

ปฏิบัติในสิ่งเดิม ๆ ของบุคคลนั่นเอง หรือบุคคลที่มีความกลัวที่จะต้องเผชิญกับอนาคต ยึดมั่นอยู่กับวิธีแก้ปัญหาในอดีต แม้ว่าวิธีแก้ปัญหาเหล่านั้นจะไม่เหมาะสมก็ตาม

2. บุคคลที่ไม่ตระหนักในคุณค่าของความเป็นตนเองและความมีอยู่ของตนเองในโลกนี้ จึงไม่สามารถเผชิญต่อความจริงในโลกได้ การที่บุคคลมีลักษณะดังกล่าวข้างต้นเป็นผลให้บุคคลขาดการตระหนักในตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัว หากบุคคลได้พัฒนาความตระหนักและได้ขยายขอบเขตการรับรู้ในตนเองและสิ่งแวดล้อมแล้ว บุคคลก็จะสามารถเลือกหรือปฏิบัติอย่างมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นได้ เมื่อบุคคลขาดการตระหนักก็จะรู้สึกเปล่าเปลี่ยวขาดกำลังใจและเศร้าทำให้บุคคลละเลยโอกาสที่จะสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งนั่นก็คือขาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้และตระหนักในตนเองยิ่งขึ้น เพราะผู้ให้คำปรึกษาแนวอรรถิภาวะนิยมเชื่อว่า การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเท่านั้นที่จะทำให้บุคคลได้รู้จักตนเองมากขึ้น

วัชร ทรัพย์มี (2546, หน้า 80) กล่าวถึงสาเหตุของปัญหามนุษย์ตามแนวอรรถิภาวะนิยมเกิดจากองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. บุคคลที่ตนรู้สึกว่าคุณคลุมเครือ ไม่มีเสรีภาพ ต้องการทำตามสังคมหรือพ่อแม่ เกิดความรู้สึกว่าเขาไม่มีอนาคต ไม่มีจุดหมาย
2. เกิดความไม่แน่นอนของสภาพแวดล้อม จึงทำให้มนุษย์เกิดความกังวลในสิ่งที่เขาต้องเลือก ต้องตัดสินใจว่าการตัดสินใจของเขาจะนำไปสู่ความสำเร็จหรือไม่
3. เกิดความรู้สึกผิดในจิตใจ (Guilty Feeling)ว่าเขาไม่สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มที่
4. บุคคลประสบความล้มเหลวในการกระทำและการตัดสินใจ
5. บุคคลประสบความล้มเหลวในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ซึ่งก่อให้เกิดความอ้างว้างว้าเหว

กล่าวโดยสรุป ปัญหาของมนุษย์เกิดขึ้นจากการที่มนุษย์ขาดการตระหนักในตนเอง รู้สึกว่าเขาขาดเสรีภาพในการที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ตามความต้องการ เนื่องจากตนถูกจำกัดจากสภาพของสิ่งแวดล้อมและบุคคลอื่น เป็นผลให้มนุษย์ดำเนินชีวิตแบบอยู่ไปวันวัน ไร้จุดหมายในชีวิต รู้สึกไม่มีความหมายในการดำรงอยู่ ขาดความรับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง รู้สึกว่าล้มเหลวขาดความมั่นคงในชีวิต นำไปสู่การไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับตนเองกับผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมตลอดจนไม่สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

#### ทัศนคติที่นำไปสู่การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบอรรถิภาวะนิยมนั้น เมย์ (May, 1950) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบอรรถิภาวะนิยมไม่มีระบบของการบำบัดและกลุ่มของเทคนิคใหม่ แต่เป็นการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจกับการดำรงอยู่และประสบการณ์ของมนุษย์ และเป็นการนำทัศนคติไปสู่การให้คำปรึกษา

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมพบว่า ทักษะหลักที่นำเข้าสู่การให้คำปรึกษา คือ การทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ความเข้าใจ เกี่ยวกับเงื่อนไขในการดำรงอยู่ของมนุษย์ ดังนี้

1. ศักยภาพที่จะตระหนักในตนเอง
2. เสรีภาพและความรับผิดชอบ
3. การค้นพบเอกลักษณ์ของตนและการสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น
4. การค้นพบความหมายของชีวิต
5. ความวิตกกังวลเป็นเสมือนเงื่อนไขในการดำรงชีวิต
6. ตระหนักในความตายและควรรู้ความหมาย

#### แนวคิดที่ 1 ศักยภาพที่จะตระหนักในตนเอง (The Capacity of the Self-Awareness)

จะสามารถช่วยสะท้อนและสร้างทางเลือกต่าง ๆ เกิดขึ้นได้ดังนั้นเมื่อบุคคลมีสติมากขึ้นเท่าใดก็จะช่วยให้ชีวิตสมบูรณ์มากขึ้นแต่จะต้องตระหนักว่า

1. คนบุคคลมีเวลาที่จำกัดจะทำอะไรในสิ่งที่ตนเองต้องการในชีวิต
2. บุคคลมีศักยภาพในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำ การเลือกที่จะไม่ทำถือเป็น การตัดสินใจที่ได้เลือกทำแล้ว
3. เมื่อบุคคลทำอะไรก็ตาม บุคคลสามารถสร้างสรรค์หรือกำหนดชะตากรรมในการกระทำได้
4. ความหมายในชีวิตไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเอง หากเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลได้ค้นหาและค้นพบเป้าหมายของชีวิต
5. ความวิตกกังวลที่คงอยู่ในบุคคลเป็นพื้นฐานของจิตสำนึก (การรับรู้) ของความอิสระในชีวิตคนบุคคลเพราะเป็นสิ่งที่จำเป็นในบทบาทของการมีชีวิต ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มควมมีสติของคนบุคคลในการค้นหาในการเลือกทางเลือกต่าง ๆ ทั้งยังเพิ่มบทบาทของความรับผิดชอบทางเลือกต่าง ๆ เหล่านั้น
6. บุคคลต้องทนทุกข์ทรมานกับการมีชีวิตที่โดดเดี่ยว (Loneliness) ไร้ความหมาย (Meaninglessness) ว่างเปล่า (Emptiness) รู้สึกผิด (Guilt) และถูกแบ่งแยก (Isolation)
7. ความโดดเดี่ยวถือเป็นพื้นฐานของคน หากแต่บุคคลมีโอกาสดังกล่าวได้รับสัมพันธภาพจากคนอื่น ๆ ได้

กล่าวโดยสรุปนักอัตถิภาวะนิยมมองว่า บุคคลมีความสามารถที่จะรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ดังนั้นบุคคลจึงสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนต้องการภายใต้เงื่อนไขที่มีอยู่ การช่วยให้บุคคลเกิดความตระหนักในตนเองเป็นการเพิ่มความสามารถในการรับรู้ของ

บุคคล ทำให้บุคคลมีความเข้าใจในตนเองและสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเพิ่มขึ้น มีเอกลักษณ์ของ  
 คนในการดำรงชีวิต เป็นตัวของตัวเอง มีอิสระในการตัดสินใจและอยู่กับปัจจุบันสามารถจัดการ  
 กับปัญหาของตนได้ดีขึ้นและนำไปสู่การเห็นคุณค่าของตนเองและการกระทำของตน

ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เน้นการช่วยให้นักเรียนเกิดความตระหนักใน  
 ตนเอง รับรู้ รู้จักและทำความเข้าใจกับตนเองอย่างที่คุณเป็นอยู่ขณะนี้อย่างแท้จริง ยอมรับข้อจำกัด  
 ของตนเองและยังรู้สึกว่าคุณค่า เข้าใจความต้องการของตนเอง มั่นใจในตนเอง  
 มีความรับผิดชอบ มีความหวัง มีการวางแผนอนาคต มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต สามารถเลือก  
 วิธีหรือแนวทางต่าง ๆ สำหรับดำรงชีวิตของตนได้อย่างเต็มที่ เพื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4  
 จะได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ในขอบเขตที่เป็นไปได้อย่างแท้จริง

## แนวคิดที่ 2 เสรีภาพและความรับผิดชอบ (Freedom and Responsibility)

แฟรงค์เฟิล (Frankl, 1967, p. 60) กล่าวว่า ถึงแม้บุคคลจะไม่สามารถเป็นอิสระ  
 อย่างสมบูรณ์จากเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ผูกมัด ทั้งปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยด้านจิตใจและปัจจัยทางสังคม  
 เช่น สิ่งแวดล้อมทางสังคมต่าง ๆ ธรรมเนียม หรือแรงขับตามสัญชาตญาณ ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้  
 อาจจำกัดขอบเขต เสรีภาพของบุคคลแต่ไม่สามารถลดศักยภาพความเป็นมนุษย์ลงได้ แฟรงค์เฟิล  
 เชื่อว่า บุคคลจะมีเสรีภาพในการตัดสินใจเลือกในทุก ๆ สถานการณ์ คำกล่าวของแฟรงค์เฟิลที่ว่า  
 “เงื่อนไขต่าง ๆ ที่มีไม่ได้กำหนดตัวเรา แต่เราเป็นผู้กำหนดเองว่า เราจะยอมจำนนหรือว่าจะอดทน  
 ต่อสู้กับเงื่อนไขต่าง ๆ ที่มีอยู่”

ดังนั้น บุคคลที่หลีกเลี่ยงความจริงของตนเอง โดยกล่าวดำเนินสิ่งแวดล้อม  
 นักอัตถิภาวนิยมเห็นว่า เป็นความเชื่อที่ผิด (Bad Faith) ชาร์ตกล่าวว่าเป็นการไม่ยอมรับผิดชอบ  
 ชีวิตของเขา การกระทำและความผิดพลาดจากการกระทำของเขาเอง โดยเขาอนุญาตให้บุคคล  
 อื่นมากำหนดหรือเลือกสิ่งต่าง ๆ ให้เขา หรือยอมให้ชีวิตของเขาเป็นไปตามแรงผลักดันภายนอก  
 ซึ่งเป็นการดำรงชีวิตที่ไม่แท้จริง (Inauthentic Existence) (Sarte, 1971 cited in Corey, 2005,  
 p. 138) นักอัตถิภาวนิยมมองว่า สิ่งที่อยู่รอบตัวของบุคคลเป็นเพียงสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลมี  
 เสรีภาพที่จะเลือกกระทำการต่าง ๆ ต่อสิ่งแวดล้อมด้วยเหตุผลของตนเองได้และเหตุผลในการเลือก  
 ของบุคคล คือการเลือกในสิ่งที่บุคคลเห็นว่ามีความสำคัญสำหรับเขา (Warnock, 1977, pp. 1 - 2)

โพรชาร์ค้า (Prochaska, 1979, p. 72) กล่าวว่า ทางเลือกที่ดีที่สุด ในแนวความคิดของ  
 นักอัตถิภาวนิยมไม่จำเป็นต้องเลือกจากสิ่งที่ให้แรงเสริมสูงสุดและลงโทษน้อยที่สุดตามแนวคิด  
 ของนักพฤติกรรมนิยม หรือไม่จำเป็นต้องเลือกจากการปรับตัวตามสัญชาตญาณภายใน  
 ความต้องการ ดังเช่น แนวความคิดของกลุ่มจิตวิเคราะห์ แต่การเลือกที่ดีที่สุด ในแนวความคิด  
 ของนักอัตถิภาวนิยม คือ การเลือกที่เป็นไปตามแบบของตนเองอย่างแท้จริง (Be Authentic)

บุคคล ทำให้บุคคลมีความเข้าใจในตนเองและสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเพิ่มขึ้น มีเอกลักษณ์ของ  
ตนในการดำรงชีวิต เป็นตัวของตัวเอง มีอิสระในการตัดสินใจและอยู่กับปัจจุบันสามารถจัดการ  
กับปัญหาของตนได้ดีขึ้นและนำไปสู่การเห็นคุณค่าของตนเองและการกระทำของตน

ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เน้นการช่วยให้นักเรียนเกิดความตระหนักใน  
ตนเอง รับรู้ รู้จักและทำความเข้าใจกับตนเองอย่างที่เป็นอยู่ขณะนี้อย่างแท้จริง ยอมรับข้อจำกัด  
ของตนเองและยังรู้สึกว่าคุณค่า เข้าใจความต้องการของตนเอง มั่นใจในตนเอง  
มีความรับผิดชอบ มีความหวัง มีการวางแผนอนาคต มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต สามารถเลือก  
วิถีหรือแนวทางต่าง ๆ สำหรับดำรงชีวิตของตนได้อย่างเต็มที่ เพื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4  
จะได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ในขอบเขตที่เป็นไปได้จริง

## แนวคิดที่ 2 เสรีภาพและความรับผิดชอบ (Freedom and Responsibility)

แฟรงค์เฟิล (Frankl, 1967, p. 60) กล่าวว่า ถึงแม้บุคคลจะไม่สามารถเป็นอิสระ  
อย่างสมบูรณ์จากเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ผูกมัด ทั้งปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยด้านจิตใจและปัจจัยทางสังคม  
เช่น สิ่งแวดล้อมทางสังคมต่าง ๆ กรรมพันธุ์ หรือแรงขับตามสัญชาตญาณ ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้  
อาจจำกัดขอบเขต เสรีภาพของบุคคลแต่ไม่สามารถลดศักยภาพความเป็นมนุษย์ลงได้ แฟรงค์เฟิล  
เชื่อว่า บุคคลลงมีเสรีภาพในการตัดสินใจเลือกในทุก ๆ สถานการณ์ คำกล่าวของแฟรงค์เฟิลที่ว่า  
“เงื่อนไขต่าง ๆ ที่มีไม่ได้กำหนดตัวเรา แต่เราเป็นผู้กำหนดเองว่า เราจะยอมจำนนหรือว่าจะอดทน  
ต่อสู้กับเงื่อนไขต่าง ๆ ที่มีอยู่”

ดังนั้น บุคคลที่หลีกเลี่ยงความจริงของตนเอง โดยกล่าวหาหาสิ่งแวดล้อม  
นักอัตถิภาวะนิยมเห็นว่า เป็นความเชื่อที่ผิด (Bad Faith) ซาร์ตกล่าวว่า เป็นการไม่ยอมรับผิดชอบ  
ชีวิตของเขา การกระทำและความผิดพลาดจากการกระทำของเขาเอง โดยเขายอมอนุญาตให้บุคคล  
อื่นมากำหนดหรือเลือกสิ่งต่าง ๆ ให้เขา หรือยอมให้ชีวิตของเขาเป็นไปตามแรงผลักดันภายนอก  
ซึ่งเป็นการดำรงชีวิตที่ไม่แท้จริง (Inauthentic Existence) (Sarte, 1971 cited in Corey, 2005,  
p. 138) นักอัตถิภาวะนิยมมองว่า สิ่งที่อยู่รอบตัวของบุคคลเป็นเพียงสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลมี  
เสรีภาพที่จะเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ต่อสิ่งแวดล้อมด้วยเหตุผลของตนเองได้และเหตุผลในการเลือก  
ของบุคคล คือการเลือกในสิ่งที่บุคคลเห็นว่ามีความสำคัญสำหรับเขา (Warnock, 1977, pp. 1 - 2)

โปรชาร์ตกา (Prochaska, 1979, p. 72) กล่าวว่า ทางเลือกที่ดีที่สุดในแนวความคิดของ  
นักอัตถิภาวะนิยมไม่จำเป็นต้องเลือกจากสิ่งที่ให้แรงเสริมสูงสุดและลงโทษน้อยที่สุดตามแนวคิด  
ของนักพฤติกรรมนิยม หรือไม่จำเป็นต้องเลือกจากการปรับตัวตามสัญชาตญาณภายใน  
ความต้องการ ดังเช่น แนวความคิดของกลุ่มจิตวิเคราะห์ แต่การเลือกที่ดีที่สุดในแนวความคิด  
ของนักอัตถิภาวะนิยม คือ การเลือกที่เป็นไปตามแบบของตนเองอย่างแท้จริง (Be Authentic)

โดยผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยสร้างความกระจางชัดในทางเลือกนั้น ๆ ให้นักเรียนได้เข้าใจและมองเห็นผลที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งจะเผชิญและรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นนั้น ๆ อย่างเข้มแข็ง

### แนวคิดที่ 3 การค้นพบเอกลักษณ์และสร้างสัมพันธ์ภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น (Striving for Identity and Establishment Meaning Relationship with the Others)

ทัศนคตินี้ได้กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์ของตนเองและการสร้างสัมพันธ์ภาพที่มีคุณค่ากับบุคคลอื่น โดยในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่มีคุณค่ากับบุคคลอื่นนั้น นักอรรถนิถาภิธานียอมรับเห็นว่า บุคคลต้องรู้จักตนเองและให้ความสำคัญกับตนเองมาก ๆ เท่า ๆ กับให้ความสำคัญในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น การที่บุคคลจะรู้จักตนเองนั้น บุคคลต้องใช้ความกล้าที่จะเป็น (Courage to Be) พอล ทิลลิค (Paul Tillich) กล่าวว่า ความกล้าที่จะเป็น คือ การที่บุคคลกล้าที่จะดำรงชีวิตจากความคิดและความรู้สึกภายในตนเอง หากบุคคลรู้สึกว่าเป็นตัวเองต้องอยู่คนเดียว บุคคลจะเรียนรู้การอยู่ด้วยตนเอง สามารถตัดสินใจได้ว่าเขาจะอยู่อย่างไร นักอรรถนิถาภิธานียอมรับเชื่อว่า ก่อนที่จะสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่มีคุณค่าและมั่นคงกับบุคคลอื่นได้นั้น บุคคลต้องเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองและสามารถมีชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเองเพียงลำพังได้ (Tillich, 1952 cited in Corey, 2005, p.140)

การที่บุคคลสนใจที่จะรักษาความเป็นตัวเองตัวเองในขณะที่เดียวกันกับการที่บุคคลต้องเผชิญกับโลกภายนอกนั้น คนแต่ละคนจะค้นหาหรือสร้างสรรค์ความเป็นเอกลักษณ์ที่เป็นของตัวเอง ลักษณะเช่นนี้ถือเป็นสิ่งที่ไม่ได้เกิดขึ้นเองอย่างอัตโนมัติ หากแต่เป็นสิ่งที่บุคคลต้องสนใจที่จะทำให้นั้นเกิดขึ้น เช่น การมีสัมพันธ์ภาพกับคนอื่นนั้นบุคคลต้องให้ออกาสตนเองและมีความสนใจที่จะทำ ได้มีนักเขียนในแนวอรรถนิถาภิธานียอมรับพูดถึงความ โดดเดี่ยว (Loneliness) การถูกทอดทิ้ง (Uprootedness) และการแปลกแยก (Alienation) ถือเป็นลักษณะของความล้มเหลวจากการพัฒนาสัมพันธ์ภาพกับคนอื่นและธรรมชาติ ปัญหาของบุคคลส่วนใหญ่ที่ทำให้บุคคลคิดว่าเป็นความคิดแปลกไปจากคนอื่นก็คือ การที่บุคคลมองแนวชีวิตมีคำตอบมีคุณค่าและความเชื่อมั่นต่าง ๆ ล้วนเกิดจากการอิงจากบุคคลอื่นที่ตนคิดว่าเขามีความสำคัญ แทนที่บุคคลควรมีความเชื่อถือหรือยึดมั่นกับตนเองในการค้นหาคำตอบของปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตตนเองโดยไม่อิงจากบุคคลอื่น ความกล้าที่จะเป็น (The Courage to be) เป็นความกล้าในการเรียนรู้ที่จะชีวิตอย่างไร เป็นลักษณะของการที่บุคคลพยายามค้นหา สร้างสรรค์และรักษาความเป็นตัวเองอย่างแท้จริง ความกลัวที่สำคัญประการหนึ่งของผู้รับคำปรึกษาคือ การที่เขาค้นพบว่า การไม่มีแก่นแท้ของชีวิต (No Core) ไม่มีความเป็นตัวเอง (No Self) ไม่มีสาระสำคัญ (No Substance) และกลัวกับสิ่งที่สะท้อนกับความคาดหวังของคนอื่นการนำแนวคิดด้านการสร้างเอกลักษณ์และสัมพันธ์ภาพมาใช้กับการให้คำปรึกษา (Corey, 2005, pp. 139 - 142)

**ประสบการณ์ของโดดเดี่ยวเดียวดาย (The Experience of Alones)** ประสบการณ์ของความโดดเดี่ยวเดียวดายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต บุคคลจะได้รับความแข็งแกร่งจากประสบการณ์เหล่านั้น ความรู้สึกว่าคุณเองโดดเดี่ยวเดียวดายจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลโดดเดี่ยวได้ให้ความรู้สึกของความหมายแห่งชีวิตและกำหนดว่าคุณจะจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีสัญชาตญาณในการที่จะอยู่ได้ด้วยตนเอง เพราะก่อนที่เราจะมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเราต้องมีความสัมพันธ์กับตัวเองก่อน สามารถรับฟังตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเราเอง และต้องมีความเข้าใจว่ามนุษย์เราสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้แม้ตามลำพัง

**ประสบการณ์การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (The Experience of Relationness)** มนุษย์เรานั้นดำรงอยู่โดยการปะทะสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยทั่วไปแล้วมนุษย์อยากเป็นคนสำคัญในสายตาของคนอื่น บางครั้งผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยทำให้เขาพ้นจากความประหม่าในขณะที่ปะทะสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องชี้ให้เห็นความท้าทายในการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และชี้ให้เห็นว่าเขาสามารถหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ในลักษณะใกล้ชิดโดยชี้ให้เห็นว่าเขาสามารถสร้างรูปแบบของชีวิต การมีสุขภาพดีและมีความรู้สึกดี ๆ ในการมีมนุษย์สัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างไร

**การต่อสู้ด้วยความหมายมีเอกลักษณ์ (Search for Meaning)** เมื่อความรู้สึกโดดเดี่ยวเกิดขึ้นจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาหวาดกลัวและไม่ยอมรับความโดดเดี่ยวนั้นและแยกตัวออกจากสังคม (Farha, 1994 cited in Corey, 2005) Farha ได้ชี้ให้เห็นว่าพวกเขาติดค้างอยู่กับอดีตของชีวิตรูปแบบการดำรงชีวิตในวัยเด็ก ซึ่งเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากสิ่งเหล่านี้ได้ เป็นเสมือนกับดักของชีวิต ซึ่งผู้ให้คำปรึกษากล่าวว่า พวกเขามีพฤติกรรมมาจากรูปแบบการกระทำในอดีต ในกระบวนการให้คำปรึกษานั้นบางทีอาจทำให้ผู้รับคำปรึกษาหวาดกลัว เนื่องจากพวกเขา รู้สึกว่า เขาขายอิสรภาพให้คนอื่น เขาเหล่านั้นมีความคาดหวังว่า เขาจะกลับมาอิสรภาพอีกครั้ง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องทำให้เขาเหล่านั้นพบความจริงที่ว่า ตัวเขาเองสามารถหาคำตอบของตัวเองได้แม้ดำเนินชีวิตอยู่โดยลำพัง

จะเห็นได้ว่า การที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ภาพลักษณ์ของตนเองอย่างชัดเจนตามความเป็นจริง จะทำให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มั่นใจในตนเอง มีความไว้วางใจในตนเองและผู้อื่น มีความเป็นตัวของตัวเอง มีเป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิต ดังนั้น การให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาเอกลักษณ์ของตนเอง ความเชื่อ ค่านิยม ทักษะคติและความคาดหวังที่มีตนเองเพื่อให้สามารถกำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตในทางที่เหมาะสมกับตนเองอย่างแท้จริง กล่าวที่จะดำรงชีวิตตามความคิดความรู้สึกของตน เป็นการเพิ่มความสามารถใน

การเลือกอย่างมีประสิทธิภาพและสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ซึ่งการมีเอกลักษณ์ที่ชัดเจนของตนเองจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นพบตนเองจะนำไปสู่การพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตของตนเองต่อไปและการมีเอกลักษณ์ของตนเองนั้นถือว่าเป็นประโยชน์ทางสังคมอย่างหนึ่งตามที่แอนโทนอฟฟีกกล่าวไว้ว่า เอกลักษณ์ของบุคคล คือ ภาพของโลกของบุคคลหนึ่ง ซึ่งต้องรวมตัวบุคคลนั้นด้วย แอนโทนอฟฟีกเห็นว่า การทำให้บุคคลมีความชัดเจนในเอกลักษณ์ของตนเองจะช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจ (Antonovsky, 1982, p. 110)

#### แนวคิดที่ 4 การค้นหาความหมาย (Search for Meaning)

การให้คำปรึกษาในแบบอัตถิภาวนิยมสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สนใจกับความหมายในชีวิตของตัวเอง คำถามที่ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้ เช่น “คุณพอใจที่จะกำหนดแนวทางของชีวิตของคุณ” “คุณรู้สึกพอใจกับสิ่งที่คุณเป็นอยู่ในขณะนี้และอนาคตที่คาดว่าจะมาถึงหรือไม่” “ถ้าหากคุณสับสนเกี่ยวกับตนเอง ให้ลองคิดว่าคุณเป็นใครและคุณต้องการอะไรกับตัวคุณ” หรือ “คุณกำลังทำอะไรให้สำเร็จ”

#### ปัญหาในการละทิ้งคุณค่าเดิม (The Problem of Discarding Old Values)

โดยไม่สามารถค้นพบคุณค่าเกิดโดยไม่สามารถค้นพบคุณค่าใหม่ที่มีความเหมาะสมสำหรับตัวเอง เพื่อมาทดแทนคุณค่าเดิมจึงทำให้บางครั้งผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกแหว่งแวง งานของผู้ให้คำปรึกษานอกจากจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาหาค่าใหม่ที่เหมาะสมกับการที่ดำเนินชีวิตของเขาและรักษาคุณค่านั้นๆ ให้คงอยู่ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้ให้เห็นถึงความหมายในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาและเชื่อถือในความสามารถของเขาที่จะค้นพบคุณค่าในชีวิตใหม่ได้

การสร้างความหมายในชีวิตให้เกิดขึ้นใหม่ (Creating New Meaning) การคำปรึกษาแบบโลโกเธราปี (Logotherapy) เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาความหมายในชีวิตต่อผู้รับคำปรึกษาต้องไม่ชี้นำถึงความหมายในชีวิตต่อผู้รับคำปรึกษาที่เฉพาะ โดยตรงแต่ควรต้องช่วยแนะแนวทางให้เขาเห็นว่า เขามีความสามารถที่จะค้นพบความหมายในชีวิตได้ มุมมองว่าเป็นเรื่องของความเศร้าโศกหรืออัมเ่ยของมนุษย์ (Human Suffering) ที่สามารถทำให้ดีขึ้นได้ สามารถสู้เผชิญต่อไปได้ บุคคลก็สามารถที่จะทำหายกับสิ่งเหล่านี้และสามารถที่จะกลับมาเอาชนะได้ในที่สุด อย่างไรก็ตาม ความหมายในชีวิตไม่ใช่สิ่งที่บุคคลสามารถค้นหาและรับได้โดยตรง แต่ในความเป็นจริงแล้วบุคคลอาจจะต้องยอมรับความผิดพลาดนั้น เมื่อบุคคลมีความรู้สึกดีและพอใจความหมายในชีวิตก็จะตามมา การค้นพบความหมายในชีวิตเช่นนี้ ก็คือสิ่งที่เกิดจากผลผลิตของการได้ลงมือสู้ ซึ่งเหมือนกับบุคคลได้ตั้งใจทุ่มเทไม่ว่าจะเป็น การสร้างสรรค์ ชีวิต ความรัก หรือการทำงาน

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเน้นให้ผู้รับคำปรึกษา มีความรู้สึกที่ชีวิตมีความหมาย โดยให้ผู้รับคำปรึกษาดูตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่มีคุณค่าในชีวิตของตนเองเกี่ยวกับเป้าหมายที่ต้องการในชีวิตของตนเอง ตระหนักถึงความสำคัญของการกระทำของตนเองในขณะนี้ มีความกระตือรือร้น ในการดำรงชีวิต สร้างกำลังใจ คิดและมองสิ่งที่เกิดขึ้นในทางบวก ซึ่งเป็นการพัฒนาลักษณะ มุ่งอนาคตของนักเรียนให้รู้จักการวางแผนอนาคตและสร้างเป้าหมายด้านการศึกษาและอาชีพ ให้กับตนเอง

#### แนวคิดที่ 5 ความวิตกกังวลเป็นเงื่อนไขของการมีชีวิต (Anxiety as a Condition Living)

คอเรย์ (Corey, 2005, pp. 143 - 144) กล่าวว่า ในมุมมองของผู้ให้คำปรึกษาในแบบ อรรถภาวะนิยมจะมองความวิตกกังวลใน 2 ลักษณะ คือ ความวิตกกังวลแบบปกติ (Normal Anxiety) และความวิตกกังวลแบบประสาท (Neuro Anxiety) ความวิตกกังวลแบบปกติ คือ การที่บุคคลสามารถรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและบุคคลสามารถนำมาใช้ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ส่วนความวิตกกังวลแบบประสาทเป็นสิ่งที่หยุดยั้งพัฒนาการต่าง ๆ ของมนุษย์ ดังนั้น ผู้รับคำปรึกษามักเข้ามาปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาเพื่อที่จะกำจัดความวิตกกังวลต่าง ๆ สำหรับนักอรรถภาวะนิยม ต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทนต่อความวิตกกังวลที่จะเลือกตัดสินใจหรือเลือกแนวชีวิตของตนเอง สามารถดำรงอยู่ได้ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น ซึ่งความวิตกกังวล อาจจะมืออยู่ในระยะสั้น ต่อไปจากนั้นจะค่อยหมดไป ยิ่งถ้าบุคคลประสบความสำเร็จในวิถีชีวิตใหม่ที่ตนได้เลือกแล้วนั้น จะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

ในทัศนะของนักอรรถภาวะนิยม ความวิตกกังวลหรือความรู้สึกผิดเป็นความรู้สึกที่สามารถเกิดขึ้นได้ในการดำเนินชีวิต และไม่ใช่ความรู้สึกที่ต้องหลีกเลี่ยง แต่บุคคลต้องใช้ เสรีภาพที่ตนมีอยู่ตัดสินใจเลือกสิ่งที่มีคุณค่าของตนเอง แวน แคม (Van Kamm, 1962 cited in Kaewkungwal, 1989) เน้นว่าบุคคลจะต้องเรียนรู้ที่จะเผชิญกับความวิตกกังวล หรือความรู้สึกผิดตามปกติ โดยยอมรับว่า มันเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิต ทัศนคตินี้จึงช่วยให้บุคคลยอมรับ สถานการณ์ตามความเป็นจริง ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา ใช้วิธีแก้ปัญหาเผชิญหน้าและสามารถเผชิญกับความกดดันต่าง ๆ

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนนั้น เพื่อเปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้และ เข้าใจตนเองเพิ่มขึ้นและมองเห็นแนวทางในการเลือกชัดเจนขึ้น สามารถคาดการณ์ผลที่เกิดจากการเลือกได้ เพื่อประสิทธิภาพในการตัดสินใจให้นักเรียนได้ยอมรับว่า การตัดสินใจในสิ่งที่ยังไม่เห็นผลย่อมเกิดความวิตกกังวลได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้กำลังใจนักเรียนได้เผชิญกับความวิตกกังวลของตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงที่ตนเองต้องการ พร้อมทั้งนักเรียนจะได้ตระหนักถึง

การมีชีวิตอยู่กับเวลาปัจจุบันอย่างเต็มที่เพราะอดีตไม่สามารถแก้ไขได้และอนาคตที่ต้องการจะเป็นผลจากการกระทำของนักเรียนในขณะนี้ ดังนั้น นักเรียนจึงควรตั้งใจในการเลือกที่จะปฏิบัติตนเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ตนเองมุ่งหวังไว้

#### แนวคิดที่ 6 การตระหนักถึงความตายและความไร้ความหมาย (Awareness of Death and Nonbeing)

ตามมุมมองของนักอัตถิภาวะนิยม มนุษย์ไม่ควรพิจารณาความตายในแง่ลบและควรตระหนักว่ามันเป็นสิ่งพื้นฐานเป็นสัจธรรมในชีวิต โดยมุมมองของ Frankl แล้วไม่ควรมองว่าความตายเป็นสิ่งคุกคามเพราะความตายกระตุ้นให้บุคคลใช้เวลาที่มีอยู่ทำสิ่งต่าง ๆ ที่มีความหมาย ซึ่งจะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ Yalom ได้แนะนำว่า ผู้ให้คำปรึกษาต้องพูดตรงไปตรงมาเกี่ยวกับเรื่องความตาย เขาเชื่อว่าความรู้สึกกลัวตายของผู้รับคำปรึกษานั้นทำให้ชีวิตเขาหดหู่ การกล้าเผชิญกับความรูสึกดังกล่าวจะทำให้ชีวิตหลุดจากความรู้สึกไม่มีคุณค่าในการดำรงชีวิต (Yalom, 2003 cited in Corey, 2005, p. 145) สิ่งที่ควรเน้นในกระบวนการให้คำปรึกษา คือ การค้นหามีสสิ่งใดที่ผู้รับคำปรึกษากระทำแล้วมีคุณค่าในชีวิตของเขา ผู้รับคำปรึกษาสามารถมีสุขภาพจิตดีได้โดยที่เขาจะต้องตระหนักถึงความรูสึกว่า ตนมีความดำรงอยู่ (Being) ในทางตรงข้ามเขาจะมีสุขภาพจิตเสื่อมถ้าเขามาปรับตัว หรือปรับตัวไม่ได้จากความรูสึกตนว่าไม่มีการดำรงอยู่ (Nonbeing) ผู้รับคำปรึกษาทั้งหลายที่มีความกลัวความตายก็เปรียบเสมือนเขากลัวการดำเนินชีวิตถ้าเขาเหล่านั้นได้รับการชี้ให้ดำเนินชีวิตแบบอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด เขาเหล่านั้นจะไม่กลัวหรือคิดมากเกี่ยวกับจุดจบของชีวิต

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมนั้น จะเน้นในขั้นการตระหนักถึงความหมายและคุณค่าของเวลา ช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า พวกเขาจะต้องตั้งใจทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มที่ เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ โดยตระหนักว่า เวลาในปัจจุบันนี้เท่านั้นที่เป็นเวลาที่สำคัญที่ตนจะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริง รับผิดชอบต่อชีวิตและมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพภายใต้ข้อจำกัดที่มีอยู่ของตนเองตามความเหมาะสม ให้ผู้รับคำปรึกษาคำนี้ถึงการดำรงชีวิตอยู่อย่างเต็มที่มากกว่าที่จะมีชีวิตเพียงเพื่อผ่านไปวัน ๆ เท่านั้น ผู้ให้คำปรึกษาอาจให้ผู้รับคำปรึกษาถามตัวเองอย่างซื่อสัตย์ว่า “รูสึกอย่างไรกับคุณภาพชีวิตของพวกเขา” และถามต่อไปว่า “การตัดสินใจอะไรที่ยังไม่ทำ” หรือ “พวกเขาได้ละทิ้งโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตหรือไม่” ซึ่งในการใช้คำถามในลักษณะนี้ อาจมีผลให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักได้ว่า พวกเขาไม่ได้กำลังดำเนินชีวิตตามแบบที่ตนอยากจะเป็นและอาจจะบอกได้ว่า “อะไรที่ทำให้ชีวิตของเขาไม่เป็นที่พอใจ” (Corey, 2001, pp. 160 - 163)

การนำแนวความคิดในทศนะนี้ไปใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น นักอรรถิภาวะนิยมไม่ได้เชื่อว่าการมีชีวิตอยู่ของบุคคลนั้น จะดำรงชีวิตได้ยาวนานเพียงไร แต่ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นสามารถกำหนดคุณภาพ และความหมายให้กับชีวิตของพวกเขาได้มากน้อยเพียงใดและอย่างไร นั่นคือ กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักว่า พวกเขาจะต้องตั้งใจทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มที่ เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ โดยตระหนักว่า เวลาในปัจจุบันนี้เท่านั้นที่เป็นเวลาที่สำคัญที่ตนจะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริง รับผิดชอบต่อชีวิตและมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพภายใต้ข้อจำกัดที่มีอยู่ของตนเองตามความเหมาะสม

#### กระบวนการบำบัดแบบอรรถิภาวะนิยม

โปรชาร์ดก้า (Prochaska, 1979, pp. 80 - 85) อธิบายว่ากระบวนการให้คำปรึกษาแบบอรรถิภาวะนิยม เน้นที่การเพิ่มความตระหนักในตนเอง ความสามารถในการเลือกและการตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับรู้ถึงวิธีการที่เขาดำรงชีวิตที่ผ่านมาและต้องเผชิญกับการเลือกและการตัดสินใจตลอดเวลาของการให้คำปรึกษา ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับประสบการณ์ของการเป็นผู้กระทำ (Subjective) ในที่สุดผู้รับคำปรึกษาจะรับรู้ว่าคุณสามารถเลือกและรับผิดชอบต่อการดำรงชีวิตของตนเองได้ กระบวนการดังกล่าวนี้จะเกิดภายใต้สัมพันธภาพของการให้คำปรึกษาและการแสดงออกอย่างเปิดเผยไม่ปิดบัง เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง (Be Authentic) ทั้งผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา การให้คำปรึกษาจะเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับประสบการณ์เหล่านี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงถึงประสบการณ์ของตนเองอย่างอิสระ และซื่อสัตย์ต่อตนเอง ซึ่งจะเน้นถึงการรับรู้ในปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อประสบการณ์ของตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาจะทำความเข้าใจกับประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา พร้อมกับให้ผู้รับคำปรึกษาได้มองเห็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามให้ข้อมูลย้อนกลับ ทำความกระจ่าง การเผชิญหน้าทั้งภาษาและท่าทาง การวิเคราะห์ การแปลความหมาย การจินตนาการ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจและมองเห็นผลของการดำเนินชีวิตของตนเองได้ชัดเจนมากที่สุด นำไปสู่การเปิดโอกาสใหม่ให้กับชีวิตของผู้รับคำปรึกษา
3. ทุกครั้งของการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาจะต้องเผชิญกับการตัดสินใจและการเลือก เช่น ผู้รับคำปรึกษาต้องตัดสินใจว่า เขาจะพูดอะไร จะทำตัวอย่างไร หรือเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ (เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด และความโดดเดี่ยว) ผู้รับคำปรึกษาต้องตัดสินใจว่าเขาจะอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้น

และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาและเลือกแนวทางชีวิตใหม่ตามที่เขาต้องการและมีคุณค่าสำหรับตัวเขา ประสบการณ์จากกระบวนการนี้ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับความรู้ความสามารถในการเลือกของเขาและคุณค่าในตัวเอง ซึ่งจะนำไปสู่ทางเลือกใหม่ของชีวิตที่แตกต่างจากอดีต

คอเรย์ (Corey, 2005, pp. 149 - 150) อธิบายว่ากระบวนการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมจะดำเนินไปบนพื้นฐานของความคิดแบบอัตถิภาวะนิยม สัมพันธภาพของการให้คำปรึกษา คือ การเคารพ ซึ่งเป็นการแสดงออกของผู้ให้คำปรึกษาที่เชื่อในศักยภาพและความสามารถของผู้รับคำปรึกษาในการที่จะเผชิญกับปัญหาและค้นหาทางที่เหมาะสมกับตัวเอง ซึ่งจะนำไปสู่การทำให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับและพบว่าตัวเองสามารถเลือกและยอมรับผิดชอบต่อตัวเอง กระบวนการให้คำปรึกษามีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะสำรวจความคิด ความรู้สึกและความเข้าใจกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารับรู้ทั้งในค่านิยม ความเชื่อ และความคิดที่กำหนดการดำเนินชีวิตของผู้รับคำปรึกษา
2. กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจแหล่งช่วยเหลือ ค้นหาสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง ในปัจจุบัน ผู้รับคำปรึกษาต้องตัดสินใจว่า เขาจะดำรงชีวิตอย่างไร ขณะที่ตัวเขาเป็นอย่างไรและชีวิตในอนาคตเช่นไรที่เขาต้องการ ชั่งน้ำหนักระหว่างทางเลือกต่าง ๆ ของตนเองและสำรวจผลของการกระทำที่มีต่อตนเอง ซึ่งกระบวนการนี้จะนำไปสู่การรับรู้ในมิติใหม่ (New Insight) ปรับโครงสร้าง ค่านิยมและทัศนคติของผู้รับคำปรึกษาเอง ซึ่งในที่สุดผู้รับคำปรึกษาจะรับรู้ว่าเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง
3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบแนวทางที่มีเป้าหมายและมีคุณค่ากับตัวเองได้ชัดเจนขึ้น และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่เขาได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองไปใช้ในการดำเนินชีวิตในที่สุด ผู้รับคำปรึกษาจะรับรู้ว่าเขามีศักยภาพ และความเข้มแข็งในตนเองที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย

### เป้าหมายในการบำบัด (Therapeutic Goals)

โดยทั่วไปเป้าหมายพื้นฐานของระบบการบำบัดต่าง ๆ คือ การช่วยให้บุคคลได้ยอมรับในความอิสระเสรีและการรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำ สำหรับการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมจะมีเป้าหมายเพื่อการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักรู้ในหนทางที่เขาไม่ได้ดำเนินครบเต็มการมีชีวิต และการให้เขาสร้างทางเลือกของชีวิตที่จะนำไปสู่สิ่งที่เขามีความสามารถที่จะทำได้ แนวทางการให้คำปรึกษาดังวิธีนี้ ยึดในความอิสระเป็นสำคัญ รวมทั้งความรับผิดชอบในสิ่งที่เขาได้เลือกสรร อย่างไรก็ตาม ในบางครั้งความอิสระใหม่ที่ได้ออกสรรแล้วได้นำไปสู่ความวิตกกังวลและการเลือกกระทำ โดยการยึดเป้าหมายของตนเองที่ได้เลือกสรรแล้วว่าเป็นเป้าหมายที่มีคุณค่า เมย์ (May, 1981 cited in Corey, 2001) กล่าวว่า ผู้ที่มารับการบำบัดเป็น

ผู้ที่มีสภาพจิตใจที่ตกอยู่ภายใต้อะไรบางอย่าง ดังเช่นเป้าหมายของจิตบำบัดจึงมีเป้าหมาย เพื่อมุ่งรักษาผู้รับคำปรึกษาให้รู้สึกดีขึ้นหากแต่เป็นการช่วยให้เขามีสติกับสิ่งที่เขาทำอยู่และการนำเขาออกจากบทบาทที่เขาเผชิญอยู่โดยจะต้องสอนผู้รับคำปรึกษาให้รับรู้ว่ามีอะไรบ้างเกี่ยวกับตัวเขาเอง ที่เขาทราบหรือเข้าใจแล้ว ถึงแม้ว่าสิ่งนั้นเขาจะสนใจหรือไม่ก็ตาม กระบวนการบำบัดนี้จะช่วยนำเขาออกจากชีวิตแฝง (ชีวิตที่ไม่ใช่ชีวิตจริง) (Bugental, 1986 cited in Corey, 2001, p. 154)

บูเกนตอล (Bugental, 1990 cited in Corey, 2001, p. 154) ได้กำหนดงานสำคัญของการบำบัดเป็น 3 งาน คือ

1. การช่วยเหลือ ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักว่าชีวิตไม่เต็มเต็มในสภาพปัจจุบัน จากกระบวนการบำบัด
2. ช่วยเกื้อหนุนผู้รับคำปรึกษาในการเผชิญกับความวิตกกังวล
3. ช่วยผู้รับคำปรึกษาย้อนกลับไปทบทวนตัวเองและโลกของตัวเองในหนทางที่มีความเป็นจริงในชีวิต สรุปรูปเป้าหมายของการบำบัดตามแนวอัตถิภาวะนิยม ก็คือเพื่อให้เกิดความมีสติ (Awareness) ซึ่งบูเกนตอล ได้กล่าวว่าจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความสามารถที่จะเปลี่ยนเส้นทางเดินในชีวิตได้ (Corey, 2001, pp. 153 - 154)

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543, หน้า 108) กล่าวว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม คือ เพื่อเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดสภาพการรู้จักตนเอง เข้าใจถึงศักยภาพของตนเอง เข้าใจโลกและสิ่งแวดล้อมอย่างเต็มที่ ทราบวิธีการจัดอุปสรรคที่จะมาขัดขวางการเพิ่มพูนศักยภาพในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเอง ในการเลือกหาความหมายของชีวิตให้เหมาะสมกับตนเองอย่างมีอิสระเสรีภาพ (Freedom) แต่ผู้รับคำปรึกษาจะต้องรับผิดชอบ (Responsibility) ต่อการตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

วัชร ทรัพย์มี (2546, หน้า 74) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมมีเป้าหมายดังต่อไปนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้มารับบริการเข้าใจโลกหรือสิ่งแวดล้อมอย่างเต็มที่
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาารู้สึกว่าตนมีเสรีภาพ ชีวิตของเขาไม่ได้ขึ้นอยู่กับกฎเกณฑ์หรือความต้องการของผู้อื่นโดยสิ้นเชิง และช่วยให้ตระหนักในขอบเขตเสรีภาพของตนเอง ว่าตนมีเสรีภาพอยู่ในขอบเขตมากน้อยเพียงใด
3. กระตุ้นให้ผู้รับบริการแสวงหาความหมายในชีวิต โดยเน้นว่า ชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย แม้ขณะนั้นจะอยู่ในภาวะมีความทุกข์ก็ตาม คือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาอนาคต

ในลักษณะมีความหวัง ไม่ใช่ติดข้องอยู่กับอดีต ให้มีความเชื่อว่าเราสามารถพัฒนาตนเองไปสู่อนาคตที่เขาเป็นผู้กำหนดขึ้นได้

4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในทางเลือกของตน ตระหนักในแรงจูงใจ องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อเขา และจุดประสงค์ในชีวิต เพื่อเขาจะได้เลือกทางดำเนินชีวิตได้

5. สนับสนุนให้ผู้รับบริการได้ใช้เสรีภาพในการตัดสินใจ ไม่หนีความรับผิดชอบ ในการตัดสินใจและสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง ไม่ใช่หวังให้ผู้อื่นตัดสินใจให้ และเมื่อตัดสินใจแล้วให้มุ่งมั่นในการกระทำไปสู่จุดหมายที่ได้ตัดสินใจเลือกทำแล้ว

6. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทนต่อความวิตกกังวลที่จะต้องเลือกตัดสินใจหรือเลือก แนวชีวิตของตน สามารถดำรงอยู่ได้โดยไม่ต้องอิงผู้อื่น ซึ่งความวิตกกังวลนั้นอาจจะมีอยู่ใน ระยะสั้น ต่อจากนั้นจะค่อยหมดไป ยิ่งถ้าบุคคลประสบความสำเร็จในวิถีชีวิตใหม่ที่ตนได้เลือก แล้วนั้น จะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

7. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

สรุปได้ว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมมุ่งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา แสวงหาความหมายในชีวิต มีกำลังใจ กล้าสู้ชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ตลอดจนมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ รับรู้ข้อจำกัดกับรับรู้โอกาสของตนเองตามความเป็นจริง กล้าที่จะเผชิญกับความจริง ได้ค้นพบเอกลักษณ์ที่แท้จริงของตนเอง โดยนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จะตระหนักถึงเสรีภาพของการเลือกเพื่อตนเอง ความรับผิดชอบต่อชีวิต และการกระทำของตนเอง รวมทั้งตระหนักถึงคุณค่าของตนและคุณค่าในการกระทำของตน ซึ่งจะนำไปสู่ความมุ่งมั่นและกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตไปตามแนวทางที่ตนเลือกและสามารถมีชีวิต อยู่กับปัจจุบัน

#### **บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม (Therapeutics' Function and Role)**

ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้ควรมีประเด็นเบื้องต้นที่ต้องคำนึงในความเข้าใจโลกของผู้รับบริการปรึกษาเพื่อช่วยให้เขาได้หลุดพ้นจากอดีต (May & Yalom, 1995 cited in Corey, 2001, p. 154) ในการให้คำปรึกษาจะไม่สามารถกำหนดเทคนิคหรือรูปแบบให้ตายตัวได้ เพราะสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนแตกต่างกัน หรือแม้แต่ผู้รับคำปรึกษาคนเดียวก็มีการบำบัดที่แตกต่างกันในแต่ละช่วงต่าง ๆ ของการบำบัด นอกจากนั้นแล้วผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความสามารถ กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความท้าทายและเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น จึงถือเป็นประเด็น ที่ผู้ให้คำปรึกษาควรที่ต้องคำนึงถึงเป็นประเด็นที่ 2 รวมทั้งต้องคำนึงถึงการหลีกเลี่ยงใน ความรับผิดชอบของผู้รับคำปรึกษาซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้เขาเกิดการยอมรับใน ความรับผิดชอบนั้น ๆ

โดยทั่วไปการให้คำปรึกษาตามแนวความคิดนี้ มักต้องมีการให้คำปรึกษาในผู้รับคำปรึกษาที่มีลักษณะที่เรียกว่า ความคงอยู่กับข้อจำกัด (Restricted Existence) ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะมีข้อจำกัดของการมีสติในตนเองและเขาจะไม่มี ความชัดเจนหรือคลุมเครือกับปัญหาของเขา ทำให้เขามองเห็นทางเลือกหรือทางออกได้ค่อนข้างน้อย สถานการณ์เช่นนี้เขาควรต้องได้รับการช่วยเหลือ เพราะเปรียบเหมือนกับชีวิตเขาได้ติดหลุมพรางหรือกับดัก ดังนั้นงานสำคัญของผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องเผชิญกับผู้รับคำปรึกษาที่มีทางเลือกในการดำเนินชีวิตที่จำกัด ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้เขากลับมามีสติสำหรับการที่จะคิดสร้างสรรค์ทางเลือกต่อสถานการณ์ชีวิตของเขาเอง ผู้ให้คำปรึกษาจึงเหมือนคนที่หยิบกระบอกให้เขาได้ส่องเพื่อให้เขาได้รับรู้สิ่งที่เขาเผชิญอยู่ ซึ่งจะช่วยให้เขาได้เห็นว่ามีทางเดินชีวิตอย่างไรบ้างและเขาอาจจะสร้างทางเดินชีวิตเขาให้กว้างไกลมากยิ่งขึ้นทั้งหมดนี้จึงเป็นเหมือนกับการทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีสติต่ออดีตและต่อความรู้สึกที่ทำให้เขาไม่ว่าจะเป็นอะไรในชีวิตปัจจุบัน รวมไปถึงเขาได้เริ่มยอมรับในความรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (Corey, 2001, pp. 155 - 156)

วีรวิ ทรัพย์มี (2546, หน้า 76) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมไว้ ดังนี้

1. เนื่องจากผู้ให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมมีหลักการว่า ถ้ามนุษย์รู้สึกชีวิตไร้ความหมายจะก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์และอาการผิดปกติทางจิต ซึ่งปัญหาด้านจิตใจและอาการผิดปกติทางจิตเกิดได้จากการที่บุคคลนั้นรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาดังเป้าหมายในชีวิตและมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปสู่เป้าหมาย โดยช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตัวเขาสามารถก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับโชคชะตา สิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่น ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักที่จะใช้ศักยภาพของเขาอย่างเต็มที่
2. เนื่องจากบุคคลแต่ละบุคคลมีเอกลักษณ์ (Uniqueness) และมีโลกเฉพาะตัว ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาต้องเข้าใจลักษณะเฉพาะและโลกของผู้รับคำปรึกษาและช่วยให้ลักษณะเฉพาะของผู้รับคำปรึกษาเด่นชัดขึ้น โดยผู้ให้การปรึกษาจะสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน เพื่อทั้งผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาเข้าใจกรอบแห่งความคิดและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา โดยสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาด้วยความจริงใจ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองอย่างเสรีซึ่งการเข้าใจตนเองของผู้รับคำปรึกษาจะช่วยให้เขานำไปใช้ประกอบการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม
3. ผู้ให้การปรึกษาควรหัดทำตนเป็นต้นแบบที่ดีของความเป็นตัวของตัวเอง มีจุดหมายในชีวิต จากตัวอย่างดังกล่าวจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงศักยภาพของตนเองและเกิดแรงกระตุ้นที่จะพัฒนาตนเอง

4. ผู้ให้การปรึกษาจะสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาจนสามารถพูดกันตรง ๆ ในเรื่องส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา เป็นการสนทนาอย่างเผชิญหน้ากัน สร้างความรู้สึกอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นเพื่อนที่ไว้ใจกันได้ และส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาแสวงหาความหมายในชีวิต ซึ่งผู้ให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมเชื่อว่า เมื่อบุคคลเข้าใจตนเองและตระหนักถึงความหมายในชีวิตแล้วเขาจะสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

5. การให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมไม่เน้นกลวิธีให้การปรึกษาวิธีใดวิธีหนึ่ง โดยเฉพาะ วิธีให้ความช่วยเหลืออาจแตกต่างกันในแต่ละบุคคล หรือแม้ในคนเดียวกัน วิธีที่ใช้ในการปรึกษาอาจแตกต่างกันออกไปในแต่ละช่วงเวลา เป็นต้น อาจใช้กลวิธีให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าเรื่องราวและระบายความรู้สึกต่าง ๆ ของเขา ใช้การตีความหมายเพื่อผู้รับบริการเข้าใจตนเองแจ่มแจ้งขึ้น การตีความหมายต้องทำอย่างระมัดระวังเพราะถ้าตีความหมายเร็วเกินไปโดยที่ผู้ให้คำปรึกษาไม่พร้อมที่จะรับฟังจะทำให้กระทบกระเทือนด้านจิตใจ ส่วนมากจะตีความหมายต่อเมื่อแน่ใจว่าผู้รับคำปรึกษาสามารถรับสิ่งนั้นได้ องค์ประกอบสำคัญในการตีความหมาย คือ การสร้างมิตรภาพอันดีกับผู้รับคำปรึกษา ถ้ามีสัมพันธภาพที่ดีจะลดการต่อต้านลง ผู้รับคำปรึกษาจะเข้าใจและยอมรับผู้ให้การปรึกษายิ่งขึ้นด้วย และเนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบนี้มักมีหลักบางประการร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จึงมีการกำหนดวิธีการของการให้การปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางมาใช้มาก เช่น การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การจัดบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตรเต็มไปด้วยความเข้าใจและการยอมรับ ตลอดจนสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึก แต่ในบางจังหวะของการให้การปรึกษาอาจใช้วิธีนำทางมากขึ้นและอาจใช้การสนทนาอย่างเผชิญหน้ากัน (Confrontation) ภายใต้ปรัชญาของอัตถิภาวะนิยม

6. การให้คำปรึกษาจะยุติลงก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถทนต่อความกระทบกระทั่งในชีวิตได้ดีขึ้น แสวงหาวิธีแก้ปัญหาด้วยความหวัง ความกล้าและพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น เป็นคนกระปรี้กระเปร่าในชีวิต

#### **ประสบการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาได้รับจากการบำบัดแบบอัตถิภาวะนิยม (Client's Experience in Therapy)**

ผลจากการให้คำปรึกษาไม่ใช่เพียงแต่การให้ผู้รับคำปรึกษาได้เกิดความรู้สึกในโลกปัจจุบัน และอนาคตของเขาเองเท่านั้น แต่จะรวมไปถึงการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เกิดการหยั่งรู้ (Insight) เกิดขึ้นร่วมกัน โดยเมื่อผู้รับคำปรึกษาได้ออกไปสู่โลกภายนอก แล้วเขาควรมีความสามารถในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ชีวิตที่มีความหลากหลายแตกต่างกัน ซึ่งหมายถึงว่าเขาควรที่จะได้เรียนรู้หรือได้ค้นพบการดำเนินการ หรือการจัดการกับความกลัวความรู้สึกและความวิตกกังวล

ได้อย่างไร โดยเน้นให้เขาได้เรียนรู้จากการเผชิญปัญหา มากกว่าการแก้ปัญหา จึงถือว่ากระบวนการ  
 ปรึกษาสามารถกระตุ้นให้เขาได้สำรวจและค้นพบทางเลือกต่าง ๆ ที่เขาจะสามารถนำไปสร้าง  
 โลกทัศน์ในชีวิตที่แท้จริงของเขาเอง

โดยสรุปงานสำคัญในการบำบัดเป็นการบำบัดในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต  
 เช่น ความวิตกกังวล ความอึดอัดและความรับผิดชอบ ความโดดเดี่ยว ความรู้สึกเป็นตัวแปลก  
 ประหลาดและความตาย โดยสิ่งที่ได้จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจากการเรียนรู้  
 จากการเผชิญปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการนี้ถือเป็นผู้ที่มีหน้าที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา  
 ได้เผชิญกับชีวิตอย่างมีความหวัง และเต็มใจในการค้นหาความหมายในชีวิต (Corey, 2005,  
 pp. 155 - 156)

#### **สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาแบบอรรถิภาวะนิยม (Relationship Between Therapeutic and Client)**

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการนี้ต้องให้ความสำคัญต่อสัมพันธภาพระหว่าง  
 ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเป็นอย่างดี เพราะสัมพันธภาพที่ดีจะมีผลต่อประสิทธิภาพของ  
 การบำบัดในทางบวก ผู้ให้คำปรึกษาเชื่อว่าการมีสัมพันธภาพจะเป็นพื้นฐานต่อทัศนคติในด้าน  
 ต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาไม่ว่าจะเป็นความซื่อสัตย์ ความมั่นคงปลอดภัยและความกล้าหาญ  
 ที่จะเกิดขึ้นจากกระบวนการปรึกษา วอนเทรส และคณะ (Vontress et al., 1999 cited in Corey,  
 2005, p. 148) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบอรรถิภาวะนิยมนี้เป็นการเดินทางที่ได้ลงมือไป  
 พร้อม ๆ กัน สำหรับการค้นพบตนเองร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเพื่อเป็น  
 การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเผชิญกับทางเดินชีวิตได้ นอกจากนี้ยังมีสิ่งจำเป็นสำหรับ  
 ผู้ให้คำปรึกษาที่จะต้องมีความยืดหยุ่นในการใช้ทฤษฎีต่าง ๆ ให้ได้อย่างเหมาะสมทั้งต่อ  
 สถานการณ์หรือผู้รับคำปรึกษาที่แตกต่างกัน

บูเบอร์ (Buber, 1970 cited in Corey, 2005, p. 148) มีความเห็นว่า การมีสัมพันธภาพ  
 ที่ดีในการบำบัดนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นได้อย่างใกล้ชิดและราบรื่น  
 สิ่งที่สามารถทำได้ง่าย ๆ ก็คือการมีรอยยิ้มควบคู่กับความสนใจและความตั้งใจในการรับฟัง  
 ผู้รับคำปรึกษา ส่วน บูเกนตอล (Bugental, 1987 cited in Corey, 2005, p. 148) มีความเห็นว่า  
 การมีสัมพันธภาพในการบำบัดในแนวอรรถิภาวะนิยมนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความสนใจ  
 ในการเป็นคนช่างสังเกต แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นการเป็นคนช่างสังเกตจะต้องเต็มไปด้วยความเป็นเพื่อน

ผู้ให้คำปรึกษาแนวอรรถิภาวะนิยมเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงของผู้รับฟังคำปรึกษา  
 จะมาจากสัมพันธภาพที่เกิดขึ้น และเชื่อว่าสัมพันธภาพที่มีคุณค่าระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและ  
 ผู้รับคำปรึกษาจะก่อให้เกิดความเจริญงอกงามและมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปพร้อมกัน  
 ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

ดังนั้น ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อกันภายใต้สัมพันธภาพที่มีการยอมรับความเข้าใจ อบอุน่ปลอดคภย มากกว่าที่จะเน้นถึงความสำคัญของเทคนิค (อาภา จันทรสกุล, 2535, หน้า 71)

### วิธีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม

วิธีการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม มีลักษณะเฉพาะบุคคลยืดหยุ่นได้ กระบวนการให้คำปรึกษาที่เน้นสร้างสัมพันธภาพ โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ในแนวคิดอัตถิภาวะนิยม

คอเรย์ (Corey, 2005, pp. 149 - 150) กระบวนการที่ใช้ในการค้นหาและรู้จักตนเองให้ได้อย่างลึกซึ้ง สามารถแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะเริ่มต้น (Initial Phase) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแยกแยะและเกิดความชัดเจนข้อสรุปของปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้รับคำปรึกษาจะถูกกระตุ้นให้เกิดการยอมรับและรับรู้ในความเป็นอยู่ของตนเอง เช่น คุณค่า ความเชื่อและข้อสรุปที่แท้จริงของชีวิต รวมทั้งการที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับการสะท้อนในสิ่งที่เขาเป็นอยู่

2. ระยะกลาง (Middle Phase) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกล้าอย่างเต็มที่ในการประเมินความเป็นตัวของตัวเองในสถานการณ์ปัจจุบัน เป็นการสำรวจและค้นพบตัวเองเพื่อให้เขาได้เกิดการตระหนัก (Insight) และได้ย้อนกลับไปปรับคุณค่าและทัศนคติของตนทำให้เขามีความคิดใหม่ตามที่เขาคิดว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องกับความจริงในชีวิตเขาเอง โดยสรุปจะเป็นการช่วยให้เขาได้รับรู้ถึงคุณค่าที่แท้จริงของตัวเอง

3. ระยะสุดท้าย (Final Phase) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับการเรียนรู้ตัวเองและได้นำไปเป็นแนวปฏิบัติจริง

คอเรย์ (Corey, 2005) อธิบายว่า กระบวนการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมจะดำเนินไปบนพื้นฐานของความคิดแบบอัตถิภาวะนิยม สัมพันธภาพของการให้คำปรึกษาคือการเคารพ ซึ่งเป็นการแสดงออกของผู้ให้คำปรึกษาในการเผชิญกับปัญหาและค้นหาที่เหมาะสมกับตัวเองซึ่งจะนำไปสู่การให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับและพบว่าตัวเองสามารถเลือกและรับผิดชอบต่อตัวเองได้ กระบวนการให้คำปรึกษามีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะสำรวจความคิด ความรู้สึกและทำความเข้าใจกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารับรู้ทั้งในค่านิยม ความเชื่อ และความคิดที่กำหนดการดำเนินชีวิตของผู้รับคำปรึกษา

2. กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจแหล่งช่วยเหลือ ค้นหาสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเองในปัจจุบัน ผู้รับคำปรึกษาต้องตัดสินใจว่า เขาจะดำรงชีวิตอย่างไร ขณะนี้ตัวเขาเป็นอย่างไรและ

ชีวิตในอนาคตเช่นใดที่เขาต้องการ ซึ่งน้ำหนักระหว่างทางเลือกต่าง ๆ ของตนเองและสำรวจผลของการกระทำที่มีต่อตนเอง ซึ่งกระบวนการนี้จะนำไปสู่การรับรู้มิติใหม่ (New Insight) ปรับโครงสร้างค่านิยมและทัศนคติของผู้รับคำปรึกษาเอง ซึ่งในที่สุดผู้รับคำปรึกษาจะรับรู้คุณค่า เขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง

3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบแนวทางเดิมที่มีเป้าหมายและมีคุณค่าสำหรับตัวเอง ได้ชัดเจนขึ้นและช่วยให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่เขาได้เรียนรู้กับตนเองไปใช้ในการดำเนินชีวิต ในที่สุด ผู้รับคำปรึกษาจะรับรู้ว่าเขามีศักยภาพและความเข้มแข็งในตนเองที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย

สรุปว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษาจึงเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นพบหนทางเพิ่มมากขึ้นเพื่อใช้ในการตรวจสอบตนเองและพบหนทางสำหรับการเกิดคุณค่าในตนเอง สิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาค้นพบจะช่วยทำให้เขามีความมั่นใจและช่วยให้เขาใช้ชีวิตต่อไปเป็นไปตามเป้าหมายที่แท้จริง

#### ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม

คอเรีย (Corey, 2005) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม ผู้รับคำปรึกษาจะต้องเรียนรู้ตัดสินใจและเลือกสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่ามีความสำคัญต่อตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้ที่พยายามทำความเข้าใจกับประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาและสะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยมอาจไม่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาที่ประสบกับปัญหาอย่างรุนแรงหรือผู้รับคำปรึกษาที่ต้องการคำตอบที่ชัดเจนโดยตรง เกี่ยวกับปัญหาหรือวิธีในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง

นอกจากนี้ ในการให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม เน้นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากความรู้สึกภายในตัวผู้รับคำปรึกษาและนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว จึงอาจมีข้อจำกัดสำหรับบุคคลที่มีความรู้สึกที่ว่าพวกเขามีทางเลือกเพียงเล็กน้อยและมีความรู้สึกที่ว่าสิ่งแวดล้อมภายนอกจำกัดความสามารถและอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของเขา ซึ่งถึงแม้ว่าผู้รับคำปรึกษาจะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกภายในได้ แต่อาจรู้สึกว่าคุณมีความหวังเพียงเล็กน้อยและรู้สึกว่าตนไม่มีพลังเพียงพอที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ของตนเองและอาจทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกหนักใจในการเปลี่ยนแปลงและเกิดความคับข้องใจได้

ข้อวิจารณ์ที่สำคัญที่นักอัตถิภาวะนิยมสรุปไว้คือ พบว่า ไม่มีความเป็นระบบ (Lack of Systemic) ของทฤษฎีมีการใช้ภาษาที่ซับซ้อนและเข้าใจยาก ทำให้เกิดความสับสน ดังนั้น ในการวิจัยทางด้านการปรึกษา ควรต้องมีการศึกษาทำความเข้าใจให้ชัดเจน เช่น คำจำกัดความและควรนำผลการศึกษาวิจัยไปใช้ทั้งในส่วนของการปรึกษาและผลที่ได้รับ

จากการศึกษา นอกจากนี้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม อาจมีความเหมาะสมกับ ผู้รับคำปรึกษาบางคนเท่านั้น จุดแข็งของแนวทางนี้คือ ถึงแม้ว่าผู้รับคำปรึกษาจะมีอิสระ ได้มากขึ้นตามแต่ขอบเขตของแต่ละครอบครัวหรือไม่อาจที่รู้ลึกถึงเสรีภาพนั้น ซึ่งสามารถ เพิ่มขึ้นได้ด้วยการตระหนักถึงข้อจำกัดทางสังคมที่เขาเผชิญอยู่ ส่วนปัญหาอื่นคือ การขาดทิศทาง ในการให้คำปรึกษา แม้ว่าผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกดีขึ้นที่มีโอกาสพูดคุยและได้รับความเข้าใจ เขาก็คาดหวังว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะนำความเปลี่ยนแปลงมาสู่สถานการณ์ในชีวิตเขา สิ่งที่สำคัญ ที่ท้าทายผู้ให้คำปรึกษาคือ การกำหนดทิศทางที่ชัดเจนต่อการให้คำปรึกษา โดยยังคงให้ผู้รับคำปรึกษา มีความรู้สึกรับผิดชอบอยู่

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม

นันทิยา เอกอริคมกิจ (2542) ได้เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกวนนิยม เป็นรายบุคคลและเป็นรายกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนหญิง ในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณี กรุงเทพมหานคร พบว่า การให้คำปรึกษา กวนนิยมเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนหญิง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุวิมล ทาวรรณา (2543) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบโลกอสกับการกระทำนิยมต่อลักษณะมุ่งอนาคตของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กจังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มเยาวชนหญิงในสถานพินิจที่ได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส และการให้คำปรึกษาแนวกระทำนิยม มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

อรุณี สุวรรณธาร (2543) ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบกวนนิยมที่มีต่อความวิตกกังวล ของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่สูญเสียการมองเห็นมีความวิตกกังวลลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกวนนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อนุสรณ์ พงษ์สวัสดิ์ (2544) ศึกษาผลของกลุ่มโลกิโกเทอราปีที่มีต่อการเห็นคุณค่า ในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติดผู้ติดยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ เยาวชนผู้ติดยาเสพติด ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกลุ่มโลกิโกเทอราปี สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเยาวชนผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกลุ่มโลกิโกเทอราปีภายหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

ฉัตรฤดี กิจวิมลตระกูล (2545) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวกวนนิยมร่วมกับการฝึกหัดโยคะต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแก่งหลวงวิทยาสถาวร

นักเรียนกลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลอง และมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

เฉลิมวรรณ เกตุสวัสดิ์ (2546) ศึกษาผลของการระลึกถึงความหลังแบบกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกวนนิมแบบกลุ่ม ที่มีต่อความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มระลึกถึงความหลังมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองและการติดตามผลไม่แตกต่างกันแต่สูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกวนนิมมีความผาสุกในชีวิต ในระยะติดตามผลสูงกว่าหลังการทดลองและก่อนการทดลองสูงกว่าการควบคุม ผู้สูงอายุกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกวนนิมมีความผาสุกในชีวิตสูงกว่ากลุ่มระลึกถึงความหลังในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง

ศุภฎี อุดมอิทธิพงษ์ (2546) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อความกังวลของสตรีวัยทอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสตรีวัยทอง ผลการวิจัยพบว่าความวิตกกังวลของสตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และความวิตกกังวลหลังการทดลองก็ระยะติดตามผลลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง

ณัฐญา ศุภฎีอิสรียวงศ์ (2546) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบกวนนิมเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนของมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ผลการวิจัยพบว่ามารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนามีคะแนนเอกลักษณ์แห่งตนเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบกวนนิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยรายด้านของเอกลักษณ์แห่งตนของกลุ่มตัวอย่างแล้ว พบว่าเอกลักษณ์ด้านความสามารถในการวางแผนชีวิตของตนเองอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านความมั่นใจในตนเองที่อยู่ในระดับปานกลางและเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านความไว้วางใจในตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรจิตต์ ทองบัณฑิต (2546) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปีต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ป่วยภายหลังจากพยายามฆ่าตัวตาย ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยภายหลังจากพยายามฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปีค่าคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและผู้ป่วยภายหลังจากพยายามฆ่าตัวตาย ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปีมีค่าคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ปณิศา ภาสกากร (2546) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ทั้งการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป ด้านครอบครัว ด้านโรงเรียน ด้านสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้เด็กที่ถูกทารุณกรรมที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภวนิยม มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป ด้านโรงเรียน ด้านสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมสูงกว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัวไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประนอม ศรีโกศักดิ์ (2546) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มที่มีต่อความวิตกกังวลในการกลับสู่สังคมของผู้ป่วยยาเสพติด สถาบันราชกุมารเวช ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วย ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายบุคคล กลุ่มที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายบุคคลกับผู้ป่วยที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นกลุ่ม มีความวิตกกังวลในการกลับสู่สังคมลดลงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

รักษนก เจริญสุข (2546) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายบุคคลเพื่อลดความวิตกกังวลของมารดาที่มีทารกแรกเกิดอยู่ในหออภิบาลทารกแรกเกิดในสภาพวิกฤติ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ผลการศึกษาพบว่า มารดาที่มีทารกแรกเกิดอยู่ในหออภิบาลทารกแรกเกิดในสภาพวิกฤติ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมรายบุคคล มีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรวรรณ ประสิทธิชัยการ (2546) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบภวนิยมที่มีต่อเจตคติในการป้องกันโรคเอดส์ของวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยง ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้รับการสงเคราะห์ ซึ่งเป็นวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. เจตคติในการป้องกันโรคเอดส์ด้านความรู้ของวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านปากเกร็ดตระการ ในกลุ่มที่ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบภวนิยมกับกลุ่มที่ให้ข้อเสนอเทศมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เจตคติในการป้องกันโรคเอดส์ด้านความรู้ และพฤติกรรมของวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ ในกลุ่มที่ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบภวนิยมกับกลุ่มที่ให้ข้อเสนอเทศมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อนุวัต ศรีพร (2546) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบกวนิยมที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อเอดส์ วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี ผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดเชื้อเอดส์มีความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตลดลงหลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบกวนนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

กัญญ์จิตา ศรีภา (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกวนนิยมรายบุคคลที่มีต่ออัตรานอนหลับของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งล่างโรงพยาบาลตำรวจ การศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ป่วยอัมพาตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกวนนิยมมีคะแนนอัตรานอนหลับสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สิริภัก พูลโภคผล (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแนวโลกเทอราปีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยติดเชื้อเอดส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดเชื้อเอดส์ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ติดเชื้อเอดส์เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแนวโลกเทอราปีมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศรวณีย์ อันสะโก (2548) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมที่มีต่อความหวังของผู้พิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้พิการจากโรงเรียนอาชีวะพระมหาไถ่พัทยา ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้พิการกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีคะแนนความหวังสูงกว่าผู้พิการกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผู้พิการกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อาดัม นิสะไพจิตร (2548) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขัง ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สุธัญญา โทสกุล (2549) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีภูวนิยมต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนเองของมารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นมารดานอกสมรสที่มีบุตรไม่พึงปรารถนาที่มีคะแนนคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำกว่า 60 คะแนน จำนวน 16 คน สุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่ม 8 คน 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า มารดานอกสมรสที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนากลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ยุพา แดงภักดี (2549) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบอึดถิกาวะนิยมต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้เสี่ยงฆ่าตัวตาย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายที่มารับการบำบัดในโรงพยาบาลบ้านค่าย อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง ในปี พ.ศ. 2547 - 2548 กลุ่มตัวอย่างมาจากการเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด และสมัครเข้าร่วมวิจัย จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ผู้เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบอึดถิกาวะนิยม มีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบอึดถิกาวะนิยมมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบอึดถิกาวะนิยมมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขวัญเรือน บุญปราณี (2550) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบอึดถิกาวะนิยมที่มีต่อการปรับตัวในการทำงานของพนักงานใหม่บริษัทชั่งกิมเหลมฉบ้ง ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พนักงานกลุ่มทดลองมีการปรับตัวในการทำงานสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พนักงานใหม่กลุ่มทดลองมีการปรับตัวในการทำงานระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพนักงานใหม่กลุ่มทดลองมีการปรับตัวในการทำงานระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อภิชาติ มุกคาม่วง (2551) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบอึดถิกาวะนิยมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในด้านการตระหนักรู้ในตนเองกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบอึดถิกาวะนิยมมีการตระหนักรู้ในตนเองมากกว่า

กลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการรวบรวมงานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมนั้น มีการนำมาใช้ในการพัฒนาลักษณะทางจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความหวัง ความผาสุกในชีวิต ความเข้มแข็งในการมองโลก เจตคติต่อการป้องกันโรคเอดส์ การเห็นคุณค่าในตนเอง การลดความวิตกกังวล การปรับตัวในการทำงานและลักษณะมุ่งอนาคต จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมนั้นสามารถนำมาใช้พัฒนาลักษณะทางจิตในลักษณะต่าง ๆ ได้ ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมาพัฒนา ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

วิดดอน (Widdon, 1983) จัดโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส ในนักโทษชายในคดีอาชญากรรม จำนวน 20 คน อายุ 17-33 และประเมินผลแบบวัด พี ไอ แอล ผลการศึกษาพบว่า ค่าคะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตนักโทษชาย ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสเพิ่มขึ้น การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่า สมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาตนเองด้านความประพฤติและจากการติดตามผลในระยะ 2 ปี พบว่า สมาชิก กลุ่ม 8 คน ที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มเล็กประกอบอาชญากรรมโดยเด็ดขาด

โรเซน (Rosen, 1991) ศึกษาผลการเข้าร่วมโปรแกรมบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาทางจิตวิญญาณพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาการจิตวิญญาณ (จากแง่มุมของความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังโปรแกรมบำบัดและการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้นยังมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางจิตวิญญาณที่เพิ่มขึ้นด้วย

เมเจอร์ (Majer, 1992) ได้ประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมบำบัด 12 ชั้น ในแนวของการพบความหมายในชีวิตของผู้ติดยาเสพติดทั้งที่ติดสุราและยาเสพติดพบว่ายังมีระยะการเข้าโปรแกรมบำบัดนานเท่าใดก็ยังมีแนวโน้มว่าจะพบความหมายในชีวิต ถึงแม้ว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมบำบัดจะต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ระหว่างการบำบัด แต่เขาจะรับรู้ความทุกข์นั้นอย่างมีความหมาย

แอ็กเซล และซโจเดม (Axelsson & Sjodern, 1988, pp. 29 - 30) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งและคู่ครอง ขณะให้การรักษาแบบประคับประคองที่บ้าน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นผู้ป่วยมะเร็งที่ไม่สามารถรักษาได้แล้ว จำนวน 37 คน โดยผู้ป่วยเหล่านี้ได้รับการรักษาแบบประคับประคองที่บ้านให้ใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายอยู่กับคู่ครองของตนเองและได้ทำแบบประเมิน

คุณภาพชีวิตดังกล่าวพบว่า กลุ่มผู้ป่วยที่มีชีวิตในช่วง 6 สัปดาห์สุดท้าย ซึ่งจะอยู่ในสภาวะที่มีอาการปวดคงที่ตลอดเวลา จะมีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ความแข็งแรงทางร่างกาย คุณภาพชีวิตและความมุ่งหมายในชีวิตอยู่ในระดับต่ำสุด ซึ่งยังพบว่าความวิตกกังวลของคู่ครองมากกว่าผู้ป่วยในเรื่องของการที่ต้องมีชีวิตอยู่โดยขาดคู่ครอง มีความวิตกกังวลสูงและสุขภาพและการแต่งกายของตนเอง ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การค้นหาความหมายในชีวิตให้เข้าใจ การภาวะการมีอยู่ของตนเองจะทำให้ผู้ป่วยและคู่ครองใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพในช่วงเวลาแห่งการรักษาแบบประคับประคอง

เซท (Sheth, 1991, p. 90) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความหมายในชีวิต และความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในผู้สูงอายุ พบว่า เพศชายที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายต่ำจะมีการรับรู้ความหมายในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดีไวร์น, ซิลเดอร์, มุลเดอร์, แวนเรน และริมานี (De - Vries, Schilder, Mulder, Vrancken, & Remine, 1997, pp. 129 - 137) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าผลของการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาโดยให้คำปรึกษาแบบอัตถิภาวะนิยม ในผู้ป่วยที่มีการเจริญเติบโตของมะเร็ง 96 คน ซึ่งรักษาด้วยยาตามปกติมาเป็นเวลานาน ผลการศึกษาพบว่า จากการประเมินผู้ป่วย 35 คน ก่อนเนื้อที่มีขนาดคงที่ในระหว่างทันทีที่ได้รับการบำบัด โดยผู้ป่วย 4 คน มีก้อนเนื้อขนาดคงที่นาน 3 - 9 เดือน และในผู้ป่วย 1 คน ก้อนเนื้อที่มีขนาดคงที่นาน 2 ปี แต่ในด้านการรายงานตนเองเรื่องความว้าวุ่น ความเศร้าซึม จุดประสงค์ในชีวิต พบว่าก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษาไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยในต่างประเทศนั้น เป็นการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมเพื่อพัฒนาความมุ่งหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง การพบความหมายในชีวิต ความซึมเศร้าและหวั่นไหว เป็นต้น ซึ่งสามารถนำวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมาใช้พัฒนาคุณลักษณะทางจิตได้จริง

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมสามารถช่วยให้พัฒนาให้บุคคลมีการตระหนักรู้ การค้นหาความหมายในชีวิต การเลือกตัดสินใจอย่างมีอิสระและรับผิดชอบกับสิ่งที่ตนเองได้เลือก ผู้วิจัยจึงนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมาใช้ในการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อให้ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เกิดความตระหนักในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับในข้อจำกัดของตนเอง สามารถเลือกและตัดสินใจกระทำตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ อีกทั้งยังหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อเป้าหมายชีวิตและอนาคตของตนเองด้วย