

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้มุ่งศึกษาถึงผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการศึกษาวิจัยนี้จากเอกสาร บทความและรายงานการวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่จะศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ โดยสรุปรวบรวมและนำเสนอ หัวข้อตามลำดับ คือ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต
  - 1.1 ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต
  - 1.2 ความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต
  - 1.3 พัฒนาการของลักษณะมุ่งอนาคต
  - 1.4 ปัจจัยส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคต
  - 1.5 การพัฒนาและส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคต
  - 1.6 ลักษณะมุ่งอนาคตกับวัยรุ่น
  - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวกับลักษณะมุ่งอนาคต
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอัตถิภาวะนิยม
  - 2.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
  - 2.2 ความเป็นมาของทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม
  - 2.3 มุมมองธรรมชาติของมนุษย์
  - 2.4 สาเหตุของปัญหาของมนุษย์
  - 2.5 ทักษะที่นำเข้าสู่การให้คำปรึกษา
  - 2.6 กระบวนการบำบัดแบบอัตถิภาวะนิยม
  - 2.7 เป้าหมายในการบำบัด (Therapeutic Goals)
  - 2.8 บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม
  - 2.9 ประสิทธิภาพที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม
  - 2.10 สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม
  - 2.11 วิธีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม
  - 2.12 ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม
  - 2.13 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต

ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นจิตลักษณะประการหนึ่งจากที่ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538, หน้า 2 - 4) ได้ศึกษาพบว่า จิตลักษณะหลายประการที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมของคนดีและคนเก่ง จึงได้นำจิตลักษณะเหล่านั้นมาตั้งเป็นทฤษฎีชื่อว่า “ต้นไม้จริยธรรม” ซึ่งทฤษฎีนี้สร้างจากการสรุปผลการวิจัยในเรื่องจิตลักษณะต่าง ๆ ของเยาวชนและประชาชนไทยอายุระหว่าง 6 - 60 ปี จำนวนหลายพันคน ซึ่งเป็นผลการวิจัยในประเทศในช่วง 25 ปีที่ผ่านมา โดยได้อธิบายเปรียบเทียบทฤษฎีกับต้นไม้ว่า ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมเปรียบเสมือนต้นไม้ 3 ส่วน คือ ส่วนดอกและผลของต้นไม้ ส่วนลำต้นและส่วนที่เป็นรากแก้ว

1. ส่วนที่เป็นดอกและผลไม้นบนต้นของต้นไม้ แสดงถึงพฤติกรรมการทำงานดี ละเว้นความชั่วและพฤติกรรมการทำงานอย่างขยันขันแข็งเพื่อส่วนรวม ส่วนแรกเป็นพฤติกรรมประเภทต่าง ๆ ที่รวมเข้าเป็นพฤติกรรมของพลเมืองดี พฤติกรรมที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศและพฤติกรรมการทำงานอย่างขยันขันแข็งเพื่อส่วนรวม การที่ผลออกมาเป็นพฤติกรรมที่น่าปรารถนามีสาเหตุจากส่วนที่สองและสามของต้นไม้

2. ส่วนที่เป็นลำต้นของต้นไม้ เป็นสาเหตุทางจิตใจของพฤติกรรมต่าง ๆ ประกอบด้วยจิตลักษณะ 5 ด้าน คือ

2.1 ทักษะคุณธรรม ค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหรือสถานการณ์นั้น ๆ

2.2 เหตุผลเชิงจริยธรรม หรือการเห็นแก่ผู้อื่น ส่วนรวม และหลักสากลมากกว่า

การเห็นแก่ตัว

2.3 ลักษณะมุ่งอนาคต สามารถคาดการณ์ไกล และสามารถควบคุมตนเองให้รอดได้ รอดได้อย่างเหมาะสม

2.4 ความเชื่ออำนาจในตนว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

2.5 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์หรือความมุ่งมั่นบากบั่น ฝ่าฟันอุปสรรคจนประสบ

ความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ถ้าต้องการที่จะเข้าใจ อธิบาย ทำนาย และพฤติกรรมชนิดใด จะต้องใช้จิตลักษณะบางด้านหรือทั้ง 5 ด้านนี้ประกอบกันจึงจะได้ผลดีที่สุด

3. ส่วนที่เป็นรากของต้นไม้ ส่วนที่เป็นพื้นฐานทางจิตใจ ประกอบด้วยลักษณะทางจิต 3 ประการ

3.1 สติปัญญา หมายถึง ความเฉลียวฉลาด ความสามารถในการเรียนรู้ รับรู้ สิ่งแวดล้อมได้อย่างลึกซึ้งเป็นนามธรรมและถูกต้องแม่นยำ มีความคิดเป็นแบบนามธรรม นอกเหนือจากการคิดแบบรูปธรรม ทั้งการคิดแบบเอกนัยและอนนัย

3.2 สุขภาพจิต หมายถึง มีความรู้สึกทุกข์ใจเพียงเล็กน้อย อันเนื่องมาจาก ความวิตกกังวล ความกลัว โกรธง่าย ตื่นเต้นง่าย ขาดสมาธิ ขาดความกล้า และกลัวผิด

3.3 ประสบการณ์ทางสังคม หมายถึง การคิดหรือการตัดสินใจต่าง ๆ ด้วยตนเอง มีโอกาสได้คบหาสมาคมกับเด็กในวัยใกล้เคียง เช่น เพื่อนฝูง ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน รู้จัก การแบ่งปันสิ่งของให้ผู้อื่น เล่าประสบการณ์ชีวิตของตนและผู้อื่นที่ตนประสบมาให้ผู้อื่นฟัง จะเห็นได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตนั้นเปรียบเหมือนเป็นส่วนที่สำคัญของต้นไม้ คือ ลำต้นมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างยิ่ง เพราะจะเป็นสาเหตุทางจิตใจ ของพฤติกรรมต่าง ๆ

ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต อนาคต (Future) เป็นคำที่ทุกคนมักจะกล่าวถึง อยู่เสมอ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายไว้ว่า อนาคต หมายถึง เวลาข้างหน้า (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546, หน้า 1325) เช่นเดียวกับที่ แมคฮอล (Mchalc, 1969, อ้างถึงใน สุนิสา สิริวิพรรณ, 2541, หน้า 8) กล่าวว่า อนาคตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกับสภาวะความเป็นอยู่ ของมนุษย์ มนุษย์สามารถอยู่รอดได้เพราะความสามารถของเขามีสู่ในปัจจุบัน อันเป็นผลต่อเนื่อง จากประสบการณ์ที่เขาได้รับในอดีต โดยนำสิ่งดังกล่าวเหล่านั้นประกอบเข้ากับการพิจารณาสิ่งที่ จะเกิดขึ้นในอนาคต มีการมองอนาคตในแง่มุมที่แตกต่างกันไปอาจสรุปได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

1. ฝ่ายที่มองโลกในแง่ดีจะมองอนาคตเป็นเรื่องที่ไม่หยุดนิ่ง อนาคตเป็นเรื่องของความเคลื่อนไหวและพัฒนาการที่มีความต่อเนื่องกันมา ฝ่ายนี้จึงมองอนาคตเป็นเรื่องที่เปลี่ยนแปลงได้ ยับยั้งได้และสร้างขึ้นได้
2. ฝ่ายที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองเรื่องอนาคตเป็นเรื่องที่กำเนิดต่อเนื่องกันมาแต่อดีต อะไรที่มันต้องเกิดก็ต้องเกิด เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ยับยั้ง หรือสร้างขึ้นได้ (นาคยา ปิลันธนาพันธ์, 2526, หน้า 19 - 20)

ลักษณะมุ่งอนาคต (Future Orientation) มีความสำคัญต่อการพัฒนาคนเพื่อเตรียมให้ บุคคลสามารถอยู่ในสังคมอนาคตได้อย่างมีความสุข มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมาย ของลักษณะมุ่งอนาคต ไว้ดังต่อไปนี้

มิเชล (Mischel, 1974, p. 287) ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตไว้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นความสำคัญของผลดี ผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีความต้องการที่จะได้รับผลในอนาคตที่ดีกว่าหรือมากกว่าผลที่ได้รับ ในปัจจุบัน จึงดำเนินการวางแผนเพื่อปฏิบัติต่อจากนั้นจะควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นขั้นตอน ตามแผนที่วางไว้เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต ซึ่งการดำเนินการปฏิบัติตามแผนนี้ เป็นระยะเวลาอันยาวนานกว่าจะบรรลุผลหรือจะต้องทำเป็นจำนวนหลายครั้งเป็นการควบคุมตนเอง

ให้ละเว้นการกระทำบางอย่างในระยะเวลาหนึ่งจนกระทั่งได้ผลตามต้องการที่ยิ่งใหญ่กว่าคุ้มค่ามากกว่า รวมทั้งความสามารถในการทำนายหรือคาดการณ์ล่วงหน้าและมีความสัมพันธ์กับลักษณะนิสัยความรับผิดชอบด้วย

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2530, หน้า 43) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึงความสามารถในการมองการณ์ไกล วางแผนการทำงานในอนาคต สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่นไปในแนวทางที่วางไว้ โดยขณะกระทำพฤติกรรม บุคคลสามารถปรับวิธีการและเป้าหมายให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน รู้จักภาคภูมิใจในการทำความดีของตน แม้จะมีผู้รู้เห็นหรือไม่ก็ตาม

เซกิเนอร์ และฮาฮาบี (Seginer & Halabi, 1991, pp. 224 - 237) กล่าวถึงลักษณะมุ่งอนาคตจากการประมวลความคิดเห็นของนักจิตวิทยาอื่น ๆ ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเกี่ยวข้องกับทฤษฎีที่ไร้เดียงสาของแต่ละบุคคล (Individual's Native Theory) สำหรับการพยากรณ์อนาคต ซึ่งประกอบขึ้นด้วยการวางแผน ความปรารถนา ความหวังและความกลัวที่เกี่ยวข้องกับความเป็นไปได้ของเหตุการณ์และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มีสาระสำคัญ รวมทั้งจินตนาการส่วนตัวของแต่ละบุคคลที่ได้มาจากสถานการณ์ ความต้องการและค่านิยมของบุคคลและสามารถทำนายล่วงหน้าเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงออกและบอกได้ทั้งการมุ่งใจด้านอารมณ์และคุณสมบัติด้านสติปัญญา

จากความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตหมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการคาดการณ์ไปข้างหน้าด้านการศึกษาและการประกอบอาชีพ มีการวางแผนดำเนินการตามเป้าหมาย สามารถตัดสินใจเลือกและกระทำ รวมถึงหลีกเลี่ยงการกระทำอันจะนำมาซึ่งผลเสียที่จะเกิดขึ้นในภายหน้า ตลอดจนควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามเป็นขั้นตอนตามแผนที่วางไว้และงดเว้นการกระทำบางอย่างได้อย่างเหมาะสม เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการ ได้แก่

1. การกำหนดเป้าหมายด้านการศึกษาและการประกอบอาชีพ
2. วางแผนปฏิบัติและดำเนินการด้านการศึกษาและการประกอบอาชีพ
3. มีความเพียรพยายาม มีความขยันขันแข็ง หลีกเลี่ยงการกระทำต่าง ๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อตนเองในภายหน้า

**ความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต** ลักษณะมุ่งอนาคตควรจะมีอยู่ในบุคคลทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคุณสมบัติที่บุคคลทำเพื่อตนเองหรือสังคมก็ตาม ลักษณะมุ่งอนาคตจะส่งผลออกมาในรูปพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการกระทำ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม (2520, หน้า 35 - 37) กล่าวว่า ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงสามารถระงับหรือชะลอความบ้าบอดความต้องการต่าง ๆ ของตนเองได้ เพราะฉะนั้นผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงคือ ผู้ที่สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ และไม่ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ของศาสนาและกฎหมาย จึงเห็นได้ว่า ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตจัดว่า เป็นผู้ที่มีจริยธรรมสูงค้ำและลักษณะมุ่งอนาคตเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นพลเมืองดี เป็นลักษณะซึ่งจะทำให้บุคคลมีความเพียรพยายามที่จะต่อสู้อุปสรรคเพื่อความเจริญของตนเอง และประเทศชาติ

จากความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคตดังกล่าว สรุปได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็น คุณลักษณะหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับลักษณะการเป็นพลเมืองดีมีคุณภาพและมีจริยธรรมสูง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาประเทศ บุคคลที่มีลักษณะมุ่งอนาคตจะมีลักษณะดังต่อไปนี้ สามารถ คาดการณ์ไกล เห็นความสำคัญของอนาคตและตัดสินใจเลือกกระทำอย่างเหมาะสม หาแนวทาง แก้ปัญหาและวางแผนดำเนินการเพื่อเป้าหมายในอนาคต รู้จักการปฏิบัติให้เกิดการรอดได้รอได้ อย่างเหมาะสมและบุคคลที่มีเป้าหมายจะมีความตั้งใจและความพยายามทำพฤติกรรม เพื่อบรรลุ เป้าหมายในอนาคต

#### พัฒนาการของลักษณะมุ่งอนาคต

เนอร์มี (Nummi, 1991, p.8) ได้กล่าวถึงหลักพัฒนาการของลักษณะมุ่งอนาคตไว้ มี 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ลักษณะมุ่งอนาคตมีพัฒนาการอยู่ในสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี เช่น ความคาดหวังต่าง ๆ ที่เป็นบรรทัดฐานและเป็นความรู้เกี่ยวกับอนาคต ซึ่งเป็นพื้นฐานของ ความสนใจต่อการมุ่งอนาคตและการวางแผน

2. ความสนใจการวางแผนและความเชื่อเกี่ยวกับอนาคต เกิดการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์ กับบุคคลอื่น ไม่เฉพาะพ่อแม่ แต่กลุ่มเพื่อนก็อิทธิพลต่อความคิดของเด็กในเรื่องการวางแผน สำหรับอนาคต

3. ลักษณะมุ่งอนาคตจะดีโดยมีอิทธิพลจิตวิทยาอื่น ๆ ประกอบเช่น พัฒนาการด้านสติปัญญาและสังคม นอกจากนี้ เนอร์มี (Nummi, 1991, p. 59) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคต ประกอบด้วยกระบวนการทางจิตวิทยา 3 ขั้นตอน ดังนี้

3.1 **ขั้นแรงจูงใจ** บุคคลจะตั้งเป้าหมายขั้นต้นโดยเปรียบเทียบจากแรงจูงใจค่านิยม และความคาดหวังในอนาคตของตนเองเป็นพื้นฐานสำหรับเป้าหมายในอนาคต

3.2 **ขั้นวางแผน** บุคคลจะกระทำเพื่อให้เป้าหมายเป็นจริง โดยการวางแผน การทำงานและวิธีการแก้ปัญหาจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อความสำเร็จในอนาคต

3.3 **ขั้นประเมินผล** บุคคลประเมินผลถึงความเป็นไปได้ของความสัมฤทธิ์ผล เป้าหมายและความสมบูรณ์ของแผนงานที่บุคคลวางไว้และตัดสินใจเลือกแนวทาง เพื่อความสำเร็จ ในอนาคตของตน

จากพัฒนาการของลักษณะมุ่งอนาคตที่รวบรวมไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคต เกิดจาก 2 ปัจจัย คือลักษณะส่วนบุคคล เช่น ความสนใจ ค่านิยม สติปัญญา และเกิดจาก สภาพแวดล้อม เช่น วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคม

**ปัจจัยที่ส่งเสริมและมุ่งอนาคต** เคย์ (Kay, 1950 อ้างถึงใน ดวงเดือน พันธุมนาวิ และเพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม, 2520, หน้า 36) กล่าวว่า การเกิดลักษณะมุ่งอนาคตนั้น อยู่ที่ลักษณะ ความมั่นคงทางสังคมของบุคคล การที่เด็กเรียนรู้ว่าควรอดใจรอนั้น ส่วนมากจะเกิดในครอบครัว ฐานะปานกลางและฐานะสูงเท่านั้นเพราะครอบครัวฐานะยากจนนั้นย่อมไม่สามารถจะหาสิ่งของ ให้เด็กได้ตามสัญญาว่านักทำให้เด็กขาดความเชื่อถือเกี่ยวกับอนาคต นอกจากนั้น การประสบความสำเร็จด้านต่าง ๆ ในชีวิตก็เป็นสิ่งที่เคยเชื่อว่า จะช่วยให้บุคคลนั้นมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงทำให้บุคคลเกิดความพยายามในการที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เพราะมีความหวังจะทำให้สำเร็จดังที่ เคยประสบมาแล้ว ดังนั้นลักษณะมุ่งอนาคตจึงเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคมนั่นเอง

มิสเชล และคณะ (Mischel et al., 1974 อ้างถึงใน ดวงเดือน พันธุมนาวิ และเพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม, 2520, หน้า 36) กล่าวว่า การเลือกที่จะชะลอการบำบัดความต้องการของบุคคลนั้น เกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตและการเลียนแบบจากผู้อื่นด้วย นอกเหนือจากนี้ยังมี ความสัมพันธ์กับลักษณะอื่น ๆ ของบุคคลอีกมาก เช่น ความรับผิดชอบทางสังคม วัฒนธรรม และครอบครัว ลักษณะมุ่งอนาคตนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุ มิสเชล กล่าวว่า ความสามารถที่จะคิดถึง เหตุการณ์ในระยะยาวไปในอนาคตนั้น เป็นคุณสมบัติของผู้ที่มีสุขภาพจิตและสติปัญญาสูงด้วย แม้ว่าจะมีความสัมพันธ์กับสติปัญญาแต่ก็ไม่สัมพันธ์กับความสามารถทางวาจา

ดวงเดือน พันธุมนาวิ และเพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม (2520, หน้า 35) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคตนี้มีนักจิตวิทยาพบหลักฐานว่าเป็นด้านหนึ่งของพลังอีโก้ (Ego - strength) ของบุคคล ซึ่งเป็นแนวทางให้ผู้ที่มึลักษณะมุ่งอนาคตสูง สามารถระงับหรือชะลอการบำบัด ความต้องการของคนได้

จากปัจจัยที่ส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคตดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคต เป็นกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมของแต่ละบุคคลที่เกิดจากการสะสมของการเรียนรู้และ ประสบการณ์ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันซึ่งเป็นผลมาจากสังคม การศึกษา การอบรมเลี้ยงดู นอกจากนี้ จะต้องอาศัยพื้นฐานการรู้จักและระดับสติปัญญา อีกทั้งปัจจัยด้านสุขภาพจิตก็มีผลต่อลักษณะ มุ่งอนาคตด้วยเช่นกัน

### การพัฒนาและส่งเสริมการมุ่งอนาคต

สุรศักดิ์ หลาบมาลา (2527, หน้า 14 - 15) กล่าวว่า การสอนเด็กเพื่อนำความรู้ ต้องเริ่มต้นด้วยการคาดการณ์ว่า ในอดีตจะมีอะไรที่สำคัญและแตกต่างไปจากปัจจุบันอย่างไรบ้าง เด็กควรมีโอกาสในการวางแผนการในอนาคตของตนเองและพัฒนาการคิดวิเคราะห์ให้มากขึ้น การมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอดีต ปัจจุบันและอนาคต จะช่วยให้การวางแผนเป็นไปด้วยความรอบคอบ สมเหตุสมผล การสอนเพื่อให้นักเรียนมองอนาคตหรือมุ่งอนาคต อาจทำได้โดย

1. ให้มองอนาคตด้วยทัศนคติของตนเอง เช่น มองโลกข้างหน้าว่าจะเป็นอย่างไ และตนเองต้องมีความรู้ ความสามารถอย่างไรจึงจะมีชีวิตอยู่ใน โลก ได้อย่างเหมาะสม
2. เน้นการหาทางเลือกในอนาคตโดยให้นักเรียนคิดหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะทำให้โลกอยู่ดี มีความสุข
3. ให้นักเรียนเข้าใจยุทธวิธีการต่าง ๆ ที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง ทางสังคมอย่างรวดเร็ว โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการคาดคะเนอนาคต
4. มุ่งให้นักเรียนเข้าใจสภาพและแนวโน้มของอนาคต ความรู้ความสามารถที่บุคคล ควรจะพัฒนาในอนาคต

ไรท์ (Wright, 1975 อ้างถึงใน ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2530, หน้า 107 - 108) กล่าวว่า แนวความคิดเกี่ยวกับ วิธีการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตในบุคคลนั้น ได้มาจากวิธีการวัดลักษณะ มุ่งอนาคตที่ใช้ในการวิจัยทางจิตวิทยา เช่น การให้เขียนเรื่องยาว หรือนวนิยาย แล้ววิเคราะห์ ระยะเวลาที่ใช้ในเนื้อเรื่องผู้ที่มุ่งอนาคตมาก จะเขียนเรื่องที่เกิดขึ้นและดำเนินไปจนจบในช่วงเวลา ที่ยาวนานกว่าผู้ที่มุ่งอนาคตน้อย

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2530, หน้า 106) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเกิดจาก การสะสมผลของการเรียนรู้จากประสบการณ์ตั้งแต่เกิดของบุคคลเกี่ยวกับลักษณะความมั่นคง ของสภาพแวดล้อม ความสามารถที่จะทำนายสิ่งที่เกิดในอนาคตได้แม่นยำพอสมควร ลักษณะมุ่งอนาคตมีมากในบุคคลในสังคมที่เจริญ ส่วนในสังคมที่เร้นแค้นนั้นบุคคลมีความมุ่ง ปัจจุบันมากกว่าอนาคต การพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตนั้น ส่วนใหญ่มีกระทำให้เด็กซึ่งเป็นผู้ที่มี ประสบการณ์ทางด้านนี้น้อย เช่น ฝึกให้เก็บเงินวันละเล็กวันละน้อยใส่กระปุกออมสิน ฝึกให้ ปลูกต้นไม้แล้วค่อยดูแลเอาใจใส่ จนได้รับประทานผลของมัน

เนอร์มี (Nurmi, 1991, p. 8) ได้กล่าวถึง หลักพัฒนาการของลักษณะมุ่งอนาคตไว้ ดังนี้

1. ลักษณะมุ่งอนาคตมีพัฒนาการอยู่ในสิ่งแวดล้อมด้านวัฒนธรรมขนบธรรมเนียม ประเพณี เช่น ความคาดหวังต่าง ๆ ที่เป็นบรรทัดฐานและความรู้ที่เกี่ยวกับอนาคตซึ่งเป็นพื้นฐาน ของความสนใจต่อการมุ่งอนาคตและการวางแผน

2. ความสนใจการวางแผนและความเชื่อเกี่ยวกับอนาคต เกิดจากการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ไม่เฉพาะพ่อแม่ แต่กลุ่มเพื่อนก็มีอิทธิพลต่อความคิดของเด็กในเรื่องการวางแผนสำหรับอนาคต

3. ลักษณะมุ่งอนาคตจะดีโดยมีอิทธิพลจิตวิทยาอื่น ๆ ประกอบรวมอยู่ด้วย เช่น พัฒนาการด้านสติปัญญาและสังคม

จากแนวคิดที่กล่าวมาแล้วนั้นแสดงให้เห็นว่าลักษณะมุ่งอนาคต สามารถส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ เน้นให้เกิดความตระหนักในตนเอง รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รับผิดชอบต่อความสามารถของตนเอง มองเห็นว่าชีวิตมีคุณค่า มีความหวัง เชื่อในผลการกระทำโดยฝึกรวบรวมแผนในด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับอนาคต สามารถตัดสินใจและเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีเหตุผลที่เหมาะสม โดยพิจารณาถึงข้อดีข้อเสียและฝึกให้รู้จักคาดการณ์เกี่ยวกับอนาคต

การพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตประการหนึ่งคือ กระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้อาศัยแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมาใช้พัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตและคาดหวังว่าการให้คำปรึกษาจะสามารถพัฒนาและส่งเสริมให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงขึ้นได้

#### ลักษณะมุ่งอนาคตกับวัยรุ่น

การพัฒนาและส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคตนั้นสามารถทำได้ตั้งแต่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งกำลังอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน เพื่อพัฒนาให้มีความสามารถในการคาดการณ์ไกลถึงอนาคตข้างหน้า ด้านการศึกษาและการประกอบอาชีพ มีการวางแผนดำเนินการตามเป้าหมาย สามารถตัดสินใจเลือกและกระทำ รวมถึงหลีกเลี่ยงการกระทำอันจะนำมาซึ่งผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ตลอดจนควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นขั้นตอตามแผนที่วางไว้และงดเว้นการกระทำบางอย่างได้อย่างเหมาะสม เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการในอนาคต

จากการรวบรวมเอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นนั้น จะได้กล่าวถึงตามลำดับดังนี้

ความหมายของคำว่า “วัยรุ่น” มาจากคำว่า Adolescere ในภาษาละติน ซึ่งแปลว่า เจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะนั่นคือ เป็นวัยที่ย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ตนเอง โดยเราถือเอาจากความพร้อมทางร่างกายหรือภาวะสูงสุดขีดของร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน ซึ่งระยะนี้เป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตของอวัยวะเพศและสามารถทำงานได้เต็มที่ (สุชา จันทร์ธอม, 2540, หน้า 136)

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545) กล่าวไว้ว่า ช่วงวัยรุ่นโดยทั่วไป เป็นช่วงระยะเวลาคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ นับเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ถ้าเด็กวัยรุ่นได้ดำเนินชีวิตในช่วงนี้ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่น มีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก เด็กวัยรุ่นย่อมเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดีและมักจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น แต่ถ้าเป็นไป

ในทางตรงกันข้าม วัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดเรียกว่า “วัยวิฤต” ดังเช่นที่ อิริคสัน กล่าวไว้ วัยรุ่นเป็นระยะที่มนุษย์มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดยิ่งกว่าวัยอื่น ๆ ช่วงวัยรุ่นที่แท้จริง (Adolescence) คือ ช่วงอายุประมาณ 15 - 18 ปี เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ทางร่างกายเต็มที่ เป็นช่วงเปลี่ยนวิถีชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ เด็กกำลังเรียนรู้และทดลองบทบาท เพื่อจะเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่าง ๆ ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ในขณะนี้ ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน ลักษณะของ คู่ครองในวัยผู้ใหญ่

สำหรับช่วงอายุของวัยรุ่นนั้น สุชา จันทร์อม (2540) กล่าวว่า ตามปกติเรามักถือว่า วัยรุ่น คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 13-20 ปี แต่ทั้งนี้ไม่แน่นอน เพราะบางคนอายุเพียง 17-18 ปี ก็แสดงพฤติกรรมว่าเขามีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะฟันฝ่าวัยรุ่นได้

Cole (n.d. อ้างถึงใน สุชา จันทร์อม, 2540, หน้า 136) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน แบ่งวัยรุ่นออกได้เป็น 3 ระยะ คือ 1) วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) ผู้หญิงจะมีอายุ 13 - 15 ปี ผู้ชายจะมีอายุ 15 - 17 ปี 2) วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) ผู้หญิงจะมีอายุ 15 - 18 ปี ผู้ชายจะมีอายุ 17 - 19 ปี 3) วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) ผู้หญิงจะมีอายุ 18 - 21 ปี ผู้ชายจะมีอายุ 19 - 21 ปี จากข้อสังเกตพบว่า เด็กผู้ชายจะเจริญเติบโตเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่า เด็กหญิงประมาณ 2 ปี อายุเฉลี่ยทั้งชายและหญิง

จากการแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นโดยนักวิชาการหลายท่านนั้นอาจมีความแตกต่างกันไป แต่ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาวิจัยกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง คือ ช่วงอายุ 15 - 18 ปี ช่วงที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนจะต้องเตรียมตนเองด้านการศึกษาและการวางแผนอนาคต ซึ่งในช่วงวัยนี้ นักเรียนต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของช่วงวัยรุ่นอันจะนำมาซึ่งความวิตกกังวลใจ ความสับสนในตนเอง เสี่ยงต่อการกระทำหรือมีพฤติกรรมอันจะส่งผลเสียต่ออนาคตของตนเองได้

ลักษณะของวัยรุ่นตามที่ สุชา จันทร์อม (2540) ได้กล่าวไว้ เป็นดังนี้ คือ

1. เป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง (Period of Reconstruction) ในวัยนี้ความเจริญเติบโตทางร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและจะค่อยช้าลงในตอนปลาย
2. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง (Period of Transformation) ในวัยนี้เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับชีวิตของวัยรุ่นมากมาย ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและความรู้สึกนึกคิด
3. เป็นวัยที่มีความคิดอยากเป็นอิสระ (Period of Independence) โดยเริ่มคิดพึ่งพาตนเองอยากเรียนรู้ความผิดพลาดด้วยตนเองมากกว่าที่จะเรียนรู้จากคำสั่งสอน ชอบโต้เถียง ถ้าได้รับการขัดขวางอย่างรุนแรง มักมีความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจและหาทางออกในทางผิด ๆ เช่น หนีออกจากบ้าน

4. เป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหา (Period of Problems) โดยวัยนี้เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ซึ่งเรียกว่า วัยวิกฤต ปัญหาต่างๆ ในการปรับตัวมักเกิดขึ้นเสมอ มีการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว วู่วาม แสดงออกทางด้านอารมณ์อย่างรุนแรงและรวดเร็ว อาจเรียกอีกอย่างว่าเป็นวัยพายุบูแคม และความเครียด (Storm and Stress)

ส่วน วิกาภรณ์ บุญยงค์ (2549, หน้า 2 - 3) กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของวัยรุ่นไว้ว่า

1. เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตรวดเร็ว โดยจะเจริญเติบโตอย่างเต็มที่และจะค่อยช้าลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย

2. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง โดยวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายและส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ตามมา ได้แก่ อารมณ์ สังคม จิตใจและเจตคติ

3. เป็นวัยที่ต้องการอิสระจากการควบคุมอย่างเข้มงวดของผู้ใหญ่ ได้แก่ อิสรภาพทางการแต่งกาย อิสรภาพทางการคบเพื่อน อิสรภาพทางด้านความคิด อิสรภาพด้านการเที่ยวเตร่

4. เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหา ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้เกิดความหงุดหงิด วิตกกังวล มีการแสดงออกมาทางอารมณ์อย่างรุนแรง ไม่สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี ซึ่งเกิดเป็นปัญหาทางอารมณ์และสังคมตามมา

5. เป็นวัยแห่งจินตนาการ โดยจินตนาการตนเองเป็นสิ่งต่าง ๆ หรือบุคคลต่าง ๆ ที่ตนเองชอบ การแต่งเพลง แต่งกลอนและเขียนนวนิยาย เป็นต้น

6. เป็นวัยที่เห็นเพื่อนมีความสำคัญมากที่สุด จะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของหมู่เพื่อน รวมทั้งมีการเลียนแบบซึ่งกันและกัน ได้แก่ การแต่งกาย ทรงผม ภาษาพูด เนื่องจากต้องการให้เพื่อนในกลุ่มยอมรับให้เป็นสมาชิกของกลุ่ม

7. เป็นวัยเริ่มให้ความสนใจในเพศตรงข้าม ซึ่งแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความพิถีพิถันในเรื่องการแต่งกาย การให้ของที่ระลึก การพูดคุยทางโทรศัพท์ เป็นต้น

8. เป็นวัยที่สนใจค้นหาความถนัดและความสนใจของตนเอง โดยเริ่มสำรวจความถนัดและความสนใจ ตลอดจนคุณลักษณะประจำตัวของตนว่าเหมาะสมที่จะประกอบอาชีพหรือศึกษาต่อด้านใด

นอกจากนี้ เพชรรัตน์ ศิริวงศ์ (2544, หน้า 38) ได้กล่าวถึงลักษณะสำคัญของวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. เป็นวัยแห่งหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ผลลัพธ์ของพฤติกรรมในวัยนี้จะมีผลต่อบุคคลในระยะยาวในช่วงวัยอื่นต่อมา ทั้งด้านการเรียน การทำงาน การใช้ชีวิตคู่ เจตคติที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ในสังคม ความสับสนในบทบาทที่ไม่ชัดเจนของตนเอง เช่น ไม่แน่ใจว่าตนเองเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ ความคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่นี้มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของเด็กมาก เด็กจะรู้สึกว้าวุ่นไม่รู้จะทำอย่างไรจึงจะถูกต้องและเหมาะสม

2. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและทัศนคติในวัยรุ่น จะคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น การเปลี่ยนแปลงความสนใจ ความมั่นใจ เกี่ยวกับความสามารถและความถนัดของตนเอง

3. เป็นวัยแห่งปัญหา อาจกล่าวได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยเจ้าปัญหามากที่สุด ส่วนใหญ่ ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากสาเหตุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนั่นเอง ภาวะความวิตกกังวล ไม่สบายตัวไม่สบายใจทำให้เกิดความไม่เข้ากับกลุ่มเพื่อนหรือพี่น้อง เกิดปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาทางสังคมของเด็กวัยนี้

4. เป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ความเป็นตัวเอง เด็กจะแสดงให้เห็นว่าเขาต้องการการยอมรับ จากกลุ่มและถือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม แต่กระนั้นเด็กเองยังไม่แน่ใจในบทบาทของตน เขาต้องการรู้ว่าเขาต้องแสดงบทบาทใดในสังคม เขามีความสำคัญอย่างไรในสังคม สิ่งหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า เขาต้องการความเป็นตัวเอง คือ การพยายามหาเอกลักษณ์ของตนเองจากการแต่งกายและการใช้คำพูดที่เข้าใจกันเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นเท่านั้น

5. เป็นช่วงวัยแห่งจินตนาการ วัยรุ่นชอบฝันสร้างวิมานในอวกาศ จินตนาการตนเอง เป็นสิ่งต่าง ๆ หรือบุคคลต่าง ๆ ที่ตนเองชอบ เด็กสามารถแสดงออกในรูปของการประพันธ์เพลง เขียน บทกลอน หรือแม้กระทั่งการแต่งกายตามแบบบุคคลในสังคมที่ตนชื่นชอบ และต้องการ เอาอย่าง

#### พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมองเห็นได้ชัดเจนในด้านต่าง ๆ 4 ด้าน คือ ทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, หน้า 329) ดังนี้

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย จะทำให้วัยรุ่นมีความกังวลและขาดความมั่นใจในตนเอง แต่เมื่อผ่านช่วงวัยรุ่นตอนต้นไปแล้วก็จะสามารถปรับตัวได้และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก สัดส่วนของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศ เป็นต้น

2. พัฒนาการด้านสติปัญญา ภาวะวัยรุ่นนั้นจะมีพัฒนาการทางสติปัญญาตามที่ สุชา จันท์ธอม (2540) กล่าวไว้ คือ

2.1 มีความจำดีมาก แต่ไม่ค่อยใช้ความจำของตนเองให้เป็นประโยชน์ เนื่องจากต้องการใช้ความคิดในการแสดงความคิดเห็นทางด้านต่าง ๆ ที่กว้างขวางโดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับผลประโยชน์ของสังคม

2.2 มีสมาธิดี โดยเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ตนเองสนใจมากเป็นพิเศษจะมีสมาธิในการศึกษาค้นหาความจริงเกี่ยวกับเรื่องนั้น โดยไม่ยอมท้อถอยง่าย ๆ

2.3 จินตนาการมาก มักชอบนั่งสร้างวิมานในอากาศอยู่คนเดียวเป็นเวลานาน ๆ การฝันกลางวันของวัยรุ่นนั้นมักเกี่ยวกับเรื่องเพื่อนต่างเพศ ความรักและเรื่องเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จในชีวิตและในอนาคตของตนเองโดยเป็นอย่างนั้นอย่างนี้แล้วแต่ใจตนเองปรารถนาความนึกฝันดังกล่าว ถ้ามิได้รับคำแนะนำให้กระทำถูกต้องทาง หรือเพิกเฉยละเลยแล้ว จะทำให้วัยรุ่นเกิดความขลาดไม่กล้าเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตและอาจก่อให้เกิดความชิงชังในสังคม แต่ถ้าได้รับการแนะนำและสนับสนุนให้มีโอกาสได้กระทำกิจกรรมร่วมกันแล้ว จะเป็นการส่งเสริมการสร้างบุคลิกภาพให้ดียิ่งขึ้น

2.4 ความเชื่อมั่นต่าง ๆ เป็นไปอย่างรุนแรง โดยเมื่อปักใจเชื่ออะไรแล้วมักจะเชื่ออย่างจริงจัง และถ้าไม่ยอมเชื่ออะไรแล้วก็ยากที่จะทำให้เชื่อได้ง่าย ๆ นอกจากนี้มีหลักฐานมาอ้างอิงซึ่งสิ่งเหล่านี้นับว่ามีทั้งประโยชน์และโทษ เพราะถ้าวัยรุ่นเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีย่อมเกิดประโยชน์เป็นอย่างมาก แต่ถ้าไปหลงเชื่อมั่นในสิ่งที่ผิดอาจก่อให้เกิดความเสียหายได้ ดังเห็นได้ว่าวัยรุ่นนี้เป็นวัยที่เริ่มก่ออาชญากรรมต่าง ๆ และกลายเป็นอาชญากรต่อไป

3. พัฒนาการทางสังคม วัยรุ่นจะต้องการความเป็นอิสระ และควรเป็นตัวของตัวเอง ชอบอยู่ตามลำพัง มีห้องส่วนตัวเป็นสัดส่วน มีของใช้ส่วนตัว มีความต้องการอย่างรุนแรงในการที่จะทำให้ตนเองเป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อนและบุคคลในวงสังคม โดยจะพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างสุดความสามารถ เพื่อที่จะได้มาซึ่งสถานะ ดังกล่าว ในบางครั้งการเข้าสังคมของวัยรุ่นนั้นผู้ใหญ่อาจไม่ยอมรับเพราะเห็นว่ายังเด็กเกินไป ทำให้วัยรุ่นเกาะกลุ่มกันเอง ซึ่งการรวมกันนี้อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมตาม ๆ กันด้วยความคึกคะนอง มีการเอาอย่างกัน และทำตามแบบอย่างวัฒนธรรมตะวันตกหรือบางทีก็เอาอย่างผู้ใหญ่ที่มีความประพฤติไม่เหมาะสม

#### 4. พัฒนาการทางอารมณ์

ศรีเรือน แก็งกังวาล (2549) กล่าวว่า ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก กระทบกระเทือนแบบแผนทางอารมณ์ของวัยรุ่น จะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มแข็งของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง อารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ประเภทใด มักจะมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย การควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางครั้งขาดความมั่นใจ บุคคลต่างวัยต้องใช้ความอดทนเพื่อจะเข้าใจและสร้างสัมพันธภาพกับพวกเขา

จากข้อมูลดังกล่าวมาแล้วนั้น สรุปได้ว่า ในช่วงวัยรุ่นนั้นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคมและอารมณ์เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต จากลักษณะเฉพาะของวัยรุ่นดังกล่าว จึงเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการสร้างปัญหาสังคมและเสี่ยงต่อการกระทำอันจะส่งผลกระทบต่ออนาคตของตนเองได้ง่าย โดยขาดความความรู้ ขาดประสบการณ์ชีวิตและขาดทักษะ

ในการตัดสินใจ ซึ่งถ้าได้รับการส่งเสริมและพัฒนาไปในทางที่ดี ก็สามารถช่วยให้วัยรุ่นเหล่านี้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีแบบแผนที่ดี เป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไปในอนาคต

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุงอนาคตกับวัยรุ่น

งานวิจัยในประเทศไทยนั้น ได้มีการศึกษาลักษณะมุงอนาคตในเชิงสำรวจหลายเรื่องด้วยกัน ได้แก่

สมคิด บุตรสนม (2543) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างชีวสังคมและระดับจริยธรรมกับลักษณะมุงอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาส เขตการศึกษา 12 พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและระดับจริยธรรมของนักเรียนและความมุงหวังและระดับการศึกษาของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะมุงอนาคต แต่รายได้ของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับลักษณะมุงอนาคตของนักเรียน พบว่าตัวแปรที่ทำนายลักษณะมุงอนาคตของนักเรียนมี 3 ตัวแปร สามารถร่วมกันทำนายลักษณะมุงอนาคตของนักเรียนได้ร้อยละ 11.81

ชาติรี ลักษณะศิริ (2546) ศึกษาการลักษณะมุงอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวและวิธีการปรับตัวของนักเรียน โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี มีลักษณะมุงอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว ในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกันมีลักษณะมุงอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวไม่แตกต่างกันส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายมีการเผชิญความเครียดและปัญหาการปรับตัวแตกต่างกัน ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับชั้นมัธยมศึกษาแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกันและนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้วิธีการปรับตัวเรียงจากมากไปน้อย คือ ปรับปรุงตนเอง ยอมรับสภาพหาเหตุผลให้ตนเองสบายใจและจัดการกับปัญหาโดยตรง

เนตรชนก พุ่มพวง (2546) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุงอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ พบว่าตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะมุงอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมี 8 ตัวแปร ได้แก่ ระดับชั้นที่กำลังเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ บุคลิกภาพทัศนคติต่อการเรียน ความคาดหวังของผู้ปกครอง สิ่งแวดล้อมทางการเรียน สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ส่วนตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับลักษณะมุงอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีตัวแปร 1 ตัวแปร คือระดับชั้นที่กำลังเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สาวตรี เต็งฉนทศิริ (2547) ได้ศึกษาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดน่าน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดน่าน มีลักษณะมุ่งอนาคตปานกลางเป็นส่วนใหญ่ ส่วนปัจจัยทางเพศ ระดับชั้นเรียนและระดับผลการเรียนที่แตกต่างกันมีผลให้นักเรียนมีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกัน ส่วนตัวแปรเพศ ระดับชั้นเรียนและผลการเรียน สามารถร่วมทำนายลักษณะมุ่งอนาคตได้ ร้อยละ 9.7 และลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรอายุและลักษณะมุ่งอนาคต มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเชื่ออำนาจภายในตน - นอกตน

พระมหาประยูร สัตย์ขำ (2547) ได้ศึกษาลักษณะมุ่งอนาคตและความเชื่ออำนาจภายในตนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อำเภอภูพาน จังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับสูงและความเชื่อในอำนาจภายในตนอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนหญิงมีลักษณะมุ่งอนาคตและความเชื่อในอำนาจภายในตนเองสูงกว่านักเรียนชายและนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

พรรษา พุ่มรำพา (2548) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคต การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการบำบัดของวัยรุ่นที่เข้ารับการรักษาในการคลินิกยาเสพติด สำนักงานมัณฑลบุรี กรุงเทพมหานคร พบว่า วัยรุ่นที่เข้ารับการรักษาบำบัดมีลักษณะมุ่งอนาคตและการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง โดยพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบำบัดและผลการบำบัด สำหรับการสนับสนุนทางสังคมพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบำบัด แต่มีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างพฤติกรรมการบำบัดอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่าความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างพฤติกรรมการบำบัดกับผลการบำบัด

อัญชลี สุดเสน่ห์ (2548) ได้ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคตและอึดมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างนักเรียนที่มีการอบรมเลี้ยงดู แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และบุคลิกภาพแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีการอบรมเลี้ยงดู แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และบุคลิกภาพแตกต่างกัน มีลักษณะมุ่งอนาคตและอึดมโนทัศน์แตกต่างกัน

เสาวนีย์ เพ็ชรนาดี (2548) ได้ศึกษาพฤติกรรมเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีสติลการคิด อึดมโนทัศน์และลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกัน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาคูคณาธิ พบว่า นักเรียนที่มีสติลการคิด อึดมโนทัศน์และลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกัน มีพฤติกรรมเรียนแตกต่างกัน

วราภรณ์ ทองสว่างแจ้ง (2549) ได้ศึกษาการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของลักษณะมุ่งอนาคตและความอดุสาหะในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความมานะอดสาหะในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ สภาพแวดล้อมทางการเรียน ความคาดหวังของผู้ปกครอง เพศ และบุคลิกภาพ ตามลำดับ โดยมีลักษณะมุ่งอนาคตเป็นตัวแปรคั่นกลาง

กอบบุญ พึ่งประเสริฐ (2550) การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาโปรแกรมวิชานิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏในกลุ่มรัตนโกสินทร์ พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการหลีกเลี่ยงสารเสพติด ด้านการรักษาอนามัยส่วนบุคคลและด้านการป้องกันอุบัติเหตุ ส่วนตัวแปรรายได้ อายุ การสนับสนุนทางสังคม และลักษณะมุ่งอนาคต สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาโปรแกรมวิชานิติศาสตร์ได้ สามารถทำนายได้ร้อยละ 28.20

จุฑามาศ ชื่นจิตร (2550) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนิสิตระดับปริญญาตรี สาขานันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะมุ่งอนาคตของนิสิต มี 7 ปัจจัย ได้แก่ อายุ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ บุคลิกภาพ เจตคติต่อการเรียน รายได้ของนักศึกษาและสัมพันธ์ภาพระหว่างอาจารย์กับนิสิต ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะมุ่งอนาคตของนิสิต มี 3 ปัจจัย ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายได้ของนักศึกษา และสัมพันธ์ภาพระหว่างอาจารย์กับนิสิต ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์ ทางลบกับลักษณะมุ่งอนาคตของนิสิต มี 1 ปัจจัย คือ อาชีพรับจ้างทั่วไป ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับลักษณะมุ่งอนาคตของนิสิต มี 8 ตัวแปร ได้แก่ เพศชาย เพศหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อาชีพรับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ อาชีพประกอบธุรกิจส่วนตัว/ ค้าขาย อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน

จากงานวิจัยในประเทศไทยที่ศึกษาเชิงสำรวจนั้น พบว่า มีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อลักษณะมุ่งอนาคต ซึ่งได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับจริยธรรม ความมุ่งหวัง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ บุคลิกภาพ ทศนคติต่อการเรียน ความคาดหวังของผู้ปกครอง สิ่งแวดล้อมในการเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนและเพื่อน เพศ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ พฤติกรรมการเรียน การอบรมเลี้ยงดู รายได้ของนักเรียน จะเห็นได้ว่ามีปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับลักษณะมุ่งอนาคต ซึ่งจะเป็นแนวทางต่อการพัฒนาและส่งเสริมการมีลักษณะมุ่งอนาคตให้เกิดขึ้นกับนักเรียนได้อย่างเหมาะสมต่อไป

งานวิจัยในประเทศไทยยังได้ศึกษาถึงการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

มนทกานต์ ทรัพย์แก้ว (2543) ศึกษาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนโควต้าชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์อยู่ในระดับสูง และนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงขึ้น

สุวิมล ลาวรรณา (2543) ศึกษาเปรียบเทียบผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสกับการกระจ่ายค่านิยมต่อลักษณะมุ่งอนาคตเยาวชนหญิงของในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จังหวัดนครราชสีมา พบว่า เยาวชนหญิงกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสกับการกระจ่ายค่านิยมต่อลักษณะมุ่งอนาคตเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสสามารถส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนได้ โดยช่วยให้เยาวชนได้มีโอกาสสำรวจตัวเองรวมทั้งค้นหาตัวเองและตระหนักถึงผลเสียของการมีชีวิตที่ไร้ความหมาย ตลอดจนช่วยให้เยาวชนได้เรียนรู้วิถีทางในการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นสุข ขณะเดียวกันการกระจ่ายค่านิยมนั้นก็ส่งเสริมสนับสนุนให้เยาวชนได้ผ่านกระบวนการเกิดค่านิยมจนกลายเป็นลักษณะเฉพาะตนอันเป็นลักษณะที่พึงประสงค์ กระตุ้นให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้สำรวจค่านิยมทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเองด้วยวิธีการกระตุ้นให้สามารถเลือกทางเลือกหนึ่งจากหลายทางเลือก โดยพิจารณาถึงผลของทางเลือกแต่ละทางเลือกอย่างเปิดเผยและกระทำซ้ำจนเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตส่งผลให้เกิดเป็นค่านิยมที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีลักษณะมุ่งอนาคตที่เหมาะสมได้

สุนันท์ ปรีชาชัยสุรัตน์ (2543) ได้ศึกษาการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่าง ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับเทคนิคแม่แบบและลักษณะมุ่งอนาคตต่อพฤติกรรมเชิงพฤติกรรมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยลักษณะปฏิสัมพันธ์เป็นแบบตามลำดับและผลของตัวแปร การได้รับแบบและลักษณะมุ่งอนาคตต่อพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 หลังการได้รับเทคนิคแม่แบบนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม นักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงมีพฤติกรรมมุ่งอนาคตสูงกว่านักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำและนักเรียนกลุ่มที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงเมื่อได้รับเทคนิคแม่แบบแล้ว มีคะแนนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมสูงสุด

ปียานุช เสือสีนวน (2544) ได้ศึกษาผลการใช้เทคนิคแม่แบบกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก โรงเรียนเทคนิคพณิชยการสัตหีบ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี พบว่า การให้คำปรึกษาตามโปรแกรมเทคนิค

แม่แบบส่งผลดีที่สุดต่อการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตในระยะเวลาสั้น (ระยะหลังการทดลอง) และการให้คำปรึกษาตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จะส่งผลดีต่อลักษณะมุ่งอนาคตตลอดไปในระยะยาว

นวลจันทร์ สุวรรณฉวี (2546) ศึกษาผลการใช้เทคนิคแม่แบบและกิจกรรมกระจำ กำนิยมต่อลักษณะการมุ่งอนาคตของนักโทษหญิง ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักโทษหญิงกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ชญญาภรณ์ ธนพานิช (2545) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ต่อลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง โดยเยาวชนกลุ่มทดลองมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล เยาวชนกลุ่มทดลองมีลักษณะมุ่งอนาคตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง

ปอแก้ว ศิริจันทร์ (2546) ศึกษาผลของการฝึกมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองที่มีต่อ ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกมุ่งอนาคตและควบคุมตนเอง 1) มีลักษณะมุ่งอนาคตรวมทั้งทัศนคติในการเรียนสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม 2) นักเรียนในกลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับการฝึกลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเอง มีลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเอง รวมทั้งมีทัศนคติในการเรียนสูงขึ้นหลังจากได้รับการฝึกมุ่งอนาคตและควบคุมตนเอง 3) นักเรียนหญิง นักเรียนที่ระดับเศรษฐกิจค่อนข้างสูงและนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนค่อนข้างสูง มีลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองสูงกว่านักเรียนชาย นักเรียนที่มีระดับเศรษฐกิจค่อนข้างต่ำ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนค่อนข้างต่ำตามลำดับและลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติในการเรียน

ประนอม กระจายศรี (2546) ผลการใช้กิจกรรมด้านยาเสพติดที่มีต่อทัศนคติเกี่ยวกับยาเสพติดของวัยรุ่นที่มีลักษณะมุ่งอนาคต - ควบคุมตนเองและความเชื่อในอำนาจในตนเองแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับกิจกรรมด้านยาเสพติดมีทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับยาเสพติดสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ส่วนกลุ่มที่ได้รับกิจกรรมด้านยาเสพติดเพศชายมีทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับยาเสพติดสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพศชายและกลุ่มที่ได้รับกิจกรรมด้านยาเสพติดเพศหญิงมีทัศนคติที่ไม่ดีเกี่ยวกับยาเสพติดสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพศหญิง

จินตนา พึ่งโพธิ์ (2547) ศึกษาผลการสร้างความตระหนักในเรื่องเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรที่มีต่อทัศนคติทางเพศในการรักษาวลสงวนตัวของวัยรุ่นหญิงที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนและวัฒนธรรมในด้านความสัมพันธ์ทางเพศที่แตกต่าง พบว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนร่วมกับวัฒนธรรมในด้านความสัมพันธ์ทางเพศกับการสร้างความตระหนักในเรื่องเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรที่มีต่อทัศนคติทางเพศในการรักษาวลสงวนตัวของวัยรุ่นหญิง

ปีทมา วรรณลักษณ์ (2550) ศึกษาพัฒนาการทักษะชีวิตของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ประเภทวิชาคหกรรมที่มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกันในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เขตภาคกลาง พบว่า

1. นักเรียนส่วนมากมีลักษณะอนาคตสูง คิดเป็นร้อยละ 61.34 และลักษณะมุ่งอนาคตปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.83 และลักษณะมุ่งอนาคตต่ำคิดเป็นร้อยละ 0.83
2. นักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงจะมีทักษะชีวิตเกือบทุกด้านสูงกว่านักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตปานกลาง ยกเว้นด้านการแก้ไขปัญหาเท่านั้นที่มีทักษะชีวิตไม่แตกต่างกัน
3. ส่วนผลปฏิสัมพันธ์ของระดับชั้นและลักษณะมุ่งอนาคตที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตสะท้อนให้เห็นพัฒนาการของทักษะชีวิตของนักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงและลักษณะมุ่งอนาคตปานกลางของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 ปีที่ 2 และปีที่ 3 ว่าเป็นรูปแบบเดียวกันคือแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 สูปีที่ 2 และมีแนวโน้มลดลงในปีที่ 3

งานวิจัยในประเทศไทยที่ได้ทำการศึกษการใช้โปรแกรมและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาทักษะมุ่งอนาคตของบุคคลที่อยู่ในภาวะต่าง ๆ โดยเฉพาะผู้ที่กำลังอยู่ในวัยเรียน ซึ่งวิธีการที่ใช้ในการพัฒนาทักษะมุ่งอนาคตนั้น ได้แก่ การใช้เทคนิคแม่แบบ โปรแกรมภาษาประสาตสัมผัส โปรแกรมการฝึกมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง โลกเฮอร์ปี การให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กิจกรรมกระจำง่าณนิคม เป็นต้น ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมมาใช้พัฒนาทักษะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ส่วนงานวิจัยในต่างประเทศนั้น มีการศึกษาวิจัยโดยเนอร์มี (Nurmi, 1991, p. 21) ศึกษาความคาดหวังและความกลัวในชีวิตอนาคตของวัยรุ่นชาวฟินแลนด์ จำนวน 148 คน ที่มีอายุระหว่าง 10 - 19 ปี ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นจากระดับชั้นทางสังคมสูงมีโครงการในอนาคตเกี่ยวกับอาชีพกว้างไกลกว่า เมื่อเทียบกับวัยรุ่นจากระดับทางสังคมที่ต่ำกว่า

เลวิน และคณะ (Levine et al., 1959 cited in Nurmi, 1991) ได้ศึกษากับเด็กอเมริกาอายุ 11 - 19 ปี ที่มีความประหลาดใจเหลือ 47 คน โดยใช้แบบสอบถามเหตุการณ์ในอนาคต พบว่า เด็กที่มีอายุมากกว่าคาดคะเนเหตุการณ์ในอนาคตได้กว้างไกลกว่าเด็กที่อายุน้อยกว่า

มิสเนอร์ (Meissner, 1961 cited in Nurmu, 1991, p. 20) ศึกษาความกังวลใจในอนาคตของเด็กวัยรุ่นชายอเมริกัน 1,278 คน ที่มีอายุระหว่าง 13 - 18 ปี โดยใช้แบบสอบถาม พบว่าความกังวลใจเกี่ยวกับโรงเรียนลดลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น โดยที่ความกังวลด้านอาชีพในอนาคตเพิ่มขึ้นตามอายุ

โรบินสัน (Robinson, 1971, p. 1225 - B) ได้ศึกษาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนเกรดที่ไม่เคยถูกจำคุก กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กเกรดที่เคยถูกกระทำความผิด 2 ครั้งหรือมากกว่า 2 ครั้งขึ้นไป แต่ไม่เคยถูกฟ้องทางกฎหมายจำนวน 48 คน พบว่า เด็กเกรดจะมองอนาคตในระยะสั้นและมีลักษณะมุ่งอนาคตน้อย นอกจากนี้ยังพบว่า ความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับลักษณะมุ่งอนาคต

เรเนอร์ (Raynor, 1978, p. 254 อ้างถึงใน ดวงเดือน พันธุมนาวิ, 2530, หน้า 101) ได้ทำการวิจัยพบว่า บุคคลที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงจะมีการตั้งใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงและเป็นผู้ที่ขยันขันแข็งในการทำงานมากกว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ

ฮีม (Heam, 1994) ศึกษาเยาวชนชุมชนแออัด เมืองเมลเบิร์น ประเทศโคลัมเบีย พบว่ากิจกรรมต่างๆ ของชมรม เช่น ช่างไม้ การทำขนม ชมรมกีฬาและชมรมวรรณคดี สามารถพัฒนาสติปัญญาและทัศนคติของเด็กได้และกิจกรรมเหล่านี้ยังช่วยพัฒนาจริยธรรม ค่านิยมทางศีลธรรม และจริยธรรม การวางแผน ทักษะทางสังคมและลักษณะมุ่งอนาคต

ชิราอิ (Shirai, 1996) ศึกษาความหมายของชีวิตที่มีอิทธิพลต่อลักษณะมุ่งเวลาในหญิงวัยกลางคน โดยใช้การทบทวนวรรณกรรมและแบบสอบถามลักษณะมุ่งเวลา ในกลุ่มตัวอย่าง 1657 คน ในประเทศเบลเยียมและญี่ปุ่น ผลการศึกษาพบว่า ความหมายของชีวิตมีอิทธิพลต่อลักษณะมุ่งเวลาและลักษณะมุ่งเวลาเป็นแรงจูงใจที่สอดคล้องกับบริบทโดยลักษณะมุ่งอนาคตเป็นแรงจูงใจในช่วงวัยรุ่น ส่วนลักษณะมุ่งปัจจุบันเป็นแรงจูงใจในวัยกลางคน

มัลมเบิร์ก (Malmberg, 1997) ศึกษาผลของระดับการศึกษา เพศ และการประเมินตนเองต่อลักษณะมุ่งอนาคตของวัยรุ่นฟินแลนด์และโปแลนด์ จากกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นชาวฟินแลนด์และโปแลนด์อายุ 17 ปี จำนวน 352 คน พบว่า ผู้หญิงต้องการสำเร็จการศึกษาและนักเรียนวิชาชีพมีความคาดหวังต่ำในความสำเร็จในอาชีพในอนาคตและระดับการศึกษาเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการมุ่งอนาคต

แมคคาเบ และบาร์เน็ต (McCabe & Barnett, 2000) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัวและลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนเกรด 6 ชาวอเมริกัน - แอฟริกัน ที่อยู่ในเขตเมือง จากกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นตอนต้นชาวอเมริกัน - แอฟริกัน ที่อยู่ในเขตเมืองที่มีรายได้ต่ำ พบว่าลักษณะมุ่งอนาคตมีมิติเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับมารดา การสนับสนุนทางสังคมและการขัดเกลาทางสังคม โดยสามารถทำนายลักษณะมุ่งอนาคตได้จากความแตกต่างของปัจจัยเหล่านี้

รูเบนซ์ และไบรอัน (Robbins & Bryan, 2004) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคต ความไม่ยั้งคิดและพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มวัยรุ่นผู้ต้องคดี จากกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นผู้ต้องคดีประมาณ 300 คน พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยง ความไม่ยั้งคิด สามารถคาดการณ์ได้ถึงพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้สุรา ใช้ถุงยางอนามัยและปัญหาการสูบบุหรี่ได้ และวัยรุ่นที่มีลักษณะมุ่งอนาคตในเชิงบวกจะเป็นผู้มีแนวโน้มค่าที่ใช้กัญชา ยาเสพติดเกินขนาด และดื่มเหล้าระหว่างมีเพศสัมพันธ์

เฮิร์ช และคณะ (Hirsch et al., 2005) ศึกษาลักษณะมุ่งอนาคตสัมพันธ์กับภาระหน้าที่และความคิดฆ่าตัวตายในผู้ใหญ่ที่มีอาการซึมเศร้า จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพ่อแม่อายุ 55 ปี หรือผู้ที่มีอายุมากกว่านั้น จำนวน 136 คน พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์กับภาระหน้าที่และความคิดฆ่าตัวตาย ความรู้สึกไม่มีความหวังและมีข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้ว่าการทำให้เกิดลักษณะมุ่งอนาคตในทางบวกเพิ่มมากขึ้นจะช่วยลดการเสี่ยงต่อการคิดฆ่าตัวตาย งานวิจัยในต่างประเทศนั้น ศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับลักษณะมุ่งอนาคต ได้แก่ ปัจจัยครอบครัว ความสัมพันธ์กับมารดา การสนับสนุนทางสังคม การขัดเคืองทางสังคม ระดับการศึกษา เพศ การประเมินตนเอง ภาระหน้าที่ และความคิดฆ่าตัวตาย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในประเทศไทยที่ได้ทำการศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับลักษณะมุ่งอนาคตเช่นกัน ซึ่งสรุปได้ว่า 1) ลักษณะมุ่งอนาคตแปรปรวนไปตามเพศ ชั้นเรียน สถานที่เกิด อายุ และชนชั้น 2) ลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความรักแบบใช้เหตุผลแบบลงโทษทางจิตและระดับจริยธรรม 3) ประสิทธิภาพสังคมที่ได้รับจากสื่อสารมวลชนที่มีคุณค่าสามารถช่วยส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคตได้ 4) นักเรียนที่เรียนโดยใช้เทคนิคการพยากรณ์ กิจกรรมกลุ่ม เทคนิคการพัฒนาแบบยั่งยืน การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง การใช้ชุดการแนะนำจะมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงขึ้น 5) ลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์กับอายุเป็นรูปตัว U โดยมีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำสุดที่อายุ 15 ปี 6) ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงจะมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง จะเป็นผู้ที่ขยันขันแข็งในการทำงานมากกว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ 7) ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงจะสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะไม่ฝ่าฝืนกฎระเบียบและจะเป็นผู้ที่มีจริยธรรมสูงด้วย 8) ลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงและความไม่ยั้งคิด

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อลดการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ และส่งเสริมการมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ให้นักเรียนเหล่านี้รู้จักคาดการณ์ไกลถึงอนาคตข้างหน้าด้าน

การศึกษาและการประกอบอาชีพ มีการวางแผนดำเนินการตามเป้าหมาย สามารถตัดสินใจเลือกและกระทำ รวมถึงหลีกเลี่ยงการกระทำอันจะนำมาซึ่งผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ตลอดจนควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นขั้นตอนตามแผนที่วางไว้และงดเว้นการกระทำบางอย่างได้อย่างเหมาะสม เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการในอนาคตได้

## เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม

### ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ประทุม เป็นสุวรรณ (2545, หน้า 2) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นหรือเป็นความต้องการของกลุ่มบุคคลที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม (Leader) มีบทบาทเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น มีความไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน สามารถบอกเล่าและรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึก ปัญหาความขัดแย้งภายในใจของตนให้ในกลุ่มได้รับทราบ มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน มิใช่แต่ตนเองที่มีปัญหาเพียงคนเดียว ทำให้กล้าเผชิญปัญหา เกิดการสำรวจตนเอง พิจารณาปัญหาความขัดแย้ง นำไปสู่การยอมรับวิกฤตการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่นำข้อเสนอแนะจากกลุ่มมาเป็นแนวทางในการคิดแก้ไขปัญหาในหลาย ๆ วิธีจนสามารถปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม พัฒนาตนเองได้เต็มขีดความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม

คันสนีย์ สมิตะเกษตริน (2544, หน้า 9) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้รับบริการปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาเข้ากลุ่มกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้มีคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน และนำไปสู่การเปิดเผยตนเองเพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล ด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหา

กรมสุขภาพจิต (2546) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือที่อาศัยสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้บริการ (Counselor) และผู้รับบริการ (Counselee) ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความรู้ ความเข้าใจในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ปัญหาและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ทั้งยังสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามควรแก่อัตภาพแห่งตน

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 2) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาตั้งแต่ 4-8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล่าวเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 3) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นการช่วยให้บุคคลได้เปลี่ยนแปลงวิธีการคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมและยังช่วยให้สมาชิกมีทักษะกับการจัดการกับปัญหาของตนเอง

วัชร ทรัพย์มี (2550, หน้า 103) สรุปความหมายการปรึกษากลุ่มว่า เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการจะแก้ปัญหาคิดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งที่ได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่นและได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคคนเดียวที่มีปัญหา

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550) กล่าวสรุปถึงการปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ใช้ทฤษฎี เทคนิคและวิธีการต่างๆ ในการดำเนินการกลุ่มให้กับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน สมาชิกเรียนรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่น เข้าใจว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติในการดำเนินชีวิต แต่ละคนมีวิธีการจัดการและเลือกวิธีการเผชิญสถานการณ์ได้ด้วยตนเอง มีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง ข้อดีของการปรึกษาคือปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำและสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มจะช่วยสนับสนุน ให้กำลังใจให้ข้อคิดได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น เป็นแนวทางในการป้องกัน แก้ไขและพัฒนาตนเองของสมาชิก

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นเป็นกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีสภาพปัญหาและความต้องการคล้าย ๆ กัน ต้องการที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่สร้างบรรยากาศ ในกลุ่มที่อบอุ่น จริงใจ รู้สึกปลอดภัย เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง แสดงความคิดเห็น กล่าวเผชิญกับปัญหา

ยอมรับความจริงว่าทุกคนก็มีปัญหาเช่นกัน รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถพัฒนาตนเอง ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นต่อไป

### จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ประทุม เป็นสุวรรณ (2545) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ คือ

1. เพื่อช่วยให้เกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น คำนึงถึงที่ฟัง ปลอดภัยไว้วางใจ ตนเองและผู้อื่นจนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกกับข้อใจ อัดอั้นตันใจให้สมาชิก

ในกลุ่มทราบ รับรู้ความต้องการของตนเองและผู้อื่น ซึ่งต่างคนก็จะเกิดความรู้สึกสบายใจขึ้น ที่มีกลุ่มสมาชิกรับรู้ปัญหาเท่ากับความทุกข์ได้ถูกนำออกไปแล้วส่วนหนึ่ง

2. เพื่อให้เกิดการรับฟัง รับรู้ความรู้สึก ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจ ความรู้สึกและความต้องการ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานทางความคิด เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง นำไปสู่ การปรับวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล

3. เกิดการสำรวจค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน ทำให้รู้จักตนเองในด้านความถนัด ความสามารถและระดับสติปัญญาดีขึ้น

4. เพื่อรับรู้ว่ามีสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้าย ๆ กับตน มิใช่เราคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา สามารถรับรู้ข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้กล้าเผชิญความจริง ความยุ่งยาก และความทุกข์ที่เกิดขึ้น

5. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้งกับสมาชิกอย่างจริงใจ ด้วยความรัก สามัคคี เอื้ออาทร ห่วงใย นำไปสู่การระดมความคิดหลากหลายวิธีในการค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับทุกคน ในกลุ่ม

6. เพื่อเรียนรู้วิธีการฟังตนเองให้มากที่สุด และฟังผู้อื่นน้อยที่สุดเช่นกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมต่อไป

7. เพื่อให้รู้จักเลือกตัดสินใจใช้วิจารณญาณด้วยตนเองอย่างฉลาด จากข้อมูลการ เสนอแนะของกลุ่มสมาชิกมาเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ เพราะไม่มีใครรู้ความต้องการ ของปัญหาเท่ากับตนเอง ดังนั้นการเลือกตัดสินใจจึงเป็นภาระหน้าที่ของแต่ละบุคคล จึงจะเหมาะสม ที่สุด

8. เพื่อกำหนดแผนการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง บรรทัดฐาน ค่านิยม ของสังคม ให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ในแต่ละยุคสมัยนั้น เพราะค่านิยมนั้นเปลี่ยนแปลงไป ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและกาลเวลา

9. เพื่อส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอุปสรรคของกลุ่มสมาชิก ในการตัดสินใจ ที่เหมาะสมกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตในทุกด้าน

กรมสุขภาพจิต (2546) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา ตัดสินใจด้วยตนเองอย่างชาญฉลาด และเหมาะสมกับตน ช่วยให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์เป็นการร่วมมือระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการในการวางแผนและแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม

คอเรย์ (Corey, 2004, pp. 5 - 6) กล่าวว่าจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีดังนี้

1. เป็นการเรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและบุคคลอื่น
2. เพิ่มตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง
3. รับรู้ถึงความต้องการของสมาชิกกลุ่มคนอื่นและปัญหาพร้อมกับพัฒนาความรู้สึกของความเป็นสากล
4. มีกรยอมรับตนเอง ความมั่นใจในตนเอง การนับถือตนเอง และมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่น
5. พัฒนาความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น
6. ค้นหาทางเลือกในการแก้ปัญหา
7. เพิ่มความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
8. รู้จักที่จะเลือกและสร้างทางเลือกอย่างรอบคอบ
9. วางแผนปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
10. เรียนรู้ทักษะทางสังคม
11. เกิดความเข้าใจในความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น
12. เรียนรู้การเอาใจใส่บุคคลอื่น ความซื่อสัตย์ และความจริงใจ
13. เข้าใจถึงค่านิยมของบุคคลและพิจารณาว่าจะปรับอย่างไร

สรุปว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง และเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งที่เป็นความวิตกกังวลด้วยการทำความเข้าใจ รู้จักการแสดงความคิดเห็น และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกด้วยกัน ค้นหาวิธีการที่จะแก้ปัญหา พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปอย่างเหมาะสม

#### ลำดับขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อตั้งกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยตนเอง เพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่มและต้องใช้เวลาแก่สมาชิกกลุ่มพอสมควร

ขั้นที่ 2 ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของสมาชิกเป็นขั้นต่อจากขั้นแรก กลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้จักไว้วางใจกันแต่ยังมีความวิตกกังวล มีความตึงเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล้าอภิปรายปัญหาตัวเองอย่างเปิดเผย

ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินการ ขั้นนี้สัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดีขึ้นมาก กล้าเปิดเผยตนเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ปัญหาของสมาชิก ทุกคนได้สำรวจตนเอง เข้าใจปัญหาและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขั้นที่ 4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง รู้จักแก้ และเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตน นำไปปฏิบัติด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจค้าง ก็ให้ยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้

#### ขนาดของกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นขนาดกลุ่มที่ดีที่สุดอยู่ระหว่าง 4-8 คน เพราะถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินจำนวน 8 คน การถ่ายโยงจะค่อย ๆ อ่อนลงจนกระทั่งสมาชิกแทบไม่มีความหมาย และมีความสัมพันธ์ต่อกันและกันน้อย กลุ่มทำหน้าที่เสมือนการรวมกลุ่มย่อยหลาย ๆ กลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษาจะมีความยากลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่ถ้าขนาดของกลุ่มเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้อย่างเต็มที่ แต่ถ้าขนาดของกลุ่มใหญ่ขึ้น สมาชิกก็จะได้รับประสบการณ์ตรงและมีส่วนร่วมในกลุ่มน้อยมาก ซึ่งสมาชิกจะพัฒนาความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับผู้ให้คำปรึกษา ผู้พูดและผู้แสดงความคิดเห็น เท่านั้นจะทำให้สมาชิกปฏิบัติตนเหมือนอยู่ในชั้นเรียนและพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษามากขึ้น

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มเป็นกลุ่มละ 8 คน เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้รับคำปรึกษาในฐานะสมาชิกกลุ่มมากที่สุด เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม มีสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน มีความไว้วางใจกัน

#### ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดให้คำปรึกษากลุ่มอย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้ามีเวลาอันจำกัดอาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้งได้ ส่วนจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นควรมีจำนวนครั้งประมาณ 6-10 ครั้ง ระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเป็นเวลายาวนานเท่าใดนั้น จะแตกต่างกันไปตามวัยของผู้มารับคำปรึกษา ถ้าเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ควรใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ส่วนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ควรใช้เวลาประมาณ 1 - 1½ ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นนักเรียนระดับชั้นอุดมศึกษาหรือผู้ใหญ่ควรใช้ระยะเวลาประมาณ 1½ - 2 ชั่วโมง ทั้งนี้หมายความว่า

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งอย่างมากที่สุด ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

คอเรย์ (Corey, 2004) กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นควรจัดให้มีการเข้ากลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และใช้เวลาสั้น ๆ ส่วนผู้ใหญ่ควรจัดจำนวนครั้งมากกว่าและใช้เวลาสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง

### สถานที่และอุปกรณ์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ควรกำหนดสถานที่และอุปกรณ์ให้มีความเหมาะสมเพียงพอแก่จำนวนสมาชิกกลุ่ม จัดเป็นวงกลมในห้องที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถพูดได้อย่างอิสระ โดยไม่มีใครนอกห้องได้ยิน ห้องที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ดึงดูดความสนใจแก่สมาชิกควรเป็นห้องที่มีขนาดกว้างพอสมควร จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทหรือสารัตถพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสะดวก ถ้าพื้นห้องปูพรมหรือมีความสะอาดพอ สมาชิกก็อาจเปลี่ยนจากนั่งเก้าอี้เป็นการนั่งพื้นแทน

อุปกรณ์ที่ใช้ในการบันทึกภาพและเสียงจัดเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะการบันทึกภาพและเสียงทำให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำเหตุการณ์มาทบทวนพิจารณาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม ช่วยให้สามารถวิจารณ์บทบาทที่แสดงออกและการเล่นบทบาทสมมติของสมาชิก ทั้งยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักพฤติกรรมที่ไม่ส่งผลดีต่อตนเอง และรู้จักความต้องการที่ไม่ได้กล่าวออกมาทางวาจาและช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินอิทธิพลของกันและกันในด้านที่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

### ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

- ประทุม เป็นสุวรรณ (2545) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีดังนี้
1. บรรยากาศมีสัมพันธภาพที่อบอุ่น เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน รับฟัง แลกเปลี่ยน เสนอแนะความคิดเห็นนำไปสู่การสำรวจตนเอง ทำให้กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาเกิดการเรียนรู้ นำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาได้หลากหลายวิธี
  2. เกิดความไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน สามารถบอกความรู้สึก เล่าเรื่องที่เป็นปัญหา ตลอดจนรับฟังปัญหาของสมาชิกได้
  3. สมาชิกในกลุ่มมีโอกาช่วยเหลือ สนับสนุนซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดทักษะการแก้ปัญหา
  4. ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมร่วมกัน นำไปสู่การพัฒนาทักษะในการปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์
  5. สมาชิกในกลุ่มเข้าใจตนเองได้อย่างชัดเจน ทำให้เข้าใจค่านิยมของตนเองนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเจตคติปรับพฤติกรรมของตนได้เหมาะสม สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

6. สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกปลอดภัยได้รับความไว้วางใจจากกลุ่ม สมาชิกได้เรียนรู้ยอมรับการช่วยเหลือจากสมาชิกในกลุ่มบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและนำไปสู่การเผชิญปัญหา ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา

คอเรย์ (Corey, 2004) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ ดังนี้

1. การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพและเพิ่มประสิทธิภาพทักษะทางสังคม ได้แสดงความรู้สึก ความต้องการของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกถึงการยอมรับจากกลุ่มจากการได้ข้อมูลย้อนกลับ ทำให้รับรู้ว่าคุณค่าของตนเองอย่างไร ช่วยให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่นด้วยความจริงใจและเต็มใจ
2. บรรยากาศของสมาชิกกลุ่มที่แสดงถึงความเข้าใจ การช่วยเหลือเอาใจใส่จะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่ม โดยผ่านกระบวนการที่ได้รับจากสมาชิกและทำให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม
3. สมาชิกได้ตัดสินใจด้วยตนเองว่ามีความต้องการที่จะปรับเปลี่ยนอะไรสามารถเปรียบเทียบได้ระหว่างการยอมรับตนเองและการยอมรับของผู้อื่น จึงจะช่วยให้สามารถพัฒนาและปรับปรุงตัวเองได้อย่างเหมาะสม

#### ความเป็นมาของทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม

การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม (Existential Counseling) พัฒนามาจากแนวคิดปรัชญาอัตถิภาวะนิยม (Existentialism) เป็นแนวคิดทางปรัชญาที่เน้นความสำคัญเรื่องความมีอยู่ ซึ่ง คีร์ติ บูญเจือ (2522) ได้ให้คำอธิบายถึงลัทธิอัตถิภาวะนิยมไว้ว่า “ลัทธิที่ถือว่าการค้นหาสัจจะทำให้ผู้คิดออกห่างจากความเป็นจริง ความเป็นจริงที่แท้ก็คือ อัตถิภาวะนิยมของแต่ละคน มีสิ่งแวดล้อมและสภาพซึ่งตนเองได้สะสมไว้ โดยการตัดสินใจเลือกตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน ปรัชญาที่มีประโยชน์จริง ๆ ก็คือ “ปรัชญาที่ศึกษาอัตถิภาวะของตนเอง” โดยนักปรัชญาอัตถิภาวะนิยม ชื่อ โสเรน เอ เคิร์ทการ์ด (Soren A. Kierkegard, 1813 - 1855) ซึ่งมีแนวคิดเน้นการดำรงอยู่ของมนุษย์ (Being) และความมุ่งมั่นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่เขาได้เลือกตั้งตัดสินใจแล้ว ในขณะที่นั้นความคิดแนวปรัชญาอัตถิภาวะนิยมนี้ยังไม่เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย จนกระทั่งหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่มีการพัฒนาแนวความคิดปรัชญาแนวอัตถิภาวะนิยมมาใช้และทำให้เป็นที่รู้จักอย่างรวดเร็ว หลังจากที่โสเรน เอ เคิร์ทการ์ด เสียชีวิตไปแล้วกว่า 70 ปี เนื่องจากหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ผู้คนในยุคนั้นตระหนักถึงความเลวร้ายในช่วงสงคราม รู้สึกพ่ายแพ้ครอบครัวยแตกแยก ซึ่งนำไปสู่ความสูญเสียและรู้สึกหมดหวัง (Capuzzi & Gross, 1995, p. 209)

โดยบุคคลที่มาขอความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาในยุคนั้นมักมาด้วยปัญหาว่าตนเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว (Isolation) แปรกแยก (Alienation) ว่างเหว (Loneliness) และมีความรู้สึกไร้ความหมายในการดำเนินชีวิตของตน ซึ่งนักจิตวิทยาทั้ง 2 กลุ่ม (กลุ่มพฤติกรรมนิยม, กลุ่มจิตวิเคราะห์) ล้มเหลวในการที่จะทำความเข้าใจกับประสบการณ์และความรู้สึกที่นำมาสู่ปัญหาของผู้มาขอความช่วยเหลือเหล่านี้ (Vondracek & Corneal, 1995, pp. 195 - 196)

นักจิตวิทยาในยุคนั้นได้พยายามแสวงหาแนวคิดที่เกี่ยวกับคุณค่าของบุคคลและคุณค่าของความเป็นมนุษย์ จึงได้เกิดแนวคิดทางจิตวิทยาที่ 3 คือ กลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) ขึ้นมาเพื่อตอบสนองข้อจำกัดของนักจิตวิทยาทั้ง 2 กลุ่มข้างต้นและแนวปรัชญาอัตถิภาวะนิยม ได้ถูกพัฒนาผ่านกลุ่มของนักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม โดยได้สร้างหลักการเพิ่มในด้านของแนวความคิดประสบการณ์ของการตระหนักในตนเองและความรับผิดชอบ (Capuzzi & Gross, 1995, pp. 210 - 211) ผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวะนิยมนี้ยืนยันที่จะไม่ตัดสินมนุษย์ จุดสนใจของผู้ให้คำปรึกษาทฤษฎีนี้อยู่ที่เงื่อนไขของความเป็นมนุษย์ ซึ่งรวมถึงความสามารถที่จะมีสติเป็นของตนเอง มีอิสระในการเลือกตัดสินใจในโชคชะตาของตนเอง แต่จะต้องรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจ อีกทั้งวิธีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่เป็นไปอย่างไร้ความหมายอันแตกต่างไปจากผู้อื่น ทฤษฎีนี้เชื่อว่าพัฒนาทางบุคลิกภาพของคนปกติขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละคน ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง พัฒนามาจากสภาพความเป็นทารก ความคิดหลักของมนุษย์ ได้แก่ ข้อกำหนดที่จะต้องปฏิบัติของตนเองและความต้องการ ที่จะก้าวไปข้างหน้าอันเป็นความต้องการที่จะแสดงออกหรือต้องการจะเป็นอะไรสักอย่าง ซึ่งเป็นวิธีการที่มีทิศทางในอนาคตและเน้นที่การมีสติก่อนที่จะลงมือกระทำการใด ๆ บุคคลสำคัญในทฤษฎีนี้ได้แก่

บีนสวานเกอร์ (Binswanger, n.d. cited in Corey, 2005) จิตแพทย์จากมหาวิทยาลัยซูริค ลูกศิษย์ของ Jung) เป็นจิตแพทย์คนแรกที่น่าแนวคิดของปรัชญาอัตถิภาวะนิยม ไปใช้ร่วมกับจิตวิเคราะห์เพื่อวิเคราะห์และแปลความหมายบุคลิกภาพของมนุษย์ วิเคราะห์ถึงว่า บุคลิกภาพของบุคคลเกิดจากสัมพันธภาพที่เขามีต่อบุคคลอื่นและสัมพันธภาพเหล่านั้นทำให้บุคคลเข้าใจตนเองอย่างไร การดำเนินชีวิตของมนุษย์ต้องมีปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ดังนั้น สภาพความเป็นอยู่ (Existence) ของมนุษย์จึงเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับสังคม

แฟรงเคิล (Frankl, 1967) จิตแพทย์ชาวเวียนนา เกิดในปี ค.ศ. 1905 จบการศึกษาทางด้านแพทยศาสตร์และปรัชญาโท เอก จากมหาวิทยาลัยเวียนนา ได้เป็นผู้ตั้งศูนย์การแนะแนวสำหรับเยาวชน (Youth Advisement Centers) ในปี ค.ศ. 1928 ดำรงตำแหน่งหัวหน้าศูนย์ในปี ค.ศ. 1928 - 1938 เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยา และจิตเวชของโรงพยาบาลรอตชิล (Rothchild) ในเวียนนา ในปี ค.ศ. 1942-1945 ถูกกักขังเป็นนักโทษในค่ายกักกันชาวยิว ที่ออสวิตซ์

และคาสัวร์ ซึ่งในขณะนั้น บิคามารคาพี่ชาย และภรรยา ได้เสียชีวิตในค่ายกักกันและห้องรมแก๊ส ในปี ค.ศ. 1955 แฟรงเคิล ได้เป็นศาสตราจารย์ทางประสาทวิทยาและจิตเวช ณ มหาวิทยาลัย เวียนนา แฟรงเคิลได้เผยแพร่งานด้านจิตบำบัดแบบโลกอส ซึ่งเป็นสาขาหนึ่งทางอัตถิภาวะนิยมโลกอส หมายถึง วาทะ (Speech) หรือเหตุผล (Reason) แต่แฟรงเคิล ได้ให้คำจำกัดความว่าเป็นความหมาย (Meaning) โดยแฟรงเคิลปฏิเสธความเชื่อทางทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่ว่ามนุษย์มีแรงขับของสัญชาตญาณทางเพศ ปฏิเสธความคิดเห็นของจุง เกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบต่าง ๆ และไม่ยอมรับความคิดเห็นของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมที่เชื่อในทฤษฎีการวางเงื่อนไขที่มองมนุษย์เหมือนเครื่องจักร สำหรับแฟรงเคิลเชื่อว่าการแสวงหาความหมายในชีวิตเป็นความรับผิดชอบสูงสุดของมนุษย์ และเป็นกระบวนการในระดับสติปัญญามากกว่าในระดับสัญชาตญาณ ความหมายของชีวิตของแต่ละบุคคลมีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ (Uniqueness) ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวบุคคล ความมีอยู่ของเขาในสถานการณ์และเวลานั้น ๆ ไม่สามารถที่จะกำหนดเป็นบรรทัดฐานเดียวกันได้ ในระหว่างที่ถูกคุมขังอยู่ในค่ายกักกัน แฟรงเคิลได้รับความทุกข์ทรมานและเผชิญกับความเศร้าใจจากการต้องสูญเสียบุคคลต่าง ๆ อันเป็นที่รักไป ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้เขาพยายามต่อสู้ พยายามใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย โดยไม่ยอมจำนนต่อสภาพแวดล้อม แม้ตัวจะถูกคุมขัง แต่จิตใจของเขายังมีเสรีภาพอย่างเต็มที่ที่จะคิดและผลิตงานที่สร้างสรรค์ ต่อสังคม หนังสือเล่มหนึ่งในหลายเล่มที่น่าสนใจ ชื่อ “Man’s Search for Meaning” ซึ่งเขียนโดยแฟรงเคิล เขียนขึ้นเมื่อปี 1955 นั้น มีจุดมุ่งหมายที่จะเผยแพร่ชีวิตลำเค็ญของเขาให้ชาวโลกได้ทราบ แฟรงเคิล ได้บรรยายไว้ว่า มนุษย์สามารถพบความหมายในชีวิตได้หลายทาง มนุษย์หาได้สูญเสียทุกอย่าง เพียงแต่ไม่รู้ว่ามีชีวิตอยู่ไว้ เพื่ออะไร ซึ่งจำเป็นต้องพัฒนาความหมายแห่งชีวิตของเขา โดยแยกออกเป็น ความหมายแห่งชีวิตในด้านความอดทนและการทนทุกข์ทรมาน ความหมายแห่งชีวิตในด้านการทำงานและความหมายแห่งชีวิตในด้านความรัก

เมย์ (May, 1967 cited in Corey, 2005) เกิดในปี ค.ศ. 1909 มีชีวิตช่วงแรกอยู่ที่โอไฮโอ แล้วย้ายไปอยู่ที่มิชิแกน มีชีวิตในวัยเด็กที่ไม่สุขสบาย จึงทำให้มีความสนใจในจิตวิทยาและการให้คำปรึกษาประสบการณ์ชีวิตส่วนตัวที่เต็มไปด้วยความดิ้นรนต่อสู้และล้มเหลวจากชีวิตแต่งงาน 2 ครั้ง จึงทำให้สนใจแนวคิดแบบอัตถิภาวะนิยม ชีวิตในวัยหนุ่มได้ศึกษาเกี่ยวกับความเจริญรุ่งเรืองของกรีกโบราณ ซึ่งช่วยให้มีความสนใจธรรมชาติของมนุษย์ ต่อมาได้เดินทางไปศึกษากับอัลเฟร็ด แอดเลอร์ (Alfred Adler) ที่กรุงเวียนนา ซึ่งระหว่างที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาเอกนั้น เมย์ได้ล้มป่วยด้วยโรคควินโรค ทำให้ต้องอยู่เรือนคนไข้สำหรับการพักฟื้นร่างกายตลอดช่วงเวลา 2 ปี ในช่วงเวลานี้เอง เมย์ได้ใช้เวลาส่วนใหญ่กับการอ่านและการเรียนรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของความวิตกกังวล จึงทำให้สามารถเขียนตำราเกี่ยวกับความวิตกกังวลขึ้นมาได้ คือ

“The Meaning of Anxiety” นอกจากคำราที่ได้รับความนิยมอีกเล่ม คือ “Love and Will” ซึ่งเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงชีวิตส่วนตัวที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนกับความรัก ความผูกพัน รวมทั้งสิ่งที่สะท้อนถึงค่านิยมเรื่องเพศและการแต่งงานของสังคมตะวันตก

การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม เป็นแนวคิดที่ปฏิเสธแนวคิดที่เกี่ยวกับมุมมองในธรรมชาติของมนุษย์ของทฤษฎีจิตวิเคราะห์และทฤษฎีพฤติกรรมนิยม กล่าวคือ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์จะมองว่า ความอิสระของมนุษย์เป็นสิ่งที่ถูกควบคุมด้วยจิตไร้สำนึก (Unconscious Forces) แรงขับและเหตุการณ์ในอดีต ส่วนทฤษฎีพฤติกรรมนิยมจะมองว่า เป็นสิ่งที่ถูกควบคุมโดยสถานการณ์หรือเงื่อนไขทางสังคมและวัฒนธรรม ในทางกลับกันผู้ให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมนั้น เข้าใจความจริงเหล่านี้เกี่ยวกับสถานะของการเป็นมนุษย์ แต่เน้นในส่วนที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีอิสระในการเลือกหรือการตัดสินใจว่าจะทำอะไรในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แนวทางนี้อยู่บนพื้นฐานของการอนุมานที่ว่าบุคคลมีอิสระและมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่บุคคลเลือกและสิ่งที่บุคคลกระทำ บุคคลเป็นผู้ประพันธ์บทชีวิตของตนเองและเป็นคนเขียนพิมพ์เขียวชีวิตที่บุคคลได้ออกแบบ

แนวคิดพื้นฐานแบบอัตถิภาวะนิยม จะมองว่าบุคคลไม่ได้เป็นเหยื่อของสถานการณ์ เพราะส่วนใหญ่บุคคลจะเลือกสิ่งที่ต้องการเลือก ในการให้คำปรึกษาจึงเป็นเป้าหมายที่สำคัญ คือ กระตุ้นผู้ให้คำปรึกษา ได้สะท้อนถึงชีวิตตนเอง ได้ตระหนักในทางเลือกที่มีและสามารถตัดสินใจเลือกตัวเลือกนั้นได้ จนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาเริ่มตระหนักถึงวิธีที่จะยอมรับในสถานการณ์และการควบคุมสิ่งแวดล้อมรอบตัว เขาสามารถที่จะเริ่มไปสู่หนทางแห่งการขัดเกลาชีวิตของตนเองอย่างมีสติได้

แนวคิดในการบำบัดของ เมย์ (May, 1967 cited in Corey, 2005) ถือเป็นแนวคิดในกลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic Approach) ได้นำหลักการแบบอังกฤษไปประยุกต์ใช้ในอเมริกาในงานของจิตบำบัด เขาได้เขียนงานเขียนที่เสนอแนวคิดเบื้องต้นของการนำแนวคิดแบบอัตถิภาวะนิยมไปประยุกต์ใช้ ที่สำคัญ ๆ เช่น ตำราเอ็กซ์ซิเทนซ์ (Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology) ตามแนวคิดของเมย์จึงอธิบายถึงทางเลือกของบุคคล คือ ต้องกล้าที่จะเป็นและสิ่งที่บุคคลเลือกจะเป็นตัวกำหนดว่าจะเป็นคนแบบใดภายในตัวบุคคลจะมีอุปสรรคที่ต้องต่อสู้ถึงแม้ว่าขั้นตอนการแผ่ขยายความคิดนั้นเป็นสิ่งที่ทรามานเสมอด้วยเหตุผลที่ว่า อุปสรรคในใจนั้นอยู่ระหว่างความรู้สึกปลอดภัยได้พึ่งพิงกับความพอใจที่ได้เติบโตและความเจ็บปวดจากการเติบโต และเมย์ก็ยังมีมุมมองว่า จิตบำบัดควรมีความหมายในการช่วยเหลือบุคคลให้ค้นพบความหมายในการดำรงชีวิตและควรตระหนักในปัญหาที่เกิดขึ้นมากกว่าการขจัดปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในประเด็นต่าง ๆ เช่น ปัญหาทางเพศและปัญหาด้านประเวณี ความเขลาและ

การเผชิญกับความตาย ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงเป็นตัวช่วยให้บุคคลได้ค้นหาหนทางต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตในสังคมให้ดีที่สุด

ยาโลม (Yalom, n.d. cited in Corey, 2005) เป็นผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวะนิยมที่มีส่วนช่วยเหลือวงการจิตวิทยาทั้งยุโรปและอเมริกา ได้พัฒนาแนวคิดแบบอัตถิภาวะนิยมและนำแนวคิดแบบอัตถิภาวะนิยมเข้าสู่การบำบัดของเขา ผลงานที่ได้เขียนเพื่อศึกษาและทำให้เขาได้พัฒนาทฤษฎีแบบอัตถิภาวะนิยมในการให้คำปรึกษาสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตมนุษย์สำคัญ ๆ 4 ประเด็น ได้แก่ ความตาย (Death) ความอิสระเสรี (Freedom) ความคงอยู่หรือมีอยู่ (Existence) และการอยู่อย่างไร้ความหมาย (Meaninglessness) เขาได้เขียนตำราจิตวิทยาเอ็กซิสเทนเชียล (Existential Psychology 1980) อันนับว่าเป็นความสำเร็จของเขาและตามเนื้อหาในตำราของเขาจะเป็นเนื้อหาที่ค่อนข้างที่จะยอมรับแนวคิดของแฟรงเกิลอย่างชัดเจน ซึ่งเนื้อหาได้อธิบายถึงบทบาทหรืออิทธิพลสำคัญต่อประสบการณ์ของการให้คำปรึกษา การยอมรับและการคำนึงในทฤษฎี รวมทั้งประเด็นสำคัญอื่น ๆ ตามแนวคิดแบบอัตถิภาวะนิยมและสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ถือว่าเป็นหัวใจของงานด้านจิตบำบัดคลินิกแบบอัตถิภาวะนิยม ก็คือ ประเด็นสำคัญ 4 ประการในชีวิตของมนุษย์นั่นเอง (ความตาย ความอิสระเสรี ความคงอยู่หรือมีอยู่และการอยู่อย่างไร้ความหมาย) ทฤษฎีแบบอัตถิภาวะนิยมนี้ ให้ความสำคัญต่อศักดิ์ศรีของมนุษย์มาก เมื่อผู้รับคำปรึกษา มาปรึกษาเพื่อขอให้ช่วยตัดสินใจ ผู้ให้คำปรึกษาพยายามตัดสินใจเลือกทางออกด้วยตนเอง พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543, หน้า 105) กล่าวว่า ทฤษฎีนี้ไม่ยอมรับพรหมลิขิต เพราะถือว่ามนุษย์เกิดมามีทางเลือกสามารถเลือกความหมายได้อย่างมีอิสระเสรีต่อการกำหนดเกณฑ์ความหมายของชีวิต (Meaning of Life) ของตนเอง ทั้งในด้านการให้ (Give) การรับ (Take) และการเลือก (Choice) สิ่งต่าง ๆ สำหรับชีวิต

การให้ (Give) บุคคลจะให้อะไรสำหรับชีวิตได้บ้างทั้งในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เช่น การประหยัด ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือย การบริจาคโลหิตเพื่อช่วยเพื่อนมนุษย์ เป็นต้น

การรับ (Take) บุคคลจะรับอะไรเข้ามาบ้าง ซึ่งทฤษฎีนี้ถือว่า ทั้งความสุขและความทุกข์เป็นสิ่งที่บุคคลสามารถรับเข้ามาในชีวิต

การเลือก (Choice) บุคคลจะเลือกรับ เลือกคิด เลือกทำอะไรเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต สำหรับการเลือกนี้เป็นเรื่องของผู้ที่เกิดความขัดแย้งขึ้นในใจ ซึ่งการที่บุคคลเลือกกระทำหรือไม่กระทำถือว่าการเลือกทั้งสิ้น

นอกจากนี้ ยังมีผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวะนิยมที่มีอิทธิพลต่อการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมท่านอื่น ๆ เช่น พอล ซาร์ต (Jean Paul Sarte), กาเบรียล มาเซล (Gabriel Marcel), อัลเบิร์ต คาร์มัส (Albret Carmus), คาร์ล แจสเปอร์ (Karl Jaspers), มาติน บูเบอร์ (Martin Buber)

### มุมมองธรรมชาติของมนุษย์ (View of Human Natures)

นักอรรถนิยามให้ความสำคัญกับศักยภาพและคุณค่าของมนุษย์ โดยกล่าวว่า มนุษย์ไม่ใช่วัตถุหรือเครื่องจักร หรือผลผลิตของกระบวนการใด ๆ มนุษย์แต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตน ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี และมีเกียรติยศ มนุษย์อาจจะต้องยอมรับอิทธิพลต่าง ๆ ภายนอก หรือข้อจำกัดในชีวิต แต่สิ่งเหล่านี้นักอรรถนิยามเห็นว่าเป็นเพียงข้อจำกัดที่มนุษย์ต้องรับรู้ แต่ไม่ใช่กำหนดความเป็นไปของมนุษย์ (Keawkungwal, 1989, pp. 49 - 50)

ซาร์ต (Sarte, n.d. อ้างถึงใน ทศนา บุญทอง, 2525, หน้า 27 - 28) ซึ่งเป็นผู้ให้คำปรึกษาแนวอรรถนิยามชาวฝรั่งเศส กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ว่า องค์ประกอบของมนุษย์มี 3 ประการ คือ

1. เสรีภาพ เพราะมนุษย์กับเสรีภาพแยกจากกันไม่ได้ มนุษย์เกิดมาพร้อมความว่างเปล่า ปราศจากพันธนาการ ไม่มีวิถีใด ๆ มากำหนดมนุษย์ มนุษย์จะเป็นในสิ่งที่เขาทำ มนุษย์สามารถตั้งต้นชีวิตได้เอง ไม่มีเกณฑ์ใด ๆ จะตัดสินว่าอะไรคือความดี ความชั่ว อะไรถูก อะไรผิด อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ เพราะสิ่งต่าง ๆ มนุษย์เป็นผู้ให้ความหมายแก่สิ่งเหล่านี้

2. มนุษย์มีเสรีภาพในการเลือกกระทำของตนเองและการลงมือกระทำจะเป็นจุดเริ่มต้นไปสู่พันธะ พันธะ คือ การนำตัวเราเข้าไปผูกพันกับสิ่งที่ตัวเราเลือก โดยเชื่อเอาว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องสำหรับเรา

3. พันธะที่เกิดขึ้นจากเสรีภาพและการเลือกนั้น ก็คือความรับผิดชอบ นั่นคือเสรีภาพทำให้เกิดความรับผิดชอบ เมื่อมนุษย์มีเสรีภาพเต็มที่ในการเลือก มนุษย์จะต้องมีความรับผิดชอบอย่างเต็มที่ด้วยในทุกสิ่งที่เลือกกระทำลงไป

เมย์ (May, 1967 cited in George & Cristiani, 1995, pp. 74 - 75) กล่าวถึงลักษณะ 6 ประการ ที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ ตามแนวคิดของผู้ให้คำปรึกษาแนวอรรถนิยาม

1. มนุษย์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับตัวของพวกเขาเอง อากาทางประสาทเป็นวิธีหนึ่งที่บุคคลใช้ป้องกันความสำคัญหรือความคงอยู่ของตนเอง

2. มนุษย์มีลักษณะเฉพาะของตนเอง หรือความต้องการที่จะรักษาความสำคัญของพวกเขาเอง และการรักษาความสำคัญของตัวมนุษย์เองจะต้องมีอยู่ตลอด

3. มนุษย์จะต้องมีความรับผิดชอบในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจะนำไปสู่ความรู้สึกไม่แน่นอน

4. มนุษย์มีความสามารถในการที่จะเป็นผู้กระทำหรือเป็นเพียงผู้สังเกต เมื่อมนุษย์จะต้องติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

5. มนุษย์มีลักษณะเฉพาะของการรับรู้ (Self-consciousness) การรับรู้นี้ หมายถึง การที่รับรู้ถึงอันตรายและการคุกคามจากภายนอก และการที่มีความสามารถรับรู้ได้นี้จะทำให้บุคคลได้รับประสบการณ์ในฐานะที่เป็นผู้กระทำ

6. มนุษย์มีลักษณะของความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกว่าจะต้องพยายามต่อต้าน สิ่งที่จะมาทำลายความดำรงอยู่ของตน

สำหรับธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวอัตถิภาวะนิยม แฟรงเคิล (Frankl, 1959 cited in George & Cristiani, 1995, p. 75) ได้กล่าวเพิ่มเติมจากแนวความคิดของเมย์อีก 1 ลักษณะ คือ แรงผลักดัน อันดับแรกของชีวิตมนุษย์คือการค้นหาความหมายของบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลจะต้องมีลักษณะเฉพาะตนและแสวงหาความหมายในชีวิต

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543, หน้า 107) กล่าวว่า ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวอัตถิภาวะนิยม ทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์เรามีอิสรภาพ (Freedom) ที่จะแสวงหากำหนดกฎเกณฑ์และความหมายให้กับชีวิตของตนเอง (Meaning of Life) มีอิสรภาพเฉพาะตัวและเราไม่สามารถจะทำนายพฤติกรรมของมนุษย์ล่วงหน้าได้ การที่คนเรามีอิสระที่จะกระทำหรือไม่กระทำสิ่งใด หรือเลือกกว่าจะเป็นผู้ให้หรือผู้รับต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ตาม เราต้องรับผิดชอบ (Responsibility) ต่อการกระทำและผลที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจของตนเอง

โดยสรุป ผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวะนิยม เห็นว่ามนุษย์แต่ละคนมีลักษณะเฉพาะของตนเอง แต่ละคนมีคุณค่า มีศักยภาพในการดำรงอยู่ของตนเอง สามารถค้นหาความหมายให้กับชีวิตของตนเองได้ โดยมนุษย์มีเสรีภาพในการเลือกที่จะเป็นหรือไม่เป็น ทำหรือไม่ทำสิ่งต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมหนึ่ง ๆ ดังนั้นมนุษย์ต้องมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ การเลือกและการดำรงชีวิตของตนและเพราะว่ามนุษย์มีลักษณะเฉพาะเป็นของตนเอง ดังนั้น การที่จะทำความเข้าใจกับมนุษย์ ต้องทำความเข้าใจกับสิ่งที่มนุษย์แต่ละคนรับรู้และแปลความหมาย ผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวะนิยม กล่าวว่า การดำรงชีวิตของบุคคลจะมีความสัมพันธ์กันของโลกทั้ง 3 ระดับพร้อม ๆ กัน คือ โลกชีวะ (Umwelt) ซึ่งเป็นส่วนที่บุคคลปราศจากการรู้ตัว โลกสังคม (Mitwelt) ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและโลกตน (Eigenwelt) ซึ่งหมายถึง การมีเอกลักษณ์แห่งตน โสริย์ โพธิ์แก้ว (2536, หน้า 79) และสามารถอธิบายความสัมพันธ์ของโลกทั้ง 3 ระดับ เพิ่มเติมดังนี้ (Binswanger, 1963 cited in Prochaska, 1979, p. 71)

1. โลกชีวะ (Umwelt) หมายถึง ตัวเรา ซึ่งสัมพันธ์กับความต้องการของร่างกาย เรียกว่าเป็นความสัมพันธ์กับธรรมชาติ (Being in Nature) ความสัมพันธ์ในระดับนี้จะรวมถึงความสัมพันธ์กับแรงผลักดันตามธรรมชาติ ลักษณะทางชีววิทยา และสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในธรรมชาติ เช่น อากาศ น้ำ ดิน ความร้อน

2. โลกสังคม (Mitwelt) คือ โลกของบุคคล ซึ่งเกี่ยวกับโลกของสังคม เป็นความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Being with Others) ในระดับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จะปรากฏอยู่ในรูปความเป็นมิตร ความรู้สึกโดดเดี่ยว

3. โลกตน (Eigenwelt) หมายถึง โลกของตนเอง (Own-World) หรือเป็นโลกของความคิด (Thought World) เป็นส่วนที่บุคคลรับรู้และนำมาประเมินตัดสินการดำรงอยู่ของตนเอง ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เช่น เป็นคนที่เข้มแข็ง เป็นคนอ่อนไหว เป็นคนฉลาด เป็นคนอ่อนแอ

ผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวะนิยม กล่าวว่า ความสัมพันธ์กันของโลกทั้ง 3 ระดับนี้ทั้งหมดจะถูกรวบรวม ประเมิน ตัดสิน และสะท้อนออกมากลายเป็นตัวตนของเขาเอง (Being for - one - self) ซึ่งจะมีผลต่อวิธีการดำเนินชีวิตของเขา

นอกจากนี้การบำบัดแบบอัตถิภาวะนิยม ยังมองโครงสร้างของการมีชีวิตของมนุษย์มี 2 ระดับ คือ การมีชีวิตอยู่ในโลก (Being in the World) และการมีชีวิตอย่างเหนือโลก (Being Beyond the World)

ส่วน วิญญู พูลศรี (2531, หน้า 208) ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดของอัตถิภาวะนิยมไว้ดังนี้

1. มองชีวิตมนุษย์ว่าเป็นกระบวนการที่เคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่งตายตัวเป็นการแปรสภาพอันต่อเนื่อง
2. มนุษย์ต้องเผชิญกับการเจริญเติบโตด้วยตนเอง ดำเนินชีวิตตามหลักการของตนเองเผชิญปัญหาในการดำรงอยู่และพยายามมุ่งสู่ชีวิตอันแท้จริง (Authentic Life)
3. ชะตากรรมของบุคคลมิได้ถูกกำหนดโดยอดีตของเขาแต่อยู่ที่การเลือก ต้องตัดสินใจว่าตัวเองจะเป็นอะไรในปัจจุบัน (Here and Now)
4. เอกลักษณ์ของบุคคลจะไม่เหมือนใคร แต่ละคนแตกต่างกัน
5. มนุษย์สามารถจะดำรงชีวิตอยู่และแม้แต่จะตายเพื่ออุดมคติและค่านิยมต่างๆ ของมนุษย์ได้ เพราะมนุษย์มีเสรีภาพของเจตจำนงขึ้นไปอยู่เหนือสัจจาดญาณต่าง ๆ ทั้งที่เป็นอดีตหรือสภาวะแวดล้อม
6. มนุษย์เป็นผู้สร้างวิถีชีวิตและความเป็นไปในอนาคตตนเองด้วยการตัดสินใจของเขา แม้มนุษย์ไม่ได้เป็นผลจากสภาพการณ์หรืออำนาจภายนอกอย่างสิ้นเชิงแต่เสรีภาพในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ของมนุษย์นั้นต้องอยู่ภายในของข่ายของสิ่งแวดล้อมเป็นต้นว่า กฎหมายรากฐานทางเศรษฐกิจ และสังคม

7. ชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความหมายโดยแต่ละบุคคลให้ความหมายกับชีวิตของตนเอง  
ตั้งจุดหมายเองแต่ละบุคคลมีค่านิยมของตนเป็นหลักในการดำเนินชีวิต

8. นักอัตถิภาวะนิยมไม่เชื่อว่าการกระทำของมนุษย์ถูกแบ่งเป็นสองภาคคือ การกระทำ  
โดยรู้ตัวและโดยไม่รู้ตัว แต่เขาเชื่อว่าส่วนที่นักจิตวิเคราะห์เรียกว่า จิตไร้สำนึก คือส่วนที่บุคคล  
ใช้เหตุผลหลอกตนเอง เป็นการไม่ยอมรับความจริงและพยายามเลี่ยงความรับผิดชอบ

#### สาเหตุของปัญหาของมนุษย์

ธรรมชาติและความสัมพันธ์กับโลกทั้ง 3 ระดับของมนุษย์ จะเห็นว่าถึงแม้โดยทั่วไป  
มนุษย์จะมีธรรมชาติที่เหมือนกัน (ตามแนวความคิดของนักอัตถิภาวะนิยม) แต่บุคคลจะมี  
ความสัมพันธ์กับสถานการณ์และสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตตามการรับรู้และแปลความหมายของเฉพาะ  
แต่ละคน การตอบสนองหรือวิธีการดำเนินชีวิตก็จะจะเป็นไปตามที่บุคคลรับรู้และแปลความหมาย  
ในการดำรงชีวิตนั้น ผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวะนิยมให้ความสำคัญกับการดำรงชีวิต

ที่เป็นตนเองอย่างแท้จริง (Authentic Existence) การดำรงชีวิตอย่างแท้จริง คือ การที่บุคคลมี  
ปฏิภริยาและการแสดงออกตามแบบที่บุคคลนั้นเป็นอย่างซื่อสัตย์ต่อธรรมชาติ ต่อผู้อื่นและ  
ต่อตนเอง โดยบุคคลไม่มีปิดบังตนเองและไม่หลีกเลี่ยงการตัดสินใจในแต่ละสถานการณ์และ  
มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง นอกจากนี้บุคคลจะรับรู้และสามารถยอมรับ  
ข้อจำกัดต่าง ๆ ของเขา โดยดำเนินชีวิตตามการประเมินของตนเองว่าอะไรที่มีคุณค่าสำหรับตน  
(Prochaska, 1979, p. 72; Shaffer & Galinsky, 1989, p. 93 cited in Corey, 2005)

สำหรับผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวะนิยม เห็นว่า การดำรงชีวิตที่เป็นตนเองอย่างแท้จริง  
ก็คือการดำรงอยู่อย่างมีสุขภาพจิตที่ดี (Healthy Existence) ซึ่งจะนำไปสู่การประสานกลมกลืนกัน  
ของสัมพันธ์ภาพทั้ง 3 ระดับ การดำรงชีวิตที่เน้นสัมพันธ์ภาพระดับใดระดับหนึ่งและละเลย  
สัมพันธ์ภาพในระดับอื่น ๆ เช่น การปล่อยให้การประเมินตัวเราเองเป็นไปตามความพอใจของ  
บุคคลอื่น ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาในการดำรงชีวิต เป็นการดำรงชีวิตอย่างไม่แท้จริง (Inauthentic  
Existence) เพราะว่าบุคคลมีเสรีภาพของตนเอง ดังนั้น บุคคลจะสามารถตัดสินใจเลือกวิถีทาง  
ที่ดีที่สุด ทั้งสำหรับการอยู่ในธรรมชาติ สำหรับบุคคลอื่นและสำหรับตนเอง (Prochaska, 1979,  
p. 27)

#### ความคิดปกติทางพฤติกรรมมนุษย์ (Existential View of Behavior Deviation)

(ทัสนา บุญทอง, 2525, หน้า 31) เป็นผลจาก

1. บุคคลปกปิดตนเองหรือวางข้อจำกัดให้ตนเองมากเกินไป จนทำให้บุคคลนั้น  
ขาดเสรีภาพในการที่จะเลือกพฤติกรรมหรือแสดงพฤติกรรมในรูปแบบอื่น (ซึ่งไม่ผิดปกติ) เช่น  
บุคคลที่มีลักษณะย้ำคิดย้ำทำ ผู้ให้คำปรึกษาแนวอัตถิภาวะนิยมอธิบายว่า เป็นเพราะการเลือก