บทความวิชาการ (Academic Article)

การเสริมสร้างเป้าหมายชีวิตเพื่อการพัฒนาเยาวชน
Enhancing Purposes in Life for Youth Development

อริสา สุมามาลย์[1] และวลัยนาสภ์ มีพันธุ์[2*]
Arisa Sumamal[1] and Walainart Meepan[2*]

บทคัดย่อ

เป้าหมายชีวิตเป็นเจตจำนงในการกำหนดชีวิตของบุคคลหนึ่งให้ดำเนินอย่างมีทิศทาง มาจากความเชื่อ การให้คุณค่า และความต้องการของบุคคลนั้น อันส่งผลต่อการตัดสินใจและการกระทำ และนำไปสู่การสร้างประโยชน์ทั้งกับตนเองและผู้อื่น รวมถึง ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกถึงคุณค่าและความหมายของตนเอง เป้าหมายชีวิตจึงเป็นประเด็นที่สำคัญในการพัฒนาเยาวชนเชิงบวก และสอดคล้องกับกระบวนทัศน์ใหม่ทางการศึกษาที่ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการพัฒนาความรู้และทักษะเท่านั้น แต่ยังสร้างคุณลักษณะของผู้เรียนที่เห็นคุณค่าในตนเองและมีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้ตลอดชีวิต ผู้เขียนสังเคราะห์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นประโยชน์ในการต่อยอดทางการศึกษา โดยนำเสนอหัวข้อดังนี้ 1) ความเป็นมาของแนวคิดเป้าหมายชีวิต 2) ความหมายของเป้าหมายชีวิต 3) องค์ประกอบของเป้าหมายชีวิต 4) การวัดระดับการมีเป้าหมายชีวิต และ 5) แนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายชีวิตสำหรับเยาวชน 6 ขั้นตอน ได้แก่ การเตรียมความพร้อม การสร้างความสัมพันธ์ การสำรวจตนเองและการเรียนรู้สิ่งใหม่ การวางแผนการเรียนรู้เพื่อเริ่มต้นทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายชีวิต การลงมือปฏิบัติตามแผน และการสะท้อนการเรียนรู้ โดยสามารถนำแนวทางดังกล่าวประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบท เพื่อช่วยให้เยาวชนมีพลังในการใช้ชีวิตและฝึกฝนทักษะในการเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองสนใจ

คำสำคัญ: เป้าหมายชีวิต การพัฒนาเยาวชน เยาวชนไทย

Abstract

Purpose in life is an intention that leads one's life direction, based on personal beliefs, values, and needs. It affects one's decisions and actions, leading to self-development to benefit both oneself and others, and giving a sense of personal meaningfulness. Therefore, purpose in life is an important issue of positive youth development and is also in accord with the new paradigm of education, which its goals are not only to improve students' knowledge and skills but also to enhance intrinsic values and motivation for lifelong learning. The purpose of this paper is to present knowledge about purposes in life from international and domestic literature reviews promoting

[1] คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จังหวัดสกลนคร 47000
Faculty of Humanities and Social Sciences, Sakon Nakhon Rajabhat University, Sakon Nakhon 47000
[2] คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ 10900
Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkok 10900
*Corresponding author; email: walainart.m@ku.th
(**Received**: 14 February 2022; **Revised**: 23 November 2022; **Accepted**: 13 February 2023)
DOI: https://doi.org/10.14456/psruhss.2024.1

further studies. The topics of this paper include 1) history of the purpose in life concept 2) meaning of purpose in life 3) components of purpose in life 4) purpose in life measurements and 5) guidelines enhancing purpose in life of youth in 6 steps; preparing, relationship building, self-inquiry and learning new concepts, learning plan with goal connected to purpose, action, and reflection. The guidelines can be applied and implemented for youth development in each context to empower youth to live their lives and to foster skills for learning what they feel interested in.

Keywords: Purposes in life, Youth development, Thai youth

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญกับอัตราการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรในการเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ และเยาวชนที่เติบโตขึ้นภายภาคหน้าจะต้องเป็นผู้แบกรับภาระในการนำพาประเทศไปสู่ความเจริญก้าวหน้า การพัฒนาเยาวชนให้กลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญาและทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ตามวิสัยทัศน์ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562) เยาวชนเป็นวัยแห่งการเริ่มต้นที่สำคัญของชีวิตที่จะก้าวเป็นวัยผู้ใหญ่ และเป็นวัยแห่งการมีความฝัน และความหวังในชีวิต การค้นพบความหมายของเป้าหมายชีวิตจะช่วยให้เยาวชนสามารถเข้าใจเหตุผลของการมีชีวิต รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่อย่างไร และอยู่เพื่ออะไร (ขวัญตา บาลทิพย์ และสิริลักษณ์ จันเทร์มะ, 2556) เป้าหมายชีวิตถือเป็นคุณลักษณะภายในที่สำคัญยิ่งของเยาวชน เพราะเป้าหมายชีวิตจะเป็นแรงกระตุ้นสำคัญของการเรียนรู้ในระยะยาว โดยเฉพาะเมื่อเยาวชนค้นพบเป้าหมายชีวิตและสามารถเชื่อมโยงเข้ากับประสบการณ์ในการเรียนรู้เชิงวิชาการได้ การเรียนรู้ในสถาบันการศึกษาจะมีความหมายและนำไปสู่ความสำเร็จ แทนที่จะเป็นประสบการณ์เรียนรู้ที่ถูกบังคับและไร้พลัง (Damon, 2009)

เยาวชนทุกคนต้องผ่านกระบวนการพัฒนาอัตลักษณ์ มีเพียงเยาวชนร้อยละ 20 เท่านั้นที่ได้ค้นพบเป้าหมายในชีวิต ในขณะที่อีกร้อยละ 80 กลับไร้ซึ่งคนให้คำแนะนำหรือไม่มีขาดแคลนเครื่องมือที่จะช่วยให้ค้นพบเป้าหมายชีวิตได้ (Schluckebier, 2013) สอดคล้องกับพิมพ์พนิต ภาศรี และคณะ (2564) กล่าวว่า ปัญหาใหญ่ของเยาวชนไทยส่วนหนึ่ง คือ การที่พวกเขาไม่สามารถรับรู้ถึงความต้องการของตนเองและการไม่ใส่ใจอนาคตของตนเอง เนื่องจากมีคนคอยกำหนดเส้นทางชีวิตไว้ให้หรือมีความต้องการไม่ตรงกับครอบครัว ส่งผลให้เยาวชนไทยไม่มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต เกิดความสับสนในบทบาทของตนเอง มักจะเลียนแบบผู้อื่น ถูกชักจูงได้ง่าย มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้สารเสพติด เข้ากลุ่มกับวัยรุ่นเกเร ก่ออาชญากรรม เป็นต้น ดังนั้นการเสริมสร้างเป้าหมายชีวิตของเยาวชนเป็นเรื่องที่บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญเพื่อช่วยพัฒนาเยาวชนให้เติบโตขึ้นได้อย่างมีทิศทางและรู้สึกเติมเต็มด้วยการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรมในประเทศไทยกลับพบว่า มีบทความวิจัยและบทความวิชาการที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายชีวิตสำหรับเยาวชนในฐานข้อมูลงานวิจัยออนไลน์ (Thai Journal Online) น้อยกว่า 15 เรื่อง (ผลการค้นหา วันที่ 23 พ.ย. 2565) แสดงถึงช่องว่างของการศึกษาเรื่องนี้ บทความฉบับนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดเป้าหมายชีวิตสำหรับเยาวชนที่อยู่ในช่วงวัยเรียนในโรงเรียนต่อเนื่องไปถึงสถาบันอุดมศึกษา โดยการสังเคราะห์แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อเป็นองค์ความรู้แก่ครูอาจารย์ พ่อแม่ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำความเข้าใจและใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนเพื่อส่งเสริมเป้าหมายชีวิตของเยาวชนในบริบทที่ตนเกี่ยวข้องในหัวข้อดังนี้ 1) ความเป็นมาของแนวคิด

เป้าหมายชีวิต 2) ความหมายของเป้าหมายชีวิต 3) องค์ประกอบของเป้าหมายชีวิต 4) การวัดระดับการมีเป้าหมายชีวิต และ 5) แนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายชีวิตสำหรับเยาวชน

ความเป็นมาของแนวคิดเป้าหมายชีวิต

เป้าหมายชีวิต (Purpose in Life) ถูกนำมาใช้เป็นตัวแปรทางจิตวิทยาครั้งแรกโดย Viktor Frankl นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ ชาวออสเตรีย (1905-1997) ที่เคยถูกกักกันในค่ายเชลยศึกของนาซีเยอรมันในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งทำให้เขาได้ค้นพบว่า ความหมายของการมีชีวิตอยู่ในช่วงเวลาที่โหดร้ายนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เป้าหมายชีวิตตามความหมายของ Frankl หมายถึง ชุดของทัศนคติและมุมมองที่ทำให้โลกมีความหมายต่อบุคคลนั้น เช่น การมีเป้าในการทำงานที่สร้างสรรค์ให้สำเร็จ การทำภารกิจที่ให้ประสบการณ์ที่มีคุณค่า การหาทางออกเมื่อชีวิตอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ การมีใครสักคนให้รัก การได้สัมผัสธรรมชาติ การดื่มด่ำกับวัฒนธรรม รวมถึงการอดทนต่อความทุกข์ยาก (Drageset et al., 2017) ภายหลังการสิ้นสุดสงครามโลกครั้งที่ 2 มีผู้คนจำนวนมากที่รู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย ว่างเปล่า ขาดทิศทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นภาวะที่ Frankl เรียกว่า ภาวะสุญญากาศของการดำรงอยู่ (Existential Vacuum) Frankl ได้พัฒนาเทคนิควิธีการบำบัดรักษาทางจิตวิทยาชื่อ “Logotherapy”[3] ขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับการบำบัดรักษาได้ค้นหาความหมายของการดำรงชีวิตของตนเอง เพื่อช่วยให้พวกเขาได้ตระหนักถึงความสำคัญของชีวิตและความสำคัญของการกระทำของตนเอง (Crumbaugh & Maholick, 1964)

ต่อมานักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้พัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับเป้าหมายชีวิตเพื่อพัฒนาบุคคลทั่วไปให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างสมบูรณ์เติมเต็มมากขึ้น (Optimal Human Development) รู้สึกถึงการเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่นมากขึ้น ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและมีความหมายในชีวิตมากขึ้น (Bronk, 2016) กระบวนทัศน์ใหม่นี้นำไปสู่องค์ความรู้ใหม่ เช่น การพัฒนาเยาวชนเชิงบวก (Positive Youth Development) ซึ่งไม่ได้มุ่งแก้ปัญหาของเยาวชนดังที่เคยเป็นมา อาทิ ปัญหาการใช้ยาเสพติด ปัญหาการไม่เข้าสังคม และปัญหาเรื่องเพศ ทว่ามุ่งเน้นความสามารถในการปรับตัวและการเพิ่มศักยภาพของเยาวชน ในแง่นี้ นักวิจัยทางจิตวิทยาได้ระบุว่าเป้าหมายชีวิตที่ดีเป็นต้นทุนชีวิต (Developmental Asset) (Benson, 2006) เป็นปัจจัยสำคัญของการเจริญเติบโตและประสบความสำเร็จ (Thriving) (Bundick et al., 2009) และยังมีอีกหลายงานวิจัยที่พบว่าเป้าหมายชีวิตมีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์เชิงบวกทางจิตวิทยาอีกหลากหลายด้าน ได้แก่ ความสุข (Happiness) (French & Joseph, 1999) ความยืดหยุ่นทางใจ (Resilience) (Bernard, 1990) สุขภาวะส่วนบุคคล (Personal Well-Being) (Seligman, 2002) สุขภาวะทางจิต (Mental Well-Being) (Keyes et al., 2002) และความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) (Bronk et al., 2010)

ภายหลังเริ่มมีงานวิจัยเชิงคุณภาพที่พยายามทำความเข้าใจกระบวนการที่เยาวชนค้นพบและพัฒนาเป้าหมายชีวิตของตนเองมากขึ้น เช่น งานวิจัยทฤษฎีฐานรากต่อการพัฒนาเป้าหมายเชิงคุณธรรมของเยาวชน[4] โดย Bronk (2012) ที่ศึกษาปรากฏการณ์ระดับของการยึดมั่นต่อเป้าหมายเชิงคุณธรรมในการดำเนินชีวิตที่ดีงามของเยาวชน งานวิจัยชี้ให้เห็นถึงการยึดมั่นในเป้าหมายชีวิตเชิงคุณธรรมของเยาวชนนั้นเริ่มได้ตั้งแต่เยาว์วัย การรักษา การเพิ่ม หรือการเปลี่ยนแปลงระดับการยึดมั่นในเป้าหมายชีวิตนั้นขึ้นกับเวลา และจะทวีความเข้มข้นเมื่อมีเยาวชนมีประสบการณ์ร่วมต่อเรื่องนั้น เช่นเดียวกับงานวิจัยทฤษฎีฐานรากของขวัญตา บาลทิพย์ และสิริลักษณ์ จันเทร์มะ (2556) ที่ศึกษากระบวนการสร้างเป้าหมายชีวิตของเยาวชนไทยที่ดำรงชีวิตอยู่กับเชื้อเอชไอวี งานวิจัยแสดงถึงแนวคิดหลัก “ชีวิตยังคงมีเป้าหมาย” ที่ประกอบด้วย 2 กลุ่ม แนวคิดที่มีความสัมพันธ์กัน ได้แก่ การสร้างเป้าหมาย

[3] Logotherapy is a therapeutic approach that helps people find personal meaning in life – Arlin Cuncic, MD (2021)

[4] Grounded Theory of the Development of Noble Youth Purpose (Bronk, 2012)

ชีวิตและปัจจัยเงื่อนไขในการสร้างเป้าหมายชีวิต เพื่อนำไปสู่การมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพและมีความสมดุลในชีวิตได้ นอกจากนี้ ยังพบว่าเริ่มมีงานวิจัยในกลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้ เช่น โปรแกรม หลักสูตร รูปแบบ ฯลฯ เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายชีวิตของเยาวชนทั้งในประเทศและต่างประเทศ เช่น การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความหมายและเป้าหมายชีวิตแบบออนไลน์สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 (Shin, 2013) การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของวัยรุ่นที่ติดเชื้อเอชไอวีด้วยแนวคิดเป้าหมายชีวิต (กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์ และคณะ, 2561) การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี (อริสา สุมามาลย์, 2563) เป็นต้น

โดยสรุป แนวคิดเป้าหมายชีวิตมีต้นกำเนิดมาจากการช่วยเหลือผู้ป่วยทางจิตวิทยาที่รู้สึกว่าชีวิตของตนไร้ความหมาย ต่อมาจึงถูกพัฒนาขึ้นเพื่อนำมาใช้เสริมสร้างศักยภาพและสุขภาพจิตของบุคคลทั่วไป ตลอดจนการพัฒนาเยาวชนเชิงบวกผ่านรูปแบบการจัดการเรียนรู้ต่าง ๆ ผู้เขียนบทความมีความคิดเห็นว่า เนื่องจากต้นทางของแนวคิดเป้าหมายชีวิตมาจากต่างประเทศ จึงทำให้ความตื่นตัวในการสร้างงานวิจัยและองค์ความรู้เรื่องเป้าหมายชีวิตที่มีอยู่ในปัจจุบันมาจากต่างประเทศเป็นหลัก สำหรับงานวิจัยในประเทศไทยนั้นได้มีความพยายามที่จะนำแนวคิดนี้มาศึกษาทดลองและสร้างองค์ความรู้ในบริบทของประเทศไทยมากขึ้นเรื่อย ๆ

ความหมายของเป้าหมายชีวิต

ปัจจุบันการให้นิยามความหมายของเป้าหมายชีวิตยังแตกต่างกันไปได้หลากหลาย Damon et al. (2003) ได้เสนอว่า เป้าหมายชีวิตเป็นความมุ่งมั่นของบุคคลที่จะกระทำบางสิ่งที่มีความหมายต่อบุคคลนั้นให้สำเร็จ และสิ่งนั้นจะทำบุคคลได้สร้างปฏิสัมพันธ์กับโลกบางแง่มุมและทำให้เกิดประโยชน์กับผู้อื่นนอกเหนือจากตัวเอง[5] จะเห็นได้ว่านิยามความหมายนี้เน้นความสำคัญของการมีความมุ่งมั่น (Commitment) การมีทิศทาง (Goal-Directedness) และคุณค่าความหมายในตนเอง (Personal Meaningfulness) ในการลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยมุ่งความสนใจมากกว่าการทำเพื่อตัวเอง (Focus Beyond Oneself) ซึ่งทำให้มีงานวิจัยที่เกี่ยวกับเป้าหมายชีวิตนำนิยามนี้ไปใช้อย่างแพร่หลาย

McKnight & Kashdan (2009) ให้ความหมายของเป้าหมายชีวิตว่า เป็นความมุ่งหมายของชีวิตที่เป็นศูนย์กลางและจัดการตนเองได้ โดยการกระตุ้นและการลำดับความสำคัญของเป้าหมายย่อย การจัดการพฤติกรรม และการรู้สึกถึงการมีคุณค่าความหมาย[6] เป้าหมายชีวิตเป็นเหมือนเข็มทิศในการดำเนินชีวิต ช่วยนำทางเป้าหมายย่อยและการตัดสินใจในแต่ละวัน ว่าบุคคลนั้นจะนำศักยภาพและทรัพยากรที่ตนมีมาใช้อย่างไร การใช้ชีวิตได้สอดคล้องกับเป้าหมายชีวิตจะทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าความหมายตลอดเวลาที่กำลังเดินหน้าไปและทำเป้าหมายย่อย ๆ แต่ละขั้น เป้าหมายชีวิตยังเป็นใจกลางแก่นสารของอัตลักษณ์ พฤติกรรม และบุคลิกภาพของบุคคลนั้น Schluckebier (2013) ได้เสนอว่าเป้าหมายชีวิต หมายถึง ชุดของเป้าหมายหรือการกระทำ ซึ่งมีที่มาจากระบบความเชื่อหรือชุดของคุณค่า ที่ทำให้บุคคลหนึ่งรู้สึกว่าชีวิตของตนมีทิศทาง[7] จากการสำรวจระดับการมีเป้าหมายชีวิตในนักศึกษาและการสัมภาษณ์นักศึกษาที่มีคะแนนระดับสูง ข้อค้นพบที่น่าสนใจ คือไม่มีนักศึกษาคนใดกล่าวว่าตนเองไปถึงเป้าหมายชีวิตอย่างเบ็ดเสร็จ และยังคงพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องพร้อม ๆ กับการขัดเกลา

[5] “A stable and generalized intention to accomplish something that is at once meaningful to the self and leads to productive engagement with some aspect of the world beyond the self.” (Damon, Menon & Bronk, 2003)

[6] “Purpose is a central, self-organizing life aim that organizes and stimulates goals, manage behaviors, and provides a sense of meaning.” (McKnight & Kashdan, 2009)

[7] “A set of goals or actions, informed by a belief system or a set of values, that provide a sense of direction to an individual’s life.” (Schluckebier, 2013)

เป้าหมายชีวิตของพวกเขาต่อไป Schluckebier จึงเสนอมุมมองใหม่ที่ว่า ควรมองการพัฒนาเป้าหมายชีวิตเยี่ยงทิศทางดำเนินชีวิต มากกว่าที่จะเป็นเป้าหมายสุดท้ายของการดำเนินชีวิต (Direction, Not Destination)

ในส่วนการทบทวนวรรณกรรมของไทย พบว่า มีความใกล้เคียงกันในแง่ที่ว่าเป้าหมายชีวิตเป็นทิศทางโดยรวมของการใช้ชีวิตมากกว่าที่จะกำหนดเป็นรายละเอียดว่าต้องทำอะไร ดังที่อรัญญา ตุ้ยคัมภีร์ (2557) กล่าวว่า เป้าหมายชีวิตคือสิ่งที่บุคคลให้ความหมายและต้องการให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง ทำหน้าที่เหมือนขั้วแม่เหล็กไฟฟ้าดึงดูดให้ลงมือทำสิ่งต่าง ๆ บุคคลที่มีเป้าหมายชีวิตชัดเจนจะรู้ว่าตนเองต้องการอะไรบ้าง มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร และเพื่อที่จะทำอะไร ซึ่งแตกต่างจากความตั้งใจว่าจะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้

ทั้งนี้ คำว่า Purposes และ Goals ต่างก็แปลเป็นไทยว่าเป้าหมายได้เหมือนกัน ผู้เขียนจึงขอเน้นย้ำความแตกต่างกันระหว่างสองคำนี้ Purpose เป็นความต้องการว่าจะใช้ชีวิตอย่างไรและเพื่ออะไร ที่จะทำให้ชีวิตมีความหมายและรู้สึกเติมเต็ม เป็นเป้าหมายที่มาจากความเชื่อและการให้คุณค่าของบุคคลนั้น นำมาซึ่งทิศทางในการใช้ชีวิต และเป็นเหตุผลเบื้องหลังให้คนเรากำหนดการกระทำ ส่วน Goal เป็นการตั้งความสำเร็จที่เป็นรูปธรรมเฉพาะเจาะจงที่สามารถทำให้เสร็จได้ภายในขอบเขตเวลาที่กำหนด ดังนั้น Purpose จึงมีความหมายที่ลึกและกว้างกว่า Goal รวมทั้ง Purpose ยังเป็นตัวกำหนด Goal อีกด้วย (Damon, 2009; Prabhat, 2010) ดังนั้นในบางครั้งเราจึงเห็นการแปลคำว่า Purpose ว่า เจตจำนง เจตนารมณ์ หรือเป้าประสงค์ เพื่อสื่อถึงนัยยะที่ลึกและกว้างกว่า

นอกจากนี้ ผู้เขียนพบว่า คำสอนทางศาสนาพุทธเรื่อง "จุดหมาย 3 ด้าน" เรียกว่า อัตถะ 3 ประการ ของพระพรหมคุณาภรณ์ (2552) หรือสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) นั้นแสดงถึงประเภทของเป้าหมายชีวิตในบริบทวิถีคนไทยที่นับถือศาสนาพุทธ ซึ่งอัตถะ 3 ประการ ได้แก่ 1) ทิฏฐธัมมิกัตถะ ประโยชน์ปัจจุบัน หมายถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ร่างกายแข็งแรง มีเงินมีงาน เป็นที่ยอมรับ มีมิตรไมตรี ครอบครัวผาสุก อันได้มาจากความเพียรและสติปัญญาของตนโดยชอบธรรม 2) สัมปรายิกัตถะ ประโยชน์เบื้องหน้า หมายถึงการมีจิตใจที่สุขสงบ และสร้างคุณงามความดีสั่งสมไว้เป็นทรัพย์ภายใน ซึ่งเป็นเครื่องรับประกันชีวิตในเบื้องหน้าได้ว่าจะไปเกิดในภพภูมิที่ดี และ 3) ปรมัตถ์ หรือ ปรมัตถะ (ประโยชน์อย่างสูงสุด) หมายถึง นิพพาน หรือความมีใจเป็นอิสระ ความมีจิตหลุดพ้น มีจิตใจปลอดโปร่งผ่องใสเบิกบานอยู่ได้ตลอดเวลา เพราะปราศจากกิเลส หรืออาจแบ่งได้อีกนัยหนึ่งตามจุดหมายที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์เป็นประโยชน์ 3 อย่าง หรืออัตถะ 3 อย่าง ได้แก่ 1) อัตตัตถะ ประโยชน์ตน 2) ปรัตถะ ประโยชน์ผู้อื่น และ 3) อุภยัตถะ ประโยชน์ทั้ง 2 ฝ่าย หรือ ประโยชน์ร่วมกัน

เรื่องจุดหมายในชีวิตตามมุมมองของพระพุทธศาสนานี้มีความใกล้เคียงกับเป้าหมายชีวิตที่ปรากฏในงานวิจัยของต่างประเทศ กล่าวคือ มุ่งสร้างประโยชน์ทั้งตนเองและผู้อื่น ทว่ามีความเฉพาะทางในเรื่องของการสร้างบุญกุศลคุณงามความดีและการขัดเกลาจิตใจเพื่อให้จิตเป็นอิสระจากกิเลส จึงเป็นข้อสังเกตว่าแนวคิดเป้าหมายชีวิตตามความเชื่อ วัฒนธรรม และศาสนาอื่น ๆ อาจมีแง่มุมให้ศึกษาเพิ่มเติมต่อไป ผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้จึงควรตระหนักถึงความแตกต่างของนิยามความหมายที่กลุ่มเป้าหมายรับรู้และจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับธรรมชาติของกลุ่มเป้าหมาย

จากที่กล่าวมาข้างต้น อาจสรุปได้ว่า เป้าหมายชีวิต หมายถึง สิ่งที่บุคคลหนึ่งให้ความสำคัญและต้องการให้เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจและการกระทำ ทำให้บุคคลนั้นดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทาง รู้สึกถึงคุณค่าและความหมายของตนเอง และนำไปสู่การสร้างประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

องค์ประกอบของเป้าหมายชีวิต

เป้าหมายชีวิตที่บุคคลหนึ่งให้ความสำคัญและต้องการให้เกิดขึ้นในชีวิตนั้นจะต้องมีองค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งผู้เขียนขอนำเสนอ ดังนี้

Covey (1989) ได้เสนอแนวทางการตั้งเป้าหมายชีวิตบนหลักการที่มาจากการค้นหาความต้องการภายในของตน ซึ่งเป็นสากลที่ทุกคนมีเหมือนกัน เช่น ความรัก ความซื่อสัตย์ ความพากเพียร การเติบโต ความมั่นคง ปลอดภัย ฯลฯ และบุคคลที่จะกำหนดเป้าหมายชีวิตได้ควรมีคุณสมบัติภายในตนเองตามองค์ประกอบ ดังนี้

1) การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) เป็นการสำรวจถึงความต้องการ ศักยภาพ และสิ่งที่เป็นพลังจูงใจ ตระหนักรู้ถึงตัวตนที่เป็นในปัจจุบัน และดำเนินชีวิตอย่างมุ่งมั่นสู่อนาคตที่สามารถเป็นไปได้จริง และเปิดใจสำหรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นเสมอ

2) จิตรู้สำนึก (Consciousness) เป็นการสื่อสารกับตัวตนภายใน รับรู้และตระหนักถึงเอกลักษณ์และศักยภาพเฉพาะตนที่ไม่มีใครแทนที่ได้ ทำให้แยกแยะและตัดสินใจเลือกนำศักยภาพนั้นมาสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี รวมถึงค้นพบจุดมุ่งหมาย วิธีการ และความต้องการที่จะอุทิศตนเพื่อส่วนรวม

3) จินตนาการที่สร้างสรรค์ (Creative Imagination) เป็นพลังที่มองไปข้างหน้าและมองความเป็นไปได้ในอนาคต เป็นการฉายภาพทางจิตใจก่อนลงมือทำ สร้างวิธีการที่สร้างสรรค์และทางเลือกที่หลากหลาย และเห็นความเป็นไปได้ที่จะรวมพลังของตนเองกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม

4) เจตนารมณ์อันเป็นอิสระ (Independent Will) เป็นการตระหนักถึงอำนาจภายในตนเอง ทำให้รับรู้ถึงการเป็นเจ้าของชีวิตและรับผิดชอบตนเอง ทำให้เลือกตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างมีสติ และเป็นฝ่ายมุ่งมั่นเริ่มต้นทำสิ่งต่าง ๆ ก่อน แทนที่จะรอคอยรับมือกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น

Bronk et al., (2010) ศึกษาวิจัยเรื่อง เป้าหมายชีวิตในกลุ่มเยาวชนที่มีความสามารถสูง[8] โดยศึกษาเยาวชนที่มีความสามารถสูงจะมีระดับเป้าหมายชีวิตแตกต่างจากเยาวชนกลุ่มทั่วไปหรือไม่ จึงได้กำหนดมิติของเป้าหมายชีวิตออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) จุดมุ่งหมาย หรือการเดินหน้าไปสู่เป้าหมายสุดท้ายที่มีความหมายต่อบุคคลนั้น เกิดความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่าง ๆ และสร้างแรงจูงใจจากภายในตนเองมากกว่าการได้รับแรงผลักดันจากเพื่อน ผู้ปกครอง หรือคนอื่น 2) การลงมือกระทำ หรือการใช้เวลา พลังงาน ความรู้ และทรัพยากรที่มีเพื่อบรรลุเป้าหมายอย่างมุ่งมั่น และบุคคลค้นพบคุณค่าความหมายของตนเองด้วยการลงมือทำ และ 3) ความปรารถนาที่จะสร้างประโยชน์ให้กับโลก

เมื่อรวม 3 องค์ประกอบนี้เข้าด้วยจะได้เกณฑ์พิจารณาระดับการมีเป้าหมายชีวิตของวัยรุ่นเป็น 4 สถานะ ได้แก่ 1) ความฝันที่อยากจะช่วยคนอื่น สำหรับผู้ที่คิดฝันอยากทำประโยชน์ให้โลกแต่ขาดการลงมือทำ 2) เป้าหมายชีวิต สำหรับผู้ลงมือทำสิ่งต่าง ๆ และคิดถึงผู้อื่นในระดับสูง 3) จุดหมายที่มุ่งทำเพื่อตนเอง สำหรับผู้ที่ลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ถึงเป้าหมายของตัวเองในระยะยาว แต่ให้เหตุผลในการทำสิ่งนั้นเพื่อตนเองทั้งหมด 4) ภาวะล่องลอย ใช้กับ 2 กรณี คือ ผู้ที่ยังไม่ได้เริ่มต้นอะไรจริงจังในสิ่งที่ตนเองอยากทำ และไม่ได้กล่าวถึงเหตุผลเกี่ยวกับการทำเพื่อผู้อื่น แต่มีความตั้งใจสูง กับผู้ที่มีการคิดถึงผู้อื่นและ/หรือการลงมือทำในระดับสูงแต่มีความตั้งใจต่ำ โดยเยาวชนกลุ่มที่มีความสามารถสูงจะสร้างจุดมุ่งหมายชีวิตที่ทำเพื่อตนเอง (Self-oriented Life Goals) เร็วกว่าเยาวชนกลุ่มทั่วไป ครูและสถานศึกษาจึงควรมีบทบาทในการขยายความสนใจของเยาวชนจากแค่ตนเองไปสู่การสร้างประโยชน์แก่สังคมที่กว้างขึ้น

[8] “Purpose in life among high ability adolescence” – Bronk et al., (2010)

ภาพ 1 ระดับการมีเป้าหมายชีวิต (Bronk et al., 2010)

Hill et al., (2010) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การแบ่งประเภทแนวคิดเป้าหมายชีวิตของเยาวชนวัยรุ่น[9] เพื่อศึกษาการให้นิยามเป้าหมายชีวิตของเยาวชน โดยกลุ่มตัวอย่างเขียนบรรยายเป้าหมายชีวิตของตนว่าเป็นเช่นไร ผลการศึกษา จำแนกเป็นประเด็น ดังนี้ 1) พื้นฐานและทิศทาง (Foundation and Direction) หมายถึง เป้าหมายชีวิตกำหนดทิศทางในการตั้งจุดมุ่งหมายและเป็นพื้นฐานเพื่อดำเนินการสู่จุดมุ่งหมายเหล่านั้น คิดเป็นร้อยละ 83 2) ความสุขที่ได้รับจากการมีเป้าหมายชีวิต (Happiness) คิดเป็นร้อยละ 52 3) การทำเพื่อสังคมหรือผู้อื่นด้วยความสมัครใจ (Pro-social content) คิดเป็นร้อยละ 26 4) ความศรัทธาในศาสนา (Religious Content) คิดเป็นร้อยละ 18 และ 5) เป้าหมายการเงินและอาชีพ (Financial/ Occupational Goals) คิดเป็นร้อยละ 17

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ผู้เขียนสามารถสรุปองค์ประกอบหลักของเป้าหมายชีวิตได้ 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การกำหนดจุดมุ่งหมาย และ 2) การเข้าร่วมเชิงรุก (ตาราง 1) ดังนี้

1) การกำหนดจุดมุ่งหมาย (Intention Setting) ซึ่งมาจากการตระหนักรู้ถึงอำนาจภายในว่าตนเองเป็นเจ้าของชีวิตและรับผิดชอบชีวิตได้และการตระหนักรู้ถึงศักยภาพ เอกลักษณ์เฉพาะตน คุณค่าของตนเองในปัจจุบันตลอดจนสิ่งที่เป็นพลังจูงใจ ได้แก่ ความต้องการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง และความต้องการที่จะอุทิศตนแก่ส่วนรวม เป็นพื้นฐานมุ่งสู่จุดหมายปลายทางที่มีความหมายต่อตนเอง

2) การเข้าร่วมเชิงรุก (Active Engagement) เป็นการใช้เวลา สติปัญญา และทรัพยากรเข้ามาทุ่มเทเพื่อมุ่งสู่สิ่งที่ต้องการด้วยความเต็มใจ สร้างแรงกระตุ้นให้กับตนเอง มีมุมมองไปข้างหน้าและรับรู้ถึงความเป็นไปได้ ค้นหาวิธีการอันสร้างสรรค์และทางเลือกที่หลากหลาย มุ่งมั่น และตอบสนองต่อเหตุการณ์อย่างมีสติ ใช้ศักยภาพของตนเองสร้างประโยชน์ให้เกิดกับแก่ตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีความหมายและมีความสุขจากการทำตามเป้าหมายด้วย

[9] “Classifying adolescents’ conceptions of purpose in life” – Hill et al., (2010)

ตาราง 1 ตารางสรุปองค์ประกอบของเป้าหมายชีวิต

องค์ประกอบของเป้าหมายชีวิต	Covey (1989)	Bronk et al., (2010)	Hill et al., (2010)
1) การกำหนดจุดมุ่งหมาย (Intention Setting)			
- ตระหนักรู้ถึงอำนาจภายใน ว่าตนเองเป็นเจ้าของชีวิตและรับผิดชอบชีวิตได้	✓		
- ตระหนักรู้ถึงศักยภาพ เอกลักษณ์เฉพาะตน คุณค่าของตนเองในปัจจุบัน	✓	✓	
- ต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง	✓	✓	✓
- ต้องการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและส่วนรวม	✓	✓	✓
- เป็นพื้นฐานมุ่งสู่จุดหมายปลายทางที่มีความหมายต่อตนเอง	✓		✓
2) การเข้าร่วมเชิงรุก (Active Engagement)			
- ใช้เวลา สติปัญญา และทรัพยากรเข้ามาทุ่มเทเพื่อไปสู่สิ่งที่ต้องการด้วยความเต็มใจ	✓	✓	
- สร้างแรงกระตุ้นให้กับตัวเอง มีมุมมองไปข้างหน้าและรับรู้ถึงความเป็นไปได้	✓	✓	
- ค้นหาวิธีการที่สร้างสรรค์และหลากหลาย มุ่งมั่น และตอบสนองต่อเหตุการณ์อย่างมีสติ	✓		
- ใช้ศักยภาพของตนเองสร้างประโยชน์ให้เกิดกับทั้งกับตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม	✓	✓	
- รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าความหมาย และได้รับความสุขจากการทำตามเป้าหมาย		✓	✓

ทั้งนี้ผู้เขียนไม่ได้นำเรื่องความศรัทธาในศาสนาและเป้าหมายเรื่องการเงินและอาชีพของ Hill et al., (2010) มาใส่ไว้ในตาราง เพราะพิจารณาว่าเป็นประเด็นของเป้าหมายชีวิต (Domains of Purposes) มากกว่าที่จะเป็นลักษณะขององค์ประกอบเป้าหมายชีวิต จากประสบการณ์ที่ผู้เขียนได้ทำงานวิจัยพัฒนากระบวนการเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายชีวิตสำหรับนักศึกษา (อริสา สุมามาลย์, 2563) พบว่า นักศึกษาแต่ละคนมีประเด็น (Domains) ของเป้าหมายชีวิตหลากหลายแตกต่างกันไป เช่น เป้าหมายเกี่ยวกับการดูแลและเป็นที่พึ่งให้ครอบครัว เป้าหมายเกี่ยวกับการได้ทำอาชีพที่ตนเองสนใจ เป้าหมายเกี่ยวกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามการให้คุณค่าของตนเอง (Values) เช่น การมีอิสระ การได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การได้รับความอบอุ่นใกล้ชิดกับคนที่ตนเองรัก ฯลฯ ตลอดจนสามารถมีเป้าหมายหลายอย่างไปพร้อมกันด้วย

นอกจากนี้ ประเด็นการสร้างประโยชน์ให้ผู้อื่น (Contribution) ที่ Bronk et al., (2010) เสนอไว้ ผู้เขียนแทรกให้อยู่ใน 2 องค์ประกอบหลัก เพราะพิจารณาแล้วเห็นว่าสามารถเป็นได้ทั้งความต้องการที่นำมาสู่การกำหนดจุดมุ่งหมายและเป็นทั้งการกระทำที่สร้างประโยชน์ให้เกิดกับผู้อื่นและสังคม จากงานวิจัยของ อริสา สุมามาลย์ (2563) พบว่า ในช่วงแรกนักศึกษาส่วนใหญ่กำหนดเป้าหมายชีวิตโดยนึกถึงตนเองและครอบครัวเป็นหลักก่อน แต่เมื่อได้เริ่มต้นศึกษาค้นคว้าเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองสนใจ จึงเริ่มเห็นช่องทางและความสามารถของตนเองว่าจะสร้างประโยชน์กับคนอื่นและสังคมอย่างไร เช่น เริ่มเห็นคุณค่าของอาชีพที่ตนเองสนใจมากขึ้น หรือเมื่อได้พัฒนาตนเองและมีทักษะมากขึ้นก็สามารถช่วยเหลือคนอื่นมากขึ้นไปด้วยโดยธรรมชาติ ดังนั้น ผู้เขียนจึงมีความคิดเห็นว่าผู้ทำงานเสริมสร้างเป้าหมายชีวิตแก่เยาวชนไม่จำเป็นต้องเร่งรีบให้เยาวชนคิดถึงประเด็นการสร้างประโยชน์ให้ผู้อื่นแต่แรกหรือใช้ประเด็นนี้กับทุกคน แต่ควรสอดแทรก แนะนำแนวทาง และให้โอกาสเยาวชนใช้ศักยภาพของตนเองในโอกาสต่าง ๆ เพื่อบ่มเพาะให้การนึกถึงผู้อื่นค่อย ๆ เกิดขึ้นโดยไม่ได้บังคับ

การวัดระดับการมีเป้าหมายชีวิต

เนื่องจากเป้าหมายชีวิตมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งสำหรับผู้ใหญ่และเยาวชน จึงมีงานวิจัยที่สำรวจระดับการมีเป้าหมายชีวิตทั้งเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายในชีวิตกับตัวแปรทางจิตวิทยาอื่น ๆ หรือเพื่อทำความเข้าใจการรับรู้เป้าหมายในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบบประเมินระดับการมีเป้าหมายชีวิตที่มีความน่าเชื่อถือในแง่ของเครื่องมือการวิจัยและเป็นแบบประเมินที่ใช้กันมากที่สุดจนถึงปัจจุบัน ชื่อว่า Purpose in Life Test (PIL) พัฒนาโดย Crumbaugh & Maholick (1964) ที่พัฒนาจากแนวคิดของ Viktor Frankl

Crumbaugh & Maholick (1964) พัฒนาแบบประเมินระดับเป้าหมายชีวิต Purpose in Life Test (PIL) ซึ่งในแบบประเมินถูกแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วน A เป็นการให้ระดับคะแนน ส่วน B และ C เป็นการให้เขียนตอบข้อคำถาม ส่วน A จึงเป็นที่นิยมใช้ในงานวิจัยเชิงปริมาณมากที่สุด ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ เกี่ยวข้องกับ 6 มิติ ได้แก่ เป้าหมาย ความพึงพอใจในชีวิต อิสรภาพ ความกลัวตาย ความคิดที่จะฆ่าตัวตาย และการรับรู้ว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่า Crumbaugh & Maholick ได้ใช้แบบทดสอบ PIL นี้กับกลุ่มคนหลายประเภท อาทิ ผู้หญิงในองค์กรไม่แสวงหากำไรที่สนับสนุนให้ผู้หญิงพัฒนาชุมชนของตนเอง นักศึกษามหาวิทยาลัย ผู้ป่วยในโรงพยาบาล ผู้ติดสุรา ผู้ป่วยทางจิต นักธุรกิจ สมาชิกในกลุ่มทางศาสนา และผู้ต้องขัง แบบประเมินระดับเป้าหมายชีวิต Purpose in Life Test (PIL) ได้ถูกแปลในหลายภาษา ได้แก่ ภาษาจีน (C-PIL; Shek, 1993) ภาษาญี่ปุ่น (J-PIL; Okado, 1998) และภาษาสวีเดน (Jonsén et al., 2010) อาจกล่าวได้ว่า PIL Test เป็นแบบประเมินที่ได้รับการทดสอบคุณภาพ (Psychometric Soundness) มากที่สุดในบรรดาแบบประเมินเกี่ยวกับเป้าหมายชีวิตทั้งหมด เช่น การทดสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) และได้ผลว่าเป็นเครื่องมือที่เชื่อถือได้สำหรับตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่และเยาวชน

สำหรับในประเทศไทย พบว่ามีงานวิจัยที่นำ PIL Test มาใช้วัดเป้าหมายชีวิตในกลุ่มเยาวชน เช่นนักเรียนมัธยมในภาคใต้ (พิมพ์พนิต ภาศรี และคณะ, 2564) และกลุ่มนิสิตแพทย์ (เทิดศักดิ์ ผลจันทร์ และไพฑูรย์ ช่วงฉ่ำ, 2561) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมในภาคใต้มีระดับเป้าหมายชีวิตค่อนข้างสูง ซึ่งอาจเป็นเพราะตัวอย่างในงานวิจัยเป็นกลุ่มนักเรียนโรงเรียนเอกชนที่พื้นฐานฐานะครอบครัวดี มีโอกาสได้เรียนรู้และค้นหาตนเอง ส่วนผลการศึกษาในกลุ่มนิสิตแพทย์ พบว่า มีระดับคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตต่ำกว่านักศึกษาในต่างประเทศ สะท้อนให้เห็นว่าคณะแพทยศาสตร์ควรมีวิธีการดูแลสภาพจิตใจผู้เรียนเพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งกับการเรียนกับการทำงานในอนาคตที่ต้องเผชิญความเครียดสูง นอกจากนี้ ยังพบว่ามีงานวิจัยที่พัฒนาต่อยอด PIL test ให้เป็นแบบประเมินระดับการมีเป้าหมายชีวิตสำหรับเยาวชนไทย (Purpose in Life Scale for Thai Adolescents: PILTA) ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี โดยเพิ่มมิติของความรู้สึกขอบคุณต่อตนเองและผู้อื่น (Gratitude to Oneself and Others) ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของวัฒนธรรมไทย และเพิ่มมิติของกระบวนการและเงื่อนไขของการมีเป้าหมายชีวิต (Balthip et al., 2022)

สามารถสรุปได้ว่า งานวิจัยในปัจจุบันเริ่มมีการสำรวจสถานการณ์การมีเป้าหมายชีวิตของเยาวชนไทยกลุ่มต่าง ๆ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการเสนอแนวทางการพัฒนาเยาวชน รวมถึงมีการพัฒนาแบบประเมินให้เข้ากับบริบทสังคมไทย งานวิจัยในอนาคตสามารถต่อยอดองค์ความรู้โดยใช้แบบประเมิน PILTA ศึกษาระดับการมีเป้าหมายในชีวิตของเยาวชนไทยในบริบทต่าง ๆ อาทิ เยาวชนนอกระบบการศึกษา เยาวชนในศูนย์ฝึกและสถานพินิจ เพื่อให้มีข้อมูลในการวางแผนพัฒนาเยาวชนได้ดียิ่งขึ้น

แนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายชีวิตสำหรับเยาวชน

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการมีเป้าหมายชีวิตของเยาวชน (กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์ และคณะ, 2561; อริสา สุมามาลย์, 2563; Bronk, 2012; Shin, 2013) สามารถสรุปแนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายชีวิตสำหรับเยาวชนได้ ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อม (Preparing) หมายถึง การทำให้เยาวชนสนใจและเข้าใจในประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การเปิดรับสมัครเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ การทำความรู้จักเยาวชนว่ามีความรับรู้เกี่ยวกับเป้าหมายชีวิตเป็นอย่างไร โดยอาจใช้วิธีการสัมภาษณ์ และการเปิดโอกาสให้เยาวชนได้ซักถามแลกเปลี่ยน บอกความต้องการ ซึ่งจะช่วยให้ผู้จัดกิจกรรมวางแผนปรับปรุงกิจกรรม และติดตามสนับสนุนการเรียนรู้เป็นรายบุคคลได้ดียิ่งขึ้น

2. การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Building) หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ทั้งระหว่างผู้จัดกิจกรรมกับเยาวชนและระหว่างเยาวชนด้วยกันเอง โดยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ทุกคนรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ รู้สึกถึงการยอมรับและมีตัวตน ตลอดจนมีกิจกรรมทำความรู้จักกันเพื่อให้เยาวชนทบทวนและเปิดเผยตนเองไปพร้อมกับทำความรู้จักเพื่อนใหม่ ใช้กิจกรรมกลุ่มที่เยาวชนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และรับฟังซึ่งกันและกัน รวมถึงการสร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน

3. การสำรวจตนเองและการเรียนรู้สิ่งใหม่ (Self-Inquiry and Learning New Concepts) การสำรวจตนเอง หมายถึง การทบทวนมุมมองเดิมต่อเรื่องเป้าหมายชีวิต การรู้จักตนเอง ทั้งในแง่จุดแข็ง เรื่องที่ตนเองใส่ใจและให้คุณค่า แรงบันดาลใจที่เคยได้รับจากสิ่งแวดล้อมในวัยเด็ก ฯลฯ ส่วนการเรียนรู้สิ่งใหม่เป็นการจุดประกายให้เยาวชนเกิดความเข้าใจใหม่หรือมีมุมมองที่กว้างขึ้น เช่น การทำความเข้าใจสาขาวิชาที่เรียนและวางแผนอาชีพ การศึกษาชีวิตของบุคคลต้นแบบ การรู้จักต้นทุนในชีวิตที่ตนมีอยู่ สุขภาวะองค์รวม การสร้างคุณค่าให้กับผู้อื่นและสังคม เป็นต้น การเรียนรู้สิ่งใหม่และการสำรวจตนเองควรเกิดขึ้นไปพร้อมกัน โดยเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่ว่ามีความสำคัญกับตนเองอย่างไร หรือใช้สิ่งที่เรียนรู้ใหม่นั้นเพื่อเป็นมุมมองในการทำความเข้าใจตนเอง

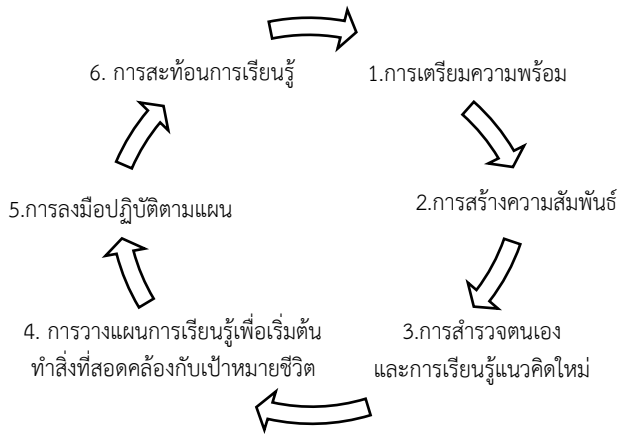
4. การวางแผนการเรียนรู้เพื่อเริ่มต้นทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายชีวิต (Learning Plan with Goals Connected to Purpose) หมายถึง การกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเองในเชิงคุณค่าความหมายก่อน แล้วจึงกำหนดเรื่องที่ต้องการเรียนรู้หรือทดลองทำที่จะช่วยให้ตนเองได้ใช้ชีวิตสอดคล้องกับเป้าหมายชีวิตนั้น จากนั้นนำความต้องการในการเรียนรู้มากำหนดเป็นเป้าหมาย (Goal) ในระยะสั้นที่สามารถทำให้สำเร็จได้ในเวลาที่กำหนด พร้อมระบุวิธีการปฏิบัติ การหาแหล่งเรียนรู้ ทั้งบุคคลและสื่อ การเตรียมทักษะและทรัพยากรที่ต้องใช้ รวมถึงเตรียมวิธีรับมือกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น รูปแบบการวางแผนการเรียนรู้หนึ่งที่สามารถนำมาใช้ได้ คือ การเขียนสัญญาการเรียนรู้ (Learning Contract) ของ Knowles (1975) ที่เป็นเครื่องมือขับเคลื่อนวางแผนการเรียนรู้และประสบการณ์ โดยทำงานร่วมกันระหว่างผู้เรียนกับตนเอง หรือผู้เรียนกับผู้จัด โดยกำหนดวัตถุประสงค์ส่วนบุคคล ระบุทรัพยากร เลือกกลยุทธ์และประเมินความสำเร็จ ผ่านตัวชี้วัดว่าผู้เรียนจะพัฒนา “ความรู้สึกเป็นเจ้าของแผน” ได้อย่างไร สามารถปรับเปลี่ยนเงื่อนไข วิธีการ กระบวนการ ทรัพยากรหรือกรอบเวลาส่วนไหนได้บ้าง สัญญาการเรียนรู้จึงเป็นข้อตกลงก่อนเข้าสู่ขั้นตอนการเรียนรู้และฝึกฝนทักษะประสบการณ์ โดยผู้จัดทำหน้าที่ช่วยรับฟังและตั้งคำถามเพื่อให้เยาวชนวางแผนได้ชัดเจน รวมทั้งควรเปิดโอกาสให้เยาวชนได้บอกเล่าและแลกเปลี่ยนข้อมูลกันและกัน หรือวางแผนการช่วยเหลือกันเป็นกลุ่มย่อยที่ความสนใจใกล้เคียงกัน

5. การลงมือปฏิบัติตามแผน (Action) หมายถึง การให้เยาวชนนำแผนการเรียนรู้ไปทำจริง โดยผู้จัดกิจกรรมคอยติดตามผล ช่วยแนะนำแหล่งเรียนรู้ สนับสนุนทรัพยากรที่จำเป็น ช่วยเหลือให้เยาวชนทบทวนและปรับปรุงแผนให้ปฏิบัติได้จริงมากขึ้นอยู่เป็นระยะ ตลอดจนให้กำลังใจและให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก (Positive

Feedback) ทั้งจากเพื่อนและผู้จัด ส่วนเยาวชนเองควรได้เขียนบันทึกเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ และความรู้สึกที่ตนเองได้รับจากการลงมือทำ เพื่อจะได้ทบทวนและเห็นความคืบหน้าของตนเอง

6. การสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection) หมายถึง การสะท้อนการเรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งหมด การสะท้อนการเรียนรู้หากจัดเป็นกิจกรรมกลุ่มได้ ควรส่งเสริมให้เยาวชนได้ชื่นชมและให้กำลังใจกันและกัน ทั้งนี้ผลการเรียนรู้ให้ความสำคัญไม่เพียงแต่ความรู้หรือประสบการณ์ที่เยาวชนได้รับเท่านั้น แต่ควรใส่ใจว่าประสบการณ์เหล่านั้นช่วยหล่อหลอมวิธีคิดและมุมมองต่อชีวิตของเยาวชนอย่างไร รวมถึงความสุข คุณค่าความหมาย และความภูมิใจจากสิ่งที่ตนเองได้ทำ นอกจากนี้ อาจมีการสัมภาษณ์หลังการเข้าร่วมเพื่อให้เยาวชนสะท้อนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตลอดกระบวนการ และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงและพัฒนากิจกรรมให้ดีขึ้นต่อไป

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้เขียนจึงได้นำเสนอภาพสรุปแนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายชีวิตสำหรับเยาวชนในลักษณะวงจร (ภาพ 2) เพื่อสื่อถึงการพัฒนากิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเยาวชนแต่ละบริบทมากขึ้นเรื่อย ๆ จากบทเรียนที่ได้จากการปฏิบัติแต่ละครั้ง โดยลำดับขั้นตอนอาจมีการสลับกันได้ตามผู้จัดกิจกรรมเห็นสมควร



ภาพ 2 แนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายชีวิตสำหรับเยาวชน

บทสรุป

แนวคิดเป้าหมายชีวิตมีต้นกำเนิดมาแนวทางการรักษาและช่วยเหลือผู้ป่วยทางจิตวิทยาที่รู้สึกว่าชีวิตของตนไร้ความหมายคิดค้นขึ้นโดย Viktor Frankl ต่อมาจึงถูกพัฒนาขึ้นเพื่อนำมาใช้เสริมสร้างศักยภาพและสุขภาพจิตของบุคคลทั่วไป ตลอดจนการพัฒนาเยาวชนเชิงบวก สำหรับงานวิจัยเรื่องเป้าหมายชีวิตสำหรับเยาวชนในประเทศไทยโดยส่วนใหญ่เป็นการนำแนวคิดจากนักวิชาการต่างประเทศมาศึกษาทดลองและขยายองค์ความรู้ในบริบทของประเทศไทยมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยในบทความนี้ได้นำเสนอองค์ประกอบของเป้าหมายชีวิต 2 มิติ ได้แก่ การกำหนดจุดมุ่งหมาย และการเข้าร่วมเชิงรุก รวมถึงได้นำเสนอแนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายชีวิตสำหรับเยาวชนเพื่อให้ผู้ที่สนใจสามารถนำแนวทางดังกล่าวไปประยุกต์ใช้และเพื่อให้เกิดการต่อยอดองค์ความรู้ด้านนี้ในสังคมไทยให้เกิดขึ้นในวงกว้างยิ่งขึ้น

แนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายชีวิตสำหรับเยาวชน ไม่ควรมุ่งเป้าว่าเยาวชนทุกคนจะต้องค้นพบตนเองให้ได้ในเวลาอันสั้น เพราะอาจกลายเป็นความคาดหวังที่กดทับให้เยาวชนรู้สึกบีบคั้น ทว่าควรเป็นกระบวนการฝึกทักษะในการเรียนรู้ (Learn How to Learn) กล่าวคือ เยาวชนสามารถทบทวนความต้องการ การให้คุณค่า และ

ศักยภาพในตนเองได้อยู่เสมอ เมื่อพบเจอการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตก็สามารถตั้งหลัก และเชื่อว่าตนเองสามารถเรียนรู้ได้ เพื่อเติมเต็มคุณค่าและความหมายของชีวิต ณ ช่วงเวลานั้น เพราะเป้าหมายชีวิตไม่ใช่สิ่งที่ตายตัว แต่เป็นทิศทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามเหตุการณ์และผู้คนที่พบเจอในแต่ละช่วงวัยได้ตลอดชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาเยาวชนไทย เพราะเยาวชนคือกำลังสำคัญของชาติ เป็นทุนมนุษย์ที่สามารถสร้างสรรค์สิ่งดีงามต่อตนเองและสังคมส่วนรวม การช่วยเยาวชนให้สามารถเข้าใจองค์ความรู้และกระบวนการในการพัฒนาเป้าหมายชีวิตจะช่วยเตรียมเยาวชนให้พร้อมรับมือกับอนาคตที่มีความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมั่นใจในแต่ละช่วงวัยได้ตลอดชีวิต

เอกสารอ้างอิง

กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์, อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ, ศิริวรรณ พิริยคุณธร, สิริลักษณ์ จันเทร์มะ, และกิตติกร นิลมานัต. (2561). การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมของวัยรุ่นที่ติดเชื้อเอชไอวีด้วยแนวคิดเป้าหมายชีวิต. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 38*(4), 49-67.

ขวัญตา บาลทิพย์, และสิริลักษณ์ จันเทร์มะ. (2556). กระบวนการสร้างเป้าหมายในชีวิตของเยาวชนที่มีชีวิตอยู่กับเอชไอวี. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 33*(3), 1-13.

เทิดศักดิ์ ผลจันทร์, และไพฑูรย์ ช่วงฉ่ำ. (2561). ความหมายในชีวิตและการแสวงหาความหมายในชีวิตของนิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยนเรศวร. *ธรรมศาสตร์เวชสาร, 18*(4), 636-643.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

พิมพ์พนิต ภาศรี, กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์, อังศุมา อภิชาโต, และอาภรณ์ทิพย์ บัวเพ็ชร. (2564). เป้าหมายชีวิตของนักเรียนในภาคใต้. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 41*(1), 104-114.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). *ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561-2580* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

อรัญญา ตุ้ยคัมภีร์. (2557). *เป้าหมายในชีวิตของคุณคืออะไร.* สืบค้น 15 ธันวาคม 2564, จาก https://techsauce.co/connext/get-a-job/how-to-answer-the-interview-questions-about-ambition.

อริสา สุมามาลย์. (2563). *การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี* (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Balthip, K., Suwanphahu, B., & Laimek, S. (2022). Development of a purpose in life scale for Thai adolescents: A mixed-method study. *Kasetsart Journal of Social Sciences, 43*(3), 561–568.

Benson, P. L. (2006). *All kids are our kids: What communities must do to raise caring and responsible children and adolescents* (2nd ed.). San Francisco, CA: Jossey Bass.

Bernard, B. (1990). Youth Service: From Youth as Problems to Youth as Resources. *Illinois Prevention Forum, 10*(2), 12-27.

Bronk, K. C. (2012). A Grounded Theory of the Development of Noble Youth Purpose. *Journal of Adolescent Research, 27*(1), 78-109.

Bronk, K. C. (2016). *Purpose in life: A critical component of optimal youth development.* Place of publication not identified: SPRINGER. doi:10.1007/978-94-007-7491-9.

Bronk, K. C., Finch, W. H., & Talib, T. L. (2010). Purpose in life among high ability adolescents. *High Ability Studies, 21*(2), 133-145.

Bundick, M. J., Yeager, D. S., King, P. E., & Damon, W. (2009). Thriving across the life span. In W.F. Overton & R.M. Lerner (Eds.), *Handbook of lifespan human development.* New York, NY: Wiley.

Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People.* New York: Simon & Schuster.

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*(2), 200-207.

Damon, W. (2009). The why question: Teachers can instill a sense of purpose. *Education Next, 9*(3), 84-85.

Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science, 7*(3), 119-128.

Drageset, J., Haugan, G. & Tranvåg, O. (2017). Crucial aspects promoting meaning and purpose in life: perceptions of nursing home residents. *BMC Geriatrics, 17*, 254.

French, S., & Joseph, S. (1999). Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self-actualization. *Mental Health, Religion, and Culture, 2,* 117-120.

Hill, P. L., Burrow, A. L., O'Dell, A. C., & Thornton, M. A. (2010). Classifying adolescents' conceptions of purpose in life. *The Journal of Positive Psychology, 5*(6), 466-473.

Jonsen, E., Fagerström, L., Lundman, B., Nygren, B., Vähäkangas, M., & Strandberg, G. (2010). Psychometric properties of the Swedish version of the Purpose in Life scale. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 24*(1), 41-48.

Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology, 82*(6), 1007-1022.

Knowles, M. S. (1975). *Self-directed learning: A guide for learners and teachers.* Chicago: Follett Publishing Company.

McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of general Psychology, 13*(3), 242-251.

Okado, T. (1998). *The Japanese version of the purpose in life test*. Tokyo: System Publica.

Prabhat, S. (2010). *Difference Between Purpose and Goal. Difference Between Similar Terms and Objects.* Retrieved 15 December 2021, from http://www.differencebetween.net/miscellaneous/ difference-between-purpose-and-goal/.

Schluckebier, M. E. (2013). *Dreams worth pursuing: How college students develop and articulate their purpose in life* (Doctoral dissertation). Iowa: University of Iowa.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.* New York, NY: Free Press.

Shek, D. T. L. (1993). The Chinese purpose-in-life test and psychological well-being in Chinese college students. *International Forum for Logotherapy, 16*, 35-42.

Shin, J. Y. (2013). *Improving first-year intervention strategies at universities by focusing on meaning and purpose in life* (Doctoral dissertation). Colorado: Colorado State University.