

## ผลของการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้กับ วรรณกรรมบำบัดที่มีต่อการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย<sup>1</sup>

สุเมธ พลจรรยา<sup>2</sup> และ เสรี ไหมจันทร์<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัดที่มีต่อการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบเจาะจงตามเกณฑ์การคัดเลือกและเกณฑ์การคัดออกจำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย วรรณกรรมเรื่อง “เจ้าชายน้อย” โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด ซึ่งมีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 1.60 และแบบวัด Purpose in Life: PIL ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ การทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มมีระดับความหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มมีระดับความหมายในชีวิตหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด สามารถพัฒนาความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยให้เป็นไปได้ในทิศทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังได้รับการอภิปรายร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพ อันเป็นการยืนยันถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นว่าสามารถเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยได้

**คำสำคัญ:** การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้ วรรณกรรมบำบัด ความหมายในชีวิต นักศึกษามหาวิทยาลัย

<sup>1</sup> บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

<sup>2</sup> นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อีเมล: sumetponjon@gmail.com

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## Effects of Integrating Logotherapy Group Counseling with Bibliotherapy on Enhancing University Students' Meaning in Life<sup>1</sup>

Sumet Pongjorn<sup>2</sup>, and Seri Maichan<sup>3</sup>

Received: December 8, 2020 Revised: January 11, 2020 Accepted: January 14, 2020

### Abstract

The purpose of this research was to study the effects of integrating Logotherapy group counseling with bibliotherapy on enhancing university students' meaning in life. The subjects were undergraduate students who were selected by employing the purposive sampling method according to the inclusion criteria and the exclusion criteria. They consisted of 24 students that were categorized into two groups: 12 persons for an experimental group and 12 persons for a control group. The experimental group participated in the Logotherapy group counseling with bibliotherapy while the control group did not. The instruments used in this research include "The Little Prince" book, Logotherapy group counseling with bibliotherapy program of which the effect size was 1.60 and Purpose in Life test (PIL) of which the reliability was .91. The data were analyzed by employing t-test. The results found that the university students who participated in the group counseling had higher meaning in life level with a statistically significant difference at .01. The university students who participated in group counseling had higher meaning in life level than the control group with a statistically significant difference at .01. In conclusion, the integration of Logotherapy group counseling with bibliotherapy could vigorously develop the undergraduate students' meaning in life. Additionally, the results were discussed with the qualitative data to confirm the efficiency and the effectiveness of the group counseling program designed by the researcher on enhancing the undergraduate students' meaning in life.

**Keywords:** logotherapy group counseling, bibliotherapy, meaning in life, university students

<sup>1</sup> This Paper Submitted in Partial Fulfillment of Master's Thesis in Counseling Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University

<sup>2</sup> Graduate Student, Master degree in Counseling Psychology at Faculty of Humanities, Chiang Mai University.  
E-mail: sumetponjon@gmail.com

<sup>3</sup> Assistant Professor at Department of Psychology at Faculty of Humanities, Chiang Mai University

## ที่มาและความสำคัญของปัญหาวิจัย

สภาพสังคมในปัจจุบันเป็นสังคมแห่งการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลง อันจะเห็นได้จากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เศรษฐกิจ การติดต่อสื่อสาร การคมนาคม เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่การดำรงชีวิตของมนุษย์ ให้เป็นไปอย่างสุขสบายและไม่ยากลำบาก แต่อย่างไรก็ตาม การพัฒนาเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เน้นความเจริญทางวัตถุเป็นสำคัญ มนุษย์พยายามขวนขวายสิ่งต่าง ๆ เพื่อสภาพความเป็นอยู่ที่ดีของตน ดำเนินชีวิตด้วยกรอบของสังคม ขาดความเป็นอิสระและหลงทางอยู่ในวังวนแห่งโลกาภิวัตน์ จนอาจหลงลืมคุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่ของตนเอง (Balthip et al., 2016) ด้วยเหตุนี้ การแสวงหาความหมายในชีวิตจึงกลายเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงอยู่ในสังคมแห่งการพัฒนาเปลี่ยนแปลง ดังที่ Tansakul (2009) ได้กล่าวไว้ว่า การแสวงหาความหมายในชีวิตมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งที่มนุษย์นิยมและให้คุณค่าแก่ตนเองและสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวและเป็นแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอยู่ต่อไปอย่างมั่นคงและมีเป้าหมาย

นักศึกษามหาวิทยาลัยก็ถือเป็นบุคคลกลุ่มหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญกับการแสวงหาความหมายในชีวิตเช่นกัน ดังที่ Muijeen (2017) กล่าวว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของสังคม เป็นช่วงวัยแห่งการค้นหาคำถามและความหมายและเป้าหมายของชีวิต และเป็นการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การศึกษา การหางานที่อยู่อาศัย นอกจากนี้ Marcelli (2016) ยังกล่าวอีกว่า การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตของนักศึกษาในช่วงวัยรุ่นมีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ และพฤติกรรมได้ง่าย การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จึงต้องอาศัยหลักยึดในการดำรงชีวิตอยู่ต่อไปอย่างเข้มแข็ง เพื่อรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ที่ประดังประเดเข้ามา การค้นหาคำถามและความหมายในชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย ด้วยการตระหนักถึงปัญหาเหล่านี้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่า ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งถือเป็นกลุ่มบุคคลสำคัญให้การพัฒนาประเทศชาติต่อไปในอนาคต

ทั้งนี้ ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยนั้น Jacobs (1994) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับบุคคลในช่วงวัยนี้ ซึ่งจะสามารถช่วยให้พวกเขาก้าวข้ามผ่านปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตไปได้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ความรัก เพศ การเรียน อัตลักษณ์ เป็นต้น โดย Sritanyarat (1996) ได้กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้ (logotherapy group counseling) เป็นกระบวนการกลุ่มแบบหนึ่งที่สามารถกระตุ้นการแสวงหาความหมายในชีวิตได้ สร้างแรงจูงใจและทำให้มนุษย์เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ ซึ่งการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างความหมายในชีวิตโดยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวจิตบำบัดแบบโลโก้ในประเทศไทยที่ผ่านมา พบว่า ส่วนใหญ่เน้นศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีอาการเจ็บป่วยทางกายเป็นหลัก เช่น Reawtaisong (2017) ที่ทำการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวจิตบำบัดแบบโลโก้ต่อความหมายในชีวิตของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคมะเร็ง เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตโดยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้

ในกลุ่มบุคคลที่ไม่ได้มีอาการเจ็บป่วยทางกายเป็นเงื่อนไขอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัย เพราะเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการขับเคลื่อนอนาคตของสังคม

อย่างไรก็ตาม Tuicomepee (2010) กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้ มีความเชื่อมโยงกับจิตใจของมนุษย์ที่ลึกซึ้งในระดับจิตวิญญาณ หลักการและกระบวนการของจิตบำบัดแนวนี้ จึงต้องอาศัยความชำนาญของผู้บำบัดในการนำไปใช้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่า ควรมีการประยุกต์ใช้หลักการและเทคนิคอื่น ๆ เข้ามาผสมผสานเพื่อช่วยให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้ดำเนินการได้ง่ายขึ้น และช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดเกิดความเข้าใจและบรรลุเป้าประสงค์ของกระบวนการกลุ่มได้ดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในวรรณกรรมบำบัด (Bibliotherapy) หรือการบำบัดโดยอาศัยการอ่านหนังสือในการเสริมสร้างความหมายในชีวิต เนื่องจาก Petit (2008) ได้กล่าวว่า หนังสือเป็นมากกว่าเครื่องมือทางการศึกษา บ่อยครั้งที่การอ่านวรรณกรรมช่วยให้ผู้อ่านเกิดการรับรู้ถึงความหมายในชีวิตของตน เกิดกระบวนการคิดและจินตนาการที่มีความเป็นอิสระ ช่วยเยียวยาความทุกข์ทางใจได้ อีกทั้ง Beth and Carol (1997) ที่กล่าวอีกว่า วรรณกรรมบำบัดเป็นกระบวนการที่ใช้หนังสือเพื่อก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้อ่านและวรรณกรรมในการเสริมสร้างบุคลิกภาพ กระตุ้นการพัฒนาเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้เกิดการเจริญงอกงาม การเยียวยาจิตใจ และมีสุขภาพจิตที่ดี โดยระบุอีกว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อสิ่งพิมพ์และบรรณรักษ์จำนวนมากให้การยอมรับในระดับสากลว่า แนวคิดเรื่องวรรณกรรมบำบัดเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และผลของการใช้วรรณกรรมบำบัดร่วมกับการบำบัดด้วยวิธีอื่นจะมีประสิทธิภาพมากกว่า การใช้วรรณกรรมบำบัดเพียงอย่างเดียว ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจในการนำวรรณกรรมบำบัดมาบูรณาการใช้ร่วมกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้ในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยเป็นการผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (assimilative integration) (Sakunpong, 2014) ซึ่งยึดหลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้เป็นหลักแล้วนำหลักการของวรรณกรรมบำบัดมาบูรณาการใช้ร่วมกัน เนื่องจาก การทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยต่าง ๆ ที่ผ่านมา ยังไม่พบการศึกษาที่ใช้วรรณกรรมบำบัดในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม โดยการศึกษาส่วนใหญ่เป็นการใช้วรรณกรรมบำบัดเพื่อการลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า หรือการปรับปรุงบุคลิกภาพ เช่น Apisakmontree (2005) ที่ศึกษาผลการใช้วรรณกรรมบำบัดในการลดความเครียดของวัยรุ่น หรือ Nantachai (2008) ที่ศึกษาผลการใช้วรรณกรรมบำบัดในการปรับปรุงบุคลิกภาพเกี่ยวกับตัวของวัยรุ่นหญิง เป็นต้น

ด้วยเหตุผลดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นแรงกำลังสำคัญต่อไปในการขับเคลื่อนสังคม แต่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมายจนอาจนำไปสู่ภาวะขาดความหมายในชีวิต ส่งผลกระทบในด้านต่าง ๆ ของชีวิต และไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาผลของการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัดที่มีต่อการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย เพื่อเป็นการเสริมสร้างมนุษย์ที่เข้มแข็งและป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยด้วยกระบวนการและวิธีการทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยา อันจะส่งผลต่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีเป้าหมายในชีวิต รู้คุณค่าและความหมายในชีวิตของตนเองต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัดที่มีต่อการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย

## แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

### ความหมายในชีวิต

Mano (2010) ได้กล่าวถึงความหมายในชีวิตไว้ว่า ความหมายในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเชื่อมโยงและมีความสัมพันธ์กับโลกรอบข้าง เป็นการกระทำเพื่อบางสิ่งบางอย่าง และเป็นทักษะเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ เช่นเดียวกับ Tuicomepee (2010) ที่กล่าวว่า ความหมายในชีวิตเป็นการเข้าใจและรับรู้ถึงสิ่งที่ทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีกำลังใจ มีความมุ่งมั่นและมั่นคงที่จะดำรงชีวิตต่อไป ในขณะที่ Blanc (2013) ได้อธิบายว่า ความหมายในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์รับรู้ถึงอิสระในการกำหนดทิศทางชีวิตของตนเอง มีความรับผิดชอบต่ออิสระในการเลือกนั้น สามารถเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างไม่รู้สึกแปลกแยก มีการรับรู้และตอบสนองต่อสถานการณ์รอบตัว ซึ่งงานวิจัยของ Damásio et al. (2013) พบว่า ระดับของความหมายในชีวิตสามารถทำนายระดับสุขภาวะทางจิตและคุณภาพชีวิตได้ และงานวิจัยของ Hooker et al. (2018) พบว่า ความหมายในชีวิตกับชีวิตที่มีสุขภาพดีมีความเชื่อมโยงกัน โดยความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์กับความเครียดที่ลดลง การปรับตัวที่ดีขึ้นต่อการเผชิญปัญหา การควบคุมตนเองที่ดีขึ้น และการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต พบว่า แนวคิดพื้นฐานที่สำคัญเกี่ยวกับความหมายในชีวิตที่เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในปัจจุบันคือแนวคิดของ Frankl (1992) ซึ่งยึดถือพื้นฐานแนวคิดเชิงปรัชญาเป็นรากฐาน อันประกอบไปด้วยแนวคิดหลัก 3 ประการได้แก่ 1) อิสรภาพของเจตนาธรรม (freedom of will) เป็นอิสรภาพของบุคคลที่จะกำหนดหรือเลือกทิศทางชีวิตของตนเอง โดยบุคคลจะต้องมีความกล้าที่จะเลือกและรับผิดชอบต่อทางเลือกของตนเอง (choose with responsibility) ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกถึงการเป็นเจ้าของการเลือกนั้น 2) เจตนาธรรมสู่ความหมาย (will to meaning) เป็นแรงจูงใจภายในที่สำคัญมาอย่างหนึ่งของบุคคล ที่จะเป็นตัวกำหนดการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งรอบตัว เป็นความปรารถนาดั้งเดิมและแรงบันดาลใจเบื้องต้นที่จะทำให้บุคคลมองเห็นคุณค่าที่มีอยู่ และยังเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลไม่หนีถึงแต่ตัวเอง เชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ ทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว แยกแยกหรืออ้างว้าง ซึ่งเจตนาธรรมสู่ความหมายนี้ประกอบไปด้วย 2 สิ่ง ได้แก่ ความรัก (love) และมโนธรรม (conscience) และ 3) ความหมายในชีวิต (meaning in life) เป็นการรับรู้ส่วนบุคคลถึงสิ่งที่ทำให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่หรือมุ่งที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างในแต่ละสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอในชีวิต โดยความหมายในชีวิตนี้ จะสามารถถูกค้นพบในรูปแบบของคุณค่าต่าง ๆ อันประกอบไปด้วย 3 แนวทาง ได้แก่ คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (creative values) เป็นการให้คุณค่าแก่กิจกรรมหรือการทำงาน ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้ทำให้ศักยภาพของตนกลายเป็นผลงานออกมาอย่างเป็นรูปธรรม คุณค่าเชิงประสบการณ์ (experiential values) เป็นการให้คุณค่ากับการมีปฏิสัมพันธ์หรือการมีประสบการณ์ร่วมกับผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และคุณค่าเชิงทัศนคติ (attitudinal values) เป็นการให้คุณค่ากับทัศนคติที่มีต่อการมองโลกและโชคชะตา ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นความตาย ความกังวล การเจ็บป่วย การจากลา เป็นต้น สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้อย่างเข้าใจและยอมรับในธรรมชาติและสัจธรรม

## การบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยา

Sakunpong (2014) กล่าวว่า การบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยานั้นมีหลายวิธี แต่วิธีที่ได้รับความนิยมมีอยู่ 4 ประเภท ซึ่งได้แก่ 1) การผสมผสานทางทฤษฎี (theoretical integration) เป็นการบูรณาการแนวคิดของการศึกษาและการบำบัดตั้งแต่ 2 แนวคิดขึ้นไปจนเกิดเป็นแนวคิดแบบใหม่ขึ้น 2) การผสมผสานทางเทคนิค (technical eclecticism) เป็นการนำเอาเฉพาะเทคนิคจากแนวคิดต่าง ๆ มาปรับใช้ร่วมกัน โดยไม่ได้ยึดหลักการของแนวคิดใดเป็นหลัก 3) การผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (assimilative integration) เป็นการบูรณาการที่ยึดหลักการของแนวคิดเดิมไว้ แล้วนำหลักการและเทคนิคจากแนวคิดอื่นมาบูรณาการใช้ร่วมกัน เพื่อการตอบสนองเป้าหมายการบำบัดตามแนวคิดหลัก และ 4) การมีปัจจัยการบำบัดร่วม (common factors) เป็นการบูรณาการคุณลักษณะร่วมหรือปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้รับการบำบัดเกิดการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น โดยไม่ได้ขึ้นอยู่กับแนวคิดใดเป็นหลัก

### การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม ที่เน้นการเห็นคุณค่าของชีวิตและการแสวงหาความหมาย กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อตนเอง โดยอาศัยกระบวนการกลุ่มอย่างยืดหยุ่น เน้นความสำคัญในการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งความสุข ความทุกข์ ความเจ็บป่วย การจากลา และความตาย ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้สาระสำคัญเหล่านี้ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ และเรื่องราวชีวิตของกันและกัน โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เอื้ออำนวยในการนำไปสู่การแสวงหาความหมายในชีวิต (Tuicomepee, 2010) ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของ Robatmili et al. (2015) ที่พบว่า การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้สามารถเพิ่มระดับความหมายในชีวิตและลดระดับภาวะซึมเศร้าในกลุ่มของนักศึกษาได้ และงานวิจัยของ Julom and Guzmán (2013) ที่พบว่า การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้สามารถลดระดับความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย (sense of meaninglessness) ของผู้ป่วยอัมพาตได้ โดยได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าการค้นหาความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ แม้บุคคลจะต้องเผชิญกับโชคชะตาที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ก็ตาม

ทั้งนี้ กระบวนการของกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้ถูกแบ่งออกเป็น 6 ขั้นตอน ตามการแบ่งของ Lantz (Sritanyarat, 1996) ได้แก่ 1) ขั้นตระหนักรู้ (awareness stage) เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและลดภาวะความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย มองเห็นภาพรวมของชีวิต ตระหนักถึงประสบการณ์ที่ตนคิดว่าไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว แล้วหันมาตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตมากขึ้น 2) ขั้นสำรวจ (exploration stage) ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ทบทวนประสบการณ์ชีวิตของตนเพื่อสำรวจความหมายที่ซ่อนอยู่ในประสบการณ์เหล่านั้น โดยการสำรวจตนเองผ่านคุณค่าทั้ง 3 ประการ ได้แก่ คุณค่าเชิงทัศนคติ คุณค่าเชิงประสบการณ์ และคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ 3) ขั้นระบุความหมายส่วนตัว (commitment stage) เป็นขั้นที่สมาชิกจะได้ค้นหาความหมายในชีวิต ระบุถึงความเป็นไปได้ในการแสวงหาความหมายต่อไป และเรียนรู้ว่าการแสวงหาความหมายให้พบนั้นเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ 4) ขั้นพัฒนาความหมาย (skill-development stage) ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะได้พัฒนาความหมาย โดยนำวิธีการและแนวทางจากกลุ่มไปพัฒนาต่อยอดในแนวทางของตนเองเพื่อการแสวงหาความหมายในชีวิตในด้านอื่น ๆ ต่อไป 5) ขั้นสร้างความชัดเจน (skill-refinement stage) ในขั้นนี้

สมาชิกกลุ่มจะได้ค้นหาความชัดเจนของความหมายและแหล่งกำลังใจ มองเห็นคุณค่าที่ตนเองยึดมั่น โดยได้รับการสนับสนุนระหว่างกันของสมาชิกกลุ่ม อีกทั้งทักษะในการแสวงหาความหมายของสมาชิกจะเพิ่มขึ้นจากการมีประสบการณ์ในการแสวงหาความหมายร่วมกันและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่ม ทำให้เกิดความชัดเจนและมีความหมายในชีวิตที่มั่นคงยิ่งขึ้นไป 6) ขั้นตอนทิศทางใหม่ (redirection stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตของตนเองแล้ว และสามารถจัดการกับอุปสรรคต่าง ๆ ในการแสวงหาความหมายได้ เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มจะได้พบกับ การเติบโตและความงอกงาม และเป็นขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มได้ตัดสินใจยุติกระบวนการกลุ่มลง หรืออาจเป็นการเริ่มต้นใหม่สำหรับการพัฒนาและแสวงหาความหมายในชีวิตใหม่ ๆ ก็ได้

### วรรณกรรมบำบัด

Nantachai (2008) กล่าวว่า วรรณกรรมบำบัดเป็นการฟื้นฟูสุขภาพจิตของผู้อ่านโดยการใช้หนังสือที่ผ่านการคัดสรรมาแล้วว่าเหมาะสม ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด จิตใจ และทัศนคติของผู้อ่านอีกด้วย รวมถึง Kitpaisalratana and Suttithum (1986) ที่กล่าวว่า วรรณกรรมบำบัดเป็นการใช้หนังสือเพื่อการปรับปรุงบุคลิกภาพของผู้อ่าน หรือช่วยในการแก้ปัญหา และเพื่อป้องกันความต้องการทางอารมณ์จิตใจที่เกิดขึ้นอย่างผิดปกติ วรรณกรรมบำบัดจึงเป็นกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงหรือเสริมสร้างบุคลิกภาพและสุขภาพจิตให้ดีขึ้น โดยอาศัยการอ่านหนังสือ อันจะนำไปสู่ความเป็นอิสระทางความคิดความรู้สึก ช่วยแก้ไขและป้องกันปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของ Apisakmontree (2005) ที่พบว่า วรรณกรรมบำบัดสามารถลดความเครียดในกลุ่มของนักเรียนวัยรุ่นได้ และงานวิจัยของ Ahmadipour et al. (2012) พบว่า วรรณกรรมบำบัดมีผลช่วยให้อาการซึมเศร้าของนักศึกษามหาวิทยาลัยลดลง และยังช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถเข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อมของตนเองได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ Monroe (Jantanarerk, 2006) ได้ทำการแบ่งกระบวนการของวรรณกรรมบำบัดออกเป็น 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นตอนการอ่าน ดู หรือฟัง (reading or viewing or listening) 2) ขั้นตอนเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (identification) 3) ขั้นตอนการมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์ (vicarious experience) 4) ขั้นตอนระบายอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด (catharsis) 5) ขั้นตอนการหยั่งเห็น (insight) และ 6) ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงเจตคติหรือพฤติกรรม (changing attitude or behavior)

ทั้งนี้ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้วรรณกรรมเรื่อง “เจ้าชายน้อย” ของ Antoine de Saint-Exupéry เนื่องจากเป็นวรรณกรรมที่สะท้อนภาพแทนของชีวิต ที่มีเนื้อหาที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าและความหมายเชิงปรัชญาที่อ่อนโยนและลึกซึ้ง (Plante, 2016) นอกจากนี้ Thumrongsanta (2017) ได้กล่าวอีกว่า แก่นสำคัญของวรรณกรรมเรื่อง “เจ้าชายน้อย” เน้นไปในเรื่องของ การเดินทาง มิตรภาพ ความรัก ความรับผิดชอบ และการจากลา ส่งเสริมให้ผู้อ่านเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุขในการดำรงชีวิตและมองสิ่งต่าง ๆ รอบตัวด้วยหัวใจ และจากการศึกษาของ Mu (2012) พบว่า วรรณกรรมเรื่อง “เจ้าชายน้อย” สะท้อนให้เห็นถึงสังคมมนุษย์ผ่านการใช้สัญลักษณ์เชิงเปรียบเทียบถึงโลกที่ไร้ความหมาย โดยมีความเชื่อมโยงกับแนวคิดอัตถิภาวนิยม (Existentialism) ซึ่งเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความหมายและการมีอยู่ของมนุษย์ ดังนั้นผู้เขียนจึงได้ให้ความสำคัญกับการกระทำและความรับผิดชอบเพื่อการแสวงหาความหมายในชีวิต โดยสะท้อนให้เห็นว่า การเลือกอย่างอิสระที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การสร้างสัมพันธภาพและการเชื่อมโยงกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นแนวทางในการ

หลุดพ้นจากภาวะไร้ความหมายและความว่างเปล่า ซึ่งผู้เขียนได้นำเสนอสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ผ่านเรื่องราวของตัวละคร และภาพประกอบเชิงเปรียบเทียบที่ปรากฏอยู่ในวรรณกรรม

### สมมติฐานการวิจัย

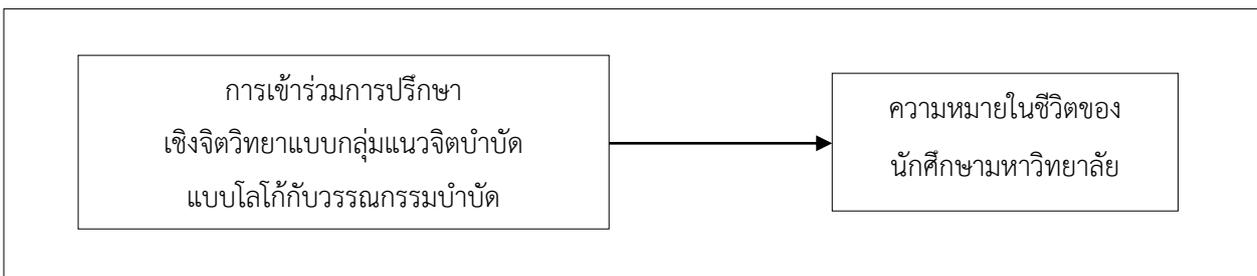
1) นักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด มีความหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด

2) นักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด มีความหมายในชีวิตสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด

### กรอบแนวคิดการวิจัย

ภาพประกอบ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยในรูปแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบตัวอย่างสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design) ซึ่งมีตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ตัวแปรอิสระ คือ การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด และตัวแปรตาม คือ ความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ประจำปีการศึกษา 2563 และเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G\*Power 3.1 โดยกำหนดค่าอิทธิพลที่อ้างอิงจากงานวิจัยของ Robotmili et al. (2015) ที่ทำการศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลโก้ที่มีต่อความหมายในชีวิตและระดับความซึมเศร้าของนักศึกษา ซึ่งเป็นงานวิจัยที่มีตัวแปรและกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกับงานวิจัยนี้ โดยได้คำนวณอิทธิพลเท่ากับ 1.36 กำหนดระดับนัยสำคัญที่ .05 ระบุอำนาจการทดสอบไว้ที่ .80 ผลการคำนวณได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 20 คน ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (purposive sampling method) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกเข้า คือ เป็นบุคคลที่มีอายุ 18 ปี

บริบูรณ์ขึ้นไปและไม่เคยอ่านวรรณกรรมเรื่อง “เจ้าชายน้อย” มาก่อน และมีเกณฑ์การคัดออก คือ เป็นผู้พิการทางการได้ยินและการมองเห็น และเป็นผู้ที่ไม่สามารถอ่านและเข้าใจภาษาไทยได้ ทั้งนี้ ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพิ่ม 2 คนเพื่อมีการถอนตัวออกจากการวิจัยของกลุ่มตัวอย่าง จะได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วย

1) แบบวัดความหมายในชีวิต โดยแบบวัดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีชื่อว่า Purpose in Life: PIL ของ Crumbaugh และ Maholick แปลและเรียบเรียงโดย Tuicomepee (2010) ซึ่งผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ (try out) เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดอีกครั้ง โดยการหาค่าอำนาจจำแนกและหาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัด พบว่า ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถามอยู่ระหว่าง .291-.879 โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91

### ตาราง 1

ตัวอย่างแสดงข้อคำถามของแบบวัด

0. ชีวิตของฉัน...	1	2	3	4	5	6	7
ว่างเปล่ามีแต่ ความสิ้นหวัง				ไม่แน่ใจ			อยู่ท่ามกลางสิ่งดี ๆ ที่น่าตื่นเต้น
0. ฉันเห็นว่า ฉันสามารถค้นหาบางสิ่งที่เป็นเป้าหมายและความหมายในชีวิตตลอดจนได้ทุ่มเทตนเองเพื่อสิ่งนั้น	1	2	3	4	5	6	7
มีความสามารถมาก				ไม่แน่ใจ			ไม่เคยทำได้เลย
0. ฉันพบว่าชีวิตของฉัน...	1	2	3	4	5	6	7
ไม่มีจุดมุ่งหมาย ที่จะทุ่มเทตนเอง เพื่ออะไรเลย				ไม่แน่ใจ			มีเป้าหมายชัดเจน น่าพอใจ

2) โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด โดยเป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากการบูรณาการแนวคิดและเทคนิคของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้ร่วมกับแนวคิดและเทคนิคของวรรณกรรมบำบัด ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแล้วจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน โดยพิจารณาจากความเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ ทฤษฎีและเทคนิค ขั้นตอนและวิธีดำเนินการ และผ่านการทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้แล้ว โดยมีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 1.60

## ตาราง 2

## ตัวอย่างโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด

ขั้นตอน	การดำเนินการ
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ	ผู้นำกลุ่มชี้แจงรายละเอียด ข้อตกลง และเงื่อนไขต่าง ๆ ของการเข้าร่วมกลุ่ม พร้อมทั้งแนะนำวรรณกรรมแก่สมาชิกกลุ่ม
ครั้งที่ 2 ขั้นการตระหนักรู้ในตนเอง	ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มมองหาภาวะความรู้สึกของตนเอง ผ่านการทบทวนเรื่องราวชีวิตของตัวเองในวรรณกรรม แล้วเชื่อมโยงกับประสบการณ์ส่วนตัวของสมาชิกกลุ่ม เพื่อค้นหาว่าตนเองมีความรู้สึกเหมือนตัวละครหรือไม่ โดยมีผู้นำกลุ่มคอยใช้คำถามนำเพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการทบทวนตนเอง
ครั้งที่ 3-5 ขั้นสำรวจ	ให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้สำรวจประสบการณ์ชีวิตของตนเพื่อหาความหมายที่ซ่อนอยู่ในประสบการณ์นั้น ๆ โดยใช้กิจกรรมและชีวิตของตัวละครในวรรณกรรมเป็นตัวอย่างเพื่อนำเข้าสู่การสำรวจตัวเอง รวมทั้งอภิปรายในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิตจากวรรณกรรม
ครั้งที่ 6 ขั้นการระบุความหมายส่วนตัวและพัฒนาความหมาย	ให้สมาชิกกลุ่มได้ฟัง podcast ที่กล่าวถึงความหมายในชีวิตของตัวละครในวรรณกรรม แล้วร่วมแลกเปลี่ยนความคิดและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการมาเข้าร่วมกลุ่ม สิ่งที่ได้เรียนรู้จากวรรณกรรมแล้วเชื่อมโยงเปรียบเทียบกับตนเอง เพื่อระบุถึงสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมายสำหรับตนเอง โดยมีผู้นำกลุ่มคอยสรุปและสะท้อนประเด็นต่าง ๆ
ครั้งที่ 7 ขั้นสร้างความชัดเจน	ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงแหล่งกำลังใจ ว่าใครหรือสิ่งใดที่เป็นกำลังใจ เป็นแรงบันดาลใจหรือเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเกิดการเรียนรู้ พัฒนาเปลี่ยนแปลง และดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย โดยให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตนเองอย่างอิสระ
ครั้งที่ 8 ปิดฉันทิเทศ	ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มพูดคุยสรุปถึงสิ่งที่ได้ทำมาตลอดทั้งกระบวนการ โดยทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม สิ่งที่ได้เรียนรู้จากวรรณกรรมที่อ่าน และสิ่งที่ตนเองมองเห็นถึงความแตกต่างและการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่ม

3) วรรณกรรมเรื่อง “เจ้าชายน้อย” ของ Antoine de Saint-Exupéry แปลจากต้นฉบับภาษาฝรั่งเศสเป็นภาษาไทยโดย อัมพรธ อดิระกุล ฉบับครบรอบ 70 ปี “เจ้าชายน้อย” ตีพิมพ์ในปี พ.ศ. 2556 โดยสำนักพิมพ์จินต์ มีจำนวน 168 หน้า

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัยจะได้ทำแบบวัดความหมายในชีวิตก่อนทำการทดลอง (pre-test) แล้วผู้วิจัยจึงทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมอย่างละเท่า ๆ กัน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.5-2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้นจำนวน 8 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม และเมื่อกระบวนการกลุ่มเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบวัดความหมายในชีวิตอีกครั้ง (post-test) เพื่อนำคะแนนไปวิเคราะห์ทางสถิติ

### สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังนี้ 1) สถิติบรรยาย (descriptive statistics) เพื่อการอธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เช่น การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต และค่าร้อยละ 2) การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (independent samples t-test) เพื่อเปรียบเทียบระดับความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และเปรียบเทียบระดับความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 3) ใช้การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (dependent samples t-test) เพื่อเปรียบเทียบระดับความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบระดับความหมายในชีวิตของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

### การพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างนั้น ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาวิจัยหลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนของคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รหัสโครงการวิจัย CMUREC 62/033 เลขที่ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย COA No. 225/62 ได้รับการอนุมัติเมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2562

### ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยถูกแบ่งเป็นสองกลุ่มเท่า ๆ กัน โดยแยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนกลุ่มละ 12 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองประกอบด้วยนักศึกษามหาวิทยาลัยเพศชายจำนวน 4 คน เพศหญิง 8 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 และ 66.7 ตามลำดับ โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2-4 จำนวน 7 คน 2 คน และ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 58.3 ร้อยละ 16.7 และร้อยละ 25.0 ตามลำดับ ขณะที่กลุ่มควบคุมประกอบด้วยนักศึกษามหาวิทยาลัยเพศชายจำนวน 3 คน เพศหญิง 9 คน คิดเป็นร้อยละ 25 และ 75 ตามลำดับ โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2-4 จำนวน 3 คน 4 คน และ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0 ร้อยละ 33.3 และร้อยละ 41.7 ตามลำดับ

### ตาราง 1

การเปรียบเทียบระดับความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ตัวแปร	n	ก่อนการทดลอง		t	p-value
		M	S.D.		
ความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย					
กลุ่มทดลอง	12	72.25	17.73	.619	.542
กลุ่มควบคุม	12	68.08	15.13		

จากตาราง 1 แสดงการเปรียบเทียบระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด เท่ากับ 72.25 (S.D. = 17.73)

และค่าเฉลี่ยระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง เท่ากับ 68.08 (S.D. = 15.13) โดยมีค่า  $t = .619$  ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่า ความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## ตาราง 2

การเปรียบเทียบระดับความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
		M	S.D.	M	S.D.		
ความหมายในชีวิตของ							
นักศึกษามหาวิทยาลัย	12	72.25	17.73	88.08	11.68	5.71**	.000

หมายเหตุ \*\* $p < .01$

จากตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยหลังเข้าร่วมการปฐษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด (M = 88.08, S.D. = 11.68) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปฐษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด (M = 72.25, S.D. = 17.73) โดยมีค่า  $t = 5.71$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงสรุปได้ว่า ความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมการปฐษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## ตาราง 3

การเปรียบเทียบระดับความหมายในชีวิตของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
		M	S.D.	M	S.D.		
ความหมายในชีวิตของนักศึกษา							
มหาวิทยาลัย	12	68.08	15.13	68.92	11.92	.14	.89

จากตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง เท่ากับ 68.08 (S.D. = 15.13) และค่าเฉลี่ยระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง เท่ากับ 68.92 (S.D. = 11.92) โดยมีค่า  $t = .14$  จึงสรุปได้ว่า ความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 4

การเปรียบเทียบระดับความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ตัวแปร	n	หลังการทดลอง		t	p-value
		M	S.D.		
ความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย					
กลุ่มทดลอง	12	88.08	11.68	3.98**	.001
กลุ่มควบคุม	12	68.92	11.92		

หมายเหตุ \*\* $p < .01$

จากตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด ( $M = 88.08, S.D. = 11.68$ ) สูงกว่าค่าเฉลี่ยระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มควบคุม ( $M = 68.92, S.D. = 11.92$ ) ที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด โดยมีค่า  $t = 3.98$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงสรุปได้ว่า ความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**อภิปรายผลการวิจัย**

จากผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มทดลองก่อนการทดลองเท่ากับ 72.25 และค่าเฉลี่ยระดับความหมายในชีวิตหลังการทดลองเท่ากับ 88.08 โดยมีค่า  $t$  เท่ากับ 5.71 ( $p < .01$ ) หมายความว่า ความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัดมีความหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัดสามารถเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า โปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนั้นได้เอื้ออำนวยให้เกิดการสำรวจประสบการณ์และการทำความเข้าใจชีวิตผ่านการพัฒนาคุณค่าต่าง ๆ ที่เป็นแนวทางสำคัญของการค้นพบความหมายในชีวิตตามแนวคิดของ Frankl (1992) ไม่ว่าจะเป็น คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ คุณค่าเชิงประสบการณ์ และคุณค่าเชิงทัศนคติ โดยการพัฒนาคุณค่าต่าง ๆ เหล่านี้กระทำผ่านกระบวนการกลุ่มที่พัฒนามาจากขั้นตอนของกระบวนการกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้ของ Lantz (as cited in Sritanyarat, 1996) ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีพื้นฐานมาจากแนวคิดที่เกี่ยวกับความหมายในชีวิตของ Frankl (1992) โดยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจประสบการณ์ของตนเอง ได้ทบทวนประสบการณ์ชีวิตเพื่อสำรวจความหมายที่ซ่อนอยู่ในประสบการณ์

เหล่านั้น และได้รับการกระตุ้นให้ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิต ผสมผสานไปกับกระบวนการวรรณกรรมบำบัดของ Monroe (Jantanarek, 2006) ที่เน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายในเนื้อหาสำคัญของเรื่องราวและตัวละครในวรรณกรรมแล้วนำมาเชื่อมโยงเปรียบเทียบกับประสบการณ์ของตนเอง ก่อให้เกิดการมีอารมณ์ความรู้สึกร่วมในประสบการณ์นั้น ๆ และเกิดการหยั่งรู้ถึงคุณค่าต่าง ๆ ที่เป็นความหมายในชีวิต ซึ่งจากระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เพิ่มขึ้นนั้นสะท้อนให้เห็นว่า การบูรณาการกระบวนการบำบัด 2 กระบวนการดังกล่าวเข้าด้วยกันนั้น ส่งเสริมให้กระบวนการมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถทำความเข้าใจกับสิ่งที่พูดคุยกันได้ง่ายและเร็วขึ้น สอดคล้องแนวคิดกับ Beth and Carol (1997) ที่กล่าวว่า ผลของการใช้วรรณกรรมบำบัดร่วมกับการบำบัดด้วยวิธีอื่นจะมีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้วรรณกรรมบำบัดเพียงอย่างเดียว เพราะเป็นการส่งเสริมให้เกิดการจินตนาการและการมีอารมณ์ร่วมไปกับวรรณกรรมที่มากขึ้น เกิดการเชื่อมโยงเรื่องราวของวรรณกรรมกับเรื่องราวของผู้อ่านได้ดีขึ้น ดังนั้น การนำวรรณกรรมบำบัดมาบูรณาการร่วมกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้จึงก่อให้เกิดการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยให้ดียิ่งขึ้น จากการกระตุ้นให้เกิดการเห็นคุณค่าของชีวิตและการแสวงหาความหมาย ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงธรรมชาติของชีวิตในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา เกิดเรียนรู้ผ่านเรื่องราวของวรรณกรรมและเรื่องราวชีวิตของกันและกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม จึงเป็นไปตามที่ Frankl (1992) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลสามารถค้นพบและเข้าใจความหมายในชีวิตได้จากการได้รับประสบการณ์บางอย่างที่เอื้อต่อการเข้าใจและการค้นพบความหมายในชีวิต

นอกจากนี้ อิทธิพลของกลุ่มและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มก็อาจเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งส่งเสริมให้เกิดการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยขึ้น เนื่องจากกระบวนการกลุ่มดำเนินภายใต้บรรยากาศที่เรียบง่าย เป็นกันเอง นำไว้วางใจและเน้นการรักษาความลับเป็นสำคัญ โดยมีการร่วมกันนำเสนอและข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่มก่อนเริ่มกระบวนการกลุ่มและผู้นำกลุ่มทำการทบทวนข้อตกลงเหล่านั้นก่อนเริ่มกระบวนการกลุ่มในแต่ละครั้งเสมอ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมั่นว่าการดำเนินการกลุ่มจะดำเนินการภายใต้การเคารพสิทธิของสมาชิกกลุ่มเสมอ จึงทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกปลอดภัย เป็นตัวของตัวเอง และกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองอย่างอิสระ ส่งผลให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันผ่านเรื่องราวและประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำมาแลกเปลี่ยนกัน สอดคล้องกับแนวคิดของ Corey (2013) ที่กล่าวว่า การรักษาความลับนั้นเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างความไว้วางใจของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อตัวผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง ทั้งยังมีผลกระทบต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างกัน ความเชื่อมั่นและความกล้าที่จะเปิดเผยความคิดความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มอีกด้วย ด้วยเหตุนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวคิดบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัดจึงเปรียบเสมือนแหล่งรวมทรัพยากรที่มีคุณค่าทางจิตใจที่เกิดจากรายงานและประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มที่นำมาแลกเปลี่ยนกัน จึงทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับฟังความคิดเห็นและมุมมองทางความคิดที่หลากหลายและแตกต่างออกไปจากเดิม เกิดการสะท้อนความคิดความรู้สึกซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่ม โดยผ่านการพูดคุย การอภิปรายวรรณกรรมและการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ โดยการนำศักยภาพที่มีอยู่ในตัวของสมาชิกกลุ่มออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ เพื่อการมองเห็นเป้าหมายและแรงจูงใจในการดำรงชีวิตได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยผู้นำกลุ่มไม่เข้าไปบงการหรือแทรกแซง แต่จะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิด

การรับรู้ถึงความหมายในชีวิตด้วยตนเองเท่านั้น จึงช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความเป็นอิสระทางความคิดและความรู้สึก เข้าใจในธรรมชาติของชีวิตในการเผชิญสิ่งต่าง ๆ และค้นพบสิ่งที่สามารถเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจให้มีแรงจูงใจในการทำบางสิ่งบางอย่างและเป็นสิ่งที่เป็นกำลังใจในการดำรงชีวิตอยู่ได้ ดังที่สะท้อนผ่านคำพูดของสมาชิกกลุ่มที่ว่า “กลุ่มของพี่ทำให้ผมเห็นอะไรหลาย ๆ อย่างชัดเจนและมองมันด้วยสายตาที่เป็นบวกมากขึ้น รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร มันทำให้ผมรู้สึกมีกำลังใจที่จะใช้ชีวิตต่อไป เหมือนได้รู้ว่าตัวผมเองมีค่ามากแค่ไหน” จึงสอดคล้องกับแนวคิดของ Tuicomepee (2010) ที่กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลกเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มเพื่อที่จะมุ่งให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต สมาชิกกลุ่มจะเข้าใจสาระสำคัญเหล่านี้ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์ และการเรียนรู้เรื่องราวชีวิตของกันและกัน โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยในการนำไปสู่การค้นหาคำหมายในชีวิต การตระหนักรู้ถึงความหมาย และความรู้จักถึงการเป็นเจ้าของชีวิตของตน ดังนั้น ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าค่าเฉลี่ยระดับความหมายในชีวิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

ทั้งนี้ ผลการวิจัยยังพบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มทดลองหลังการทดลอง ( $M = 88.08$ ) สูงกว่าค่าเฉลี่ยระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ( $M = 68.92$ ) โดยมีค่า  $t$  เท่ากับ  $3.977$  ( $p < .01$ ) แสดงให้เห็นว่า ความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.01$  จึงสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลกกับบรรณกรรมบำบัดมีความหมายในชีวิตสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลกกับบรรณกรรมบำบัด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มควบคุมไม่ได้รับประสบการณ์โดยตรงจากการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลกกับบรรณกรรมบำบัด จึงไม่ได้มีโอกาสในการได้สำรวจและทำความเข้าใจตนเองผ่านกระบวนการของกลุ่ม เพื่อมองเห็นแนวทางในการเข้าใจชีวิตที่มีคุณค่าและมีความหมาย มองเห็นเป้าหมายและแรงจูงใจในการดำรงชีวิต ดังที่ Bugental (Mano, 2010) ได้กล่าวว่า การค้นพบความหมายในชีวิตสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเข้าใจและการตระหนักรู้ในตนเอง เพราะทำให้มองเห็นและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้กว้างขึ้นไปจากมุมมองที่เคยมี ดังนั้น เมื่อนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มควบคุมขาดโอกาสในการได้รับประสบการณ์นี้จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยระดับความหมายในชีวิตต่ำกว่าค่าเฉลี่ยระดับความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มทดลอง

จากการอภิปรายผลการวิจัยข้างต้น จึงสามารถสรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลกกับบรรณกรรมบำบัด สามารถเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ โดยสมมติฐานการวิจัยมีความสอดคล้องกับผลการทดลองที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลกกับบรรณกรรมบำบัดมีระดับความหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง และระดับความหมายในชีวิตมีความแตกต่างจากนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลกกับบรรณกรรมบำบัด

## ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานักศึกษาของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ สามารถนำโปรแกรมนี้ไปใช้ในการจัดกิจกรรมให้แก่นักศึกษาได้ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพทางจิตใจของนักศึกษาให้เข้มแข็งและเป็นไปในทางที่ดีขึ้น รู้คุณค่าและความหมายในชีวิตของตนเอง

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพนักศึกษาของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ควรตระหนักถึงความสำคัญของกระบวนการเชิงจิตวิทยาในการดูแลสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยให้มากขึ้น เนื่องจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นแล้วว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด สามารถรับรู้ถึงความหมายในชีวิตของตนเองและดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมากขึ้น จึงควรพิจารณาให้มีบุคลากรทางจิตวิทยาประจำหน่วยงาน เพื่อจะได้มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการนำกระบวนการเชิงจิตวิทยาที่ช่วยเสริมสร้างความหมายในชีวิตไปฝึกอบรมให้แก่นักศึกษาต่อไปได้

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวจิตบำบัดแบบโลโก้กับวรรณกรรมบำบัด สามารถเสริมสร้างความหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ ดังนั้น ผู้ที่สนใจศึกษาวิจัยในครั้งต่อไปอาจนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่นที่ไม่ใช่นักศึกษามหาวิทยาลัยได้ เพื่อทดสอบว่า ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโปรแกรมยังอยู่ในระดับที่ดีอยู่หรือไม่ หรือผลการศึกษาแตกต่างจากการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาหรือไม่ อย่างไร โดยอาจพิจารณาจากคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ก่อน แล้วค่อย ๆ ขยายขอบเขตของกลุ่มตัวอย่างให้มีความหลากหลายมากขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- Ahmadipour, T., Avand, F., & Mo'menpour, S. (2012). Bibliotherapy on depressed university students: A case study. *Studies in Literature and Language*, 4(2), 49-57.  
<https://doi.org/10.3968/j.sll.1923156320120402.1900>
- Apisakmontree, S. (2005) *Wannakam bambat kap khwāmkhriat khōng wairun* [Bibliotherapy and adolescents' stress] (Master's thesis). Chiang Mai University, Chiang Mai.
- Balthip, K., Petchruschatachart, U., Phiriyakoonorn, S., Tiraphat, N., & Liamputtong, P. (2016). *Kānphatthanā rūpbæp kānchai næōkhīt paomāi nai chīwit læ pratyā khōng sēthakit phōphīang phūā kānsāng soēm sukkhaphap bæp 'ong rūām khōng wairun Thai* [Application of purpose in life and self-sufficient economic philosophy in enhancing the holistic health promotion of Thai adolescents]. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 36(3), 111-130.

- Beth, D., & Carol, D. (1997). *Bibliotherapy with Young People: Librarians and Mental Health Professionals Working Together*. Libraries Unlimited.
- Blanc, D. (2013). La Logothérapie: Une psychothérapie à la recherche du sens [Logotherapy: A psychotherapy for the search of meaning]. *Le Lettre du Psychiatre*, 9(6), 165-169.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole.
- Damásio, B. F., Melo, R. L. P., & Silva, J. P. (2013). Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(54), 73-82.  
<http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272354201309>
- Frankl, V. (1992). *Man's Search for Meaning* (4th ed.). Beacon Press.
- Hooker, A. S., Masters, K. S., & Park, C. L. (2018). A meaningful life is a healthy life: A conceptual model linking meaning and meaning salience to health. *American Psychological Association*, 22(1), 11-24. <https://doi.org/10.1037/gpr0000115>
- Jacobs, E. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L. L., & Harvill, R. L. (1994). *Group Counseling: Strategies and Skills* (2nd ed.). Brooks/Cole.
- Jantanarek, S. (2006). *Phon khoṅg kaṅ bambat duāi nangsū tō khwām witok kangwon khoṅg ying tang khan thī baṅ Sukrithai khana phakhini sī chumphā baṅ* [The effect of bibliotherapy on anxiety of pregnant women at Sukruthai Home, Good Shepherd Sisters] (Master's thesis). Chulalongkorn University, Bangkok.
- Julom, A. M., & Guzmán, R. D. (2013). The effectiveness of logotherapy program in alleviating the sense of meaninglessness of paralyzed in-patients. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 13(3), 357-371.
- Kitpaisalratana, N., & Suttithum, T. (1986). *Phonlaka rōḅam bat raksā duāi nangsū nai phuṅpūai mareng paḅ motluk* [Results of bibliotherapy in carcinoma cervix patients] (Research report). Khon Kaen University, Khon Kaen.
- Mano, K. (2010). *Khwām māi khoṅg chiwit kap chit 'āsa* [Meaning of life through volunteer spirit] (Master's thesis). Chiang Mai University, Chiang Mai.
- Marcelli, D. (2016). *Adolescents en quête de sens: Parents et professionnels face aux engagements radicaux* [Adolescents in search of meaning: Parents and professionals facing radical engagements]. Éditions Érès.
- Mu, W. (2012). Les pensées existentialistes dans le Petit Prince [The thought existentialiste in The Little Prince]. *Canadian Social Science*, 8(6), 231-233.  
<http://dx.doi.org/10.3968/j.css.1923669720120806.F0120>

- Muijeen, K. (2017). Phon khōng prōkrēm kānhai sukkhaphāp čhit suksā tō phāwa sumsao khōng naksuksā phayabān mahawitthayalai Thammasat [The effect of psycho-education program on the depressive symptoms among nursing students at Thammasat University]. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 37(3), 48-60.
- Nantachai, M. (2008). *Kānchai wannakam bambat nai kān prapprung bukkhalikkaphāp keptuā khōng wairun ying nai sathan songkhrō dek bān wiangphing* [Using bibliotherapy to improve introvert female adolescents in Ban Wiang Ping home for children] (Master's thesis). Chiang Mai University, Chiang Mai.
- Petit, M. (2008). *L'art de lire ou comment résister à l'adversité* [The art of reading or how to resist the adversity]. Éditions Belin.
- Plante, A. C. (2016). *La réception du message donné dans Le Petit Prince* [The receiving of the message given in The Little Prince] (Bachelor's thesis). Dalarna University, Falun.
- Reawtaisong, P. (2017). Phonkān pruksā nāo lōk 'ot tō khwāmāi nai chīwit khōng phūsūng 'āyu rōk mareng [The effects of Logotherapy on meaning in life of the elderly with cancer], *Journal of The Police Nurse*, 9(1), 47-58.
- Robotmili, S., Sohrabi, F., Shahrak, M. A., Talepasand, S., Nokani, M., & Hasani, M. (2015). The effect of group Logotherapy on meaning in life and depression levels of Iranian students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 2015(37), 54-62.  
<https://doi.org/10.1007/s10447-014-9225-0>
- Sakunpong, N. (2014). Botkhwām fūnfū wichākān: Chittawitthaya kān pruksā læ čhittabambat bāp phasomphasān [Review article: Counseling and psychotherapy integration]. *Journal of Mental Health of Thailand*, 22(2), 103-114.
- Sritanyarat, P. (1996). *Phon khōng klumčhit bambat bāp lōk 'ot tō kānlot khwām witok kangwon kiēokap khwāmāi nai phūpūai rōk mareng* [The effect of logotherapy group on decreasing death anxiety in cancer patients] (Master's thesis). Chulalongkorn University, Bangkok.
- Tansakul, M. (2009). *Khwāmāi khōng chīwit nai thatsana phū phikān thāng sāitā* [Meaning of life from the perspective of the blind] (Master's thesis). Chiang Mai University, Chiang Mai.
- Thumrongsanta, T. (2017). Chao chāi nōj: Nawaniyāi choēng pratyā rū nithān samrap dek [The Little Prince: A philosophical novel or a tale for children]. *Journal of Humanities and Social Sciences Suratthani Rajabhat University*, 9(2), 39-66.
- Tuicomepee, A. (2010). *Chittabambat nāo khwāmāi nai chīwit* [Logotherapy]. Faculty of Psychology, Chulalongkorn University.