มิติของชีวิตและความหมายเชิงจิตวิทยา: การศึกษาเชิงประจักษ์ในกลุ่มประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนต้นของไทย

Dimensions of Life and Psychological Meaning: An Empirical Study among Early Adulthood Population in Thailand

ชัชวาล สวัสภัค

Chatchawan Sawatphak

คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม, มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, สมุทรปราการ 10540

Faculty of Public Health and Environment, Huachiew Chalermprakiat University, Samut Prakan 10540

*Corresponding author E-mail: Dà_néng@gmail.com

Received: *16 April 2024*, **Revised:** *10 May 2024,* **Accepted:** *27 June 2024*

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาโครงสร้างมิติของชีวิตและความหมายเชิงจิตวิทยาในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นของไทย (2) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างมิติของชีวิตกับความหมายในชีวิตและสุขภาวะทางจิต และ (3) พัฒนาแบบจำลองเชิงโครงสร้างของความสัมพันธ์ระหว่างมิติของชีวิตกับความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา การวิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสานวิธี โดยใช้แนวคิดมิติแห่งชีวิตของ Frankl (1946/2006) ร่วมกับทฤษฎีการกำหนดตนเองของ Deci และ Ryan (2000) เป็นกรอบการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอายุ 18–35 ปี จำนวน 380 คน ในสถาบันอุดมศึกษาและองค์กรภาครัฐและเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล คัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบประเมินมิติของชีวิตและความหมายเชิงจิตวิทยา แนวคำถามสัมภาษณ์เชิงปรากฏการณ์วิทยา และแบบวัดสุขภาวะทางจิต วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันและการวิเคราะห์เส้นทาง และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพตามแนวปรากฏการณ์วิทยา

ผลการวิจัยพบว่า (1) โครงสร้างมิติของชีวิตในบริบทไทยประกอบด้วย 6 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ อาชีพ และการดำรงอยู่ โดยมิติทางจิตวิญญาณและมิติทางสังคมมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงที่สุด (2) มิติของชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหมายในชีวิตและสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญ โดยมิติการดำรงอยู่สัมพันธ์กับความหมายในชีวิตสูงสุด ($r = .74$, $p < .001$) และมิติทางสังคมสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตสูงสุด ($r = .69$, $p < .001$) และ (3) แบบจำลอง LIFE-M (Life Integrated Framework for Existential Meaning) มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับดีมาก (CFI = .97, RMSEA = .048) และสามารถอธิบายความแปรปรวนของความหมายในชีวิตได้ร้อยละ 71.2

คำสำคัญ: มิติของชีวิต, ความหมายในชีวิต, จิตวิทยาอัตถิภาวนิยม, สุขภาวะทางจิต, ปรากฏการณ์วิทยา

Abstract

This study aimed to: (1) examine the structural dimensions of life and psychological meaning among Thai young adults, (2) analyze the relationships between life dimensions, meaning in life, and psychological well-being, and (3) develop a structural model of the relationships between life dimensions and psychological well-being. The research employed a mixed-methods design, using Frankl's (1946/2006) concept of life dimensions in conjunction with Self-Determination Theory proposed by Deci and Ryan (2000) as the conceptual framework. The sample consisted of 380 young adults aged 18–35 years from higher education institutions and public and private organizations in Bangkok and its metropolitan areas, selected through stratified random sampling. The research instruments included a life dimensions and psychological meaning assessment, phenomenological interview guidelines, and a psychological well-being scale. Quantitative data were analyzed using confirmatory factor analysis (CFA) and path analysis, while qualitative data were analyzed using a phenomenological approach.

The findings revealed that: (1) the structure of life dimensions in the Thai context comprises six dimensions: physical, psychological, social, spiritual, occupational, and existential, with the spiritual and social dimensions demonstrating the highest factor loadings; (2) life dimensions were positively and significantly correlated with meaning in life and psychological well-being, with the existential dimension showing the strongest relationship with meaning in life ($r = .74$, $p < .001$) and the social dimension showing the strongest relationship with psychological well-being ($r = .69$, $p < .001$); and (3) the LIFE-M Model (Life Integrated Framework for Existential Meaning) demonstrated an excellent fit with empirical data (CFI = .97, RMSEA = .048) and explained 71.2% of the variance in meaning in life.

Keywords: Life Dimensions, Meaning in Life, Existential Psychology, Psychological Well-Being, Phenomenology

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 มนุษย์เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อนในทุกมิติของชีวิต ทั้งในด้านเทคโนโลยีดิจิทัล ความผันผวนของตลาดแรงงาน การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัว และความท้าทายด้านสิ่งแวดล้อม สิ่งเหล่านี้ทำให้การวางแผนชีวิตแบบเส้นตรงที่เคยใช้ได้ผลในอดีต กลายเป็นสิ่งที่ขาดความยืดหยุ่นและไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงอีกต่อไป Burnett และ Evans (2016) แห่งมหาวิทยาลัย Stanford ได้นำแนวคิดการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) มาประยุกต์ใช้กับการวางแผนชีวิต โดยเสนอว่าชีวิตสามารถ "ออกแบบ" ได้เช่นเดียวกับผลิตภัณฑ์หรือบริการ ซึ่งมุมมองนี้ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในวง

วิชาการจิตวิทยาการศึกษาและการพัฒนาตนเอง นอกจากนี้ งานวิจัยของ World Economic Forum (2023) ยังชี้ให้เห็นว่าทักษะการออกแบบชีวิตจะเป็นหนึ่งในทักษะที่มีคุณค่าสูงที่สุดสำหรับแรงงานในทศวรรษหน้า

ในบริบทสังคมไทย ประชากรวัยทำงานซึ่งมีจำนวนประมาณ 38 ล้านคน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566) กำลังเผชิญกับความท้าทายหลายประการ ได้แก่ ความไม่มั่นคงในการจ้างงาน การเปลี่ยนแปลงของทักษะที่ตลาดแรงงานต้องการ และแรงกดดันทางสังคมที่มาจากบรรทัดฐานทางวัฒนธรรม เช่น การให้ความสำคัญกับสถานะทางสังคมและความคาดหวังของครอบครัว สิ่งเหล่านี้ทำให้การออกแบบชีวิตอย่างมีเจตนาและมีกลยุทธ์กลายเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนไทยในยุคปัจจุบัน อย่างไรก็ดี พบว่ายังมีงานวิจัยที่ศึกษาเรื่องการออกแบบชีวิตในบริบทเฉพาะของสังคมไทยน้อยมาก ส่วนใหญ่เป็นการนำแนวคิดจากตะวันตกมาใช้โดยไม่ผ่านกระบวนการปรับให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมและบริบทเฉพาะของไทย

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดและกรอบทฤษฎีของการออกแบบชีวิตในบริบทศตวรรษที่ 21 วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ และพัฒนารูปแบบการออกแบบชีวิตที่เหมาะสมสำหรับบริบทสังคมไทย โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธีซึ่งรวมการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเข้าด้วยกัน เพื่อให้ได้ภาพที่ครอบคลุมและลึกซึ้งของปรากฏการณ์ที่ศึกษา การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการในพื้นที่ 5 จังหวัดที่มีบริบทแตกต่างกัน ได้แก่ กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ขอนแก่น สงขลา และนครราชสีมา

บทความวิจัยนี้นำเสนอโดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วนหลัก ได้แก่ การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการออกแบบชีวิตและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยที่ได้จากการศึกษาเชิงประจักษ์ในกลุ่มตัวอย่างประชากรวัยทำงานของไทย และรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการออกแบบชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ซึ่งคาดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อวงวิชาการ ผู้ปฏิบัติงานด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และผู้กำหนดนโยบายด้านการศึกษาและแรงงาน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาโครงสร้างและองค์ประกอบของมิติของชีวิตและความหมายเชิงจิตวิทยาในกลุ่มประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทย
2. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างมิติของชีวิตกับระดับความหมายในชีวิตและสุขภาวะทางจิตของกลุ่มประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในประเทศไทย
3. เพื่อพัฒนาแบบจำลองเชิงโครงสร้างที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างมิติของชีวิตกับความหมายในชีวิตและสุขภาวะทางจิตที่เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมไทย

สมมติฐานการวิจัย

1. มิติของชีวิตทั้ง 6 มิติ ได้แก่ มิติทางกาย มิติทางจิตใจ มิติทางสังคม มิติทางจิตวิญญาณ มิติทางอาชีพ และมิติทางการดำรงอยู่ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความหมายในชีวิตของประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในประเทศไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. แบบจำลองเชิงโครงสร้าง LIFE-M Model มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับที่ดี โดยมีค่า CFI ≥ 0.95 และค่า RMSEA ≤ 0.06

การทบทวนวรรณกรรม

1. จิตวิทยาอัตถิภาวนิยมและความหมายในชีวิต

จิตวิทยาอัตถิภาวนิยม (Existential Psychology) เป็นสาขาที่มีรากฐานมาจากปรัชญาอัตถิภาวนิยมของนักคิดชาวยุโรป เช่น Kierkegaard, Sartre และ Heidegger โดยนำมาประยุกต์ใช้ในทางจิตวิทยาและจิตบำบัด Viktor Frankl (1946/2006) ผ่านแนวคิด Logotherapy เสนอว่าความทุกข์ทางจิตส่วนใหญ่มีรากฐานมาจากความว่างเปล่าทางอัตถิภาวนิยม (Existential Vacuum) ซึ่งเกิดจากการขาดความหมายในชีวิต และเสนอว่ามนุษย์สามารถพบความหมายได้จาก 3 ช่องทางหลัก ได้แก่ คุณค่าจากการสร้าง (Creative Values) คุณค่าจากประสบการณ์ (Experiential Values) และคุณค่าจากทัศนคติ (Attitudinal Values) งานวิจัยร่วมสมัยของ Steger, Frazier, Oishi และ Kaler (2006) ซึ่งพัฒนา Meaning in Life Questionnaire (MLQ) ได้แยกแยะความหมายในชีวิตออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ การแสวงหาความหมาย (Searching for Meaning) และการรับรู้ถึงความหมาย (Presence of Meaning) และพบว่าทั้งสองมีความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันกับตัวแปรด้านสุขภาวะ

2. พุทธจิตวิทยากับมิติของชีวิตในบริบทไทย

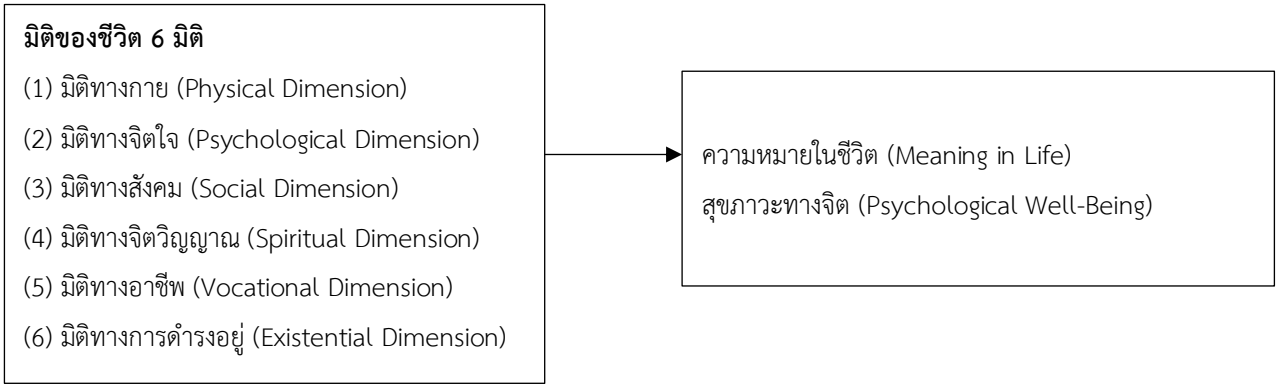
พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) มีบทบาทสำคัญในการกำหนดวิธีที่คนไทยมองมิติของชีวิตและความหมายในชีวิต หลักอิทัปปัจจยตา (Dependent Origination) และไตรลักษณ์ (Impermanence, Suffering, Non-self) ส่งอิทธิพลต่อการรับรู้ความหมายของชีวิตในทางที่แตกต่างจากกรอบตะวันตก โดยเฉพาะในด้านการให้ความสำคัญกับการดำรงอยู่ในปัจจุบัน (Mindfulness) และการลดความยึดมั่นถือมั่น (Detachment) งานวิจัยของ Ratanakul (2004) ชี้ให้เห็นว่าคนไทยมักสร้างความหมายในชีวิตผ่านการทำบุญ (Merit-Making) การดูแลผู้อื่น และการปฏิบัติธรรม ซึ่งแสดงถึงมิติทางจิตวิญญาณที่มีลักษณะเฉพาะในบริบทวัฒนธรรมไทย Komin (1991) ยังพบว่าค่านิยมไทยให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความกลมกลืนทางสังคม และการเคารพผู้อาวุโส ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทสำคัญของมิติทางสังคมในการสร้างความหมายชีวิตแบบไทย

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ช่องว่างสำคัญในงานวิจัยที่ผ่านมาคือการขาดแบบจำลองที่บูรณาการมิติต่าง ๆ ของชีวิตเข้ากับความหมายเชิงจิตวิทยาในบริบทวัฒนธรรมพุทธเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมถึงการขาดการตรวจสอบเชิงประจักษ์ว่ามิติใดของชีวิตมีบทบาทสำคัญที่สุดต่อการสร้างความหมายในกลุ่มประชากรไทยวัยผู้ใหญ่ตอนต้น งานวิจัยนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างดังกล่าวโดยการศึกษาเชิงประจักษ์พร้อมการพัฒนาแบบจำลองเชิงโครงสร้างที่สอดคล้องกับบริบทเฉพาะของสังคมไทย

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิดมิติแห่งชีวิตของ Frankl (1946/2006) ร่วมกับทฤษฎีการกำหนดตนเองของ Deci และ Ryan (2000) และกรอบพุทธจิตวิทยาในบริบทไทย ประกอบด้วยตัวแปรหลักดังนี้

ตัวแปรอิสระ ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 18-35 ปี ซึ่งกำลังศึกษาหรือทำงานในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ครอบคลุมนักศึกษาระดับอุดมศึกษา บัณฑิตใหม่ และบุคลากรในองค์กรภาครัฐและเอกชน ซึ่งอยู่ในช่วงวัยที่เผชิญกับการเปลี่ยนผ่านสำคัญในชีวิต ได้แก่ การเข้าสู่ตลาดแรงงาน การสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง และการค้นหาความหมายในชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม วัยนี้ถือเป็นช่วงวิกฤตสำหรับการพัฒนาโครงสร้างความหมายในชีวิตตามกรอบของ Erikson (1968) ที่เรียกว่าความขัดแย้งระหว่าง "อัตลักษณ์กับความสับสนในบทบาท" และ "ความใกล้ชิดกับความโดดเดี่ยว"

กลุ่มตัวอย่างถูกคัดเลือกโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งชั้นตามสถานะทางการศึกษาและอาชีพ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 140 คน บัณฑิตใหม่ที่ทำงานมาแล้วไม่เกิน 5 ปี จำนวน 120 คน และบุคลากรที่มีประสบการณ์ทำงาน 5-10 ปี จำนวน 120 คน รวมทั้งสิ้น 380 คน ขนาดกลุ่มตัวอย่างนี้เป็นไปตามเกณฑ์ขั้นต่ำสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) ที่แนะนำโดย Hair และคณะ (2019) ซึ่งกำหนดอัตราส่วนตัวอย่างต่อตัวแปรที่ 10:1 สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 24 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย 3 ชนิด ได้แก่ (1) แบบประเมินมิติของชีวิตและความหมายเชิงจิตวิทยา ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการบูรณาการแนวคิดของ Frankl (1946/2006) Deci และ Ryan (2000) และ Seligman (2011) ประกอบด้วยข้อคำถาม 72 ข้อ แบ่งเป็น 6 มิติ ๆ ละ 12 ข้อ โดยมีค่าความเที่ยงรวม (Cronbach Alpha) เท่ากับ 0.92 และค่าความเที่ยงรายมิติอยู่ระหว่าง 0.84-0.91 (2) แนวคำถามสัมภาษณ์เชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Interview Guide) จำนวน 12 ประเด็นหลัก ออกแบบตามแนวทางของ Van Manen (1990) เพื่อสำรวจประสบการณ์ที่มีชีวิตชีวา (Lived Experience) ของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับมิติของชีวิตและความหมาย และ (3) แบบวัดสุขภาวะทางจิต ฉบับภาษาไทย ซึ่งดัดแปลงมาจาก Ryff Psychological Well-Being Scale (PWB) ที่มีความตรงข้ามวัฒนธรรมผ่านการตรวจสอบในบริบทไทย

เครื่องมือทั้งหมดผ่านกระบวนการตรวจสอบคุณภาพอย่างเข้มงวด โดยแบบประเมินมิติของชีวิตและความหมายเชิงจิตวิทยาผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 7 คน ซึ่งได้ค่า CVI (Content Validity Index) รวมเท่ากับ 0.91 และผ่านการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (EFA) กับกลุ่มนำร่อง 50 คน เพื่อยืนยันโครงสร้างก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างหลัก แนวคำถามสัมภาษณ์ผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญด้านปรากฏการณ์วิทยา 2 คน และทดสอบการสัมภาษณ์นำร่อง 3 ครั้งก่อนนำไปใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงกรกฎาคม พ.ศ. 2567 โดยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ระยะแรกเป็นการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณผ่านการแจกแบบสอบถามในสถาบันอุดมศึกษา 5 แห่ง และองค์กร 8 แห่ง ทั้งภาครัฐและเอกชน โดยผู้วิจัยลงพื้นที่ด้วยตนเองและส่งผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์คู่ขนาน ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 374 ชุด คิดเป็นอัตราการตอบกลับร้อยละ 98.4 และหลังจากการคัดกรองแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ ได้ข้อมูลที่ใช้ได้จำนวน 368 ชุด ระยะที่สองเป็นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 24 คน ที่คัดเลือกมาจากกลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณโดยเกณฑ์การให้ข้อมูลที่หลากหลายและลึกซึ้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณถูกวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม R version 4.3.0 และ AMOS version 26 โดยเริ่มจากการวิเคราะห์สถิติพรรณนาเพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อตรวจสอบโครงสร้างมิติของชีวิต และการวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) เพื่อทดสอบแบบจำลองเชิงโครงสร้างที่ระบุในสมมติฐาน โดยตรวจสอบความสอดคล้องของแบบจำลองด้วยดัชนีหลายตัว ได้แก่ Chi-square/df, CFI, TLI, RMSEA และ SRMR ตามเกณฑ์ที่กำหนดโดย Hu และ Bentler (1999)

ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงปรากฏการณ์วิทยาถูกวิเคราะห์ตามแนวทางการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) ของ Smith, Flowers และ Larkin (2009) ผ่านกระบวนการอ่านซ้ำ บันทึกเบื้องต้น ระบุหัวข้อที่โผล่ขึ้น เชื่อมโยงหัวข้อ และสร้างตาราง Superordinate Themes และ Subordinate Themes เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์ ผู้วิจัยใช้การตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) โดยให้ผู้ร่วมวิจัย 2 คนทำการวิเคราะห์อิสระ และตรวจสอบความสอดคล้อง (Inter-rater Reliability) ได้ค่า Kappa เท่ากับ 0.83

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รหัสอ้างอิง KU-IRB-2567-029 และผ่านการตรวจสอบจากคณะกรรมการจริยธรรมร่วม (Multi-site IRB) ของสถาบันที่ร่วมดำเนินการวิจัยทุกแห่ง กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการแจ้งข้อมูลอย่างครบถ้วนและลงนามในแบบฟอร์มความยินยอมก่อนเข้าร่วมการวิจัย โดยเฉพาะในการสัมภาษณ์เชิงลึกซึ่งเกี่ยวข้องกับเนื้อหาส่วนตัว ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและการรักษาขอบเขตทางวิชาชีพอย่างเคร่งครัด

ในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลแสดงอาการที่บ่งชี้ถึงปัญหาสุขภาพจิต ผู้วิจัยซึ่งมีวุฒิบัตรด้านการให้คำปรึกษาได้จัดเตรียมแนวทางการส่งต่อ (Referral Protocol) และข้อมูลแหล่งช่วยเหลือทางสุขภาพจิตที่เหมาะสม ข้อมูลทั้งหมดถูกรักษาความลับด้วยระบบรหัส ไม่มีการเปิดเผยข้อมูลที่ระบุตัวตน และบันทึกเสียงจากการสัมภาษณ์จะถูกทำลายเมื่อครบ 3 ปีหลังจากการตีพิมพ์

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1. ผลการวิจัยพบว่า โครงสร้างมิติของชีวิตและความหมายเชิงจิตวิทยาในบริบทไทยประกอบด้วย 6 มิติหลักที่มีความชัดเจนทางสถิติ โดยผลการวิเคราะห์ CFA แสดงว่าแบบจำลอง 6 มิติมีความสอดคล้องกับข้อมูลในระดับดีมาก (χ^2/df = 1.87, CFI = 0.97, TLI = 0.96, RMSEA = 0.048, SRMR = 0.052) โดยน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standardized Factor Loading) ของแต่ละมิติอยู่ระหว่าง 0.71-0.89 ซึ่งเกินเกณฑ์ขั้นต่ำ 0.50 ทุกตัว กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสูงสุดในมิติทางสังคม (M = 3.91, SD = 0.68) รองลงมาคือมิติทางจิตวิญญาณ (M = 3.76, SD = 0.74) ส่วนมิติที่มีคะแนนต่ำที่สุดคือมิติทางการดำรงอยู่ (M = 3.28, SD = 0.89) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการเผชิญหน้ากับคำถามเชิงอัตถิภาวนิยม เช่น ความตาย เสรีภาพ และความรับผิดชอบ ยังเป็นเรื่องที่ประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนต้นไทยให้ความสนใจน้อยกว่ามิติอื่น ๆ

ตารางที่ 1 ค่าสถิติพรรณนาและน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานของมิติของชีวิต 6 มิติ (n = 368)

มิติของชีวิต	ค่าเฉลี่ย	SD	Factor Loading	ระดับการรับรู้
มิติทางสังคม (Social)	3.91	0.68	0.89	สูง
มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual)	3.76	0.74	0.85	สูง
มิติทางจิตใจ (Psychological)	3.64	0.71	0.83	สูง
มิติทางอาชีพ (Vocational)	3.57	0.82	0.80	มาก
มิติทางกาย (Physical)	3.49	0.79	0.76	มาก
มิติทางการดำรงอยู่ (Existential)	3.28	0.89	0.71	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้มิติทางสังคมสูงที่สุด (M = 3.91, SD = 0.68) ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะวัฒนธรรมไทยที่ให้คุณค่ากับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความกลมกลืนทางสังคม โดยมิตินี้ยังมีน้ำหนักองค์ประกอบสูงที่สุด (β = 0.89) ซึ่งบ่งชี้ว่ามิติทางสังคมมีบทบาทสำคัญมากที่สุดในโครงสร้างมิติของชีวิตของกลุ่มตัวอย่างไทย มิติทางจิตวิญญาณมีค่าเฉลี่ยสูงเป็นอันดับสอง (M = 3.76, SD = 0.74) สะท้อนถึงอิทธิพลของพุทธศาสนาที่ยังคงมีบทบาทสำคัญในการให้ความหมายต่อชีวิต ในขณะที่มิติทางการดำรงอยู่มีค่าต่ำที่สุดและมีความแปรปรวนสูงที่สุด ซึ่งบ่งชี้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันมากในการเผชิญหน้ากับประเด็นเชิงอัตถิภาวนิยม

วัตถุประสงค์ที่ 2. ผลการวิจัยพบว่า มิติของชีวิตทั้ง 6 มิติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหมายในชีวิตและสุขภาวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) โดยมิติทางการดำรงอยู่มีความสัมพันธ์สูงสุดกับความหมายในชีวิต ($r = 0.74$) ในขณะที่มิติทางสังคมมีความสัมพันธ์สูงสุดกับสุขภาวะทางจิต ($r = 0.69$) สิ่งที่น่าสนใจคือแม้มิติทางการดำรงอยู่จะมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดในกลุ่มตัวอย่าง แต่กลับมีความสัมพันธ์สูงที่สุดกับความหมายในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Frankl ที่ว่าการเผชิญหน้ากับคำถามพื้นฐานของการดำรงอยู่เป็นหนทางสำคัญในการค้นพบความหมายในชีวิต

วัตถุประสงค์ที่ 3. ผลการวิจัยพบว่า แบบจำลอง LIFE-M (Life Integrated Framework for Existential Meaning) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับดีมาก โดยมิติทางการดำรงอยู่ทำหน้าที่เป็นตัวแปรกลาง (Mediator) ที่เชื่อมโยงมิติอื่น ๆ กับความหมายในชีวิต ผลการวิเคราะห์ทางเส้นทางพบว่ามิติทางการดำรงอยู่มีผลทางตรง (Direct Effect) ต่อความหมายในชีวิต ($\beta = 0.52$, $p < .001$) และมีผลทางอ้อม (Indirect Effect) ต่อสุขภาวะทางจิตผ่านความหมายในชีวิต ($\beta = 0.38$, $p < .001$) นอกจากนี้ผลจากการสัมภาษณ์เชิงปรากฏการณ์วิทยายังพบว่ากระบวนการค้นหาความหมายในชีวิตของผู้ให้ข้อมูลสำคัญชาวไทยมีลักษณะที่บูรณาการมิติทางจิตวิญญาณ (โดยเฉพาะการปฏิบัติทางพุทธศาสนา) เข้ากับมิติทางสังคม (ความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน) เป็นแกนหลัก ซึ่งแตกต่างจากกรอบตะวันตกที่มักให้น้ำหนักกับมิติปัจเจกบุคคลมากกว่า

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า โครงสร้างมิติของชีวิต 6 มิติในบริบทไทยมีความสอดคล้องกับกรอบทฤษฎีที่ผู้วิจัยกำหนด แต่มีลำดับความสำคัญที่แตกต่างจากงานวิจัยในตะวันตก โดยเฉพาะที่มิติทางสังคมมีน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุดในบริบทไทย ในขณะที่งานวิจัยของ Ryff (1989) ในบริบทตะวันตกพบว่ามิติทางจิตใจและมิติความเป็นอิสระมีบทบาทสำคัญมากกว่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสังคมไทยมีลักษณะเป็นสังคมรวมหมู่ที่ให้คุณค่ากับความสัมพันธ์และความกลมกลืนทางสังคมเป็นพิเศษ ดังที่ Triandis (1995) อธิบายว่าในวัฒนธรรมแบบรวมหมู่ (Collectivist Culture) อัตลักษณ์ของบุคคลถูกนิยามผ่านความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากกว่าผ่านคุณลักษณะปัจเจกบุคคล ผลนี้สนับสนุนความสำคัญของการพัฒนาเครื่องมือวัดและกรอบแนวคิดด้านมิติของชีวิตที่สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมของแต่ละสังคม

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า มิติทางการดำรงอยู่มีความสัมพันธ์สูงสุดกับความหมายในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Frankl (1946/2006) และ Yalom (1980) ที่เสนอว่าการเผชิญหน้ากับข้อเท็จจริงพื้นฐานของการดำรงอยู่ เช่น ความตาย ความเป็นอิสระ และความโดดเดี่ยว นำไปสู่การค้นพบความหมายในชีวิตที่ลึกซึ้งกว่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคคลที่ตระหนักถึงความไม่แน่นอนของชีวิตมักมีแรงจูงใจที่จะค้นหาและสร้างความหมายให้กับชีวิตมากกว่าผู้ที่หลีกเลี่ยงคำถามเหล่านี้ ข้อค้นพบนี้มีนัยสำคัญสำหรับการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิต โดยชี้ให้เห็นว่าการบูรณาการการสำรวจมิติทางการดำรงอยู่เข้าไปในกระบวนการพัฒนาตนเองอาจช่วยเสริมสร้างความหมายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า แบบจำลอง LIFE-M มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับสูง และข้อค้นพบที่น่าสนใจที่สุดคือบทบาทการเป็นตัวแปรกลางของมิติทางการดำรงอยู่ ซึ่งเชื่อมโยงมิติต่าง ๆ ของชีวิตกับความหมายในชีวิต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะมิติทางการดำรงอยู่เป็นมิติที่ทำหน้าที่สังเคราะห์และบูรณาการประสบการณ์จากมิติอื่น ๆ เข้าสู่กรอบความหมายที่ครอบคลุม ผลจากการสัมภาษณ์ยังพบว่าผู้ให้ข้อมูลที่มีระดับความหมายในชีวิตสูงมักรายงานว่าตนเองมีกระบวนการสะท้อนคิดเกี่ยวกับชีวิตและความตายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งช่วยให้พวกเขาเห็นคุณค่าของความสัมพันธ์ทางสังคมและการปฏิบัติทางจิตวิญญาณในฐานะแหล่งความหมายที่ยั่งยืน

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้สร้างองค์ความรู้ใหม่ที่มีคุณค่าต่อวงวิชาการจิตวิทยา 3 ประการ ประการแรก คือ การยืนยันเชิงประจักษ์ของโครงสร้างมิติของชีวิต 6 มิติในบริบทวัฒนธรรมไทย ซึ่งเป็นกรอบที่บูรณาการจิตวิทยาอัตถิภาวนิยมตะวันตกเข้ากับพุทธจิตวิทยาและค่านิยมสังคมรวมหมู่แบบเอเชีย กรอบนี้แตกต่างจากโครงสร้างที่ค้นพบในบริบทตะวันตกโดยการให้บทบาทสำคัญกว่าแก่มิติทางสังคมและจิตวิญญาณ และสามารถนำไปพัฒนาเครื่องมือประเมินมิติของชีวิตที่เหมาะสมกับบริบทเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ต่อไป

ประการที่สอง คือ แบบจำลอง LIFE-M (Life Integrated Framework for Existential Meaning) ซึ่งเป็นแบบจำลองเชิงโครงสร้างที่อธิบายกลไกที่มิติต่าง ๆ ของชีวิตส่งผลต่อความหมายในชีวิตและสุขภาวะทางจิต โดยเฉพาะการค้นพบบทบาทสำคัญของมิติทางการดำรงอยู่ในฐานะตัวแปรกลาง (Mediating Variable) ซึ่งเป็นข้อค้นพบใหม่ที่ยังไม่ได้รับการศึกษาในบริบทเอเชียก่อนหน้านี้ แบบจำลองนี้มีนัยสำคัญสำหรับการออกแบบการแทรกแซงทางจิตวิทยาที่มุ่งเสริมสร้างความหมายในชีวิต

ประการที่สาม คือ ชุดข้อมูลเชิงคุณภาพที่บรรยายกระบวนการสร้างความหมายในชีวิต (Meaning-Making Process) ของประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนต้นไทยซึ่งมีลักษณะเฉพาะที่โดดเด่น ได้แก่ การบูรณาการการปฏิบัติทางพุทธศาสนาเข้ากับความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นแกนหลักของความหมาย การใช้ความทุกข์และวิกฤตชีวิตเป็นแรงจูงใจในการค้นหาความหมายที่ลึกซึ้งขึ้น และการมองความหมายในฐานะกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องมากกว่าปลายทางที่ตายตัว



ภาพที่ 2 LIFE-M (Life Integrated Framework for Existential Meaning)

สรุป

งานวิจัยนี้ได้ศึกษามิติของชีวิตและความหมายเชิงจิตวิทยาในกลุ่มประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนต้นไทยผ่านการวิจัยแบบผสานวิธีที่เข้มงวดทั้งด้านเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยยืนยันว่าโครงสร้างมิติของชีวิตในบริบทไทยมีความซับซ้อนและมีลักษณะเฉพาะที่ไม่สามารถอธิบายได้อย่างสมบูรณ์ด้วยกรอบทฤษฎีจากตะวันตกเพียงอย่างเดียว โดยเฉพาะบทบาทสำคัญของมิติทางสังคมและจิตวิญญาณซึ่งได้รับอิทธิพลจากพุทธจิตวิทยาและค่านิยมสังคมรวมหมู่แบบไทย งานวิจัยนี้ยังได้พิสูจน์ว่ามิติทางการดำรงอยู่แม้จะมีคะแนนต่ำที่สุดในกลุ่มตัวอย่าง แต่กลับเป็นตัวแปรที่มีบทบาทสำคัญที่สุดในการเชื่อมโยงมิติต่าง ๆ ของชีวิตสู่ความหมายในชีวิตและสุขภาวะทางจิต

แบบจำลอง LIFE-M ที่พัฒนาขึ้นมีศักยภาพในการนำไปประยุกต์ใช้ในหลากหลายบริบท ทั้งในการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา การออกแบบโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตในสถาบันการศึกษาและองค์กร รวมถึงการพัฒนานโยบายสุขภาพจิตระดับประเทศ งานวิจัยนี้ยังเปิดประตูสู่การสนทนาข้ามวัฒนธรรมเกี่ยวกับธรรมชาติของความหมายในชีวิต และสนับสนุนการพัฒนาจิตวิทยาที่มีความอ่อนไหวทางวัฒนธรรม (Culturally-sensitive Psychology) ซึ่งสำคัญยิ่งในโลกที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนมิติทางการดำรงอยู่ต่ำที่สุด ดังนั้น โรงพยาบาล สถานบริการสุขภาพจิต และนักจิตวิทยาคลินิกควรบูรณาการการสำรวจมิติทางการดำรงอยู่เข้าไปในกระบวนการประเมินและการบำบัดทางจิตวิทยา โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ประสบปัญหาความหมายในชีวิต ภาวะซึมเศร้า หรือความวิตกกังวล เพื่อให้การดูแลมีความครอบคลุมในทุกมิติของชีวิต

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า มิติทางสังคมมีความสัมพันธ์สูงสุดกับสุขภาวะทางจิต ดังนั้น นักพัฒนาหลักสูตรในสถาบันการศึกษาควรออกแบบกิจกรรมและโปรแกรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์เชิงบวกและทักษะทางสังคมในกลุ่มประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยเฉพาะในรูปแบบชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Learning Community) ที่เปิดพื้นที่ให้นักศึกษาสำรวจคำถามเกี่ยวกับความหมายในชีวิตร่วมกัน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า แบบจำลอง LIFE-M มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับสูง ดังนั้นกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ควรพิจารณานำแบบประเมินมิติของชีวิตที่พัฒนาขึ้นจากงานวิจัยนี้ไปใช้เป็นส่วนหนึ่งของระบบคัดกรองสุขภาพจิตระดับประชาชน เพื่อระบุกลุ่มเสี่ยงที่ต้องการการสนับสนุนในมิติใดมิติหนึ่งของชีวิตเป็นพิเศษ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ค้นพบองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับมิติของชีวิตและความหมายเชิงจิตวิทยาในบริบทไทย ที่สำคัญคือบทบาทของมิติทางการดำรงอยู่ในฐานะตัวแปรกลางระหว่างมิติชีวิตกับความหมาย สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตแบบองค์รวม โดยควรให้ความสำคัญกับการบูรณาการมิติทางจิตวิญญาณและมิติทางการดำรงอยู่ในโปรแกรม สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยเปรียบเทียบโครงสร้างมิติของชีวิตระหว่างกลุ่มวัยและกลุ่มวัฒนธรรมย่อยต่าง ๆ ในประเทศไทย รวมทั้งการวิจัยเชิงทดลองเพื่อทดสอบประสิทธิผลของการแทรกแซงที่ออกแบบตามแบบจำลอง LIFE-M และการวิจัยเชิงติดตามระยะยาวเพื่อศึกษาพัฒนาการของมิติชีวิตและความหมายตลอดช่วงวัยผู้ใหญ่

เอกสารอ้างอิง

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Frankl, V. E. (2006). *Man’s search for meaning*. Beacon Press. (Original work published 1946)

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.

Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*(1), 1–55.

Komin, S. (1991). *Psychology of the Thai people: Values and behavioral patterns*. Research Center, National Institute of Development Administration.

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531–545.

Ratanakul, P. (2004). Buddhism and science: Allies or enemies? *Zygon: Journal of Religion and Science, 37*(1), 115–120.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage Publications.

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.

Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Westview Press.

Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. State University of New York Press.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO Press.

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

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2566). *รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี 2566*. กรมสุขภาพจิต.

วารสาร มนุษย์และชีวิตศึกษา Journal of Human and Life Studies