

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. แนวคิด และทฤษฎีของความสอดคล้องในการมองโลก
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสอดคล้องในการมองโลก
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับคนพิการ
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตของคนพิการ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคนพิการ
6. แนวคิด และทฤษฎีพื้นฐานของการให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส
7. การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส

แนวคิด และทฤษฎีของความสอดคล้องในการมองโลก (Sense of Coherence)

ความเป็นมา ความสอดคล้องในการมองโลก (Sense of Coherence) ได้จากการศึกษาค้นคว้าวิจัยของ แอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1982, pp. 64-65) ซึ่งได้ตั้งข้อสังเกตว่าเหตุใดบางคนเมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดแต่ยังคงมีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเขาได้ทำการศึกษาด้วยการสัมภาษณ์บุคคลที่ได้รับความยากลำบากที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น บุคคลที่สูญเสียความรัก บุคคลที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ บุคคลในค่ายกักกัน ฯลฯ สรุปได้ว่าคนเหล่านี้มีคุณลักษณะบางประการเหมือนกัน ที่ช่วยให้พวกเขาสามารถปรับตัวและเผชิญต่อความยากลำบากเหล่านั้นได้ โดยแอนโทนอฟสกีเรียกคุณลักษณะเหล่านั้นว่า ความสอดคล้องในการมองโลก (Sense of Coherence)

ความหมายของความสอดคล้องในการมองโลก แอนโทนอฟสกี

(Antonovsky, 1987, p. 19) ได้ให้ความหมายของคำว่า “ความสอดคล้องในการมองโลก (Sense of Coherence)” ว่า หมายถึง คุณลักษณะที่บุคคลมีความคงทน และมองสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบว่าเป็นสิ่งเร้าที่สามารถบอกได้ คาดการณ์ อธิบายสาเหตุได้ และสามารถที่จะหาวิธีการในการจัดการ หรือสามารถหาแหล่งช่วยเหลือที่เหมาะสมได้และยังมีความรู้สึกว่สิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิตนั้น เป็นสิ่งที่ท้าทาย มีคุณค่าที่จะเข้าไปจัดการและแก้ไขให้สำเร็จ ถึงแม้ว่าบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง ก็จะมองชีวิตของตนเองว่า เป็นสิ่งที่สามารถคาดการณ์ได้ จัดการได้ และมองเห็นคุณค่าในสิ่งนั้น แต่ แอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1982, p. 126) กล่าวว่า

“ การที่บุคคลมีความสอดคล้องในการมองโลกสูง ไม่ได้หมายความว่าบุคคลนั้นจะรู้ดีกว่าตนเอง สามารถควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างได้หรือจะต้องประสบความสำเร็จในการกระทำทุกครั้ง ”

บุคคลที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่จะเป็นช่วงของการกำหนดหน้าที่ จุดมุ่งหมาย การสวามิภักดิ์ในสังคม และเป็นช่วงของการทำงาน ซึ่งประสบการณ์ในวัยเด็กและวัยรุ่น จะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมหรือเป็นสิ่งที่คอยบั่นทอนชีวิตในวัยผู้ใหญ่ ในช่วงของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น แอนโทโนฟสกี (Antonovsky, 1987) เชื่อว่าบุคคลที่อยู่ในวัยนี้ จะมีความต่อเนื่องของความสอดคล้องในการมองโลกสูงที่มากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับประสบการณ์การทำงาน การให้ความหมายแก่งาน หรือการให้พันธะสัญญาแก่สิ่งต่าง ๆ ของบุคคลนั้น และสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจและมุ่งมั่นต่างกันไป

จึงอาจสรุปได้ว่า ความสอดคล้องในการมองโลก (Sense of Coherence) เป็นคุณลักษณะสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและเผชิญกับความยากลำบากได้เป็นอย่างดี ผู้ที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงจะรับรู้และประเมินเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบตนเองว่าเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจได้ จัดการได้ และมีคุณค่าเพียงพอที่จะจัดการ และความสอดคล้องในการมองโลกนี้ ก็อาจลดลงได้ ถ้าบุคคลนั้นยังต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ยากลำบากนั้นต่อไป

องค์ประกอบของความสอดคล้องในการมองโลก แอนโทโนฟสกี

(Antonovsky, 1987, pp. 16-19) กล่าวว่าบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง

(Strong Sense of Coherence) ต้องประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ คือ

- 1) ความสามารถในการเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (Comprehensibility)
- 2) ความสามารถที่จะจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้ (Manageability)
- 3) การเห็นคุณค่าในสิ่งต่าง ๆ (Meaningfulness)

ความสามารถในการเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หมายถึง ขอบเขตการรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่ผ่านเข้ามากระทบ แล้วเกิดการตระหนักรู้ในด้านปัญญา (Cognitive) สามารถจัดระบบระเบียบความคิด กระทั่งสามารถบอก และ/ หรือ อธิบายสาเหตุ หรือสิ่งเร้าที่มากระทบนั้นได้ด้วยเหตุและผล สามารถเข้าใจความเป็นไปของชีวิต และสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้

ความสามารถที่จะจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้ หมายถึงขอบเขตการรับรู้ของบุคคลว่ามีแหล่งทรัพยากรใดบ้าง ที่เขาสามารถนำมาใช้เพื่อตอบสนองความต้องการได้อย่างลงตัว ท่ามกลางการกระตุ้นของสิ่งเร้านั้น โดยไม่มีความรู้สึกว่าเขาตนเองเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ หรือไม่ได้รับความยุติธรรม แต่พยายามที่จะปรับตัวให้ได้ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

การเห็นคุณค่าในสิ่งต่าง ๆ หมายถึงการที่บุคคลรับรู้และประเมินเหตุการณ์ หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มากระทบตนเองว่า เป็นสิ่งที่มีคุณค่า และคุ้มค่าต่อการใช้กำลังกายและสติปัญญาในการที่จะเข้าไปแก้ไขปัญหาให้สำเร็จลุล่วง โดยมองสิ่งที่เข้ามากระทบว่าเป็นสิ่งที่ทำลายมากกว่าเป็นปัญหา และพร้อมที่จะค้นหาความหมายจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น โดยการเลือกตัดสินใจทำในสิ่งที่ดีที่สุด เพื่อให้ผ่านเหตุการณ์เหล่านั้นไปได้ด้วยดี

รองศาสตราจารย์ ดร.ม.ร.ว.สพพร สุทัศน์ (2545) ได้ทำการสังเคราะห์องค์ประกอบของความสอดคล้องในการมองโลกได้ทั้งหมด 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความสามารถในการเข้าใจ ปรับเปลี่ยนข้อคำถามจากศึกษาทฤษฎี และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง
 2. ความอดทน วิเคราะห์จากงานเขียนที่เป็นเนื้อหาเกี่ยวข้องกับ ความสอดคล้องในการมองโลก จากหนังสือ Health, Stress and Coping แอนโทนอนอฟสกี (Antonovsky, 1991)
 3. ความสามารถในการปรับตัวศึกษาจากแนวคิดของ แอนโทนอนอฟสกี (Antonovsky, 1991) และผลการวิจัย
 4. การกล้าเผชิญ วิเคราะห์จากองค์ประกอบความสามารถในการจัดการ และผลการวิจัย
 5. ความสามารถในการจัดการ เป็นความคิด ความรู้สึกละการแก้ไข ปัญหา ความยากลำบากได้ รวมทั้งพฤติกรรมจัดการแก้ไข ปัญหา
 6. การเห็นคุณค่าและการให้ความหมาย ใช้ความหมายเดิม
- โดยได้เพิ่มองค์ประกอบ “ความอดทน” “ความสามารถในการปรับตัวได้” และ “การกล้าเผชิญ” รวมเป็น 6 องค์ประกอบ ด้วยเหตุผลดังนี้

1. ความอดทน (Hardiness) เป็นองค์ประกอบที่เพิ่มโดยการแยกองค์ประกอบนี้จากงานเขียนของแอนโทนอนอฟสกี ทั้งนี้เพราะคุณลักษณะของคนที่มีความสอดคล้องในการมองโลกนั้น จะเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านบวก และลบ และถ้าจะจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้ต้องมีความอดทนซึ่งแอนโทนอนอฟสกี (Antonovsky, 1991, p. 126) กล่าวว่า การที่บุคคลตระหนักว่าชีวิตต้องพบกับความล้มเหลว ความคับข้องใจ ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ที่อธิบายได้ ถ้าบุคคลรับรู้กฎเกณฑ์นี้ก็สามารถอดทนต่อความคับข้องใจ ความล้มเหลว ความเจ็บปวด ฯลฯ โดยไม่สูญเสียความสอดคล้องในการมองโลก แสดงให้เห็นว่าความอดทนรวมอยู่ในคุณลักษณะความสอดคล้องในการมองโลก นอกจากนี้แอนโทนอนอฟสกี (Antonovsky, 1991, pp. 125-128) เน้นผลงานของ โคห์น (Kohn, 1969, 1976a) ในเรื่องปัจจัยสิ่งแวดล้อม โครงสร้างทางสังคม โดยเฉพาะระดับชั้นทางสังคม การทำงานและการมีบทบาทที่ซับซ้อน จึงทำให้บุคคลมองโลกในลักษณะที่ซับซ้อน การที่บุคคลตอบสนองต่อสภาพการณ์ดังกล่าวทำให้เกิดความอดทนต่อความคลุมเครือในระดับที่เหมาะสม แอนโทนอนอฟสกี

(Antonovsky, 1991, p. 146) ซึ่ง แอนโทนอฟสกี รวมองค์ประกอบนี้ไว้ในองค์ประกอบความสามารถในการจัดการ นอกจากนี้มีผลการวิจัยของ ฟรอมเบอร์เกอร์ (Fromberger, 1999, pp. 343 -348) พบว่าความอดทนอย่างกล้าหาญของเหยื่อที่ประสบอุบัติเหตุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสอดคล้องในการมองโลก มีผลงานวิจัยอื่น ๆ เป็นจำนวนมากที่พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความสอดคล้องในการมองโลกกับความอดทนอย่างกล้าหาญ ซัลลีแวน (Sullivan, 1987, abstract, Skirka, 2000, pp. 63-70; Starrin & Ranakeisu, 2001, pp. 107-116)

จึงเพิ่มองค์ประกอบความอดทนเป็นองค์ประกอบหนึ่งในคุณลักษณะความสอดคล้องในการมองโลก และใช้คำภาษาอังกฤษ ว่า Hardiness หมายถึง ความอดทนอย่างกล้าหาญ เป็นคุณลักษณะที่เชื่อมโยงกับ ความสามารถในการจัดการ ผู้ที่มีความอดทนย่อมมีความเข้มแข็งและพยายามอย่างหนักในการที่จะจัดการสถานการณ์ยากลำบากซึ่งตรงกับความหมายในพจนานุกรมคือ People Who Are Hardy Means People Who Have Been Patient or Have Been Trying Hard to Do Something in Difficult Condition (English Dictionary for Advanced Learners, 2001, p. 715)

2. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) เป็นองค์ประกอบที่ผู้วิจัยเพิ่มเข้ามาจากการวิเคราะห์ความหมายของความสอดคล้องในการมองโลก ที่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างยืดหยุ่นปรับตัวได้ แอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1987, 1991, Baro et al., 1996, pp. 145-156) และผลการค้นพบของ แอนโทนอฟสกี และ โซรารี (Antonovsky & Sourari, 1988, pp. 79-82) ยืนยันว่าความสอดคล้องในการมองโลกมีความสัมพันธ์กับการปรับตัว จากการศึกษาโมเดลของแอนโทนอฟสกี ซึ่งเป็นรูปแบบการจัดการกับความเครียด (Model Stress Management) ซึ่งพบว่าความสอดคล้องในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัว มีผลการศึกษาที่พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความสอดคล้องในการมองโลกกับการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างประเภทต่าง ๆ ได้แก่ กลุ่มผู้ใช้แอลกอฮอล์ เบอวิโน (Bervino, 1999, abstract) กลุ่มพ่อแม่ ลีไวน์ (Levine, 1991, abstract, Feigin, 1992, Lustig & Akey, 1999, abstract, Forman, 2000, abstract) กลุ่มคนพิการ ลุสติก และคณะ (Lustig et al., 2000, abstract) คนว่างงาน แฮนส์ และอิงสตรอม (Hanse & Engstrom, 1999, abstract) ผู้ใหญ่ทั่ว ๆ ไป ซีเบสเซน (Sebescen, 2000, abstract) เดวิส (Davies, 2000, abstract) ศึกษาเด็กวัยรุ่นพบว่า เด็กวัยรุ่นที่ปรับตัวไม่ได้ จะมีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ นอกจากนี้ยังมีข้อค้นพบสนับสนุนแนวคิดที่ว่า การมองโลกโดยไม่ยึดกฎเกณฑ์มากนัก คือมีการยืดหยุ่น ทำให้บุคคลมองโลกได้อย่างผสมกลมกลืน และสามารถเชื่อมโยงเหตุการณ์ร้าย ๆ เข้าด้วยกันได้ ซนอจ (Znoj, 1999, abstract) ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวเป็นคุณลักษณะหนึ่งของโมทัศน์ความสอดคล้องในการมองโลก นอกจากนี้ เมฮล์ม (Mehlum, 1998, pp. 487-492) ชี้ให้เห็นว่า สเกลการวัดความสอดคล้องในการมองโลกของ แอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1982)

ตามทฤษฎี สะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการคิดฆ่าตัวตาย คนที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำจะปรับตัวต่อความเครียดไม่ได้ จึงมีแนวโน้มการคิดฆ่าตัวตายจากแนวคิดทางทฤษฎีของ

3. แอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1982, 1991) และผลการวิจัยหลายเรื่องที่กำลังอ้างมาข้างต้น จึงเพิ่มองค์ประกอบ ความสามารถในการปรับตัวเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งในคุณลักษณะความสอดคล้องในการมองโลก

ความสามารถในการปรับตัว เป็นความสามารถในการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรม เพื่อเข้ากับสถานการณ์ใหม่ จุดประสงค์ใหม่ หรือเพื่อจะจัดการสถานการณ์ใหม่ เมื่อบุคคลเผชิญสถานการณ์ใหม่หรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก ก่อนที่บุคคลจะจัดการแก้ไขสถานการณ์นั้นได้ บุคคลจะต้องมีการปรับตัวคือปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสียใหม่ เช่น เคยคิดว่าการทำงานในสภาพการณ์ที่กฎเกณฑ์เข้มงวด เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด นำเบี่ยงเบน ก็ปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ว่า การทำงานในสภาพการณ์เช่นนั้นจะทำให้งานมีประสิทธิภาพ เสร็จเร็ว ก่อให้เกิดความปลอดภัย เป็นต้น

3. การกล้าเผชิญ (Confrontation) ผู้วิจัยแยกองค์ประกอบนี้ออกจากองค์ประกอบความสามารถในการจัดการของ แอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1987) เพราะการกล้าเผชิญจะเกิดก่อนความรู้สึกหรือพฤติกรรมการจัดการได้ ซึ่ง แอนโทนอฟสกี ได้ระบุความหมายของการจัดการไว้ว่า เป็นความรู้สึกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งท้าทาย น่าลอง เป็นทัศนคติที่ดีต่อการแก้ปัญหา เป็นการมองว่าปัญหาเป็นสิ่งท้าทาย แอนโทนอฟสกี และคณะ (Antonovsky et al., 1987, pp. 16-19) อีกเหตุผลหนึ่งที่เพิ่ม องค์ประกอบนี้ เพราะพิจารณาลักษณะของคนที่มีความสอดคล้องในการมองโลกว่าเป็นคนที่มองโลกอย่างเข้าใจ มองโลกตามสภาพความเป็นจริง ทั้งด้านบวก และลบ สามารถอธิบายสิ่งเร้าได้อย่างสมเหตุสมผล สามารถคาดการณ์ได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น คุณลักษณะนี้ทำให้บุคคลกล้าเผชิญปัญหา ความยากลำบากที่จะนำไปสู่ความสามารถในการจัดการได้ การศึกษาความสอดคล้องในการมองโลกที่แสดงถึงการมีองค์ประกอบของการกล้าเผชิญ จะออกมาในลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างความสอดคล้องในการมองโลกกับความรู้สึกท้อแท้หรือความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ ซึ่งผลการวิจัยเหล่านั้นพบว่า คนที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง จะมีความท้อแท้น้อยกว่า และกล้าเผชิญปัญหามากกว่าคนที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ ลีเวอร์ท์ (Levert, 2000, pp. 36-45) นอกจากนี้มีผลการวิจัยหลายเรื่องพบว่า คนที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงใช้วิธีการแก้ปัญหา แบบหนีปัญหาน้อยกว่าคนที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ ส่วนคนที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำจะใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบหนีปัญหามากกว่า กรีเวส (Greaves, 1999) ส่วนแอนโทนอฟสกี และคณะ (Antonovsky et al., 1990, pp. 57-77)

พบว่าคนที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง รับรู้ว่าเป็นสิ่งท้าทาย กล้าเผชิญปัญหา สถานการณ์ลำบากและน่ากลัว แฟรเออร์ และคณะ (Freier et al., 2001, pp. 204-212) กล้าเผชิญความเครียด (Antonovsky, 1991, p. 194)

จึงเพิ่มองค์ประกอบการกล้าเผชิญ แยกจากความสามารถในการจัดการ ซึ่งกล้าเผชิญมาจากคำว่า กล้า หมายถึง ไม่กลัว (พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ, 2530, หน้า 33) ใช้ความหมายภาษาอังกฤษ คือคำว่า Confrontation ซึ่งมีความหมายว่า เมื่อบุคคลเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก หรือภาวะคุกคามเขาจะยอมรับว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นและมีอยู่จริงและพยายามที่จะแก้ไขด้วยจิตใจที่สงบเยือกเย็น (If You Confront Difficult Situation or Is Sue You Accept That It Exists And Try To Deal With It) (English Dictionary for Advanced Learners, 2001, p. 314) เลือกใช้คำว่า Confrontation ในความหมายดังกล่าว เพราะมีลักษณะเด่นคือ การยอมรับว่าปัญหามีอยู่จริง

เปรียบเทียบองค์ประกอบของความสอดคล้องในการมองโลกฉบับของแอนโทนอฟสกี กับฉบับของ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบองค์ประกอบความสอดคล้องในการมองโลกของ แอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1987) กับฉบับของ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์

ความสอดคล้องในการมองโลก 29 ข้อ ของ (Antonovsky, 1987)	ความสอดคล้องในการมองโลก 50 ข้อ ของ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์
<u>องค์ประกอบที่ 1</u> ความสามารถในการเข้าใจ คือ การรับรู้สิ่งเร้าที่เกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก สิ่งเร้านั้นมีระบบ ระเบียบ ไม่ยุ่งเหยิง และมีความชัดเจนมากกว่า จะเกิดขึ้นโดยบังเอิญ ผู้มีคุณสมบัติข้อนี้ จะสามารถอธิบายเหตุผลและสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้	<u>องค์ประกอบที่ 1</u> ความสามารถในการเข้าใจ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้สิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคลทั้งที่เกิดจากภายในและภายนอก ตัวบุคคล เป็นสิ่งเร้าที่มีระบบ ระเบียบ มีโครงสร้างชัดเจน สามารถเข้าใจได้ อธิบายสาเหตุได้ สามารถยอมรับสถานการณ์นั้นรวมทั้งสามารถคาดการณ์ได้
<u>องค์ประกอบที่ 2</u> ความสามารถในการจัดการ คือ ความสามารถในการใช้แหล่งประโยชน์ต่าง ๆ ตอบสนองความต้องการที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าแหล่งประโยชน์อาจจะเกิดขึ้นจากตัวเอง	<u>องค์ประกอบที่ 2</u> ความอดทน หมายถึงความอดทนต่อความยากลำบากและอุปสรรคต่าง ๆ อย่างกล้าหาญ ไม่กลัวอุปสรรค และความยากลำบากใด ๆ และพยายามอย่างยิ่งที่จะ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ความสอดคล้องในการมองโลก 29 ข้อ ของ (Antonovsky, 1987)	ความสอดคล้องในการมองโลก 50 ข้อ ของ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์
<u>องค์ประกอบที่ 2 (ต่อ)</u> หรือเกิดจากภายนอกตัวบุคคล เช่น เพื่อน สามี/ภรรยา ฯลฯ ผู้ที่มีความสามารถในการจัดการ จะปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นใจ และไม่หวาดหวั่นต่อปัญหานั้น และกล้าเผชิญปัญหานั้น <u>องค์ประกอบที่ 3</u> การให้ความหมาย หมายถึง ให้ความหมายแก่สิ่งเร้าต่าง ๆ รับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่มากกระทบว่าเป็นสิ่งทำลาย มีความหมายคุณค่าในการจัดการให้สำเร็จ บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงจะรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและสมควรได้รับการดูแลเป็นอย่างยิ่ง	<u>องค์ประกอบที่ 2 (ต่อ)</u> ทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ความอดทนเป็นองค์ประกอบที่นำไปสู่ความสามารถในการจัดการ <u>องค์ประกอบที่ 3</u> ความสามารถในการปรับตัว หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวปรับใจให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม คือการปรับเปลี่ยนความคิดความรู้สึกหรือ พฤติกรรมให้เข้ากับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกดดันหรือสถานการณ์ใหม่ได้ เป็นการทำให้ตัวให้ผสมกลมกลืนกับคนและสถานการณ์ใหม่ได้ <u>องค์ประกอบที่ 4</u> การกล้าเผชิญ หมายถึง การกล้าที่จะเผชิญปัญหา ความยากลำบากที่เกิดขึ้นและยอมรับว่าปัญหาความยากลำบากนั้นมีจริง และกล้าที่จะพบปัญหาความยากลำบากนั้น โดยมองว่าปัญหานั้นเป็นสิ่งที่ทำลาย นาลอง <u>องค์ประกอบที่ 5</u> ความสามารถในการจัดการ เป็นความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ความสามารถในการหาแหล่งความช่วยเหลือ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ความสอดคล้องในการมองโลก 29 ข้อ ของ (Antonovsky, 1987)	ความสอดคล้องในการมองโลก 50 ข้อ ของ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์
	<u>องค์ประกอบที่ 5 (ต่อ)</u> จากภายนอกได้เช่น เพื่อน สามี/ภรรยา ฯลฯ รวมทั้งความคิดและความรู้สึกที่สามารถจัดการปัญหา อุปสรรคและความยากลำบากได้ <u>องค์ประกอบที่ 6</u> การให้คุณค่าและความหมาย หมายถึง การให้คุณค่า ความหมาย และความสำคัญแก่สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่ามีคุณค่าควรแก่การจัดการ และแก้ไข รวมถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าการกระทำของตนและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

สรุปจากการเปรียบเทียบองค์ประกอบความสอดคล้องในการมองโลกของ แอนโทโนฟสกี (Antonovsky, 1987) กับฉบับของ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์ ผู้วิจัยจึงใช้ องค์ประกอบหลักทั้ง 6 องค์ประกอบ มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ความสำคัญของความสอดคล้องในการมองโลก

บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง (Strong Sense of Coherence) จะรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่ได้รับแตกต่างจากบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ (Weak Sense of Coherence) นั่นคือ เมื่อบุคคลประสบกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ความสอดคล้องในการมองโลกจะเป็นปัจจัยต่อการรับรู้และการประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นแอนโทโนฟสกี (Antonovsky, 1987, pp. 135-136) แบ่งเป็นด้านต่าง ๆ 4 ด้านดังต่อไปนี้

1. ด้านการประเมินสิ่งเร้า ในสถานการณ์เดียวกัน บุคคลสามารถรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ทั้งในทางบวกและทางลบ และบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่างกันจะรับรู้และประเมินสถานการณ์ต่างกัน โดยบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง จะรับรู้และ

ประเมินสถานการณ์ด้วยความสบายใจ มีความขัดแย้งและรู้สึกว่าคุณถูกคุกคามน้อย เนื่องจากบุคคลมีความสามารถในการเข้าใจ และคิดว่าตนเองสามารถจัดการต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้ จึงมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ว่าเป็นสิ่งที่ทำหายนามากกว่าเป็นปัญหา ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ จะรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่คุกคามตน จึงก่อให้เกิดความเครียด

2. ด้านการรับรู้ทางอารมณ์ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูงจะรู้สึกมีความหวังและตื่นเต้น แอนโทโนฟสกี กล่าวว่า การรับรู้ความเครียดด้วยความสบายใจ จะทำให้บุคคลรู้สึกอยากหาวิธีการต่าง ๆ มาใช้ในการเผชิญปัญหา ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ จะรู้สึกสิ้นหวัง เฉื่อยชา สับสน และมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาตั้งแต่เริ่มต้น

3. ด้านการมองแนวทางแก้ไขปัญหา บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง จะมองแนวทางในการแก้ไขปัญหามีชัดเจน พิจารณาปัญหาได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง และจะพยายามหาวิธีการที่เหมาะสมด้วยตนเอง ส่วนบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ จะมีความสับสน และหาความช่วยเหลือจากบุคคลหรือแหล่งอื่น ๆ โดยไม่พยายามช่วยตนเอง

4. ในด้านการจัดการกับปัญหา เมื่อเผชิญกับปัญหา บุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง จะมีความสามารถในการเลือกวิธีการที่เหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการจัดการกับปัญหา และมีการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา เช่น การหาข้อมูล และการยอมเปลี่ยนแปลงเพื่อสิ่งที่ดีกว่า ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกต่ำ มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาโดยมีความรู้สึกว่าคุณถูกกดดัน ก่อให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง เหนื่อยหน่าย และมีแรงจูงใจเพียงเล็กน้อยที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์

กล่าวโดยสรุป ว่าบุคคลที่มีความสอดคล้องในการมองโลกสูง จะมองโลกว่าเหตุการณ์จากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกในชีวิตมีระบบระเบียบ ไม่ยุ่งเหยิง สามารถอธิบายเหตุผลสามารถคาดการณ์ล่วงหน้า สามารถแสวงหาแหล่งทรัพยากรมาใช้ในการเผชิญกับเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ และรู้ว่าเหตุการณ์จากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกในชีวิตนั้นทำหายน่ากลัว ค่าที่จะใช้กำลังกายและสติปัญญาแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้ นอกจากนี้ เขายังสามารถเผชิญกับสภาพการณ์ที่แวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเครียด มีพฤติกรรมการทำลายสุขภาพน้อยลง ปรับตัวเข้ากับสังคมได้

พัฒนาการของความสอดคล้องในการมองโลก

แอนโทโนฟสกี กล่าวว่า (Antonovsky, 1982, pp. 187-188) ความสอดคล้องในการมองโลก มีการพัฒนามาตั้งแต่แรกเกิด จากประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่ได้รับ ภัยพิบัติและภัยคุกคามเป็นวัยที่บุคคลยังมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นไม่มากนัก และสิ่งเร้าต่าง ๆ ยังไม่มีความหลากหลาย

ความสอดคล้องในการมองโลกที่เกิดขึ้น ในช่วงนี้จึงยังสามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Tentative Sense of Coherence)

เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ความสอดคล้องในการมองโลกจะมีลักษณะที่เด่นชัดขึ้น (Definitive Sense of Coherence) เนื่องจากช่วงวัยนี้ เป็นช่วงแห่งการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง บุคคลเริ่มมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มากขึ้น มีประสบการณ์ และมีแนวคิดและทางเลือกมากขึ้น เริ่มที่จะพัฒนาความรู้สึกรู้สึกความเป็นตัวของตัวเอง และมีความมั่นคงทางด้านจิตใจ ประสบการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ มีผลทำให้ความสอดคล้องในการมองโลกของบุคคล ในช่วงวัยรุ่นเพิ่มขึ้น หรือลดลงได้ โดยจากการศึกษาค้นคว้า ของแอนโทนอฟสกีและซาจี (Antonovsky & Sagy, 1986, p. 220) พบว่า ความสอดคล้องในการมองโลก จะมีการพัฒนามาก ในช่วงวัยรุ่น จากความสับสน มาสู่การเข้าใจในตนเอง และสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตนขึ้น โดยการเปลี่ยนแปลงนี้จะสอดคล้องกับการเพิ่มขึ้นของความสอดคล้องในการมองโลกในด้านความสามารถในการเข้าใจและ ความสามารถในการจัดการได้ และความมั่นคงของชุมชน ที่อยู่อาศัย จะมีผลต่อการพัฒนาความสอดคล้องในการมองโลกของบุคคล โดยพัฒนาความรู้สึกรู้สึกทางด้านสิ่งแวดล้อม ว่าเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจได้และจัดการได้เช่นเดียวกัน

วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่บุคคลมีภาระหน้าที่มากมาย โดยความสอดคล้องในการมองโลกจะมีการพัฒนาไปในระดับที่มั่นคง เมื่อบุคคลมีอายุประมาณ 30 ปี และสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้อีก ถ้าเกิดการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในช่วงเวลาอันรวดเร็ว จนบุคคลไม่สามารถเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สงคราม หรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ซึ่งอาจเป็นผลให้ความสอดคล้องในการมองโลกของบุคคลมีแนวโน้มที่จะลดลง (พัชรินทร์ นันทจันทร์, 2538, หน้า 29)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสอดคล้องในการมองโลก

แอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1982) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่จะทำให้บุคคลมีประสบการณ์ชีวิตในลักษณะเสริมสร้าง พัฒนา และคงไว้ซึ่งความสอดคล้องในการมองโลกดังนี้

1. ปัจจัยด้านจิตใจ (Psychological Source) ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ชีวิต และพัฒนาการในวัยเด็ก การที่เด็กรู้สึกว่าคุณค่าความรักความอบอุ่น ถูกทอดทิ้ง ประสบการณ์ชีวิตนี้ จะทำให้ขาดการเสริมสร้างความสอดคล้องในการมองโลก ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กได้รับความรักและความอบอุ่นอย่างเพียงพอ ประสบการณ์ชีวิตนี้ก็จะเป็นการเสริมสร้างให้เกิดความสอดคล้องในการมองโลกที่สูงขึ้น นอกจากนี้การเลี้ยงดูที่ทำให้บุคคลมีการปรับตัวได้ดีและมีเหตุผล ก็เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างความสอดคล้องในการมองโลกให้สูงขึ้นได้เช่นกัน

2. ปัจจัยด้านโครงสร้างทางสังคม (Social - Structure Source) ได้แก่ระดับชนชั้นในสังคม กฎระเบียบ ค่านิยมที่สืบทอดมาจากบิดามารดา แหล่งสนับสนุนทางสังคม ความเป็นปึกแผ่น และการรวมตัวกันของบุคคลในสังคม การมีข้อผูกพันต่อกัน สิ่งเหล่านี้ช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจในการที่จะเผชิญกับปัญหา และมีส่วนส่งเสริมให้บุคคลมีความสอดคล้องในการมองโลกสูงขึ้น โดยแอน โทนอนอฟสกี กล่าวว่า (Antonovsky, 1982, p. 188) ประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขาเองไม่มีส่วนร่วมและไม่มีทางเลือก หรือไม่ได้มีโอกาสเตรียมตัวสำหรับเหตุการณ์นั้น ๆ เช่น สงคราม การสูญเสียบุคคลที่รัก การแต่งงานอย่างกะทันหัน ฯลฯ ความสำคัญจากประสบการณ์เหล่านี้ จะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าเขาเองไม่สามารถคาดการณ์ได้ ซึ่งมีผลทำให้ความสอดคล้องในการมองโลกลดลง ดังนั้น การที่จะช่วยเพิ่มความสอดคล้องในการมองโลก คือการที่ทำให้บุคคลมีความเข้าใจ และสามารถคาดการณ์เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ ทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นสามารถถูกจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ นยามัท (Nyamathi, 1993, p. 167)

3. ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมและเหตุการณ์ในอดีต (Cultural - Historical Source) ได้แก่ ความมั่นคงของวัฒนธรรม ศาสนา ปรัชญา ศิลปะ ความเชื่อเรื่องอำนาจวิเศษ เวทมนต์คาถา การเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์บางอย่างที่คาดไม่ถึง สิ่งเหล่านี้มีผลต่อโครงสร้างพื้นฐาน บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาพร้อมกัน ก็คือ ลักษณะของความสอดคล้องในการมองโลก

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ความสอดคล้องในการมองโลกเป็นผลมาจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล ที่ได้รับมาในแต่ละช่วงชีวิต โดยแอน โทนอนอฟสกีกล่าวว่า (นันทิยา เอกอริคมกิจ, 2542, หน้า 40) ความสอดคล้องในการมองโลกเป็นผลมาจากประสบการณ์ในชีวิต ของบุคคลที่ได้รับความสม่ำเสมอ มีความรู้สึกว่าเขาเองมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตน และได้รับความสมดุลระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว โดยสิ่งเหล่านี้จะพัฒนามาเป็นบุคลิกภาพด้านหนึ่งของบุคคลที่ประกอบด้วยความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีความสามารถที่จะจัดการและการเห็นคุณค่าในสิ่งต่าง ๆ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสอดคล้องในการมองโลก

กรัมเบริค และ คาร์ (Crumbaugh & Carr, 1979) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอสในผู้ป่วยจิตสุราที่ได้รับการรักษาในโรงพยาบาล จำนวน 150 คน แบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 25 คน กลุ่มแรก เป็นผู้ป่วยจิตสุราที่ทำคะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตเท่ากับ 93 คะแนน หรือมากกว่า เข้ารับการให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส เป็นโปรแกรมการบำบัดที่เน้นบางเทคนิค กลุ่มที่สองเป็นผู้ป่วยจิตสุราที่ทำคะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต เท่ากับ 92 คะแนน

หรือต่ำกว่า เข้ารับการให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส เป็นโปรแกรมการบำบัดที่เน้นบางเทคนิค กลุ่มที่สาม เป็นผู้ป่วยจิตสุราที่ทำคะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตเท่ากับ 93 คะแนน หรือมากกว่า เข้ารับการให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส ครอบคลุมโปรแกรมการบำบัด กลุ่มที่สี่เป็นผู้ป่วยจิตสุราที่ทำคะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตเท่ากับ 92 คะแนน หรือต่ำกว่า เข้ารับการให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส ครอบคลุมโปรแกรมการบำบัด กลุ่มที่ห้า เป็นกลุ่มควบคุม โดยผู้จิตสุราที่อยู่ในกลุ่มนี้ทำคะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตเท่ากับ 93 คะแนน หรือมากกว่า ได้รับการบำบัดจากโปรแกรมบำบัดทางโรงพยาบาล กลุ่มที่หก เป็นกลุ่มควบคุมโดยผู้จิตสุราที่อยู่ในกลุ่มนี้ ทำคะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตเท่ากับ 92 คะแนน หรือต่ำกว่า ได้รับการบำบัดจากโปรแกรมบำบัดของทางโรงพยาบาล หลังจากการให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส เป็นเวลา 3 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการบำบัดของทางโรงพยาบาลเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยทำแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตใหม่อีกครั้ง เมื่อนำมาวิเคราะห์ทางสถิติเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่าผู้ป่วยจิตสุราที่เข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาตามแนวโลกอสครบโปรแกรมการบำบัด มีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่าผู้ป่วยจิตสุราที่เข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส เป็นโปรแกรมการบำบัดที่เน้นบางเทคนิคและกลุ่มควบคุม

เมเยอร์ (Majer, 1992) ได้ประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัด 12 ชั้นในแนวของการพบความหมายในชีวิต ของผู้ติดยาเสพติดที่ติดสุราและยาเสพติด จำนวน 29 คน ในโปรแกรมของการบำบัดจะมีกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาและการฝึกอาชีพร่วมด้วย ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยประเมินผลจากการเปรียบเทียบคะแนนของชุดแบบวัดและแบบสอบถาม ก่อนการเข้าโปรแกรม และเมื่อจบโปรแกรม ผลพบว่า ยังมีระยะการเข้าโปรแกรมการบำบัดนานเท่าใด ก็ยังมีแนวโน้มว่าจะพบกับความหมายในชีวิต ถึงแม้ว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดจะต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ระหว่างการบำบัด แต่เขาจะรับรู้ความทุกข์นั้นอย่างมีความหมาย

โรเซ็น (Rosen, 1991) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเอง และพัฒนาการทางจิตวิญญาณ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ติดยาหรือยาเสพติดในวัยผู้ใหญ่ ที่เข้าร่วมโปรแกรมการรักษาผู้ติดยาเสพติด ในช่วงของการฟื้นฟูเป็นเวลา 28 วัน จำนวน 32 คน ให้ทำแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (Purpose in Life Test) แบบวัดการแสวงหาทางจิตวิญญาณ (The Seeking of Noetic Goals Test) มาตรฐานวัดทัศนคติของเท็นเนสซี (Tennessee) ก่อนและหลังโปรแกรมการบำบัด ผลพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและจิตวิญญาณ (จากแง่มุมของความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังโปรแกรมการบำบัด และการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้นยังมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาของจิตวิญญาณที่เพิ่มขึ้นด้วย

ปีทรี และ บรูค (Petrie & Brook, 1992) ได้ตรวจสอบองค์ประกอบของแนวคิดความสอดคล้องในการมองโลก ได้แก่ ความสามารถในการหยั่งรู้ ความสามารถในการจัดการ และการมองโลกอย่างมีความหมาย เปรียบเทียบกับความซึมเศร้า ความสิ้นหวัง และการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นปัจจัยในการทำนายการคิดฆ่าตัวตาย ที่รักษาในโรงพยาบาล จำนวน 150 คน โดยใช้แบบวัดความสอดคล้องในการมองโลกขณะอยู่ในโรงพยาบาล และทิ้งระยะห่างของการประเมินไปอีก 6 เดือน เป็นการติดตามผลอีกครั้ง ผลพบว่าผู้ป่วยที่มีความคิดฆ่าตัวตายในช่วงของการอยู่ในโรงพยาบาล มีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกต่ำในองค์ประกอบของการมองโลกอย่างมีความหมาย ในช่วงของการติดตามผลคะแนนในองค์ประกอบ ความสามารถในการจัดการ และความสามารถหยั่งรู้จะเป็นตัวทำนายว่า ผู้ป่วยที่มีความคิดฆ่าตัวตาย จะฆ่าตัวตายภายหลังออกจากโรงพยาบาลไปแล้ว 6 เดือน

สมจิต หนูเจริญกุล ประครอง อินทรสมบัติ และพรณวดี พุทธิวัฒน์ (2532) ศึกษาความสัมพันธ์ของสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ความสอดคล้องในการมองโลก และการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิตของอาจารย์พยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และอาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 230 คน โดยใช้รูปแบบการวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์เชิงเหตุผล (Causal Model) โดยใช้แบบวัดความสอดคล้องในการมองโลก แบบวัดสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน และแบบวัดความผาสุกในชีวิต ผลการวิจัยพบว่าความสอดคล้องในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .50, p = .05$)

อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ (2539) ศึกษาผลของการปรึกษาด้านแนวโลกอสต่อการเพิ่มความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ติดยาในผู้ป่วยติดยาเสพติด ที่เข้ารับการรักษายู่ในโรงพยาบาล จำนวน 20 คน ซึ่งสุ่มจากผู้ป่วยติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษายู่ในโรงพยาบาลที่มีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลก ที่ค่าเฉลี่ย 82.85 หรือต่ำกว่า แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยวิธีการสุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาด้านแนวโลกอสรายละ 6 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละประมาณ 1 ชั่วโมง 40 นาที รวม 10 ชั่วโมง และใช้แบบวัดความสอดคล้องในการมองโลกที่พัฒนามาจากแบบสำรวจความสอดคล้องในการมองโลกของแอนโทนีอฟสกี วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกด้วยวิธีการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษายู่ในโรงพยาบาลที่ได้รับการปรึกษาด้านแนวโลกอส มีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่าผู้ป่วยติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษายู่ในโรงพยาบาลที่ไม่ได้รับการปรึกษาด้านแนวโลกอส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลอง ผู้ป่วยติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษายู่ในโรงพยาบาล

ที่ได้รับการปรึกษาตามแนวโลกอส มีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษาตามแนวโลกอส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับคนพิการ

1. ความหมายของความพิการ
2. ความหมายของคนพิการ
3. ประเภทของความพิการ
4. สาเหตุของความพิการ
5. ผลกระทบของความพิการ
6. ปัจจัยทางประชากร ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา ระยะเวลาที่พิการ ระดับความพิการ) ที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของคนพิการ
7. สถานสงเคราะห์คนพิการการุณยเวศน์ จังหวัดชลบุรี
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคนพิการ

ความหมายของความพิการ (Meaning of Disability) ความพิการ เป็นคำจำกัดความที่แต่ละสังคมให้ความหมายจากการมองถึงขีดความสามารถของบุคคลที่จะทำกิจกรรมใด ๆ ที่คนปกติควรทำได้ หรือลักษณะที่มองถึงความบกพร่องของร่างกายเมื่อเทียบกับคนปกติ องค์การอนามัยโลก ได้กล่าวถึงความพิการไว้ว่าเป็นความเสียเปรียบของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่เกิดจากความชำรุด หรือความสามารถบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา เป็นผลทำให้บุคคลนั้นไม่อาจแสดงบทบาทหรือทำอะไรให้เหมาะสมสอดคล้องได้ ตามวัย เพศ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม (ชนินฐา เทวินทรภักดี, 2539, หน้า 3) โดยมีบัญญัติขององค์การอนามัยโลกดังต่อไปนี้ (สุกัญญา ศรีปรัชญานันต์ และคณะ, 2538, หน้า 1)

IMPAIRMENT Is Any Loss or Abnormality of Physiological or Anatomical Structure or Function หมายถึง การสูญเสียหรือความผิดปกติของโครงสร้างหรือการทำงานของร่างกาย สติปัญญา หรือจิตใจ เช่น ตาบอด หูหนวก เป็นไข้ อัมพาตครึ่งซีก ปัญญาอ่อน จิตซึมเศร้า ฯ ลฯ คำนี้ เป็นการพิจารณาความพิการที่อวัยวะหรือระบบการทำงานของส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นมนุษย์และอาจแปลเป็นภาษาไทยได้ว่า ความผิดปกติ หรือความบกพร่อง

DISABILITY Is A Restriction or Lack of Ability To Perform An Activity In A Manner or Within The Range Considered Normal For Human Being หมายถึงการก้ำกั้ว หรือการขาดสมรรถภาพที่จะทำกิจกรรมใด ๆ อย่างคนปกติ เช่น สนทนากับคนอื่นไม่ได้ แต่งตัวไม่ได้ ไปไหนมาไหนไม่ได้ เป็นต้น คำนี้เป็นการพิจารณาความพิการที่ความสามารถของบุคคลโดยรวม

ทั้งนี้เป็นผลมาจากคนพิการ หรือความบกพร่องของร่างกาย สติปัญญาและจิตใจ ซึ่งอาจแปลเป็นภาษาไทยได้ว่า ไร้สมรรถภาพหรือการขาดสมรรถภาพ

HANDICAP Is A Disadvantage For A Given Individual That Limits or Prevents The Fulfillment of A Role That Is Normal For That Individual หมายถึงความเสียเปรียบของบุคคลหนึ่งบุคคลใด ทำให้ไม่อาจดำเนินชีวิตได้ทัดเทียมคนปกติ เช่น คนตาบอดมองไม่เห็น จึงไปไหนมาไหนลำบาก ดำเนินชีวิตได้ยากลำบากกว่าคนปกติ สำหรับเด็กตาบอดเมื่อมองไม่เห็นจึงเรียนด้วยวิธีที่เด็กปกติเรียนไม่ได้ ฉะนั้นในที่ที่ไม่มีการศึกษาสำหรับเด็กตาบอด เด็กตาบอดจึงมีความเสียเปรียบ เมื่อเทียบกับเด็กปกติในวัยเดียวกัน เป็นต้น คำนี้เป็นการศึกษาความพิการที่ผลของความบกพร่องและ/หรือการขาดสมรรถภาพที่กระทบต่อบุคคลในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งอาจแปลเป็นภาษาไทยได้ว่า ความเสียเปรียบ

จากคำจำกัดความที่กล่าวมา สรุปได้ว่า

IMPAIRMENT → DISABILITY → HANDICAP

หมายถึงบุคคลหนึ่งที่มีความบกพร่อง ซึ่งจะนำไปสู่การขาดสมรรถภาพ ซึ่งมีจุดจะทำให้เกิดความเสียเปรียบเพราะไม่สามารถดำเนินชีวิตได้เท่าเทียมบุคคลอื่นในสังคม ความเสียเปรียบจะไม่เกิดขึ้น ถ้ามีสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น การสนับสนุนจากครอบครัว หรือไม่มีสิ่งกีดขวางทางกายภาพ (Physical Barriers) จะสามารถเยียวยาความบกพร่อง และจะไม่มีผลต่อความเสียเปรียบ

ความหมายของคนพิการ (Disabled Person) ความหมายของคนพิการในทางวิชาการและในทางกฎหมายของประเทศไทย ปัจจุบันยังไม่มีข้อยุติที่แน่นอนเพียงแต่มีคำจำกัดความอย่างกว้าง ๆ ว่า “คนพิการ” หมายถึง ผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกาย สมอง หรือจิตใจ อันเป็นเหตุให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติได้ (ขนิษฐา เทวินทรภักดี, 2539, หน้า 6) อย่างไรก็ตามได้มีผู้ให้คำจำกัดความ “คนพิการ” ไว้หลายแนวคิด ตามสาขาวิชาและวงการต่าง ๆ ดังนี้

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2493 บัญญัติไว้ว่า เสียอวัยวะ มีแขน ขา เป็นต้น เสียไปจากสภาพเดิม เมื่อขยายความแล้ว “คนพิการ” หมายถึงบุคคลที่ขาดอวัยวะที่สำคัญของร่างกายอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างไปจนไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่การทำงานได้อย่างบุคคลปกติส่วนข้อความ “เสียไปจากเดิม” ก็หมายถึงอวัยวะร่างกายก็ดี จิตใจก็ดี ผิดไปจากสภาพเดิมของมนุษย์ส่วนมากที่ควรจะเป็น เช่น อวัยวะที่ครบสมบูรณ์ แต่เป็นอัมพาต เคลื่อนไหวไม่ได้ หรือสติปัญญาอ่อนจนรักษาไม่หาย ก็ต้องนับว่าเป็นคนพิการเช่นเดียวกัน ฉะนั้นคำว่าพิการยังครอบคลุมไปถึงความสามารถในการปฏิบัติงาน แต่ตราบใดที่อาการดังกล่าวข้างต้นนั้นยังมี

การรักษาให้หายได้ ก็ยังไม่เรียกว่าเป็นคนพิการ ควรถือว่าอยู่ในขั้นเจ็บป่วย ต่อเมื่อความเจ็บป่วยนั้นได้รับการรักษาอย่างดีแล้วไม่หายถึงเป็นอาการถาวร จึงเรียกว่าเป็นความพิการ

ปฏิจญานาสากลว่าด้วยสิทธิ ขององค์การสหประชาชาติ ให้ความหมายว่า หมายถึงบุคคลใดก็ตามที่ตนเองไม่แน่ใจว่าจะสามารถมีชีวิตเยี่ยงคนธรรมดา หรือมีชีวิตในสังคมได้ทั้งหมด หรือเพียงบางส่วนได้อย่างคนปกติ อันเป็นผลมาจากความบกพร่อง ในความสามารถทางร่างกายหรือจิตใจไม่ว่าจะเป็นมาแต่กำเนิดหรือไม่ก็ตาม

พระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน ปี พ.ศ. 2534 ได้กล่าวถึงคนพิการว่า หมายถึง คนที่มีความผิดปกติ หรือ บกพร่องทางร่างกาย ทางสติปัญญา หรือ ทางจิตใจ ตามประเภทและหลักเกณฑ์ที่กำหนดในกระทรวงสาธารณสุข (ประสิทธิ์ ติสรัตน์, 2526, หน้า 16)

องค์การแรงงานระหว่างประเทศ (ILO) ให้ความหมายของคนพิการว่า หมายถึง บุคคลที่เสื่อมสมรรถภาพ และโอกาสในการประกอบอาชีพลดลง อันเนื่องมาจาก ความบกพร่องทางร่างกายหรือจิตใจ

พิมพัลย์ ปรีดาสวัสดิ์ และ นภาพร หะวานนท์ (2524, หน้า 42) ให้ความหมายว่า คนพิการ คือผู้ซึ่งมีความบกพร่อง หรือสูญเสียสมรรถภาพทางร่างกาย หรือจิตใจ ทำให้ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในการกระทำกิจวัตรประจำวัน การเรียนรู้ การประกอบอาชีพ และมีความสัมพันธ์ทางสังคมได้เหมือนคนปกติ

องค์การอนามัยโลกกล่าวถึงความพิการไว้ว่า เป็นความเสียเปรียบของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่เกิดจากความชำรุด และ/หรือ ความสามารถบกพร่อง ทำให้บุคคลผู้นั้นไม่อาจแสดงบทบาทหรือการกระทำอะไรให้เหมาะสม สอดคล้องตาม วัย เพศ สังคมและวัฒนธรรม

กรมประชาสงเคราะห์ ได้กล่าวถึงคนพิการว่า หมายถึงผู้ซึ่งมีความบกพร่องทางร่างกายจนเป็นเหตุให้บุคคลนั้น ไม่สามารถกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งตามปกติได้ โดยจำแนกลักษณะความพิการดังต่อไปนี้คือ

1. เป็นง่อย หมายถึง ผู้ที่แขน ขาพิการ เคลื่อนไหวไม่ได้เป็นปกติ จนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้
 2. เป็นใบ้ หมายถึง ผู้ที่พูดไม่ได้ ซึ่งปกติมักจะหูหนวกด้วย
 3. หูหนวก หมายถึง ผู้ที่ไม่สามารถได้ยินเสียงใด ๆ
 4. ตาบอดสนิท หมายถึง ผู้ที่มีตาบอดสนิท ทั้ง 2 ข้าง จนไม่สามารถมองเห็นภาพได้
 5. ผู้ที่มีความพิการนอกเหนือ จากที่กล่าวไว้แล้ว เช่น ผู้ที่แขน หรือ ขาขาดทั้งสองข้าง
- เนื่องจากอุบัติเหตุ เป็นต้น

วิจิตร บุญยะโทตระ (2530, หน้า 237) กล่าวว่าเป็นการสูญเสียอวัยวะบางส่วนจากร่างกายเช่น ตาบอด แขน และขาขาด ฯลฯ ซึ่งเป็นเหตุของการไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในระยะยาว

จากความหมายของความพิการและคนพิการที่กล่าวมานี้ แสดงให้เห็นถึงความหมายของคนพิการ หมายถึงบุคคลที่มีความพิการผิดปกติและ/หรือ ความบกพร่องทั้งทางร่างกาย สติปัญญา หรือจิตใจแตกต่างกันไป จนทำให้ขาดสมรรถภาพและเกิดความเสียเปรียบ ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (Activity of Daily Living) หรือสิ่งใด ๆ ในการดำรงชีวิตได้เท่าเทียมกับคนปกติ

ประเภทของความพิการ

จากการศึกษาของนายแพทย์บรรลु ศิริพานิช และคณะ (2525, หน้า 5-6) ได้ศึกษาระบาดวิทยา ของคนพิการในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2525 และแบ่งประเภทคนพิการออกเป็น 11 ประเภทดังนี้

1. แขน ขาขาดหรือพิการจนประกอบกิจวัตรประจำวันไม่ได้เหมือนคนปกติ หรือประกอบอาชีพไม่ได้เหมือนคนธรรมดาทั่วไป
2. ตาบอดทั้งสองข้าง
3. เป็นใบ้
4. หูหนวกไม่ได้ยินเลย
5. หูตึง (ฟังได้ยินและเข้าใจ แต่ต้องพูดดัง ๆ หรือตะโกน หรือคนที่ต้องใช้เครื่องฟังช่วยฟังเสียงที่หู)
6. เป็นอัมพาต
7. เป็นบ้า (โรคจิต หรือวิกลจริต)
8. ปัญญาอ่อน
9. ดิဃาเสพติด หรือสารเสพติด (ไม่รวมบุหรืหรือหมาก)
10. ดิดเหล้า (จนถึงประกอบอาชีพไม่ได้เหมือนคนปกติ)
11. พิการในลักษณะอื่น ๆ (ซึ่งทำให้ไม่สามารถประกอบอาชีพได้)

นายแพทย์คง สุวรรณรัต (2529, หน้า 2) แบ่งประเภทของความพิการเป็น 2 ลักษณะ

1. โดยลักษณะความพิการที่ปรากฏ

1.1 พิการทางระบบการเคลื่อนไหว และแขน ขาขาด (Locomotor and Amputee)

1.1.1 โรคกระดูก ข้อ ประสาท กล้ามเนื้อ (Locomotor Problem) เป็นผลทำให้การเคลื่อนไหว เดิน หรือ ใช้แขน ขา ไม่ได้ เช่น พวกระดูกหักแล้วกระดูกติดไม่ตรง ข้ออักเสบ โปลิโอ อัมพาต เป็นต้น

1.1.2 พวกแขน ขา ขาด (Amputee) อาจจะเป็นมาแต่กำเนิด เกิดจากเนื้องอกหรือ มะเร็ง การอักเสบ การติดเชื้อ โปลิโอ อัมพาต เป็นต้น

1.2 ปัญญาอ่อน (Mental Retardation) คือพวกที่มีระดับเชาวน์ปัญญาต่ำ ทำให้ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย หรือไม่ได้เลย

1.3 ตาบอดทั้งสองข้าง (Blindness)

1.4 หูหนวกและใบ้ (Deafness and Mute)

1.5 โรคจิต (Mental Disability)

1.6 โรคสมองอักเสบ (Cerebral Palsy) เป็นโรคสมองพิการในเด็ก ซึ่งอาจเป็นมาแต่กำเนิดหรือภายหลังคลอด ส่วนใหญ่เป็นเพราะกล้ามเนื้อเกร็งอยู่ตลอดเวลา บางคนอาจมีปัญหา การพูดไม่ปกติ หรืออาจมีระดับเชาวน์ปัญญาดำกว่าปกติ

1.7 โรคปอด โรคหัวใจเรื้อรัง

1.8 โรคพิษสุราเรื้อรังหรือติดยาเสพติด

1.9 สาเหตุอื่น ๆ

2. โรคสาเหตุแห่งความพิการ

2.1 ความพิการแต่กำเนิด (Congenital Disturbances) ทั้งที่เป็นพันธุกรรมและ ไม่เป็น พันธุกรรม

2.2 โรคติดต่อ (Communicable Diseases) เช่น โรคโปลิโอ วัณโรค เป็นต้น

2.3 โรคทางกายซึ่งไม่ติดต่อ (Non-Communicable Somatic Disease) เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นต้น

2.4 โรคจิตและจิตประสาท (Functional Psychiatric Disturbances)

2.5 โรคพิษสุราเรื้อรังหรือติดยาเสพติด (Chronic Alcoholism or Drug Abuse)

2.6 บาดเจ็บ/ ulyan ตราย (Trauma/ Injury)

2.7 โรคทุพโภชนาการ (Malnutrition)

2.8 อื่น ๆ

กิตติยา (นรามาศ) รัตนกร (2531, หน้า 11-12) แบ่งประเภทความพิการออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. ความพิการทางกาย (Physical Disability) ทางการแพทย์เรียกความพิการนี้ว่า Functional Disability คือ ผู้ที่มีอวัยวะบางส่วนของร่างกายไม่ทำตามหน้าที่ ความพิการทางกาย ส่วนมากเป็นลักษณะที่ปรากฏให้เห็น โดยชัดเจนทางสรีระ

2. ความพิการทางจิตใจ (Mental Disability) ความพิการทางจิตรวมไปถึงความพิการทางสมอง ความพิการทางจิต เช่นการเป็นโรคจิต โรคประสาท บุคลิกภาพผิดปกติ ปัญญาอ่อน ภาวะหวาดระแวง การติดยาเสพติด เป็นต้น

3. ความพิการทางสังคม (Social Disability) ความพิการด้านนี้ไม่เป็นความพิการที่มีความสูญเสียความบกพร่องทางร่างกายที่เห็นได้ชัดเจน แต่จะเป็นความพิการในลักษณะของความเสียเปรียบ ความด้อยโอกาสในด้านต่าง ๆ ทางสังคม

ตามพระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534 (สภาคนพิการทุกประเภทแห่งประเทศไทยและสมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย, 2534, หน้า 11) ได้แบ่งประเภทคนพิการมี 5 ประเภท ดังนี้

1. คนพิการทางการมองเห็น
2. คนพิการทางการได้ยิน หรือการสื่อความหมาย
3. คนพิการทางกายหรือการเคลื่อนไหว
4. คนพิการทางจิตใจหรือพฤติกรรม
5. คนพิการทางสติปัญญา หรือการเรียนรู้

ความพิการทางกาย หมายถึง ความผิดปกติหรือความบกพร่องของร่างกายที่ปรากฏให้เห็นได้อย่างชัดเจน เช่น

- ศรีษะ หรือ ใบหน้าผิดปกติหรือผิดรูป
- คอ หลัง หรือลำตัวผิดปกติ หรือผิดรูป
- แขน ขา ผิดปกติ หรือผิดรูป

แต่ความผิดปกติเหล่านั้น เช่น แขน ขา ขาดอัมพาต หรือ อ่อนแรง โรคข้อ กลุ่มอาการปวด โรคเรื้อรัง และอวัยวะภายในอื่น ๆ ไม่มีผลต่อความสามารถในการเคลื่อนไหว มือ แขน ขา หรือลำตัวในการทำกิจกรรมที่กำหนด

ระดับความผิดปกติ

ระดับที่ 1 ความผิดปกติ หรือความบกพร่องของร่างกายที่ปรากฏให้เห็นชัดเจน แต่ยังสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้

ระดับที่ 2 ความผิดปกติ หรือ ความบกพร่อง ในการเคลื่อนไหว ลำตัว มือ แขน หรือขา แต่ยังสามารถประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันได้

ระดับที่ 3 การสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว มือ แขน ลำตัว ซึ่งจำเป็นในการประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันน้อยกว่าครึ่งตัวหรือ 2 ระยะยัก (แขน ขา น้อยกว่า 2 ข้าง)

ระดับที่ 4 การสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว มือ แขน ลำตัว ซึ่งจำเป็นในการประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันครั้งตัว หรือ 2 ระยางค์ (แขน ขา เพียง 2 ข้าง)

ระดับที่ 5 การสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว มือ แขน ลำตัว ซึ่งจำเป็นในการประกอบกิจวัตรหลักในชีวิตประจำวันมากกว่าครั้งตัว หรือ 2 ระยางค์ แขน หรือ ขา มากกว่า 2 ข้าง

สาเหตุความพิการ สุกัญญา ศรีปรัชญานันต์ และคณะ (2538, หน้า 3) แบ่งสาเหตุของความพิการที่เป็นตั้งแต่กำเนิดหรือเกิดขึ้นภายหลังอาจมีสาเหตุมาจาก

1. กรรมพันธุ์ (มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรม)
 2. การติดเชื้อ
 3. การบาดเจ็บและอุบัติเหตุ
 4. โรคและพยาธิสภาพในกลุ่มโรคไม่ติดต่อต่าง ๆ เช่น เนื้องอก ความเสื่อม เป็นต้น
- จากการศึกษาของคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญองค์การอนามัยโลก (WHO Expert Committee) ได้จำแนกสาเหตุและลักษณะของความพิการในทางการแพทย์ไว้ดังนี้ (ชนินฐา เทวินทรภักดี, 2539, หน้า 7)

1. ความพิการแต่กำเนิด ซึ่งมีสาเหตุมาจาก
 - 1.1 กรรมพันธุ์ เช่น ปัญญาอ่อน ประสาทหูพิการ ตาบอด พัฒนาการล่าช้า เป็นต้น
 - 1.2 สาเหตุที่ไม่ใช่กรรมพันธุ์ เช่น ได้รับยาหรือสาร หรือการติดเชื้อขณะตั้งครรภ์ หรือระหว่างคลอด ทำให้เกิดมาที่มีความผิดปกติทั้งทางร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม สติปัญญา สมรรถภาพ เป็นต้น
2. โรคติดต่อ ทำให้เกิดความพิการได้หลายอย่าง เช่น โรคโปลิโอ โรคไขสมองอักเสบ
3. โรคไม่ติดต่อ อาทิ โรคที่เกิดจากระบบการเคลื่อนไหว เช่น ปวดหัว ปวดข้อ ความพิการจากกระดูก กล้ามเนื้อ อัมพาต โรคหัวใจ โรคปอด เบาหวาน หูตึง หูหนวก ตาบอด ลมชัก เป็นต้น
4. โรคจิตเภทต่าง ๆ เช่น ซึมเศร้า ย้ำคิดย้ำทำ เป็นต้น
5. โรคพิษสุราเรื้อรัง และการติดสารเสพติดต่าง ๆ
6. เกิดจากมลภาวะสิ่งแวดล้อม และจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ทั้งทางสัญจรทางน้ำ ทางบก และทางอากาศ อุบัติเหตุจากการทำงาน การต่อสู้ จากภัยสงคราม เป็นต้น
7. ภาวะทุพโภชนาการ การขาดสารอาหารทั้งระหว่างการตั้งครรภ์ และการเลี้ยงดูทำให้เกิดความพิการได้ทั้งทางสติปัญญา และทางร่างกาย

8. สาเหตุอื่น ๆ เช่น การได้รับสารพิษ สารปรอท สารตะกั่ว การได้ยินเสียงดังและเสียงอึกทักเป็นประจำ ทำให้ประสาทหูพิการ การรักษาพยาบาลที่ไม่ถูกต้อง เช่น การกินยาผิด ฉีดยาผิด ให้ยาผิด เป็นต้น

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้คำจำกัดความ ของคนพิการ ว่า หมายถึง ผู้พิการประเภทพิการทางกายหรือการเคลื่อนไหว และมีระดับความพิการ ตั้งแต่ ระดับ 1 ถึง 5

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตของคนพิการ

ความหมายในชีวิตของบุคคล เป็นการรับรู้หรือการตอบสนองของบุคคลแต่ละขณะ แต่ละสถานการณ์ที่เขาประสบ ดังที่ ยาลอม (Yalom, 1980) ได้กล่าวถึงว่า “ ความหมาย (Meaning) หมายถึง ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือความลงตัว (Coherence) ”

แฟรงเกิล (Crumbaugh & Carr, 1979) เชื่อว่าแรงจูงใจที่แท้จริงของมนุษย์ คือ เจตนารมณ์สู่ความหมาย มนุษย์แสวงหาเพื่อที่จะพบกับความหมาย และความมุ่งหวังในภาวะการมีอยู่ของมนุษย์ เพียงแต่มนุษย์ได้เข้าถึงประสบการณ์ในส่วนของการจิตวิญญาณเท่านั้น เขาก็จะตระหนักถึงความหมายอันลึกซึ้งของจิตวิญญาณของเขาเอง และตระหนักถึงความสัมพันธ์ของแต่ละบุคคลต่อความหมายอันกว้างใหญ่ของชีวิต แต่เมื่อบุคคลไม่ประสบความสำเร็จในการค้นพบความหมายและความมุ่งหวังที่จะสร้างความเป็นปัจเจกบุคคลให้แก่เขาแล้ว มนุษย์ก็จะประสบกับความอ้างว้างในชีวิต ซึ่งจะแสดงอาการเบื่อหน่ายชีวิต ถ้าอาการเหล่านี้ถูกขจัดให้หมดไป มนุษย์ก็จะมีการตอบสนองของอารมณ์ในรูปแบบหนึ่ง อาจเป็นโรคประสาท หรือมากกว่านั้นคือ การนำไปสู่โรคประสาททางจิตวิญญาณได้

ความหมายในชีวิตอาจเปรียบเสมือน เป้าหมาย หรือจุดหมาย มนุษย์ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้เลย ถ้าปราศจากความมุ่งหวัง ความมุ่งหวังจึงเปรียบเสมือนพลังหรือแรงที่นำพาให้มนุษย์ไปสู่ยังจุดหมาย หรือเป้าหมายนั้น ๆ

แฟรงเกิล (Holm, 1968) ยังเชื่อว่า ไม่มีบุคคลใดที่จะไร้ความมุ่งหวัง และทุกชีวิตยังสามารถพบกับความมุ่งหวังได้ ผู้สูงอายุหรือผู้ที่อยู่ในภาวะใกล้ตายยังสามารถเลือกที่จะอยู่อย่างมีความหมายในส่วน of ชีวิตที่เหลืออยู่ เขาได้ค้นพบกับความจริงในเรื่องของความตายเขาสามารถพลิกผันชีวิตในขณะนั้นให้มีความหมายซึ่งเป็นความหมายสุดท้ายที่เขาจะสามารถไปสู่ได้

ดังนั้นความมุ่งหวังในชีวิตเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล ที่ให้ความสำคัญแก่การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย และมีความพึงพอใจ โดยเน้นที่การแสวงหาความหมาย เป็นเป้าหมายของการดำรงชีวิต เน้นที่ความรู้สึกยินดี ความ

พึงพอใจในสถานการณ์ที่ตนเองเป็นอยู่ ตลอดจนการรับรู้ถึงโอกาสและทางเลือกในชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นการตัดสินใจของเขาสองแฟรงเกิล (Crumbaugh & Carr, 1979)

ความมุ่งหวังในชีวิตประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ 1) การผูกพันอยู่กับความพึงพอใจในเป้าหมายและความหมายในชีวิต และ 2) การเกี่ยวข้องกับการมีชีวิตที่น่าตื่นเต้นในแต่ละวัน มอลคาร์ และสตุ้มฟีก (Molcar & Stuemfig, 1988) จากการศึกษาวิจัยต่าง ๆ พบว่า ความมุ่งหวังในชีวิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศ หรืออายุ ปีที่รี และบรูค (Petrie & Brook, 1992) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการดื่มสุรา และการใช้ยาเสพติด มัช (Much, 1992) ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย นอกจากนี้ ความมุ่งหวังในชีวิตยังมีความสัมพันธ์ทางบวก กับความพึงพอใจในชีวิต เหตุผลในการมีชีวิต และแรงสนับสนุนทางสังคม ชิลลิงฟอร์ด (Shillingford, 1992)

ฮาโลวและคณะ (Harlow et al., 1987) ศึกษาความสัมพันธ์ของความมุ่งหวังในชีวิตกับลักษณะอื่น ๆ ในคนไข้ที่มาพบจิตแพทย์ เขาพบว่าความมุ่งหวังในชีวิตมีความสัมพันธ์ด้านบวกกับการรับรู้เป้าหมายในชีวิตด้านบวกและการมีแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต นั่นคือบุคคลที่มีความมุ่งหวังในชีวิตสูง จะมีการรับรู้เป้าหมายในชีวิตทางบวก และมีแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิตสูงด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าความมุ่งหวังในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกสับสนในการดำรงชีวิต นั่นคือบุคคลที่มีความมุ่งหวังในชีวิตสูงจะมีความสับสนในการดำรงชีวิตต่ำ Harlow และคณะ ยังพบอีกว่าบุคคลส่วนใหญ่ที่มาพบจิตแพทย์ด้วยสาเหตุของการพยายามฆ่าตัวตายมีความท้อแท้หมดหวังในชีวิต เปื่อหน่ายสิ่งรอบตัว เป็นบุคคลที่มีความมุ่งหวังในชีวิตต่ำ

เดวิส (Devies, 2000) ศึกษาความมุ่งหวังในชีวิตในผู้พิการทางด้านกระดูกที่กำลังอยู่ในช่วงของการฟื้นฟูอาชีพ จำนวน 30 คน พบว่า ในผู้ป่วยพิการทางด้านกระดูกที่อยู่ในช่วงของการฟื้นฟูอาชีพมีความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่าผู้ป่วยพิการทางด้านกระดูกที่ไม่ได้ฟื้นฟูอาชีพ จึงอาจกล่าวได้ว่า ผู้ที่เห็นแนวทางในการดำรงชีวิตย่อมเห็นความหมายในชีวิตและมีความมุ่งหวังในชีวิต ดังนั้นจึงพอที่จะสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความมุ่งหวังในชีวิตสูง หมายถึง มีการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย มีความพึงพอใจในสถานการณ์ที่ตนเองเป็นอยู่ มีการรับรู้ถึงโอกาสและทางเลือกในชีวิตตนเอง และสามารถควบคุมหรือกำหนดชีวิตของตนเองได้ ส่วนบุคคลที่มีความมุ่งหวังในชีวิตต่ำ หมายถึง บุคคลดำรงชีวิตอย่างไร้ความหมายและไม่เห็นความหมายหรือคุณค่าของกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต คิดว่าชีวิตตนเองจืดจางกับบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อม มีความท้อแท้ หมดหวังในชีวิต จนอาจฆ่าตัวตายในที่สุด

ในคนพิการนั้น จิตบำบัดแบบโลกอส มีความเชื่อว่า คนพิการเหล่านี้อาจหลีกเลี่ยงสภาพของความว่างเปล่าในชีวิต ที่เขาไม่สามารถค้นพบความหมายในชีวิตได้อย่างแท้จริง อาจจะหลีกเลี่ยงจากสังคม หรือหันไปดื่มสุราหรือใช้สารเสพติด ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้เขาหลีกเลี่ยงสภาพความว่างเปล่า

นี้ได้ดีที่สุด ดังที่ แฟรงเกิล (Holm, 1991) ได้กล่าวถึงผู้ที่ต้องฟังสุรว่า ผู้เป็นประสาทในวันหยุด (Sunday Neurosis) จะอาศัยการคืบคลานเพื่อหนีจากความน่ากลัวของสภาพความอ้างว้างในชีวิต โดยความหมายที่ลึกซึ้งแล้ว ความเบื่อหน่าย ไม่ใช่หมายถึงการไม่มีอะไรทำ แต่เป็นการขาดการรับรู้ในความมุ่งหวังหรือความหมาย และถ้าขาดซึ่งความหมายในชีวิตก็จะไม่มีความผาสุกใดที่จะให้ความพึงพอใจแก่ชีวิตมนุษย์เราได้

ปัจจัยทางประชากร ที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของคนพิการ

ปัจจัยทางประชากรประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา ระยะเวลาที่พิการ และระดับความพิการ มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของคนพิการ ดังนี้

1. อายุ อายุเป็นส่วนหนึ่งในจำนวนข้อบ่งชี้ที่บ่งถึงวุฒิภาวะ หรือความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจ การรับรู้ ความสามารถในการเข้าใจและการตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ อายุ มีอิทธิพลในการกำหนดความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคล โดยความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคลจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามอายุ ซึ่งจะสูงสุด เมื่ออยู่ในวัยผู้ใหญ่ และจะลดลงเมื่อเข้าสู่วัยชรา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสาวภา วิจิตวาทิ (2534, หน้า 99) พบว่า ผู้ที่สูญเสียแขนขาที่มีอายุน้อย จะมีพฤติกรรมในการดูแลตนเองดี โดยเฉพาะวัยผู้ใหญ่ที่เป็นวัยที่ต้องสร้างอนาคต และในผู้สูญเสียแขนขาที่มีอายุมากจะมีพฤติกรรมดูแลตนเองน้อย

2. สถานภาพสมรส ผู้ที่มีชีวิตคู่ส่วนใหญ่จะมีผู้ปลอบโยนให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา ก่อให้เกิดความอบอุ่นใจ ช่วยลดความเครียด ทำให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ เกิดความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมให้รู้จักคิดและแก้ปัญหาได้ดีขึ้น มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคมากขึ้น ส่งเสริมให้มีการรับรู้คุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คณิงนิจ อนุโรจน์ (2535, หน้า 86) พบว่า ผู้ป่วยที่ถูกตัดขาที่มีสถานภาพสมรสอยู่จะมีการปรับตัวที่ดีในขณะที่ กลุ่มโสด หม้าย หย่า แยกกันอยู่ มีการปรับตัวที่ไม่ดี

3. การศึกษา ผู้ที่มีการศึกษาดำเนินปัญหาในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรคและวิธีการรักษาตลอดจน การปฏิบัติตน ทั้งนี้เพราะความรู้ดังกล่าวเป็นเรื่องเชิงวิทยาศาสตร์ ซึ่งผู้มีการศึกษาระดับสูงจะสามารถรับรู้ และทำความเข้าใจในสิ่งที่ได้เรียนรู้มากกว่า ตลอดจนสามารถเข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดกับตนได้อย่างถูกต้อง และเป็นวิทยาศาสตร์มากกว่า ผู้ที่มีการศึกษาดำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรพรรณ จุลวงษ์ (2533, หน้า 47) พบว่ากลุ่มผู้ป่วยทหารอากาศที่ถูกลดอวัยวะแขนขา ที่มีจำนวนปีที่ได้รับการศึกษามาก มีความรู้เกี่ยวกับการตอบสนองการเจ็บป่วยดี สามารถปรับตัวได้ดี

4. ระยะเวลาที่พิการ เวลาเป็นยาวิเศษที่สุดสำหรับผู้พิการเพราะเวลาจะทำให้ผู้พิการได้เรียนรู้ปรับตัวปรับใจ ทำให้สามารถดูแลตนเองได้ดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าธรรมชาติ

มนุษย์จะอาศัยระยะเวลาในการปรับตัวต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ระยะเวลาที่ยาวนานมากขึ้น จะช่วยให้ผู้ป่วยพัฒนาความรู้ความสามารถในการดูแลเอง มีความมั่นใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น สิ่งเหล่านี้ส่งผลถึงสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมได้ เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คณิงนิจ อนุโรจน์ (2535, หน้า 96) พบว่า กลุ่มผู้ป่วยที่ถูกตัดขาที่อยู่โรงพยาบาลนานเกิน 6 เดือน สามารถปรับตัวได้ดีกว่าผู้ป่วยที่อยู่โรงพยาบาลนานเกิน 1 เดือน เนื่องจากหลัง 6 เดือนไปแล้ว เป็นช่วงฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย ทำให้ผู้ป่วยมีกำลังใจ มีส่วนช่วยในการปรับตัวได้ดีขึ้น

5. ระดับความพิการ ระดับความพิการที่ต่างกัน ส่งผลให้ความสามารถในการประกอบกิจวัตรหลักประจำวันต่างกัน ยังมีระดับความพิการมาก ยิ่งช่วยเหลือตนเองลำบาก ต้องพึ่งผู้อื่นทำให้คุณภาพชีวิตต่ำซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุริศา กาญจนรังษี (2538, หน้า 64-65) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูญเสีย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการสูญเสียขาตั้งแต่เข่าลงมา (ระดับที่ 1-3) มีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการสูญเสียขาระดับข้อสะโพก (ระดับที่ 5) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กล่าวโดยสรุปปัจจัยลักษณะทางประชากร ประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา ระยะเวลาที่พิการ ระดับความพิการ ที่แตกต่างกัน มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของคนพิการ ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในความแตกต่างทางลักษณะประชากรที่จะมีผลต่อตัวแปรตามที่ศึกษาคือ ความสอดคล้องในการมองโลก ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำจัดความคลาดเคลื่อนที่จะเกิดขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ โดยนำปัจจัยลักษณะทางประชากรดังกล่าวข้างต้น มากำหนดเป็นคุณสมบัติของประชากรที่จะศึกษาดังนี้

1. พิการทางกายหรือการเคลื่อนไหว ที่มีความพิการระดับ 1 ถึง 5
2. ระยะเวลาที่พิการ 1 – 5 ปี
4. สถานภาพสมรส โสด หย่า แยก
5. ระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี
6. อายุ ระหว่าง 20 – 45 ปี

สถานสงเคราะห์คนพิการการุณยเวศน์

สถานสงเคราะห์คนพิการ การุณยเวศน์ (Karuyawet Home for the Disabled) ตั้งอยู่เลขที่ 105 หมู่ 3 ตำบลบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี สังกัดสำนักบริการสวัสดิการสังคม กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ความเป็นมา

จากปัญหาการเพิ่มขึ้นของคนพิการ อันเนื่องจากสาเหตุต่าง ๆ ในปัจจุบัน รวมทั้งคนพิการที่ถูกทอดทิ้งและขาดผู้ดูแลทำให้กรมประชาสงเคราะห์เดิม เล็งเห็นความจำเป็นที่จะต้องจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนพิการแห่งใหม่ขึ้น โดยจัดตั้งขึ้นที่จังหวัดชลบุรี เริ่มเปิดดำเนินการ เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2537 และได้รับพระมหากรุณาธิคุณ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พระราชทานนาม สถานสงเคราะห์แห่งนี้ว่า “สถานสงเคราะห์คนพิการ การุณยเวชกรรม” มีความหมายว่า บ้านแห่งความกรุณา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้การสงเคราะห์ดูแลคนพิการที่ถูกทอดทิ้ง ไม่มีที่อยู่อาศัย ขาดผู้ดูแลช่วยเหลือตนเองไม่ได้
2. เพื่อให้คนพิการ ได้รับการคุ้มครองการสงเคราะห์พัฒนาและฟื้นฟูสมรรถภาพโดยวิธีการทางการแพทย์ การศึกษา ทางสังคม และการฝึกอาชีพ

คุณสมบัติของผู้เข้ารับการสงเคราะห์

1. เป็นสตรีพิการ ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป
2. ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง
3. ไร้ญาติ ขาดผู้อุปการะ หรือเป็นผู้มีปัญหาเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับครอบครัว
4. สถานพยาบาลฝากเข้ารับการอุปการะ

บริการที่สถานสงเคราะห์คนพิการ การุณยเวชกรรมจัดให้

1. บริการเลี้ยงดู ด้านปัจจัยสี่ และสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตตามความเหมาะสม
2. บริการด้านสุขอนามัย และการตรวจรักษาโรคทางกาย ขึ้นต้นจากพยาบาลเทคนิค และส่งต่อโรงพยาบาล เพื่อพบแพทย์กรณีเกินขีดความสามารถ

3. บริการด้านกายภาพ และสงเคราะห์ด้านกายอุปกรณ์
4. บริการด้านสังคมสงเคราะห์ ให้คำแนะนำปรึกษาแก้ปัญหาและปรับสภาพ โดย

วิธีการสังคมสงเคราะห์เฉพาะรายและสังคมสงเคราะห์กลุ่ม

5. บริการด้านกิจกรรมนันทนาการและการฟื้นฟูสภาพจิตใจ
6. บริการด้านฝึกอาชีพและอาชีวบำบัด
7. บริการด้านศาสนกิจ จัดให้มีการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาตามประเพณี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคนพิการ

นิยม ทรรทรานนท์ (2522, หน้า 15) ศึกษาทหาร ตำรวจ และประชาชนอาสาสมัครปราบปรามการกระทำอันเป็นภัยต่อความมั่นคงของชาติ จำนวน 100 คน แสดงความรู้สึกของตนเองหลังประสบเหตุการณ์จันตุมุฏเสียวัยะบางส่วน โดยแสดงให้เห็นถึงผลกระทบต่ออารมณ์จิตใจในระดับมากพอควร และระดับมากที่สุด พบว่าบุคคลเหล่านี้ไม่สามารถยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ ร้อยละ 55.71 เกิดความท้อแท้และหมดอาลัย ร้อยละ 43.63 หงุดหงิด โมโหง่าย เจ้าอารมณ์ ร้อยละ 46.98 ต้องการผู้ที่สามารถรับทุกข์ด้วย ร้อยละ 69.80 เบื่อหน่ายไม่อยากสนใจโลกภายนอก ร้อยละ 30.87 เกิดความอาย ไม่กล้าเผชิญหน้าเพื่อนฝูง ร้อยละ 22.15 ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ร้อยละ 24.83 เกิดความรู้สึกว่าอยู่ไปก็ไร้ประโยชน์ ร้อยละ 14.10

อรุณรัตน์ ปกมนตรี (2537, หน้า 2) ศึกษาสุขภาพจิตของทหารผ่านศึกพิการ ที่รับการบำบัดรักษาในแผนกผู้ป่วยใน ณ โรงพยาบาลทหารผ่านศึก 50 คน พบว่า ทหารผ่านศึกทั่วไปจะมีปัญหาสุขภาพจิตทางด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกายด้านย่ำคิดย่ำทำ ซึมเศร้าความหวาดกลัว โดยไม่มีเหตุผลและด้านโรคจิต พบว่าทหารผ่านศึกพิการที่มีระยะเวลาพิการต่างกันในกลุ่มอายุ 41 ปีขึ้นไป มีสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวล และสุขภาพจิตด้านความเกลียดชัง ไม่เป็นมิตรแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสุขภาพจิตด้านอื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่พิการกับสภาพสมรส พบว่า ในกลุ่มที่สมรสแล้วและอยู่ด้วยกัน มีคะแนนสุขภาพจิตด้านความเกลียดชังไม่เป็นมิตร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสุขภาพจิตด้านอื่น ๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน และความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่พิการกับรายได้ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ถาวร บุตรโสมดา (2535) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้ป่วยทหารราชการสนามที่ได้รับบาดเจ็บจากการสู้รบ พบว่าผู้ป่วยที่มีระดับความพิการมาก จะมีภาวะสุขภาพจิตไม่ดีกว่าผู้ป่วยที่มีระดับความพิการน้อย และยังพบอีกว่าในผู้ป่วยที่มีระดับความพิการมาก ส่วนใหญ่ก็มีพฤติกรรมแยกตัวจากสังคม และมีอาการซึมเศร้าร่วมด้วย

แนวคิด และทฤษฎีพื้นฐานของการให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส

ความเป็นมา การให้คำปรึกษาตามแนวโลกอสพัฒนาขึ้นโดยจิตแพทย์ชาวเวียนนาชื่อ วิคเตอร์ อี แฟรงเกิล (Viktor E. Frankl) เขาเกิดในปี ค.ศ. 1905 จบการศึกษาด้านจิตวิทยาและเอกจากมหาวิทยาลัยเวียนนา และในปี ค.ศ. 1928 ได้ก่อตั้งศูนย์การแนะนำสำหรับเยาวชน (Youth Advisement Centers) และดำรงตำแหน่งหัวหน้าศูนย์ฯ ดังกล่าวในเวลาต่อมาจนกระทั่งปี ค.ศ. 1938 ได้เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาและจิตเวชของโรงพยาบาลรอตชิลด์ (Rothschild) ในเวียนนา

ปี ค.ศ. 1942 - 1945 เขาถูกขังในค่ายกักกันชาวยิวที่ออสเตรียและคาซอร์ ซึ่งในขณะนั้น บิดา มารดา พี่ชาย และภรรยาของเขาได้เสียชีวิตในค่ายกักกันและในห้องรมแก๊ส ปี ค.ศ. 1955 แฟรงเกิล ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ทางด้านประสาทวิทยาและจิตเวช ณ มหาวิทยาลัยเวียนนา แฟรงเกิล ได้เผยแพร่การให้คำปรึกษาตามแนวโลกอสทั้งในยุโรป อเมริกาใต้ ญี่ปุ่น ออสเตรเลีย รวมถึงอินเดีย ในรูปแบบของหนังสือและการบรรยาย

ประสบการณ์ในค่ายกักกันที่ผ่านมา แฟรงเกิล (Patterson, 1966) พบว่าบุคคลสามารถ ดำรงไว้ซึ่งบางส่วนของอิสรภาพด้านจิตวิญญาณของจิตใจ แม้จะอยู่ในสภาพที่เลวร้ายอย่างแสนสาหัส มีความตึงเครียดทั้งทางกายและทางจิตใจ บุคคลมีทางเลือกหลายทาง บุคคลมีทางเลือกอย่าง ีรบุรุษที่จะช่วยผู้อื่น แทนที่จะคำนึงถึงความอยู่รอดของตนเอง ลักษณะของบุคคลที่นักโทษในค่าย กักกันเลือกที่จะเป็น เป็นผลของการตัดสินใจจากภายใน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของค่ายกักกันแต่ เพียงอย่างเดียว โดยพื้นฐานแล้วไม่ว่าใครก็ตามที่ตกอยู่ในสภาพเช่นนั้น ถ้าสามารถตัดสินใจที่จะ อยู่ ที่จะเป็นตัวจิตวิญญาณของตนเองแล้ว เขาก็ยังคงมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์เหลืออยู่ เป็น อิสรภาพทางจิตวิญญาณซึ่งไม่มีใครที่จะสามารถขโมยเอาไปจากบุคคลใดได้ แต่จะทำให้ชีวิตที่ เหลืออยู่ของเขามีความหมายและมีจุดมุ่งหมาย แฟรงเกิล ชี้ให้เห็นว่าถ้าชีวิตมีความหมายความทุกข ุทธมานย่อมมีความหมายด้วย เพราะความทุกข์ทรมานซึ่งเปรียบเหมือนกับความตายนั้นเป็น ส่วนหนึ่งของชีวิต ถ้าปราศจากความทุกข์ทรมานและความตาย ชีวิตก็ไม่สามารถสมบูรณ์ได้

การให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้บำบัดโรคทางจิตตามแนวอัตถิภาวะ นิยม (School of Existential Psychiatry) เพราะพัฒนาการ ของการให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส จากทัศนะการมองมนุษย์ของทฤษฎีตามแนวโลกอส เป็นไปตามแนวคิดของกลุ่มนักคิดอัตถิ- ภาวะนิยม ที่มีทัศนะว่ามนุษย์มีลักษณะดังนี้คือ 1) มีการตระหนักรู้ตนเอง 2) มีเสรีภาพและความ รับผิดชอบ 3) มนุษย์สร้างเอกลักษณ์และสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีความหมาย 4) ค้นหา ความหมาย จุดประสงค์ ค่านิยม 5) วิตกกังวลต่อสภาพการมีชีวิต และ 6) ตระหนักถึงความตาย และ การไม่มีอยู่ ที่ใช้รูปแบบการวิเคราะห์การดำรงอยู่ (Existential Analysis) ซึ่งรูปแบบการวิเคราะห์ การดำรงอยู่นี้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาแนวคิดเชิงปรัชญาของทฤษฎีตามแนวโลกอส นอกจากนี้ แฟรงเกิล (Frankl, 1963, p. 1) ยังกล่าวอีกว่า การให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส ไม่เพียงแค่สนใจ เฉพาะการวิเคราะห์การดำรงอยู่หรือความเป็นอยู่ (Being) เท่านั้น แต่ให้ความสนใจกับความหมาย ของมันด้วย ลักษณะดังกล่าวจึงเป็นที่มาของแนวทางการให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส

ทัศนะที่มีต่อมนุษย์ (View of Human Nature) การให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส มี ทัศนะต่อมนุษย์แบบอัตถิภาวะนิยม (Existential View of Man) ที่เน้นถึงความเป็นมนุษย์ในลักษณะ ของการปรากฏ หรือการก้าวไปสู่ภาวะบางอย่าง คำว่า “มีอยู่ หรือปรากฏอยู่ (Existence)” มาจาก

ภาษาละติน คือ “Existere” มีความหมายว่า “ก้าวออกมา ปรากฏออกมา (To Stand Forth, Come Forth, Appear)” ซิมสัน (Simpson, 1968, p. 233) การมีชีวิตอยู่ของมนุษย์มีลักษณะหลายประการ ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่ามีลักษณะเฉพาะตนที่ไม่มีใครเหมือน และไม่เหมือนใคร เป็นภาวะที่ “มีอยู่” และเขารู้ว่าตนเองมีอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญาข้อแรกของ เดการ์ต (Descartes) ที่ว่า “ฉันคิด” ดังนั้น ฉันจึงมีอยู่ (Cogito Ergo Sum, “I Think, Therefore I Am”) เพราะว่าการสงสัยเป็นการคิดอย่างหนึ่ง ในขณะที่เราสงสัย ก็คือการที่เราคิดนั่นเอง การคิดก็ต้องมีผู้คิดดังนั้น เราไม่อาจสงสัยการมีอยู่ของตนเองในฐานะเป็นผู้คิดได้ แฮมเชียร์ (Hampshire, 1962) และโดยการยืดยาวของการ “มีอยู่” มนุษย์จึงสามารถติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ สามารถรู้ตนเอง ตลอดจนรู้ถึงเหตุการณ์ซึ่งมีอิทธิพลต่อตนเองและรู้ภาวะต่อเนื่องกันของอดีต ปัจจุบัน และอนาคตได้ ความรู้ดังกล่าวทำให้การเลือก และการตัดสินใจต่าง ๆ เป็นไปได้ และเกิดขึ้นทุกขณะของการดำรงอยู่ซึ่งมนุษย์จะต้องรับผิดชอบในสิ่งที่เขาเลือกนั้นด้วย

การให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส มีทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์แบบอัตถิภาวนิยมพอสรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์มีลักษณะเป็นพลวัต (Dynamics) คือมีการเปลี่ยนแปลงและมีวิวัฒนาการอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาเริ่มต้นตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย โดยลักษณะพลวัตของการดำรงอยู่ (Existential Dynamics) ดังกล่าว มนุษย์จึงมิใช่วัตถุ เครื่องจักร หรือตัวตนซึ่งอยู่คงที่ แต่มนุษย์อยู่ในภาวะที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง มีวิวัฒนาการ และถูกกระตุ้นอยู่ตลอดเวลาเพื่อแสวงหาความหมายให้แก่การดำรงอยู่ของชีวิตเปรียบเหมือนกับเหล็กที่วางอยู่ในสนามแม่เหล็ก ส่วนมนุษย์อยู่ในสนามของความตึงเครียดระหว่างสิ่งที่มนุษย์เป็น และสิ่งที่มนุษย์ควรจะเป็น มนุษย์ก้าวไปข้างหน้า และแทนที่จะถูกกำหนดโดยความหมายของชีวิต เขากลับตัดสินใจ ราวกับว่าชีวิตของเขาถูกสร้างขึ้นมาจากคุณลักษณะที่เรียกร้องให้การมีชีวิตอยู่ของเขามีความหมาย แฟรงเกิล (Frankl, 1967, pp. 21-22)

2. มนุษย์เป็นผู้กำหนดโชคชะตาให้กับตนเอง เขาเป็นผู้ลิขิตชีวิตของตนเอง เป็นผู้สร้างตัวของเขาเอง แม้ว่ามนุษย์จะได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู และวัฒนธรรม แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นตัวตัดสินใจมนุษย์ หรือมีอิทธิพลเหนือมนุษย์ เว้นเสียแต่ว่ามนุษย์เป็นตัวกำหนดให้มันมีอิทธิพลเหนือตนเอง เมื่อมนุษย์ไม่สามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงโชคชะตาของตนเองได้ เขาจะต้องมีทัศนคติในเรื่องโชคชะตาให้ถูกต้องเสียก่อน และยอมรับมัน ถ้าหากมนุษย์ต้องการปรับเปลี่ยนโชคชะตาให้เป็นไปอย่างสร้างสรรค์ เขาจำเป็นต้องมีความกล้าหาญ ถ้าหากมนุษย์มีแนวโน้มที่จะยอมรับความทุกข์ทรมานที่เกิดจากโชคชะตาซึ่งไม่สามารถเปลี่ยนแปลงและหลีกเลี่ยงได้ เขาต้องยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข แฟรงเกิล (Frankl, 1967, p. 128)

3. มนุษย์ต้องการยอมรับความจำกัด (Finiteness) ของตนเองใน 3 ลักษณะ แฟรงเกิล (Frankl, 1967, p. 24) คือ 1) เขามีความผิดพลาดในชีวิต 2) เขามีความทุกข์ทรมาน 3) เขาจะต้องตาย

นอกจากมนุษย์จะต้องยอมรับข้อจำกัดเหล่านี้แล้ว เขาเองจะต้องดำเนินชีวิตด้วยความเข้าใจ ประนีประนอมกับข้อจำกัดที่ตนเองมี สามารถเผชิญหน้ากับความไม่ยั่งยืนของชีวิต และเอาชนะข้อจำกัดด้วยตัวของเขาเอง

4. มนุษย์มีลักษณะเป็นองค์รวม สามารถแยกวิเคราะห์ได้ 3 มิติ คือ

4.1 มิติทางร่างกาย (Somatic or Physical) เป็นมิติของรูปร่างภายนอกที่ปรากฏให้เห็น เช่น ความสูง สีดวง และกระบวนการด้านชีววิทยาภายในร่างกาย ได้แก่ ระดับความสมดุลของสารเคมี ในเลือด และการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย

4.2 มิติทางจิต (Mental or Psychological) เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกของ พฤติกรรมที่มีผลมาจากแรงขับ (Drives) อารมณ์ (Emotions) และความปรารถนา (Needs)

4.3 มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual) เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือก การรับ ผิดชอบหลังการเลือก และแรงจูงใจของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ

มิติทางร่างกายและทางจิตสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด กลุ่มจิตวิเคราะห์ได้แก่ ซิกมันด์ฟรอยด์ (Sigmund Freud) อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler) และคาร์ล กุสตาฟ จุง (Carl Gustav Jung) ได้สนับสนุนความเข้าใจในมิติเหล่านี้โดยเฉพาะในด้านจิตวิทยา แต่พวกเขาไม่สนใจในเรื่องจิตวิญญาณซึ่งเป็นมิติที่เด่นชัดของมนุษย์ แต่การให้คำปรึกษาตามแนวโลกอสสนใจและเน้น ความสำคัญในส่วนที่ 3 คือ มิติทางจิตวิญญาณ แฟรงเกิล ถือว่า จิตวิญญาณเป็นบุคลิกลักษณะแรก ในสามบุคลิกลักษณะของการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ที่แสดงให้เห็นเด่นชัดว่ามนุษย์แตกต่างจาก สัตว์ และจิตวิญญาณเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่สุดของปัจเจกบุคคล (Individual) และจิตวิญญาณนี้ จะก่อให้เกิดมโนธรรม (Conscience) ความรัก (Love) และจิตสำนึกเกี่ยวกับความรู้สึกต่อความงาม (Aesthetic Conscience) แพทเทอร์สัน (Patterson, 1966, p. 44)

5. มนุษย์มีอิสรภาพ (Freedom) แฟรงเกิล (Patterson, 1966, p. 442) กล่าวว่า โดยแก่นแท้ แล้วมนุษย์อยู่ในภาวะที่จะต้องตัดสินใจเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ มนุษย์ตัดสินใจครั้งแล้วครั้งเล่าว่า เขาจะเป็นอะไรในช่วงต่อไป แฟรงเกิล (Patterson, 1966, p. 442) ยังกล่าวอีกว่ามนุษย์มี อิสรภาพในการเผชิญหน้ากับสัจชาตญาณ พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม แม้ว่ามนุษย์จะได้รับ อิทธิพลจากสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด เขาก็ยังมีอิสรภาพที่จะยอมรับหรือปฏิเสธ และยืนหยัดต่อเงื่อนไข เหล่านี้ ด้วยเหตุนี้ มนุษย์จึงไม่ได้ดำรงชีวิตอยู่อย่างเรียบง่ายตามเงื่อนไขของชีวิต แต่มนุษย์เป็น ผู้ตัดสินใจว่าชีวิตของเขาจะเป็นอะไรต่อไป เพราะว่าเราสามารถอยู่เหนือเงื่อนไขของสังคม

จิตวิทยา และชีวอนามัย ซึ่งคงเป็นสิ่งที่การคาดการณ์ล่วงหน้าเป็นพื้นฐานได้ ส่วนมนุษย์แต่ละคนเป็นผู้ที่ไม่อาจคาดการณ์ล่วงหน้าได้

6. มนุษย์มีความรับผิดชอบ (Responsibility) เมื่อมนุษย์มีอิสรภาพในการเลือกแล้ว มนุษย์จะต้องรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเลือก ดังนั้น อิสรภาพและความรับผิดชอบจึงแยกจากกันไม่ได้ แฟรงเกิล (Frankl, 1985a, p. 132) กล่าวว่า อิสรภาพของปัจเจกบุคคลไม่เป็นเพียงอิสรภาพจากบางสิ่งบางอย่าง แต่เป็นอิสรภาพต่อบางสิ่งบางอย่างด้วย ซึ่งหมายถึงความรับผิดชอบของปัจเจกบุคคล ปัจเจกบุคคลมีความรับผิดชอบต่อตัวของเขาเอง ต่อมโนธรรม (Conscience) หรือต่อพระเจ้า (God) ของเขา การให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส พยายามที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาระหนักถึง ความรับผิดชอบที่ตัวเขามี ดังนั้น จึงจะต้องปล่อยให้เขาได้เข้าใจตัวเองที่จะต้องรับผิดชอบต่อ การเลือกบางสิ่งบางอย่างเพื่อบางอย่าง หรือเพื่อใครบางคน

7. มนุษย์มีหมู่คณะ (Community) แม้ว่าปัจเจกบุคคล จะมีลักษณะเฉพาะตัวที่เป็นหนึ่งไม่มีใครเหมือน และไม่เหมือนใคร แต่ไม่ได้หมายความว่า เขาจะอยู่โดดเดี่ยวเพียงลำพังคนเดียว แฟรงเกิล (Frankl, 1985a, pp. 70-71) กล่าวว่า ลักษณะสำคัญของปัจเจกบุคคล ซึ่งเป็นความหมายของบุคลิกภาพของมนุษย์ จะมีความสัมพันธ์ เกี่ยวข้องกับหมู่คณะเสมอ ปัจเจกบุคคล ซึ่งอยู่ในหมู่คณะจะไม่สามารถแทนที่กันได้ เนื่องจากปัจเจกบุคคลมีลักษณะเฉพาะที่เป็นหนึ่ง ไม่มีใครเหมือน และไม่เหมือนใคร หมู่คณะต้องการ การดำรงอยู่ของปัจเจกบุคคลเพื่อที่จะให้ตัวเองมีความหมาย แต่ขณะเดียวกัน ความหมายของปัจเจกบุคคลจะบรรลุถึงความสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อ ปัจเจกบุคคล รวมอยู่ในหมู่คณะด้วย

8. ชีวิตของมนุษย์มีความหมาย แฟรงเกิล (Frankl, 1967, p. 129) กล่าวว่า ทุกชีวิตในทุกสถานการณ์มีความหมาย และต้องคงความหมายอยู่จนกระทั่งลมหายใจสุดท้ายของชีวิต สิ่งนี้เป็นความจริงของชีวิตผู้ป่วยทั่วไปเท่าเทียมกับของผู้ป่วยทางจิตด้วย ความหมายในชีวิตทำให้มนุษย์มีความอดทนต่อภาวะวิกฤติของชีวิต ทำให้รู้สึกว่าการมีชีวิตของตนมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี การรู้สึกว่าการมีชีวิตนี้มีความหมายจะเป็นสิ่งกระตุ้นหรือเป็นแรงจูงใจให้มนุษย์มีพลังที่จะดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้

อย่างไรก็ตาม มนุษย์อาจจะไม่สามารถเห็นความหมายในชีวิตได้ โดยเฉพาะในภาวะที่มีความวิตกกังวล ความกลัว ความคับข้องใจ ความโศกเศร้า หรือความทุกข์ทรมาน แต่มนุษย์จะต้องมีความสำนึกว่า เขาเป็นผู้รับผิดชอบในการแสวงหาความหมายให้แก่ชีวิตของตน แม้สถานการณ์รอบข้างจะยากลำบากเพียงใดก็ตาม

พื้นฐานแนวคิดเชิงปรัชญา (Philosophical Foundation) คำว่า “โลโกเทอราปี (Logotherapy)” มีรากศัพท์มาจากคำว่า “โลกอส (Logos)” ซึ่งเป็นภาษากรีก โลกอสหมายถึง “วาตะ (Word)” หรือ “ความหมาย (Meaning)” และหมายถึง “จิตวิญญาณ (Spiritual or

Noological Dimension) ” แฟรงเกิล (Frankl, 1967, p. 21) กล่าวว่า จิตบำบัดพยายามช่วยให้ผู้ป่วยตระหนักถึงสิ่งที่เขาปรารถนาอย่างแท้จริง ภายในส่วนลึกของตัวเขา โดยทำให้บางสิ่งบางอย่างอยู่ในจิตสำนึก (Conscious) อย่างไรก็ดีตาม การให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส ไม่ได้จำกัดตัวเองอยู่ในจิตไร้สำนึกทางสัญชาตญาณ (Instinctual Unconscious) แต่เกี่ยวข้องกับความปรารถนาทางจิตวิญญาณของมนุษย์ด้วย การให้คำปรึกษาตามแนวโลกอสพยายามที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่นเพื่อให้ได้พบกับความหมายในชีวิต และให้ความหมายในการดำรงอยู่ของเขาชัดเจนขึ้น คือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง ไม่เพียงในระดับต่ำกว่ามนุษย์ (Subhuman) แต่ในระดับความเป็นมนุษย์ (Human) ด้วย ถึงเวลาแล้วที่จะให้คำที่เรียกกันว่า “จิตวิทยาแนวลึก (Depth Psychology) ” มีความสมบูรณ์โดยอาจจะเรียกว่า “จิตวิทยาขั้นสูง (Height Psychology) ”

การให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส มีพื้นฐานจากปรัชญาของชีวิต (Philosophy of Life) โดยแนวคิดเชิงปรัชญาของทฤษฎีนี้ประกอบด้วยแนวคิดสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ อิสรภาพของเจตนารมณ์ (Freedom of Will) เจตนารมณ์สู่ความหมาย (Will to Meaning) และความหมายของชีวิต (Meaning of Life) ซึ่งแนวคิดทั้ง 3 มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน แฟรงเกิล (Frankl, 1967, p. 2) ดังนี้

1. อิสรภาพของเจตนารมณ์ (Freedom of Will) สิ่งที่บุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในการดำรงชีวิตประจำวันก็คือการตัดสินใจ (Decision) บุคคลมีการตัดสินใจทุกขณะที่จะเลือกบางสิ่งบางอย่างให้เข้ากับวิถีชีวิตของเขา ไม่ว่าการตัดสินใจนั้นจะเป็นไปโดยเจตนาหรือไม่เจตนา จะโดยความเห็นแก่ตัวหรือต่อต้านความปรารถนาของตนเองก็ตาม การตัดสินใจนั้นจะเป็นสิ่งที่กำหนดตัวของเขาเอง เป็นสิ่งที่ตนเองกำหนดขึ้น ภายใต้ขีดจำกัดของสภาพแวดล้อม เพราะมนุษย์ไม่เพียงแต่ปฏิบัติตามสิ่งที่เขาเป็น แต่ยังเป็นไปตามสิ่งที่ตัวเองกระทำด้วย เมื่อหลังการตัดสินใจของบุคคลในแต่ละครั้งจะมีเจตนารมณ์ (Will) เป็นตัวกำหนดเสมอ เจตนารมณ์เป็นความสามารถในการกำหนดตนเองของบุคคล เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขามีหลักยึด เมื่อบุคคลดำรงชีวิตอย่างมีเจตนารมณ์ที่อิสระ เขาจะมีความรับผิดชอบต่อการกำหนดชีวิตและการกระทำของตนเอง และใช้ศักยภาพที่เขาใช้อยู่เพื่อสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง

อิสรภาพของเจตนารมณ์ หมายถึง อิสรภาพของการเลือกในการกำหนดวิถีชีวิตตนเอง ในทุกสถานการณ์ อิสรภาพในการเลือกนี้ รวมไปถึงอิสรภาพในการเลือกทำที่ หรือทัศนคติ หรือความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เขาเผชิญอยู่ มันเป็นอิสรภาพที่จะยืนหยัดต่อสถานการณ์นั้น ภายใต้การถูกกดดันทางสภาพร่างกายและจิตใจ อิสรภาพในการเลือกดังกล่าวนี้ เป็นอิสรภาพทางจิตวิญญาณที่ทำให้มนุษย์ดำรงอยู่อย่างมีความหมาย และมีชีวิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขความยินดี ด้านจิตใจและวิญญาณ

2. เจตนารมณ์สู่ความหมาย (Will to Meaning) เจตนารมณ์สู่ความหมาย หมายถึงแรงจูงใจหรือแรงบันดาลใจภายในของมนุษย์ที่กำหนดให้เขาตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว เพื่อให้เขาบรรลุถึงความเป็นไปได้ของคุณค่าที่เขาถืออยู่ และมีการกระทำที่มุ่งมั่นสู่ความหมายของชีวิต โดยการก้าวสู่สิ่งที่อยู่เหนือกว่าตนเองในปัจจุบันเสมอ ซึ่งเมื่อประสบความสำเร็จตามสิ่งที่มุ่งหวัง จะมีความพึงพอใจ เพียงแต่จะต้องสำนึกว่า ความพึงพอใจที่ได้รับในเวลานั้น ไม่ได้เป็นเป้าหมายโดยตรงที่มุ่งมั่น มันเป็นเพียงผลพลอยได้ หรือผลข้างเคียงเท่านั้น ดังที่แฟรงเกิล (Frankl, 1967, pp. 5-6) กล่าวว่า ความพึงพอใจเป็นผลพลอยได้หรือผลข้างเคียงของความสำเร็จที่ได้มาจากการพยายามของเรา แต่จะเป็นผลเสีย หากนำเอาความพึงพอใจมาเป็นเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมาย ย่อมมนุษย์มีความมุ่งหมายที่ความพึงพอใจ โดยเห็นว่าเป็นความตั้งใจ โดยตรงมากเกินไป เขาก็ยิ่งพลาดต่อเป้าหมายของเขามากเท่านั้น

การก้าวไปสู่สิ่งที่อยู่เหนือกว่าตนเองและอยู่เหนือข้อจำกัดของมนุษย์ทั้งหมด เหมือนกับการก้าวจากสิ่งที่ “ฉันเป็น (I Am)” สู่สิ่งที่ “ฉันควรเป็น (I Ought)” หรือ “จากความเป็นจริง (Reality)” สู่ “อุดมคติ (Ideal)” หรือระหว่าง “การเป็นอยู่ (Being)” สู่ “ความหมาย (Meaning)” ซึ่งความหมายของการดำรงอยู่ของมนุษย์นั้น เราไม่ได้เป็นผู้สร้างขึ้นมา แต่เราเป็นผู้แสวงหาความหมายนั้น แฟรงเกิล (Frankl, 1970, p. 99) กล่าวว่า การหาความหมายให้แก่ชีวิตเป็นพลังจูงใจสำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์ ไม่ใช่เป็นพลังรองของการหาเหตุผลของแรงขับเคลื่อน สัญชาตญาณ ความหมายของชีวิตเป็นสิ่งพิเศษเฉพาะตัว หมายความว่า เขาเท่านั้นที่จะสามารถให้ความหมายแก่ชีวิตตนเอง

ตัวอย่างปรากฏการณ์ที่แสดงถึงเจตนารมณ์สู่ความหมายของชีวิต ได้แก่ ความรัก และ มโนธรรม

2.1 ความรัก เป็นวิธีเดียวที่สามารถสัมผัสถึงแก่นแท้ของธรรมชาติมนุษย์ที่อยู่ภายในชีวิตของปัจเจกบุคคลซึ่งมีความเฉพาะตัวได้ ไม่มีบุคคลใดสามารถรู้ซึ่งถึงแก่นแท้ของบุคคลหนึ่งได้ หากเขาไม่ได้รับบุคคลนั้น ความรักที่เกิดจากใจจะช่วยให้เขาเห็นลักษณะและคุณสมบัติในบุคคลที่เขารัก และยิ่งไปกว่านั้น เขาสามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ อีกหลายอย่างที่เป็นศักยภาพในตัวคนที่เขารัก แม้ศักยภาพนี้ยังไม่ปรากฏเป็นตัวตนขึ้นมา แต่วามันมีพละการภาพที่น่าจะเป็นจริงขึ้นมาได้ และด้วยความรักนี้ สิ่งที่เป็นศักยภาพทุกอย่างก็จะกลายเป็นความจริงและเป็นตัวตนขึ้นมาได้ การทำให้บุคคลที่เขารักตระหนักว่า เขามีความสามารถอะไร และควรจะทำอะไรนั้น เป็นพลังที่ทำให้ศักยภาพในตัวคนที่เขารักนั้นกลายเป็นจริงขึ้นมาได้ ในขบวนการการให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส ความรักมิใช่เป็นเพียงแต่ผลพวง ซึ่งเกิดจากแรงขับเคลื่อนทางเพศ และสัญชาตญาณ ในแง่ของการแสดงออกที่สังคมทั่วไป ยอมรับว่า เพศเป็นวิธีการแสดงออกของความรัก และตราบโคที่เพศเป็นสื่อแสดงออก

ถึงความรักแล้ว ครานั้นเรื่องเพศจะเป็นเรื่องเหมาะสมและเป็นเรื่องศักดิ์สิทธิ์ ดังนั้น เรื่องเพศมิได้เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดผลพวงด้านความรักแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังเป็นหนทางหรือวิธีการที่แสดงออกทางประสบการณ์ในการอยู่ด้วยกันเป็นหนึ่งเดียวซึ่งเรียกว่า ความรัก แฟรงเกิล (Frankl, 1970, pp. 150-151)

6.2 มโนธรรม เป็นศักยภาพของบุคคลด้านการคิด การวางแผน หรือการคาดคะเนสิ่งที่เกิดขึ้น และเป็นตัวกำหนดคุณค่าแก่สิ่งต่าง ๆ ทำให้บุคคลสามารถตัดสินใจกระทำในสิ่งที่เขาเห็นว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เขาดำรงอยู่ เพื่อค้นหาความหมายให้กับชีวิต หากบุคคลเชื่อว่ามโนธรรมเป็นสิ่งที่มียู่งจริง และรับฟังมโนธรรมของเขาอย่างไม่มีเงื่อนไข เขาจะมุ่งมั่นแสวงหาความหมายของชีวิตด้วยความรู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของชีวิตของตนเอง และเขาจะต้องรับผิดชอบในการตัดสินใจเลือกของเขาด้วย

3. ความหมายของชีวิต (Meaning of Life) ความหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่มีความเฉพาะตัว (Uniqueness) เป็นการรับรู้ หรือการตอบสนองในแต่ละครั้งตามสถานการณ์ที่แต่ละคนประสบ ซึ่งแต่ละคนจะต้องรับผิดชอบและทำให้ภารกิจที่มีในแต่ละครั้งสำเร็จไปด้วยตัวของเขาเอง จะทำให้ความหมายของชีวิตของเขาสำเร็จอย่างบริบูรณ์ ดังที่ แฟรงเกิล (Frankl, 1970, pp. 146-148) กล่าวว่า ความหมายของชีวิตแต่ละคน ในแต่ละวัน แต่ละชั่วโมงก็เปลี่ยนไปไม่เหมือนกัน สิ่งสำคัญนั้นไม่ได้อยู่ที่ความหมายของชีวิต โดยทั่วไป แต่เป็นความหมายของชีวิตของบุคคลนั้น ๆ ในขณะนั้น การถามคำถามกว้าง ๆ ก็เหมือนกับการถามแฮมป์ทริกกว่า “เดินมากแค่ไหน อย่างไรจึงจะดีที่สุดในโลก ” เราจะเห็นได้ว่าแม้แต่แฮมป์ทริกก็ไม่สามารถบอกได้ เพราะการที่จะเดินมากแค่ไหน อย่างไรนั้น ขึ้นกับสถานการณ์ของแฮมป์ทริกและบุคลิกลักษณะของคู่ต่อสู้ นั้น ๆ สภาพชีวิตของมนุษย์ก็เช่นกัน มนุษย์ไม่ควรที่จะหาความหมายของชีวิตของเขาแบบกว้าง ๆ หรือทั่วไป แต่สิ่งที่ควรจะต้องตระหนักก็คือ ทุกคนมีภารกิจหรือหน้าที่แน่นอนในชีวิต ทุกคนต้องรับผิดชอบภารกิจที่จะต้องทำให้ความหมายของชีวิตของเขาสำเร็จไปอย่างบริบูรณ์ ไม่มีใครจะทำหน้าที่นี้แทนตนได้ และช่วงเวลาในชีวิตก็เหมือนคังสาหร่ายน้ำซึ่งไม่มีวันหวนกลับอีก ดังนั้น ภารกิจของทุกคนจึงเป็นทั้งเอกลักษณ์และโอกาสทองของเขาในขณะนั้น ๆ ที่จะต้องดำเนินการให้สำเร็จไปด้วยตนเองในทุกช่วงขณะของชีวิตแต่ละคน

เราสามารถค้นพบความหมายของชีวิตได้จากหนทาง 3 ด้าน แฟรงเกิล (Frankl, 1970, pp. 149-150) ได้แก่ 1) การกระทำบางอย่างในชีวิต 2) ประสบการณ์ของคำนิยมในชีวิต ซึ่งได้จากการมีประสบการณ์กับบางสิ่งบางอย่าง เช่น กับธรรมชาติ หรือวัฒนธรรม เช่น ด้านความรัก และ 3) ความปรารถนาในชีวิต

บุคคลสามารถค้นพบความหมายของชีวิตโดยผ่านทางประสบการณ์แต่ละขณะในรูปของคุณค่าต่าง ๆ 3 แนวทาง คือ

3.1 คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (Creative Value) ความหมายของชีวิตในแนวนี้เป็นการให้คุณค่าแก่การทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยการพยายามทำสิ่งนั้นให้ดีกว่าเดิม หรือด้วยการทำงานในหน้าที่ด้วยความกระตือรือร้น หรือการสร้างผลงานต่าง ๆ ที่มาจากความปรารถนา หรือความต้องการภายในของตนเองออกเป็นผลงานรูปธรรม นั่นเอง แฟรงเกิล กล่าวว่าคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ เป็นคุณค่าที่มนุษย์รับรู้จากการกระทำบางสิ่งบางอย่าง อย่างทุ่มเท อย่างตระหนักว่าเขามีหน้าที่ที่กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ชีวิตของเขามีความหมาย มีคุณค่า

3.2 คุณค่าเชิงประสบการณ์ (Experience Value) ความหมายของชีวิตในแนวทางนี้เป็นการให้คุณค่าแก่การดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นและโลกรอบ ๆ ตัว ในรูปของมนุษย์สัมพันธ์

แฟรงเกิล กล่าวถึง คุณค่าเชิงประสบการณ์ เป็นคุณค่าที่มนุษย์ได้รับจากการมีประสบการณ์บางอย่าง ในรูปของการรู้สึกดีในคุณค่าในตนเอง ตัวอย่างเช่น การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ความรู้สึกปีติยินดีในประสบการณ์ ของความเป็นหนึ่งเดียวในขณะที่ทำสมาธิ เป็นต้น หรือประสบการณ์กับคนบางคนในด้านความรัก ความดีงาม หรือสัจธรรมต่าง ๆ คุณค่าเชิงประสบการณ์ ถือได้ว่าเป็นความหมายที่มนุษย์ได้รับจากการมีส่วนร่วมกับ โลกรอบ ๆ ตัวของเขา

สถานการณ์ของการค้นพบความหมายในชีวิตผ่านคุณค่าเชิงประสบการณ์นั้น แฟรงเกิล (Frankl, 1959) ได้ขำมมองด้านลบในสถานการณ์ของค่ายกักกันชาวยิวของทหารนาซีไปสู่การเฝ้าคิดถึงภรรยาผู้เป็นที่รัก เขาพบว่าความรักของเขาที่มีต่อภรรยา และที่ภรรยามีต่อเขา เป็นความหมายของชีวิตของเขาในขณะนั้น การนึกถึงความรักและตระหนักว่าเขามีมันอยู่ ทำให้เขารอดพ้นจากความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นจากการมีชีวิตในค่ายกักกัน

3.3 คุณค่าเชิงทัศนคติ (Attitude Value) ความหมายของชีวิตในแนวนี้ เป็นการให้คุณค่าเชิงทัศนคติต่อโชคชะตา ต่อสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในการดำเนินชีวิต เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความตาย สภาพชีวิตที่ทุกข์ทรมาน เช่น ความเจ็บป่วยที่รักษาไม่หาย คุณค่าเชิงทัศนคติเป็นการเลือกท่าที ความนึกคิด ปฏิติยาของตนเองต่อสภาพชีวิตด้วยความรู้สึกที่มั่นคงอดทนและยืนหยัด เป็นคุณค่าที่เกิดจากการที่มนุษย์เผชิญกับสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นตกอยู่ในสถานการณ์ของความสิ้นหวัง มีความรู้สึกว่าคุณเป็นเหยื่อหรือถูกกระทำ เป็นต้น แต่แล้วเขาสามารถปรับทัศนคติต่อชีวิตหรือค้นพบความหมายบางอย่างที่ทำให้เขาก้าวพ้นจากสถานการณ์ที่หมดหวังเหล่านั้นได้ เขาสามารถเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ ด้วยทัศนคติที่แสดงถึงการยอมรับและอยู่กับมันได้อย่างไม่รู้สึกแปลกแยก แฟรงเกิล กล่าวว่า ในสภาพแวดล้อมที่ทารุณโหดร้ายในค่ายกักกัน พบว่าผู้คนส่วนใหญ่ที่รอดชีวิตล้วนเป็นผู้ที่มีทัศนคติต่อชีวิตในลักษณะที่มีความหวัง เป็นผู้ที่มีชีวิตที่รู้สึกราวกับว่าทำอะไรบางอย่างที่เป็นเป้าหมายรอคอยเขาอยู่

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปได้ว่าความหมายของชีวิต เป็นการรับรู้การกระทำบางอย่าง ที่มีจุดมุ่งหมาย มีคุณค่า เป็นสิ่งที่ทำให้เขาคำรงอยู่ และเป็นสิ่งที่ “ดึง” เขาให้มีความตั้งใจในการ ดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมุ่งมั่น เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงมนุษย์ให้มีความสัมพันธ์กับโลกรอบ ๆ ตัว ในลักษณะของการกระทำอย่างมีเป้าหมาย และการมีทักษะที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย ดังประโยคที่ว่า “ ในชีวิตของคน ๆ หนึ่ง หากเขาพบว่า เขาต้องอยู่เพื่อใครบางคน หรือ เพื่อบางสิ่ง บางอย่างแล้ว เขาจะรู้สึก ว่าชีวิตของเขายังมีคุณค่า ”

แต่ถ้าบุคคลรู้สึกไม่มีคุณค่า ไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เขาจะแยกตัวออกจากสังคม มี ภาวะแปลกแยก (Alienate) ไม่มีแม้แต่สิ่งที่จะดึงดูดเขาให้มีความตั้งใจในการดำรงชีวิตอยู่ พร้อมทั้ง ขาดสิ่งที่จะเชื่อมโยงเขากับโลกรอบ ๆ ตัว ซึ่งภาวะนี้ แฟรงเกิล เรียกว่า เป็นภาวะคนไร้ความหมาย (Meaninglessness)

ภาวะคนไร้ความหมาย (Meaninglessness) แฟรงเกิล (Yalom, 1980, p. 449) ได้แยก อาการแสดงของภาวะคนไร้ความหมายเป็น 2 ชั้น คือ

1. ภาวะว่างเปล่าในชีวิต (The Existential Vacuum) เป็นภาวะที่ชีวิตปราศจาก ความหมาย ขาดการตระหนักรู้ในคุณค่า การดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มีความหมาย แพทเทอร์สัน (Patterson, 1966) ไม่ทราบว่าตนเองทำอะไรหรือต้องการทำอะไร แฟรงเกิล (Frankl, 1970) ภาวะ ว่างเปล่าในชีวิตจะปรากฏอาการเบื้องต้นเป็นหลัก เช่น ขาดการสร้างสรรค์ ขาดความสนใจ สิ่งแวดล้อม มีความรู้สึกด้อยค่าและท้อแท้ใจ มีความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง เกิดความรู้สึกหมดหวัง ในอนาคต มองโลกในด้านลบและมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย

ภาวะว่างเปล่าในชีวิตเกิดจากสาเหตุ 2 ประการคือ

- 1.1 ขาดแรงจูงใจภายใน ทำให้การตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัวต้องขึ้นอยู่กับ อิทธิพลสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือการชักจูงของผู้อื่น

- 1.2 ขาดการให้คุณค่าของตน อันเป็นคุณค่าที่บุคคลใช้ในการดำรงชีวิต ทำให้การมี ชีวิตของเขาขาดจุดยืนที่เข้มแข็ง เขาจะขาดสิ่งนำทางในการเลือกตัดสินใจและเกิดความแปลกแยก ขึ้น แฟรงเกิล (Frankl, 1970)

นอกจากนี้ความว่างเปล่าในชีวิตยังเกิดจากทัศนคติ 4 แบบ ดังต่อไปนี้ แฟรงเกิล (Frankl, 1963)

1. ทัศนคติแบบ “ มีชีวิตอยู่ไปวัน ๆ (Day - to - Day Attitude) ” เป็นลักษณะที่ บุคคลดำรงชีวิตจากวันหนึ่งสู่อีกวันหนึ่งโดยไม่มีการวางแผนชีวิตล่วงหน้า ไม่มีเป้าหมายในชีวิต บุคคลไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตในแต่ละขณะ

2. ทัศนคติแบบ “ ชะตากรรมกำหนด (Fatalist Attitude) ” เป็นลักษณะที่บุคคลยึด ถือว่าชีวิตถูกกำหนดมาแล้วโดยโชคชะตา หรือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว เกิดความรู้สึกว่าตนเอง

สิ้นหวัง ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ขึ้นกับชะตาชีวิตที่ลิขิตไว้แล้ว จึงปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม

3. ทศนคติแบบ “ว่าตามเขา (Collective Attitude)” เป็นลักษณะที่บุคคลพยายามทำตามกลุ่มคน สังคมรอบตัว ขาดความเป็นตัวของตัวเอง

4. ทศนคติแบบ “เผด็จการ (Fanaticism Attitude)” บุคคลที่ละเลยความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น ปฏิเสธความรู้สึกรักใคร่ของผู้อื่น มองแต่ความคิดเห็นของตนเอง ว่าเป็นสิ่งที่จริงและถูกต้องแล้ว

2. ภาวะโรคประสาท (Existential Neurosis) จะมีภาวะตระหนักรู้ความหมายชัดเจนจนมีการแสดงอาการของทางโรคประสาท ซึ่ง แฟรงเกิล เรียกว่าโรคประสาททางจิตวิญญาณ (Noogenic Neurosis) ที่อาจแสดงออกมาในรูปของ ภาวะซึมเศร้า การย่ำคิดย่ำทำ พฤติกรรมการดื่มสุรา อัมพาต มีความรุนแรงในเรื่องเพศ เป็นต้น

เทคนิคของการให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส (Logotherapy Technique)

การให้คำปรึกษาแบบโลกอส เน้นที่สัมพันธภาพระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา โดยเห็นว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งมีความสำคัญมากกว่าวิธีการหรือเทคนิค แฟรงเกิล (Frankl, 1970) สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นต้องการความสมดุลระหว่างสัมพันธภาพของบุคคลและความคิดทางวิทยาศาสตร์ หมายความว่า ผู้ให้คำปรึกษาต้องไม่ชี้นำด้วยความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ หรือความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา แต่ให้ความช่วยเหลือโดยแสดงออกในรูปของเทคนิคต่าง ๆ แฟรงเกิล (Frankl, 1970)

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส เน้นถึงความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา มากกว่าเทคนิคหรือวิธีการ เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส ให้ความสำคัญและเกี่ยวข้องกับปัญหาของการดำรงอยู่ จิตวิญญาณ และสัจธรรม ดังนั้น จึงมีการพูดคุยกันถึงปัญหาเหล่านี้ โดยทำให้ผู้รับคำปรึกษาเผชิญหน้ากับชีวิตของตนเองอย่างมีสติ ได้ค้นพบตนเองว่าตนคือใคร รับรู้ถึงสถานการณ์จริงที่ประสบอยู่ว่าเป็นอย่างไร มีความรู้สึกและปฏิกิริยาลึก ๆ อย่างไร ตนเองต้องการอะไร และมีคุณค่าอะไรที่เป็นแหล่งกำลังใจในการดำรงชีวิตอยู่และก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคง สิ่งสำคัญก็คือผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเอื้ออำนวยให้ผู้มารับคำปรึกษารับรู้ถึงอิสรภาพที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อสถานการณ์ที่ตนทนทุกข์ทรมาน พัฒนามุมมองใหม่ให้แตกต่างไปจากเดิม รับรู้สถานการณ์ที่ประสบอยู่ไปในด้านที่ดีและมีความหมาย

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบโลกอส ที่แฟรงเกิล นำมาใช้ ได้แก่ เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา และเทคนิคลดความคิดหมกมุ่น ซึ่งเทคนิคทั้งสองได้แสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะที่สำคัญ

ในการดำรงอยู่ของความเป็นมนุษย์ คือความสามารถในการมีภาวะเหนือตนเองและภาวะออกจากตนเอง (Self - Transcendence and Self - Detachment) ต่อมา มีเทคนิคที่เพิ่มเติมเข้ามา ได้แก่ เทคนิคการสนทนา แบบไฮเรติส และ เทคนิคการปรับทัศนคติ

1. เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา (Paradoxical Intention) เทคนิคนี้พัฒนาโดย แฟรงเกิล ในปี ค.ศ. 1929 เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความกลัว ความวิตกกังวล ด้วยการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาพยายามสร้างความกลัว หรือความวิตกกังวลให้มากขึ้น โดยเริ่มฝึกจากระดับน้อย ๆ และเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ซึ่งเมื่อผู้รับคำปรึกษาดังใจทำให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลมากเท่าใด เขาจะพบว่าตนเองมีความกลัวหรือความวิตกกังวลน้อยลงกว่าที่เขาคิด เนื่องจากอาการดังกล่าวไม่ได้เพิ่มตามสัดส่วนของความพยายามที่เขาคาดไว้

เทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา ใช้ได้ผลดีทั้งในรายที่เกิดอาการขั้นรุนแรงและในขั้นเรื้อรัง ที่มีอาการมานาน ร้อยละ 75 ของผู้มารับคำปรึกษา ปรากฏว่าหายจากอาการหรือมีอาการดีขึ้น เทคนิคนี้มีประโยชน์อย่างมาก โดยเฉพาะในกรณีของผู้รับคำปรึกษาที่มีความกลัวหรือความวิตกกังวลในลักษณะของการย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive - Compulsive Neurosis)

ตัวอย่าง

ผู้ป่วยหญิง อายุ 45 ปี เป็นโรคประสาทมา 24 ปี ร่วมกับมีอาการกลัวอยู่ในที่จำกัด เช่น กลัวการอยู่ในรถ กลัวขึ้นลิฟท์ กลัวการข้ามสะพาน กลัวการอยู่ตามลำพัง เธอได้รับการรักษาในเรื่องความกลัวที่ผ่านมา 24 ปีแล้ว โดยจิตแพทย์หลายท่าน ผู้ป่วยที่มีอาการดังกล่าวส่วนใหญ่จะได้รับการบำบัดด้วยวิธีการช็อคด้วยไฟฟ้า (Electroconvulsive Treatment: ECT) และผ่าตัดสมอง

ระหว่าง 4 ปีก่อนที่ แฟรงเกิล จะพบเธอในโรงพยาบาล เธอได้รับการบำบัดด้วยการช็อคไฟฟ้าและยากดประสาท เธอกลายเป็นอัมพาตเนื่องจากอาการกลัวสิ่งต่าง ๆ และมักเกิดอาการตึงเครียดแบบฉับพลัน

วันที่ 1 มีนาคม 1959 เธอเริ่มเข้ารับการให้คำปรึกษาคด้วยเทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา เริ่มต้นด้วยการอธิบายถึงกระบวนการ และการร่วมมือกันของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา อาการแต่ละอาการ ความกลัวแต่ละความกลัว โดยเริ่มต้นทีละอย่าง อย่างแรกด้วยการเคลื่อนย้ายความกลัวเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นต้นว่า เธอมีอาการนอนไม่หลับ จึงถูกย้ายออกไปจากหอผู้ป่วยเดิมที่มีสิ่งรบกวน ซึ่งเธอกลัวมาก และผู้ให้คำปรึกษาใช้คำสั่ง ว่า “พยายามหมดสติ และกลัวให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้” ครั้งแรกเธอโกรธมากและกล่าวว่า “นี่เป็นสิ่งที่ไร้เหตุผลสิ้นดี คุณทำให้ฉันแย่ลงไปอีก” หลังจากที่เขาต่อสู้กับความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับความกลัว ไม่กี่สัปดาห์ เธอก็สามารถอยู่ที่หอผู้ป่วยใหม่นี้ได้

ต่อมา แฟรงเกิล และเธอได้ขึ้นลิฟท์ไปด้วยกันที่ชั้นสี่ เธอถูกสั่งให้เข้าไปอยู่ในลิฟท์และพยายามบอกตนเองว่ารู้สึกกลัวมาก กลัวจนต้องหมดสติให้ได้ เธอกล่าวว่า “ฉันพยายามกลัวอย่างมาก ๆ แต่แล้วฉันก็ทำไม่ได้ ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรเกิดขึ้นกับฉัน ฉันไม่รู้สึกกลัว ฉันได้พยายามมากแล้วนะ ที่จะเกิดความรู้สึกกลัว”

หลายปีต่อมา เธอออกจากโรงพยาบาลได้ และไม่มีความรู้สึกกลัว เธอรู้สึกเป็นอิสระจากอาการต่าง ๆ ที่ผ่านมา เธอรู้สึกมีความสุข ที่จะมีชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากความกลัวอีกต่อไป

แท้จริงแล้วเทคนิคการจงใจเผชิญปัญหา จะต้องทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับความรู้สึกของตนเอง เหมือนที่ผู้ป่วยรายนี้ กระทำ เช่นกลัวและไม่กล้าอยู่ในลิฟท์ ก็ต้องเข้าไปอยู่ เข้าไปเผชิญกับความกลัวนั้น ทั้งที่ตนเองกลัวมาก ๆ ไม่อยากเข้าไป เพื่อผลลัพธ์สุดท้ายที่ทุกอย่างจะดีขึ้นและดีขึ้นเรื่อย ๆ แต่ก่อนจะได้ผลลัพธ์ดังกล่าว ต้องชี้แจงแก่ผู้มารับคำปรึกษาว่า เขาต้องมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ ที่จะทำให้สถานการณ์ทุกอย่างดูแย่ลงก่อน ก่อนที่ปัญหาจะหมดไปหลังจากเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษา นั่นคือ ต้องกล้าลงใจที่จะเผชิญกับปัญหานั้น

2. เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น (Dereliction) เทคนิคนี้พัฒนาโดย แฟรงเกิล ในปี

ค.ศ. 1929 เป็นวิธีที่ช่วยให้บุคคลพบความหมายของชีวิตในสถานการณ์ที่เขามีความวิตกกังวลจนหมกมุ่นอยู่กับปัญหามากเกินไป ในสถานการณ์ที่บุคคลรู้สึกว่าเขาตนเองเป็นเหยื่อของปัญหาที่ไม่มีทางแก้ไขได้ เมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลมากเกินไป เขาจะเกิดปฏิกิริยาด้านร่างกายที่เรียกว่า “ปฏิกิริยาตอบสนองมากเกินไป” (Hyper Reflection) และปฏิกิริยานี้จะทำให้เขาให้ความสนใจกับปัญหาเหล่านั้นมากเกินไป และพบว่าการหมกมุ่นอยู่กับปัญหามากเกินไป ยังไม่สามารถจัดการปัญหานั้นได้ กลับจะทำให้วิตกกังวลมากขึ้น และเป็นวงจรที่ต่อเนื่องกันไป

เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น จะช่วยให้บุคคลหันเหความสนใจจากการหมกมุ่นในตนเอง ไปสู่การกระทำเพื่อเป้าหมายอื่น หรือมีปฏิสัมพันธ์กับโลกรอบตัวของเขาแทน วิธีที่ใช้มี 2 ขั้นตอน คือ

1. การหยุดให้ความสนใจ เป็นการตัดวงจรความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ด้วยการเลิกสนใจปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นชั่วคราว

2. การย้ายความสนใจ เป็นการหันเหความสนใจไปสนใจสิ่งอื่นที่ไม่เป็นปัญหาและน่ารื่นรมย์กว่า หรือสนใจผู้อื่นมากกว่าตนเอง ซึ่งทิศทางใหม่นี้จะให้ความหมายแก่ชีวิตของเขา

เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น มีประโยชน์ในการแก้ไขบุคคลที่ประสบปัญหาความผิดปกติของร่างกายและจิตใจบางอย่าง เช่น ความผิดปกติในการนอน ความผิดปกติในหน้าที่การทำงาน

ของอวัยวะเพศหรือความผิดปกติในการทำหน้าที่ของอวัยวะอื่น ๆ ในร่างกาย เป็นต้นและช่วยแก้ไข
ปัญหาอันเกิดจากทัศนคติทั่ว ๆ ไป ที่บุคคลมีต่อการดำรงชีวิต

ตัวอย่าง

เอลิซาเบท ลูคัส (Elisabeth Lukas) ผู้อำนวยการสถาบันจิตบำบัดแบบโลกอสที่เยอรมัน
ทางใต้ กล่าวถึงเด็กหญิงคนหนึ่งที่ไม่สามารถหัดเรียนว่ายน้ำได้ เนื่องจากเธอตั้งใจและใส่ใจกับ
การเคลื่อนไหวของแขนขาของตนเองในขณะที่ว่ายน้ำมากเกินไป ต่อมาแม่ของเธอได้รับคำแนะนำ
ให้พยายามเปลี่ยนความสนใจของเธอไปสู่สิ่งอื่นแทน แม่ของเธอได้เปิดเทปนิทานเรื่องที่เธอชอบ
ให้ฟังขณะหัดเรียนว่ายน้ำ และเล่นกับเธอขณะที่เธอเล่นน้ำนั้น ในเวลาต่อมาเด็กหญิงผู้นี้สามารถ
ว่ายน้ำได้และที่สุดก็ไม่จำเป็นต้องอาศัยการฟังเทปนิทานอีกต่อไป เธอได้ออกจากวงจรแห่ง
ความล้มเหลวและการใส่ใจที่มากเกินไปได้สำเร็จ เธอไม่ได้มองตนเองว่าเป็นเหยื่อที่ปราศจาก
การช่วยเหลืออีกต่อไป

เทคนิคลดความคิดหมกมุ่นไม่จำเป็นต้องรีบกระทำอย่างรวดเร็วในทุกสถานการณ์
บางสถานการณ์การใช้เทคนิคนี้เข้าช่วยเหลือต้องกระทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป

เอลิซาเบท ลูคัส กล่าวว่า เทคนิคลดความคิดหมกมุ่นในตนเองนี้เป็นการฝึกเจตนา
บางสิ่งบางอย่างที่สามารถฝึกได้ การลดความคิดหมกมุ่นในตนเองเป็นการมองข้ามการนึกถึง
ตนเองและให้ความสนใจบางสิ่งบางอย่างที่กว้างออกไป และเป็นความปรารถนาที่จะก้าวพ้นจาก
การนึกถึงตนเอง เพื่อจะได้ค้นพบความหมายหรือคุณค่าใหม่ ๆ แก่ชีวิต การให้คำปรึกษาแบบ
โลกอสไม่ได้ทำให้คนรู้สึกบั่นทอนใจว่าโลกนี้มีแต่สิ่งที่ดี หากเป็นการแสวงหาสิ่งที่ดีที่ยังมีอยู่อย่างมี
สติ ค้นหาสิ่งที่เป็นสุขภาพจิตที่ดีแฝงเร้นในสุขภาพจิตที่ย่ำแย่และสามารถเปลี่ยนภาวะของความรู้
สึกสิ้นหวังอย่างสิ้นเชิงมาเป็นการแสวงหาสิ่งที่ดีงาม ฟาบริ (Fabry, 1988)

3. เทคนิคการสนทนา แบบโสเครติส (Socratic Dialogue)

เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบความ
หมายในชีวิตของตนเอง ในการสนทนานั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะสนใจด้านจิตวิญญาณของผู้มารับคำ
ปรึกษา โดยจะใช้ลักษณะคำถามชักชวน ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาสำรวจตนเอง ไม่ใช่การบอกถึง
สิ่งที่เป็นความหมายในชีวิตแก่ผู้รับคำปรึกษา แต่เป็นการชักชวนให้เขาได้พิจารณาสำรวจถึง
ความหมายในชีวิตของเขาด้วยตนเอง

การสนทนาแบบโสเครติส ควรเริ่มต้นด้วยสภาพอารมณ์ที่สบาย ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำ
ปรึกษารู้สึกสงบและใส่ใจสำหรับการสำรวจตนเองได้ดี ดังนั้นควรมีการผ่อนคลาย (Relaxation)
ประมาณ 5 - 10 นาทีก่อนการสนทนา

การสนทนาแบบโสเครติส ต้องใช้คำถามนำทาง ที่อยู่ใน 5 ขอบเขต ดังนี้ 1) การค้นพบตนเอง (Self Discovery) 2) การเลือก (Choice) 3) ความรู้สึกถึงเอกลักษณ์เฉพาะตน (Uniqueness) 4) ความรับผิดชอบ (Responsibility) และ 5) การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตน (Self Transcendence)

ขอบเขตที่ 1 การค้นพบตัวเอง (Self Discovery) การค้นพบตนเอง คือ การที่บุคคลค้นพบตนเองโดยไม่มีหน้ากากปิดกั้น หน้ากาก นั้นหมายถึง สภาพที่บุคคลเรียนรู้จากพ่อแม่ ครู เพื่อน ว่า ต้องเป็น เช่นนั้นเช่นนี้ ดังเช่น การเป็นคนที่มีผู้อื่นรู้จักการเป็นคนที่ได้รับการยอมรับ หรือ การพบกับความสำเร็จซึ่งทำให้เขาจำเป็นต้องทำสิ่งนั้นเพื่อเป็นไปตามที่สังคมต้องการ จำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลต้องรู้จักตนเองที่อยู่เบื้องหลังหน้ากากนั้น เพื่อสามารถตอบสนองต่อความหมายในชีวิตในแต่ละขณะของตนเองได้

ฟาบริ (Fabry, 1988) อธิบายว่า การที่เรารู้จักตนเองที่ซ่อนอยู่ภายใต้หน้ากากที่ตนเองมีนั้น ทำให้บุคคลได้พบกับแก่นแท้ของจิตวิญญาณของตน (Spirit Core หรือ Noetic Core) และการยอมรับว่าตนเองอ่อนแอ มีความวิตกกังวลหรือความโกรธ การรู้จักตนเองดังกล่าวไม่ได้ถือว่าเป็นการสูญเสียความเป็นบุคคลของตนเอง แต่กลับเป็นการทำให้บุคคลรู้สึกเป็นอิสระจากการคอยปกป้องตนเอง และสามารถที่จะตัดสินใจในเรื่องที่เกิดขึ้นด้วยตนเองอย่างแท้จริงได้

ขอบเขตที่ 2 การเลือก (Choice) คนทุกคนมีการเลือกอยู่เสมอ แต่ในสถานการณ์ที่ตนเองรู้สึกจนตรอก รู้สึกว่าตนไร้ความหมาย มักจะไม่ค่อยตระหนักว่าตนเองกำลังสวมบทบาทเป็นผู้เลือก เพราะคิดว่าตนเองไม่มีทางเลือก แต่เมื่อใดก็ตามที่เขามองเห็นทางเลือกเขาจะมองเห็นความหมายในชีวิตและรับรู้ว่าเขาเองกำลังเป็นผู้เลือก บุคคลต้องแยกสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ออกจากสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เป็นกฎอยู่ว่ามนุษย์มักไม่ชอบสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เช่น ความตายของบุคคลที่รัก โรคร้ายที่รักษาไม่หาย การหย่าร้าง เพราะสถานการณ์เหล่านี้มักจะมีความรู้สึกทุกข์ทรมานอยู่ด้วยเสมอ ดังนั้นการเลือกที่มนุษย์ต้องเลือกก็คือการค้นหาคำความหมายผ่านคุณค่าทางทัศนคติต่อสถานการณ์เหล่านั้น

ฟาบริ (Fabry, 1988) ได้เสนอแนวทางเลือกที่ทำให้มนุษย์พบกับความหมายของชีวิตด้วยแนวคำถามในลักษณะต่อไปนี้ 1) สิ่งที่เราได้เรียนรู้จากสถานการณ์นี้คืออะไร 2) สถานการณ์ทำให้เราเข้มแข็งและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้นหรือไม่ 3) การเลือก ที่จะอดทนต่อสถานการณ์นี้สามารถเป็นแบบอย่างที่ดี แก่คนอื่นได้หรือไม่ 4) ทางเลือกอะไรที่เรามักจะเลือกเสมอ ๆ

คำถามเช่นนี้ จะทำให้บุคคลมองย้อนเข้าไปถึงความหมายที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังความเจ็บปวดจากสถานการณ์ต่าง ๆ ในกรณีที่เป็นสถานการณ์ของความทุกข์ทรมานที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถช่วยให้บุคคลแก้ไขสถานการณ์ แต่จะช่วยให้บุคคลเผชิญหน้ากับสถานการณ์เหล่านั้นได้อย่างกล้าหาญ

ขอบเขตที่ 3 ความรู้สึกถึงเอกลักษณ์เฉพาะตน (Uniqueness) ความรู้สึกถึงเอกลักษณ์เฉพาะตน จะปรากฏขึ้น เมื่อเขาตระหนักถึงความสำคัญของตนเองที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น ๆ รอบตัว ความรัก จะทำให้บุคคลเข้าถึง เอกลักษณ์ของตนเอง และสามารถที่จะช่วยให้บุคคลบรรลุศักยภาพที่มีอยู่และมีความหมายได้ ฟาบริ (Fabry, 1988)

การสร้างสรรค์เป็นอีกสภาพหนึ่งที่ทำให้เห็นถึงเอกลักษณ์เฉพาะตนของบุคคล เช่น การได้มีโอกาสคิดค้นงานใหม่ ๆ จะทำให้เขาเห็นคุณค่าของตนเอง

การแสดงออกถึงเอกลักษณ์เฉพาะตน อาจมีข้อจำกัดบ้างในบางเวลา เช่น ในตอนที่มีความเจ็บป่วยหรือภาวะที่ซึมเศร้า แต่ปกติมนุษย์เราจะมีสัมพันธภาพเกิดขึ้นเสมอ สัมพันธภาพของมนุษย์ มี 2 มิติ คือ สัมพันธภาพของมนุษย์กับสัตว์โลก เช่น สัมพันธภาพของมนุษย์กับสัตว์เลี้ยง สัมพันธภาพของมนุษย์กับมนุษย์ และสัมพันธภาพของมนุษย์กับความเชื่อหรือกฎธรรมชาติ ซึ่งสัมพันธภาพเหล่านี้มนุษย์สามารถจะค้นหาและค้นพบเอกลักษณ์เฉพาะตนได้ ฟาบริ (Fabry, 1988)

ขอบเขตที่ 4 ความรับผิดชอบ (Responsibility) ความรับผิดชอบ หมายถึงความสามารถของบุคคล ที่จะตอบสนองต่อความหมายในแต่ละสถานการณ์ โดยคิดว่าตนเองมีอิสระที่จะกระทำสิ่งที่ตนเองต้องการได้ แต่ต้องไม่กระทบกระเทือนต่อความรู้สึกของบุคคลอื่น และไม่ผิดกฎเกณฑ์หรือจารีตประเพณีหรือศีลธรรม นั่นคือการมีความรับผิดชอบ เช่น ไม่เปิดวิทยุเสียงดัง

ห้องนอนสมรสแล้วไม่ทำแท้ง เป็นต้น การขาดความรับผิดชอบจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย มีความรู้สึกว่าคับแคบ มีความรู้สึกที่รุนแรง ถึงขั้นเป็นโรคจิตและโรคประสาทได้

ความหมายของชีวิต เป็นผลมาจากความสามารถในการตอบสนองต่อสถานการณ์ในฐานะผู้เลือก และเป็นผลจากการเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบในเหตุที่เกิดขึ้นกับสถานการณ์ที่เขาไม่มีทางเลือก โดยมีความรับผิดชอบที่จะอยู่กับสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้นี้ ฟาบริ (Fabry, 1988)

ความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ จากการสำนึกของตนเองด้วยการนึกถึงสิ่งที่มีความปรารถนา ความใฝ่ฝัน ความต้องการของตนเองที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยการมีมโนธรรมซึ่งเป็นคุณค่าภายใน (Conscience) มากกว่าคุณค่าที่คนอื่นกำหนดหรือคุณค่าในสังคม ความรับผิดชอบจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเป็นเจ้าของการเลือกและพยายามทำสิ่งที่ตนเลือกนั้นให้สำเร็จ

ขอบเขตที่ 5 การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตน (Self Transcendence) การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตน คือ การนึกถึงแรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจที่เป็นการกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตไปสู่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เพื่อคุณค่าที่ดี เพื่อความเชื่อหรือศรัทธามากกว่าการแสวงหาความสุขสบายหรือความพอใจของตนเอง การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตนเป็นหนทางสู่ความหมาย และมีคุณค่าอย่างมหาศาลแก่บุคคลที่ประสบกับความทุกข์ทรมาน รู้สึกว่าตนไร้

ความหมายและมีความเศร้าโศก การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตนจะเกิดขึ้นเมื่อมีส่วนร่วมกับผู้อื่น ในการดูแลคนใกล้ตัว ด้วยความตั้งใจและความปรารถนาที่ดี เป็นหลัก

การสนทนาแบบโสเครติส เป็นการถามนำทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นเรื่องของเจตนารมณ์สู่ ความหมาย ความหวังและความใฝ่ฝัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และทัศนคติการมองโลกในแง่บวก ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะเฉลยและไม่ใส่ใจ การให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส การสนทนาแบบโสเครติส จะเป็นวิธีการที่สำคัญที่มักใช้ร่วมกับวิธีการอื่น ๆ เพื่อใช้ในการค้นหาความหมายของชีวิต

4. เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ (Modification of Attitudes) หมายถึง การเปลี่ยน ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อสิ่งใด ๆ ในทางลบ ให้กลายเป็นความรู้สึกต่อสิ่งนั้น ๆ ในด้านบวก เป็น เทคนิคที่ช่วยบุคคลที่รู้สึกสิ้นหวัง หรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้ (Helpless) มีความคิดว่าชีวิตของ ตนเองถูกกำหนดด้วยผู้อื่น ด้วยสิ่งแวดล้อมด้วยอดีต ซึ่งถือว่าเป็นทัศนคติของสุขภาพจิตที่บกพร่อง (Unhealthy Attitude) ให้มีทัศนคติของผู้มีสุขภาพจิตดี ด้วยการชี้ให้บุคคลก้าวออกมาจากการมอง คนในฐานะเหยื่อที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ แล้วมองว่าตนสามารถจัดการสิ่งใด ๆ ได้ ใน การนำไปใช้ การปรับเปลี่ยนทัศนคติมีหลักใหญ่ ๆ 2 ประการ ได้แก่

1. ปรับทัศนคติที่เป็นโทษต่อชีวิต
2. ค้นหาทัศนคติด้านบวก ในแง่ความหมายของชีวิต ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถ เปลี่ยนแปลงอะไรได้อีก ที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย

เมื่อบุคคลมีปัญหาในการดำรงชีวิต ได้รับความทุกข์ทรมาน ความยุ่งยากใจทำให้เขาไม่ สามารถก้าวพ้นปัญหาออกมาได้ เมื่อนั้นบุคคลต้องเผชิญกับสิ่งที่เขาไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เขาจะ รู้สึกว่าตนเองตกอยู่ในภาวะไร้ความหมาย การให้คำปรึกษาแบบโลกอสจึงช่วยให้บุคคลมองเห็น คุณค่าของสถานการณ์เหล่านั้น และปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนต่อสถานการณ์เหล่านั้นในแง่บวก มากขึ้น

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส

พัฒนาการตามขั้นตอนต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส ซึ่งแลนซ์ (Lantz, 1984, pp. 118-120) ได้สรุปไว้มี 6 ขั้น ดังนี้

1. ขั้นตระหนักรู้ (Awareness Stage)
2. ขั้นสำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย (Exploration Stage)
3. ขั้นสร้างพันธะสัญญา (Commitment Stage)
4. ขั้นพัฒนาความหมาย (Skill – Development)
5. ขั้นสร้างความชัดเจนให้กับความหมาย (Skill – Refinement Stage)
6. ขั้นจัดทิศทางใหม่ (Redirection Stage)

1. **ขั้นตระหนักรู้ (Awareness Stage)** ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจพัฒนาการ และความต่อเนื่องของอาการจากปัญหาที่เกิดขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องเชื่อมโยงอาการของผู้รับคำปรึกษาให้สอดคล้องกับผลของความเครียด ความขัดแย้งภายในจิตใจ หรือผลอันเกิดจากปัญหาด้านชีวเคมีในร่างกาย ว่าเป็นสิ่งบ่งบอกความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา และเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาอยห่างออกจากความต้องการและความรับผิดชอบที่มีต่อความเป็นเจ้าของชีวิตตนเองที่แท้จริง

ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาถึงภาวะว่างเปล่าของชีวิต โดยเริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม พัฒนาความไว้วางใจระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา แนะนำรูปแบบกระบวนการบำบัดรักษา ขณะเดียวกันก็ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระลึกถึงประสบการณ์บางสิ่งบางอย่างในทุก ๆ ด้านที่ผ่านมา ผู้ให้คำปรึกษาอาจดำเนินการ โดยใช้รูปแบบต่าง ๆ ดังนี้ เช่น สร้างสัมพันธภาพ จัดเอกสารเกี่ยวกับการบำบัดแบบโลกอสเพื่อใช้ในการบำบัดโดยใช้การอ่าน เป็นต้น

ในช่วงตอนท้ายของกระบวนการขั้นตระหนักรู้นี้อาจเป็นช่วงสำคัญของการปรึกษาตามแนวโลกอส เนื่องจากขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเริ่มตระหนักถึงความรู้สึก ไร้ความหมายของตนเอง ผู้รับคำปรึกษาจะเกิดประสบการณ์ที่เจ็บปวดมากขึ้น เกี่ยวกับภาวะ ไร้ความหมายของเขา เป็นช่วงเวลา que ผู้รับคำปรึกษาต้องการความช่วยเหลือ ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรใส่ใจต่อประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น และสะท้อนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงความรู้สึกว่างเปล่าในชีวิตด้วยความรู้สึกที่มีความหมาย นั่นคือความหมายในชีวิตของเขานั้นเองและเขาก็จะสามารถผ่านเข้าสู่ขั้นตอนของการสำรวจความรู้สึก ไร้ความหมายซึ่งเป็นขั้นตอนต่อไป

2. **ขั้นสำรวจความรู้สึก ไร้ความหมาย (Exploration Stage)** ในขั้นสำรวจนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะนำให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าสู่สนามทดลองโดยค้นหาคุณค่าของการมีชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมาไม่ว่าจะเป็นคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ คุณค่าเชิงประสบการณ์ หรือคุณค่าเชิงทัศนคติ ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษา ค้นหาความหมายของตนเองโดยใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส การนำเสนอตัวอย่างการทำจิตบำบัดแบบโลกอส การมอบหมายให้อ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการค้นพบความหมายในชีวิต การใช้แบบฝึกหัดเชิงประสบการณ์ (Structured Experiential Exercises) ผู้ให้คำปรึกษาอาจต้องใช้รูปแบบที่มีทั้งชี้แนะเสนอแนะ สนับสนุน แต่ต้องไม่บีบบังคับให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความหมายที่ผู้ให้คำปรึกษาเสนอให้ แต่ควรช่วยเหลือให้สามารถค้นหาคุณค่าและความหมายของตนด้วยตนเอง ซึ่งเป็นความหมายที่สมาชิกได้เก็บกวาดไว้มานาน ให้แสดงออกมาอย่างอิสระ

ในตอนท้ายของขั้นสำรวจความรู้สึกไร้ความหมายนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกตื่นเต้นที่ได้พบกับความหมายซึ่งเป็นไปได้ใหม่ ๆ เขาจะรู้สึกมีความหวังมากขึ้น ซึ่งความหวังนี้มักเกิดในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ไม่คงอยู่ตลอดไป นอกเสียจากว่า ถ้าผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะสามารถเข้าสู่ขั้นสร้างพันธะสัญญาเพื่อความหมายและขั้นพัฒนาความหมายได้

3. ขั้นสร้างพันธะสัญญา (Commitment Stage) ในระหว่างกระบวนการขั้นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พบกับความหมายในชีวิตช่วงขณะ ขั้นตอนนี้ผู้รับคำปรึกษาจะตัดสินใจว่าจะยุติกระบวนการหรือจะรับคำปรึกษาต่อไปจนค้นพบความหมายที่แท้จริง การตัดสินใจนี้จะไม่สามารถกระทำได้นั้นกว่าสมาชิกได้ผ่านกระบวนการขั้นตระหนักรู้และขั้นสำรวจความรู้สึกไร้ความหมายมาแล้ว ถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ตระหนักรู้ถึงภาวะไร้ความหมาย ผู้รับคำปรึกษาก็จะไม่รู้ว่าการค้นหาความหมายเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นผู้รับคำปรึกษาจึงอุทิศเวลาในการสำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส หรือ การทำแบบฝึกหัดเชิงประสบการณ์ เมื่อผ่านขั้นตระหนักรู้และขั้นสำรวจความรู้สึกไร้ความหมายแล้ว เขาสามารถสร้างพันธะสัญญาในการค้นหาความหมายต่อไป

4. ขั้นพัฒนาความหมาย (Skill- Development Stage) หลังจากที่ผู้รับคำปรึกษาได้สร้างพันธะสัญญา โดยตัดสินใจว่าจะรับการปรึกษาต่อไป ขั้นต่อไปก็คือการเคลื่อนเข้าสู่ขั้นพัฒนาความหมาย ในขั้นนี้ ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาจะร่วมกันค้นหาวิธีการที่เหมาะสมและทดลองปฏิบัติเพื่อที่จะค้นพบกับความหมายที่แท้จริง ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ว่าในแต่ละขณะนั้น เขามีโอกาสที่จะค้นพบกับความหมายได้ เป็นช่วงที่ผู้รับคำปรึกษาจะทดลองปฏิบัติด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อให้กระจ่างในความหมายที่ได้ค้นพบมาบ้างแล้วในขั้นสำรวจ ซึ่งในขั้นนี้จะเป็นขั้นของการขบ ทดลองซ้ำ ฝึกปฏิบัติอย่างหนัก เพื่อพัฒนาทักษะในการค้นหาความหมายที่แท้จริงของชีวิตตน

5. ขั้นสร้างความชัดเจนให้กับความหมาย (Skill – Refinement Stage) ในขั้นนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะยังคงดำเนินการคิดค้นวิธีใหม่ ๆ มาใช้ในการค้นหาความหมายต่อไป ซึ่งต่อเนื่องมาจากขั้นพัฒนาความหมาย ผู้ให้คำปรึกษาจะลดบทบาทของตนเองลง โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสมากขึ้น ในการระบุนความหมายส่วนตัว เพื่อค้นพบกับความหมายส่วนตัวของตนเองมากขึ้น

6. ขั้นจัดทิศทางใหม่ (Redirection Stage) เป็นขั้นตอนที่ผู้รับคำปรึกษาพร้อมที่จะยุติการรับการปรึกษา เมื่อมาถึงขั้นนี้ผู้รับคำปรึกษาจะแสดงให้เห็นถึงความพร้อมที่จะค้นหาและค้นพบความหมายใหม่ ๆ อีก ด้วยตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะมีบทบาทโดยเป็นผู้ให้กำลังใจใน

ความสำเร็จของผู้รับคำปรึกษา และยุติสัมพันธภาพโดยความเห็นพ้องของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา

ผู้นำกลุ่ม (Group Leader) คุณลักษณะที่สำคัญที่สุดของผู้นำกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส คือ การมีความคุ้นเคยและแม่นยำกับหลักการพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส เพื่อจะได้สามารถบอกเล่าและประยุกต์ใช้ในการดำเนินการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มบางคนใช้เวลาช่วงแรกสองสามนาทีก่อนที่ในครั้งที่เข้าร่วมกลุ่มเพื่อบรรยายลักษณะบางอย่างของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส ผู้นำกลุ่มคนอื่น ๆ ซึ่งไม่ได้จัดแบ่งเวลาสำหรับสอน อาจจะอธิบายบางแง่มุมของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส ระหว่างการดำเนินการกลุ่มตามโอกาสอำนวย และอาจจะให้สมาชิกกลุ่มได้อ่านหนังสือทั่ว ๆ ไป ที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส ก็ได้ เพราะการอ่านก็เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ใช้ในการให้คำปรึกษาคด้วย

ผู้นำกลุ่มต้องได้รับการฝึกฝนในการประยุกต์ใช้วิธีต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เทคนิคการจูงใจเผชิญปัญหา เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส และเทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความคุ้นเคยกับเทคนิคเสริมหลาย ๆ อย่าง เพื่อจะได้สามารถประยุกต์และปรับปรุงใช้ในการรักษาทิศทางกลุ่มให้ดำเนินไปจนบรรลุวัตถุประสงค์

โรเบิร์ต เลสลี (Robert Leslie) อาจารย์สอนวิชาการให้คำปรึกษาเชิงอภิบาล ที่โรงเรียนสอนศาสนา แห่งแปซิฟิก ในเบิร์กลี (Professor of Pastoral Counseling at the Pacific School of Religion in Berkeley) และเป็นลูกศิษย์ของแฟรงเกิล ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส ภาซดา (Gazda, 1989, pp. 369-370) ดังนี้

1. จัดโครงสร้าง (Structuring) ด้วยการเริ่มต้นและปิดกลุ่มตามเวลานัดหมาย ส่งเสริมสนับสนุนสมาชิกแต่ละคนให้เริ่มต้นและมีส่วนร่วม ปกป้องสมาชิกจากการถูกก่อกวนในเชิงทำลายจากสมาชิกด้วยกัน ตลอดจนควบคุมสถานการณ์ให้กลุ่มดำเนินไปในทิศทางที่กำหนด
2. สะท้อนภาพ (Mirroring) เป็นหน้าที่ในการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม สังเกตความไม่สอดคล้องระหว่างคำพูดกับการกระทำ ชี้ให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงแบบแผนของพฤติกรรม
3. รวบรวมประเด็น (Focusing) เป็นการช่วยให้กลุ่มได้เลือนระดับ จากระดับความสัมพันธ์เชิงสังคมที่เป็นเรื่องทั่ว ๆ ไป เข้าสู่ระดับความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง จากเรื่องภายนอกที่ไม่ใช่เรื่องส่วนตัว เข้าสู่การสนทนาที่มีความเป็นส่วนตัวและสำคัญ อันจะนำไปสู่ปัญหาในที่สุด
4. การเป็นแม่แบบ (Modeling) ด้วยการมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้น ในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มตามกฎระเบียบที่ตกลงไว้

5. การคลี่ประเด็นสำคัญ (Nudging) ด้วยการสนับสนุน ให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มให้มีการเปลี่ยนแปลงด้วยการถามคำถาม เช่น จากตรงนี้แล้ว คุณจะไปไหนต่อ คุณจะทำอะไรกับมันต่อไป

6. การเชื่อมโยง (Linking) ด้วยการเชื่อมโยงประโยชน์ที่ไม่ต่อเนื่อง และนำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่ประเด็นที่ยังเป็นเรื่องค้างคาใจ

7. การแลกเปลี่ยน (Sharing) ไม่เพียงแต่มีส่วนร่วมในการดำเนินการกลุ่มเท่านั้น แต่อนุญาตให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการเป็นผู้นำกลุ่ม (เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม เข้ามามีส่วนร่วมในการสำรวจและแก้ไขงานที่ค้างคาใจของแต่ละคนด้วยการพูดเล่าเรื่องของตนเอง การแสดงความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะต่าง ๆ)

สมาชิกกลุ่ม (Group Member) กาซดา (Gazda, 1989, pp. 336-367) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส สามารถนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสมและอย่างยั่งยืนกับผู้เข้าร่วมที่มีความหลากหลาย ซึ่งไม่จำกัดอายุ เพศ เชื้อชาติ ภูมิหลังทางสังคมและการศึกษา ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากแนวปรัชญาของ โลกอส เน้นด้านจิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์ ซึ่งผู้คนส่วนใหญ่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เพราะว่าทุกคนเป็นมนุษย์เหมือนกัน ทางด้านร่างกาย จะมีอิทธิพลมาจากกรรมพันธุ์ จากการเลี้ยงดูและการอบรมสั่งสอน จากความป่วยไข้หรือจากบาดแผลต่าง ๆ ทางด้านจิตวิทยา สมาชิกแต่ละกลุ่มจะแบ่งออกเป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์จากวัยเด็ก กลุ่มที่ได้รับ ความชอกช้ำจากอดีต กลุ่มที่มีความขัดแย้งและความสับสนในชีวิต อย่างไรก็ตาม การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอสมีรากฐานอยู่บนความเชื่อที่ว่า มิติด้านจิตวิญญาณประกอบด้วยสิ่งที่มีมนุษย์มีเหมือน ๆ กัน ได้แก่ เจตนารมณ์สู่ความหมาย อิสรภาพในการเลือก (อย่างน้อยในทัศนคติ) การมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย ความสามารถที่จะไปเหนือตนเอง และมีอุเบกขาในตนเอง มีความสามารถที่จะสร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน และพลังที่ท้าทายของจิตวิญญาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้คนซึ่งพิการในด้านร่างกายหรือจิตใจ

ขนาดของกลุ่ม (Groupsize) กาซดา (Gazda, 1989, p. 367) กล่าวว่า ขนาดของสมาชิกกลุ่มการให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส ควรอยู่ระหว่าง 8 – 12 คน ซึ่งเป็นขนาดของกลุ่มที่ใหญ่พอที่สมาชิกจะได้รับประโยชน์ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นภายในกลุ่ม และเป็นขนาดของกลุ่มที่เล็กพอที่สมาชิกแต่ละคนจะรู้สึกถึงความผูกพันเป็นส่วนเดียวกับกลุ่ม

ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม (Length and Frequency of Meeting) กาซดา (Gazda, 1989, pp. 367-368) กล่าวว่า ระยะเวลาและความถี่ที่กำหนดสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส ในการเข้าร่วมกลุ่มคือ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 3 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ แต่มีความเป็นไปได้เสมอที่จะเปลี่ยนแปลงระยะเวลาและความถี่ในการเข้าร่วมกลุ่ม ตัวอย่างเช่น ครัมโบจซ์ (Crumbaugh) ได้ทำกับกลุ่มผู้คิดสุราในปี 1980 กำหนดการเข้าร่วม

กลุ่มสัปดาห์ละ 4 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ไอเซนเบิร์ก (Eisenberg) ได้ทำกับสมาชิกที่มีระดับอายุแตกต่างกันในปี 1980 กำหนดการเข้าร่วมกลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส

วิดดอน (Whiddon, 1983) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอสต่อการเลิกประกอบอาชญากรรม ประเมินผลโดยแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) ดำเนินการ โดยให้นักโทษชายคดีอาชญากรรมจำนวน 20 คน อายุ 27 – 33 ปี เข้าร่วมการให้คำปรึกษา สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 3 ชั่วโมง รวม 24 สัปดาห์ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมี 5 ระยะ คือ 1) ระยะให้ความรู้ทางด้านจิตใจตามแนวโลกอส 2) ระยะขยายการตระหนักรู้ในตนเองด้านความหมายของชีวิต 3) ระยะฟื้นฟูการมองเห็นคุณค่าชีวิตตนเอง 4) ระยะขยายการมองเห็นคุณค่าชีวิตตนเองไปสู่การมองเห็นคุณค่าต่าง ๆ ที่แฝงในชุมชน 5) ระยะพัฒนาความหมายและเป้าหมายของชีวิต ประเมินผลโดยแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต และติดตามผลการประกอบอาชญากรรมว่าคงอยู่หรือหายไปในช่วงเวลา 2 ปี พบว่า ค่าคะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักโทษชายภายหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอสเพิ่มขึ้น การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่า สมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาตนเองด้านความประพฤติ จนได้รับอนุญาตให้ย้ายไปอยู่หน่วยเตรียมออก ซึ่งเป็นชุมชนที่ไม่มีผู้คุมดูแล นอกจากนั้นมีสมาชิก 9 คน ของสมาชิกกลุ่มได้รับอภัยโทษ และจากการติดตามผลในระยะ 2 ปี พบว่า สมาชิกกลุ่ม 8 คน ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาด้านแนวโลกอส เลิกประกอบอาชญากรรม

เมเจอร์ (Majer, 1992) ได้ประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส ในแนวของการพบความหมายในชีวิตของผู้ติดยาเสพติดทั้งที่ติดสุราและยาเสพติด จำนวน 29 คน ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยประเมินผลจากการเปรียบเทียบคะแนนของชุดแบบวัดและแบบสอบถามก่อนเข้าโปรแกรมและหลังจบโปรแกรม ผลการวิจัยพบว่า ยังมีระยะการเข้าโปรแกรมกลุ่มนานเท่าใด ก็ยังมีแนวโน้มมากขึ้นที่จะพบกับความหมายในชีวิต ถึงแม้ว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส จะต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ระหว่างการบำบัดก็ตาม แต่พวกเขาจะรับรู้ความทุกข์นั้นอย่างมีความหมาย

อรัญญา ดุษฎี (2536, หน้า 98) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิตของหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดกระการ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ เอช ไอ วี พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอสมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของ

ความมุ่งหวังในชีวิตในหญิงในสถานสงเคราะห์บ้านเกร็ดกระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ เอช ไอ วี

พรพรรณ ศรีธัญญรัตน์ (2539, หน้า 111) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอส ต่อการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในผู้ป่วยโรคมะเร็ง พบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวโลกอสมีผลต่อการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในผู้ป่วยโรคมะเร็ง ทำให้ผู้ป่วยตระหนักว่าความตายเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ และในทางตรงกันข้ามกลับเป็นโอกาสอันดีที่ทำให้ผู้ป่วยมีเวลาพิจารณาตนเองอย่างแท้จริง และสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ภายในตนเองตัดสินใจเลือกกระทำในบางสิ่งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ขอมรับและเตรียมพร้อมสำหรับความตายที่จะมาเยือน ใช้เวลาที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่า

อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ (2539, หน้า 66) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามแนวโลกอส ต่อการเพิ่มความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ติดยา พบว่า หลังจากทดลองผู้ป่วยติดยาที่ได้รับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาลที่ได้รับการปรึกษาตามแนวโลกอส มีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกสูงกว่า ก่อนได้รับคำปรึกษาตามแนวโลกอส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05