

วารสารบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความหมายในชีวิต และสุขภาวะทางใจ ของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

ธีรติภัตต์ ศรีสวนธกุล¹

ภูริเดช พาหุยุทธ์²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความหมายในชีวิต และสุขภาวะทางใจของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา และ (2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความหมายในชีวิต และสุขภาวะทางใจของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 123 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ แบบวัดความหมายในชีวิต และแบบวัดสุขภาวะทางใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการศึกษาพบว่า (1) นักศึกษาปริญญาตรีสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษามีระดับความฉลาดทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 4.09$, $SD = 0.42$) มีระดับความหมายในชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 3.89$, $SD = 0.57$) และมีระดับสุขภาวะทางใจอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 4.02$, $SD = 0.53$) (2) ตัวแปรทั้งสามมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหมายในชีวิตในระดับค่อนข้างสูง ($r = .691$) ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางใจในระดับค่อนข้างสูง ($r = .745$) และความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางใจในระดับสูง ($r = .829$)

คำสำคัญ: ความฉลาดทางจิตวิญญาณ, ความหมายในชีวิต, สุขภาวะทางใจ, นักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา

ประเภทของบทความ: บทความวิจัย

¹นักศึกษานิเทศศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง (ผู้รับผิดชอบบทความ)

e-mail: 6614671026@rumail.ru.ac.th

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ ประจำคณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

The Relationship Between Spiritual Intelligence, Meaning in Life, and Psychological Well-Being Among Undergraduate Students in Counseling Psychology at a University in Bangkok

Thiratipas Srisuanthanakul¹

Phuridech Pahuyut²

(Received Date: Month Date, Year Revised Date: Month Date, Year Accepted Date: Month Date, Year)

Abstract

This study aimed to (1) investigate the levels of spiritual intelligence, meaning in life, and psychological well-being among undergraduate students in counseling psychology, and (2) examine the relationships among these three variables. The sample consisted of 123 undergraduate students obtained through stratified random sampling. Research instruments included a four-part questionnaire covering personal information, spiritual intelligence scale, meaning in life scale, and psychological well-being scale. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, and Pearson's correlation coefficient.

Results revealed that: (1) the undergraduate students in counseling psychology had moderately high levels of spiritual intelligence ($\bar{X} = 4.09$, $SD = 0.42$), meaning in life ($\bar{X} = 3.89$, $SD = 0.57$), and psychological well-being ($\bar{X} = 4.02$, $SD = 0.53$); (2) all three variables were significantly and positively correlated at the .01 level. Specifically, spiritual intelligence showed a moderately high positive correlation with meaning in life ($r = .691$) and with psychological well-being ($r = .745$), while meaning in life showed a high positive correlation with psychological well-being ($r = .829$).

Keywords: spiritual intelligence, meaning in life, psychological well-being, counseling psychology students

Type of Article: Research Article

¹Graduate Student, Counseling Psychology, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University (corresponding author)
e-mail: 6614671026@rumail.ru.ac.th

² Assistant Professor, Ph.D., Psychology Department, Faculty of Education, Ramkhamhaeng

ความเป็นมาและความสำคัญ

ปัจจุบันประเทศไทยมีความต้องการบุคลากรด้านจิตวิทยาการปรึกษาเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โครงการสุขภาพคนไทย (2568, หน้า 30-31) ระบุว่าบริการสุขภาพจิตที่ขาดแคลนมากที่สุด ได้แก่ การให้คำปรึกษาออนไลน์ นักจิตวิทยาประจำโรงเรียน และสายด่วนให้คำปรึกษา 24 ชั่วโมง สถาบันการศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญในการผลิตบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาที่มีความพร้อมทั้งด้านวิชาการและคุณลักษณะภายในที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงานจริง นักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาอยู่ในช่วงวัยที่ต้องสร้างอัตลักษณ์วิชาชีพ ควบคู่ไปกับการเรียนรู้ทักษะการทำงานกับความทุกข์ของผู้อื่น การฝึกปฏิบัติในสาขานี้ต้องการความมั่นคงภายในจิตใจในระดับที่ลึกซึ้ง เพราะต้องรับฟังและรับมือกับปัญหาที่ซับซ้อนของผู้รับบริการ ขณะเดียวกันก็ต้องดูแลสุขภาพจิตของตนเองอย่างต่อเนื่อง แนวคิดภูเขาน้ำแข็งของ Satir ชี้ให้เห็นว่าจิตวิญญาณ (Spirituality) เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สุดของตัวตนมนุษย์ และการที่ผู้ให้การปรึกษาจะเข้าถึงมิตินี้ในผู้รับบริการได้ ต้องเริ่มจากการรู้จักมิตินี้ในตนเองก่อน (Satir, Banmen, Gerber, & Gomori, 1991, pp. 67-68) ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธศาสนาที่ว่าปัญญาเป็นปัจจัยตั้ง ซึ่งบุคคลพึงรู้ด้วยตนเอง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2563, น. 388-390) คุณลักษณะภายในจึงมีความสำคัญพอกับความรู้ทางวิชาการ และเป็นรากฐานที่จำเป็นต่อการเป็นผู้ให้การปรึกษาที่มีคุณภาพในระยะยาว

ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence) เป็นคุณลักษณะภายในที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อนักศึกษาสาขาจิตวิทยาการปรึกษา King (2008) นิยามความฉลาดทางจิตวิญญาณว่าเป็นความสามารถทางจิตใจที่ทำให้บุคคลสามารถสร้างความหมายเชิงลึกจากประสบการณ์ชีวิต ตระหนักถึงคุณค่าที่สูงกว่า และประพฤติปฏิบัติในลักษณะที่สอดคล้องกับมิตินภายในของตนเอง ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ การคิดเชิงวิพากษ์ในการดำรงอยู่ การสร้างความหมายส่วนบุคคล การตระหนักรู้ในภาวะที่อยู่เหนือตนเอง และการขยายสภาวะจิตสำนึก งานวิจัยพบว่าผู้ให้การปรึกษาที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงสามารถนำทางผู้รับบริการให้ค้นพบความสงบภายใน รับมือกับความเครียด และสร้างสภาวะองค์รวมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Haryanto, 2023)

ความหมายในชีวิต (Meaning in Life) เป็นคุณลักษณะภายในที่เติมเต็มความพร้อมของนักศึกษาในการทำงานด้านการช่วยเหลือผู้อื่น Steger (2012) นิยามความหมายในชีวิตว่าหมายถึงการรับรู้และเข้าใจคุณค่าของการดำรงอยู่จากประสบการณ์ภายในของบุคคล ซึ่งครอบคลุมถึงการเข้าใจตัวเอง บทบาทของตนบนโลก และเป้าหมายของชีวิต โดยประกอบด้วย 2 มิติ ได้แก่ การมีอยู่ของความหมาย (Presence of Meaning) และการแสวงหาความหมาย (Search for Meaning) Steger et al. (2006) พบว่าบุคคลที่รับรู้ว่ามีชีวิตมีความหมายมักมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีทักษะในการจัดการปัญหา และมีคุณภาพชีวิตทางจิตใจที่ดี

สภาวะทางใจ (Psychological Well-Being) เป็นรากฐานสำคัญของการปฏิบัติงานให้การปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพและมีจริยธรรม Ryff (1989) อธิบายสภาวะทางใจว่าประกอบด้วย 6 มิติ ได้แก่ การยอมรับตนเอง สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ความเป็นอิสระ การจัดการสภาพแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิต และการเติบโตส่วนบุคคล ซึ่งสะท้อนถึงการทำหน้าที่ทางจิตใจอย่างเต็มศักยภาพของมนุษย์ มิติเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา เนื่องจากสภาวะทางใจที่มั่นคงช่วยให้สามารถรับมือกับความเครียดในการฝึกปฏิบัติงาน พัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ และเติบโตในวิชาชีพได้อย่างยั่งยืน (World Health Organization [WHO], 2004)

แม้ตัวแปรทั้งสามจะมีความสำคัญต่อการพัฒนานักศึกษานี้ อย่างชัดเจน แต่งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความหมายในชีวิต และสุขภาวะทางใจร่วมกัน ในบริบทของนักศึกษาจิตวิทยาการศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทยยังมีอยู่อย่างจำกัด การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ดังกล่าว เพื่อเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์สำหรับการออกแบบหลักสูตรและกิจกรรมพัฒนานักศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความหมายในชีวิต และสุขภาวะทางใจของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความหมายในชีวิต และสุขภาวะทางใจของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Intelligence)

Emmons (2000) เป็นหนึ่งในนักวิชาการกลุ่มแรกที่เสนอว่าจิตวิญญาณ (Spirituality) เป็นรูปแบบหนึ่งของความฉลาด (Intelligence) ที่สามารถศึกษาและวัดได้ในเชิงวิทยาศาสตร์ มากกว่าเป็นเพียงความเชื่อส่วนบุคคล โดยมองว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นทักษะความสามารถที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ เช่นเดียวกับความฉลาดด้านอื่น ๆ ในทฤษฎีพหุปัญญาของ Gardner (1999) ต่อมา Zohar and Marshall (2000) เสนอว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณ (SQ) เป็นความฉลาดสูงสุด (The Ultimate Intelligence) ที่อยู่เหนือกว่าความฉลาดทางปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เนื่องจากเป็นต้นกำเนิดและแรงขับเคลื่อนที่ทำให้บุคคลสามารถสร้างความหมายและค่านิยมในชีวิตได้ King (2008) นิยามความฉลาดทางจิตวิญญาณว่าเป็นความสามารถทางจิตใจที่ทำให้บุคคลสร้างความหมายเชิงลึกจากประสบการณ์ชีวิต ตระหนักถึงคุณค่าที่สูงกว่า และประพฤติปฏิบัติสอดคล้องกับมิติภายในของตนเอง โดยสามารถสังเกต วัตถุประสงค์ และพิสูจน์ได้ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) การคิดเชิงวิพากษ์ในการดำรงอยู่ (Critical Existential Thinking) หมายถึงความสามารถตั้งคำถามและไตร่ตรองเกี่ยวกับธรรมชาติของการดำรงอยู่ ความตาย และความเชื่อมโยงกับจักรวาล (2) การสร้างความหมายส่วนบุคคล (Personal Meaning Production) หมายถึงความสามารถสร้างความหมายและเป้าหมายส่วนบุคคลจากประสบการณ์ชีวิต (3) การตระหนักรู้ในภาวะที่อยู่เหนือตนเอง (Transcendental Awareness) หมายถึงความสามารถรับรู้มิติที่อยู่เหนือกว่าตัวตนทางกายภาพ และ (4) การขยายสภาวะจิตสำนึก (Conscious State Expansion) หมายถึงความสามารถเข้าสู่สภาวะจิตสำนึกที่ลึกซึ้งขึ้นผ่านการทำสมาธิและการไตร่ตรอง King (2008) ได้พัฒนาแบบวัด Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI-24) ขึ้นเพื่อวัดองค์ประกอบทั้งสี่นี้ ซึ่งได้รับการยอมรับและนำไปใช้อย่างแพร่หลายในงานวิจัยด้านจิตวิทยา

Wigglesworth (2012) เสนอแบบจำลอง SQ21 ซึ่งอธิบายว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณมีโครงสร้างชัดเจนและวัดได้ ประกอบด้วย 4 หมวดใหญ่และ 21 ทักษะย่อยที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้อย่างเป็นระบบ ได้แก่ หมวดการรู้ตนทางจิตวิญญาณ (Self-Awareness) หมวดการตระหนักถึงสิ่งที่ใหญ่กว่าตน (Universal Awareness) หมวดการกำกับดูแลตนเอง (Self-Mastery) และหมวดจิตวิญญาณและความเป็นผู้นำ (Spiritual Presence/Social Mastery) แนวคิดนี้เน้นว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณไม่ใช่สิ่งที่มีมาแต่กำเนิดเท่านั้น แต่เป็นทักษะที่ต้องพัฒนาอย่างเป็นลำดับขั้นผ่านการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

2. ความหมายในชีวิต (Meaning in Life)

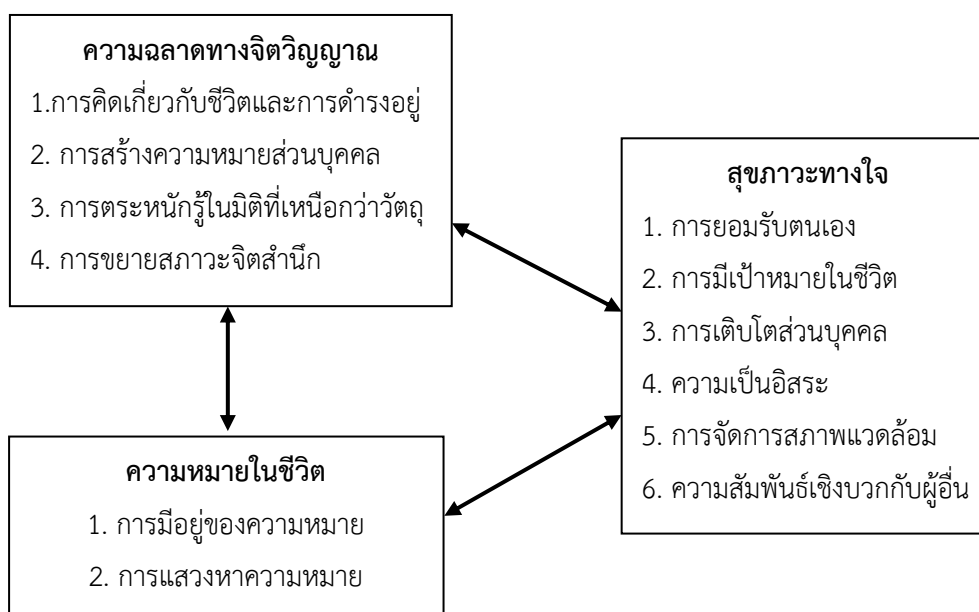
Frankl (1963) ผู้ก่อตั้งการบำบัดเชิงความหมาย (Logotherapy) เสนอว่าการแสวงหาความหมายในชีวิตเป็นแรงผลักดันพื้นฐานที่สุดของมนุษย์ เมื่อบุคคลสามารถค้นพบความหมายในสิ่งที่ตนกระทำ แม้กระทั่งในสถานการณ์ที่เจ็บปวดที่สุด บุคคลนั้นก็ยังสามารถดำรงชีวิตและเติบโตได้ ต่อมา Steger (2012) นิยามความหมายในชีวิตว่าหมายถึงความเข้าใจชีวิตเชิงอัตวิสัย ครอบคลุมถึงการเข้าใจตัวเอง บทบาทของตนบนโลก และเป้าหมายของชีวิตอันเป็นแรงจูงใจระยะยาว

Steger et al. (2006) พัฒนาแบบวัด Meaning in Life Questionnaire (MLQ) ซึ่งครอบคลุม 2 มิติ ได้แก่ (1) การมีอยู่ของความหมาย หมายถึงระดับที่บุคคลรับรู้ชีวิตของตนมีความหมาย ทิศทาง และคุณค่าในปัจจุบัน และ (2) การแสวงหาความหมาย หมายถึงระดับที่บุคคลมุ่งมั่นและใส่ใจในการค้นหาความหมายในชีวิต ซึ่งสองมิตินี้มีความสัมพันธ์กันและไม่ได้เป็นข้อตรงข้าม บุคคลอาจรู้สึกว่ามีชีวิตที่มีความหมายเต็มเปี่ยมและยังคงแสวงหาความหมายในระดับที่ลึกซึ้งขึ้นได้เสมอ (Steger, 2012) งานวิจัยของ Steger et al. (2006) พบว่าบุคคลที่รับรู้ว่ามีชีวิตที่มีความหมายมักมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีทักษะในการจัดการปัญหา และมีคุณภาพชีวิตทางจิตใจที่ดีกว่า นอกจากนี้ Steger et al. (2009) ยังพบว่ารูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างสองมิตินี้เปลี่ยนแปลงไปตามช่วงวัย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้น (Emerging Adults) ซึ่งมักมีระดับการแสวงหาความหมายสูงกว่าการมีอยู่ของความหมาย เนื่องจากอยู่ในช่วงสำรวจอัตลักษณ์และค้นหาทิศทางชีวิต

3. สุขภาวะทางใจ (Psychological Well-Being)

Ryff (1989) วิพากษ์แนวคิดสุขภาวะแบบ Hedonic ที่มุ่งเน้นเพียงความสุขและการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด และเสนอกรอบแนวคิดสุขภาวะทางใจแบบ Eudaimonic ซึ่งมองสุขภาวะในฐานะการทำหน้าที่ทางจิตใจอย่างเต็มศักยภาพของมนุษย์ ประกอบด้วย 6 มิติ ได้แก่ (1) การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) หมายถึงการมีทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง และยอมรับทั้งจุดแข็งและข้อจำกัดของตน (2) ความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น (Positive Relations with Others) หมายถึงความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น ไว้วางใจ และเห็นอกเห็นใจกัน (3) ความเป็นอิสระ (Autonomy) หมายถึงการดำรงตนตามคุณค่าและมาตรฐานภายในของตนเอง โดยไม่หวั่นไหวต่อแรงกดดันจากภายนอก (4) การจัดการสภาพแวดล้อม (Environmental Mastery) หมายถึงความสามารถในการจัดการและปรับสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับความต้องการและเป้าหมายของตน (5) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) หมายถึงการรับรู้ว่ามีทิศทาง ความหมาย และคุณค่าที่ชัดเจน และ (6) การเติบโตส่วนบุคคล (Personal Growth) หมายถึงความรู้สึกว่าตนเองกำลังพัฒนา เรียนรู้ และเติบโตอย่างต่อเนื่อง Ryff and Keyes (1995) ได้ยืนยันโครงสร้างดังกล่าวด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) พบว่าแบบจำลองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยแต่ละมิติมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อกัน และยังคงมีความเป็นเอกเทศในเชิงโครงสร้าง ยืนยันว่าสุขภาวะทางใจเป็นแนวคิดพหุมิติที่ไม่สามารถลดทอนให้เหลือเพียงมิติเดียวได้ สำหรับนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา สุขภาวะทางใจที่ดีทั้ง 6 มิติไม่เพียงสนับสนุนคุณภาพชีวิตของตนเอง แต่ยังเป็นรากฐานสำคัญของการปฏิบัติงานให้การปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากผู้ให้การปรึกษาที่มีสุขภาวะทางใจมั่นคงสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ไว้วางใจได้ รับมือกับภาวะอารมณ์ที่ซับซ้อนของผู้รับบริการ พัฒนาทักษะการให้การปรึกษาได้อย่างต่อเนื่อง และป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานได้อย่างยั่งยืน (WHO, 2004)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 123 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยใช้ชั้นปีการศึกษาเป็นเกณฑ์ ซึ่งมากกว่าขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำที่คำนวณด้วยโปรแกรม G*Power จำนวน 112 คน ที่ระดับความเชื่อมั่น .90 และความคลาดเคลื่อน .05 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม 4 ส่วน ได้แก่ (1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (2) แบบวัดความฉลาดทางจิตวิญญาณ 29 ข้อ อ้างอิงองค์ประกอบของ King (2008) ค่าความเชื่อมั่น $\alpha = .822$ (3) แบบวัดความหมายในชีวิต 20 ข้อ อ้างอิงองค์ประกอบของ Steger et al. (2006) ค่าความเชื่อมั่น $\alpha = .868$ และ (4) แบบวัดสุขภาวะทางใจ 42 ข้อ อ้างอิงองค์ประกอบของ Ryff (1989) ค่าความเชื่อมั่น $\alpha = .925$ เครื่องมือทั้งหมดผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 30.89 เป็นเพศหญิงร้อยละ 76.40 และนับถือศาสนาพุทธร้อยละ 85.40 ผลการวิเคราะห์ระดับตัวแปรแสดงดังตารางที่ 1-3 และผลการทดสอบสมมติฐานแสดงดังตารางที่ 4

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

ความฉลาดทางจิตวิญญาณ	\bar{X}	SD	ระดับ
ด้านการคิดเกี่ยวกับชีวิตและการดำรงอยู่	3.95	0.56	ค่อนข้างสูง
ด้านการสร้างความหมายส่วนบุคคล	4.36	0.47	สูงมาก
ด้านการตระหนักรู้ในมิติที่เหนือกว่าวัตถุ	4.30	0.46	สูงมาก
ด้านการขยายสภาวะจิตสำนึก	3.74	0.71	ค่อนข้างสูง
ภาพรวม	4.09	0.42	ค่อนข้างสูง

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความหมายในชีวิต

ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

ความหมายในชีวิต	\bar{X}	SD	ระดับ
ด้านการมีอยู่ของความหมาย	4.03	0.61	ค่อนข้างสูง
ด้านการแสวงหาความหมาย	3.76	0.63	ค่อนข้างสูง
ภาพรวม	3.89	0.57	ค่อนข้างสูง

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสภาวะทางใจ

ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

สภาวะทางใจ	\bar{X}	SD	ระดับ
ด้านการยอมรับตนเอง	4.17	0.62	ค่อนข้างสูง
ด้านเป้าหมายในชีวิต	3.99	0.78	ค่อนข้างสูง
ด้านการเติบโตส่วนบุคคล	4.10	0.66	ค่อนข้างสูง
ด้านความเป็นอิสระ	4.28	0.60	สูงมาก
ด้านการจัดการสภาพแวดล้อม	3.80	0.68	ค่อนข้างสูง
ด้านความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น	3.78	0.64	ค่อนข้างสูง
ภาพรวม	4.02	0.53	ค่อนข้างสูง

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความหมายในชีวิต และสุขภาวะทางใจ (N = 123)

ตัวแปร	SI	MIL	PWB
ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (SI)	1.000		
ความหมายในชีวิต (MIL)	.691*	1.000	
สุขภาวะทางใจ (PWB)	.745*	.829*	1.000

หมายเหตุ: *p < .01 SI = Spiritual Intelligence, MIL = Meaning in Life, PWB = Psychological Well-Being

การอภิปรายผล

1. ระดับความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษามีระดับความฉลาดทางจิตวิญญาณโดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 4.09$) โดยด้านการสร้างความหมายส่วนบุคคลมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 4.36$) ผลดังกล่าวอาจเป็นเพราะนักศึกษาสาขาจิตวิทยาการศึกษารับการหล่อหลอมผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการรู้จักตนเองและเข้าใจมิติภายในของผู้อื่น ประกอบกับบริบทวัฒนธรรมแบบชาวพุทธที่มีหลักคำสอนสอดคล้องกับองค์ประกอบความฉลาดทางจิตวิญญาณโดยตรง สอดคล้องกับแนวคิดของ King (2008) ที่อธิบายว่านักศึกษาที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ทฤษฎีจิตวิทยา การฝึกทักษะการฟัง และการสะท้อนตนเองในกระบวนการฝึกปฏิบัติจะมีแนวโน้มพัฒนาความสามารถด้านนี้ได้สูงกว่านักศึกษาสาขาอื่น ลักษณะของสาขาวิชาที่เน้นการรู้จักตนเองและเข้าใจมิติภายในของผู้อื่น สอดคล้องกับแนวคิดภูเขาน้ำแข็งของ Satir et al. (1991) ที่ชี้ว่าจิตวิญญาณเป็นองค์ประกอบที่อยู่ลึกที่สุดของตัวตนมนุษย์และผู้ให้การศึกษาจะสามารถเข้าถึงมิตินี้ในผู้รับบริการได้ก็ต่อเมื่อรู้จักมิตินี้ในตนเองก่อน ประกอบกับบริบทวัฒนธรรมที่นักศึกษาร้อยละ 85.40 นับถือศาสนาพุทธ และได้รับการศึกษาหลักธรรมพุทธศาสนาผ่านหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานมาตั้งแต่วัยเด็ก สอดคล้องกับองค์ประกอบความฉลาดทางจิตวิญญาณของ King (2008) ทั้ง 4 ด้าน โดยเฉพาะด้านการตระหนักรู้ในมิติที่เหนือกว่าวัตถุและด้านการขยายสภาวะจิตสำนึก ซึ่งมีความทับซ้อนโดยตรงกับหลักพุทธศาสนาที่เน้นการพัฒนาจากภายในผ่านสติและปัญญา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2563) นอกจากนี้ นักศึกษาที่เติบโตในสังคมพุทธอาจมีการซึมซับการปฏิบัติทางจิตวิญญาณผ่านบริบทวัฒนธรรม เช่น การฝึกสมาธิ การประกอบพิธีกรรมศาสนา และการศึกษาหลักธรรม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่เอื้อต่อการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณในเบื้องต้น

อย่างไรก็ตาม ด้านการขยายสภาวะจิตสำนึก ($\bar{X} = 3.74$) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดในบรรดาองค์ประกอบทั้งสิ้น แม้จะอยู่ในระดับค่อนข้างสูงก็ตาม ผลนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ma and Wang (2022) ที่พบว่าทักษะด้านนี้ต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ ซึ่งอาจยังไม่เพียงพอในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีที่เพิ่งเริ่มต้นเส้นทางวิชาชีพ สอดคล้องกับแนวคิดของ Wigglesworth (2012) ที่เสนอว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นทักษะที่ต้องพัฒนาอย่างเป็นลำดับขั้น พื้นฐานทางวัฒนธรรมเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ แต่ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างเป็นระบบในหลักสูตรควบคู่กันด้วย

2. ระดับความหมายในชีวิต

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีระดับความหมายในชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 3.89$) โดยด้านการมีอยู่ของความหมาย ($\bar{X} = 4.03$) สูงกว่าด้านการแสวงหาความหมาย ($\bar{X} = 3.76$) รูปแบบดังกล่าว น่าสนใจเมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยของ Steger et al. (2009) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ ($N = 8,756$) และพบว่ากลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้นช่วงวัย 18–24 ปีมีรายงานระดับการแสวงหาความหมายสูงกว่าการมีอยู่ของความหมาย เนื่องจากอยู่ในช่วงสำรวจอัตลักษณ์ การที่ผลการศึกษานี้พบรูปแบบตรงข้ามจึงสะท้อนให้เห็นลักษณะเฉพาะของนักศึกษาที่เลือกเรียนสาขาจิตวิทยาการปรึกษาอย่างตั้งใจมักมีความชัดเจนในเป้าหมายวิชาชีพและรับรู้คุณค่าของสิ่งที่ตนกำลังเรียนอยู่แล้วในระดับหนึ่ง สอดคล้องกับแนวคิดของ Frankl (1963) ที่ชี้ว่าเมื่อบุคคลพบว่าตนกำลังทำภารกิจที่มีความหมาย ความรู้สึกที่ชีวิตมีความหมายจะเกิดขึ้นตามมาอย่างเป็นธรรมชาติและมั่นคงยิ่งขึ้น

ที่น่าสนใจคือแม้ด้านการแสวงหาความหมายจะมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า แต่ก็ยังอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 3.76$) สะท้อนให้เห็นว่านักศึกษามีแรงบันดาลใจในการค้นหาความหมายในระดับที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับแนวคิดของ Steger (2012) ที่อธิบายว่าการมีอยู่ของความหมายและการแสวงหาความหมายสามารถดำรงอยู่พร้อมกันได้ในระดับสูงทั้งสองด้าน ซึ่งเป็นลักษณะที่พึงประสงค์สำหรับนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา เพราะการเปิดรับต่อความหมายในชีวิตอย่างต่อเนื่องจะทำให้สามารถเข้าใจกระบวนการแสวงหาความหมายของผู้รับบริการได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

3. ระดับสุขภาวะทางใจ

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีระดับสุขภาวะทางใจในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 4.02$) โดยด้านความเป็นอิสระมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.28$, ระดับสูงมาก) ผลดังกล่าวอาจเป็นเพราะนักศึกษาที่เลือกเรียนสาขาจิตวิทยาการปรึกษามักมีแรงจูงใจภายในสูงในการช่วยเหลือผู้อื่น และได้รับการพัฒนาผ่านกระบวนการเรียนการสอนที่เน้นการรู้จักตนเอง การตัดสินใจเชิงจริยธรรม และการยึดมั่นในคุณค่าวิชาชีพ ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่เสริมสร้างความเป็นอิสระทางจิตใจโดยตรง ผลนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) ของ Ryan and Deci (2001) ที่ระบุว่าความเป็นอิสระเป็นความต้องการพื้นฐานทางจิตใจที่สำคัญที่สุด และเมื่อได้รับการตอบสนองจะนำไปสู่แรงจูงใจภายในและสุขภาวะที่ดี ในบริบทของสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ความเป็นอิสระที่สูงยังสะท้อนถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ให้การศึกษา เพราะการตัดสินใจจากคุณค่าภายในของตนเองโดยไม่ถูกกดดันจากภายนอกเป็นรากฐานสำคัญของการปฏิบัติงานอย่างมีจริยธรรมและมีแนวทางวิชาชีพที่ชัดเจน

ขณะที่ด้านความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น ($\bar{X} = 3.78$) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด แม้ยังอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ผลนี้อาจสะท้อนให้เห็นความท้าทายเฉพาะของนักศึกษากลุ่มนี้ในการรักษาสมดุลระหว่างการรับฟังและเอาใจใส่ ผู้รับบริการอย่างลึกซึ้งตามบทบาทวิชาชีพ กับการดูแลความสัมพันธ์ส่วนตัวในชีวิตประจำวันซึ่งต้องอาศัยทรัพยากรทางอารมณ์ชุดเดียวกัน ซึ่งเป็นความท้าทายที่นักศึกษาในสาขาวิชาชีพช่วยเหลือต้องเผชิญและเรียนรู้ที่จะจัดการอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Thanoi et al. (2023) ที่ศึกษาในนักศึกษาปริญญาตรีชาวไทยจากมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 966 คน และพบว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจและสติมีส่วนสนับสนุนสุขภาวะทางใจในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ

4. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

ผลการวิจัยพบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหมายในชีวิตในระดับค่อนข้างสูง ($r = .691, p < .01$) สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Haryanto (2023) และ Leite et al. (2025) ที่พบว่าจิตวิญญาณทำหน้าที่เป็นทรัพยากรภายในที่ช่วยให้บุคคลสามารถค้นพบและตระหนักถึงความหมายในการดำรงอยู่ โดยทำหน้าที่เป็นแหล่งส่งเสริมการไตร่ตรองเกี่ยวกับเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าความฉลาดทางจิตวิญญาณด้านการสร้างความหมายส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับความหมายในชีวิตโดยภาพรวมสูงที่สุด ($r = .630$) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อมโยงเชิงแก่นแท้ระหว่างสองตัวแปร เนื่องจากทั้งสองต่างเกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างความหมายในชีวิตด้วยกันทั้งคู่

ความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางใจในระดับค่อนข้างสูง ($r = .745, p < .01$) โดยด้านที่มีความสัมพันธ์สูงที่สุดคือความฉลาดทางจิตวิญญาณโดยภาพรวมกับสุขภาวะทางใจด้านการเติบโตส่วนบุคคล ($r = .707$) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าบุคคลที่มีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงมองประสบการณ์ชีวิตด้วยมุมมองที่ลึกซึ้ง ทำให้สามารถเรียนรู้และเติบโตจากทุกสถานการณ์ได้ดีกว่า สอดคล้องกับแนวคิดของ Zhong (2024) ที่พบว่าแรงจูงใจภายในมีส่วนสนับสนุนสุขภาวะทางใจมากที่สุดในมิติการเติบโตส่วนบุคคล อย่างไรก็ตาม มีเพียงคู่ความสัมพันธ์ระหว่างการคิดเกี่ยวกับชีวิตและการดำรงอยู่กับสุขภาวะทางใจด้านความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น ($r = .166$) ที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจสะท้อนให้เห็นว่าการคิดเชิงปรัชญาในระดับลึกนั้นไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางใจในระดับสูงที่สุดในบรรดาตัวแปรทั้งหมด ($r = .829, p < .01$) โดยด้านการมีอยู่ของความหมายมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางใจโดยภาพรวมสูงที่สุด ($r = .843$) ผลนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Steger et al. (2006) ที่ยืนยันว่าการรับรู้ว่าชีวิตมีความหมายเป็นปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนสุขภาวะทางใจในทุกมิติ และสอดคล้องกับแนวคิด Logotherapy ของ Frankl (1963) ที่ว่าความหมายในชีวิตเป็นแรงยึดเหนี่ยวพื้นฐานของจิตใจมนุษย์ ผลนี้มีนัยสำคัญต่อการพัฒนานักศึกษา กล่าวคือ หากสถาบันการศึกษาต้องการส่งเสริมสุขภาวะทางใจของนักศึกษา การพัฒนาความหมายในชีวิตน่าจะเป็นจุดแทรกแซงที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้พบว่านักศึกษาปริญญาตรีสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษามีระดับความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความหมายในชีวิต และสุขภาวะทางใจอยู่ในระดับค่อนข้างสูงทั้งสามตัวแปร และตัวแปรทั้งสามมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกคู่ โดยความฉลาดทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหมายในชีวิตในระดับค่อนข้างสูง ($r = .691$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางใจในระดับค่อนข้างสูงเช่นกัน ($r = .745$) ขณะที่ความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางใจในระดับสูงที่สุดในบรรดาทุกตัวแปร ($r = .829$) ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าคุณลักษณะภายในของนักศึกษาสาขาจิตวิทยาการปรึกษาอยู่ในระดับที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติวิชาชีพ และการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นแนวทางสำคัญที่สามารถส่งเสริมทั้งความหมายในชีวิตและสุขภาวะทางใจของนักศึกษาให้ดียิ่งขึ้นได้พร้อมกัน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

สถาบันการศึกษาควรบูรณาการกิจกรรมที่ส่งเสริมความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความหมายในชีวิต และสุขภาวะทางใจเข้าสู่หลักสูตรอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง โดยคำนึงถึงจุดแข็งที่นักศึกษาที่มีอยู่แล้วในระดับสูงมาก ได้แก่ ด้านการสร้างความหมายส่วนบุคคล ด้านการตระหนักรู้ในมิติที่เหนือกว่าวัตถุ และสุขภาวะทางใจ ด้านความเป็นอิสระ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษากลุ่มนี้มีทุนภายในที่แข็งแกร่ง สถาบันการศึกษาจึงควรออกแบบการจัดการเรียนรู้ในเชิงเสริมต่อ (Scaffolding) โดยใช้จุดแข็งดังกล่าวเป็นฐานในการพัฒนาทักษะที่ยังอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ได้แก่ ด้านการขยายสภาวะจิตสำนึกและด้านความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น ให้ก้าวขึ้นสู่ระดับที่สูงยิ่งขึ้น เช่น การฝึกตั้งคำถามเชิงอัตถิภาวนิยม (Critical Existential Thinking) การเขียนบันทึกสะท้อนตนเอง (Reflective Journaling) เชื่อมโยงความหมายที่ตนค้นพบเข้ากับการฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบ และกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม (Group Process) หรือ Peer Supervision เพื่อเสริมสร้างสมดุลระหว่างความเป็นอิสระทางจิตใจกับทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพ อันเป็นแก่นหลักของวิชาชีพการปรึกษา นอกจากนี้ เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนาและมีระดับสูงมากในด้านการตระหนักรู้ในมิติที่เหนือกว่าวัตถุ สถาบันการศึกษาควรพิจารณาบูรณาการจิตวิทยาพุทธเข้ากับทฤษฎีการให้การปรึกษาตะวันตก เพื่อให้ นักศึกษาสามารถนำทุนทางจิตวิญญาณที่มีอยู่มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติวิชาชีพได้อย่างเป็นรูปธรรม รวมถึงกิจกรรมที่ส่งเสริมการยอมรับตนเองและการเติบโตส่วนบุคคล เพื่อให้ นักศึกษามีคุณลักษณะภายในที่พร้อมสำหรับการปฏิบัติวิชาชีพและมีสุขภาวะทางใจที่ยั่งยืน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรที่อาจส่งผลกำกับหรือส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความหมายในชีวิต และสุขภาวะทางใจ เช่น ชั้นปีการศึกษา ประสบการณ์การฝึกปฏิบัติงานให้คำปรึกษา และรูปแบบการปฏิบัติทางจิตวิญญาณของนักศึกษา
2. ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาจากหลายสถาบัน เพื่อเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลการวิจัยสู่ประชากรในวงกว้าง
3. ควรพิจารณาใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสม (Mixed Methods) โดยผนวกการวิจัยเชิงคุณภาพเข้ากับการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการสร้างความหมายในชีวิตและการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักศึกษาในเชิงลึกยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

- Emmons, R. A. (2000). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *International Journal for the Psychology of Religion*, 10(1), 3–26.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Washington Square Press.
- Haryanto, J. (2023). Spiritual intelligence and counseling effectiveness: A systematic review. *International Journal of Psychology and Counseling*, 15(2), 7995–8010.
- Institute for Population and Social Research, Mahidol University, & Health Promotion Fund Office. (2025). *Thai health report 2025* (pp. 30–31). Institute for Population and Social Research, Mahidol University. (in Thai)
- King, D. B. (2008). *Rethinking claims of spiritual intelligence: A definition, model, and measure*. [Master's thesis, Trent University].
- Leite, A., Frota, L., Daniele, T., Cardoso, M., & Garcia, A. (2025). Spirituality, meaning, and well-being in university students: A systematic review (2000–2024). *Journal of Psychology and Health*, 40(1), 1–25.
- Ma, L., & Wang, J. (2022). Spiritual intelligence and academic engagement: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 34(3), 1201–1225.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- 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.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Science and Behavior Books.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (2nd ed., pp. 165–184). Routledge.
- 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.

- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52.
- Thanoi, W., Vongsirimas, N., Sitthimongkol, Y., & Klainin-Yobas, P. (2023). Resilience and mindfulness as predictors of psychological well-being among Thai undergraduate students. *Nursing and Health Sciences*, 25(2), 280–290.
- Wigglesworth, C. (2012). *SQ21: The twenty-one skills of spiritual intelligence*. Select Books.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. WHO.
- Zambelli, L., & Tagliabue, S. (2022). Presence and search for meaning profiles and their associations with well-being. *Journal of Positive Psychology*, 17(4), 512–525.
- Zhong, Y. (2024). Intrinsic motivation, personal growth, and purpose in life among Chinese university students. *Asian Journal of Positive Psychology*, 9(1), 45–62.
- Zohar, D., & Marshall, I. (2000). *SQ: Spiritual intelligence, the ultimate intelligence*. Bloomsbury.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2563). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 34)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.