

ความหมายในชีวิต: ตัวแปรด้านความเข้มแข็งเชิงจิตวิทยา Meaning in Life: Psychological Strengths Variable

กันยารัตน์ เมืองแก้ว*

บทคัดย่อ

แนวคิดเกี่ยวกับความหมายในชีวิตถือเป็นสิ่งสำคัญและควรศึกษาอย่างจริงจัง เนื่องด้วย ความหมายในชีวิตเป็นตัวแปรที่แสดงให้เห็นถึงความเข้มแข็งเชิงจิตวิทยาของบุคคล โดยความหมายในชีวิต เป็นตัวแปรทางบวกที่สะท้อนให้เห็นได้ว่าอะไรคือความหมายของการมีชีวิตอยู่ จึงมีความสำคัญต่อการ บ่งบอกคุณลักษณะด้านบวกของบุคคล โดยบุคคลจะเข้าใจและยอมรับว่าชีวิตของตนมีจุดมุ่งหมาย มีคุณค่า มีความหวัง และเกิดแรงผลักดันในการดำเนินชีวิตต่อไป ทั้งนี้ความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์กับตัวแปร ทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น สุขภาวะทางจิตความพึงพอใจในชีวิต ความสุข การปรับตัว คุณภาพชีวิต เป็นต้น สำหรับ บุคคลที่ขาดความหมายในชีวิต ย่อมขาดการตระหนักรู้ในคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง จึงเป็นสาเหตุให้ใช้ชีวิตอย่างไม่มีคุณค่า เกิดปัญหาทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม รวมถึงปัญหาทางสุขภาพกาย และสุขภาพจิตได้ ดังนั้น การศึกษาความหมายในชีวิตจึงเป็นประโยชน์ต่อการช่วยเหลือบุคคลให้สามารถใช้ชีวิต อย่างมีคุณค่าและมีความหมาย สามารถหาวิธีการเสริมสร้างให้ตนเกิดภูมิคุ้มกันที่ดีในการรับมือกับปัญหาที่ เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ตลอดจนสามารถพัฒนาตนไปในทิศทางที่เหมาะสมและเกิดความงอกงามในชีวิตขึ้นได้

Abstract

The concept of meaning in life is important and should be studied seriously. Because meaning in life is a variable that demonstrates the psychological strengths of a person. The meaning in life is a positive variable that reflects what the meaning of life is. It is important to indicate the positive characteristic of a person. Individuals will understand and acknowledge that their lives are purposeful, valuable, hopeful and driven to live. The meaning in life is related to other psychological variables such as psychological well-being, life satisfaction, happiness, adjustment, quality of life, etc. For those who lack meaning in life. Lack of awareness of the value of life. I'm disappointed that I feel hopeless. The cause is not worth living. Behavioral problems are not appropriate and physical and mental health problems. Therefore, the study of meaning in life is beneficial to help people to live a meaningful and meaningful life. Find ways to strengthen your immune system to deal with the problem yourself. They can develop in the right direction and grow in life.

* อาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

บทนำ

มุมมองทางจิตวิทยาเกี่ยวกับ “ความหมายในชีวิต” (Meaning in Life) นี้ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน เนื่องจากเป็นตัวแปรด้านความเข้มแข็งเชิงจิตวิทยา (Psychological Strengths) (สมทรัพย์ สุขอนันต์ และคณะ, 2559) และเป็นตัวแปรทางบวกที่ส่งผลต่อการตัดสินใจ การกระทำสิ่งต่าง ๆ และการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย (Steger et al., 2006) ซึ่งจัดเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับมนุษย์ นอกจากนี้ ความหมายในชีวิตยังเป็นการรับรู้หรือการตอบสนองของบุคคลในแต่ละขณะ แต่ละสถานการณ์ที่เขาประสบ เป็นสิ่งที่มีลักษณะเฉพาะตัวหรือเป็นการรับรู้ส่วนตัวของบุคคล (Frankl, 1963 อ้างถึงในอริยญา ดุ้ยคำภีร์, 2559) ดังนั้นความหมายในชีวิตเป็นตัวแปรหนึ่งที่ช่วยให้เข้าใจว่าอะไรคือความหมายของการดำรงอยู่หรือการมีชีวิตอยู่ของบุคคล จึงมีความสำคัญต่อการบ่งบอกคุณลักษณะด้านบวกของบุคคลด้วยการมีความหมายในชีวิตสูงมีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางจิตที่ดี (Brassai, Piko, & Steger, 2011; Bano, 2014) การมีความพึงพอใจในชีวิต (Datu, & Mateo, 2015) มีความสุข (Debats et al, 1993) มีความสามารถในการปรับตัว (Cho et al., 2014; Kiang, & Fuligni, 2010) มีคุณภาพชีวิต (quality of life) รวมทั้งช่วยลดปัญหาทางพฤติกรรม (Wong, 2014) นอกจากนี้มีงานวิจัยหลายเรื่องที่ระบุว่า ถ้าความหมายในชีวิตต่ำ บุคคลจะมีความรู้สึกไร้ความหมายหรือขาดความหมายในชีวิต (Meaninglessness) ขาดความตระหนักรู้ในคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ รู้สึกว่าตนไร้ประโยชน์ เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง จึงใช้ชีวิตอย่างเบื่อหน่าย ขาดความสนใจในสิ่งแวดล้อม หมดหวังกับอนาคต และเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ภาวะซึมเศร้า ความก้าวร้าว รวมถึงการใช้สารเสพติด ทั้งการ

ดื่มเหล้าและเสพยา (Frankl, 1985) สอดคล้องกับ Wong (1989) ที่กล่าวว่า การขาดความหมายในชีวิตสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้และติดสารเสพติด การติดเหล้า อาการทางประสาท และภาวะซึมเศร้า และสอดคล้องกับ อริยญา ดุ้ยคำภีร์ (2559) ที่กล่าวถึง ความรู้สึกไร้ความหมายว่าเป็นอาการของความรู้สึกเบื่อหน่ายเป็นหลัก ขาดการสร้างสรรค์ ขาดความสนใจในสิ่งแวดล้อม มีความรู้สึกด้อยค่าและท้อแท้ใจ รู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง มีความรู้สึกแปลกแยกจากตนเองและผู้อื่น การดำเนินชีวิตขาดทิศทาง มักถูกชักจูงโดยบุคคลอื่นได้ง่าย มักมองโลกในด้านลบ และมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย ดังนั้น เมื่อพิจารณาถึงงานวิจัยต่าง ๆ ที่ศึกษาเพื่อช่วยเหลือหรือเสริมสร้างให้บุคคลมีความหมายในชีวิตจะพบว่า กลุ่มเป้าหมายจะเป็นบุคคลที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น วัยรุ่น วัยสูงอายุ ผู้ป่วยระยะสุดท้าย เป็นต้น ซึ่งจากการช่วยเหลือจะส่งผลให้เขาเหล่านั้นเกิดการพัฒนาตนไปในทางที่เหมาะสม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างมีคุณค่า

ในบทความนี้ ผู้เขียนได้กล่าวถึงรายละเอียดในประเด็นสำคัญ ๆ เกี่ยวกับความหมายในชีวิต และได้นำเสนอข้อค้นพบ เอกสารและงานวิจัย ตลอดจนสังเคราะห์เครื่องมือวัดความหมายในชีวิตที่แสดงให้เห็นว่ามีการพยายามคิดค้นและศึกษาการวัดความหมายในชีวิตของบุคคลอย่างกว้างขวางในวงวิชาการ นอกจากนี้ผู้เขียนได้เน้นข้อมูลบางช่วงบางตอนเพื่อศึกษาความหมายในชีวิตในบริบทของวัยรุ่น ซึ่งเป็นตัวอย่างหนึ่งที่ทำให้เห็นว่า ความหมายในชีวิตเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่สามารถใช้ศึกษาและวิจัยในกลุ่มวัยรุ่นหรือบุคคลที่มีความเสี่ยง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการหาแนวทางช่วยเหลือให้บุคคลเหล่านั้นสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างมีความหมาย และเป็นการลดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งต่อตัวบุคคลและสังคมได้

สำหรับ “วัยรุ่น” จัดเป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงบ่อยครั้งที่วัยรุ่นมักถูกกล่าวหาว่าเป็นวัยแห่งปัญหา เนื่องด้วยเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต วัยรุ่น

ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามวัย ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งเกี่ยวกับสรีระและระดับฮอร์โมน การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจ ต้องการความรัก ความอิสระ ชอบความท้าทาย อยากรู้ อยากลอง ต้องการการยอมรับ ต้องเผชิญกับการปรับตัวเข้ากับสังคมและเพศตรงข้าม รวมถึงการมีความคิดอ่านที่เปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ตลอดจนต้องคิดตัดสินใจในเรื่องการเรียนและอาชีพ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้สร้างความสับสนให้เกิดขึ้นกับผู้ที่อยู่ในช่วงวัยนี้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้แม้ว่าวัยรุ่นจะเป็นวัยที่เริ่มมีการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นเหตุเป็นผลมากกว่าวัยเด็ก แต่ประสบการณ์ที่มีจำกัด อาจทำให้การตัดสินใจรับมือกับสถานการณ์ปัญหาในชีวิตยังไม่เหมาะสมเท่าที่ควร ประกอบกับมีแรงกดดันต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความคาดหวังจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง/ครู การแข่งขัน การต่อสู้กับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในใจ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้วัยรุ่นต้องเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิต รู้จักการพิจารณาไตร่ตรอง วางแผน ตัดสินใจเลือก และจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม สำหรับวัยรุ่นที่สามารถยอมรับ มีความเข้าใจ เห็นคุณค่าในการใช้ชีวิต รู้จักปรับตัว และพัฒนาตนเองได้อย่างดี ย่อมเกิดความสุขของงานตามวัย แต่หากวัยรุ่นที่ไม่พร้อมรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเกิดเป็นปัญหาต่าง ๆ ตามมา เมื่อพิจารณาจากสถิติของปัญหาที่พบมากในวัยรุ่น ได้แก่ 1.ปัญหาการติดยาเสพติด จากข้อมูลของสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี ในปี 2560 ได้ระบุเกี่ยวกับกลุ่มผู้ป่วยติดยาเสพติดที่เข้ามารักษาตัวมากที่สุด อยู่ในช่วงอายุ 15-24 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.92 ของจำนวนผู้ป่วยติดยาเสพติดทั้งหมด (ข้อมูลการให้บริการด้านการบำบัดรักษาผู้ป่วยยาเสพติด ปีงบประมาณ 2558-2560 : ออนไลน์) 2.ปัญหาการสูบบุหรี่และดื่มสุราในปัจจุบันพบวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่และดื่มน้ำดื่มหนักหน้าใหม่ที่มีอายุน้อยลงเรื่อย ๆ จากผลสำรวจพบว่าวัยรุ่น

อายุโดยเฉลี่ยตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เริ่มสูบบุหรี่และดื่มสุรา และจากรายงานสถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสังคมไทย ประจำปี พ.ศ. 2558 (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2559) พบว่า ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุ 15-24 ปี ที่เป็นนักดื่มอยู่ในปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 25.19 ของจำนวนผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งหมด 3. ปัญหาการใช้สังคมออนไลน์อย่างไม่เหมาะสม รวมถึงการติดสังคมออนไลน์และโทรศัพท์มือถือพบมากในช่วงอายุ 15-24 ปี คิดเป็นร้อยละ 51.9 ทั้งนี้วัยรุ่นไทยมีพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ โดยใช้ผ่านคอมพิวเตอร์และมือถือ เฉลี่ยสูงถึง 3.1 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งสูงเป็นอันดับหนึ่งของประเทศในแถบเอเชีย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) และ 4. ปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร หรือการเป็นแม่วัยรุ่น จากรายงานสถิติการคลอดบุตรของวัยรุ่นไทย ปี พ.ศ. 2558 พบว่า อัตราการคลอดบุตรของวัยรุ่น อายุ 15-19 ปี ต่อหญิงวัยเดียวกัน 1,000 คน คิดเป็นร้อยละ 47.90 ซึ่งในช่วงหลายปีที่ผ่านมา อัตราดังกล่าวมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าภาวะการมีบุตรของวัยรุ่นไทยยังไม่ได้รับการแก้ไข จะกลายเป็นปัญหาสังคมเรื้อรัง (สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2559 : ออนไลน์) จากข้อมูลข้างต้นสอดคล้องกับพนม เกตุมาน (2550) ที่ระบุว่า ปัญหาที่พบมากในช่วงวัยรุ่น ได้แก่ ปัญหาการใช้สารเสพติด ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาการติดเกม/การพนัน ปัญหาการใช้สังคมออนไลน์อย่างไม่เหมาะสม ปัญหาการเรียน ปัญหาการคบเพื่อน ปัญหาบุคลิกภาพผิดปกติ ปัญหาความรุนแรง ปัญหาการฆ่าตัวตาย (ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย, 2548) จากข้อมูลข้างต้นหากวัยรุ่นไม่เห็นคุณค่าของการใช้ชีวิตอยู่ ขาดการเรียนรู้ในการใช้ชีวิต ไม่รับรู้เป้าหมาย บทบาทหน้าที่ในการใช้ชีวิตของตน สิ่งเหล่านี้ย่อมสะท้อนให้เห็นถึงการใช้ชีวิตอยู่อย่างขาดความหมาย ซึ่งอาจส่งผลให้บุคคลนั้นก่อปัญหาที่ส่งผลกระทบแก่ตนเองและสังคมได้ ด้วยเหตุนี้

การกำหนดแนวนโยบายและทิศทางการพัฒนาประเทศจึงให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในชีวิต ส่งเสริมการพัฒนาคนให้เป็นผู้ที่มีศักยภาพ มีความเข้มแข็งทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะกับวัยรุ่นซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

กล่าวโดยสรุปการพิจารณาหาวิธีการป้องกันหรือจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นนอกจากจะอาศัยความร่วมมือของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการวางแผนและหาแนวทางป้องกัน ตลอดจนรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วการศึกษาและทำความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตของผู้ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นนั้นถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากจะทำให้เข้าใจถึงลักษณะที่เป็นจุดแข็งของมนุษย์ จึงเป็นประโยชน์ต่อการช่วยเหลือบุคคล และสามารถหาวิธีการเสริมสร้างให้บุคคลมีภูมิคุ้มกันที่ดีจึงสามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองตลอดจนสามารถพัฒนาตนไปในวิถีทางที่เหมาะสมและสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

คำนิยามของความหมายในชีวิต

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวกับความหมายในชีวิต พบว่า มีผู้ให้คำนิยามของความหมายในชีวิตที่มีความสอดคล้องกันหลายท่าน ดังนี้

อรัญญา ตูย์คัมภีร์ (2559) กล่าวถึงความหมายในชีวิตว่าเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งที่ทำให้เขาดำรงอยู่ เป็นบางสิ่งที่บุคคลเติมเข้าไปในใจ และเป็นสิ่งที่ “ดี” เขาให้มีความตั้งใจดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมุ่งมั่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตของชีวิต ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงบุคคลให้สัมพันธ์กับโลกรอบ ๆ ตัวเขา ในลักษณะของการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตอย่างมุ่งมั่น ผ่านสัมพันธภาพต่อผู้คนรอบตัว และผ่านการมีทัศนคติต่อชีวิตที่เข้มแข็งเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้ ดังประโยคที่กล่าว

ว่า “ในชีวิตของคน ๆ หนึ่ง หากเขารู้ว่าเขามีใครบางคน หรือมีบางสิ่งที่เขามีชีวิตอยู่เพื่อแล้ว เขาจะรู้สึกว่ามีชีวิตมีค่า”

ณาตกรการณ ชยุตสาหกิจ (2557) กล่าวถึงความหมายในชีวิตว่าเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งที่ทำให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีความพยายาม มีกำลังใจในการมุ่งมั่นตั้งใจเพื่อให้บรรลุในสิ่งที่เป้าหมาย แม้ว่าจะต้องแลกกับความเหนื่อยล้าหรือความอดทนต่อสิ่งต่าง ๆ ก็ตาม เพราะสิ่งที่บุคคลรอจะได้รับนี้คุ้มค่าอันจะนำความเต็มเต็มมาสู่จิตใจของบุคคล ซึ่งเป็นความหมายในชีวิตของบุคคลที่ทำให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่า มีความหมาย และเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงบุคคลให้สัมพันธ์กับโลกรอบ ๆ ตัว ในลักษณะของการทำกิจกรรมต่าง ๆ

จรัสรัตน์นิลจันทิก (2553) กล่าวถึงความหมายในชีวิตว่าเป็นการรับรู้และการตอบสนองของบุคคลในแต่ละขณะต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งเป็นลักษณะที่เฉพาะเจาะจง เป็นการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตว่าเป็นบทเรียน เป็นสิ่งที่มีความหมาย รับรู้ถึงโอกาสและทางเลือกในชีวิต รับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมหรือกำหนดชะตาชีวิตของตนเองรวมถึงการรับรู้เป้าหมายบางอย่างในชีวิต สิ่งที่เราให้ความสำคัญและมีชีวิตอยู่เพื่อสิ่งนั้น และสามารถค้นพบความหมายจากกิจกรรม งานที่ทำ จากประสบการณ์หรือทัศนคติต่าง ๆ แม้ว่าชีวิต ณ ขณะนั้นจะประสบกับความยากลำบาก ข้อจำกัดหรืออยู่ในห้วงของความทุกข์ก็ตาม

บุญญรัตน์ ทรงพานิช (2544) กล่าวถึงความหมายในชีวิตว่าเป็นการรับรู้ในการพบความหมายจากประสบการณ์แห่งความทุกข์ ซึ่งตนเองไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เป็นสิ่งที่บุคคลประสบมาในอดีตจนถึงปัจจุบัน การรับรู้ถึงประสบการณ์ในชีวิต จากผู้ผ่านความยากลำบากภายใต้สถานการณ์เดียวกัน โดยเน้นที่การค้นพบความหมายซึ่งอาจมาจากกิจกรรมหรืองานที่ทำอยู่ จากประสบการณ์หรือจากทัศนคติ

Steger (2009) ได้นิยามความหมายในชีวิตว่า เป็นการประเมินว่าบุคคลมีความเข้าใจหรือเห็นความสำคัญในการดำรงชีวิตอยู่ตลอดจนรับรู้ถึงความต้องการภาระหน้าที่หรือเป้าหมายในชีวิตของตน

Baumeister (1991) กล่าวว่า ความหมายในชีวิตเป็นความต้องการเกี่ยวกับคุณค่า จุดมุ่งหมาย ความสามารถ และความภาคภูมิใจในตนเอง

Wong (1998) กล่าวว่า ความหมายในชีวิตนี้เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นเฉพาะตัว เป็นระบบความคิดที่สอดคล้องกับวัฒนธรรม ซึ่งมีอิทธิพลต่อบุคคลในการตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามเป้าหมาย รวมถึงความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย มีคุณค่า และมีความหวัง

Reker และ Wong (1988) กล่าวว่า ความหมายในชีวิตคือ การตระหนักรู้ในการใช้ชีวิตอยู่อย่างมีจุดมุ่งหมายและเป็นการพยายามทำในสิ่งที่ต้องการให้บรรลุผลสำเร็จ

กล่าวโดยสรุป ความหมายในชีวิตเป็นความคิด ความรู้สึก การตระหนักรู้ และความเข้าใจของบุคคลในการใช้ชีวิต ซึ่งบุคคลจะประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต โดยรับรู้ถึงโอกาสและทางเลือกที่เกิดขึ้น รับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมหรือกำหนดแนวทางชีวิตของตนเองโดยบุคคลจะมองว่าชีวิตของตนมีคุณค่า มีความสำคัญ และเมื่อบุคคลรับรู้ถึงสิ่งเหล่านี้ ย่อมจะใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย

ตัวบ่งชี้ถึงความหมายในชีวิต

Wong (1998) และ McDonald และคณะ (2012) ได้ศึกษาเกี่ยวกับแหล่ง (Sources) หรือสิ่งบ่งชี้ถึงความหมายในชีวิตของบุคคล เพื่อนำผลการศึกษาไปพัฒนาเป็นแบบวัดความหมายในชีวิต อันประกอบด้วยปัจจัย 7 ประการ ได้แก่ 1.ความสำเร็จ (Achievement) เป็นการที่บุคคลแสวงหาและพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายของชีวิต 2.สัมพันธภาพ (Relationship) เป็นการที่บุคคลมี

ทักษะทางสังคม 3.ศาสนา (Religion) เป็นการที่บุคคลมีเครื่องยึดเหนี่ยว หรือเชื่อในความดี 4.การพัฒนาตัวตนให้ดีขึ้น (Self-transcendence) เป็นการที่บุคคลไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว 5.การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) เป็นการที่บุคคลยอมรับในข้อจำกัดของตน 6.ความใกล้ชิด (Intimacy) เป็นการที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด และ 7.การได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม (Fair treatment) เป็นการที่บุคคลรับรู้ถึงความยุติธรรม (สมทวิทย์ สุxonันต์ และคณะ, 2559) ซึ่งการทำความเข้าใจตัวบ่งชี้ข้างต้นจะช่วยให้เข้าใจความหมายในชีวิตของบุคคลนั้น ๆ ได้

Fegg และคณะ (2008) ได้เสนอสิ่งที่เป็นตัวบ่งชี้ถึงความหมายในชีวิตของบุคคลว่าต้องพิจารณาจากตัวแปร 7 ประการ ได้แก่ ความสำเร็จ ในด้านครอบครัว การมีกลุ่มเพื่อนที่รักและยอมรับเรา ความสำเร็จในการทำงาน การได้ปฏิบัติตามศาสนา หรือความเชื่อ การได้ช่วยเหลือผู้อื่น การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง และความสำเร็จในชีวิต

Steger (2012) ให้แนวคิดที่ว่า ความหมายในชีวิตประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลักคือ องค์ประกอบของความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต (The Presence of Meaning) และองค์ประกอบของการค้นหาความหมายในชีวิต (The Search for Meaning) โดยองค์ประกอบของความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตเป็นการสะท้อนให้เห็นว่ามนุษย์มีความสามารถในการเข้าใจชีวิตของตน ประกอบไปด้วยการเข้าใจตนเอง รวมถึงโลกภายนอก ตลอดจนสามารถปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ต่างๆ ได้ ส่วนองค์ประกอบของการค้นหาความหมายในชีวิตระบุถึงความมุ่งมั่นในการมีชีวิตที่ยืนยาว

Prager (1998 อ้างถึงใน Grouden, M. E., & Jose, P. E., 2015) กล่าวถึงแหล่งของความหมายในชีวิตว่าประกอบไปด้วย ความเจริญงอกงาม การได้ช่วยเหลือผู้อื่น สัมพันธภาพ ความเชื่อ ความคิดสร้างสรรค์ และทิศทางการดำเนินชีวิต

O'Connor และ Chamberlain (1996) ได้ เหนียวจิตใจ ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ และ
กล่าวถึง แหล่งของความหมายในชีวิตไว้ 5 ประการ การพัฒนาตนเอง
ได้แก่ การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การมีส่วนร่วม ผู้เขียนขอเสนอการสังเคราะห์ตัวบ่งชี้หรือ
ทางสังคมและการเมืองการมีศาสนาเป็นเครื่องยึด แหล่งของความหมายในชีวิต ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การสังเคราะห์ตัวบ่งชี้หรือแหล่งของความหมายในชีวิต

ผู้วิจัย ตัวบ่งชี้/แหล่ง	McDonald และคณะ (2012)	Steger (2012)	Fegg และคณะ (2008)	Wong (1998)	Prager (1998)	O'Connor และ Chamberlain (1996)
ความสำเร็จ	✓		✓	✓		
สัมพันธภาพ	✓		✓	✓	✓	✓
ศาสนา/ความเชื่อ	✓		✓	✓	✓	✓
การพัฒนาตัวตนให้ดีขึ้น	✓			✓	✓	✓
การยอมรับในตนเอง	✓			✓		
ความใกล้ชิด	✓			✓		
การได้รับการปฏิบัติ อย่างเป็นธรรม	✓			✓		
ความสำเร็จด้านครอบครัว			✓			
ความสำเร็จในงาน			✓			
การมีกลุ่มเพื่อนที่รักและยอมรับเรา			✓			
การได้ช่วยเหลือผู้อื่น			✓		✓	
ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต		✓				
การค้นหาความหมายในชีวิต		✓				
ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์					✓	✓
ทิศทางการดำเนินชีวิต					✓	
การมีส่วนร่วมทางสังคมและการเมือง						✓

จากข้อมูลข้างต้น การศึกษาเกี่ยวกับความหมายในชีวิตนั้นจำเป็นต้องศึกษาในรายละเอียดของตัวบ่งชี้หรือแหล่งของความหมายในชีวิตของบุคคล ซึ่งประเด็นเหล่านี้สามารถนำมาใช้ในการทำความเข้าใจ ช่วยเหลือและเสริมสร้างให้บุคคลมีความหมายในชีวิต ตลอดจนใช้เป็นประเด็นในการพัฒนาเครื่องมือสำหรับวัดความหมายในชีวิตต่อไป

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต

สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อความหมายในชีวิตมีด้วยกันหลายประการ ทั้งนี้ผู้เขียนขอเสนองานวิจัยที่สะท้อนให้เห็นปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความหมายในชีวิตดังเช่นงานวิจัยของ Garcia-Alandete (2015) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความหมายในชีวิตว่าเป็นตัวทำนายสุขภาวะทางจิต ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาวสเปนที่กำลังศึกษาในระดับวิทยาลัยและเต็มใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 180 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตและแบบวัดสุขภาวะทางจิต ผลการวิจัยพบว่า ความหมายในชีวิตและสุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์กัน ทั้งนี้ ความหมายในชีวิตเป็นปัจจัยในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตและสุขภาวะทางจิตของนักเรียนได้ นอกจากนี้การใช้กระบวนการให้คำปรึกษาสามารถช่วยพัฒนาความหมายในชีวิตของบุคคลได้ โดยเฉพาะการใช้จิตบำบัดแนวโลโกเทอราปี (Logotherapy)

Balthip และ Purnell (2014) ได้ศึกษากระบวนการสร้างความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิตของวัยรุ่นไทยที่มีชีวิตอยู่กับเชื้อเอชไอวี/เอดส์ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นอายุ 18-20 ปี ที่ติดเชื้อเอชไอวีและอาศัยอยู่ในพื้นที่ภาคใต้ของประเทศไทย โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 24 คน ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการบันทึกภาคสนามเป็นเวลา 7 เดือน ซึ่งทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธี

การวิเคราะห์เชิงรากฐาน (Grounded Theory) ของ Strauss และ Corbin ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการสร้างความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิตของวัยรุ่นไทยที่มีชีวิตอยู่กับเชื้อเอชไอวี/เอดส์ มีแนวคิดหลักคือ “ชีวิตยังคงมีเป้าหมาย” โดยเป้าหมายหลักในชีวิตประกอบด้วย 5 ประการ ได้แก่ การมีสุขภาพแข็งแรง การมีความสามารถดูแลตนเองและเป็นที่พึ่งของผู้อื่น ความสามารถมีชีวิตอยู่ได้ในสังคม การมีชีวิตที่ยืนยาว และการมีความสุขในชีวิต งานวิจัยนี้ทำให้เข้าใจว่าวัยรุ่นไทยที่มีความหมายในชีวิตและจุดมุ่งหมายในชีวิตจะสามารถเอาชนะวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตและดำเนินชีวิตต่อไปได้ โดยผู้ที่มีความหมายในชีวิตจะมีแรงจูงใจในการใช้ชีวิตและการค้นพบความหมายในชีวิตยังเป็นการอธิบายถึงความสามารถของบุคคลในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า

Brassai (2011) กล่าวถึง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความหมายในชีวิตว่าประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การกำกับตนเอง (Self-regulated) การมุ่งอนาคต (Future orientation) การได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Social support) การได้รับการยอมรับจากครอบครัว เป็นต้น

Brassai, Piko และ Steger (2011) พบงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาว่าความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การมีอารมณ์ทางบวก (Positive affect) ความสุข (Happiness) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism)

Grouden และ Jose (2015) กล่าวว่า ตัวแปรเพศ อายุและฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยที่ควรนำมาพิจารณาเนื่องจากส่งผลต่อความหมายในชีวิต

Kiang และ Fuligni (2010) กล่าวว่า ตัวแปรเพศ เชื้อชาติ ภูมิหลัง ระดับการศึกษา และการปรับตัวในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อความหมายในชีวิตของบุคคล

Diehl (2009) ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับความหมายในชีวิตตามแนวคิดของ Frankl ไว้ว่า การศึกษาเกี่ยวกับความหมายในชีวิตนี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะทำให้เข้าใจถึงการมีชีวิตอยู่ของบุคคล และในการพิจารณาเกี่ยวกับความหมายในชีวิตนั้นต้องคำนึงถึงสภาพการณ์ โอกาสที่บุคคลได้รับ ซึ่งเป็นภูมิหลังที่เกิดขึ้นจริงกับบุคคล ตลอดจนตัวแปรสำคัญ เช่น อายุ เพศ เชื้อชาติและศาสนา

จากข้อมูลข้างต้น พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความหมายในชีวิตมีหลายประการ โดยสามารถแบ่งออกเป็นปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตวิทยา ซึ่งปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ เชื้อชาติ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ การนับถือศาสนา ส่วนปัจจัยทางจิตวิทยา ได้แก่ สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป้าหมาย (Goal) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การกำกับตนเอง (Self-regulated) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การมุ่งอนาคต (Future orientation) การได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Social support) เป็นต้น

ผลของความหมายในชีวิต

ในการศึกษาผลของความหมายในชีวิต พบว่า ความหมายในชีวิตส่งผลต่อคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของบุคคลในหลายประการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being)

Bano (2014) ได้ศึกษาอิทธิพลของความหมายในชีวิตต่อสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) และความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยในประเทศปากีสถาน จำนวน 560 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความหมายในชีวิต แบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความเครียด

ผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่รับรู้ว่าคุณค่าตนมีความหมายในชีวิตสูงจะมีสุขภาวะทางจิตสูงตามไปด้วย และมีความเครียดต่ำกว่าบุคคลที่รับรู้ว่าคุณค่าตนมีความหมาย

ความผาสุกด้านอัตวิสัย (Subjective Well-being)

Santos และคณะ (2012) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความหมายในชีวิตและความผาสุกของนักศึกษาชาวฟิลิปปินส์ที่กำลังศึกษาในสถาบันของภาครัฐและเอกชน จำนวน 969 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความหมายในชีวิต แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตและแบบวัดอารมณ์ทางบวกและทางลบ ผลการศึกษาพบว่า ความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกด้านอัตวิสัยของบุคคล (Subjective Well-being) และมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขและความพึงพอใจในการใช้ชีวิต

Dogan และคณะ (2012) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความหมายในชีวิตและความผาสุกด้านอัตวิสัยของนักศึกษาชาวตุรกีที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัย Sakarya จำนวน 232 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต แบบวัดอารมณ์ทางบวกและลบ และแบบวัดความหมายในชีวิต ผลการวิจัยพบว่า ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต (The Presence of Meaning) และการค้นหาความหมายในชีวิต (The Search for Meaning) เป็นตัวทำนายที่สำคัญของความผาสุกด้านอัตวิสัย

ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction)

Datu และ Mateo (2015) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกขอบคุณตนเอง (Gratitude) และความพึงพอใจในชีวิต โดยมีความหมายในชีวิตเป็นตัวแปรส่งผ่าน ผู้วิจัยทำการศึกษากับนักศึกษาชาวฟิลิปปินส์ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน จำนวน 409 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความรู้สึกขอบคุณตนเอง แบบวัดความหมายในชีวิตและแบบวัดความ

พึงพอใจในชีวิต ผลการศึกษาพบว่า ความรู้สึก
ชอบคุณตนเองและความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตมี
ความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต

การปรับตัว (Adjustment)

Cho และคณะ (2014) ได้ศึกษาความ
หมายในชีวิตและการปรับตัวในโรงเรียน เพื่อทดสอบ
การเผชิญกับปัญหาและการยอมรับในตนเอง
ของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมของประเทศเกาหลี
จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัด
ความหมายในชีวิต แบบวัดการเผชิญกับปัญหา
แบบวัดการยอมรับในตนเองและแบบวัดการปรับตัวใน
โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า ความหมายในชีวิตเป็น
ตัวทำนายที่สำคัญเกี่ยวกับการปรับตัวของนักเรียนใน
โรงเรียนมัธยม ส่วนการเผชิญปัญหาและการยอมรับ
ในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหมาย
ในชีวิตด้วย

Kiang และ Fuligni (2010) ได้ศึกษา
เอกลักษณ์ชาติพันธุ์และการปรับตัวของวัยรุ่นใน
ละตินอเมริกา เอเชีย และยุโรป โดยมีความหมายใน
ชีวิตเป็นตัวแปรส่งผ่าน ทั้งนี้ทำการศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่นที่มี
ภูมิลำเนาอยู่ในทวีปต่าง ๆ จำนวน 579 คน ตลอดจน
คำนึงถึงความแตกต่างด้านประชากร การมี
ความหมายในชีวิต สภาพจิตใจ การปรับตัวทางการ
เรียน เอกลักษณ์ชาติพันธุ์และการปรับตัวที่แตกต่างกัน
ผลการศึกษาพบว่า ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต
มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
การปรับตัวทางการเรียน สุขภาวะในชีวิตประจำวัน
และลักษณะของชาติพันธุ์ ส่วนการค้นหาความหมาย
ในชีวิตมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง
และสุขภาวะในชีวิตในระดับต่ำ

สำหรับการศึกษาผลของความหมายในชีวิต
ยังพบว่า บุคคลที่ขาดความหมายในชีวิตจะใช้
ชีวิตอย่างไร้ความหมาย ขาดความตระหนักในคุณค่า

ของการมีชีวิตอยู่ รู้สึกหมดหวังกับอนาคต สิ่งเหล่านี้
ย่อมส่งผลกระทบหรือก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา
ผู้เขียนจึงขอสรุปรายละเอียดไว้ดังนี้

การขาดความหมายในชีวิต (Meaninglessness)

อรัญญา ตัญญ์ศิริ (2559) ได้กล่าวถึง ความ
รู้สึกไร้ความหมายว่าเป็นอาการของความรู้สึกเบื่อ
หน่ายเป็นหลัก ขาดการสร้างสรรค์ ขาดความสนใจใน
สิ่งแวดล้อม มีความรู้สึกด้อยค่าและท้อแท้ใจ รู้สึกโดด
เดี่ยวอ้างว้าง มีความรู้สึกแปลกแยกจากตนเองและ
ผู้อื่น การดำเนินชีวิตขาดทิศทาง มักถูกชักจูงโดยบุคคล
อื่นได้ง่าย มักมองโลกในด้านลบและมีความคิดอยาก
ฆ่าตัวตายนอกจากนี้ความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย
เกิดจากสาเหตุ 2 ประการคือ ประการแรก การขาด
ความเชื่อถือในแรงจูงใจภายใน ทำให้การตอบสนอง
ต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวขึ้นกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม
ภายนอกหรือการชักจูงของผู้อื่น และประการที่สอง
การขาดระบบการให้คุณค่าของตน อันเป็นคุณค่าที่
บุคคลใช้นำทางในการดำรงชีวิต ซึ่งการขาดสิ่งนำทาง
ในการเลือกและตัดสินใจจะทำให้เกิดความแปลกแยก
ขึ้น โดยสรุป ความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย เป็นภาวะ
ที่บุคคลรู้สึกว่าเขาเองไม่ได้สัมพันธ์กับโลกรอบ ๆ ตัว
เป็นภาวะของความแปลกแยก การมีชีวิตของเขาขาด
การตระหนักถึงคุณค่าของชีวิต ประเมินว่าชีวิตถูก
กำหนดมาแล้วโดยโชคชะตา ขาดความตระหนักถึง
การมีอิสรภาพของตน ตลอดจนไม่ให้ความสำคัญ
ในคุณค่าของผู้อื่น

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความหมายในชีวิต

Frankl (1963 อ้างถึงในอรัญญา ตัญญ์ศิริ,
2553) กล่าวถึง แนวคิดพื้นฐานของความหมายในชีวิต
ซึ่งเป็นแนวคิดหลักมี 3 ประการ ได้แก่ เจตจำนงอิสระ
(Freedom of Will) เจตจำนงเพื่อการมีความหมาย
(Will to Meaning) และความหมายในชีวิต (Meaning
of Life) มีรายละเอียดโดยสรุปดังนี้

1. เจตจำนงอิสระ (Freedom of Will) หมายถึง อิสระภาพในการเลือกกำหนดวิถีชีวิตตนเอง อิสระภาพในการเลือกหมายถึง การมีความกล้าที่จะเป็นเจ้าของการเลือก นั่นคือการที่บุคคลรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง สามารถแสดงออกถึงความเป็นตัวเองและตระหนักว่าตนเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตตนเอง ในทางตรงข้ามการเลือกที่ปราศจากอิสระภาพจะเป็นการเลือกที่ถูกกำหนดโดยอิทธิพลสิ่งแวดล้อมหรือผู้อื่น ซึ่งการเลือกลักษณะนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความกลัว ความรู้สึกผิด (เพราะไม่ได้รับผิดชอบต่อตนเอง)

2. เจตจำนงเพื่อการมีความหมาย (Will to Meaning) หมายถึง แรงจูงใจภายในที่กำหนดให้บุคคลตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ถือเป็นแรงบันดาลใจหรือความปรารถนาที่ทำให้บุคคลพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ได้บรรลุผลสำเร็จ

3. ความหมายในชีวิต (Meaning of Life) เป็นการรับรู้หรือการตอบสนองของบุคคลในแต่ละขณะ แต่ละสถานการณ์ที่เขาประสบ เป็นสิ่งที่มีลักษณะเฉพาะตัวหรือเป็นการรับรู้ส่วนตัวของบุคคล นอกจากนี้ บุคคลจะเข้าถึงความหมายในชีวิตได้ จะต้องลงมือทำบางสิ่งอย่างมุ่งมั่น หรือมีการกระทำมุ่งสู่เป้าหมายบางประการ

กล่าวโดยสรุป การที่บุคคลจะเข้าถึงความหมายในชีวิตได้นั้น บุคคลต้องลงมือทำอะไรบางอย่างอย่างมุ่งมั่นในแต่ละสถานการณ์ของชีวิต นอกจากนี้ บุคคลต้องเชื่อเรื่องการมีอยู่ โดยถือว่าการมีอยู่เป็นสิ่งที่มีความหมายในตนเอง และบุคคลจะค้นพบความหมายในชีวิตของตนได้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต

การวัดความหมายในชีวิต

ในการวัดและการประเมินความหมายในชีวิตนั้น มีผู้ที่ให้รายละเอียดของเครื่องมือวัดหลายท่านประกอบกับมีงานวิจัยที่พิจารณาใช้เครื่องมือในการวัดความหมายในชีวิตแตกต่างกันไป ผู้เขียนจึงสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับความหมายในชีวิตโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการวัดความหมายในชีวิต ซึ่งผู้เขียนเลือกศึกษางานวิจัยที่มาจากฐาน ScienceDirect, Elsevier, Springer, ProQuest และ ThaiLIS ในช่วงปี พ.ศ. 2550-2559 โดยสืบค้นภายใต้คำสำคัญคือ ความหมายในชีวิต, ความหมายในชีวิตของวัยรุ่น, Meaning in Life, Meaning in Life and adolescent, Meaning in Life and student ซึ่งการสังเคราะห์งานวิจัยแสดงไว้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การสังเคราะห์เครื่องมือวัดความหมายในชีวิต

ผู้วิจัย	ชื่องานวิจัย	เครื่องมือวัดความหมายในชีวิต				ประโยชน์ของเครื่องมือ
		The Meaning in Life Questionnaire (MLQ)	The Personal Meaning Profile (PMP)	Life Regard Index (LRI)	Purpose in Life (PIL)	
Robatmili และคณะ (2015)	ผลของการให้คำปรึกษา กลุ่มโดยใช้จิตบำบัดแนว โลกิเทอราปี (Logotherapy) ที่มีต่อความหมายในชีวิตและ ภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา ชาวอิหร่าน				✓	PIL สะท้อนให้เห็นถึง เป้าหมายและทิศทาง การใช้ชีวิต
Cho และคณะ (2014)	ความหมายในชีวิตและ การปรับตัวในโรงเรียน เพื่อ ทดสอบการเผชิญกับปัญหา และการยอมรับในตนเอง ของนักเรียนในโรงเรียนมัธยม ของประเทศเกาหลี	✓				MLQ สามารถใช้ประเมิน เกี่ยวกับความพยายามในการ ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จลุล่วง ไปและความสามารถในการ ค้นพบความหมายของการ ดำรงชีวิตอยู่ของบุคคล
Santos และคณะ (2012)	ความสัมพันธ์ของความหมาย ในชีวิตและความผาสุกของ นักศึกษาชาวฟิลิปปินส์	✓				MLQ สามารถใช้ประเมิน ความเข้าใจถึงความหมาย ในชีวิตเป็นการประเมิน ความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับ การมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ส่วน การค้นหาคความหมายในชีวิต เป็นการประเมินถึงภาวะที่ บุคคลถูกกระตุ้นให้พยายาม ค้นหาคความหมายของการ มีชีวิตอยู่
Dogan และคณะ (2012)	ความสัมพันธ์ของความหมาย ในชีวิตและความผาสุก ด้านอัตวิสัยของนักศึกษา ชาวตุรกี	✓				MLQ สามารถใช้ประเมิน ความสัมพันธ์ระหว่างความ เข้าใจถึงความหมายในชีวิต กับการค้นหาคความหมาย ในชีวิต และความผาสุก ด้านอัตวิสัยได้

ตารางที่ 2 การสังเคราะห์เครื่องมือวัดความหมายในชีวิต (ต่อ)

ผู้วิจัย	ชื่องานวิจัย	เครื่องมือวัดความหมายในชีวิต				ประโยชน์ของเครื่องมือ
		The Meaning in Life Questionnaire (MLQ)	The Personal Meaning Profile (PMP)	Life Regard Index (LRI)	Purpose in Life (PIL)	
Cohen และ Cairns (2012)	การค้นหาคำหมายในชีวิตที่มีความเกี่ยวข้องกับการลดความผิดปกติทางจิตวิทยาหรือไม่	✓				MLQ สามารถใช้ประเมินการค้นหาคำหมายในชีวิตของบุคคลได้
Henderson-King และ Mitchell (2011)	การเห็นแก่ตัวนิยม ความปรารถนาและความหมายในชีวิตที่เป็นตัวทำนายความหมายทางการศึกษาของนักศึกษา	✓				MLQ สามารถใช้ประเมินความหมายของการมีชีวิตอยู่
Morgan และ farsides (2009)	การวัดความหมายในชีวิต			✓	✓	-PIL ช่วยให้เข้าใจความคิดอารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล -LRI ทำให้เข้าใจมุมมองของชีวิตและเป้าหมายในชีวิตของบุคคลได้
Rathi และ Rastogi (2007)	ความหมายในชีวิตและสุขภาพทางจิตของวัยก่อนวัยรุ่นและวัยรุ่น		✓			PMP ทำให้เข้าใจความหมายในชีวิตของบุคคลได้อย่างชัดเจน

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความหมายในชีวิต (Meaning in Life) ทั้ง 8 เรื่องที่เขียนขึ้นในช่วงปี พ.ศ. 2550-2559พบว่า ความหมายในชีวิตเป็นตัวแปรทางบวกที่มีความสำคัญต่อการบ่งบอกคุณลักษณะเชิงบวกของบุคคลเนื่องจากการศึกษาถึงความคิด ความเข้าใจ การใช้ชีวิตอย่างมีจุดหมายหมายการบรรลุเป้าหมายอันคัมค้ำกับความพยายามจึงทำให้ชีวิตมีความสำคัญ มีคุณค่าและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

เมื่อพิจารณางานวิจัยทั้ง 8 เรื่องได้ข้อสรุปว่าเครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินความหมายในชีวิตนั้นมีด้วยกัน 4 ประเภท ดังต่อไปนี้

Steger, Frazier, Oishi และ Kaler (2006) ได้สร้างเครื่องมือ The Meaning in Life Questionnaire (MLQ) เพื่อใช้ประเมินความหมายในชีวิตของบุคคลเกี่ยวกับการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย และการค้นพบความหมายในชีวิต โดยแบบวัดนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 7 ระดับ รวมข้อคำถามทั้งสิ้น 10 ข้อ ศึกษาใน 2 องค์

ประกอบ คือ องค์ประกอบแรก เป็นการประเมินความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต (The Presence of Meaning) จำนวน 5 ข้อ ส่วนองค์ประกอบที่สอง เป็นการประเมินการค้นหาคำหมายในชีวิต (The Search for Meaning) จำนวน 5 ข้อซึ่งมีงานวิจัยจำนวนมากพบว่า ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจ (Subjective Well-Being) ส่วนการค้นหาคำหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความผาสุกทางใจเนื่องจากการค้นหาคำหมายในชีวิตเป็นสิ่งบ่งบอกว่าบุคคลยังไม่มีคำหมายในชีวิตดังนั้น หากบุคคลต้องค้นหาคำหมายในชีวิตมากเพียงใด ย่อมสะท้อนให้เห็นว่าความพึงพอใจในชีวิตและความสุขได้ลดลงไปด้วย นอกจากนี้ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความภาคภูมิใจในตน การชอบเข้าสังคม ความน่าคบหา ความศรัทธาในศาสนา ส่วนการค้นหาคำหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์กับการหมกมุ่นครุ่นคิด อารมณ์ทางลบภาวะซึมเศร้าและโรคประสาท

Wong (1998) ได้พัฒนาเครื่องมือ The Personal Meaning Profile (PMP) ขึ้นโดยพิจารณาจากแหล่ง (Sources) หรือสิ่งบ่งชี้ถึงความหมายในชีวิตของบุคคล เพื่อนำผลการศึกษาไปพัฒนาเป็นแบบวัดความหมายในชีวิต ประกอบด้วย 7 ด้าน ได้แก่ ความสำเร็จ (Achievement) สัมพันธภาพ (Relationship) ศาสนา (Religion) การพัฒนาตัวตนให้ดีขึ้น (Self-transcendence) การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) ความใกล้ชิด (Intimacy) และการได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม (Fair treatment) โดยแบบวัดนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 7 ระดับ รวมข้อคำถามทั้งสิ้น 57 ข้อซึ่งการประเมินความหมายในชีวิตตามแนวคิดของ Wong จะเป็นการศึกษาถึงระบบการคิด การรับรู้หรือการตอบสนองของบุคคลในแต่ละสถานการณ์ การที่บุคคลจะเข้าใจถึงความหมายในชีวิตได้จะต้องลงมือ

ทำกิจกรรมหรืองานอย่างมุ่งมั่นหรือมีการกระทำมุ่งสู่เป้าหมาย ตลอดจนรับรู้ถึงจุดมุ่งหมายในชีวิตและรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง

Battista และ Almond (1973) ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลแบบปรากฏการณ์วิทยาและวิเคราะห์ความสัมพันธ์เกี่ยวกับความหมายในชีวิต เพื่อให้ได้คำจำกัดความของความหมายในชีวิต ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างวลี “positive life regard” ขึ้นด้วย สำหรับเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้เรียกว่า Life Regard Index (LRI) โดยแบบวัดนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ รวมข้อคำถามทั้งสิ้น 28 ข้อประกอบด้วย LRI-frame ที่ประเมินระดับบุคคลเกี่ยวกับมุมมองที่มีต่อชีวิต การตั้งเป้าหมายของชีวิตหรือจุดมุ่งหมายของชีวิต และ LRI-fulfil ที่ประเมินว่าเป้าหมายของชีวิตนั้นเป็นไปตามที่มุ่งหวังอย่างไร ซึ่งข้อคำถามในส่วนนี้จะทำให้เห็นถึงการแสดงอารมณ์ทางบวกของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

Crumbaugh และ Maholick (1964) ได้พัฒนาเครื่องมือที่เรียกว่า Purpose in Life (PIL) ขึ้นเพื่อใช้ประเมินการรับรู้เป้าหมายและความหมายในชีวิตตามแนวโลโกเทอราปี (Logotherapy) โดยแบบวัดนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 7 ระดับ มีข้อคำถามทั้งสิ้น 20 ข้อศึกษาใน 5 องค์ประกอบ คือองค์ประกอบที่ 1 คือ คุณภาพชีวิต (Quality of Life) จำนวน 10 ข้อองค์ประกอบที่ 2 คือ ความหมายของการดำรงอยู่ (Meaning of Existence) จำนวน 6 ข้อ องค์ประกอบที่ 3 คือ ความตาย (Death) จำนวน 2 ข้อ องค์ประกอบที่ 4 คือ การเลือก (Choice) จำนวน 1 ข้อ และองค์ประกอบที่ 5 คือการเกษียณจากงาน (Retirement) จำนวน 1 ข้อทั้งนี้มีงานวิจัยจำนวนมากพบว่าบุคคลที่มีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตสูงจะใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายและดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทางจึงเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงการมีความหมายในชีวิตสูงด้วย

กล่าวโดยสรุป เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา และประเมินความหมายในชีวิตของบุคคลนั้นมีความหลากหลาย ประกอบด้วย The Meaning in Life Questionnaire (MLQ), The Personal Meaning Profile (PMP), Life Regard Index (LRI) และ Purpose in Life (PIL) ซึ่งผู้วิจัยหรือผู้ที่สนใจศึกษาควรพิจารณาและประยุกต์ใช้เครื่องมือเหล่านี้ให้เหมาะสมกับบริบทที่ศึกษาและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในสังคมนั้น ๆ ด้วย

สรุป

ตัวแปรความหมายในชีวิตเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่บ่งบอกถึงคุณลักษณะด้านบวกของบุคคลในหลายประการ เช่น การมีสุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางจิต ความพึงพอใจในชีวิต ความสุข คุณภาพชีวิตเป็นต้น ซึ่งการศึกษาความหมายในชีวิตนี้จะช่วยให้เข้าใจความคิด ความรู้สึก การตระหนักรู้ของบุคคลในการใช้ชีวิตอย่างมีจุดหมาย มีคุณค่าและมีความหวัง และในกรณีที่จะศึกษาถึงความหมายในชีวิตอาจต้องศึกษาจากงานวิจัยที่มีตัวแปรซึ่งสัมพันธ์หรือเชื่อมโยงกับความหมายในชีวิต เช่น สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) ความอยู่ดีมีสุข (Well-Being) ความมุ่งหวังในชีวิต (Purpose in Life) ความสุข (Happiness) และความสามารถใน

การดำเนินชีวิตอย่างสมดุล เป็นต้น เมื่อพิจารณาถึงงานวิจัยเกี่ยวกับความหมายในชีวิตที่จัดทำขึ้นในประเทศไทยยังพบในจำนวนไม่มากนัก ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามักเป็นกลุ่มเฉพาะ กลุ่มที่มีปัญหาหรือกลุ่มเสี่ยง นอกจากนี้ผู้เขียนเห็นว่าหากจะพิจารณาให้ความช่วยเหลือหรือเสริมสร้างความหมายในชีวิตให้กับผู้ที่อยู่ในวัยรุ่นนั้น สามารถทำได้ โดยการใช้กระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยาซึ่งถือเป็นแนวทางหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นเนื่องด้วยมีข้อค้นพบจากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่ระบุว่าแนวคิดทฤษฎีและหลักการให้คำปรึกษาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างและพัฒนาวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนสามารถช่วยเหลือวัยรุ่นซึ่งจัดเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงและเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้สำหรับแนวทางการเสริมสร้างความหมายในชีวิตโดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษาจะช่วยส่งเสริมและพัฒนาให้บุคคลมีอัตลักษณ์แห่งตน ส่งเสริมให้บุคคลยอมรับนับถือและเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถค้นหาวิธีการจัดการกับปัญหาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เกิดความตระหนักรู้ในการตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม (Corey, 2004) จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงเป็นการช่วยให้วัยรุ่นสามารถรับมือและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- จूरรัตน์ นิลจันทร์.(2553). **ความหมายในชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ : การศึกษาเชิงคุณภาพแบบทิมวิจัยเห็นชอบร่วมกัน**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย. (2548). **คู่มือการเลี้ยงลูก**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 4 มกราคม 2560. จาก http://www.rcpsych.org/cap/book04_20.php
- ณาตกรณณ์ ชยุตสาหกิจ.(2557). **การสนับสนุนจากครอบครัว ความหมายในชีวิต และสุขภาวะในเยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติด : การวิจัยแบบผสมวิธี**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญญรัตน์ ทองพานิช. (2544). **ผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายต่อความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัย**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พนม เกตุมาน. (2550). **ปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. (2559). **เหล้า I ความจริงรายงานสถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสังคมไทย ประจำปี พ.ศ. 2558**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เด็อนตุลา.
- สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี. (2560). **ข้อมูลการให้บริการด้านการบำบัดรักษาผู้ป่วยยาเสพติด ปีงบประมาณ 2558-2560**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2560.
- จาก http://www.thanyarak.go.th/thai/index.php?option=com_content&task=view&id=2561&Itemid=61
- สมทรัพย์ สุขอนันต์ กมล โพธิเย็น และกันยารัตน์ สอาดเย็น. (2559). **ความหมายในชีวิต สุขภาวะทางจิต ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม**. **วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย**, 8(1) : 47-62.
- สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพคนของมนุษย์. (2559). **สถิติการคลอดบุตรของวัยรุ่นไทย พ.ศ. 2558**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2560. จาก https://www.m-society.go.th/article_attach/17700/19942.pdf
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). **สำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 14 มีนาคม 2560. จาก http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_internet_teen.jsp
- อรัญญา ต้อยคำภีร์. (2553). **จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต**. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2559). **จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Balthip, Q., & Purnell, M. J. (2014). Pursuing Meaning and Purpose in Life Among Thai Adolescents Living with HIV: A Grounded Theory Study. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 25 : 27-38.
- Bano, A. (2014). Impact of Meaning in Life on Psychological Well-Being and Stress among University Students. *Existenzanalyse*, 21-25.

- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36 :409-427.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford.
- Brassai, L. (2011). *Meaning in Life as Protective Factor for Adolescent's Health Behavior*. Semmelweis University of Medicine, School of Mental Health Sciences.
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in Life: Is It a Protective Factor for Adolescents' Psychological Health? *The International Society of Behavioral Medicine*, 18 :44-51. doi:10.1007/s12529-010-9089-6
- Cho, Eun-hye, Lee, Dong-gwi, Lee, J.H., Bae, B.H., & Jeong, S.M. (2014). Meaning in Life And School Adjustment: Testing the Mediating Effects of Problem-Focused Coping and Self-Acceptance. *Social and Behavioral Sciences*, 114 :777-781. doi:10.1016/j.sbspro. 2013.12.784
- Cohen, K., & Cairns, D. (2012). Is Searching for Meaning in Life Associated With Reduced Subjective Well-Being? Confirmation and Possible Moderator. *Journal of Happiness Studies*, 13 : 313-331. doi:10.1007/s10902-011-9265-7
- Corey, G. (2004). *Theory and Practice of Group Counseling*. 6th ed. CA: Brooks and Cole.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20 : 200-207.
- Datu, J. A. D., & Mateo, N. J. (2015). Gratitude and Life Satisfaction among Filipino Adolescents: The Mediating Role of Meaning in Life. *The International Journal for the Advancement of Counselling*, 37 : 198-206.
- Diehl, U. (2009). Human Suffering as a Challenge for the Meaning of Life. *An International Journal in Philosophy, Religion, Politics, and the Arts*, 4(2) : 36-44.
- Dogan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S., & Temizel, S. (2012). *Meaning in Life and Subjective Well-Being among Turkish University Students*. *Social and Behavioral Sciences*, 55 : 612-617. doi:10.1016/j.sbspro.2012.09.543
- Fegg, M. J., Kramer, M., L'hoste, S., Hickey, A., Borasio, G. D. (2008). The Schedule for Meaning in Life Evaluation (SMiLE): validation of a new instrument in meaning-in-life research. *Journal of Pain and Symptom Manage*, 35(4) : 356-364.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Washington: Washington Square Press.
- Garcia-Alandete, J. (2015). Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being? An Analysis Using the Spanish Versions of the Purpose-In-Life Test and the Ryff's Scales. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2) : 89-98.
- Grouden, M. E., & Jose, P. E. (2015). Do sources of meaning differentially predict search for meaning, presence of meaning, and wellbeing? *International Journal of Wellbeing*, 5(1) : 33-52. doi:10.5502/ijw.v5i1.3

- Henderson-King, D., & Mitchell, A. M. (2011). Do materialism, Intrinsic aspirations, and meaning in life predict students' meaning of education?. *Social Psychology of Education*, 14 : 119-134. doi:10.1007/s11218-010-9133-z
- Kiang, L., & Fuligni, A. J. (2010). Meaning in Life as a Mediator of Ethnic Identity and Adjustment Among Adolescents from Latin, Asian, and European American Backgrounds. *Journal of Youth Adolescent*, 39 : 1253-1264.
- McDonald, M. J., Wong, P. T. P., & Gingras, D. T. (2012). Meaning-in-life measures and development of a brief version of the Personal Meaning Profile. In P. T. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*. (pp.357-382). New York: Routledge.
- Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Measuring Meaning in Life. *Journal of Happiness Studies*, 10 : 197-214. doi:10.1007/s10902-007-9075-0
- O'Connor, K., & Chamberlain, K. (1996). Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at midlife. *British Journal of Psychology*, 87 : 461-477. doi:10.1111/j.2044-8295.1996.tb02602.x.
- Rathi, N., & Rastogi, R. (2007). Meaning in Life and Psychological Well-Being in Pre-Adolescents and Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33 : 31-38.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengston (Eds.), *Emergent theories of aging*. (pp.214-246). New York, NY: Springer.
- Robatmili, 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. *The International Journal for the Advancement of Counselling*, 37 : 54-62. doi:10.1007/s10447-014-9225-0
- Santos, M. C. J., Magramo Jr., C., Oguan Jr., F., Paat, JN. J., & Barnachea, EL. A. (2012). Meaning in Life and Subjective Well-being: is a Satisfying Life Meaningful?. *Journal of Arts, Science & Commerce*, 3(4) : 32-40.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*. (pp. 679-687). Oxford: Oxford University Press.
- _____. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4) : 381-385.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53 : 80-93. doi:10.1037/0022-0167.53.1.80
- Wong, P. T. P. (1989). Personal Meaning and Successful Aging. *Canadian Psychology*, 30(3) : 516-525.

_____. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal MeaningProfile (PMP). in P. T. P. Wong & P. Fry (Eds.), *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. Mahwah, N.J.: Erlbaum.

_____. (2014). Meaning in life. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research*.(pp. 3894-3898). New York, NY: Springer.