสบายใจขึ้นก็ได้ อยากเข้าไปคุยให้มากขึ้นเพื่อเกิดความสนิท 2 ทางที่หนูเลือก คือ เข้าไปคุยตรง ๆ ถามตรง ๆ กับอีกทางหนึ่งเข้าไปคุยแต่ไม่ถามเรื่องในอดีต หนูไม่เข้าใจแม่เลย หนูเคยคิดจะไปลองคุยแต่พอจริง ๆ ก็ไม่กล้าเข้าไปคุย ส่วนมากก็ไม่ค่อยมีโอกาสเข้าไปคุยเป็นส่วนตัว เดือนละครั้งจะมาหาที่ แม่มีลูกแค่สองคนมีหนูกับน้องจากพ่อใหม่ ถ้าสนิทกับใครมากกว่ากันก็จะไปเป็นพ่อ เพราะวันหยุดพ่อชอบชวนไปเที่ยว แต่หนูจะสนิทกับน้องฝั่งพ่อ ครอบครัวใหม่ของพ่อหนูจะสนิทมากกว่าครอบครัวใหม่ของแม่ แฟนใหม่ของแม่ก็เจอแต่หนูก็ไม่ได้คุยแค่นี้เลย ๆ เวลาแม่มาก็จะคุยกับยายไม่ค่อยได้คุยกับหนู หนูไม่หนูก็ไม่ค่อยอยากคุยเพราะว่ามันไม่ชินไม่รู้จะคุยอะไร แม่เขาจะมาช่วงสิ้นเดือนละ 1 ครั้ง ช่วงนี้จะนัดกันไปบ้านญาติแต่แม่ก็จะไปกับครอบครัวแม่หนูก็จะไปกับยายกับป้า” (ตาโต)

เมื่อตาโตได้พูดถึงเรื่องราวระหว่างแม่กับตนเองแล้ว สมาชิกกลุ่มต่างช่วยกันนำเสนอแนวทางเพื่อให้สัมพันธ์ภาพระหว่างแม่และตาโตดีขึ้น ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม: คิดว่าตาโต จะเข้าไปคุยกับแม่หรือจะมีโอกาสปรับกับแม่ได้มากน้อยแค่ไหน

วงกลม: ก็แล้วแต่ว่า อยู่กับความกล้าของตาโตว่าจะกล้ามากน้อยแค่ไหน ที่จะเข้าไปคุยก่อน แล้วก็ต้องดูว่าแม่เวลาตาโตเข้าไปคุย แม่จะตอบสนองยังไง แต่ถ้าแม่ไม่เปิดใจก็ไม่ได้ช่วยอะไร

ตาโต: เวลาหนูคุยกับแม่หนูก็ไม่ค่อยชิน หนูก็เฉย ๆ ไม่มีเขาหนูก็อยู่ได้ หนูก็ไม่รู้เหมือนกัน

ตาดี: เวลาวันแม่แล้วตาโตรู้สึกยังไงบ้าง

วงกลม: หนูว่าตาโตเขาารู้สึกแต่เขาไม่พูด

ตาโต: ค่ะก็ที่ผ่านมาวันแม่หนูก็เขียนจดหมายให้เขาแต่ก็ไม่กล้าให้

ตาโต: ก็จะถามว่าทำไมต้องทิ้งหนูไปแล้วทำไมต้องกลับมาตอนนี้ตอนที่หนูโตแล้ว ตอนเด็ก ๆ หนู ก็อยากให้เขาอยู่ใกล้ ๆ หนูคอยอุ้มคอยรักแต่เขาไม่อยู่ในช่วงนั้นเขากลับมาในช่วงที่หนูไม่ต้องการเขาแล้ว

สดใส: ถ้าเป็นหนูถึงหนูไม่ยอมคุยแต่ถ้าหนูอยากรู้ก็จะลองเข้าไปถามเลย คำตอบเป็นยังไงก็ตามหนูก็ได้ถามไปแล้ว

หลังจากตาโตได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกในกลุ่มแล้ว ตาโตมองแนวทางที่จะทำให้ความรู้สึกด้านลบที่มีต่อแม่ได้ลดน้อยลงและเข้าใจเหตุผลที่ตาโตสงสัยมากขึ้น โดย

1. อาจจะต้องไขข้อข้องใจโดยการเข้าไปถามแม่ ว่าทำไมถึงทิ้งหนูไป ถ้ารับรู้แล้วจะทำให้หนูไม่ค้างคาใจ แล้วทำให้สบายใจมากขึ้น

2. เริ่มเข้าไปพูดคุยกับแม่ให้มากขึ้น จนรู้สึกดีกับแม่มากขึ้น แล้วทำให้ลืมเรื่องร้าย ๆ ในอดีตไป เมื่อสมาชิกร่วมกันเสนอปัญหาและแนวทางแก้ไขร่วมกันแล้ว ทุกคนในกลุ่มได้ร่วมกันสรุปว่า การที่คน เราจะก้าวข้ามผ่านปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้นั้น เราต้องเข้าใจปัญหา ต้องรู้วิธีการจัดการกับปัญหา ไม่ยึดติดกับอดีต ควรอยู่กับปัจจุบันแล้วมองไปข้างหน้า ทุกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตล้วนเป็นสิ่งที่มีความค่า หากคนเรามีความมุ่งมั่นที่จะทำทำให้เต็มที่ในวันที่เรายังมีเวลาอยู่ จะทำให้เรามีกำลังใจก้าวข้ามปัญหาและใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีความหมาย

สรุปผลการวิเคราะห์ จากประสบการณ์แห่งการก้าวข้ามปัญหา ในครั้งนี้ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนตนเอง โดยให้สมาชิกอยู่กับความรู้สึกของตนเอง และเมื่อได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของการก้าวข้ามปัญหาของแต่ละคนแล้ว ผู้นำกลุ่มได้ร่วมสะท้อนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละคน สมาชิกทุกคนได้แลกเปลี่ยนแนวทางการแก้ปัญหาและนำเสนอวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันตามประสบการณ์ของแต่ละคน และมองเห็นว่าแนวทางบางแนวทางเป็นสิ่งที่ใหม่สำหรับตนและสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตตนเองได้

นอกจากนี้ในการแสดงละครบำบัดที่ผู้นำกลุ่มนำมาใช้ในการปรึกษาครั้งที่ 11 พบว่าสมาชิกที่มีโอกาสนำเรื่องราวของตนมาแสดงเป็นละคร โดยมีสมาชิกในกลุ่มร่วมแสดงเป็นตัวละครต่างๆในชีวิตจริงนั้น มีความรู้สึกว่าได้ปลดปล่อยบางอย่างออกมาเพราะสิ่งเหล่านี้ไม่เคยเปิดเผยที่มาก่อน เมื่อได้นำมาแสดงเป็นละครบำบัดรู้สึกว่าการที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่ปกติ ไม่ควรวิตกกังวล เพราะเป็นอดีต เคยมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่สำคัญเพียงแต่ยังติดอยู่ในใจอยู่บ้าง พอมีโอกาสปลดปล่อย ออกมาความรู้สึกว่าชีวิตผ่านตรงนี้ไปได้ แต่สำหรับสมาชิกที่ร่วมแสดงด้วย บางคนรู้สึกเข้าใจชีวิตมากขึ้น เข้าใจทั้งชีวิตตนเองและคนอื่น และมองว่าการได้อยู่กับปัจจุบันทำให้ชีวิตคนเราก้าวต่อไปได้ แต่ในสมาชิกบางคนยังไม่สามารถผ่านพ้นปัญหาบางเรื่องของตนเองไปได้ ยังคงติดตรึงในใจและรบกวนการดำรงชีวิตปัจจุบันอยู่ รู้สึกว่ายังไม่ได้รับการปลดปล่อย ซึ่งในครั้งนี้ทำให้ผู้นำกลุ่มเห็นว่า สมาชิกที่ยังไม่สามารถก้าวข้ามปัญหาได้นั้น จะต้องมีการดำเนินการปรึกษารายบุคคลให้ต่อไป เพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาที่ยังค้างอยู่ได้อย่างแท้จริง

ครั้งที่ 12 ประสบการณ์ที่มีคุณค่าสู่การมีความหมายในชีวิต

การปรึกษาในครั้งนี้ เป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าสู่การมีความหมายในชีวิต กระบวนการปรึกษาในครั้งนี้เชื่อมโยงสู่การค้นหาคุณค่าซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการมีความหมายในชีวิตของสมาชิก

กลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ทบทวนถึงประสบการณ์ก้าวข้ามปัญหาในครั้งที่ผ่านมา การเผชิญปัญหาเป็นสิ่งที่
มีคุณค่า หากบุคคลผ่านมาได้บุคคลนั้นจะรู้สึกยืนหยัดและอดทน มีความมั่นใจในการดำรงชีวิต
ซึ่งคุณค่าที่เกิดขึ้นจากการข้ามปัญหาเป็น “คุณค่าในเชิงทัศนคติ” แต่มีอีกคุณค่าหนึ่งที่เป็น
แนวทางในการค้นพบความหมายในชีวิตได้ ซึ่งคุณค่านั้นเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการมี
ประสบการณ์ร่วมกับผู้อื่น ทั้งผู้คน โลกและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ในลักษณะของการมีมนุษย์สัมพันธ์
ที่ดี ความรู้สึกของการเป็นผู้ให้ซึ่งคุณค่าในลักษณะนี้ คือ “คุณค่าเชิงประสบการณ์”

ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกนำสิ่งของที่ตนเห็นว่า สำคัญและมีความหมายมาคนละ 1 ชิ้น
ให้สมาชิกให้สิ่งของกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม แล้วบันทึกความรู้สึกถึงการเป็นผู้ให้และผู้รับ
พร้อมทั้งร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการให้และรับ ซึ่งการค้นพบประสบการณ์ที่มีคุณค่า
ในชีวิตครั้งนี้ สมาชิกได้รับรู้แนวทางการเป็นผู้ให้และผู้รับ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า การให้
ทำให้สมาชิกได้พิจารณาว่าเราสามารถทำอะไรที่เป็นประโยชน์แก่ตนเอง สิ่งแวดล้อมและสังคมได้
บ้าง การเป็นผู้ให้และผู้รับที่เหมาะสมเป็นแนวทางในการค้นหาความหมายในชีวิตของแต่ละคน
สมาชิกได้บอกถึงความหมายและความสำคัญของสิ่งที่ตนเองนำมามอบให้แก่ผู้อื่น และได้พิจารณา
ความรู้สึกของตนเองหลังจากให้และรับของจากผู้อื่น จากประสบการณ์ในการให้ครั้งนี้ พบว่า
สมาชิกเลือกสิ่งของของตนเองชอบและมีความหมายสำหรับตนเอง ทุกสิ่งทีเลือกมามีที่มาและมี
ความสำคัญกับชีวิต บางคนเลือกสิ่งที่ได้มาจากความพยายาม ความภาคภูมิใจ หรือบางคนสิ่งที่
นำมาเป็นตัวแทนของความคิดถึงของครอบครัว หรือเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ตอนเด็ก
ดังเช่น

“ของที่เลือกมาให้เป็นสิ่งของที่เวลามองแล้วเหมือนรู้สึกว่าได้อยู่ใกล้ ๆ บ้านเพราะว่า
ช่วงที่หนูอยู่ที่นี้ไม่ค่อยได้กลับไปกินมังคุดที่บ้าน มีอยู่ครั้งหนึ่งแม่ส่งมังคุดมาให้ 1 ลัง ตอนนั้นก็กิน
ไปเรื่อย ๆ จนใกล้จะหมด แต่หนูยังรู้สึกไม่อยากจะมันหมดหนูก็เลยเก็บไว้ 1 ผลแล้วมันก็แห้ง
ไม่เน่าไม่เสีย หนูเก็บมา 2 ปีแล้ว ก่อนจะให้ก็รู้สึกว่าจะให้ดีไหมนะ แต่หนูก็อยากลองให้สิ่งดี ๆ
สิ่งที่หนูรักกับเขาว่าเขาจะรู้สึกยังไง แต่พอหนูตัดสินใจให้เขาไปแล้ว หนูก็อยากให้เขาจริง ๆ
อยากให้เขาได้รับความรู้สึกดี ๆ ที่หนูมีต่อสิ่งของชิ้นนี้” (พิมพ์)

“ของที่หนูนำมา มันยากกว่าจะได้มา ตอนนั้นหนูเข้าอบรมแล้วก็มีคำถามให้ตอบคำถาม
หนูอยากได้นิยายเรื่องนี้มากหนูก็พยายามตอบคำถาม จนได้เล่มนี้มาตอน ได้มาก็ดีใจและภูมิใจมาก
ตอนนั้น ม. 4 อบรมยาเสพติด ที่ให้ก็เพราะว่าหนูเป็นคนที่ชอบอ่านหนังสือนิยายมาก” (ตาโต)

“เป็นลำโพงที่เชื่อมต่อกับโน้ตบุ๊กรูปแก้วน้ำแต่มันต่อกับโน้ตบุ๊กหนูไม่ได้ แต่หนูก็อยาก
เก็บไว้ ใครขอก็ไม่อยากให้รู้สึกว่าจะขอยืมมาได้มันนาน รู้สึกมีความสุข ถ้าเป็นผู้ให้เราเสียขาย
แต่ถ้าผู้รับเขาชอบเราก็รู้สึกดีในฐานะผู้ให้ก็จะรู้สึกดีเหมือนกัน” (ดิน)

“รู้สึกว่าคุณนี่พิเศษมันหาซื้อไม่ได้แล้ว มันเป็นหนังสือเล่มเล็ก ๆ ที่วางเรียงขายที่ซีเอ็ดบุ๊กรั สมัยก่อนก็จะเอามาเขียนในบันทึกการอ่าน เป็นบันทึกการอ่านตอนประถม ไม่มี ความหมายแล้วก็มีเรื่องราวตอนเด็ก ๆ” (ดาดี)

เมื่อให้สิ่งที่เตรียมมาจนครบทุกคนแล้ว สมาชิกได้แสดงความรู้สึกถึงการรับและการให้ ว่า เมื่อได้มีโอกาสเป็นผู้ให้และผู้รับ รู้สึกดีมีความสุข มีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี รู้สึกว่า ชีวิตมีคุณค่า ชีวิตมีความหมาย ทำให้มีกำลังใจ มีพลังที่อยากจะใช้ชีวิตอยู่ต่อไป และมองว่าการให้ ไม่จำเป็นจะต้องให้เฉพาะสิ่งของอาจเป็นร่างกายหรือแรงใจก็เป็นเรื่องที่ดีและทำให้เรามีคุณค่า ดังเช่น

“ทำให้หนูมองผู้อื่นและตัวหนูเองมีคุณค่าเข้าใจกันมากขึ้นมีกำลังใจขึ้นมา มีคน โภภค ที่อยู่ตรงข้ามหอนูเขาชอบเสียงดังหรือพูดอะไรแปลก ๆ คนอื่นที่หอนูอาจจะคิดว่าเขาไม่ดีเขาชอบ พูดคุยทักทายคนที่ผ่านไปผ่านมาแต่ไม่มีใครคุยกับเขาแต่หนูคุยแค่จะตะโกนคุยกันเพราะอยู่ ตรงข้ามถนนกันเหมือนวันที่หนูเหนื่อย ๆ มาเขาก็ตะโกนคุยถามเช่น ว่าเป็นยังไงบ้างพี่วันนี้ อย่างวัน เกิดเขา เขาก็บอกว่าวันนี้วันเกิดเขาอะ หนูก็บอกสุขสันต์วันเกิดนะคะมีความสุขมาก ๆ เขาก็บอกว่า มากินเค้กด้วยกัน หนูนึกว่าชีวิตเขาไม่ต้องคิดอะไรมากก็มีความสุขคะทำให้หนูได้รับพลังงาน ดี ๆ แบบนี้มาจากเขาด้วยทำให้สร้างพลังงานในตัวหนูได้คะ ทำให้เรามีแรงก้าวไปข้างหน้ามอง ปัญหาเล็กกลงไปเลยคะรู้สึกว่ามีกำลังใจคำพูดดี ๆ ก็ทำให้มีความสุข” (พิมพ์)

“รู้สึกดีที่ได้ให้ไป หนูอยากให้เขาได้รับความรู้สึกดี ๆ จากหนู และเมื่อหนูได้รับจะ รู้สึก มีค่าในตนเองว่ามีคนนึกถึงเราอยู่นะ เมื่อ ได้ให้ก็รู้สึกดี ที่ได้ให้ในสิ่งที่เรามีแต่คนอื่นยังไม่มี เมื่อผู้รับมีความสุขเราก็มีความสุขไปด้วย รู้สึกว่าชีวิตเรามีความหมายเพิ่มขึ้น เรา รู้สึกว่าอยากมีชีวิต อยู่” (ตาโต)

“รู้สึกว่าได้ไปแล้วเรารู้สึกดีทางใจ พอเขาได้รับเขายิ้มเราก็ดีใจ มันเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เรารู้สึกว่ามันมีคุณค่า เขาให้ความสำคัญกับเรา แล้วการให้เราก็ได้เห็นรอยยิ้มของผู้รับ รู้สึกว่าชีวิตเราทำอะไรให้มันมีความสุขได้ หนูว่าหนูชอบการให้มากกว่าการรับเวลาได้รับแล้ว หนูรู้สึกเกรงใจ เวลาให้แล้วหนูรู้สึกดีมาก ๆ ทำให้เรามีแรงผลักดันในชีวิตมากขึ้น” (ปราช)

“หนูมองว่าการให้เป็นเรื่องปกติ ถ้าเป็นเพื่อนที่สนิทให้ ก็คือ ให้ไปเลย แต่ถ้าเป็นเพื่อนที่ไม่สนิทจะมองหน้านิดนึง แต่ก็จะให้หนูคิดว่าการปฏิเสธคนที่มาขอเราจะทำให้เขาเสียเซลฟ์เช่น ให้เพื่อนยิ้มของหรือให้ของไม่ว่าผลจะเป็นยังไงหรือเขาจะนำของไปทำอะไรก็ไม่เป็นไรคะ หนูไม่ค่อยอยากรับของของใคร ถ้าไม่ได้สนิทกันมาก รู้สึกว่าเกรงใจแต่ถ้าคนที่สนิทกันเวลาเขาให้เขาก็รับไม่ว่าจะให้ร่างกายหรือแรงใจถ้าเราให้เขาก็เป็นเรื่องที่ดี มันทำให้เรารู้สึกมีคุณค่า” (ดิน)

“การให้รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ รู้สึกมีความสุขแล้วก็ยินดีที่จะให้เขา ชอบทำบุญแล้วก็ให้ขอทาน เวลาให้ก็คิดว่า อาจจะเป็นประโยชน์กับเขาแม้ว่าจะเล็กน้อยสำหรับเรา การให้สามารถสร้างความสุขแล้วก็มีความหมายกับเราได้ และเวลาเขาให้เราเราก็จะนึกถึงเขา รู้สึกดีมาก ๆ เห็นเขาให้ด้วยความเต็มใจ” (ตาดี่)

“การให้คือะ ครั้งหนึ่งหนูได้ช่วยยายยายก็มีความสุขหนูได้รับพรจากยายหนูก็มีสุขเวลาคนที่ลำบาก ๆ อยู่ถ้ามีใครได้ไปช่วยทำให้เขารู้สึกดี เวลาได้ให้รู้สึกว่าเราสำคัญมีคุณค่า ทำให้เรามีกำลังใจที่เราได้ไปต่อเติมให้ชีวิตคนอื่น” (สดใส)

สรุปผลการวิเคราะห์ จากประสบการณ์ที่มีคุณค่าในการมีความหมายในชีวิต จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ผู้นำ พบว่า ประสบการณ์ของการให้ในครั้งนี้ ยังไม่สามารถทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ชัดเจนเกี่ยวกับการให้ได้ครบทุกคน เนื่องจากสมาชิกบางคนยังรู้สึกว่า การให้บางครั้งก็ต้องเลือกให้ เพราะให้ไปแล้วบางคนไม่ได้ใช้ประโยชน์ก็ไม่อยากให้ หรือบางคนบอกว่าไม่ชอบรับของใครแต่ชอบให้มากกว่า ซึ่งสะท้อนได้ว่าการรับรู้และเข้าใจในส่วนนี้ยังไม่มีที่ชัดเจน และยังไม่มีลึกซึ้งเพียงพอถึงแม้จะรู้สึกว่า การให้ทำให้ตนเองมีความสุขและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นสิ่งที่มีความหมายสำหรับตนเอง ผู้นำกลุ่มอาจมาทบทวนกระบวนการอีกครั้ง อาจต้องมีการปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมกิจกรรมหรือเนื้อหาบางส่วนเพื่อทำให้สมาชิกเกิดการรับรู้และเข้าใจอย่างแท้จริงถึงการมีคุณค่าเชิงประสบการณ์

ครั้งที่ 13-14 การค้นหาความหมายในชีวิตจากประสบการณ์

การค้นหาความหมายในชีวิตจากประสบการณ์ในครั้งนี้ กระบวนการในการให้การปรึกษาในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาถึงความต้องการและค่านิยมที่แท้จริงของตนเอง และรับรู้ถึงสิ่งที่เป็นอุปสรรคที่ทำให้แต่ละคนไม่สามารถทำตามค่านิยมและความต้องการของตนเองได้ เพื่อนำไปสู่การเลือกและตัดสินใจซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการค้นหาความหมายในชีวิตของแต่ละคนได้อย่างชัดเจน สอดคล้องกับความต้องการและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละคน ในครั้งนี้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้นึกถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งเกี่ยวข้องกับการเลือกและตัดสินใจ แล้วบันทึกลงใน “ค่านิยมของฉัน” เมื่อบันทึกแล้วสมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนถึงสิ่งที่บันทึก เกี่ยวกับค่านิยมในปัจจุบัน ค่านิยมที่ต้องการ อุปสรรคและแนวทางที่นำไปสู่ค่านิยมนั้น

ในการทบทวนประสบการณ์เกี่ยวกับค่านิยมและความต้องการของสมาชิกแต่ละคนพบว่า สมาชิกบางคนมีการดำเนินชีวิตในปัจจุบันไม่สอดคล้องกับความต้องการและค่านิยมของตนเอง มีความรู้สึกว่า การดำเนินชีวิตต้องทำตามที่ครอบครัวกำหนด ทั้งเรื่องการเรียน การประกอบอาชีพ การใช้ชีวิตในปัจจุบัน และสิ่งที่ทำให้สมาชิกกลุ่มไม่สามารถทำตามค่านิยมและ

ความต้องการของตนเองได้นั้นก็มาจากครอบครัวและคนรอบข้างในสังคม ซึ่งสมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ดังนี้

“พ่ออยากให้เป็นครู ด้วยความที่เราไม่อยากจะด้วยมันมีผลที่ว่า ชอบเรียนแค่บางวิชา ตอนมาสอบที่นี้พ่อก็เป็นคนสมัครให้และก็เลือกให้ ที่พ่อเลือกเอกสังคมให้อันดับ 1 เอกวิทยาศาสตร์ให้อันดับ 2 เพราะว่าเพราะเห็นว่าตอนมอปลายหนูเรียนวิชาสังคมได้ดี ก็คือ หนูชอบประวัติศาสตร์ ส่วนค่านิยมที่ต้องการ ก็คือ หนูอยากเรียนครุศึกษา ถ้าหนูได้เรียนครุศึกษาอันดับแรกก็คือหนูได้ทำตามความฝันสำเร็จ อันดับสอง ก็คือ บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ได้ทำในสิ่งที่ตัวเองอยากทำ อุปสรรคที่ทำให้ค่านิยมไม่เป็นไปตามที่ต้องการก็เป็นครอบครัว เพราะว่าพ่ออยากให้เข้าราชการอยากให้เป็นครูพอจะมีอิทธิพลกับหนูมากพอเขาจะมองเรื่องความมั่นคงมากกว่า แต่ที่หนูชอบคิด ก็คือ มหิดลกาญจนบุรีที่หนูจะไปเรียนมันไกลแล้วก็มันอันตรายพ่อเลยไม่อยากให้ไปเรียน ส่วนแนวทางที่นำไปสู่ค่านิยมที่ต้องการหนูคิดว่า พอถึงเวลาที่หนูเรียนจบครุศาสตร์เอกสังคมที่นี้แล้วหนูยังจะมีเวลาไปเรียนครุศึกษาอยู่หรือเปล่า เพราะถ้าไปเรียนหนูก็ต้องเริ่มเรียน ป. ตรีใหม่ เพราะไม่สามารถย้ายหรือเทียบโอนไปเรียน ป. โทต่อได้เลย เพราะครุศึกษาเขาจะเรียนฟิสิกส์ชีววะเน้นเป็นหลัก ซึ่งอาจจะไม่ได้ตรงกับทางที่หนูเรียนตอนนี้มันก็เทียบโอนกันไม่ได้ แต่ถ้าหนูอยากเรียนจริง ๆ หนูก็ต้องเรียนปริญญาตรีใบที่สอง” (ดิน)

“ค่านิยมที่เป็นตอนนี้ คือ การที่หนูเรียนครูก็ไม่ได้รู้สึกแย่มาก แต่รู้สึกว่ามันยังไม่ชอบยังไม่ใช่ ส่วนค่านิยมที่ต้องการก็อยากไปเรียนการบินอยากเป็นสจ๊วต เป้าหมาย ก็คือ มีงานที่ดีทำแล้วก็ได้เที่ยวด้วยค่านิยมที่เป็นอยู่ก็ไม่ได้เป็นไปตามที่เราต้องการ บางวิชาเราก็ไม่ค่อยอยากเรียน ไม่ค่อยตั้งใจเรียน ผลที่เกิดขึ้นบางครั้งมันก็รู้สึกก็เกียจเรียน เพราะเราอยากไปเรียนที่มันเป็นภาษาอังกฤษไปเลย อุปสรรค ก็คือ ครอบครัว เพราะครอบครัวของไม่อยากจะไปไกลเขาอยากให้อยู่แค่นี้ เขาตั้งเป้าหมายไว้ให้อยากเป็นครู เพราะป่าสะใกล้ที่บ้านเป็นครู แล้วยายหนูก็อยากให้เป็นครู ตอนนี้หนูก็เรียน 5 ปีให้จบ เพราะว่ายายบอกว่าเรียนให้จบก่อนแล้วอย่างอื่นค่อยว่ากัน แนวทางที่นำไปสู่เป้าหมายก็เรียนจบแล้วค่อยหาแนวทาง จะถามว่ามีโอกาสไหมก็คิดว่าไม่ค่อยมีโอกาส มันก็มีหลายปัจจัยด้วย ยายเขาไม่อยากให้หนูไปไกลเพราะเขาก็อยู่บ้านคนเดียว หนูอยากขายเสื้อผ้าขายของยายก็บอกว่าไม่ต้องขายหรือเรียนไปเถอะเรียนอย่างเดียวหนูก็รู้สึกอึดอัดเพราะว่าอยากทำอยากหาเงินได้เอง” (วงกลม)

“ค่านิยมที่เป็นอยู่ ก็คือ เรียนครูปฐมวัย แล้วก็ทำตามมารยาทของสังคมก็เป็นไปตามที่เราต้องการผลที่เกิดขึ้นตอนนี้ ก็คือ พอใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ ส่วนค่านิยมที่ต้องการ ก็คือ อยากเรียนจบและเปิดสอนเป็นแหล่งเรียนรู้ตามธรรมชาติสำหรับเด็กปฐมวัย เป้าหมายที่เกิดขึ้นก็คือเรียนจบได้เกรดสูงสูงสอบบรรจุให้ได้แล้วก็เปิดแหล่งเรียนรู้สำหรับเด็กอนุบาลและอุปสรรคที่ทำให้เป็นไป

ไม่ได้คิดว่าน่าจะเป็นเวลาหรือว่าปัจจัยเงินหรือความรู้ที่ยังไม่แน่นพอ และแนวทางที่ทำให้เราไปได้ไปสู่ การเปิดแหล่งการเรียนรู้สำหรับเด็ก ๆ นั้นให้ได้ ก็คือ เก็บความรู้ให้เยอะ ๆ สะสมเก็บงบประมาณในการทำ แต่หนูก็อยากให้เริ่มแรก มาลองดูก่อน โดยที่ไม่ต้องจัดให้มันใหญ่อะไรมาก แต่เริ่มจากสิ่งที่มีอยู่ก่อนแล้วก็ชวนเด็กมาเรียนรู้จากสิ่งที่มีแล้วค่อย ๆ เพิ่มไปเรื่อย ๆ ทีละเล็กทีละน้อย” (พิมพ์)

“ค่านิยมที่หนูเป็นอยู่ก็คือหนูได้เรียนครูตามความฝัน แต่ก็มีบางอย่างที่ว่าเรายังไม่สามารถทำได้เพราะว่าเราเรียนตรงนี้ ผลที่เกิดขึ้นก็คือ ถ้าหนูไม่ปฏิบัติตามมันอาจจะไม่เหมาะสมกับสิ่งที่หนูเป็นอยู่ เพราะว่าเลือกเรียนครูแล้วจะทำอะไรก็ต้องคิดให้ดีอย่างเช่นการแต่งกาย ส่วนค่านิยมที่หนูต้องการ ก็คือ หนู ได้ทำในสิ่งที่หนูอยากทำไม่ต้องอยู่ในกรอบมากเกินไป เช่น การแต่งตัว แต่ก็ไม่ได้ทำอะไรให้เสียหาย ผลก็คือ จะทำให้หนูมีความสุขเมื่อหนูได้ทำสิ่งเหล่านั้น อุปสรรคที่ทำให้ค่านิยมเป็นไปไม่ได้ก็คือ คือคนรอบข้างหรือคนทั่วไปก็อาจจะมองเราไม่ดี เราอยากได้อิสระมากกว่านี้ ส่วนแนวทางที่นำไปบรรลุเป้าหมาย นั่นก็คือ ไม่ไปโฟกัสกับสิ่งเหล่านั้นมาก แล้วก็ยอมรับแล้วก็ทำให้มันมีความสุข สักวันหนึ่งเราก็จะได้มีโอกาสทำแบบนั้นบ้างแหละ” (เป็)

เมื่อสมาชิกแลกเปลี่ยนค่านิยมและความต้องการของแต่ละคนแล้วได้มีการนำเสนอแนวทางที่ทุกคนจะได้ทำตามความต้องการและค่านิยมของตนเอง และพบว่า มีคำตอบของสมาชิกบางคนที่มีโอกาสได้ทำตามค่านิยมตนเองอย่างแท้จริงดังตัวอย่างของ ตาโต

“ค่านิยมที่เป็นอยู่ไม่ได้ทำในสิ่งที่ต้องการ น่าจะเป็นที่ครอบครัวคอยตัดสินใจอะไรให้ตลอด บางทีอยากขัดแย้งกับความรู้สึกเขา แต่มันก็แย่งทั้งสองฝ่าย ความคิดเขามันก็ไม่ต้องการไม่ตรงกับความต้องการของเรา ผลที่เกิดขึ้น ก็คือ ไม่ได้เป็นไปตามที่ต้องการ ถึงจะเป็นยังไงก็พูดออกไปไม่ได้ ค่านิยมที่ต้องการ ก็คือ ได้ทำในสิ่งที่อยากทำบ้าง บางทีต้องทำงานเย็นมีความจำเป็นต้องนอนหอเขาก็ไม่ให้นอนต้องกลับบ้านบางทีงานมันเยอะเขาก็ไม่เข้าใจ เวลาขอไปไหนกับเพื่อนเขาก็จะไม่ให้ไป บางทีเราอยากไปในที่ที่ไม่เคยไป เพื่อหาประสบการณ์ให้กับตัวเอง ส่วนอุปสรรคที่ทำให้ไม่ได้เป็นในสิ่งที่ต้องการ ก็คือ ความคิดของครอบครัว และมีเงินไม่เพียงพอ หนูก็ไม่ได้เคยคุยกับยายว่าความจริงแล้วหนูอยากไปเที่ยวหรืออยากทำอะไร ไม่ได้บอกความต้องการของหนูเพราะว่ายังกลัวเขาอยู่ เวลาอะไรที่ไม่ถูกใจเขาเขาจะ โมโหขึ้นมา แนวทางที่ทำให้ไปถึงก็คือรอให้ยายเปิดโอกาส รอให้โตขึ้นมากกว่านี้ เขากลัวหนูเรียนไม่จบเพราะว่าลูกยายทุกคน ไม่มีใครเรียนจบเลย ยายก็อาจจะคาดหวังที่หนู”

วงกลม: ความคิดหนูถ้าหนูเป็นเขา หนูก็จะฟังยายนะแต่ว่าหนูจะไม่ทำตามแบบที่ยายบอก เพราะว่ามันควรจะมีอิสระของเราให้มีเวลาส่วนตัวของเราบ้าง

ดิน: ถ้าหนูเป็นตาโต มีอะไรหนูก็จะพูดไปเลยแต่จะได้อะไรไม่ได้ก็อีกอย่างหนึ่ง

วงกลม: ถ้าเป็นหนูจะทำให้เขารู้ว่าแบบนี้ เราจะไม่ทำตามนะ

ตาโต: ถ้าเป็นผมก็คือบอกกล่าวเฉย ๆ แต่ไม่ได้ขออนุญาต

พิมพ์: ถ้าเป็นหนูถ้าเกิดว่าเป็นอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ยายบอกก็ทำให้ทำตามแบบนั้น แต่ถ้าอะไรที่เราคิดว่ามันทำได้และทำแล้วไม่เดือดร้อนกับเราเองไม่เดือดร้อนต่อใครก็จะทำละ

ตาโต: เพราะว่าหนูอยู่ที่บ้านทำอะไรเขาก็จะรู้ก็จะต้องบอกเขาตลอด

สกลใส: ถ้าเป็นหนู ก็จะทำตามที่ยายเขาบอกแต่ถ้าเป็นเรื่องที่อันนี้เราขอเถอะเราจะต้องทำเราก็ทำ มีอะไรก็บอกเขาไปตรง ๆ มีสาเหตุมีเหตุผลเขาก็ไม่น่าจะอะไรมาก

ตาโต: ก็เคยมีความรู้สึกไม่อยากจะกลับบ้านทุกวัน แล้วทำงานก็ขึ้นมาทำที่บ้านไม่เคยนอนค้างก็คือไปเช้าเย็นกลับตลอด

วงกลม : ตาโต ต้องลองพาเพื่อนไปที่บ้านให้ยายเห็น เมื่อยายเห็นเพื่อน ๆ ว่าเป็นยังงัย ยายอาจจะเข้าใจและไว้ใจมากขึ้น

จากการแลกเปลี่ยนถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาของเพื่อน ๆ ที่มีต่อปัญหาของตาโต แล้วตาโตได้สะท้อนความรู้สึก ดังนี้

ตาโต: รู้สึกดีที่ได้เล่าเรื่องราวของตัวเองให้เพื่อน ๆ ฟังเหมือนได้ระบายไปด้วย และยังได้คำแนะนำดี ๆ จากเพื่อน ๆ ว่า ให้พาเพื่อนเราไปให้ยายรู้จัก หรือเปลี่ยนทัศนคติ รู้สึกว่ามันได้ผ่อนคลายบ้าง แล้วก็ลองนำวิธีนี้ไปทำละ

หลังจากสมาชิกได้รับรู้ถึงค่านิยมและความต้องการของตนเองพร้อมทั้งอุปสรรคที่เกิดขึ้นและแนวทางที่จะนำไปสู่ค่านิยมและความต้องการที่แท้จริง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการค้นพบความหมายในชีวิตแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันค้นหา “แม่แบบในใจ” โดยสมาชิกแต่ละคนได้ค้นหาบุคคลที่ประทับใจและเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต รวมทั้งร่วมกันพิจารณาความหมายในชีวิตจาก “แม่แบบในใจ” ของแต่ละคน และแลกเปลี่ยนบุคคลที่ประทับใจให้กับสมาชิกภายในกลุ่ม จากการแลกเปลี่ยนของสมาชิกพบว่าบุคคลที่สมาชิกรับมาเป็นแรงบันดาลใจนั้น ได้แก่บุคคลในครอบครัว และบุคคลที่มีชื่อเสียงในสังคม เช่น ดารา คุณครู เหตุผลของสมาชิกในการเลือกบุคคลต้นแบบ คือ เป็นบุคคลที่มีจิตใจดี คอยช่วยเหลือให้คำปรึกษาแก่คนอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ทำประโยชน์เพื่อสังคมอย่างแท้จริง ผู้ชีวิต มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ มีเป้าหมายในชีวิต และมีการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายไม่ฟุ้งเฟ้อ สมาชิกได้ถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อบุคคลต้นแบบดังนี้

“บุคคลต้นแบบของตุ๊กตา คือ พ่อเพราะหนูอยู่กับพ่อตลอดเวลาที่เห็นเรื่องดี ๆ ของพ่อ เช่น เรื่องงานพ่อชอบรับงานของ อ.บ.ต มาทำที่บ้านเวลาเขาถึงงานตัดต่อวิดีโอ To be number one แล้วก็ไม่ได้นอนหนุถามเขาว่าได้ตั้งค์ใหม่ พ่อบอกว่าทำอะไรไม่หวังผลบ้างได้ไหม เห็นด้วยตรงที่พ่อมิมีน้ำใจค๊ะ แต่ไม่เห็นด้วยตรงที่พ่อทุ่มเทเกินไปงานตัวเองก็มีแล้วยังไปรับงานคนอื่นมาทำอีกแต่เล็ก ๆ ก็ภาควุมิใจกะเวลาไปตลาดก็มีคนทักทายแม่ค้ำก็ให้ของแถมของให้พ่อ หนูก็ยึดตรงมีน้ำใจของพ่อมากะเวลาให้เขาแล้วรู้สึกดี” (ดิน)

“ต้นแบบหนูคือคุณหมอ ลลนา ก้องธรนินทร์ เขาเป็นคนจิตใจดีที่เสียสละเพื่อผู้อื่นเขาได้อุปถัมภ์แพทย์ 1 คน ที่เขาชอบได้แต่ไม่มีเงินเรียนพอเขาเห็นข่าวเขาก็เลยรับอุปถัมภ์แพทย์คนนี้กะจนเรียนจบ เขาไม่ต้องการให้มาขอบคุณเขาแต่เขาต้องการให้น้องแพทย์คนนี้เป็นแพทย์ที่ดีและรักษาหรือช่วยผู้อื่นต่อได้อีกหลาย ๆ คน อีกเรื่องหนึ่งคือเขาเป็นคนมีบุคลิกภาพค่อนข้างห้าว ๆ แต่เขาได้ตัดสินใจไปประกวดนางสาวไทยเพื่อที่จะได้มีคนรู้จักและเชื่อถือนเวลาเขาจะทำคลินิกรักษาคนฟรีค๊ะเพราะเขาอยากให้คนจนมีชีวิตที่ดีขึ้น” (พิมพ์)

“ครูคนหนึ่งที่โรงเรียนค๊ะเขาช่วยเหลือเด็กที่ป่วยเป็น โรคประจำตัว ครูเขาทำเรื่องขอ ผ.อ. ขอบทุน ทุกอย่างเพื่อให้เด็กได้รับการรักษา อาจารย์เป็นคนใจดียิ้มแย้มเรียบร้อย” (ดาโต)

“ครูที่โรงเรียนประถมศึกษาเขาชอบสอนให้เราทำความดีอย่างตอนเช้าเขาจะให้เด็กนั่งสมาธิบอกว่าจะทำให้สมองโล่งและเรียนรู้ได้ดีขึ้นแล้วก็สอนพิเศษโดยไม่คิดเงินขอเป็นคนที่เขาใจใส่เด็กทุกอย่าง หนูคิดว่าเขาอยากให้เด็ก โตขึ้นเป็นคนดีให้เด็กประสบความสำเร็จ” (ปราช)

“เป็นพ่อกับแม่หนูประทับใจในตัวพ่อค๊ะพ่อเขาเลี้ยงหนูมาดีทุกอย่างจนตอนนี้เลยพ่อเขาดูแลทุกคนดีช่วยเหลือตามที่พ่อช่วยเหลือได้ หนูเลยยึดพ่อเป็นตัวอย่างเขาดูแลห่วงใยและอดทนสู้เพื่อคนที่รักหนูจะสนิทกับพ่อมากกว่าแม่” (สดาไส)

“เจนนิเฟอร์ ลอว์เรนซ์ เขาเป็นดาราดัง เขาเป็นคนน่ารัก โกะะ ๆ อะไรอย่างนี้ เมื่อก่อนเค้าทำฟาร์มอยู่และเค้าอยากเป็นคาราเค้ามีฟาร์มม้าแต่เค้าก็อยากเข้ามาเขาก็มาที่ฮอลลีวูด แต่ก่อนเขาก็เป็นเด็กเสิร์ฟปกติ แล้วจนเค้าได้เป็นตัวประกอบ จนได้เป็นนางเอก เมื่อก่อนตอนที่เค้าเข้ามาเค้าก็ไม่ได้มีตั้งค์มากเขาก็อยู่พาร์ทเมนท์ที่ไม่ถึงกับ โทรมมากแต่ก็อยู่ได้ พอเค้ามีเงินมากก็ไม่ย้ายที่อยู่ยังอยู่ที่เดิม เค้าบอกว่าเค้าก็อยู่ได้ พอเค้ามีเงินมากเค้าก็ซื้อคอน โดใจกลางเมืองลอนดอนถึงเขาซื้อแล้วเค้าก็ไม่ได้อยู่เค้าก็เลยปล่อยให้คนเช่าเอาเงินรายเดือนแทน ถึงเขามีชื่อเสียงมากแต่เขาก็ไม่เคยลืมตัวว่าเคยมาจากไหน เค้าไม่เคยลืมตัวเลยแม้จะเป็นดาราดัง” (ดาตี)

“หนูชอบเอมม่า วัดสัน หนูชอบเขาเพราะเข่าเก่ง เก่งทั้งเรื่องการแสดงและการเรียนเขาสามารถแบ่งเวลาได้ทำเกรดให้ดีได้คะแนนและชอบตรงที่เขาเป็นตัวแทนของผู้หญิงในการต่อสู้เรื่องที่มีมันไม่ตีประทับใจชอบที่เขามีความมุ่งมั่นตั้งใจ ความเก่ง ความเป็นตัวเอง อยากรจะเอามาเป็นตัวแบบในทุก ๆ อย่างเลยคะทั้งความเก่ง การแบ่งเวลา ความเป็นตัวเอง” (หน้อย)

“เป็นครู โรงเรียนสมัยมัธยม สอนภาษาอังกฤษ เขาเข้าใจเด็กให้คำปรึกษาเด็กได้ เป็นคนที่แบบปรับตัวได้ง่าย เป็นตัวของตัวเอง ชอบตรงที่การสอนเด็ก สอนสนุก สอนเข้าใจ เขาฟังเด็กทุกอย่าง เขาสอนจากวิชาที่มันน่าเบื่อให้มันแบบสนุกสนานแบบเรียนได้ตลอดหาเนื้อหาใหม่ ๆ มาสอนชวนคุยบ้างแต่ก็มีสอดแทรกสาระที่เขาสอนให้เข้าใจง่ายจากเรื่องยาก ๆ เขาก็ย่อลงมาให้เด็กเข้าใจง่ายและจำได้ง่ายและเขาก็เข้าใจออกข้อสอบด้วย ถ้าเกิดจะเป็นครูอังกฤษก็อยากเป็นครูอังกฤษแบบเขา” (วงกลม)

หลังจากมีการนำเสนอถึงบุคคลต้นแบบที่นำมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตแล้ว สมาชิกได้ค้นหาคำตอบเกี่ยวกับความหมายในชีวิตของแต่ละคน จากคำถาม 4 ข้อ คือ ความหมายในชีวิตตามความคิดของสมาชิกแต่ละคน คืออะไร รู้สึกอย่างไรกับการดำเนินชีวิตของตนเองในปัจจุบัน อยากรให้ตนเองเป็นอย่างไรต่อไป และเมื่อเกิดความท้อแท้ หหมดกำลังใจในการดำเนินชีวิตพลังใจที่สำคัญ คือสิ่งใด เมื่อสมาชิกหาคำตอบได้แล้วทุกคนแลกเปลี่ยนคำตอบที่เกี่ยวกับความหมายในชีวิตของแต่ละคน พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อความหมายในชีวิต ว่ามีความสำคัญอย่างไรและหากไม่มีความหมายในชีวิตแล้วบุคคลนั้นจะเป็นอย่างไร เมื่อแลกเปลี่ยนแล้วให้สมาชิกได้นิยามความหมายในชีวิตและแนวทางในการค้นหาเพื่อไปถึงความหมายในชีวิตของแต่ละคน และสมาชิกแต่ละคน พบว่า ความหมายในชีวิตทำให้สมาชิกได้เข้าใจว่าชีวิตต้องการอะไร อยู่เพื่อใครและต้องทำอะไร เมื่อได้รู้ความหมายในชีวิตแล้วจะมีความมุ่งมั่นพยายามทำแล้วมีความสุขกับสิ่งนั้น มีกำลังใจ และประสบความสำเร็จตามที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนได้นำเสนอความหมายในชีวิตของตนเองดังนี้

“ความหมายในชีวิตของหนู ก็คือ การได้ทำในสิ่งที่ตัวเองใฝ่ฝันและชื่นชอบมันเหมือนเป็นสิ่งที่เราฝันแล้วที่ตั้งใจตั้งแต่แรก หนูว่ามันน่าจะภาคภูมิใจที่สุดในชีวิต เหมือนกับว่ามันเป็นความหมายที่เราได้ทำในสิ่งที่อยากทำ ตอนนี่ก็อยากเรียนจบและก็รับปริญญา หนูไม่รู้ว่าหนูจะผ่านมันไปได้หรือเปล่าแต่หนูจะพยายามและทำให้ดีที่สุด” (หน้อย)

“ความหมายในชีวิตของหนู คือ การได้ทำตามความฝันคือแบบว่าให้บรรลุ คือ ความฝัน หนูมันมีหลายอย่าง อยากรให้มันบรรลุหมดทุกอย่างอยากรให้หายสบายให้คนรอบข้างสบาย กำลังใจที่ดีที่สุดคือ ตัวเองกับยาย หนูจะให้กำลังใจตัวเอง หากงานออกมาไม่ดี เราก็หาข้อดีสักอย่างหนึ่งมา

ให้กำลังใจตัวเองให้มีแรงผลักดันสักอย่างหนึ่ง ทำเรามีแรงผลักดันในการทำอะไรต่อไปได้อีก”

(วงกลม)

“ความหมายในชีวิต คือ การมีชีวิตอยู่เพื่อสิ่งที่มีค่ากับตัวเองอยู่ทำตามความฝันของตัวเอง หรืออยู่เพื่อมอบสิ่งดี ๆ ให้กับคนที่รักเรียนจบเป็นครูและเปิดแหล่งเรียนรู้ตามธรรมชาติสำหรับเด็ก ปฐมวัย ความพอใจทุกวันนี้รู้สึกพอใจกับชีวิตแล้วและไม่เสียใจกับเรื่องแย่ ๆ ที่ผ่านมาเพราะสุดท้ายแล้วอย่างน้อยเราก็ได้ข้อคิดจากตรงนั้นและได้โอกาสใหม่ ๆ อยากให้ตัวเองเป็นอย่างใหน้อยากให้ตัวเองเรียนจบ คนที่เป็นพลังใจที่สำคัญก็มี แม่ ยาย ตา น้า พ่อ อย่างน้อยหนูไม่ได้เดินอยู่คนเดียว มีเขาอยู่ข้าง ๆ เสมอให้กำลังใจเสมอ น้าก็เป็นคนเลี้ยงและสอนหนูมาตั้งแต่เด็ก ๆ มีอะไรที่บอกยาย ไม่ได้ก็จะบอกน้าเขาจะให้ข้อคิดดี ๆ กับหนูทุกครั้ง” (พิมพ์)

“ความหมายในชีวิตของหนูคือการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนกับการได้เห็นคนรอบข้างมีความสุข กำลังใจสำคัญของหนูคือครอบครัว จากยาย ป้า พ่อก็บอกให้ตั้งใจเรียน แต่จากแม่ไม่เคยค่ะ ปัจจุบันที่ได้รับ ได้รับจากเพื่อนมากกว่า เพราะเจอเพื่อนมากกว่า ยายก็บอกว่าตั้งใจเรียนตั้งใจทำอย่างมัวแต่เล่นหนูก็ได้กำลังใจ ถ้าจากแม่ไม่ต้องก็ได้รู้สึกว่ายายก็พอแล้ว ชีวิตหนูตอนนี้ก็เพื่อยาย หนูรู้สึกว่าชีวิตดีบ้างแย่งบ้าง ถ้ารู้สึกดีจะทำให้มีกำลังใจก้าวต่อไปแต่ถ้ารู้สึกแย่ทำให้เราท้อได้ เหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกดีเวลาพูดคุยได้ระบายกับเพื่อน เพื่อนก็ให้คำปรึกษาเวลาทะเลาะกับที่บ้านกับยาย อยากให้ชีวิตเมื่อโตขึ้นใช้ชีวิตให้เป็นดูแลตัวเองได้ที่บ้านจะได้ไม่เป็นห่วง” (ตาโต)

“อยู่เพื่อพ่อแม่ทำความฝันให้สำเร็จมีอาชีพหาเลี้ยงดูพ่อแม่ได้และอยากให้ครอบครัวอยู่กันพร้อมหน้า พ่อ แม่ น้อง ยา จะได้เจอกันที่ช่วงเทศกาลปีใหม่ สงกรานต์ปีละสองครั้ง อยากซื้อบ้านที่อื่นแล้วไปอยู่ด้วยกัน ความพึงพอใจในชีวิตตอนนี้หนูก็คิดว่าหนูได้ทำในสิ่งที่หนูอยากทำแล้วได้ออกมาอยู่ข้างนอกได้ออกมาเรียนรู้อยู่คนเดียว แต่บางทีก็ท้อก็เหงาพอกลับมาจากเรียนก็ไม่เจอใคร เวลาเหงาก็คุยกับแฟนบ้างคุยกับเพื่อนบ้างตอนนี้พ่อกับแม่ทำงาน โรงงานที่ระยอง ก็รู้สึกว่าชีวิตตอนนี้ก็มีทั้งดีบ้างไม่ดีบ้างแต่ก็มีพ่อกับแม่เป็นกำลังใจหนูก็จะตั้งใจทำให้สำเร็จให้ได้ค่ะทั้งเป็นครูแล้วก็อยากให้อยู่ด้วยกัน” (ปราช)

“ความหมายในชีวิตหนูอยู่เพื่อครอบครัว รู้สึกโอเคและมีความสุขกับการดำเนินชีวิต เพราะกำลังก้าวทำตามสิ่งที่ตนเองตั้งเป้าหมาย โดยมีกำลังใจจากครอบครัวและคนรอบข้าง อยากให้ตนเองเป็นอย่างใรก็อยากให้อายุยืนต่อไปให้ประสบความสำเร็จตั้งใจทำไม่เหลวไหล ถ้าเกิดท้อแท้หมดกำลังใจหนูก็มีพ่อกับแม่เขาคอยมอบพลังบอกเป็นคำพูดบอกให้สู้ๆนะ” (สไต)

“ความหมายในชีวิตทำสิ่งที่ตัวเองต้องการโดยไม่เดือดร้อนคนอื่น ดำเนินชีวิตโดยไม่ไปกระทบคนอื่น คือ รู้สึกว่าชีวิตที่เรามีความหมายแล้ว คือ เราได้ทำอะไรที่เราอยากทำแต่เราจะไม่ไปรบกวนคนอื่น เท่านั้นชีวิตก็มีความหมายแล้ว ถึงแม้จะมีสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่ทำให้รู้สึกฟูมกหลายทำอะไรมาสักอย่างเล็ก ๆ แต่ฟูมกหลาย กำลังใจส่วนมากจะมาจากตัวเอง” (ดาดี)

“ความหมายในชีวิต ก็คือ ได้ทำในสิ่งที่ตัวเองอยากทำโดยที่คนอื่นยอมรับได้ แล้วก็มีความสุขกับสิ่งที่ทำ ทำเพื่อครอบครัวด้วย เมื่อหนูมีความหมายหนูจะรู้ว่าชีวิตหนูต้องทำอะไร ชีวิตหนูในปัจจุบันก็เรื่อยๆ ค่ะมีตื่นตื่นบ้าง เครียดบ้างเบื่อบ้าง ก็สลับสลับกันไป กำลังใจสำคัญก็มาจากพ่อบ้าง” (ดิน)

สรุปผลการวิเคราะห์การค้นหาคำความหมายในชีวิตจากประสบการณ์ พบว่า สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงค่านิยม ความต้องการและอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถทำตามค่านิยมและความต้องการของตนเองได้ พร้อมทั้งร่วมกันหาแนวทางในการดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามความต้องการและค่านิยมของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การมีความหมายในชีวิต สมาชิกได้รับรู้และเข้าใจถึงการค้นหาคำความหมายในชีวิตจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งได้สะท้อนความรู้สึกต่อประสบการณ์ของแต่ละคนว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ทำให้นักศึกษามีความหมายชีวิต คือ ครอบครัว และได้ทำตามความฝัน ความต้องการของตนเอง เมื่อสมาชิกนิยามความหมายในชีวิตของตนเองได้แล้ว ทุกคนมองเห็นเป้าหมายของตนเองชัดเจนขึ้น ซึ่งนำไปสู่แนวทางการดำเนินชีวิตที่จะไปถึงเป้าหมายนั้นมีแรงผลักดัน แรงบันดาลใจ และมีกำลังใจที่จะค้นหาแนวทางต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่ม พบว่า สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ชัดเจนขึ้น ทั้งคำพูดและทัศนคติในการมองชีวิต เริ่มเปิดกว้างในการยอมรับประสบการณ์ที่แตกต่างจากตน มีความมุ่งมั่นและตั้งใจมากขึ้น

ครั้งที่ 15 ค้นพบความหมายในชีวิต

ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ เป็นการให้การปรึกษาหลังที่สมาชิกได้นิยามความหมายในชีวิตของแต่ละคนจากครั้งที่ผ่านๆ มา สำหรับครั้งนี้เป็นกระบวนการกลุ่มที่ทำให้สมาชิกมีความชัดเจนต่อการมีความหมายในชีวิตของแต่ละคนมากขึ้น เชื่อมมั่นในศักยภาพที่ตนมีอยู่ มั่นใจในการเลือกและตัดสินใจซึ่งสอดคล้องกับความหมายในชีวิตของตน พร้อมทั้งเห็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างมีความหมาย ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตของตนเองตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน วันที่เริ่มมีความหมายในชีวิตที่ชัดเจน ซึ่งเป็นแนวทางในการก้าวสู่การดำเนินชีวิตในปัจจุบันอย่างมีความหมาย มีการเลือกและการตัดสินใจที่จะทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความต้องการของตนเอง รวมทั้งมีความมั่นคงในใจเมื่อต้องเผชิญ

การทบทวนความหมายในชีวิตของสมาชิกแต่ละคน จากประสบการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากการเข้า
กลุ่มการปรึกษาเชิงประสบการณ์ พร้อมทั้งตอบคำถามเกี่ยวกับการมีความหมายในชีวิต ว่าส่งผลต่อ
การดำเนินชีวิตในปัจจุบันและอนาคตอย่างไรบ้าง และสมาชิกมีความมุ่งมั่นต่อการดำเนินชีวิตตาม
ความหมายในชีวิตของตนเองอย่างไร

จากการปรึกษา “การค้นพบความหมายในชีวิต” ครั้งนี้สมาชิกมีความหมายในชีวิต
ชัดเจนมากขึ้นรู้ว่า ตนเองอยู่เพื่ออะไร บางคนอยู่เพื่อครอบครัวอยากให้ครอบครัวสบาย ครอบครัว
ภาคภูมิใจหรืออยู่เพื่อทำในสิ่งที่ตนต้องการ เมื่อสมาชิกรู้ว่าตนเองอยู่เพื่ออะไรแล้วก็รู้สึกว่าจะ
มีชีวิตอยู่ต่อไป อยู่เพื่อทำในสิ่งที่ตนต้องการอย่างมุ่งมั่นและตั้งใจ มองหาแนวทางที่จะไปถึงเป้าหมาย
ที่ตั้งไว้ มั่นใจในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

สมาชิกกลุ่มต่าง พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในตนเองและสะท้อนถึงความรู้สึก ดังนี้
“ในเรื่องของความหมายในชีวิตที่เกิดขึ้นในตัวหนู ทำให้การดำเนินชีวิตของหนูในแต่ละ
วันอยู่อย่างมีจุดหมายมากขึ้น แล้วก็ทำให้อนาคตของเราเนี่ยชัดเจนมากขึ้นว่ามันจะเดิน ไปถึงจุด
ไหน ยังไงเดิน ไปอย่างเข้มแข็งนะ บางทีมันอาจจะมีโอกาสเข้ามาบ้าง ทำให้ถึงเป้าหมายที่เราตั้งไว้
ในสิ่งที่เราหวังไว้ค่ะ ซึ่งเป้าหมาย ก็คือ อยากรียนจบ ซึ่งแนวทางที่จะ ไปถึงตรงนั้นได้ ก็ต้องมี
ความพยายาม อดทนในสิ่งที่จะทำให้ใจเย็น ๆ แล้วค่อยแก้ปัญหา เคียวเราก็ต้องผ่านไปได้
มีความมุ่งมั่นต่อการดำรงชีวิต มีความพยายามแล้วก็อดทน ทำแต่ละวันให้มัน มีคุณค่า ได้ทำสิ่งที่
เรารักให้มันดีแล้วก็มีความสุข” (สศโต)

“การมีความหมายในชีวิตหนูคิดว่าทำให้มีกำลังใจที่จะ ใช้ชีวิตในแต่ละวัน มันมี
ความกระชุ่มกระชวยมีชีวิตชีวา รู้สึกว่าเรามีเป้าหมายว่าเราทำเพื่อใคร ตัวเราเองเราจะทำอะไร
มีเป้าหมายของตัวเองยังงั้น แล้วก็มุ่งมั่นอยากจะไปให้ถึงเป้าหมายนั้นให้ได้ แล้วก็ส่งผล
ต่ออนาคตหนูก็คือ พอมีเป้าหมายแล้วคะหนูก็ไม่อยากทำตัวเหลวไหลอยากตั้งใจเรียนมากขึ้นอีก
แล้วก็ไม่ลองทางไปทำสิ่งที่ไม่ดีคะ เราจะไม่วอกแวกไปทางอื่นเลยเพราะเรามีเป้าหมายที่แน่ ๆ
ว่าอยากจะไปทางนี้จริง ๆ และมีความมุ่งมั่นต่อการดำรงชีวิตตามความหมายใน โดยตั้งใจเรียนตั้งใจ
ทำในทุกวันนี้เนี่ยคะ พยายามคิดดีพยายามพูดดี แล้วก็อย่าทำร้ายใคร” (พิมพ์)

“ความหมายในชีวิตของหนู คือ ได้ทำในสิ่งที่หนูชอบทำแล้วครอบครัวภาคภูมิใจ
เมื่อหนูรู้แล้วว่าหนูต้องการอะไร หนูก็จะมีความมุ่งมั่นต่อสิ่งนั้น และคิดต่อว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไร
จะดำเนินชีวิตตามความชอบแล้วก็ความต้องการของตัวเองคะเพราะว่าสองสิ่งนี้ก็คือความสุขของ
เรา เราเป็นคนเลือกเองเป็นสิ่งที่เราอยากได้ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไรแต่เราเลือกแล้ว แล้วก็ทำได้ทำใน
สิ่งที่ตัวเองชอบแล้วก็มีความสุข ตอนนี้มีมุ่งมั่นอยากจะทำบรจรรู สอนบรจรรูเพื่อให้พ่อแม่
สบายขึ้น ให้ตัวเองสามารถเลี้ยงดูตัวเองได้” (หน้อย)

“ความหมายในชีวิตของหนู คือ ครอบครัวอยากให้ครอบครัวสุขสบาย และได้เป็นครู
อย่างที่หนูตั้งใจ พอหนูมีความหมายในชีวิตแล้วทำให้รู้สึกอยากมีชีวิตต่อไป รู้ว่าอยู่เพื่อใคร
อยู่เพื่อทำอะไร อย่างตอนนี้ความต้องการคือเรียนให้จบ แล้วส่วนครอบครัวหนูจะตอบแทนพระคุณ
ที่ยายเลี้ยงเรามา หนูมีความมุ่งมั่นตั้งใจทำความฝันให้สำเร็จค่ะ สามารถเลี้ยงครอบครัวได้แล้ว
เวลาทำอะไรก็ต้องคิดให้รอบคอบเสมอไม่ให้เดือดร้อนตัวเองและครอบครัว และทำปัจจุบันของ
หนูให้มีความสุข อนาคตหนูก็จะดีด้วย ” (ดาโต)

“ความหมายในชีวิต คือ ครอบครัวโดยเฉพาะพ่อ และความฝันของหนู การมีความหมาย
ในชีวิตจะทำให้หนูรู้ว่ามิอะไรบ้างที่ส่งผลกับชีวิตของเรา แล้วเราก็จะพยายามทำในสิ่งนั้นให้
ออกมาได้ดี และได้ ทำในสิ่งที่ตัวเองอยากทำ พอทำแล้วคนอื่นยอมรับ แล้วก็มีความสุขไปกับมัน
ความมุ่งมั่นในความหมายของหนู คือ การทำให้คนอื่นยอมรับสิ่งที่หนูทำและหนูก็เชื่อว่าหนูทำได้
ซึ่งก็หมายความว่า ถ้าคนอื่นยอมรับได้นี้เป้าหมายหนูได้บรรลุแล้ว รู้สึกภาคภูมิใจ” (ดิน)

“ความหมายในชีวิตที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผมนั้นก็คือทำในสิ่งที่ตัวเองต้องการ
โดยไม่เดือดร้อนคนอื่น ไม่เบียดเบียน ไปทำให้คนอื่นเดือดร้อน ผมรู้สึกว่ามีส่วนอยู่กับปัจจุบันมาก
ขึ้น เพราะว่าถ้าเราไม่มีสติก็แบบทำอะไรไม่รู้ตัวเองจะไปกระทบคนอื่นคนอื่นก็ได้ก็ต้องคิดมากขึ้นแล้ว
ก็ส่งผลต่อตนเองอย่างไรก็ทำให้มีคนชอบเราไม่มีใครเกลียดเรา มุ่งมั่นต่อการดำรงชีวิตตาม
ความหมาย ก็ต้องมีสติรู้ผิดชอบชั่วดีอย่างเช่นว่าการแข่งกีฬาถ้าเราคิดว่ามันถูกแล้ว คนทุกคน อื่นก็
ผิดหมด เราทำให้เขาเดือดร้อนอันนี้เราต้องรู้ดีกว่าอันนี้มันผิดนะ อันนี้เราต้องมีสติตลอด ” (ดาดี)

“ความหมายในชีวิตทำให้หนูรู้แนวทางในการดำเนินชีวิตว่า หนูจะไปตรงนั้น ได้ยังงัย
และมีผลต่อปัจจุบัน เมื่อรู้อนาคตแล้ว จะระวังเป้าหมาย ต้องมีความพยายามถึงแม้ระหว่างทาง
อาจจะไม่ราบรื่น เพราะว่าเราไม่ได้มีต้นทุนเหมือนคนอื่น เมื่อหนูรู้เป้าหมายที่ชัดเจนจะทำให้มี
ความแน่วแน่ มีความมั่นใจมากขึ้นว่าเราต้องไปทางนี้ รู้สึกมีแรงผลักดันว่าเราทำแบบนี้ได้จริง ชีวิต
ไม่ว่างเปล่า ตอนนี้หนูอยากแค่ให้ที่บ้านยอมรับก่อนเป็นอย่างแรก ถึงหนูไม่ใช่ผู้ชายร้อยเปอร์เซ็นต์
อย่างนี้แต่หนูก็ทำทุกอย่างได้เหมือนผู้ชาย ไม่จำเป็นว่าคนที่ประสบความสำเร็จ คนที่หน้าที่การงาน
ดี การศึกษาดีจะต้องเป็นพวกผู้ชายที่จะต้องแต่งงานกับผู้หญิงแบบทั่วไป หนูแค่อยากให้เห็นว่า
อย่างหนูเนี่ยหนูก็บวชให้ที่บ้าน ได้ทำงาน ได้มีงานดีดีทำเลี้ยงครอบครัวได้ไม่จำเป็นต้องหวังให้หนู
ไปทำอะไรตามใจเขา” (วงกลม)

“ความหมายในชีวิตของหนู คือ ได้ประกอบอาชีพที่หนูรักและครอบครัวสบาย
การมีความหมายในชีวิตทำให้เราเข้าใจชีวิตมากขึ้น รู้ว่าชีวิตต้องการทำอะไร ทำเพื่อใคร และ
สามารถทำสิ่งนั้นได้เป็นอย่างดีเพราะเป็นสิ่งที่เราอยากทำ มีความสุขกับสิ่งที่เราเลือก มีความมุ่งมั่น

ที่จะทำในสิ่งนั้น และคิดเสมอว่าเราทำได้ ให้กำลังใจตัวเอง และพยายามให้มาก ๆ ก็ทำให้เราประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น” (ปราย)

สรุปผลการวิเคราะห์ ค้นพบความหมายในชีวิต พบว่า การเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงประสบการณ์ในครั้งนี้ สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นแตกต่างจากครั้งแรก ๆ ที่ผ่านมาอย่างชัดเจน ตั้งแต่ครั้งแรกที่เข้ากลุ่มจนถึงครั้งนี้ สิ่งที่เกิดขึ้นได้ชัดเจน คือ การสื่อสารทั้งการพูดและการแสดงกิริยาท่าทางต่าง ๆ สมาชิกกลุ่มมีความตั้งใจในการฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเป็นภายในกลุ่มในท่าทีที่สงบและนิ่งมากขึ้น ไม่รีบร้อนเหมือนในครั้งแรก ๆ มีความมั่นใจในการพูด กล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งประสบการณ์ที่ดีและไม่ดี มีแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลายและสร้างสรรค์ขึ้น ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากกระบวนการกลุ่มและสมาชิกที่เข้ากลุ่ม ดังเช่น การสะท้อนความรู้สึกร่วมของสมาชิกบางคน ที่พบว่า วิธีพูด วิธีคิดหรือวิธีแก้ปัญหานั้นได้มาจากสมาชิกบางคน ที่เสนอถึงประสบการณ์ที่แตกต่างจากตน มีความคิดใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ ทำให้สมาชิกมีมุมมองต่อชีวิตกว้างขึ้นและมองชีวิตด้วยความเป็นจริงมากขึ้น นอกจากนี้ได้รับแนวคิดจากสมาชิกกลุ่มด้วยกันแล้ว สมาชิกกลุ่มยังได้รับรู้เรื่องราวจากประสบการณ์ที่หลากหลาย จากกระบวนการปรึกษากลุ่มที่ผู้นำกลุ่มนำมาใช้ในการปรึกษาครั้งนี้ ส่งผลให้สมาชิกยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตมากขึ้น เช่น การรับรู้และเข้าใจวัฏจักรของการเปลี่ยนแปลงในการปรึกษาครั้งที่ 9 สมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาวัฏจักรชีวิตของมนุษย์เพิ่มขึ้น รับรู้และเข้าใจถึงการอยู่และการจากไป และยอมรับหากมีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นในชีวิต และก็ยังมีส่วนที่สมาชิกบางคนที่ยอมรับไม่ได้หากมีการจากไปเกิดขึ้นในชีวิต โดยเฉพาะเกิดขึ้นกับบุคคลที่ตนรัก จากการสะท้อนถึงความรู้สึกร่วมในประเด็นนี้ผู้นำกลุ่มอาจต้องมีการจัดกระบวนการปรึกษาที่ให้ความสำคัญกับสิ่งนี้มากขึ้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้อยู่กับปัจจุบันและยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ครั้งที่ 16 ยุติการปรึกษา

การให้การปรึกษาครั้งนี้ เป็นการให้การปรึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ครั้งสุดท้าย ซึ่งเป็นการยุติการปรึกษาหลังจากที่สมาชิกทุกคนได้เข้ากลุ่มทั้งหมด 15 ครั้ง ครั้งนี้เป็นบททบทวนประสบการณ์ของแต่ละคน โดยผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการสื่อสารที่ทำให้สมาชิกได้สะท้อนความรู้สึก มีความกระจำชัดและใช้การสนับสนุนให้สมาชิกได้มีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตตามความหมายในชีวิตของแต่ละคน ซึ่งในครั้งนี้ 16 นี้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวาดภาพ ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกจากการเข้าร่วมกลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้ายในวันนี้ พร้อมทั้งถ่ายทอดเป็นลายลักษณ์อักษรด้วยการเขียน คำกลอน คำคล้องจองหรือข้อคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวสมาชิก

จากกระบวนการดังกล่าวสมาชิกแต่ละคนได้มีโอกาสถ่ายทอดถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม ความหมายในชีวิตที่เกิดขึ้นแนวทางที่ทำให้สมาชิกมีความมั่นคงในใจ พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหา กล้าตัดสินใจกล้าเลือกและสามารถวางแผนในทุกขณะทุกกิจกรรมได้อย่างเต็มศักยภาพและมีคุณค่า ในการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกครั้งนี้สมาชิกทุกคนได้วาภาพ พร้อมบอกเล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น หลังจากเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงประสบการณ์ ดังนี้

“ความรู้สึกที่หนูได้มาตอนแรกเลย คิดว่าไม่อยากมาเลยคะ เพราะว่า จะต้องคือ แบบว่า มาแล้วไม่รู้ว่าจะต้องทำยังไงจะอะไรยังไง แต่พอมาแล้วเนี่ย มันทำให้ให้หนูรู้สึกดี ดีมากขึ้น แล้วก็ ให้อะไรที่แบบว่าเคยพลาดมาหรือว่าที่เราเคยเจอที่มันไม่ดีมา อย่างนี้เราสามารถข้ามมันไปได้ยังไง แล้วก็ใช้ชีวิตให้มีความสุขในปัจจุบันได้ยังไง สุดท้ายแล้วนี่ คือ มีความสุขมาก ที่แบบโอเคแล้ว เราเริ่มคุ้นเคยกับเพื่อน ๆ กับอาจารย์ มีความสุขคืนะไม่เหงาดีดีกว่าอยู่บ้าน ดีกว่าอยู่คนเดียว”

(สศไส)

“รู้สึกว่าจะตั้งแต่มาทำกลุ่ม พอกลับไปเจอปัญหาอะไร ก็จะพบเห็นทางออกที่ดี ขึ้น เห็นวิธี แก้ปัญหาที่ดีขึ้น แล้วก็รู้สึกมีความสุขขึ้น ไม่ทุกข้านาน ปกติเป็นคนคิดมากคะแต่ตอนนี้ดีขึ้น มันเห็นเป็นเรื่องธรรมดามากกว่าเดิม ทำให้มีความสุขมากขึ้นแล้วก็สอนให้คิด เวลาเจอปัญหาคะ กล้าที่จะคิด กล้าที่จะหาทางออกใหม่ ๆ ขึ้น แล้วก็รู้เท่าทันกับความทุกข์ ความทุกข์ที่เข้ามาว่า มันไม่จริงยังยืนคะ” (พิมพ์)

“ความรู้สึกตอนเข้ากลุ่มตอนแรกก็รู้สึกว่าไม่น่าจะสนุกดีคะ มีความสุขนะคะได้เจอ เพื่อนๆ มากี่ได้เล่นเกมคล้ายๆพวกเกมจิตวิทยา ในอินเทอร์เน็ตอะคะ ตอนแรกที่จินตนาการแล้วก็ ทำให้เราได้รู้ตัวเองเข้าใจตัวเอง ว่าตัวเองต้องการอะไร แล้วก็ต่อไปก็คือ ความหมายในชีวิตหนูคิดว่า คนเราก็มีความหมายในชีวิตอยู่แล้ว พอความหมายในชีวิตมันชัดเจนขึ้น ก็ทำให้เรามีเป้าหมาย ว่าเราจะดำเนินชีวิตต่อไปในข้างหน้าอย่างไรก็คือเหมือนกับที่เราได้วางแผนไว้แล้วในอนาคตเราก็ จะทำอะไร” (หน้อย)

“ความรู้สึกที่ตั้งแต่แรกเข้ากลุ่ม คือ รู้สึกว่าใจหนึ่งไม่อยากเข้าอีกใจก็อยากเข้าเพื่อที่จะ ได้รู้ตัวเองมากขึ้น แต่พอเข้ามาก็ได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ ได้สนิทกันก็ เพื่อนน่ารัก ได้รู้จักตนเองมากขึ้น มากกว่าที่เคยเป็น ตัวเล็ก ๆ หนูไม่รู้จักตัวเองเลยหนูไม่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร และทำให้ย้อนนึก ถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านมา ได้รู้แนวทางแก้ปัญหาจากเพื่อน ๆ ทำให้หนูมีความสุขและรู้สึกดีที่ได้ มาเข้ากลุ่มครั้งนี้ ทำให้หนูได้เข้าใจความหมายในชีวิตของหนู ทำให้รู้สึกอยากมีชีวิตต่อไป รู้ว่า อยู่เพื่อใครอยู่เพื่อทำอะไรอย่างนี้คะ แล้วก็ส่งผลในเรื่องการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ให้กับตัวเองอะไร แบบนี้ด้วยคะ ทำให้หนูมีความมุ่งมั่นตั้งใจทำความฝันให้สำเร็จคะ สามารถเลี้ยงครอบครัวได้แล้วก็ เวลาทำอะไรก็ต้องคิดให้รอบคอบเสมอไม่ให้เดือดร้อนตัวเองและครอบครัว” (ตาโต)

“ความรู้สึกตั้งแต่แรกรู้สึกว่ามันก็ดีค่ะ ขนาดส้อมก็ยังส้อมได้หนุอะ ไรอย่างนี้ หนูคิดว่ามันเป็นเรื่องที่ดีค่ะ คิดว่ามันเป็นเรื่องที่ดีเพราะว่าแบบหนูก็ไม่เคยทำอะไรแบบนี้มาก่อน ถ้ามาก็คงจะเป็นประโยชน์ พอมานั่งแล้วละลูกหนูรู้สึกดีค่ะ ได้รู้จักเพื่อนต่างสาขา ได้รู้ว่าแต่ละคนมีปัญหาที่ต่างกันอย่างคล้ายกันบ้าง เพื่อนมีปัญหาที่สามารถช่วยแก้ไขได้ แล้วเราก็สามารถเล่าเรื่องที่ไม่เคยเล่าแต่ก็มาเล่าที่นี้ได้ หนูได้เล่าปัญหาของตัวเองที่ไม่เคยได้เล่าให้ใครฟังมาก่อนได้แบบนี้ ก็เลยรู้สึกว่าเออพอเราเล่า ให้เพื่อน ๆ หลายคนหรืออาจารย์อย่างนี้ ให้คำปรึกษามันก็เป็นสิ่งที่ดี แล้วก็ถ้าเกิดเรารู้ว่าความหมายในชีวิตเรา จะรู้ว่ามื่ออะไรส่งผลกับชีวิตของเรา แล้วเราก็จะพยายามทำในสิ่งนั้นให้ออกมาได้ดี” (ดิน)

“ความหมายในชีวิตที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของเราก็คือทำในสิ่งที่ตัวเองต้องการโดยไม่เดือดร้อนคนอื่น ไม่เบียดเบียน ไปทำให้คนอื่นเดือดร้อน ผมรู้สึกว่ามึสติอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น เพราะว่าถ้าเราไม่มีสติก็แบบทำอะไรไม่รู้ตัวเองจะไปกระทบคนอื่น ต้องคิดมากขึ้นแล้วก็ส่งผลต่อที่มุ่งมั่นต่อการดำรงชีวิตตามความหมาย ก็ต้องมีสติรู้สึกชอบชั่วคืออย่างเช่นว่าการแข่งกีฬาเราคิดว่ามันถูกแล้ว คนทุกคน อื่นก็ผิดหมด เราทำให้เขาเดือดร้อนอันนี้เราต้องรู้สึกว่ามันผิดนะ อันนี้เราต้องมีสติตลอด” (จาดี้)

“ของหนูตอนแรกที่รู้ว่าอาจารย์เรียกมาหนูก็ไม่รู้ว่าอาจารย์คือใคร แล้วเพื่อนหนูก็ไปก็ไปค้นหาชื่อว่าอาจารย์เป็นคุณครูด้านจิตวิทยาหนูก็คิดว่าเฮ้ย หนูก็คิดว่าแบบ เราเป็นอะไรอะ เป็นโรคจิตหรือเปล่า ทุกคนต้องคิดเป็นโรคจิตหรือเปล่า มีปัญหาหรือเปล่าแล้วพอมานเจออาจารย์วันนั้นแล้วอาจารย์บอกว่าให้ทำอะไรอะ หนูก็รู้สึกว่ามันก็ไม่ได้แย่มันก็โอเคหนูก็เลยมา เลยมาเข้ากลุ่ม หนูก็รู้สึกว่าครั้งแรกที่เจอจะมองเพื่อนแต่ละคนแตกต่างกันหลายเรื่อง พอหลาย ๆ ครั้งก็เห็นตัวตนของแต่ละคนมากขึ้น เห็นข้างนอกและได้เปิดเผยข้างในออกมากขึ้น ออกมามากขึ้น ปัญหาที่เราเคยคิดคนเดียว แต่พอมารวมรวมกันคิด ให้เสนอความคิด เสนอทางแก้ปัญหาที่แบบดี ๆ ออกมาซักทางหนึ่ง เช่นตอนนั้นที่แบบว่า พวกเราได้ช่วยกันคิด ได้เสนอกันไปเสนอกันมา ก็ได้การแก้ปัญหาออกมา ก็เลยคิดว่าการมารวมกลุ่มกันแบบนี้ มีปัญหาให้ทุกคนช่วยออกความคิดเห็นว่า การแก้ปัญหาทำให้รู้สึกว่า เราไม่ได้หาทางแก้ปัญหายู่คนเดียว ยังมีคนอื่นที่แบบเจอปัญหาภาษาให้เราแล้วก็นำการแก้ปัญหามาปรับใช้กับเราได้” (วงกลม)

“ตอนเข้ากลุ่มครั้งแรกหนูรู้สึกยังไม่ไว้วางใจเพื่อนมากเท่าไร ที่จะเล่าเรื่องราวสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้ฟัง แต่พอได้เข้ากลุ่มกันไปสักรัก ทำให้ออกมาความรู้สึกที่มีความไว้วางใจเกิดขึ้น กล้าที่จะเล่าความในใจสิ่งที่ในอดีต ทั้งดีและไม่ดี พอได้เล่าก็รู้สึกสบายใจขึ้น คิดในแง่ดีว่าอย่างน้อยก็ทำให้เรารู้ว่ายังมีคนอยู่ข้าง ๆ เรา หรือเพื่อนในกลุ่มก็มีปัญหาไม่น้อยกว่าเราเลย ทำให้เห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกซึ่งกันและกัน รักและให้กำลังใจกัน สิ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวหนูคือทำให้

หนูรู้จักการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน สามารถข้ามผ่านมันไปได้ ได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง สร้างความแข็งแกร่งให้หนูมากขึ้น และพบว่า การที่หนูพบความหมายในชีวิต จะทำให้เราเข้าใจชีวิตมากขึ้น รู้ว่าชีวิตต้องการทำอะไร ทำเพื่อใคร และสามารถทำสิ่งนั้นได้เป็นอย่างดีเพราะเป็นสิ่งที่เราอยากทำ มีความสุขกับสิ่งที่เราเลือก มีความมุ่งมั่นที่จะทำในสิ่งนั้น และคิดเสมอว่า เราทำได้ ให้กำลังใจตัวเอง และพยายามให้มาก ๆ ก็ทำให้เราประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น” (ปราว)

สิ่งที่สะท้อนจากการวาดภาพของสมาชิกแต่ละคนทำให้ พบว่า การเข้าร่วมกลุ่ม การปรึกษาเชิงประสบการณ์ในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในตนเองถึงการมีความหมายและมีความสุขต่อการมีชีวิต ดังนี้

“รูปแรกเห็นว่าเป็นแบบมีนิน ๆ เบลอ ๆ ว่าเข้ามาทำไม เข้ามาได้ไง ตอนนั้นก็พอเข้ากลุ่มมาก็แบบอ้อ เริ่มเข้าใจ แล้วก็เป็นการนึกถึงปัญหา ว่าเรามีปัญหาอะไร เหมือนมีหลอดไฟจริง ๆ ว่าคิดออก แก่ไขได้แล้วปลดปล่อย ปลดปล่อย ไปเหมือนลูกโป่ง ผมมีคำกลอนที่ถ่ายทอดความรู้สึกต่อการเข้ากลุ่มครั้งนี้ด้วย

พรหมลิขิต ได้พบเจอเพื่อนกลุ่มนี้	สุดยินดี ได้พบกัน 601
มีปัญหาได้ช่วยกัน ได้คำนี้	ได้นึกถึงปัญหาของตนเอง
ปัญหาแต่ละคน ไม่เหมือนกัน	ดังนั้นจึงแก้ไขให้ชัดเจน
เพิ่มกำลังใจให้ตน ได้แข็งแรง	เหมือนมีแสงนำทางสว่างใจ ” (ตาดี้)

“ตรงกลางเนี่ย! เปรียบเหมือนแต่ละคนว่าแต่ละคนมีปัญหาอะไร ตรงลูกศรเนี่ยก็จะปัญหาที่พูดออกมาว่าสมาชิกที่อยู่ในเนี่ยอะคะ ได้ฟัง และสุดท้ายเนี่ย มันก็จะขึ้นว่าแก้ปัญหาหาแล้ว มีแสงเทียนแสดงว่า ปัญหาได้คลี่คลายลงแล้วนะ รู้สึกดีค่ะ รู้สึกว่าปัญหามันจะคลี่คลายได้ หนูก็มีคำกลอนนะคะ

“แบ่งปันปัญหา พัฒนาอารมณ์ ร่วมกันคลายปม ความชื่นชมหายไป” (ดิน)

“อันนี้ก็จะเป็นแบบของเพื่อน ๆ นะคะ ตรงกลางก็จะเหมือนเรื่องราวของเรา เรา มีเสียงหัวเราะต่าง ๆ อันนี้ก็จะเป็นแบบปัญหาที่เราคิดอันนี้ก็จะเป็น เหมือนเจอแล้วค่ะ เหมือนเจอแนว ทางในการแก้ปัญหา ได้เจอเพื่อนใหม่ ๆ ได้ ได้เห็นปัญหาต่าง ๆ ของเพื่อน ๆ และได้มองปัญหาของตัวเองด้วย ได้แนวทางการแก้ปัญหาและคำแนะนำจากผู้นำกลุ่มและเพื่อน ๆ ทุกคน ที่สำคัญคือได้รู้จักตนเองมากขึ้น และสิ่งสุดท้ายคือต้องขอบคุณมิตรภาพที่ จากที่ ๆ เพื่อน ๆ และขอบคุณที่ผู้นำกลุ่ม ได้จัดกิจกรรมนี้ขึ้นมา” (ตาโต)

“ภาพนี้สื่อถึง ทุกคนที่มาที่นี่ ต่างมีความสุขมีอิสระ เป็นส่วนตัวของทุกคนอะคะ มีความเข้มแข็ง ภาพนี้สื่อถึงคือเรามีความเข้มแข็ง มีอิสระมีความสุขในสิ่งที่ตัวเราทำทุกอย่างมีเป้าหมาย ทุกอย่างที่เราได้ทำ ทุกสิ่งที่เราฝันไว้ บางครั้งอาจจะเจออะไรมากมายแต่ก็พร้อมที่

สรุปผลการวิเคราะห์ การยุติการศึกษา พบว่า จากการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงประสบการณ์ในครั้งนี้ ได้สะท้อนถึงกระบวนการที่สำคัญของการศึกษาได้ว่า การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย อบอุ่น ความไว้วางใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญในการศึกษากลุ่มเชิงประสบการณ์ สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำและสมาชิกกลุ่มก่อให้เกิดบรรยากาศดังกล่าวได้ และเมื่อเกิดความไว้วางใจภายในกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่ม กล้าเปิดเผยประสบการณ์ของแต่ละคนทั้งประสบการณ์ที่ดีและไม่ดี บางเรื่องที่ไม่กล้าเปิดเผยหรือบางเรื่องเก็บไว้ข้างในและพยายามจะลืม แต่ก็ยังคงรบกวนจิตใจสมาชิกอยู่เสมอ เมื่อสมาชิกได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างเปิดเผย ได้ถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึกจากประสบการณ์ภายในสู่ภายนอก ทำให้สมาชิกได้ตระหนักรู้และเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงมากขึ้น และการได้ทบทวนประสบการณ์ ทำให้สมาชิกยอมรับและพึงพอใจในชีวิตปัจจุบันของตนเองมากขึ้น รับรู้และเข้าใจถึงศักยภาพ ความต้องการ ค่านิยม เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตและค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหาเพื่อผ่านพ้นอุปสรรคนั้นให้ได้ และมองหาโอกาสที่จะนำไปสู่แนวทางในการเป็นบุคคลใหม่ตามที่ตนมุ่งหวังตามสถานะที่ตนเองเป็นอยู่ได้