

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีความมุ่งหมายที่จะศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ป่วยภายหลังจากพยายามฆ่าตัวตายที่ได้เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยเสนอรายละเอียดดังหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปี
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปี
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก
5. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปี

การให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปี (Logotherapy) พัฒนาขึ้นโดยจิตแพทย์ชาวเวียนนา ชื่อวิกเตอร์ อีมิล แฟรงเกิล (Viktor Emil Frankl) เขาเกิดในปี ค.ศ. 1905 จบการศึกษาปริญญาโทและเอกจากมหาวิทยาลัยเวียนนา เขามีส่วนช่วยเหลือการจัดตั้งศูนย์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่เยาวชน (Youth Counseling Center) จุดหมายหลักของศูนย์นี้คือการช่วยเหลือเยาวชนที่พยายามฆ่าตัวตายด้วยการพูดคุยหรือเขียนข้อความให้กำลังใจเพื่อให้เยาวชนเหล่านั้นอยากมีชีวิตอยู่ต่อไป แฟรงเกิลพบว่า บ่อยครั้งที่ผู้พยายามฆ่าตัวตายมีความทุกข์โดยไม่มีสาเหตุจากความซับซ้อนใด ๆ ในชีวิต แต่เป็นความรู้สึกว่าชีวิตเขาไม่มีจุดยืน เขามีคำถามรบกวนใจซ้ำ ๆ ว่าเพราะเหตุใดจึงต้องมีชีวิตอยู่ต่อไปและสิ้นหวัง วิธีการช่วยเหลือตอนนั้นคือการช่วยเหลือให้ผู้ที่ยพยายามฆ่าตัวตายหาคำตอบบางอย่างในชีวิตที่ทำให้เขาอยากมีชีวิตอยู่ต่อไป ช่วงเวลาเหล่านั้นนับเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้แฟรงเกิลสนใจงานด้านจิตบำบัด เขาพยายามเรียนรู้การแก้ไขปัญหาจากชีวิตคนไข้และพัฒนาเป็นจิตบำบัดแนวความหมายชีวิตในเวลาต่อมา ในปี ค.ศ. 1942-1945 แฟรงเกิลถูกจับขังในค่ายกักกันชาวยิวที่ออสวิทซ์ (Auschwitz) และดาชอว์ (Dachau) เขาตกอยู่ในฐานะเชลยสงคราม ต้องใช้ชีวิต

ในค่ายกักกันอันโหดเหี้ยมทารุณอย่างยาวนานถึงขนาดไม่มีสิ่งใดหลงเหลืออยู่ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่ชายและภรรยาต่างเสียชีวิตในค่ายกักกัน ตัวเขาเองต้องสูญเสียสมบัติทั้งปวงสิ่งมีค่า มีราคา ทุกอย่างถูกทำลายจนหมดสิ้น ต้องทนทุกข์ทรมานกับความหิวโหยความหนาวเหน็บและความทารุณโหดร้ายทุก ๆ ชั่วโมง ประสบการณ์ในค่ายกักกันที่ได้รับทำให้เขาได้คิดว่าในภาวะที่หมดสิ้น ทุกสิ่งทุกอย่างสิ่งเดียวที่ยังเหลืออยู่คือชีวิต ที่ยังไม่มีใครเอาไปได้และเป็นของตนเอง แพร่งเกิดค้นพบความจริงที่ว่าจะมีหรือไม่มีอะไร จะพบประสบการณ์ที่โหดร้ายในชีวิตอย่างไรก็ตาม แต่ชีวิตก็ยังเป็นสิ่งที่มีความค่าในตัวเองอยู่ ต่อมาเขาก็ค้นพบอีกว่า คุณค่าของชีวิตจะปรากฏให้เราเห็นในงานที่หนัก ในความเจ็บปวด ในความหนักหน่วง สิ่งเหล่านี้ทำให้มนุษย์ได้เห็นคุณค่าแท้ ๆ ของชีวิต ทั้งสิ้น (โสรีซ โปธิแก้ว, 2535, หน้า 36) แพร่งเกิดไม่ได้ค้นพบทฤษฎีโลโกเทอราปีในค่ายกักกัน หากแต่ประสบการณ์ชีวิตที่เขาได้รับอย่างสุดซึ้งในค่ายกักกัน ช่วยให้เขาได้เติมเต็มทฤษฎีโลโกเทอราปีของเขาให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังเช่นประสบการณ์เกี่ยวกับการรักษาคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ที่เขาพบเห็นในค่ายกักกัน โดยพื้นฐานแล้วบุคคลมีทางเลือกอยู่มากมาย บุคคลมีทางเลือกอย่างวิบุรุษที่จะช่วยผู้อื่นแทนที่จะคำนึงถึงความอยู่รอดของตนเอง ลักษณะของบุคคลที่นักโทษในค่ายกักกันเลือกจะเป็น เป็นผลของการตัดสินใจภายในไม่ได้ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของค่ายกักกันเพียงอย่างเดียว ไม่ว่าใครก็ตามที่ตกอยู่ในสภาพเช่นนั้น ถ้าตัดสินใจที่จะเป็นด้วยจิตวิญญาณของตนเอง เขายังคงมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์แม้จะอยู่ในค่ายกักกัน นั่นคือ อิสรภาพทางจิตวิญญาณที่ไม่มีใครสามารถยึดเอาไปจากบุคคลได้ และจะทำให้ชีวิตมีความหมายมีจุดมุ่งหมาย แพร่งเกิดชี้ให้เห็นว่าถ้าชีวิตมีความหมาย ความทุกข์ทรมานย่อมมีความหมายด้วยเพราะความทุกข์ทรมานซึ่งเหมือนกับความตายนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ถ้าปราศจากความทุกข์ทรมานและความตาย ชีวิตก็ไม่สามารถสมบูรณ์ได้ (Patterson, 1966, p. 460)

พื้นฐานแนวคิดเชิงปรัชญา

การให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปี (Logotherapy) มีความหมายหลักมาจากคำว่า logos ซึ่งเป็นภาษากรีก หมายถึง จิตวิญญาณ (spiritual) แพร่งเกิดใช้คำว่า logos เป็นเครื่องหมายแทน “ความหมาย (meaning)” และ “จิตวิญญาณ (spirit)” (Frankl, 1970, p. 98) การให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปี เป็นการให้คำปรึกษาที่ช่วยให้บุคคลได้เติมชีวิตที่พบกับความว่างเปล่าของเขาด้วยสิ่งที่เขามุ่งหวังหรือเป็นความหมายในชีวิตของเขา ทักษะการมองมนุษย์ของโลโกเทอราปีเป็นไปในแนวเดียวกับแนวคิดแบบอัตถิภาวะนิยม (existentialism) โดยมองว่ามนุษย์แต่ละคนมีลักษณะเฉพาะของตนเอง แต่ละคนมีคุณค่า มีศักยภาพในการดำรงอยู่ของตนเอง สามารถค้นหาความหมายให้กับชีวิตของตนเองได้ โดยมนุษย์มีเสรีภาพในการเลือกที่จะเป็นหรือไม่เป็น ทำหรือไม่ทำสิ่งต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมหนึ่ง ดังนั้น มนุษย์จะต้องมีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ การเลือก

และต่อการดำรงชีวิตของตน มนุษย์เป็นกระแสที่ต่อเนื่อง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและอยู่อย่างนั้น แต่มนุษย์มีวิวัฒนาการอยู่ตลอดเวลา มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองได้ถ้าเขาต้องการ และมุ่งมั่นที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น อนาคตจึงเป็นเวลาที่สำคัญมากสำหรับมนุษย์ (โธริช โพรทีกัว, 2536, อ้างถึงใน อรรถาธิบาย, 2536, หน้า 8-9) นอกจากนั้นแนวคิดของ อรรถาธิบายนิยมยังเชื่อว่า ผู้มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่มีความรู้สึกว่าตนมีความคงอยู่ (being) ความคงอยู่ คือการที่บุคคลตระหนักว่าเขาคือใคร เข้าใจในสิ่งที่ตนกระทำอยู่อย่างมีความหมาย มีเสรีภาพในการวางแผนเป้าหมายในชีวิต มีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง ยอมรับตนเองทั้งในแง่ดีและแง่บกพร่อง มีความต้องการพัฒนาและปรับปรุงตนเอง (becoming) (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544, หน้า 106)

โลโกเทอราปีมองว่ามนุษย์มีชีวิตอยู่ในลักษณะขององค์รวม ประกอบด้วย 3 มิติ คือ

1. มิติทางร่างกาย (body or soma) เป็นมิติของรูปร่างภายนอกที่ปรากฏและการทำงานด้านชีววิทยา เช่น ความสูง สรีรวิทยา การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย
2. มิติทางจิตใจ (mind or psyche) เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกของพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากแรงขับ (drives) อารมณ์ (emotion) ความปรารถนา (needs)
3. มิติทางจิตวิญญาณ (spirit or noetic core) เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ ความรับผิดชอบต่อการเลือกและแรงจูงใจของมนุษย์ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งแฟรงเกิล (Frankl, 1963, p. 9) ได้เน้นว่านักบำบัดควรมองมิติทางจิตวิญญาณของมนุษย์ในฐานะที่เป็นแก่นแท้หรือเป็นส่วนสำคัญของบุคลิกภาพ และจิตบำบัดจึงมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้บุคคลค้นพบความเป็นไปได้ที่ไม่จำกัดของเขาในมิติทางจิตวิญญาณ

โลโกเทอราปีเน้นมิติทางจิตวิญญาณซึ่งเป็นมิติที่สาม แฟรงเกิลถือว่า จิตวิญญาณเป็นบุคลิกลักษณะแรกในสามบุคลิกลักษณะของมนุษย์ที่แสดงให้เห็นว่ามนุษย์แตกต่างจากสัตว์ จิตวิญญาณเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่สุดของปัจเจกบุคคล และจิตวิญญาณนี้ก่อให้เกิดมโนธรรม (conscience) ความรัก (love) การมีชีวิตอยู่เหนือตน (self-transcendence) และเจตนารมณ์สู่ความหมาย (will to meaning)

โฮลเมส์ (Holmes, 1991 อ้างถึงใน อรรถาธิบาย, 2536, หน้า 10) เปรียบมิติทางจิตวิญญาณ เหมือนห้องว่างที่เหลือไว้เพื่อความเป็นอิสระของมนุษย์จากอิทธิพลของร่างกายและจิตใจ มิติทางจิตวิญญาณเป็นพลังชีวิตที่ทำให้มนุษย์มุ่งสู่สิ่งที่เขาปรารถนาจะเป็น สิ่งที่เขาควรจะเป็น (ought to be) หรือเป็นความหมายในชีวิตที่ยึดเหนี่ยวให้มนุษย์มีชีวิตอยู่ต่อไป แม้จะพบกับความยากลำบากหรือข้อจำกัดต่าง ๆ ในชีวิต

แฟบริ (Fabry, 1988, p. 5) กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างมิติทางจิตวิญญาณและมิติทางจิตใจว่า ในมิติทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยแรงจูงใจส่วนตัวและในการเลือกนั้นจะมีความรับผิดชอบร่วมด้วยเสมอ แต่มิติทางจิตใจนั้น มนุษย์จะกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยมีแรงขับหรือความปรารถนาเป็นตัวผลักดัน และการกระทำที่เกิดจากแรงขับนี้จะทำให้มนุษย์ขาดความรับผิดชอบ

แฟรงเกิล (Frankl, 1967, p. 60) กล่าวว่า ถึงแม้บุคคลจะไม่สามารถเป็นอิสระอย่างสมบูรณ์จากเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ผูกมัดทั้งปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยทางด้านจิตใจและปัจจัยทางสังคม เช่น สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ กรรมพันธุ์หรือแรงขับตามสัญชาตญาณ ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้อาจจำกัดขอบเขตเสรีภาพของบุคคลแต่ไม่สามารถลดศักยภาพของความเป็นมนุษย์ลงได้ แฟรงเกิลเชื่อว่า บุคคลยังคงมีเสรีภาพในการตัดสินใจเลือกในทุก ๆ สถานการณ์ จากคำกล่าวของแฟรงเกิลที่ว่า “เงื่อนไขต่าง ๆ ที่มีไม่ได้กำหนดเรา แต่เราเป็นผู้กำหนดเองว่าเราจะยอมจำนนหรือว่าจะอดทนต่อสู้กับเงื่อนไขต่าง ๆ ที่มีอยู่” ประสบการณ์ในค่ายกักกันที่ผ่านมา แฟรงเกิล (2542, หน้า 126-129) พบว่าบุคคลสามารถสงวนรักษาไว้ซึ่งอิสรภาพทางใจ สามารถสงวนอิสรภาพทางความคิดเอาไว้ได้ แม้อยู่ท่ามกลางสภาพที่เลวร้ายอย่างแสนสาหัส พบสภาพกดดันทั้งทางร่างกายและจิตใจ ชีวิตในค่ายกักกัน บุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องเลือกอยู่ตลอดเวลา ทุกวันทุกชั่วโมงล้วนแล้วแต่ให้โอกาสบุคคลต้องตัดสินใจ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะกลายเป็นเครื่องเล่นของสถานการณ์ ละทิ้งอิสรภาพและศักดิ์ศรีความเป็นคนที่มีอยู่ ความเป็นตัวคนที่มี เกลียดจะมีบุคลิกภาพอย่างใดนั้น เป็นผลมาจากการตัดสินใจเลือกของคน ๆ นั้น หากเป็นผลมาจากอิทธิพลสิ่งแวดล้อมภายในค่ายกักกันเพียงอย่างเดียวไม่ แฟรงเกิลกล่าวว่า มนุษย์อาจถูกพรากทุกสิ่งทุกอย่างไปจากตนเองได้ ยกเว้นแต่เพียงสิ่งเดียวเท่านั้นคือ อิสรภาพสุดท้ายภายในจิตใจที่จะเลือกทัศนคติที่เราจะมีต่อสภาพแวดล้อมอย่างใดอย่างหนึ่ง อิสรภาพใจซึ่งใครก็ไม่สามารถพรากไปได้นี่เอง ที่ทำให้ชีวิตเปี่ยมไปด้วยเป้าหมายและความหมาย ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบากมากที่สุด การยอมรับชะตากรรมและความทุกข์ทรมานทั้งหมดที่เกิดตามมา ตลอดจนลักษณะการแบกรับความทุกข์ทั้งหมดเอาไว้ล้วนแล้วแต่สร้างโอกาสและเพิ่มความหมายลึกซึ้งยิ่งกว่าให้แก่ชีวิตของมนุษย์ทั้งสิ้น

โลโกเทอราปียึดพื้นฐานแนวคิดเชิงปรัชญาเป็นรากฐาน ซึ่งประกอบด้วยแนวคิดหลัก 3 ประการ ได้แก่ (1) อิสรภาพของเจตนาธรรมณ์ (freedom of will) (2) เจตนาธรรมณ์สู่ความหมาย (will to meaning) (3) ความหมายของชีวิต (meaning of life) (Frankl, 1970, p. 16 ; 1967, pp. 24-41 ; 1963, pp. 18-21) ดังนี้

1. อิสรภาพของเจตนาธรรมณ์ (freedom of will)

ในการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคลนั้น สิ่งที่เขาไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้คือการตัดสินใจ

บุคคลมีการตัดสินใจทุกขณะ แม้ว่าเขาจะไม่เจตนาและเป็นการตัดสินใจที่ต่อต้านความปรารถนาของตนเอง หรือแม้ว่าการตัดสินใจนั้นบุคคลจะเห็นแก่ตัว เขามีการตัดสินใจอย่างต่อเนื่องและไม่มีที่สิ้นสุดเพื่อให้เข้ากับวิถีชีวิตของเขา มนุษย์ไม่เพียงแต่ปฏิบัติตามสิ่งที่เขาเป็นแต่เขายังเป็นตามสิ่งที่เขากระทำด้วย มนุษย์และสิ่งแวดล้อมต่างกำหนดซึ่งกันและกัน มนุษย์มีส่วนกำหนดตนเองได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด เขาเป็นสิ่งที่ตนเองกำหนดขึ้นภายในสภาพแวดล้อมที่เขาอยู่ เนื่องจากการตัดสินใจแต่ละครั้ง จะมีสิ่งที่เรียกว่า “เจตนาธรรม (will)” เป็นตัวกำหนดเสมอ ถือได้ว่าเจตนาธรรม เป็นความสามารถในการกำหนดตนเอง (capacity for decision) ของบุคคล เจตนาธรรมหรือความมุ่งมั่นนี้ เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขามีหลักยึดเหนี่ยว เจตนาธรรมที่บ่งบอกถึงสุขภาพจิตที่ดี เป็นเจตนาธรรมที่อิสระต่อความกดดันต่าง ๆ และยืดหยุ่นต่อภาวะชีวิต

อิสรภาพของเจตนาธรรม หมายถึง อิสรภาพในการเลือกของบุคคลในการกำหนดชีวิตของตนเอง อิสรภาพในการเลือกหมายถึง การที่บุคคลมีความกล้าที่จะเป็นเจ้าของการเลือกของเขา นั่นคือ การที่เขารับผิดชอบในการกระทำของตนเอง เขาสามารถแสดงออกถึงความเป็นตัวเองและตระหนักว่าเขาเป็นผู้กำหนดชีวิตตนเอง ในทางตรงกันข้ามการเลือกที่ปราศจากอิสรภาพจะเป็นการเลือกที่ถูกกำหนดโดยสิ่งแวดล้อมหรือผู้อื่น ซึ่งการเลือกลักษณะนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความกลัว ความรู้สึกผิด (เพราะไม่ได้รับผิดชอบตนเอง)

แฟรงเกิลกล่าวว่า โดยพื้นฐานแล้ว มนุษย์มีอิสระในการเลือกกำหนดตนเองในทุกสถานการณ์ อิสรภาพในการเลือกนี้ ไม่ใช่อิสรภาพในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เขาเผชิญอยู่ มันเป็นอิสรภาพที่จะยืนหยัดต่อสถานการณ์นั้น นั่นคือ บุคคลที่มีอิสรภาพในการเลือก จะสามารถรักษาความเชื่อมั่นของตนเองได้ดีภายใต้การกดดันทางสภาพร่างกายและจิตใจ อิสรภาพในการเลือกดังกล่าวนี้ เป็นอิสรภาพทางจิตวิญญาณ (spirit) ที่ทำให้มนุษย์ดำรงอยู่อย่างมีความหมายและมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างมีความมั่นคงในจิตใจ มีความสุขสงบในการดำรงชีวิต

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของแอน โทนอนอฟสกี (Antonovsky, 1982, pp. 187-189)

ที่กล่าวว่า การที่บุคคลมีประสบการณ์ในการร่วมแก้ไขปัญหาหรือมีส่วนร่วมในการกำหนดผลลัพธ์ของการแก้ปัญหา (participation in decision-making or participation in shaping outcome) ร่วมกับบุคคลและสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตน จะส่งผลให้บุคคลนั้นมองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย มีความหมายน่าจะเข้าไปแก้ไข ประสบการณ์นี้จะมีส่วนช่วยพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคล

2. เจตนาธรรมสู่ความหมาย (will to meaning)

แฟรงเกิล (Frankl, 1970, pp. 50-51) กล่าวว่าการมีชีวิตหมายถึง การมีความมุ่งมั่นและ

เป็นการก้าวสู่สิ่งที่เหนือกว่าตัวตนปัจจุบันเสมอ เปรียบเสมือนเป็นการก้าวจาก “การเป็นอยู่ (being)” สู่ “ความหมาย (meaning)” หรือ “ฉันเป็น (I am)” สู่สิ่งที่ “ฉันควรเป็น (I ought)” การคงไว้ซึ่งการมีชีวิตนี้เป็นภาวะตึงเครียดระหว่างสิ่งที่เป็นอย่างอยู่และสิ่งที่ควรจะเป็น ซึ่งต้องการคุณค่าและความหมายที่จะช่วยลดความตึงเครียดลงและมีความสงบในการดำรงชีวิต คุณค่าและความหมายเป็นทักษะที่มั่นคงหรือเป็นการรับรู้ที่มุ่งแสวงหาความหมายของชีวิต

เจตนารมณ์สู่ความหมาย หมายถึง แรงจูงใจภายในของมนุษย์ที่กำหนดให้เขาตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวและถืออำนาจการดำรงอยู่ของเขา แฟรงเกิลกล่าวว่าเจตนารมณ์สู่ความหมายเป็นคุณสมบัติด้านจิตวิญญาณที่ทำให้มนุษย์มีอิสระจากการนึกถึงตนเอง (self detachment) มีชีวิตอยู่เหนือตนเอง (self transcendence) และอยู่เหนือข้อจำกัดของสภาพแวดล้อมภายนอกหรือข้อจำกัดที่มาจากความบกพร่องทางชีววิทยา ทางสรีรวิทยาของตนเอง ถ้ามนุษย์ละเลยหรือเก็บกดเจตนารมณ์สู่ความหมายนี้ เขาจะมีชีวิตอย่างไร้ทิศทาง แปรกแยกจากตนเองหรือโลกรอบตัว (alienate) รู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างหรือเกิดความรู้สึกว่างเปล่าในชีวิต

ตัวอย่างของปรากฏการณ์ที่แสดงถึงเจตนารมณ์สู่ความหมาย คือ

2.1 ความรัก (love) ซึ่งเป็นสัมพันธ์ภาพระหว่างมนุษย์ด้วยกันและสัมพันธ์ภาพระหว่างมนุษย์กับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเขา มนุษย์จะสำนึกถึงสิ่งที่เขาควรจะเป็น หรือควรจะทำตลอดจนกระทำให้มุ่งไปสู่สถานะนั้น ความรักเป็นแรงจูงใจให้มนุษย์ตระหนักในศักยภาพของตนเอง และค้นพบลักษณะเฉพาะของตนเอง (Frankl, 1963, p. 149) ความรักเป็นประสบการณ์เฉพาะตัว แสดงถึงความสามารถของมนุษย์ในการมีชีวิตอยู่เหนือตนไปสู่สิ่งที่มีความหมายแก่ชีวิต (Patterson, 1986, p. 455)

2.2 มโนธรรม (conscience) เป็นแรงจูงใจภายในที่กำหนดคุณค่าการดำรงชีวิตของบุคคล เป็นศักยภาพของบุคคลด้านการคิดวางแผนหรือการคาดคะเนสิ่งที่เกิดขึ้น และทำให้เขาสามารถตัดสินใจกระทำในสิ่งที่เขาเห็นว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เขาดำรงอยู่ มโนธรรมนี้จะเป็นตัวกำหนดคุณค่าแก่สิ่งต่าง ๆ เพื่อค้นหาความหมายของชีวิต (Frankl, 1970, pp. 62-66) แฟรงเกิลกล่าวว่า หากบุคคลเชื่อกฎมโนธรรมว่าเป็นสิ่งที่อยู่และรับฟังมโนธรรมของเขาอย่างไม่มีเงื่อนไข เขาจะมุ่งสู่การค้นพบความหมายของชีวิต ด้วยความรู้สึกเป็นเจ้าของชีวิตและรับผิดชอบในการตัดสินใจเลือกของเขา

3. ความหมายของชีวิต (meaning of life)

ความหมายของชีวิต เป็นการรับรู้หรือการตอบสนองของบุคคลในแต่ละขณะแต่ละประสบการณ์ที่เขาประสบ เป็นสิ่งที่มีลักษณะเฉพาะตัว (uniqueness) หรือเป็นการรับรู้ส่วนตัวของบุคคล ไม่สามารถเข้าใจได้โดยตรงด้วยการใช้กระบวนการเชิงเหตุผลหรือด้วยความคิด มนุษย์ที่จะ

เข้าใจความหมายของชีวิตได้ ต้องลงมือทำบางสิ่งบางอย่างที่มุ่งมั่นในแต่ละสถานการณ์ของชีวิต หรือมีการกระทำที่มุ่งสู่เป้าหมายบางประการในแต่ละขณะ แฟรงเกิลเห็นว่าโลกของความหมาย แรงจูงใจอันดับแรกของมนุษย์ไม่ใช่ต้องการความพึงพอใจหรือต้องการพลังอำนาจ แต่เป็นการ ต้องการความหมาย การต้องการความหมายนั้นเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเป็นมนุษย์อย่างที่สุด เพราะสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ไม่เคยวิตกกังวลเกี่ยวกับความหมายของการดำรงอยู่ และแฟรงเกิลกล่าวว่า มนุษย์พร้อมที่จะเผชิญกับความยากลำบากต่าง ๆ トラบเท่าที่มนุษย์มองเห็นความหมายในสิ่งนั้น (Sriruen Kaewkangwal n.d. p. 34 citing Frankl, 1955, 1961)

เช่นเดียวกับแนวคิดของนักทฤษฎีที่มองว่า บุคคลที่มองเห็นความหมายของการดำรงอยู่ เมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก พวกเขาจะมองเห็นความสวยงาม โอกาสและทางเลือก (Ivey, 1987, p. 269) ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความรู้สึกว่าคุณค่าไร้ความหมาย (meaninglessness) มักถามตนเองว่า อะไรคือความหมายของชีวิต ฉันสามารถทำอะไรที่แตกต่างไปจากนี้ อะไรคือ จุดประสงค์ของการดำรงอยู่ (Capuzzi & Gross, 1995, p. 217) ความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิตจะนำไปสู่ภาวะที่แฟรงเกิลเรียกว่า ความรู้สึกว่างเปล่าในการดำรงชีวิต (existential vacuum) บุคคลที่อยู่ในภาวะเช่นนี้ จะรู้สึกว่าตนเองมีแต่ความว่างเปล่าไม่มีแก่นสารในชีวิต สูญเสียความสนใจและขาดความคิดริเริ่มในการหาทางช่วยเหลือตนเอง (Frankl, 1967, p. 19)

แฟรงเกิล (Frankl, 1967, p. 25) กล่าวว่า มนุษย์สามารถค้นพบความหมายของชีวิตได้ใน ประสบการณ์แต่ละขณะในรูปของคุณค่าต่าง ๆ 3 แนวทางคือ

3.1 คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (creative value) คือการให้คุณค่าแก่กิจกรรมต่าง ๆ เป็นคุณค่าที่มนุษย์รับรู้จากการกระทำบางอย่างอย่างทุ่มเท อย่างตระหนักว่าเรามีหน้าที่กระทำ สิ่งต่าง ๆ เพื่อทำให้ชีวิตมีความหมาย เป็นคุณค่าที่เกิดจากการกระทำกิจการงานได้สำเร็จ

3.2 คุณค่าเชิงประสบการณ์ (experience value) คือการให้คุณค่าแก่การดำรงชีวิต ร่วมกับผู้อื่นและโลกรอบ ๆ ตัวในรูปของมนุษยสัมพันธ์หรือสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในรูปของ ความดี ความจริง และความงาม ความรู้สึกดีมีค่าในคุณงามความดี ในรูปความรู้สึกต่อตนเองในฐานะผู้มีจิตใจสูง เช่น การให้ความช่วยเหลือต่อผู้อื่น ความรักความเสียสละของพ่อแม่ที่มีต่อลูก รวมถึงประสบการณ์ชีวิต ที่เป็นความดีมีค่าใจที่เกิดขึ้นจากการมีประสบการณ์ร่วมกับผู้อื่นหรือ สิ่งรอบตัว

3.3 คุณค่าเชิงทัศนคติ (attitude value) คือการให้คุณค่าในการเลือกท่าทีความนึกคิด ปฏิกริยาของตนเองต่อสภาพชีวิต ท่าทีที่เขาเผชิญโชคชะตาด้วยความสิ้นหวัง ด้วยความรู้สึกที่ มั่นคง อดทนและยืนหยัด คุณค่าเชิงทัศนคติเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ค้นพบความหมายในชีวิตที่ลึกซึ้ง เป็นคุณค่าที่บุคคลรับรู้ผ่านการยืนหยัดต่อโชคชะตาที่เขาเปลี่ยนแปลงไม่ได้ในรูปของการเสียสละ

และการมีความหวัง ทศนะต่อชีวิตในด้านบวกนี้ก่อให้เกิดทางเลือกที่เป็นไปได้โดยไม่จำกัดและทำให้บุคคลมีความอดทนสามารถเผชิญกับข้อจำกัดและอุปสรรคในชีวิตได้

โดยสรุป แนวคิดพื้นฐานเชิงปรัชญาของโลกเทอราปีจะมุ่งเน้นความหมายแห่งการดำรงอยู่กับการแสวงหาความหมาย โดยมองว่าความพยายามจะแสวงหาความหมายในชีวิตของคนแต่ละคนเป็นพลังใจพื้นฐานที่สุดในตัวมนุษย์ มนุษย์ต้องการมีความรู้สึกว่ามีความหมายในตนเอง ถึงแม้ในสถานการณ์ที่เป็นทุกข์ หากมนุษย์ค้นพบความหมายในตนเองและในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะทำให้มนุษย์สามารถเผชิญกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ จะเห็นได้ว่าการค้นพบความหมายผ่านคุณค่าต่าง ๆ ดังกล่าว นับเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเผชิญกับปัญหาโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคง่าย ๆ เนื่องจากบุคคลจะเห็นคุณค่าในการกระทำของตนเอง รับรู้ว่าอุปสรรคนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและเป็นลักษณะหนึ่งของบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง ซึ่งจะประเมินความเครียดในด้านบวกมากกว่า มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีความหมายและพยายามหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อมาเผชิญกับมัน (Post – White & others, 1996, p. 1572) ความหมายของชีวิตจะช่วยให้มนุษย์มีกำลังใจในการดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมุ่งมั่น เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตของชีวิต

ความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย (meaninglessness)

เมื่อบุคคลขาดความหมายหรืออะไรบางอย่างที่เขาจะยึดเหนี่ยวให้เขามีชีวิตอยู่แล้ว เขาจะแยกตัวออกจากโลกที่เรียกว่าภาวะแปลกแยก (alienate) เขาไม่มีสิ่งที่ดึงเขาให้มีความสนใจดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมุ่งมั่น ขาดสิ่งที่เชื่อมโยงตนเองให้สัมพันธ์กับโลกรอบ ๆ ตัว ภาวะนี้แฟรงเกิลเรียกว่า โรคประสาททางจิตวิญญาณ (noogenic neurosis) หรือความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย (Frankl, 1967)

จิตแพทย์และนักจิตบำบัดหลายท่านได้กล่าวถึง การขาดความหมายในชีวิตหรือความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายว่า เป็นความเจ็บป่วยอย่างหนึ่งที่มีคุณลักษณะคือการสัมผัสกับเป้าหมายหรือความหมายในชีวิต เช่นที่ ยาโลม (Yalom, 1980, p. 42 อ้างถึงใน อรรถญา ดุ้ยคำภีร์, 2544, หน้า 18) ได้รวบรวมไว้ ดังนี้ คาร์ล จุง กล่าวว่า การขาดความหมายในชีวิตเป็นการยับยั้งการมีชีวิตที่ปกติสุข และถือเป็นความเจ็บป่วย คนเป็นโรคประสาทไม่ได้รู้สึกเจ็บปวดจากอาการของโรค หากเขารู้สึกเจ็บปวดจากการที่เขาใช้ชีวิตอยู่กับอาการนั้น อย่างรู้สึกว่าตนไร้ความหมายและขาดเป้าหมายในชีวิต ซาวาเทอร์ แมคคิ เขียนในบทความของเขาว่า การขาดความหมายในชีวิตหรือการขาดความเชื่อถือในความจริง ขาดการเชื่อถือในความหมายของสิ่งต่าง ๆ อย่างเรื่อร่งทำให้บุคคลเจ็บป่วย เบนจามิน โวล์แมน กล่าวว่า การขาดความหมายในชีวิตเป็นความล้มเหลว

ในการค้นหาความหมายในชีวิต เป็นความรู้สึกที่เขาไม่รู้ว่าเขาจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ไม่รู้จะต่อสู้เพื่อสิ่งใดและเขาไม่สามารถจะค้นหาเป้าหมายใด ๆ หรือทิศทางใด ๆ ในชีวิต

ความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายจะปรากฏอาการ คือความรู้สึกเบื่อเป็นหลัก ขาดการสร้างสรรค์ ขาดความสนใจสิ่งแวดล้อม มีความรู้สึกด้อยค่าและท้อแท้ใจ มีความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง ความรู้สึกแปลกแยกจากตนเองและผู้อื่น การดำเนินชีวิตจะขาดทิศทางและมักถูกชักจูงโดยบุคคลอื่นได้ง่าย (Frankl, 1970, p. 83) บุคคลที่มีความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายจะรู้สึกหมดหวังในอนาคตและมักมีคำถามว่า “เขาจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร” มักมองโลกในแง่ลบและมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย (Yalom, 1980, p. 423)

ความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายเกิดจากสาเหตุ 2 ประการ (Frankl, 1970, pp. 85-88) คือ

1. การขาดความเชื่อถือในแรงจูงใจภายใน ทำให้การตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวขึ้นกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือการชักจูงของผู้อื่น
2. การขาดระบบการให้คุณค่าของตน (personal value system) อันเป็นคุณค่าที่บุคคลใช้แนวทางในการดำรงชีวิต ทำให้การมีชีวิตของเขาขาดจุดยืนที่เข้มแข็ง เขาจะขาดสิ่งนำทางในการเลือกและตัดสินใจ และเกิดความแปลกแยกขึ้น

แฟรงค์เกิล กล่าวถึงทัศนคติที่นำไปสู่ความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย 4 แบบ (Frankl, 1967, pp. 113-116 อ้างถึงใน อรรถาธิบาย ดุษฎีนิพนธ์, 2544, หน้า 21-22) ดังต่อไปนี้

1. ทัศนคติแบบ “มีชีวิตอยู่ไปวัน ๆ (day to day attitude)” เป็นลักษณะที่บุคคลจะใช้ชีวิตไปวัน ๆ อย่างเลื่อนลอย ไม่มีเป้าหมายชีวิตและไม่ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตในแต่ละขณะ เขาจะมีความคิดว่า “ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องวางแผนหรือสร้างความสำเร็จใด ๆ ในชีวิตเพราะเขาไม่แน่ใจว่าจะมีชีวิตถึงวันพรุ่งนี้หรือไม่”
2. ทัศนคติแบบ “ชะตากรรมกำหนด (fatalist attitude)” เป็นลักษณะที่บุคคลจะยึดถือว่าชีวิตถูกกำหนดมาแล้วโดยโชคชะตาหรือจากสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเขา โดยที่เขาไม่สามารถกำหนดตัวเองได้ ดังนั้นเขาจึงปล่อยตัวเองไปตามสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว
3. ทัศนคติแบบ “ว่าตามเขา (collective attitude)” เป็นลักษณะที่บุคคลพยายามจะทำตัวให้กลมกลืนไปกับสังคมรอบ ๆ ตัว คล้อยตามคนกลุ่มใหญ่ ซึ่งเป็นความพยายามเก็บกดอิสรภาพส่วนตัวและการแสดงออกที่เป็นส่วนตัว
4. ทัศนคติแบบ “เผด็จการ (fanaticism attitude)” เป็นลักษณะที่บุคคลจะไม่สนใจความมีคุณค่าของผู้อื่นและปฏิเสธความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

ความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าเขาเองไม่ได้สัมพันธ์กับโลกรอบ ๆ ตัวเลย สูญเสียความสนใจสิ่งรอบ ๆ ตัว เขาจะแยกตัวออกจากทุกสิ่ง นั่นคือการแยกตัว

ออกจากโลกรอบ ๆ ตัว การมีชีวิตของเขาได้ขาดการตระหนักถึงคุณค่าในชีวิต รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่ได้ตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองกระทำหรือความต้องการต่าง ๆ ของตัวเอง คนที่อยู่ในภาวะเช่นนี้ มักหลีกเลี่ยงการเป็นเจ้าของชีวิตตนเอง ไม่รับผิดชอบตนเอง ด้วยการปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม หรือไม่ก็ยินยอมให้สิ่งแวดล้อมหรือผู้อื่นรับผิดชอบชีวิตตนเอง และในที่สุดอาจฆ่าตัวตายได้

กระบวนการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปี

การให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปี เป็นการช่วยเหลือบุคคลที่ประสบกับปัญหาที่เกี่ยวกับการค้นหาความหมายของชีวิต เป็นการทำให้บุคคลตระหนักในคุณค่าต่าง ๆ ที่แฝงอยู่ในตนเอง และค้นพบความหมายบางอย่างในชีวิตในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เขาประสบ การให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปี เน้นที่ความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้มาปรึกษา มากกว่าเทคนิคหรือวิธีการ และเนื่องจากการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปีเกี่ยวข้องกับปัญหาของการดำรงอยู่ จิตวิญญาณหรือเรื่องสัจธรรม ดังนั้น จึงมีการพูดคุยกันถึงปัญหาเหล่านี้โดยการที่ทำให้บุคคลได้เผชิญหน้ากับชีวิตตนเอง กับประสบการณ์ของตนเองอย่างมีความรู้ตัวและให้สืบค้นถึงปฏิกิริยาต่าง ๆ ของตนเอง ต่อสถานการณ์ในชีวิตนั้น ๆ โดยทั่วไปผู้ให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปีจะช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาค้นพบตนเองว่าเขาคือใคร รับรู้ถึงสถานการณ์ที่เขาประสบอยู่ว่าเป็นอย่างไรและเขาต้องการอะไร สิ่งที่สำคัญคือการเอื้ออำนวยให้ผู้มารับคำปรึกษาได้รับรู้ถึงอิสรภาพของการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ต่อสถานการณ์ที่เขาต้องทนทุกข์ทรมาน พัฒนามุมมองที่มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากเดิมขึ้นใหม่ และรับรู้สถานการณ์ที่เขาประสบอยู่ไปในด้านที่คืออย่างมีความหมาย

กระบวนการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปี ประกอบด้วยขั้นตอนและกระแสที่มีลักษณะเฉพาะ สรุปได้เป็น 6 ขั้น (Lantz, 1984, pp. 118-120) ดังนี้คือ

1. ขั้นตระหนักรู้ (awareness stage)
2. ขั้นสำรวจ (exploration stage)
3. ขั้นสร้างพันธะสัญญา (commitment stage)
4. ขั้นพัฒนาความหมาย (skill – development stage)
5. ขั้นสร้างความชัดเจน (skill – refinement stage)
6. ขั้นจัดทิศทางใหม่ (redirection stage)

1. ขั้นตระหนักรู้ (awareness stage)

ผู้ให้คำปรึกษาจะเริ่มต้นจากการพัฒนาบรรยากาศของความไว้วางใจ เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ให้ผู้มาปรึกษามีความพร้อมและอิสระในการพูดเล่าเรื่องของตน ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาเข้าใจถึงภาวะที่เขาารู้สึกว่าตนไร้ความหมาย โดยทั่วไปแล้วผู้มาปรึกษา

มักจะมองความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย ว่าเป็นเพียงภาวะที่เกิดจากผลของความเครียดหรือความขัดแย้งในจิตใจ หรือเป็นผลของความผิดปกติทางด้านชีวภาพ การมองด้วยทัศนะเช่นนี้ เป็นการทำให้เขาอยู่ห่างจากความต้องการของตนเอง และยังอยู่ห่างจากความรับผิดชอบต่อการเป็นเจ้าของชีวิต การช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้ตระหนักถึงความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย จะทำให้ผู้มาปรึกษาได้นึกถึงสถานการณ์ชีวิตที่หนักหน่วงของเขา และสัมพันธ์กับความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายที่รบกวนชีวิตเขาอยู่ ซึ่งในช่วงปลายของขั้นตอนการตระหนักรู้นี้เป็นช่วงสำคัญของการปรึกษา เมื่อใดที่ผู้มาปรึกษาเริ่มตระหนักถึงความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย เขาจะสัมพันธ์กับความรู้สึกเจ็บปวด ผู้ให้คำปรึกษาต้องสนับสนุนและประคับประคอง โดยการสะท้อนถึงความรู้สึกขณะนั้นของเขา ซึ่งจะช่วยให้เกิดความรู้ตัว เกิดการยอมรับและลดความเจ็บปวดจากความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย และต้องทำให้ผู้มาปรึกษาตระหนักว่า มีสิ่งเดียวที่จะเติมเต็มความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายได้นั้นคือความหมายของชีวิตเขานั้นเอง

2. ขั้นสำรวจ (exploration stage)

ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะนำให้ผู้มาปรึกษาเข้าสู่สนามทดลองทางจิตวิญญาณ โดยค้นหาคุณค่าของการมีชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ คุณค่าเชิงประสบการณ์หรือคุณค่าเชิงทัศนคติ ผู้ให้คำปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาได้ทดลองค้นหาความหมายของชีวิต โดยอาจใช้เทคนิคการพูดคุยนำทาง การมอบหมายให้อ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการค้นพบความหมายในชีวิต การใช้แบบฝึกหัดเชิงประสบการณ์ (structured experiential exercises) เพื่อจะช่วยให้ผู้มาปรึกษาค้นหาความหมายและคุณค่าส่วนตัวที่เขาได้อยู่ แต่ไม่ได้นำออกมาใช้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นผู้ชี้นำอย่างมาก แต่มิใช่บังคับให้ผู้มาปรึกษายอมรับความหมายที่เขา มิได้เป็นผู้ค้นพบเอง วิธีการที่ใช้ในขั้นตอนนี้จะออกแบบเพื่อปลดปล่อยภาวะความขัดแย้งของคุณค่าหรือความเชื่อที่ผู้มาปรึกษามีได้ตระหนักหรือรับรู้มาก่อน ซึ่งแฟบริ (Fabry, 1988, p. 9) เสนอแนวทางและวิธีการ 5 ขอบเขต ดังนี้

ขอบเขตที่ 1 การค้นพบตนเอง (self discovery) คือการที่ผู้มาปรึกษาค้นพบตนเอง โดยไม่มี “หน้ากาก” ปิดกั้น “หน้ากาก” นั้นหมายถึง สภาพที่บุคคลเรียนรู้จากพ่อแม่ ครู เพื่อน ว่าต้องเป็นเช่นนั้นเช่นนั้น เช่น การเป็นคนที่มีผู้อื่นรัก การเป็นคนที่ได้รับการยอมรับหรือการพบกับความสำเร็จ ซึ่งทำให้เขาจำเป็นต้องทำสิ่งนั้นเพื่อให้มีชีวิตอย่างปกติสุข จำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลต้องรู้จักตนเองที่อยู่เบื้องหลังหน้ากากนั้น เพื่อสามารถตอบสนองต่อความหมายชีวิตในแต่ละขณะของตนเองได้ มิใช่เป็นการตอบสนองตามความหมายที่บุคคลอื่นกำหนดให้

แฟบริ (Fabry, 1988, p. 9) อธิบายว่า การที่รู้จักตนเองที่ซ่อนอยู่ภายใต้หน้ากากที่

ตนเองมีนั้น ทำให้บุคคลได้พบกับแก่นแท้ของจิตวิญญาณของตน (spirit core or noetic core) และการยอมรับว่าตนเองอ่อนแอ ต้องการความช่วยเหลือบางอย่างแต่ไม่ได้รับความช่วยเหลือ มีความวิตกกังวลหรือความโกรธ การรู้จักตนเองดังกล่าวไม่ได้ถือว่าเป็นการสูญเสียความเป็นบุคคลของตนเองเลย แต่กลับเป็นการทำให้บุคคลรู้สึกเป็นอิสระจากการคอยปกป้องตนเอง และสามารถที่จะตัดสินใจในเรื่องที่เกิดขึ้นด้วยตนเองอย่างแท้จริงได้

ขอบเขตที่ 2 ความรู้สึกถึงเอกลักษณ์ของตน (uniqueness) จะปรากฏขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักถึงความสำคัญของตนเองที่เกี่ยวข้องกับคนอื่นหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น ๆ รอบตัว แฟรงเกิลระบุว่า คนเราจะรู้สึกถึงเอกลักษณ์ของตนผ่านงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตที่เขาเลือกกระทำ การได้มีโอกาสคิดค้นงานใหม่ ๆ จะทำให้เขาเห็นคุณค่าของตนเอง และสภาพเช่นนี้ ความไม่มีอยู่ของเขารึหรือเมื่อไม่มีเขาอยู่ จะก่อให้เกิดสภาพหรือบรรยากาศที่ต่างไปจากตอนที่เขาอยู่ด้วยมากเพราะเขาจะมีค่าในการทำงานนั้น แต่สำหรับในงานที่ใคร ๆ ก็ทำได้หรืองานที่ใช้เครื่องจักรทำแทนได้ คนที่ทำงานอย่างนี้มักจะเกิดความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย เพราะสูญเสียเอกลักษณ์ของตนเองหรือปราศจากเอกลักษณ์ของตนเอง

ขอบเขตที่ 3 ทางเลือก (choice) คนทุกคนมีการเลือกอยู่เสมอถึงแม้ว่าเขาจะไม่ได้ตระหนักว่าตนเองกำลังเลือก สถานการณ์ที่บุคคลมองไม่เห็นทางเลือกนั้นคือ ในขณะที่เขารู้สึกว่าตนเองจนตรอก จะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย และเมื่อใดก็ตามที่เขามองเห็นทางเลือก เขามองเห็นความหมายในชีวิต ในการเลือกบุคคลต้องแยกสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ออกจากสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เพราะหากบุคคลไม่พอใจสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ บุคคลก็สามารถที่จะเลือกเปลี่ยนแปลงสถานการณ์นั้นเสีย แต่หากเป็นสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เช่น การตายของบุคคลที่รัก โรคภัยที่รักษาไม่หาย การหย่าร้าง สถานการณ์นี้พบว่ามักจะมี ความทุกข์ทรมานอยู่ด้วยเสมอ ทางเลือกในกรณีนี้คือ การที่บุคคลสามารถเลือกทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์นั้นหรือการค้นหาความหมายผ่านคุณค่าเชิงทัศนคติต่อสถานการณ์นั้น แฟบรีได้เสนอแนวทางเลือกที่ทำให้พบคุณค่าเชิงทัศนคติ ด้วยแนวคำถามดังต่อไปนี้

สิ่งที่คุณได้เรียนรู้จากสถานการณ์นี้คืออะไร สถานการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้คุณเข้มแข็งและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้นหรือไม่ การเลือกที่จะอดทนต่อสถานการณ์เช่นนี้สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนอื่นได้หรือไม่ ทางเลือกอะไรที่ฉันมักจะเลือกเสมอมา

คำถามเช่นนี้ จะช่วยให้บุคคลมองย้อนเข้าไปถึงความหมายที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังความเจ็บปวดจากสถานการณ์ต่าง ๆ ในกรณีที่สถานการณ์ของความทุกข์ทรมานที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถช่วยให้บุคคลแก้ไขสถานการณ์ แต่ช่วยให้บุคคลรู้สึกไม่เป็นทุกข์ในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์นั้น

ขอบเขตที่ 4 ความรับผิดชอบ (responsibility) ความรับผิดชอบ หมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะตอบสนองต่อความหมายในแต่ละสถานการณ์ คนที่คิดว่าตนเองมีอิสระที่จะกระทำสิ่งที่ตนเองต้องการได้โดยปราศจากการเกี่ยวข้องกับคนอื่น นั่นคือการขาดความรับผิดชอบ เช่น การเปิดวิทยุเสียงดังลั่น การทอ้งนอกสมรสแล้วทำแท้ง อิสรภาพที่ขาดความรับผิดชอบจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย ความรู้สึกคับแค้นใจ ความรุนแรงต่าง ๆ หรือโรคจิต โรคประสาท ความหมายของชีวิตเป็นผลมาจากความสามารถในการตอบสนองต่อสถานการณ์ ในฐานะผู้เลือก และเป็นผลจากการเรียนรู้ที่จะไม่รับผิดชอบในสิ่งที่เขาไม่ได้เลือกหรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้จากการดำเนินถึงการเป็นเจ้าของชีวิตตนเอง ด้วยการนึกถึงสิ่งที่เป็ความปรารถนา ความใฝ่ฝัน ความต้องการของตนเองที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยการรับฟังเสียงที่มาจากกาให้คุณค่าภายในตนเอง มากกว่าเสียงที่มาจากคุณค่าที่คนอื่นกำหนดหรือคุณค่าในสังคม ความรับผิดชอบจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเป็นเจ้าของการเลือกและพยายามทำสิ่งที่ตนเลือกนั้นให้สำเร็จ

ขอบเขตที่ 5 การมีชีวิตอยู่เหนือตน (self transcendence) การมีชีวิตอยู่เหนือตนคือการนึกถึงแรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจ ที่เป็นการกระทำเพื่อให้เป้าหมายบรรลุผลมากกว่าเพื่อแสวงหาความสุขสบายหรือความพอใจแก่ตนเอง และการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตไปสู่สิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อผู้อื่นเพื่อคุณความดี เพื่อความเชื่อถือหรือศรัทธา เหล่านี้คือความหมายในชีวิต การมีชีวิตอยู่เหนือตน เป็นหนทางสู่ความหมายที่ทุกคนทำได้ในทุกสถานการณ์และในทุกกลุ่มอายุ คุณค่าของม้นมีมากมาย กับบุคคลที่ประสบกับความทุกข์ทรมานจากความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายและความโศกเศร้า การมีชีวิตอยู่เหนือตัวตนจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีส่วนร่วมกับคนอื่น ดูแลคนใกล้ตัว ด้วยความตั้งใจที่ดีและด้วยความปรารถนาดีเป็นหลัก

3. ขั้นสร้างพันธะสัญญา (commitment stage)

ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะเื้ออำนวยการให้ผู้มาปรึกษาได้ระบุความเป็นไปได้และการค้นพบความหมายในชีวิต ผู้มาปรึกษาจะต้องตัดสินใจที่จะยุติการปรึกษาหรือจะค้นหาความเป็นไปได้ของความหมายชีวิตอื่น ๆ ต่อไป การตัดสินใจนี้เกิดขึ้นหลังจากที่ผู้มาปรึกษผ่านขั้นตระหนักรู้และขั้นสำรวจ ถ้าผู้มาปรึกษาไม่ได้ตระหนักรู้ถึงความหมายของชีวิตอย่างเพียงพอแล้ว เขาจะไม่สามารถระบุความหมายส่วนตัวได้เลย

4. ขั้นพัฒนาความหมาย (skill – development stage)

หลังจากผู้มาปรึกษาผ่านขั้นสร้างพันธะสัญญาว่าจะรับการปรึกษาต่อไป กระแสของการปรึกษาก็จะเข้าสู่ขั้นพัฒนาความหมาย ในขั้นนี้ทั้งผู้มาปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาจะร่วมกัน

171042

๑๘๘.๙
พ.ค.๖๖
๑

ค้นหาวิธีที่เหมาะสมเพื่อที่จะค้นพบกับความหมายที่แท้จริง ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้มาปรึกษาเรียนรู้ว่าในแต่ละขณะเขามีโอกาสที่จะค้นพบกับความหมายได้ เป็นช่วงที่ผู้มาปรึกษาจะทดลองปฏิบัติด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ชัดเจนกับความหมายที่ค้นพบบ้างแล้วในขั้นสำรวจ ซึ่งในขั้นนี้จะเป็นการขุดคุ้ย การทดลองซ้ำ ฝึกปฏิบัติอย่างเข้มข้น เพื่อพัฒนาทักษะในการค้นหาความหมายที่แท้จริงของชีวิต

5. **ขั้นสร้างความชัดเจน (skill – refinement stage)** ในขั้นนี้ผู้มาปรึกษายังคงดำเนินวิธีการใหม่ ๆ เพื่อค้นหาความหมายในชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาจะมีบทบาททดลองและเปิดโอกาสให้ผู้มาปรึกษาชัดเจนกับตนเองในการสร้างทักษะส่วนตัวของเขาให้มั่นคงยิ่งขึ้น

6. **ขั้นจัดทิศทางใหม่ (redirection stage)** เป็นขั้นที่ผู้มาปรึกษาพร้อมที่จะยุติการบริการปรึกษา เมื่อมาถึงขั้นนี้ผู้มาปรึกษาจะแสดงให้เห็นถึงความพร้อมที่จะค้นหาและค้นพบกับความหมายใหม่ ๆ อีกด้วยตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะให้กำลังใจในความสำเร็จของผู้มาปรึกษาและยุติสัมพันธภาพด้วยความเห็นพ้องของผู้มาปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา

เทคนิคการให้คำปรึกษาแนวโลเกเตอร์ปี

แฟบรี (Fabry, 1989 อ้างถึงใน อรรถญา ดุษฎีภักดิ์, 2544, หน้า 25-56) ได้รวบรวมเทคนิคต่าง ๆ และการประยุกต์ไว้ในหนังสือชื่อ “Guideposts to meaning : discovering what really matters” ซึ่งประกอบด้วย เทคนิคลดการหมกมุ่น เทคนิคการปรับทัศนคติ และเทคนิคการพุดคุยนำทาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เทคนิคลดการหมกมุ่น (dereflection)

เมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตนไม่ปรารถนาหรือไม่ต้องการ เขามีแนวโน้มที่จะเกิดความคับข้องใจ ความกดดันและสถานการณ์นั้นจะกลับเลวร้ายมากขึ้น เมื่ออยู่ภายใต้ความกดดันนาน ๆ หรือเป็นความกดดันที่เขาตอบสนองด้วยการนั่งรำพึงรำพัน นั่งซึม จนรู้สึกว่าเป็นเหยื่อที่เคราะห์ร้ายในปัญหา เมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลมากเกินไป เขาจะเกิดปฏิกิริยาทางร่างกายที่เรียกว่า “ปฏิกิริยาตอบสนองมากเกินไป (hyperreflexion)” และปฏิกิริยานี้จะทำให้เขาสนใจกับปัญหานั้นมากเกินไป ปัญหาใด ๆ ก็ตามจะกลายเป็นเรื่องแก้ไขยากทันทีที่ตน ๆ นั้น เอาใจใส่ปัญหามากเกินไปและไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายนักที่บุคคลจะหยุดคิดถึงเรื่องยุ่งยากที่เขาประสบอยู่ ยิ่งเขาพยายามฝืนตนเองไม่ให้คิดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเพียงใด ก็ยิ่งทำให้เขาคิดเรื่องนั้นมากขึ้น และบ่อยครั้งที่เขาพบว่าการหมกมุ่นอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นมากเกินไปทำให้เขาไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้เลย สถานการณ์เช่นนี้เทคนิคการลดการหมกมุ่นจะช่วยให้บุคคลรู้สึกเป็นอิสระจากปัญหาจนความกดดันลดลง และสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ยุ่งยากหรือติดขัดได้ การลดการหมกมุ่นในตนเองเป็นการทำให้เขานึกถึงตนเอง

น้อยลง แล้วให้นึกถึงคนอื่น นึกถึงเป้าหมายอันเป็นสิ่งที่มีความหมายแก่ตัวเขาเพิ่มขึ้น

วิธีการลดการหมกมุ่นนี้มีประเด็นสำคัญ 2 ข้อ คือ

1. หยุดจ้องดูตนเอง (stop sign) เป็นการตัดใจจากเรื่องที่หมกมุ่นหรือเลิกสนใจอาการต่าง ๆ ที่เป็นผลจากการจ้องดูตนเอง เช่น กระสับกระส่าย นอนไม่หลับ วิตกกังวล
2. การนำทาง (guidepost) เป็นการย้ายความสนใจหรือการหันเหความสนใจไปยังทิศทางที่สนใจการมองโลกในค่านับถว การสนใจสิ่งอื่นหรือผู้อื่นมากกว่าตนเองทิศทางนี้น่าทางนี้จะมุ่งสู่ทัศนคติต่อชีวิตค่านับถวสู่ความหมายของชีวิต

วิธีการลดการหมกมุ่นในตนเองจะอยู่ในขอบเขตของอิสรภาพ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้บุคคลมองเห็นอิสรภาพของตนเอง ในการเลือกว่าเขาจะเป็นผู้กุมชะตากรรมของตนเองหรือให้สถานการณ์เป็นตัวกำหนดชีวิตเขา เทคนิคลดการหมกมุ่นเป็นการมองข้ามการนึกถึงตนเองและให้ความสนใจสิ่งอื่นที่เป็นความหมายและคุณค่าใหม่ ๆ แก่ชีวิต การให้คำปรึกษาแนวโลกเทอราปีไม่ได้ทำให้คนรู้สึกบังเหียงใจว่าโลกนี้มีแต่สิ่งที่ดี ๆ แต่เป็นการแสวงหาสิ่งดีที่ยังคงมีอยู่อย่างมีสติ เป็นการค้นหาความแฝงเร้นในภาวะที่จิตใจย่ำแย่ และเปลี่ยนสภาวะของมนุษย์ผู้สิ้นหวัง ผู้ถูกโชคชะตากระหน่ำจนทุกอย่างเลวร้าย เป็นมนุษย์ที่ไม่หวั่นเกรงต่อโชคชะตาและควบคุมชีวิตตนเองได้

ตัวอย่างชายคนหนึ่งสำเร็จการศึกษาปริญญาตรี สาขาบัญชี แล้วหางานตำแหน่งบัญชีไม่ได้ และเขาไม่สนใจในงานอื่นอีกเลย เขาพูดตลอดเวลาว่าต้องการที่จะทำงานในสายงานที่เรียนมาเท่านั้น เขาตำหนิตัวตนโชคชะตาและฟ้าดินในสถานการณ์ที่เขาเป็นอยู่ ศูนย์กลางความคิดของชายผู้นี้มุ่งไปที่ความผิดหวังของตนเอง เขาปิดกั้นความยืดหยุ่นที่เขาเคยมี และปิดกั้นหนทางที่ได้อตอบอย่างสมเหตุสมผลต่อสถานการณ์ เขายึดติดกับตำแหน่งงานที่เขาเรียนมาเท่านั้น สาเหตุการจ้องดูตนเองไม่ใช่ชะตากรรมแต่เป็นสิ่งที่เขากำหนด แม้เหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เขาเกิดเหตุการณ์ที่ยุ่งยากใจตามมาได้

วิธีการช่วยเหลือคือ ผู้ให้คำปรึกษาต้องพิจารณาว่า สาเหตุที่น่าอยู่ในขอบเขตชะตากรรมที่เขาเป็นผู้ถูกกระทำ ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้หรืออยู่ในขอบเขตอิสรภาพที่เขาเป็นผู้กระทำ สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ วิธีการลดการหมกมุ่นในตนเองจัดอยู่ในขอบเขตของอิสรภาพ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้คนมองเห็นอิสรภาพของตนเองในการเลือก ว่าเขาจะเป็นผู้กุมชะตากรรมของตนเองหรือให้สถานการณ์เป็นตัวกำหนดชีวิตเขา ชายคนนี้ไม่สามารถหางานในตลาดแรงงานได้ ตรงกับที่เขาเรียนมา สิ่งนี้อยู่เหนือการควบคุมของเขา เป็นขอบเขตของชะตากรรม อย่างไรก็ตาม เขายังมีขอบเขตของอิสรภาพ นั่นคืองานอื่นที่เปิดช่องทางเขาให้ได้ใช้ความสามารถที่นอกเหนือจากงานบัญชี ให้เขาหาความหมายของกิจกรรมที่ทำอยู่ระหว่างรองานประจำแทนการทรมานทรมาน

การแก้ปัญหาด้วยวิธีนี้อาจไม่จะต้องปัญหาดังเดิมของเขา (คือความต้องการหางานบัญชี) แต่เป็นการหยุดการเสียพลังงานไปกับการถูกระงับ และป้องกันเขาไม่ให้พัฒนาทักษะต่อชีวิตด้านลบต่อไป

ตัวอย่าง กรณีของธานี ธานีถูกรรยาทิ้ง เขาอยู่กับลูกชายอายุ 15 ปีชื่อทอม ธานีทำงานได้ตามปกติแต่เขาไม่มีความสุข เมื่อกลับถึงบ้านเขาจะนั่งรำพึงรำพันถึงการที่ภรรยาทิ้งเขาไป และหมกมุ่นอยู่กับการที่เขาไม่สามารถรักษารอบครัวไว้ได้ ผู้ให้คำปรึกษาแนวความหมายชีวิตมองว่าธานีไม่ได้ทุกข์ใจเพราะสูญเสียภรรยา (ชีวิตคู่เขาไม่เคยมีความสุขมาก่อน แต่เขาทุกข์ใจจากทักษะต่อชีวิตด้านลบ เช่น การเสียความมั่นใจในตนเอง ความผิดหวังในตนเองที่ไม่สามารถรักษาความเป็นครอบครัวไว้ได้ ผู้ให้คำปรึกษาขอให้ธานีมีส่วนร่วมในการรักษาใจตนเอง ด้วยการหากิจกรรมใหม่ๆ ที่มีความหมายต่อเขาแทนการนั่งรำพึงรำพัน ธานีได้ลองเขียนสิ่งที่เขาอยากทำ แต่ไม่เคยมีโอกาสดำเนินการ ตอนนีเขาสบายมากขึ้น มีเวลามากพอในทุกเย็นและวันหยุดสุดสัปดาห์ หลังจากธานีเขียนกิจกรรม 15 อย่าง รวมถึงการซ่อมแซมของใช้ การทำครัว การทำสวนเล็กๆ ในบ้าน ช่วยลูกชายทำการบ้านและบันทึกเพลงที่ตนชอบลงบนเทป ผู้ให้คำปรึกษายกกับธานีว่า ทุกวันหลังจากเขากลับบ้านและเมื่อถึงวันหยุด ให้เขาเลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างและทำกิจกรรมเหล่านั้นแม้ว่าเขาจะเห็นว่ามันไม่มีประโยชน์ ก่อนเข้านอนทุกครั้งให้เขาเลือกกิจกรรมที่จะทำต่อไป และให้ประเมินว่าเขารู้สึกอย่างไรออกมาเป็นตัวเลข คำน้่าน้ำหนัก +2 เท่ากับดีมาก 0 เท่ากับไม่แน่ใจ และ -2 เท่ากับแย่มาก ให้กระทำเช่นนี้ติดต่อกันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ในตอนท้ายของสัปดาห์ที่ 2 ธานีรู้สึกประหลาดใจที่เห็นว่า ในช่วงเวลา 3 วันแรก การให้คะแนนของเขามีลักษณะที่ไม่สม่ำเสมอ จากนั้นค่อยๆ เปลี่ยนเป็นด้านบวก จนกระทั่ง 5 วันสุดท้าย เขาพบว่ารูปแบบฝึกหัดที่เขาให้น้ำหนัก +1 อยู่ 1 แบบฝึกหัด และ +2 อยู่ 4 แบบฝึกหัด ธานีภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือผู้ให้คำปรึกษาเลือกวิธีรักษาตนเอง ต่อมาเขาสังเกตว่าการทำสวนเล็กๆ ในบ้านเป็นสิ่งที่เขาชอบ ผู้ให้คำปรึกษายกกับเขาว่าโปรแกรมการรักษาเป็นสิ่งที่ไม่มีความจำเป็นสำหรับเขาแล้ว สิ่งที่เขาคิดและเตรียมไว้เพื่อสำหรับการรักษาที่แท้คือ สิ่งที่เขาทำแล้วนั่นเอง ธานีตระหนักในความจริงที่ว่า ไม่มีอะไรแตกต่างจากที่เขาเคยทำมาก่อน ไม่ว่าจะเป็นการทำสวนเล็กๆ ในบ้าน การซ่อมแซมของใช้ เขาให้น้ำหนักความรู้สึกตัวเองด้วยสิ่งที่ไม่ใช่ความรู้สึกเศร้าอีกต่อไป แบบฝึกหัดต่างๆ ในชีวิตได้ลดการหมกมุ่นในตนเอง ที่รำพึงรำพันเกี่ยวกับการสูญเสียภรรยา เขาค้นพบความเข้มแข็งของตนที่จะชนะสถานการณ์ชีวิตที่ย่ำแย่ และมีแนวทางเดิมเต็มความหมายของชีวิตเมื่อต้องเป็นโสดอีกครั้ง (อรุณญา ดุษฎี, 2544, หน้า 27 - 29)

เทคนิคลดการหมกมุ่นเป็นการใช้ศักยภาพพิเศษของมนุษย์ ที่จะทำให้เขาก้าวพ้นจากการเห็นแก่ตัวและมุ่งสู่การเติมเต็มชีวิตด้วยความหมายบางประการที่เข้ากับชีวิตของเขาเวลานั้น การลดการหมกมุ่นจะช่วยให้เขาหมกมุ่นออกจากความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิตที่เกิดขึ้น สู่การใช้ชีวิตทุกขณะอย่างรู้สึกเต็มที่ สมบูรณ์กลมกลืนกับสิ่งรอบตัว

เทคนิคการปรับทัศนคติ (attitude modification)

เป็นเทคนิคที่ช่วยบุคคลที่รู้สึกสิ้นหวังหรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้ (helpness) ก้าวออกมามองว่าตนทำอะไรได้บ้าง แม้ว่าในความเป็นไปได้ต่าง ๆ นั้นจะถูกจำกัดด้วยสิ่งแวดล้อมอยู่บ้าง การปรับทัศนคติจะเน้นถึงศักยภาพที่แฝงเร้นในตัวเขาผ่านสถานการณ์นั้น เช่น รูปแบบพฤติกรรมที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เขาสามารถค้นหาความหมายในทุกสถานการณ์ได้ ชีวิตมีความหมายภายใต้สถานการณ์ทุกอย่าง มีบางสิ่งบางอย่างในด้านบวกซ่อนอยู่ภายใต้สถานการณ์เสมอ โอกาสของการค้นพบบางสิ่งในด้านบวก ความหมายของชีวิตมิได้เสมอแม้ในความผิดพลาด ในความล้มเหลว ในความเจ็บป่วย การสูญเสียและพลัดพราก

การให้ความสนใจจะต้องมุ่งไปที่เป้าหมายคือ การเติมเต็มชีวิตผ่านงาน ผ่านการกำหนดชีวิตตน ด้วยการเลือกอย่างรับผิดชอบและทุ่มเทความสนใจในทางเลือกที่เปิดกว้างอยู่ ทัศนคติต่อชีวิตที่เข้มแข็ง จะมีทิศทางไปสู่เป้าหมายที่มีความหมายต่อบุคคลหรือมีทิศทางที่มุ่งสู่การเติมเต็มให้ชีวิต เพื่องานเพื่อคนสำคัญในชีวิต หรือเพื่อเป้าหมายบางอย่างที่มีคุณค่าต่อเขา ทัศนคติต่อชีวิตเช่นนี้ จะดึงเขาให้ออกจากความคิดด้านลบได้ และที่สำคัญเท่า ๆ กันคือเป็นการทำให้คน ๆ นั้นผ่านพ้นจากวิกฤตด้วยทัศนคติต่อชีวิตที่เข้มแข็ง จะทำให้บุคคลมองชีวิตอย่างเป็นจริงและมีความสงบมั่นคงที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้ การปรับทัศนคติมีจุดหมายที่การแก้ไขทัศนคติด้านลบต่อปัญหาเป็นการช่วยให้คนมีมุมมองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในทิศทางใหม่ ยอมรับโชคชะตาด้วยทัศนคติใหม่และค้นหาความหมายจากสถานการณ์ที่เป็นอยู่ เพื่อเปลี่ยนความทุกข์ทรมานที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เป็นความสำเร็จของมนุษย์ที่จะจงใจคนให้กล้าหาญและมีศักดิ์ศรี เช่นเดียวกับที่แอนโทโนฟสกี (Antonovsky, 1987, p. 19) กล่าวว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะสามารถเผชิญกับปัญหาหรือความยากลำบากได้ดี และถึงแม้ว่าจะพบกับปัญหาที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บุคคลเหล่านี้ก็จะสามารถดำรงชีวิตและเผชิญกับปัญหาอย่างรู้สึกพอใจและไม่เป็นทุกข์มากนัก

แฟรงเกิลเคยเล่าเรื่องของแพทย์อาวูโสที่สูญเสียภรรยามาเป็นเวลาราว 2 ปี แล้วซึมเศร้ามาตลอดหลังจากภรรยาเสียชีวิต แฟรงเกิลถามแพทย์ท่านนี้ว่า อะไรจะเกิดขึ้นหากว่าเขาเสียชีวิตก่อนภรรยาของเขา เขาตอบว่าภรรยาของเขาคงทนแบกรับความทุกข์นี้ไม่ไหว เขาว่าการสูญเสียนี้ยิ่งใหญ่เกินไป เขารักภรรยาของเขาเท่าใดเขาก็แทบไม่ยากนักกว่าภรรยาต้องทุกข์มากหลายเท่า

เมื่อต้องสูญเสียกันไป แฟรงเกิลบอกว่าการทุกข์ที่แบกรับตอนนี้เป็นสิ่งที่เขาทำเพื่อปกป้องภรรยา เป็นครั้งแรกที่แพทย์อาวุโสท่านนี้เห็นถึงความหมายของความเศร้าโศกที่ตนเองมี การปรับทัศนคติ ต่อชีวิตสร้างความเป็นไปได้สำหรับเขาในการที่จะเริ่มต้นหาความหมายในชีวิตอีกครั้ง

คนเราอาจถามตนเองว่า เหตุใดความเศร้าโศกจึงเกิดแก่เขา คำถามนี้เป็นคำถามที่ไม่มีคำตอบ แต่จะนำความสิ้นหวังมาสู่ชีวิตของเขา หลังจากผ่านช่วงของความเศร้าโศก คนเราสามารถรับสิ่งที่เขาหลีกเลี่ยงไม่ได้และไม่พินและถามตนเองว่าเขาจะทำได้บ้าง สถานการณ์ความเจ็บปวดทำให้คนค้นพบตนเอง คำถามนำทางที่จะทำให้เขาพบคำตอบที่สู่ความหวังเป็นสิ่งจำเป็น คำถามเหล่านี้เป็นคำถามที่เปลี่ยนมุมมองของความสิ้นหวังไปสู่มุมมองของความหวัง เช่น สถานการณ์นี้ใครต้องการความช่วยเหลือจากเขาบ้าง สิ่งสำคัญที่สุดที่เขาได้ตอนนี้คืออะไร ใครสักคนหรือไม่ที่พอจะลดความเจ็บปวดที่เขาเผชิญได้ สิ่งที่เขาทำได้และมีประโยชน์ต่อคนอื่นมีอะไรบ้าง ใครคือคนที่เขารัก และปรารถนาจะปกป้องในสถานการณ์ตอนนี้ ถ้าต้องการไปสู่ทัศนคติใหม่ ๆ สิ่งแรกที่เขาทำคืออะไร เป็นต้น

เทคนิคการพุดคุยนำทางหรือเทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic dialogue)

เทคนิคการพุดคุยนำทาง เป็นการนำหลักการสอนของโสเครติสมาใช้ช่วยบุคคลในการค้นพบความหมายในชีวิตของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้มาปรึกษาสัมผัส ใฝ่ใจกับแก่นแท้ของจิตวิญญาณ เพราะเมื่อคนสัมผัสกับมิติของจิตวิญญาณที่เป็นเรื่องของทางเลือก การให้คุณค่าสิ่งต่าง ๆ การกำหนดชีวิตตนเอง การตระหนักถึงทัศนคติต่อชีวิตของตน อันจะทำให้เขารู้จักตนเองตระหนักในศักยภาพของตนเองและรู้ว่าสิ่งที่มีความหมายต่อเขามีอะไรบ้าง โสเครติสเชื่อว่างานของครูไม่ใช่การให้ข้อมูลผู้เรียน แต่เป็นการเอื้ออำนวยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยปัญญาของเขา ซึ่งตรงกับสิ่งที่แฟรงเกิลเชื่อว่า การให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปีไม่ใช่การบอกแก่ผู้มาปรึกษาว่าความหมายของชีวิตเขาคืออะไร แต่เป็นการเอื้ออำนวยให้เขาได้สัมผัสกับความหมายในชีวิตที่อยู่ในแต่ละสถานการณ์รอบตัวเขาและค้นพบมันด้วยตนเอง

ขั้นตอนต่าง ๆ ของเทคนิคการพุดคุยนำทาง ประกอบด้วยขั้นตอน 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. เริ่มด้วยการผ่อนคลาย

เทคนิคการพุดคุยนำทางจะช่วยให้ผู้มาปรึกษาเข้าถึงแหล่งจิตวิญญาณของตน ซึ่งต้องการสภาพอารมณ์ที่เหมาะสมของผู้มาปรึกษา ก่อนเริ่มต้นการพุดคุยถ้าผู้มาปรึกษาดิ้นรน กระสับกระส่าย ไม่กล้าได้ตอบใด ๆ ผู้ให้คำปรึกษาควรเริ่มต้นด้วยการฝึกผ่อนคลายช่วงสั้น ๆ ประมาณ 5 – 10 นาที โดยอาจใช้เทคนิคการผ่อนคลายโดยใช้จินตนาการ การอ่านกลอนที่เน้นแง่มุมบวกของชีวิต เป็นต้น

2. การกำหนดแนวคำถาม

การพูดคุยนำทาง มีขอบข่ายให้คนค้นพบความหมายในชีวิต 5 ขอบเขต ได้แก่
 ขอบเขตที่ 1 การค้นพบตนเอง ยิ่งบุคคลค้นพบว่าตนเองคือใครเป็นคนอย่างไร
 โดยไม่มีหน้ากากหรือปกป้องตนเองมากเท่าใด ชีวิตเขาจะมีความหมายเพิ่มขึ้นเท่านั้น

ขอบเขตที่ 2 การเลือก ยิ่งบุคคลพบว่าตนมีทางเลือกในสถานการณ์ที่คับขันมากขึ้น
 เท่าใด เขาจะมีความเป็นไปได้ที่จะค้นพบความหมายในชีวิตมากขึ้นเท่านั้น

ขอบเขตที่ 3 ความรู้สึกถึงเอกลักษณ์เฉพาะตน บุคคลมีแนวโน้มที่จะค้นพบ
 ความหมายในชีวิต ผ่านสถานการณ์ชีวิตที่ไม่มีใครเลยสามารถแทนที่เขาได้

ขอบเขตที่ 4 ความรับผิดชอบ เมื่อบุคคลเรียนรู้ที่จะเป็นเจ้าของในสิ่งที่ตนเองเลือก
 เขาจะพบความหมายในชีวิตจากการเลือกนั้น ตรงกันข้ามถ้าเขาหลีกเลี่ยงที่จะกระทำในสิ่งที่เขา
 เลือกอย่างรับผิดชอบแล้ว ชีวิตเขาจะล่องลอยไปตามยถากรรมหรือโชคชะตากำหนด

ขอบเขตที่ 5 การมีชีวิตอยู่เหนือตน ความหมายจะปรากฏในชีวิตบุคคลเมื่อเขานึกถึง
 ผู้อื่นสิ่งอื่นมากกว่านึกถึงตนเอง

แนวทางเหล่านี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะเริ่มต้นด้วยคำถามนำทางที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ผู้มาปรึกษา
 เป็นอยู่ แล้วจึงค่อยนำทางเข้าสู่สิ่งที่ผู้มาปรึกษาต้องการจะเป็น การพูดคุยนำทางไม่ใช่การวิเคราะห์
 วิจารณ์ เรื่องราว ไม่ใช่การโต้แย้ง แต่จะเป็นการพูดคุยให้ผู้มาปรึกษาปล่อยความนึกคิดความรู้สึก
 ด้วยการถามคำถามและติดตามประเด็นสำคัญหรือที่เรียกว่า “ความนัยสำคัญ (logo hints)”
 ของเรื่องราว จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะพิจารณาถึงความหมายในประเด็นเหล่านี้

ตัวอย่างแนวคำถามที่ใช้ในตอนเริ่มต้นพูดคุยนำทาง และบางคำถามเป็นคำถามที่ใช้ใน
 ตอนต่อ ๆ มาด้วย เช่น

ให้นึกถึงสถานการณ์ที่เขารู้สึกดี ๆ และถามต่อไปว่าอะไรเป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกดี ๆ
 อะไรทำให้เกิดสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกดี ๆ นั้น และสิ่งดี ๆ นั้นมีความหมายต่อเขาอย่างไร
 ได้เรียนรู้อะไรจากสถานการณ์เหล่านี้

แม่แบบที่ยึดถือในการใช้ชีวิตคือใคร ยึดถืออะไรในแม่แบบ มีอะไรที่เหมือนเขาบ้าง
 หรือไม่ อย่างไร จะเป็นเหมือนแม่แบบที่ยึดถือได้หรือไม่ ต้องทำอะไรบ้างที่จะนำไปสู่การเหมือน
 แม่แบบที่ยึดถือในหนทางที่ง่ายที่สุด

3. การพิจารณาประเด็นสำคัญในเรื่องราว

ในการพูดคุยนำทาง ผู้ให้คำปรึกษาจะรับฟังผู้มาปรึกษาและแสดงออกถึงความเข้าใจใน
 เรื่องราวของผู้มาปรึกษา การสะท้อนถึงความเข้าใจที่เขามีเพื่อช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้มองปัญหา
 ของตนได้ชัดเจนขึ้น ตัวอย่างการสะท้อนความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา เช่น

เมื่อผู้รับคำปรึกษาบอกว่า “นับแต่นี้ต่อไป ฉันคงจะไม่มีความสุขอีกแล้ว” ผู้ให้คำปรึกษาทั่วไปอาจบอกว่า “ฉันเข้าใจว่าช่วงเวลาดี ๆ ของคุณได้จากคุณไปแล้ว” (เป็นการแสดงความเข้าใจ) หรือ “หมายถึงคุณไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป” (เป็นการสะท้อนสิ่งที่เขารู้สึก) แต่การสนทนาแบบโสเครติส ผู้ให้คำปรึกษาแนวความหมายชีวิตจะบอกว่า “ในชีวิตที่เหลือของคุณ มีสิ่งใดบ้างหรือไม่ที่รบกวนคุณจัดการให้ลุล่วง”

นอกจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะรับฟังและเลือกหยิบประเด็นสำคัญจากเรื่องราวของผู้มาปรึกษาโดยเฉพาะมุมมองด้านบวก สิ่งที่ยังระงังคือสิ่งที่เป็นประเด็นสำคัญต้องมาจากการรับฟังผู้มาปรึกษาไม่ใช่การพยายามชักจูงโดยผู้ให้คำปรึกษาเอง วิธีหรือประเด็นสำคัญทางด้านบวก อาจเป็นวิธีที่ผู้มาปรึกษาพูด คำพูดหรือภาษาท่าทางก็ได้ เช่น เสียงที่ตื้นตัน ประเด็นสำคัญนี้จะ เป็นสิ่งที่มีความหมายแก่ผู้มาปรึกษาหรือเป็นสิ่งที่มีความหมาย ทำให้เขามองเห็นคุณค่าของตนเอง

4. มองทางเลือกใหม่ ๆ

เมื่อต้องใช้ประเด็นสำคัญด้านบวกในเรื่องที่ผู้มาปรึกษาเล่าเพื่อค้นหาทางเลือกใหม่ ๆ ผู้ให้คำปรึกษามักจะเริ่มด้วยการเอื้อให้ผู้มาปรึกษามองเห็นความเป็นไปได้ต่าง ๆ ของทางเลือก แล้วพิจารณาผลที่ตามมา ไม่ว่าด้านบวกหรือลบในแต่ละทางเลือก ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้ผู้มาปรึกษาหาทางเลือกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แม้ว่าในทางปฏิบัติจะไม่ใช่ว่าเรื่องที่ทำได้อีกทั้งหมดก็ตาม การมองเห็นทางเลือกจะเป็นสิ่งที่บอกผู้มาปรึกษาว่าเขาไม่ได้ติดกับดักในทุกเรื่อง เขายังมีทางเลือกเหลืออยู่ จากนั้นผู้มาปรึกษาจะตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุดซึ่งไม่จำเป็นว่าจะจะเป็นสิ่งที่มีความสุขที่สุด มีอำนาจ สิทธิพิเศษ แต่เป็นสิ่งที่มีความหมายมากที่สุดสำหรับเขาตอนนั้น หลังจากที่เขาเลือกทางเลือกที่ดีที่สุดแล้ว ขั้นตอนต่อไปเป็นการสร้างความชัดเจนของทางเลือกนั้น ผลการตัดสินใจเลือกต้องแปรรูปออกมาเป็นการกระทำ

ตัวอย่างคำถามนำที่เกี่ยวข้องกับทางเลือกในชีวิตได้แก่คำถามต่อไปนี้

เขาตัดสินใจเลือกด้วยตนเองหรือผู้อื่นบอกให้เลือก การเลือกนั้นแสดงถึงลักษณะเฉพาะของเขาหรือไม่ เป็นสิ่งที่ทำได้และไม่มีใครในโลกที่แทนที่เขาได้หรือไม่ การเลือกนั้นกระทบกระเทือนหรือคุกคามคนอื่นหรือทำลายสัมพันธภาพของเขากับคนอื่นหรือไม่ การเลือกเป็นการช่วยเหลือคนอื่นที่มีความสำคัญต่อเขาหรือไม่

5. การนำทางเลือกไปใช้

เมื่อผู้มาปรึกษาได้ทางเลือกที่ดีที่สุดออกมาแล้ว ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้มาปรึกษามีความชัดเจนในสิ่งที่ตัดสินใจเลือก และนำการเลือกนั้นไปสู่การกระทำที่มุ่งสู่การค้นพบความหมายในชีวิต โดยเฉพาะการได้ทำสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อผู้อื่นหรือการมีชีวิตอยู่เหนือตน ผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้ความระมัดระวัง การพูดคุยนำทางต้องไม่เป็นการบรรยายแบบ

ภาคการณ แต่เป็นการอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นและช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจ

เทคนิคการพูดคุยนำทางเป็นการถามนำทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นเรื่องของเจตนารมณ์สู่ความหมาย ความหวังและความใฝ่ฝัน การเห็นคุณค่าในตนเองและทัศนคติการมองโลกในแง่บวกที่ผู้มาปรึกษาละเลย ไม่สนใจ การพูดคุยนำทางเป็นวิธีการสำคัญที่มักใช้ร่วมกับวิธีอื่น ๆ ในการค้นหาความหมายชีวิตตามแนวทางให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปี

งานวิจัยในประเทศ

อรัญญา ดุษฎีภักดิ์ (2536, หน้า 77-98) ได้ศึกษาถึงผลกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งมั่นในชีวิตของหญิงในสถานสงเคราะห์บ้านเกร็ดกระการ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี จำนวน 6 คน โดยจัดประชุมกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันจันทร์และวันพุธ ครั้งละ 3 ชั่วโมง จำนวน 6 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสมีความมุ่งมั่นในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส

พรพรรณ ศรีชัยฤทธ์ (2539, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแนวโลกอสต่อการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในผู้ป่วยโรคมะเร็ง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งจำนวน 6 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยสุ่มจากผู้ป่วยโรคมะเร็งที่มีคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายที่ค่าเฉลี่ย 68.32 หรือมากกว่า ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสมีคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสและกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสมีคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

อุทัยทิพย์ จันทรเพ็ญ (2539, หน้า 57-59, 66) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ติดเชื้อ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่ติดเชื้อเพศชายที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล จำนวน 10 คน ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลรายละ 6 ครั้ง อย่างต่อเนื่องกัน เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 40 นาที ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส และกลุ่มทดลองภายหลังที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษา

อนุสรณ์ พงษ์สวัสดิ์ (2544, หน้า 82-88) ศึกษาผลของกลุ่มโลกิโกเทราปีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติดในศูนย์เกิดใหม่จังหวัดฉะเชิงเทรา แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มโลกิโกเทราปีจำนวน 12 ครั้ง รวมระยะเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ในวันพุธและวันศุกร์ 2 สัปดาห์แรกแบ่งเป็น 2 ช่วงเวลา ๆ ละ 45 นาที และพัก 15 นาที ส่วน 2 สัปดาห์หลัง แบ่งเป็น 2 ช่วงเวลา ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และพัก 15 นาที ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกลุ่มโลกิโกเทราปีมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการทดลอง และกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกลุ่มโลกิโกเทราปีมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล

งานวิจัยในประเทศ

ক্রিমบอง และ คาร์ (Crumbaugh & Carr, 1979, pp. 847-853) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสในผู้ป่วยติดยาที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล จำนวน 150 คน แบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 25 คน กลุ่มแรก เป็นผู้ป่วยติดยาที่ทำคะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตเท่ากับ 93 คะแนนหรือมากกว่า ได้รับการบำบัดแบบกลุ่มจิตบำบัดโลกอสเป็นโปรแกรมบำบัดที่เน้นบางเทคนิค กลุ่มที่สองเป็นผู้ป่วยติดยาที่ทำคะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตเท่ากับ 92 คะแนนหรือต่ำกว่า ได้รับการบำบัดแบบกลุ่มจิตบำบัดโลกอสเป็น โปรแกรมบำบัดที่เน้นบางเทคนิค กลุ่มที่สามเป็นผู้ป่วยติดยา ที่ทำคะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตเท่ากับ 93 คะแนนหรือมากกว่า ได้รับการบำบัดแบบกลุ่มจิตบำบัดโลกอสครบตามโปรแกรมบำบัด กลุ่มที่สี่เป็นผู้ป่วยติดยาที่ทำคะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตเท่ากับ 92 คะแนนหรือต่ำกว่า ได้รับการบำบัดแบบกลุ่มจิตบำบัดโลกอสครบตามโปรแกรมบำบัด กลุ่มที่ห้าเป็นผู้ป่วยติดยาที่ทำคะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตเท่ากับ 93 คะแนนหรือมากกว่า ได้รับการบำบัดจากโปรแกรมบำบัดของทางโรงพยาบาล กลุ่มที่หกเป็นกลุ่มควบคุมที่ทำคะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตเท่ากับ 92 คะแนนหรือต่ำกว่า ได้รับการบำบัดจากโปรแกรมบำบัดของทางโรงพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยติดยาที่เข้ากลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสครบโปรแกรมการบำบัด มีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่าผู้ป่วยติดยาที่เข้ากลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสเป็นโปรแกรมการบำบัดที่เน้นบางเทคนิคและกลุ่มควบคุม

เมเจอร์ (Majer, 1992, pp. 86-89) ได้ประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มโลกิโกเทราปีในแนวการพบความหมายในชีวิตของผู้ที่ติดยาและยาเสพติดจำนวน 29 คน โดยประเมินผลจากการเปรียบเทียบคะแนนของชุดแบบวัดและแบบสอบถามก่อนเข้าโปรแกรมและหลังจบโปรแกรมกลุ่มโลกิโกเทราปี ผลการศึกษาพบว่ามีระยะการเข้าโปรแกรมกลุ่มโลกิโกเทราปีนานเท่าใด

ก็ยังมีแนวโน้มที่จะพบกับความหมายในชีวิต ถึงแม้ว่าผู้เข้าร่วมกลุ่มโลกิโเทอราปีจะต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ระหว่างการบำบัดก็ตามแต่พวกเขาจะรับรู้ความทุกข์นั้นอย่างมีความหมาย

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแนวโลกิโเทอราปีช่วยให้บุคคลสามารถค้นพบความหมายในตนเองและในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แม้ต้องเผชิญกับความทุกข์อย่างแสนสาหัส บุคคลก็ยังสามารถเผชิญกับสถานการณ์นั้นได้อย่างหนักแน่นมั่นคง รับรู้ถึงอิสรภาพที่มีอยู่ของตนในการเลือกสิ่งต่าง ๆ ให้ชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบ สามารถมองโลกอย่างเต็มไปด้วยความหมายและตระหนักในคุณค่าแห่งการดำรงอยู่ของชีวิตต่อไป

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก

แนวคิดเกี่ยวกับความเข้มแข็งในการมองโลก

ความเข้มแข็งในการมองโลก (sense of coherence) เป็นมโนทัศน์ที่สำคัญของทฤษฎีความผาสุกในชีวิตตามแนวคิดของแอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1982, pp. 182-194) นักสังคมวิทยาทางการแพทย์ ชาวอิสราเอล ผู้ที่ศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างการดำรงภาวะสุขภาพและความผาสุกในชีวิตของบุคคล เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การเผชิญปัญหาและภาวะสุขภาพของบุคคล แอนโทนอฟสกีได้ตั้งข้อสังเกตว่า เหตุใดบางคนเมื่อประสบเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดแล้ว แต่บุคคลเหล่านั้น ยังคงมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจได้ แอนโทนอฟสกีจึงทำการศึกษาโดยสัมภาษณ์บุคคลที่ได้รับความยากลำบากและเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในชีวิต เช่น บุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ บุคคลที่สูญเสียความรัก บุคคลที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ บุคคลที่อยู่ในค่ายกักกันและผู้อพยพ โดยให้บุคคลเหล่านั้นเล่าเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง ผลจากการวิเคราะห์แบบสัมภาษณ์ แอนโทนอฟสกีพบว่า มีคุณลักษณะบางประการที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและเผชิญกับความลำบากได้ดี ซึ่งแอนโทนอฟสกีเรียกคุณลักษณะเหล่านี้ว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก (sense of coherence)

แอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1987, p. 19) ได้อธิบายความหมายของความเข้มแข็งในการมองโลกไว้ว่า เป็นการรับรู้และประเมินเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากกระทบตนเอง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เกิดจากตัวของเขาเองหรือเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่สามารถบอกได้ คาดการณ์ได้ สามารถอธิบายถึงสาเหตุได้และบุคคลนั้นจะมีวิธีการในการจัดการและสามารถหาแหล่งช่วยเหลือได้เมื่อต้องการ นอกจากนี้บุคคลนั้นจะรู้สึกว่สิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ท้าทายและคุ้มค่าที่จะเข้าไปเผชิญ จัดการ และแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลก

แอนโทนอฟสกีได้อธิบายว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลก จะต้องมียุทธศาสตร์องค์ประกอบในการมองโลกหรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นกับชีวิตตน 3 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถทำความเข้าใจ (comprehensibility) เป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีความเข้าใจและรับรู้ถึงสิ่งเร้าหรือความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ทั้งที่มีต้นกำเนิดจากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกคนนั้น มีระบบระเบียบ ไม่ยุ่งยากซับซ้อนและมีความชัดเจน สามารถคาดการณ์หรืออธิบายได้ บุคคลที่มีองค์ประกอบด้านนี้สูงจะสามารถคาดการณ์ได้ถึงสิ่งที่จะต้องพบในอนาคต สามารถอธิบายเหตุและผลของสิ่งเร้านั้นได้ แม้บางครั้งอาจจะให้คำตอบไม่ชัดเจนแต่ก็สามารถทำความเข้าใจและให้ความรู้สึกกับสิ่งนั้นได้

2. ความสามารถในการจัดการ (manageability) เป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่ามีแหล่งประโยชน์เพียงพอที่จะใช้จัดการกับสิ่งเร้าหรือความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งแหล่งประโยชน์เหล่านั้นอาจมาจากตนเองหรือบุคคลอื่นที่เป็นกลุ่มคนที่ตนรู้จัก คู่สนทนาหรือไวยาวัจกร เช่น คู่สมรส เพื่อน ผู้ใกล้ชิด ผู้ร่วมงาน พระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือ แพทย์และเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพ บุคคลที่มีองค์ประกอบด้านนี้สูงจะไม่หลีกเลี่ยงปัญหา และไม่มีความรู้สึกลัวเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัว แต่จะสามารถปรับตัวและเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยความมั่นใจ

3. ความสามารถในการให้คุณค่าความหมาย (meaningfulness) เป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมองเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นกับตนว่ามีความหมาย เป็นสิ่งที่ท้าทายและมีคุณค่าที่จะแก้ไขมากกว่าที่จะมองว่าเป็นปัญหาหรือภาระหนัก ผู้ที่มีองค์ประกอบด้านนี้สูงจะสามารถระบุหรือค้นหาความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้น และจะสามารถแสดงพฤติกรรมหรือกระทำกิจกรรมที่เอาชนะสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความมั่นใจ นอกจากนี้ องค์ประกอบด้านนี้จะมีความเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลรู้สึกได้ว่า ชีวิตตนมีคุณค่าหรืออย่างน้อยบางส่วนของชีวิตบุคคลนั้น คำนึงถึงคุณค่าที่มุ่งมั่นและดำเนินต่อไป (Mc Sherry & Holm, 1994, p. 476)

จากการศึกษาค้นคว้าแอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1987, pp. 16-19) พบว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง (strong sense of coherence) จะมีองค์ประกอบ 3 ประการ มากกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ (weak sense of coherence) องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลกทั้ง 3 องค์ประกอบนี้ มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ประสิทธิภาพในชีวิตของแต่ละคนมีผลให้บุคคลมีองค์ประกอบทั้ง 3 ประการนี้สูงและต่ำแตกต่างกันออกไป

ซึ่งจะมีผลต่อการรับมือกับสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบด้วย แอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1982, p. 124 ; 1987, pp. 20-22) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบความเข้มแข็งในการมองโลกทั้ง 3 ประการและแสดงรูปแบบของความสัมพันธ์ขององค์ประกอบไว้ 8 ลักษณะ ดังแสดงในตาราง ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ 3 ประการของความเข้มแข็งในการมองโลก

รูปแบบ	ความสามารถทำความเข้าใจ (comprehensibility : C)	ความสามารถในการจัดการ (manageability : MA)	ความสามารถในการให้ คุณค่าความหมาย (meaningfulness : ME)
1	สูง	สูง	สูง
2	ต่ำ	สูง	สูง
3	สูง	ต่ำ	สูง
4	ต่ำ	ต่ำ	สูง
5	สูง	สูง	ต่ำ
6	สูง	ต่ำ	ต่ำ
7	ต่ำ	สูง	ต่ำ
8	ต่ำ	ต่ำ	ต่ำ

ในรูปแบบที่ 1 หมายถึง บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นและเชื่อว่า ตนสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งก็คือลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง

ในรูปแบบที่ 2 หมายถึง บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นน้อย แต่เชื่อว่า ตนสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งรูปแบบนี้มีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อย

ในรูปแบบที่ 3 หมายถึง บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ไม่มีความมั่นใจว่าตนจะสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตามบุคคลยังคงเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น

ในรูปแบบที่ 4 หมายถึง บุคคลที่ไม่สามารถทำความเข้าใจและไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ยังมองเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ในรูปแบบที่ 5 หมายถึง บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น รวมทั้งเชื่อว่า ตนสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ไม่เห็นคุณค่าของตนเองและความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน

ในรูปแบบที่ 6 หมายถึง บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ไม่มั่นใจว่า ตนจะสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งไม่เห็นคุณค่าของตนและความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน

ในรูปแบบที่ 7 หมายถึง บุคคลที่ไม่เข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น รวมทั้งเห็นไม่เห็นคุณค่าของตนและความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้น แต่เชื่อว่าตนสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

ในรูปแบบที่ 8 หมายถึง บุคคลที่ไม่เข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น และไม่เชื่อว่าตนจะสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งเห็นไม่เห็นคุณค่าของตนและความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน ซึ่งก็คือลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ

แอนโทนอฟสกี กล่าวว่า ในรูปแบบที่ 1 และ 8 นั้น เป็นรูปแบบที่สามารถพบได้และสอดคล้องกัน แต่เมื่อพิจารณารูปแบบที่ 2 และ 7 ซึ่งเป็นรูปแบบที่บุคคลมีองค์ประกอบด้าน C ต่ำ แต่มีองค์ประกอบด้าน MA สูง ทั้งสองรูปแบบนี้จะพบได้น้อย เนื่องจากการยากที่บุคคลซึ่งมองสิ่งต่าง ๆ ว่าไม่สามารถคาดการณ์หรืออธิบายได้ รวมทั้งมีความรู้สึกสับสนและเต็มไปด้วยความไม่แน่นอนนั้น จะมีความคิดหรือรู้สึกว่าจะตนจะสามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดี

และเมื่อพิจารณารูปแบบที่ 3 และ 6 จะเห็นว่า เป็นรูปแบบที่มีองค์ประกอบด้าน C สูง แต่องค์ประกอบด้าน MA ต่ำ แอนโทนอฟสกีกล่าวว่า บุคคลที่มีองค์ประกอบด้าน C สูง ไม่จำเป็นว่าบุคคลนั้นจะต้องเชื่อว่า ตนสามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้กับบุคคลที่มีองค์ประกอบด้าน C สูง และมีความรู้สึกไม่มั่นคงอยู่ในตนเอง การที่บุคคลสามารถที่จะเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้มาก แต่มีความรู้สึกว่าจะตนไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ จะนำไปสู่ความรู้สึกกดดันได้ ความสัมพันธ์ใน 2 รูปแบบนี้ สามารถแสดงผลที่ตามมาได้แตกต่างกัน

ในรูปแบบที่ 3 นั้น ถึงแม้ว่าบุคคลจะมีความรู้สึกว่าจะตนไม่สามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ทั้ง ๆ ที่ตนมีความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นอย่างดี ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกกดดันขึ้นก็ตาม แต่ถ้าบุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ทำลายและมีความหมาย พร้อมทั้งจะเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างมีกำลังใจ (ME สูง) ความรู้สึกนี้ก็จะพลังใจให้บุคคลเหล่านี้พยายามค้นหาวิธีการต่าง ๆ โดยไม่ล้มเลิกกลางคัน จนกว่าบุคคลจะพบวิธีการแก้ปัญหาได้และเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ ที่นำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง ดังนี้

รูปแบบที่ 3 C สูง + MA ต่ำ + ME สูง → C สูง + MA สูง + ME สูง

เมื่อพิจารณาในรูปแบบที่ 6 ถ้าหากบุคคลไม่เห็นคุณค่าความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่มีแรงจูงใจที่จะกระตุ้นให้มีกำลังใจอยากค้นหาแหล่งช่วยเหลือ (ME ต่ำ) อย่างเช่นในรูปแบบที่ 3 แล้ว ก็มีแนวโน้มที่จะล้มเลิกความสนใจที่จะตอบสนองต่อสิ่งที่มากระทบตัวเขา ความรู้สึก

เข้าใจที่มีอยู่มากก็จะเริ่มลดต่ำลง บุคคลจะเริ่มรู้สึกว่สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่สามารถอธิบายได้ เกิดความรู้สึกสับสน เริ่มรู้สึกว่สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำความเข้าใจได้ เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ ดังนี้

รูปแบบที่ 6 C สูง + MA ต่ำ + ME ต่ำ $\rightarrow$ C ต่ำ + MA ต่ำ + ME ต่ำ

จากความสัมพันธ์ในรูปแบบ 4 และ 5 แสดงให้เห็นถึงสำคัญขององค์ประกอบด้านการเห็นคุณค่าและความหมายของสิ่งเร้า (ME) โดยรูปแบบที่ 5 เป็นลักษณะของบุคคลที่มีองค์ประกอบ C สูง และมีองค์ประกอบ MA สูง แต่มีองค์ประกอบ ME ต่ำ คือมีความเชื่อว่าตนสามารถเข้าใจและจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ดี แต่ไม่ให้ความสำคัญ เพิกเฉยต่อปัญหา ไม่ได้มองว่สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเป็นสิ่งที่มีความหมาย เป็นสิ่งที่ท้าทาย ค่ำค่าที่จะจัดการ การเผชิญและการแก้ปัญหา ก็จะไม่เกิดขึ้น บุคคลเหล่านี้จะม่มีความมุ่งมั่น ขาดแรงจูงใจที่จะจัดการ ผลของความสัมพันธ์ในรูปแบบที่ 5 เช่นนี้ จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบที่นำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ โดยแสดงได้ดังนี้

รูปแบบที่ 5 C สูง + MA สูง + ME ต่ำ $\rightarrow$ C ต่ำ + MA ต่ำ + ME ต่ำ

ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีองค์ประกอบ C และ MA ต่ำ แต่มีองค์ประกอบ ME สูง เช่นในรูปแบบที่ 4 แอนโทนอฟสกีกล่าวว่า เป็นรูปแบบที่น่าสนใจที่สุด โดยแอนโทนอฟสกีได้ยกตัวอย่างเรื่องของ วิคเตอร์ แฟรงเกิล (Victor Frankl) ซึ่งช่วงหนึ่งแฟรงเกิลเคยเป็นเชลยอยู่ในค่ายกักกันเอชวิทซ์ แอนโทนอฟสกีกล่าวว่า เรื่องราวของแฟรงเกิลเป็นการแสดงออกอย่างเด่นชัดของ ผู้ที่มีจิตวิญญาณอย่างลึกซึ้ง โดยมีความพยายามอย่างยิ่งที่จะค้นหาวิธีการและสิ่งต่าง ๆ และพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งการกระทำนั้นไม่มีการรับประกันว่จะประสบความสำเร็จ เป็นเพียงแต่มีโอกาที่จะกระทำเท่านั้น หลังจากที่แฟรงเกิลพ้นจากการเป็นเชลย แฟรงเกิลได้กลายเป็นบุคคลที่ประสบผลสำเร็จ เพราะถึงแม้แฟรงเกิลจะมีประสบการณ์ที่เลวร้ายในค่ายกักกัน แต่เขาสามารถเผชิญกับความยากลำบากได้ โดยไม่ปล่อยให้ความหมายและศรัทธาในตนเองลดลง (Corey, 1996, p. 195) แฟรงเกิลพยายามต่อสู้และใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย ไม่จ้านต่อสภาพแวดล้อม และใช้ประสบการณ์เหล่านี้ ผลิตผลงานที่สร้างสรรค์ต่อสังคมในเวลาต่อมา (อาภา จันทรสกุล, 2535, หน้า 65) เรื่องของแฟรงเกิลเป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าและความหมายของตนและสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม แต่บุคคลที่มีความสัมพันธ์ดังรูปแบบที่ 4 นี้ไม่ใช่ทุกคนที่จะเป็นแบบแฟรงเกิล ดังนั้นผลของการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในรูปแบบที่ 4 แอนโทนอฟสกีจึงไม่สามารถกำหนดได้แน่ชัดว่ผลของความสัมพันธ์จะเป็นอย่างไร

รูปแบบที่ 4 C ต่ำ+ MA ต่ำ+ ME สูง → ?

จากรูปแบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 3 ข้างต้นนั้น แอนโทโนฟสกีกล่าวว่า ทั้ง 3 องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลกทั้งหมดเป็นสิ่งจำเป็น และองค์ประกอบที่เป็นแรงผลักดันของความสามารถในการให้คุณค่าความหมาย (meaningfulness) ดูเหมือนจะสำคัญที่สุด เพราะถ้าไม่มีองค์ประกอบนี้ การมีความสามารถทำความเข้าใจ (comprehensibility) สูงหรือมีความสามารถจัดการได้ (manageability) สูง ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่ไม่ถาวรและองค์ประกอบด้านความสามารถทำความเข้าใจดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญลำดับต่อมา แต่ไม่ได้หมายความว่า องค์ประกอบของความสามารถจัดการได้จะไม่สำคัญ เพราะการที่บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่าสามารถจัดการได้ ควรเกิดจากการที่มีความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ก่อน และถึงแม้ว่าบุคคลจะมีความสามารถเข้าใจและจัดการได้ ถ้าไม่เชื่อว่าวิธีการของตนมีอำนาจจัดการ มีคุณค่า มีความหมาย ความสำเร็จ และการปรับตัวก็จะเกิดขึ้นได้น้อย เพราะฉะนั้นแอนโทโนฟสกีเชื่อว่าความสำเร็จและการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพนั้นขึ้นกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลกทั้ง 3 ประการ

ความสำคัญของความเข้มแข็งในการมองโลก

บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง (strong sense of coherence) จะรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่ได้รับ โดยก่อให้เกิดอารมณ์และความเครียดแตกต่างจากบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ (weak sense of coherence) นั่นคือ เมื่อบุคคลประสบกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ความเข้มแข็งในการมองโลกจะเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น (Antonovsky, 1987, pp. 135-136) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ในด้านการประเมินสิ่งเร้า บุคคลสามารถรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ทั้งในทางบวกหรือทางลบ ในสถานการณ์เดียวกันบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกันจะรับรู้และประเมินสถานการณ์ต่างกัน โดยบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความสบายใจ มีความขัดแย้งและรู้สึกว่าตนถูกคุกคามน้อยกว่า ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดและคุกคามการดำรงอยู่ของตน (Camel & Berstein, 1990, p. 52 citing Antonovsky, 1979, 1987) ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง มีความสามารถในการเข้าใจและมีความสามารถในการจัดการมากกว่า จึงมองว่าความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ทำหาย คู่ค่าที่จะจัดการมากกว่าจะมองว่าเป็นภาระหนัก

2. ในด้านการรับรู้ทางอารมณ์ เมื่อมีสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดเดียวกันมากระทบ บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะรู้สึกมีความหวังและตื่นเต้น ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะรู้สึกสิ้นหวังและเฉื่อยชา นอกจากนี้ก็จะรู้สึกสับสนปราศจาก

ความคิดที่จะเข้าไปเผชิญปัญหา มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาดังแต่เริ่มแรก แอนโทนอฟสกีกล่าวว่า การรับรู้ความเครียดด้วยความสบายใจและไม่รู้สึกว่าการถูกกดดันมาก จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกที่อยากจะหาวิธีการต่าง ๆ ในการเผชิญปัญหา แต่อารมณ์ที่ขุ่นมัวไม่ชัดเจนสับสนจะนำไปสู่การแก้ปัญหาโดยการใช้กลไกป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงปัญหา

3. ในด้านการมองแนวทางแก้ไขปัญหา บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมองแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างชัดเจน เฉพาะเจาะจง พิจารณาปัญหาได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง และก่อนที่จะกระทำสิ่งใด ๆ บุคคลเหล่านี้จะคัดแปลงวิธีการที่เหมาะสมในการที่จะนำมาเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะสับสนและพยายามวิงวาทความช่วยเหลือจากแหล่งต่าง ๆ ไปเรื่อย ๆ

4. ในด้านการจัดการกับปัญหา เมื่อเผชิญกับปัญหาบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะมีความสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมและมีวิธีการต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้ในการจัดการกับปัญหามากกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ (Nyamathi, 1993, p. 152) นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง มีการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหา เช่น การหาข้อมูลต่าง ๆ การเตรียมตัวสำหรับสิ่งต่าง ๆ ที่จะมาถึง การให้ความสนใจและยอมเปลี่ยนแปลงบางสิ่งเพื่อสิ่งที่ดีกว่า (Mc Sherry & Holm, 1994, p. 485) ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงและเลือกวิธีที่จะไม่เผชิญกับปัญหา โดยมีความรู้สึกว่าคุณถูกกดดันมาก เป็นผลให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง เหนื่อยหน่ายและมีแรงจูงใจเพียงเล็กน้อยที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ (Post – White & others, 1996, p. 1572 citing Antonovsky, 1984, 1988)

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นปัจจัยสำคัญที่มีประโยชน์ต่อการปรับตัวและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะรับรู้และประเมินสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย มีคุณค่า มีความหมาย สามารถทำความเข้าใจและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก

แอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1982, pp. 187-188) กล่าวว่าความเข้มแข็งในการมองโลกมีการพัฒนามาตั้งแต่แรกเกิดจากประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่ได้รับ ในวัยทารกและวัยเด็กเป็นวัยที่บุคคลยังมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่มากนักและสิ่งเร้าต่าง ๆ ยังไม่หลากหลาย ความเข้มแข็งในการมองโลกที่ถูกสร้างขึ้นนั้นยังสามารถเปลี่ยนแปลงได้ (tentative sense of coherence)

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความเข้มแข็งในการมองโลกจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก โดยที่ความเข้มแข็งในการมองโลกที่ไม่ถาวรในวัยเด็ก จะเปลี่ยนแปลงไปสู่รูปแบบที่เด่นชัดมากยิ่งขึ้น (definitive sense of coherence) ทั้งนี้เนื่องจาก วัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญในการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง เป็นวัยของความรู้สึกสับสนต้องการทดลอง ต้องการเรียนรู้ตนเองและสังคม บุคคลเริ่มมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มากขึ้น มีประสบการณ์ชีวิต มีหนทางในการเลือกและคิดเพิ่มขึ้น เริ่มพัฒนาความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองและความมั่นคงในจิตใจเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ ในวัยรุ่นยังมีประสบการณ์ชีวิตมากมายที่บุคคลจะต้องเลือกหรือเผชิญหน้า ในลักษณะที่จะมีผลทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้นหรือต่ำลงได้มาก จากการศึกษาของ แอนโทนอฟสกีและซาจี (Antonovsky & Sagy, 1986, p. 220) พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกสามารถเสริมสร้างและพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้มากในช่วงวัยรุ่น และจะมีการพัฒนาไปสู่ระดับที่ค่อนข้างคงที่ในอายุประมาณ 30 ปี โดยความเข้มแข็งในการมองโลกที่ค่อนข้างคงที่นี้ อาจมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้อีกจากการเปลี่ยนแปลงของประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด ในช่วงเวลาอันรวดเร็วจนบุคคลไม่มีเวลาเตรียมตัวเพื่อหาแนวทางในการเผชิญกับภาวะที่เกิดขึ้น เช่น สงคราม การสูญเสียบุคคลอื่นเป็นที่รัก เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน เป็นต้น ประสบการณ์เหล่านี้ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกลดลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทาเกยามา และคณะ (Takayama et al., 1999 อ้างถึงใน วชิรวรรณ สุวรรณไกรย์, 2543 หน้า 20) ที่ศึกษาความเข้มแข็งในการมองโลก สถานการณ์เครียดในชีวิตและสุขภาพจิตของผู้ใหญ่จำนวน 200 คน พบว่า ในช่วงเวลาผ่านไป 1 ปีที่บุคคลประสบกับสถานการณ์เครียดในชีวิตทั้งจากบุคคล ครอบครัว การทำงานและสิ่งแวดล้อม ทำให้มีความเข้มแข็งในการมองโลกลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต มีความสำคัญต่อการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก ทั้ง 3 องค์ประกอบ ซึ่งมีที่มาจากประสบการณ์ชีวิต 3 ลักษณะ (Antonovsky, 1982, pp. 187-189) คือ

1. การที่บุคคลมีประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในชีวิตที่คล้ายคลึงกัน เกิดขึ้นในลักษณะคงที่สม่ำเสมอ (consistent experience) ทำให้บุคคลสามารถคาดการณ์หรือทำนายเหตุการณ์ได้ สามารถเข้าใจได้อธิบายได้ด้วยเหตุผล ประสบการณ์ลักษณะนี้จะพัฒนาองค์ประกอบด้านความสามารถทำความเข้าใจ

2. การที่บุคคลมีประสบการณ์ในชีวิต ที่ได้จากเหตุการณ์หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยบุคคลสามารถรับรู้และจัดการได้อย่างเหมาะสม พอดีกับความสามารถ (capacity) ที่มีอยู่ของตน (underload - overload balance) ส่งผลให้บุคคลมองว่าปัญหานั้นสามารถจัดการ

แก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้ ประสบการณ์ลักษณะนี้จะพัฒนาองค์ประกอบด้านความสามารถในการจัดการ

3. การที่บุคคลมีประสบการณ์ในการร่วมแก้ไขปัญหาหรือมีส่วนร่วมในการกำหนดผลลัพธ์ของการแก้ปัญหา (participation in decision – making or participation in shaping outcome) ร่วมกับบุคคลและสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตน จะส่งผลให้บุคคลนั้นมองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย มีความหมายน่าจะไปแก้ไข ประสบการณ์นี้จะพัฒนาองค์ประกอบด้านความสามารถให้คุณค่าความหมาย

ประสบการณ์ชีวิตทั้ง 3 ลักษณะนี้ จะเป็นแหล่งพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคลและจะมีความแตกต่างกันในแต่ละคน จึงทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกที่แตกต่างกัน

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก

แอนโทโนฟสกี (Antonovsky, 1982, pp. 163-175) ได้รวบรวมและเสนอปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีประสบการณ์ชีวิตในลักษณะที่จะเสริมสร้าง พัฒนาและคงไว้ซึ่งความเข้มแข็งในการมองโลกให้อยู่ในระดับสูงหรือมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง ดังนี้

1. ปัจจัยทางด้านจิตใจ (psychological source) เป็นผลมาจากประสบการณ์ชีวิตและพัฒนาการตั้งแต่วัยเด็ก เช่น การที่เด็กรู้สึกหาคู่หวัง หาคู่ทางแก้ไข ถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับความรัก ความอบอุ่น ประสบการณ์ชีวิตนี้จะทำให้ขาดการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมองโลก แต่ถ้าเหตุการณ์เกิดขึ้นในลักษณะตรงข้าม ก็จะทำให้เด็กได้รับประสบการณ์ในชีวิตที่เป็นการเสริมสร้างให้เกิดความเข้มแข็งในการมองโลกขึ้น นอกจากนี้การที่บุคคลมีรูปแบบการปรับตัวที่ยืดหยุ่นได้ มีเหตุผล มีความชัดเจนในเอกลักษณ์ของตนเอง ก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมให้ความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้นด้วย

2. ปัจจัยทางด้านโครงสร้างสังคม (social – structure source) ได้แก่ ระดับชนชั้นในสังคม กฎระเบียบ ค่านิยมที่สืบทอดจากบิดามารดา แหล่งสนับสนุนทางสังคม ความเป็นปึกแผ่น การรวมตัวกันของบุคคลในสังคม การมีข้อผูกพันของบุคคลในสังคม สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลมีประสบการณ์ของความมั่นใจในการเผชิญปัญหา อันจะมีส่วนในการส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น

3. ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมและเหตุการณ์ในอดีต (cultural – historical source) ได้แก่ ความมั่นคงทางสังคม ศาสนา ปรัชญา ศิลปะ การเชื่อเรื่องอำนาจวิเศษ เวทมนต์คาถา การเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์บางอย่างที่คาดไม่ถึง สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการสร้างโครงสร้าง

บุคลิกภาพพื้นฐานของแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งของโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานที่ถูกสร้างขึ้นมาก็คือความเข้มแข็งในการมองโลก

แอนโทนอฟสกี และซาจี (Antonovsky & Sagy, 1986, pp. 213-223) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก และความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับความวิตกกังวล โดยศึกษาในนักเรียนซึ่งอยู่ในวัยรุ่นชาวอิสราเอล จำนวน 418 คน โดยกลุ่มผู้อพยพในไซไน 78 คน และวัยรุ่นกลุ่มสังคมอื่น ๆ ที่อาศัยอยู่ในอิสราเอลอีก 340 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก ได้แก่ อายุ เพศ ความมั่นคงของชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ โดยพบว่าความเข้มแข็งในการมองโลกจะมีการพัฒนามากขึ้นในช่วงวัยรุ่น บุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่ไม่มีความมั่นคง (ผู้อพยพ) จะมีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่าบุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่มั่นคง เพศชายจะมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าเพศหญิง และพบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล ประจำตัวและความวิตกกังวลต่อสถานการณ์

จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานของบุคคล ที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับในแต่ละช่วงของชีวิต แอนโทนอฟสกี (Sullivan, 1993, p. 1779 citing Antonovsky, 1979, 1987) กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นผลมาจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล ที่ได้รับความสม่ำเสมอ มีความรู้สึกว่าคุณมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับตน และได้รับความสมดุลระหว่างการถูกทำโทษกับการได้รางวัล ความสำเร็จและความล้มเหลว ซึ่งสิ่งเหล่านี้พัฒนามาเป็นบุคลิกภาพอีกด้านหนึ่งของบุคคลที่ประกอบด้วย ความสามารถเข้าใจได้ ความสามารถจัดการได้ และความสามารถในการให้คุณค่าความหมาย

นอกจากนี้ แอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1982, p. 182) ได้ศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีความผาสุกในชีวิตและอธิบายว่า บุคคลเป็นระบบเปิดที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตลอดเวลา และสิ่งแวดล้อมจะเป็นทั้งสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดและแหล่งประโยชน์หรือแหล่งต้านทานความเครียดทั่วไป (generalised resistance resources : GRRs) แอนโทนอฟสกี (Sullivan, 1993, p. 1773 citing Antonovsky, 1979) กล่าวว่า เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความเครียด หากไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ก็อาจส่งผลต่อภาวะทางจิตใจของบุคคล (pathogenic stress) แต่ถ้าเมื่อเกิดความตึงเครียดแล้วบุคคลมีแหล่งช่วยเหลือที่มีคุณค่าและเพียงพอ ก็จะทำให้บุคคลเหล่านั้น มีวิธีการที่สามารถจัดการกับความเครียดได้สำเร็จ (salutogenic tension management) มีแนวโน้มนำไปสู่ภาวะสุขภาพดี (salutary) และมีความผาสุกในชีวิต

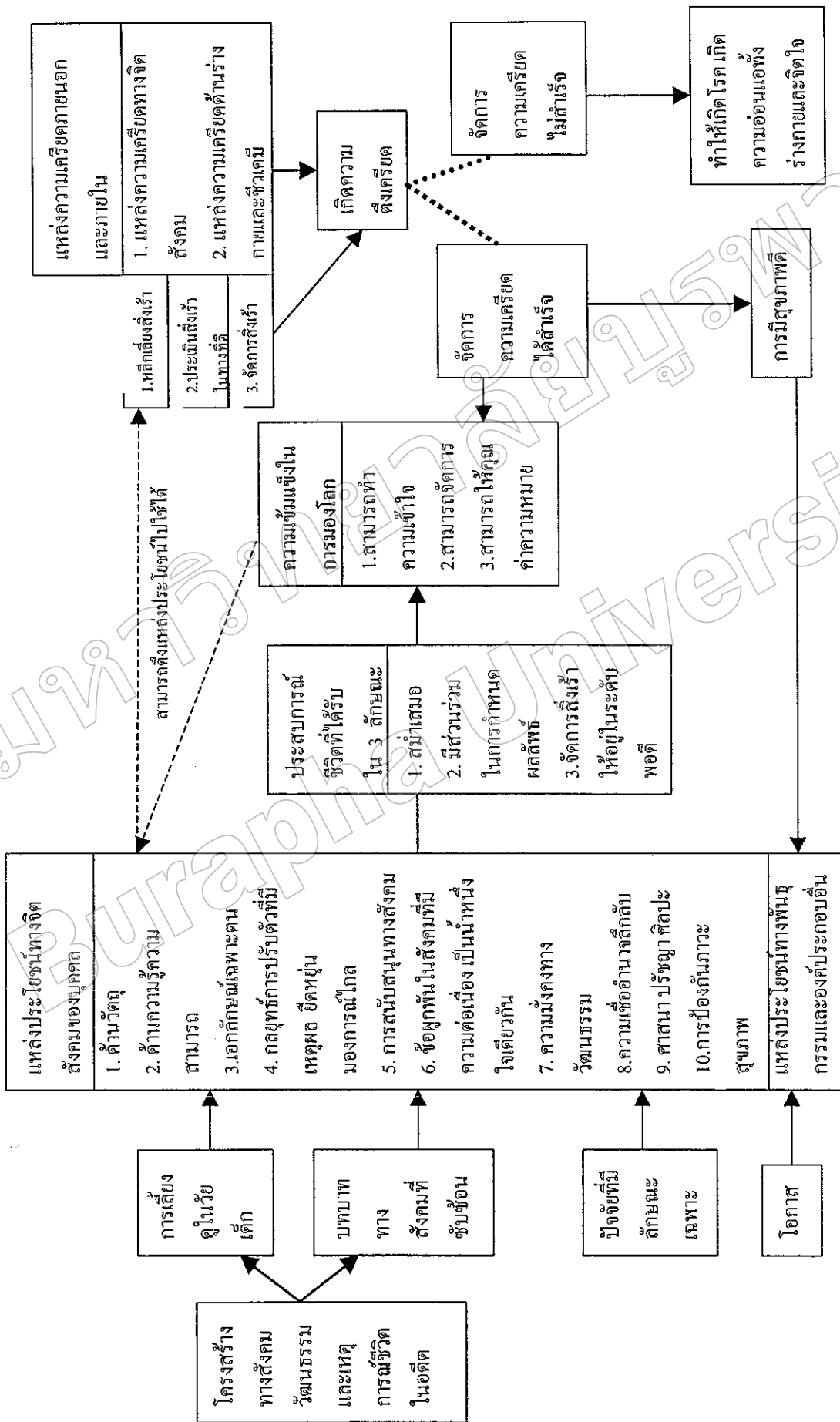
แอนโทนิอฟสกีกล่าวถึงแหล่งประโยชน์ทั่วไปว่า เป็นแหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมที่ช่วยในการบริหารจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น และมีส่วนช่วยในการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก การเพิ่มแหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมเป็นวิธีหนึ่ง ที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ แหล่งประโยชน์นี้จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกว่าคุณเองมีสิ่งที่ป้องกันการถูกทำร้าย บุคคลอาจจะมองว่าความเครียดเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดอุปสรรคในการดำรงชีวิต แต่แหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมมีแนวโน้มที่จะเพิ่มการจัดการสิ่งต่างๆ ให้เป็นระบบ คือจะช่วยให้บุคคลได้มองและเข้าใจสิ่งต่างๆ อย่างมีรูปแบบมากกว่ามองอย่างสับสน ช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้ มองเห็นสิ่งต่างๆ ว่ามีความหมายมากกว่าจะมองว่าไร้สาระ และกำหนดสิ่งต่างๆ อย่างมีหลักการมีเหตุผลมากกว่าที่จะกำหนดอย่างไร้กฎเกณฑ์

แหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมต่างๆ นั้น แอนโทนิอฟสกีได้กำหนดไว้ในแผนจำลองภาวะสุขภาพ (salutogenic model of health) ซึ่งได้แก่ แหล่งประโยชน์ทางด้านวัตถุ ความรู้ความสามารถ การมีเอกลักษณ์เฉพาะตน วิธีการปรับตัวที่ยืดหยุ่น มีเหตุผลและมองการณ์ไกล การสนับสนุนทางสังคม ข้อผูกพันในกลุ่มสังคม ความมั่นคงทางวัฒนธรรม ความเชื่อในอำนาจลึกลับ ศาสนา ปรัชญา การมีคำตอบที่เชื่อถือได้สำหรับความยุ่งยากในชีวิต การป้องกันภาวะสุขภาพและพันธุกรรมหรือองค์ประกอบอื่นที่แข็งแรง แหล่งประโยชน์ดังกล่าวจะช่วยให้ความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้นได้โดย

1. ช่วยให้บุคคลมีการรับรู้ถึงปัญหานั้นสามารถเข้าใจได้ อธิบายได้โดยใช้เหตุผลจากการที่บุคคลมีความเข้าใจตนเอง เข้าใจว่าปัญหาของตนเองคืออะไร เข้าใจถึงความต้องการของตนเอง ทราบว่าตนเองมีลักษณะบุคลิกอย่างไรและการใช้สติปัญญาทำความเข้าใจปัญหานั้นๆ
2. ช่วยให้บุคคลมีการรับรู้ถึงปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้ โดยการให้ความรู้แก่บุคคลในเรื่องที่เป็นปัญหา การให้การสนับสนุน ช่วยเหลือในด้านการเงิน อาหาร เสื้อผ้า หรือวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่จะทำให้ปัญหานั้นคลี่คลายลงได้ การมีข้อผูกพันในสังคม ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในสังคมก็จะเกิดการช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหานั้นๆ ได้ การให้การป้องกันรักษาโรค การดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ตลอดจนการให้คำแนะนำถึงวิธีการปรับตัวต่อความเครียดหรือเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม การมีความยืดหยุ่นกับสถานการณ์ต่างๆ และมีรูปแบบการรับรู้ประเมินสิ่งเร้าและจัดการกับสิ่งเร้าไปในทางที่สร้างสรรค์

3. ช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงปัญหานั้นมีคุณค่าควรเข้าไปแก้ไข ประเมินปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย จากการที่บุคคลมีปรัชญาหรือคติในการดำเนินชีวิต การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่จะทำให้บุคคลมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ทำให้บุคคลมีแรงจูงใจที่จะแก้ปัญหานั้นหรือมีเป้าหมายในชีวิต

แอนโทนิอฟสกี กล่าวว่า แหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมเหล่านี้ จะทำให้บุคคลได้รับประสบการณ์ชีวิตใน 3 ลักษณะ คือ 1) ได้รับความสม่ำเสมอ (consistency) 2) รู้สึกว่าตนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในผลที่เกิดขึ้นกับตน หรือมีส่วนร่วมในการกำหนดผลลัพธ์ในการแก้ปัญหา (participation in shaping outcome) 3) สามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นให้อยู่ในระดับพอดี (underload – overload balance of stimuli) ซึ่งประสบการณ์ใน 3 ลักษณะนี้ จะนำมาสู่การพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก โดยแสดงในแผนจำลองภาวะสุขภาพของแอนโทนิอฟสกี



ภาพที่ 1 แสดงรูปแบบจำลองภาวะสุขภาพ (The salutogenic model of health) ของแอน โทนอนสกี (Antonovsky, 1991, pp. 184 – 185)

ความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย

เมื่อบุคคลต้องประสบปัญหาในการปรับตัวเข้ากับสังคม การขาดความสัมพันธ์กับสังคม ตลอดจนปัญหาสุขภาพ ซึ่งมีผลให้เกิดความตึงเครียด หากไม่สามารถจัดการกับความตึงเครียด นั้นได้ ทางออกก็คือการฆ่าตัวตายเพื่อจะหนีจากความกดดันที่ตนเองกำลังประสบอยู่ การฆ่าตัวตาย จึงเป็นเสมือนทางออกสุดท้ายจากผลของความล้มเหลวในการปรับตัวต่อการแก้ปัญหา การพยายามฆ่าตัวตาย (attempted suicide) เป็นการกระทำของผู้ที่ต้องการฆ่าตัวตายแต่ไม่ประสบ ผลสำเร็จนั้น บุคคลเหล่านี้มักคิดว่าไม่มีทางแก้ปัญหาด้วยวิธีอื่น นอกจากตายจึงจะพ้นทุกข์ มักเห็นว่าชีวิตว่างเปล่า ลึกลับ หวัง ไร้ที่พึ่ง ไร้ค่า ไร้ความหมาย (วัชรภรณ์ อภิวัชรารกุล, 2535 หน้า 85 อ้างอิงจาก Kramer et al., 1982, pp. 185-187) นักจิตวิทยาและนักสังคมวิทยาได้ศึกษา เกี่ยวกับแรงจูงใจที่เป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายพบว่า บุคคลที่พยายามฆ่าตัวตาย มักมีประวัติ ครอบครัวแตกแยก (broken home) ก่อนอายุ 15 ปี การไม่ลงรอยกันระหว่างบิดามารดา สภาพบรรยากาศแบบนี้ล้วนแต่จะสร้างประสบการณ์ที่เป็นบาดแผลทางใจ (traumatic experience) ซึ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาบุคลิกภาพในระยะต่อมา มักเป็นบุคลิกภาพที่อ่อนแอ อารมณ์ไม่มั่นคง อ่อนไหวง่าย จะเป็นสาเหตุจูงใจให้บุคคลมีแนวโน้มกระทำการฆ่าตัวตายได้ง่าย (Stengel, 1969, pp. 54-55) การขาดความสัมพันธ์และไม่สามารถเข้ากันได้ดีกับสังคม สภาพสังคมที่สับสนแก่งแย่ง ขาดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ผู้คนในสังคมต้องต่อสู้เพื่อความอยู่รอดของตนเอง (Durkheim, 1987) นอกจากนี้ ความล้มเหลวในการเผชิญภาวะวิกฤติของชีวิต เช่น เป็นโรคร้ายแรงที่ร้ายแรง ประสบความล้มเหลวในหน้าที่การงาน สูญเสียบุคคลที่เป็นที่รัก การสูญเสียฐานะทางสังคม แล้วไม่สามารถจัดการกับความตึงเครียดเหล่านี้ได้ ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้แสดงให้เห็นถึง การขาด แหล่งประ โยชน์ทางจิตสังคม ในการที่จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมองโลกให้กับบุคคล และมีผลให้ความเข้มแข็งในการมองโลกลดต่ำลงด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเมล์ม (Mehlum, 1998, pp. 487-492) ที่ศึกษาความเข้มแข็งในการมองโลกและความคิดฆ่าตัวตายใน วัยรุ่นชาย จำนวน 663 คน พบว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ เมื่อเกิดปัญหาหรือ มีสถานการณ์เครียดในชีวิต จะหลีกเลี่ยงปัญหาโดยการคิดฆ่าตัวตายและมีพฤติกรรมฆ่าตัวตาย มากกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง ความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นการมองโลก และชีวิตอย่างยาวไกลของบุคคลด้วยการรับรู้ด้านปัญญา (cognitive) และความรู้สึก (feeling) ซึ่งแอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1986, pp. 213-223) ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า ความเข้มแข็งใน การมองโลกเป็นแนวคิดที่สำคัญที่กล่าวถึงขอบเขตที่บุคคลมีความยืดหยุ่น มีความอดทน มีความ รู้สึกเชื่อมั่น ไม่ว่าจะมีสิ่งรบกวนในและสิ่งรบกวนนอกตัวบุคคลมากกระทบ เขายังสามารถเข้าใจ ทำนายและคาดการณ์ได้อย่างมีเหตุผล และจะพบว่าเขามีความต้องการแหล่งทรัพยากรเพื่อนำมาใช้

เผชิญกับสิ่งเร้า อีกทั้งยังรู้สึกว่าการเหล่านี้เป็นสิ่งท้าทาย เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าและมีความหมาย เพโทร และบรู๊ค (Petrie & Brook, 1992, pp. 293-300) ได้ตรวจสอบองค์ประกอบของแนวคิดความเข้มแข็งในการมองโลก ได้แก่ ความสามารถในการเข้าใจ ความสามารถในการจัดการ และการมองโลกอย่างมีความหมายเปรียบเทียบกับความซึมเศร้า ความสิ้นหวังและการเห็นคุณค่าในตัวเอง ที่เป็นปัจจัยในการทำนายนการคิดฆ่าตัวตายและพยายามฆ่าตัวตาย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่คิดฆ่าตัวตายและพยายามฆ่าตัวตายที่รักษาในโรงพยาบาล จำนวน 150 คน โดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก ขณะอยู่ในโรงพยาบาลและทั้งระยะห่างของการประเมินไปอีก 6 เดือนเป็นการติดตามผลอีกครั้ง ผลพบว่า ผู้ป่วยที่มีความคิดฆ่าตัวตายในช่วงของการอยู่ในโรงพยาบาล มีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำในองค์ประกอบของการมองโลกอย่างมีความหมาย ในช่วงของการติดตามผล พบว่า คะแนนในองค์ประกอบความสามารถในการจัดการและความสามารถเข้าใจจะเป็นตัวทำนายว่า ผู้ป่วยที่มีความคิดฆ่าตัวตายจะฆ่าตัวตายภายหลังที่ออกจากโรงพยาบาลไปแล้วประมาณ 6 เดือน

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่าผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายต้องเผชิญกับความกดดันจากประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่ได้รับ การมองสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม ไม่สามารถจัดการได้ ไม่สามารถหาแหล่งช่วยเหลือได้ ความรู้สึกที่ตนเองไร้ค่า ไร้ความหมายและการเลือกทางออกในการแก้ปัญหาโดยใช้วิธีการฆ่าตัวตาย ซึ่งแสดงถึงการที่บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องช่วยเหลือเพื่อให้บุคคลเหล่านั้นมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจ จัดการกับปัญหานั้นได้ โดยเลือกแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่มาใช้เผชิญปัญหาที่เหมาะสม เห็นคุณค่าความหมายสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นว่ามีความท้าทายที่จะเข้าไปจัดการให้สำเร็จลุล่วงและเห็นคุณค่าความหมายของการมีชีวิตอยู่ต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก

งานวิจัยในประเทศ

สมจิต หนูเจริญกุล และคนอื่น ๆ (2532, หน้า 169-190) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ความเข้มแข็งในการมองโลกและการรับรู้ความผาสุกในชีวิตของอาจารย์พยาบาลในมหาวิทยาลัย โดยศึกษาในอาจารย์พยาบาลของภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกของแอนโทนอฟสกี แบบวัดสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวันของแคนเนอร์ และแบบวัดการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิตของดูฟาย ผลการวิจัยพบว่าสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวันมีความสัมพันธ์ทางลบต่อการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิตประจำวัน ความเข้มแข็งในการ

มองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการรับรู้ความผาสุกในชีวิตและพบว่าอายุไม่สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเข้มแข็งในการมองโลกได้

กังสดาล สุทรวีรสรณ์ (2535, หน้า 61-72) ได้ศึกษาตัวแปรที่มีความสัมพันธ์และทำนายความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลศูนย์และโรงพยาบาลทั่วไปสังกัดกองโรงพยาบาลภูมิภาค ภาคเหนือ สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 146 ราย พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ การลดความเป็นบุคคล การลดความสำเร็จส่วนบุคคลและความเบื่อหน่ายโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับน้อยกว่า .001 และความเข้มแข็งในการมองโลก สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเหนื่อยหน่ายด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ได้ดีที่สุด และพบว่าความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้พยาบาลปรับตัวด้านอารมณ์ความรู้สึกและความคับข้องใจในการปฏิบัติงาน

พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2538, หน้า 45-58) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับความวิตกกังวลประจำตัวของนักศึกษาพยาบาล โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 486 คน โดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกและแบบวัดความวิตกกังวลประจำตัว ผลการศึกษาพบว่าความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลประจำตัวอย่างมีนัยสำคัญ

จินดาวรรณ อุดมพัฒนาการ (2539, หน้า 42-61) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับการปรับตัว ในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังจำนวน 60 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมีความเข้มแข็งในการมองโลกค่อนข้างต่ำและการปรับตัวด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ทัศนคติ ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านการพึ่งพาระหว่างกันและการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของผู้ป่วย

จันทนา เตชะคฤห (2540, หน้า 40-60) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวัง ความเข้มแข็งในการมองโลกและความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย ที่มารับการตรวจรักษาที่คลินิกโรคหัวใจ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จำนวน 90 คน ผลการศึกษาพบว่าความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกในชีวิต ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกในชีวิต ความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกสามารถร่วมทำนายความผาสุกในชีวิตได้

วชิรวรรณ สุวรรณไตรย์ (2543, หน้า 33-47) ศึกษาความเข้มแข็งในการมองโลกกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวานที่มารับการตรวจรักษาที่คลินิกโรคเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลนครพนม จำนวน 60 ราย ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีคะแนนเฉลี่ยของความเข้มแข็งในการมองโลกในระดับปานกลางและความเข้มแข็งในการมองโลกไม่มีความสัมพันธ์กับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

งานวิจัยในต่างประเทศ

นิยามาธิ (Nyamathi, 1993, pp. 151-158) ศึกษาความเครียดทางอารมณ์ อาการทางกาย และพฤติกรรมเสี่ยงในหญิงติดยาเสพติดในสถานฟื้นฟูและไม่มีบ้านอาศัย จำนวน 581 คน พบว่าหญิงที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองสูง มีความเครียดทางอารมณ์ต่ำ จะมีพฤติกรรมเสี่ยงต่ำและมีอาการทางกายน้อยกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ ต่อมา นิยามาธิ (Nyamathi, 1993) ได้ศึกษาความเข้มแข็งในการมองโลก การประเมินสิ่งคุกคาม ความเครียดทางอารมณ์และพฤติกรรมเสี่ยงในหญิงที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี พบว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะประเมินสิ่งคุกคามว่ามีผลกระทบต่อตนเองน้อย ทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ต่ำ และมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีน้อยกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ

แคลง เจอร์เวลล์ และ ครอนควิสท์ (Klang, Bjorvell & Cronqvist, 1996 อ้างถึงใน วชิรวรรณ สุวรรณไตรย์, 2543, หน้า 22) ศึกษาความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรัง จำนวน 48 คน พบว่าผู้ป่วยที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะเผชิญความเครียดด้วยวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าการหลีกเลี่ยงหรือเพิกเฉยไม่สนใจกับปัญหา

แมกเชอร์รี่ และ โฮล์ม (Mc Sherry & Holm, 1994, pp. 484-485) ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความแตกต่างของระดับความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคล ที่มีผลต่อภาวะจิตใจและร่างกายโดยได้แบ่งระดับความเข้มแข็งในการมองโลกออกเป็น 3 ระดับ คือ สูง กลาง ต่ำ ผลการศึกษาพบว่า เมื่อกระตุ้นให้กลุ่มทดลองเกิดความเครียด ทั้งสามกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงภาวะทางจิตใจโดยรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ และพบว่ากลุ่มที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะมีความอึดอัดไม่สบายใจมากที่สุด นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบอีกว่า กลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะเลือกวิธีที่จะปรับตัวโดยการเผชิญปัญหา น้อยกว่ากลุ่มที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกในระดับกลางและสูง ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สนับสนุนผลการศึกษาของโฮล์ม (Holm) ซึ่งได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งในการมองโลกกับภาวะทางจิตใจและอาการทางกายต่าง ๆ โดยได้ศึกษาในปี ค.ศ. 1980 ผลการศึกษาพบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางลบกับ ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและอาการทางกายในระดับสูง

โพส – ไวท์ และคนอื่น ๆ (Post – White & other, 1996, pp. 1572-1574) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการมีความหวัง (sense of hope) กับความเข้มแข็งในการมองโลก (sense of coherence) พบว่า การมีความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งในการมองโลกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษานี้สนับสนุนความคิดเห็นของโพส – ไวท์ (1991) ที่ว่าบุคคลที่มีความหวังและบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะมีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกันคือเมื่อพบกับสิ่งเร้าไม่ว่าจะเป็นทางลบหรือทางบวก บุคคลนั้นจะสามารถค้นหาความหมายจากสถานการณ์นั้น ๆ ยอมรับวิธีการต่างๆที่สามารถเป็นไปได้ มองเห็นความคาดหวังของตนและเป้าหมายในอนาคตได้อย่างแน่นอนและสามารถดัดแปลงวิธีการต่างๆ มาเพื่อทำให้ตนได้รับความสำเร็จตามเป้าหมาย

คาร์สเตนและสเปนเจนเบอร์ก (Carstens & Spangenberg, 1997, pp. 1211-1220) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างโรคซึมเศร้าและความเข้มแข็งในการมองโลก โดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกและแบบวัดภาวะซึมเศร้าของเบค (Beck) ในผู้ป่วย 50 คน พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคุณลักษณะความรู้สึกว่าตนมีความหมายเป็นตัวทำนายดีที่สุดของภาวะซึมเศร้า

เมล์ม (Mehlum, 1998, pp. 487-482) ศึกษาความเข้มแข็งในการมองโลกและความคิดฆ่าตัวตายในวัยรุ่นชาย จำนวน 663 คน พบว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำเมื่อเกิดปัญหาหรือมีสถานการณ์เครียดในชีวิต จะหลีกเลี่ยงปัญหาโดยการคิดฆ่าตัวตายและมีพฤติกรรมฆ่าตัวตายมากกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง

โดยสรุป จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะสามารถรับรู้ความพาสึกในชีวิต มีการปรับตัวได้ดีเป็นผู้ที่มีความหวัง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง และสามารถเผชิญกับความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ และบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวล เกิดอาการทางกาย มีความเครียดทางอารมณ์สูง มีภาวะซึมเศร้าและมีความคิดและพฤติกรรมที่นำไปสู่การฆ่าตัวตายสูง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย

ความหมายของการฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตาย (suicide) มีรากศัพท์มาจากคำว่า sui แปลว่า self หรือตนเอง และ cide แปลว่า murder หรือ การฆ่า ตรงกับภาษาไทยว่า อัดวินิบาตกรรม ซึ่งเป็นคำประสมมาจากคำว่า

อึดต หมายถึง ตนเอง

วินิบาต หมายถึง การทำลาย การฆ่า

กรรม หมายถึง การกระทำ

รวมความแล้วอัตวินิบาตกรรม หมายถึงการกระทำที่เป็นการฆ่าหรือทำลายตนเอง
พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2539, หน้า 932-933) ให้ความหมายว่าเป็นการ
กระทำที่ปลิดชีวิตตนเองด้วยความสมัครใจและตั้งใจ

นอกจากนี้ ยังมีผู้ให้ความหมายของการฆ่าตัวตายที่แตกต่างกันไป ดังนี้

มนีรัตน์ เฟื่องฟูงราญ (2526, หน้า 70) ให้ความหมายว่าการฆ่าตัวตาย หมายถึง การทำ
ชีวิตตนให้ล่วงไป เป็นการฆ่าตัวเองที่เกิดจากความรู้สึกน้อยใจ คับแค้นใจ รู้สึกพ่ายแพ้ อับจน
มองไม่เห็นทางแก้ไข หหมดทางออก

สมชาย จักรพันธุ์ (2541, หน้า 4) กล่าวว่า การฆ่าตัวตาย หมายถึง การกระทำของบุคคล
ที่มุ่งหวังให้ตนเองจบชีวิตลงหรือหลุดพ้นจากความบีบคั้น ความคับข้องใจที่รุนแรงในชีวิต โดยมี
พฤติกรรมที่ตรงไปตรงมาหรือกระทำทางอ้อม การกระทำทางอ้อมที่เป็นการฆ่าตัวตายมีมากมาย
เช่น การขับรถเร็ว การใช้ชีวิตเสียดๆ เป็นต้น ในบางความหมายการฆ่าตัวตายอาจจะรวมถึง
การฆ่าตัวเองและการทำร้ายหรือฆ่าผู้อื่น

อำเภอวรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์ (2541, หน้า 247) กล่าวว่า การฆ่าตัวตาย หมายถึง การที่
บุคคลทำให้ชีวิตของตนเองสิ้นสุดด้วยตัวของตัวเอง และไม่ใช่อุบัติเหตุ

สุรสิงห์ วิสสุตรรัตน์ และคณะ (2542, หน้า 71) กล่าวว่า การฆ่าตัวตายเป็นวิธีการที่
บุคคลหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่ง ประกอบกิจกรรมบางอย่างอันจะทำให้ชีวิตของตนสิ้นสุดลง

สุกรใจ เจริญสุข (2542, หน้า 2) ให้ความหมายของการฆ่าตัวตายว่า เป็นพฤติกรรมที่ทำให้
ให้ชีวิตสิ้นสุดโดยการทำร้ายตนเองและเป็นอันตรายต่อชีวิต โดยความตั้งใจก่อนจะถึงวาระอันเป็น
ไปตามธรรมชาติ

สุกมล วิภาวิพลกุล (2543, หน้า 4) ให้ความหมายว่า การฆ่าตัวตายหมายถึง การกระทำ
เพื่อปลิดชีวิตของตนเองโดยเจตนา บุคคลที่มีพฤติกรรมทำร้ายตัวเองหรือบ้งเอิญทำให้ตนเอง
เสียชีวิต (แต่ไม่มีเจตนาจะตายจริง) ไม่ถือว่าเป็นการฆ่าตัวตาย จนกว่าจะมีข้อมูลที่บ่งว่าการกระทำ
นั้น ๆ เพื่อจบชีวิตของตนเอง

อลิซาเบท (Elizabeth, 1996, pp. 590) ให้ความหมายว่า การฆ่าตัวตายเป็นการกระทำที่
ต้องการสิ้นสุดชีวิตตนเอง โดยมีทั้งแบบหุนหันและแบบที่มีการวางแผนไว้ล่วงหน้า เหตุผลเพื่อ
ต้องการหลีกเลี่ยงจากความสับสน สดงานการณ์ที่อดทนไม่ได้หรือภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้น

จากความหมายของการฆ่าตัวตายดังกล่าวพอสรุปได้ว่า การฆ่าตัวตาย หมายถึงการที่
บุคคลมีความต้องการที่จะจบชีวิตของตนเองโดยตั้งใจ โดยการตัดสินใจนั้นมีทั้งการวางแผน

ล่องหนและเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน เหตุจากภาวะวิกฤตในชีวิต มองไม่เห็นทางแก้ไขและมองไม่เห็นความหมายของการมีชีวิตอยู่ต่อไป

ประเภทของการฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตายสามารถแบ่งประเภทได้หลายแบบ ขึ้นอยู่กับว่าจะแบ่งตามหลักการใดซึ่งมีผู้ที่แบ่งประเภทการฆ่าตัวตายไว้แตกต่างกัน ดังนี้

ไดค์สตรา และ กัลบินัต (Diekstra & Gulbinat, 1993, pp. 52-68) แบ่งประเภทของการฆ่าตัวตายโดยแบ่งตามพฤติกรรมการฆ่าตัวตายออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความคิดฆ่าตัวตาย (suicidal ideation) เป็นความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นชั่วคราวเกี่ยวกับความคิดว่าตนเองไม่สมควรที่จะมีชีวิตอยู่ ยึดมั่นและหมกมุ่นในความคิดเกี่ยวกับการทำลายชีวิตตนเองเพิ่มมากขึ้น จนกระทั่งคิดวางแผนฆ่าตนเอง

2. การพยายามฆ่าตัวตาย (attempted suicide) เป็นการกระทำอย่างตั้งใจด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่เกิดจากความต้องการที่จะทำให้ตนถึงแก่ชีวิต แต่ไม่ประสบผลสำเร็จในการกระทำและการกระทำดังกล่าวจะต้องไม่ใช่นิสัยปกติของบุคคลนั้น

3. การฆ่าตัวตายสำเร็จ (completed suicide) การตายที่เป็นผลทางตรงหรือทางอ้อมจากกระทำของบุคคลด้วยความตั้งใจที่ต้องการจะตาย

บาร์บี และ บริกเกอร์ (Barbee & Bricker, 1996, pp. 613-635) แบ่งพฤติกรรมการฆ่าตัวตายออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้คือ

1. คิดฆ่าตัวตาย (suicidal ideation) เป็นการแสดงออกทางความคิดที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา หรือความคิดทางอ้อมเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายหรือการทำลายตนเอง ในลักษณะการพูด การเขียน งานด้านศิลปะ แต่ไม่มีความตั้งใจหรือการกระทำ

2. ชูจะฆ่าตัวตาย (suicide threats) การพูดหรือการเขียนที่สื่อถึงความตั้งใจที่จะฆ่าตัวตายแต่ไม่มีการกระทำ

3. แสร้งกระทำการฆ่าตัวตาย (suicide gestures) เป็นการทำร้ายตนเองแต่ไม่ได้รับบาดเจ็บหรือบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย ทั้งนี้ผู้กระทำไม่ได้ตั้งใจที่จะจบชีวิตตนเอง แต่กระทำเพื่อให้ผู้อื่นคิดว่าตนเองต้องการที่จะตาย เช่น การทำให้เกิดบาดแผลลอกที่ข้อมือด้วยมีดพลาสติก เป็นต้น

4. พยายามฆ่าตัวตาย (suicide attempts) เป็นการทำร้ายตนเองด้วยวิธีการที่รุนแรงทำให้ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อยหรือบาดเจ็บมาก ผู้กระทำมีความตั้งใจที่จะจบชีวิตของตนเองหรือต้องการให้ตนเองได้รับอันตรายอย่างรุนแรง การแสร้งกระทำการฆ่าตัวตายและการพยายามฆ่าตัวตายที่ไม่ประสบผลสำเร็จและความรุนแรงในการกระทำซ้ำ มักจะเรียกว่า para-suicidal behavior

5. ฆ่าตัวตายสำเร็จ (completed or successful suicides) การตายที่เกิดจากผู้กระทำมีความตั้งใจที่จะจบชีวิตของตนเอง และมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ขณะที่กระทำ

ส่วนเคอร์รา (Curra, 1993, pp. 166-171 อ้างอิงใน นีรา พรเดชวงศ์, 2539, หน้า 18-19) ได้แบ่งการฆ่าตัวตายออกเป็น 4 ประเภท โดยดูจากเจตนาของผู้กระทำ คือ

1. การฆ่าตัวตายที่มีการวางแผนไว้ล่วงหน้า (premeditated suicide) จะมีการเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ต่าง ๆ ไว้พร้อมเพื่อกระทำการฆ่าตัวตาย ส่วนใหญ่เป็นผู้ชายที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป และพวกที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือโรคซึมเศร้าเรื้อรัง (chronic depression) วิธีการที่เลือกใช้จะต้องมั่นใจว่าได้ผล เช่น การยิงตัวตาย ใช้ระเบิด ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ เป็นต้น และมักจะประสบความสำเร็จในการฆ่าตัวตายครั้งแรกเพื่อหนีปัญหาจากโลกนี้ไปสู่โลกใหม่ที่ดีกว่า

2. การฆ่าตัวตายแบบสองจิตสองใจ (ambivalent suicide) ความคิดแบบไม่แน่ใจอยากตายและไม่อยากตาย มีการวางแผนเล็กน้อย ใช้วิธีการที่ไม่รุนแรง ส่วนใหญ่ผู้กระทำมักเป็นวัยรุ่น วิธีการที่ใช้ เช่น เชือดข้อมือ กินยาเกินขนาด เหตุผลใหญ่คือ ซึมเศร้า (depression) ลึ้นหวัง (loss of hope) หรือมีการขัดแย้งกับบุคคลใกล้ชิด ถูกกดดันจากสังคมรอบข้างจึงทำให้เกิดแรงจูงใจกระตุ้นให้เกิดการกระทำฆ่าตัวตาย โดยที่ไม่แน่ใจว่าจะเป็นทางเลือกที่ดี วิธีนี้เป็นการกระทำเพื่อเรียกร้องความสนใจจากบุคคลใกล้ชิด เช่น บิดามารดา ถ้าการฆ่าตัวตายนั้นได้รับการช่วยเหลือก็แสดงว่าบุคคลนั้นรักและยังต้องการตน แต่อย่างไรก็ตาม การฆ่าตัวตายก็เป็นทางหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงการจบชีวิตเพื่อให้หมดภาระ

3. การฆ่าตัวตายเพื่อทำร้ายผู้อื่นด้วยวิธีรุนแรง (coercive suicide) เพื่อให้ผลของการฆ่าตัวตายนั้นไปทำร้ายจิตใจผู้อื่น ให้บุคคลอื่นต้องรับผิดชอบต่อการตายของเขา จะมีการเขียนจดหมาย (suicide note) เพื่อบอกให้บุคคลใกล้ชิดรับผิดชอบและเป็นสาเหตุให้เขาต้องฆ่าตัวตาย เป็นการกระทำเพื่อให้ผู้อื่นรู้สึกละอายและเกิดความทุกข์และเป็นการให้บทเรียนที่ได้ผล เพศหญิงจะกระทำวิธีการนี้มากกว่าเพศชาย มีอายุระหว่าง 20 – 30 ปี เป็นโสด ม่ายหรือผิดหวังจากคนรัก จะฆ่าตัวตายเพียงเหตุผลที่จะทำร้ายบุคคลเหล่านั้นที่ทอดทิ้งเธอไป วิธีการที่ใช้ส่วนใหญ่จะกินยาเกินขนาดเป็นจำนวนมาก ใช้ก๊าซพิษ หรือยิงตัวเองและจะกระทำการฆ่าตัวตายสำเร็จในครั้งแรก

4. การฆ่าตัวตายแบบไม่ตั้งใจ (faux suicide) ผู้กระทำไม่ได้ต้องการฆ่าตัวตายจริง ๆ เพียงทำให้เข้าไปอยู่ในสภาพการณ์ที่อันตราย จึงต้องควรระวังเพราะอาจกลายเป็นจริงขึ้นมาได้ เนื่องจากอุบัติเหตุ ส่วนใหญ่จะเป็นหญิงวัยรุ่นที่รู้สึกตัวเองไร้ค่าไม่มีใครสนใจมานัดหมายหรือขอแต่งงานและรวมทั้งผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายเป็นหลายครั้งแล้ว วิธีที่ใช้จะเป็นวิธีธรรมดาไม่รุนแรง เช่น กินยาเกินขนาดในจำนวนไม่มาก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นยานอนหลับ เชือดข้อมือ การพยายาม

ฆ่าตัวตายจะกระทำในทันทีที่หมดทางเลือกของเธอ หรือพบว่ามีความผิดหวังต่อความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด ซึ่งในความเป็นจริง ถ้าพวกเขอตายก็จะเป็นการตายเพราะอุบัติเหตุเพราะไม่ได้อยากตายจริง จากการศึกษาพบถึง 75 % ของการฆ่าตัวตายสำเร็จ เป็นการพยายามเพียงครั้งแรกเท่านั้น ตัวอย่างเช่น เด็กชายอายุ 15 ปี ถูกบิดามารดาตำหนิเรื่องการคบเพื่อน และถูกปล่อยให้อยู่บ้านคนเดียว เมื่อบิดามารดาออกไปทำงานแล้ว เขากะเวลาว่าทั้งสองจะกลับบ้านแล้วจึงกินยานอนหลับเกินขนาดเข้าไป คิดว่าบิดามารดาต้องกลับมาช่วยทัน แต่วันนั้นทั้งสองกลับบ้านช้า ฉะนั้นเมื่อทั้งสองกลับมาบ้านจึงพบว่าบุตรชายได้ตายไปแล้ว ซึ่งที่จริงเขาไม่ต้องการที่จะตายและไม่มีเจตนาที่จะตายด้วย เจตนาเพียงให้บิดามารดาคงใจเท่านั้นที่ปล่อยให้เขาอยู่บ้านคนเดียว ในที่สุดเขาก็ตายจริง ๆ ด้วยฝีมือของเขาเองพร้อมจดหมายลาตาย เป็นต้น

ทฤษฎีและแนวคิดปัจจัยเหตุของการฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตายเป็นพฤติกรรมที่ซับซ้อนมีหลากหลายปัจจัยเหตุ การอธิบายเกี่ยวกับปัจจัยเหตุของการฆ่าตัวตายมีทฤษฎีและแนวคิดดังนี้

1. ปัจจัยทางชีวภาพ (biological factors)

1.1 การศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาท (neurotransmitter) หรือสารเคมีในสมอง (neurochemical agents) พบว่ามีความสัมพันธ์กับการเกิดอารมณ์ที่ผิดปกติ สารเหล่านั้น ได้แก่ serotonin , dopamine , norepinephrine และ gamma amino butric acid และพบว่าผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จมีระดับ serotonin หรือ 5 – hydroxytryptamine (5-HT) ในระดับที่ต่ำกว่าปกติมาก (Barbee & Bricker, 1996, p. 615)

1.2 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับโคเลสเตอรอล (cholesterol) กับการฆ่าตัวตายในผู้ป่วยจิตเวช พบว่า ผู้ป่วยที่พยายามฆ่าตัวตายหรือมีความคิดฆ่าตัวตายจะมีระดับโคเลสเตอรอลต่ำกว่าผู้ป่วยที่ไม่แสดงพฤติกรรมฆ่าตัวตาย (Modai et al., 1994 cited in Hauenstein, 1998, pp. 1080-1101)

2. ปัจจัยทางจิตใจ (psychological factors)

1.1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (psychoanalytic theory) ฟรอยด์ได้ให้ทัศนะของการฆ่าตัวตายไว้สองประการคือ ประการแรก คนที่ฆ่าตัวตายมักเป็นคนที่ต้องสูญเสียบุคคลที่ตนเองรักมากและแค้นมากในเวลาเดียวกัน เป็นความรู้สึกแบบสองฝักสองฝ่าย ความเกลียดแค้นก่อให้เกิดความคิดก้าวร้าวที่จะทำร้าย แต่ขณะเดียวกัน ความรักที่มีอยู่จะบิดเบือนความคิดก้าวร้าวให้มุ่งเข้าหาตนเอง (introjection) กลับกลายเป็นการลงโทษตนเอง คิดว่าตนเองไม่ดี สมควรได้รับการลงโทษ ถ้าความคิดดังกล่าวนี้รุนแรงถึงขนาดก็อาจทำให้บุคคลนั้นฆ่าตัวตายได้ และประการที่สอง คนที่

ฆ่าตัวตายก็เพราะสัญชาตญาณการทำลาย (death instince) หรือที่เรียกว่า Thanatos เกิดพลิกกลับมาทำลายชีวิตตนเอง (Freud, 1985 cited in Hauenstein, 1998, pp. 1080-1101)

เมนนิงเจอร์ (Menninger cited in Barbee & Bricker, 1996, pp. 617-620) อธิบายองค์ประกอบของการฆ่าตัวตายตามแนวทฤษฎีจิตวิเคราะห์ว่าเกิดจาก 3 องค์ประกอบ คือ

1. ความประสงค์ที่จะฆ่า (the wish to killed) ความปรารถนาคือเป็นแรงขับที่มาจากความก้าวร้าวและมองตนเองเป็นเสมือนเป้าซึ่งเขาปรารถนาที่จะฆ่า
2. ความประสงค์ที่จะถูกฆ่า (the wish to be killed) เป็นการยอมจำนนต่อความเจ็บปวดทรมานไปจนถึงที่สุด คือความตาย ทั้งนี้เพราะความเจ็บปวดที่ได้รับเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข สัญชาตญาณความก้าวร้าวที่ทำงานในระดับจิตไร้สำนึกและความสำนึกผิด การที่ตนได้รับความเจ็บปวดไปจนถึงความตาย ทำให้จิตไร้สำนึกได้รับความพอใจ
3. ความประสงค์ที่จะตาย (the wish to be die) แนวคิดนี้อธิบายว่า ผู้ที่ฆ่าตัวตายอาจจะมีจิตไร้สำนึกเชื่อว่า การฆ่าตัวตายเป็นการเปลี่ยนจิตใจใหม่ ความตายเป็นการหนีเพื่อจะได้กลับมาใหม่ และความแตกต่างระหว่างจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกในความต้องการตายและไม่ต้องการตายเป็นผลให้เกิดความขัดแย้ง (conflict) อันนำไปสู่การฆ่าตัวตาย

2.2 ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal theory) ชัลลิวาน (Sullivan, 1931, 1956 cited in Barbee & Bricker, 1996, p. 620-635) อธิบายว่า การฆ่าตัวตายเกิดจากความล้มเหลวในการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญในชีวิต

2.3 ทฤษฎีปัญญานิยม (cognitive theory) อธิบายถึงสาเหตุการฆ่าตัวตายตามลักษณะทางปัญญาของบุคคล บุคคลที่ฆ่าตัวตายมักมีลักษณะทางปัญญาที่ติดอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (rigid cognitive) การลงความเห็นเรื่องใดเรื่องหนึ่งแบบสุดขั้วสองด้าน (dichotomous thinking) จึงมีความจำกัดในการแก้ปัญหา การหาทางเลือกในการจัดการกับปัญหาทำได้ยาก ไม่สามารถวิเคราะห์ได้ว่าปัญหาต่าง ๆ ที่ตนเองประสบเกิดจากอะไร และเกี่ยวข้องกับอะไรบ้าง (Arffa, 1983; Bartifai et al., 1990 cited in Rickeman & Houfek, 1995, pp. 158-168) นอกจากนี้ยังมีลักษณะในการคิดทางลบ (negative thinking) มองโลกในแง่ร้าย จากลักษณะทางปัญญาดังกล่าว ทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง ท้อแท้ รู้สึกว่าตนไร้ค่า ต้องการความช่วยเหลือและเกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งจะนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด (Hauenstein, 1998)

3. ปัจจัยทางสังคม (sociological factors)

เดอร์ไครม์ (Durkheim, 1951 cited in Barbee & Bricker, 1996, pp. 613-615) เชื่อว่าการฆ่าตัวตาย เกิดจากความสัมพันธ์ของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมในสังคม และแบ่งปัจจัยเหตุของการฆ่าตัวตายออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

3.1 การฆ่าตัวตายเพื่อเสียสละ (altruistic suicide) การฆ่าตัวตายที่เกิดจากการมีความรู้สึกผูกพันกับสังคมหรือส่วนรวมมากเกินไป บุคคลมีความยึดมั่นผูกพันต่อกลุ่มในสังคมมาก ยึดถือความอยู่รอดของกลุ่มมากกว่าตนเอง จนสามารถเสียสละชีวิตตนเองเพื่อกลุ่ม เป็นการฆ่าตายชีวิตของตนเองเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น การฆ่าตัวตายจึงกระทำด้วยความมีเหตุผล ตั้งใจกระทำโดยมีจิตสำนึกของตนเอง เพื่อหน้าที่ การงาน วินัย ศาสนาและอุดมการณ์ทางการเมือง เช่น นักบินหน่วยคามิกาเซ่ของชาวญี่ปุ่นในสมัยโบราณ พระชาวเวียดนามเผาตนเองในสงครามเวียดนาม ซึ่งถือเป็นเกียรติยศอย่างสูง เป็นต้น

3.2 การฆ่าตัวตายโดยนึกถึงแต่ตนเอง (egoistic suicide) เกิดจากการขาดความรู้สึกรู้สึกผูกพันกับครอบครัวหรือสังคม หรือบุคคลรู้สึกผูกพันกับครอบครัวหรือสังคมน้อย รู้สึกว่าตนเองไม่มีความหมาย ถูกทอดทิ้ง ขาดการช่วยเหลือสนับสนุน บุคคลยังมีความผูกพันกับครอบครัวหรือสังคมมากเพียงใด โอกาสที่ผู้นั้นจะเสียชีวิตเพราะการฆ่าตัวตายย่อมลดลงเท่านั้น ทั้งนี้เพราะเมื่อเกิดวิกฤตการณ์แห่งชีวิตขึ้นมาและถ้าหากวิกฤตการณ์นั้นช่วยทำให้เขาฆ่าตัวตาย เขาก็มักจะนึกถึงครอบครัวของเขา สิ่งเหล่านี้จะเป็นแรงยับยั้งมิให้เขาฆ่าตัวตายได้ง่าย ๆ ตัวอย่างของการฆ่าตัวตายกลุ่มนี้ ได้แก่ การฆ่าตัวตายของคนที่มีความรู้สึกรุนแรงเกี่ยวกับการที่ตนเองเป็นที่รังเกียจของสังคม คนที่อยู่ในสังคมชนบทฆ่าตัวตายน้อยกว่าคนที่อยู่ในสังคมเมือง

3.3 การฆ่าตัวตายจากความคิดชั่ววูบ (anomic suicide) เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคมอย่างรวดเร็วหรือกระทันหัน ทำให้สมาชิกในสังคมเกิดความรู้สึกงังจั่นและสับสนปรับตัวไม่ทัน เกิดความคิดชั่ววูบจึงเกิดการฆ่าตัวตาย เช่น การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัวจากการตายของบุคคลสำคัญในชีวิต การสูญเสียบทบาทและสถานภาพทางสังคม ความล้มเหลวทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

3.4 การฆ่าตัวตายจากความสุดทนในชะตาชีวิต (fatalistic suicide) การฆ่าตัวตายที่เกิดจากการถูกควบคุมและบีบบังคับมากเกินไป ทำให้เกิดความอึดอัดต่อสถานการณ์อย่างรุนแรง จนไม่สามารถทนได้ เช่น การฆ่าตัวตายของทาสในสมัยโบราณ การฆ่าตัวตายของนักโทษและการฆ่าตัวตายของเชลยศึก เป็นต้น

นอกจากนี้ เออร์วิน (Erwin, 1969, pp. 54-59) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาและนักสังคมวิทยา ได้ศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจของการฆ่าตัวตาย และสรุปถึงสาเหตุของการฆ่าตัวตายไว้เป็น 3 สาเหตุใหญ่ ๆ คือ

1. สาเหตุเนื่องมาจากสภาพสังคม จากการสำรวจอัตราการฆ่าตัวตายพบว่าองค์ประกอบหลักที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย คือ สถาบันทางสังคม ในสังคมที่สับสนมีการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ผู้คนในสังคมต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอดของตนเองในสังคม ผู้ที่อ่อนแอจะอยู่

ในสังคมไม่ได้ เพราะจะประสบกับความพ่ายแพ้ทั้งตนเองและผู้อื่น ผลที่ตามมาคือความอับศ
อดสูคับแค้นใจในโชคชะตาและการกระทำของตนเอง ในที่สุดก็ฆ่าตัวตาย

นอกจากนี้เงื่อนไขทางสังคม สถาบันครอบครัวก็ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะกระตุ้น
ให้ฆ่าตัวตายได้ จากการศึกษาของซิลบูร์ก (Zilboorg, 1969) พบว่า บุคคลที่มีประวัติฆ่าตัวตายมัก
มีประวัติครอบครัวแตกแยก ในที่นี้หมายถึงลักษณะครอบครัวที่ขาดหรือสูญเสียบุคคลสำคัญที่ทำ
หน้าที่บิดาหรือมารดา ซึ่งการขาดหรือสูญเสียนี้อาจเกิดจากการหย่าร้าง การตายจากหรือการ
ไม่ลงรอยกันระหว่างบิดาและมารดา สภาพบรรยากาศของครอบครัวแบบนี้ส่วนแต่ละสร้าง
ประสบการณ์ที่เป็นบาดแผลทางใจ (traumatic experience) และมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมให้เด็กที่
พื้นฐานทางอารมณ์และสังคมไม่มั่นคง (emotional & social instability) บุคลิกภาพที่อ่อนแอ
จะเป็นสาเหตุจูงใจให้บุคคลมีแนวโน้มกระทำการฆ่าตัวตายได้ง่าย เมื่อประสบกับภาวะวิกฤติต่าง ๆ
ในชีวิต

2. สาเหตุเนื่องจากสภาพร่างกาย ผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงหรือมีแนวโน้มจะกระทำการ
ฆ่าตัวตายนั้น ส่วนใหญ่มักเป็นบุคคลที่มีสภาพร่างกายไม่สมบูรณ์ มีความพิการ หรือบุคคลที่
เจ็บป่วยด้วยโรคภัยแรงไม่มีทางรักษาให้หายได้หรือยากแก่การรักษา เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน
โรคหอบหืด เป็นต้น บุคคลประเภทนี้มักจะเกิดความท้อแท้หมดอาลัยในชีวิต มองไม่เห็นคุณค่า
ของชีวิต รู้สึกว่าตนเองไร้ค่าเป็นภาระของบุคคลรอบข้าง เกิดความท้อแท้ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป
จึงอาจคิดฆ่าตัวตายได้

3. สาเหตุเนื่องจากจิตใจหรือสุขภาพจิตเสื่อมโทรม ส่วนใหญ่แล้วสาเหตุที่ทำให้เกิดการ
ฆ่าตัวตายได้แก่ ความผิดปกติทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นผลจากความล้มเหลวในการเผชิญภาวะวิกฤต
ของชีวิต โดยทั่วไปเมื่อบุคคลประสบกับการสูญเสียในชีวิตไม่ว่าจะเป็น สูญเสียของรัก เสียฐานะ
ทางสังคม เกียรติยศชื่อเสียง หน้าตา แล้วไม่สามารถจัดการกับความตึงเครียดเหล่านี้ได้ จะทำให้
บุคคลเหล่านั้นตกอยู่ในสภาพเศร้าโศกเสียใจ หดหู่เศร้าหมอง ท้อแท้หมดกำลังใจ สิ้นหวังและ
รู้สึกว่าตนเองไร้ค่าได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลทั่วไปในสังคม เมื่อภาวะวิกฤตนั้นผ่านไป
ก็จะคืนสู่ภาวะปกติโดยไม่คิดจะทำลายตนเอง นอกเสียจากคนที่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจและ
อารมณ์ โดยเฉพาะคนที่เคยมีประสบการณ์ที่เป็นบาดแผลทางใจมาก่อน (traumatic experience)
จึงจะเลือกวิธีการทำลายตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2540, หน้า 244-245) ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวช คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมฆ่าตัวตายไว้ ดังนี้

1. การเจ็บป่วยทางจิตเวช ร้อยละ 95 ของผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จมีโรคจิตเวชร่วมด้วย
โดยเฉพาะโรคซึมเศร้าอย่างรุนแรง (major depression) และ โรคซึมเศร้าเรื้อรัง (dysthymia)

ซึ่งผู้ป่วยทั้งสองกรณี มีโอกาสจะเกิดพฤติกรรมฆ่าตัวตายสูงเป็น 15 เท่าของผู้ที่ไม่ป่วย นอกจากนี้ยังมีความผิดปกติอื่น ๆ อีก เช่น การใช้สารเสพติด พฤติกรรมเกราะและบุคลิกภาพผิดปกติแบบอันธพาล เป็นต้น

2. บุคลิกภาพและกลไกการปรับตัวของผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ มักเป็นคนสมบุรณ์แบบมีนิสัยชอบแยกตัว มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ เป็นเด็กกว่าวัย อดทนต่อความคับข้องใจได้น้อย มีความก้าวร้าวสูง ขาดความยับยั้งชั่งใจและควบคุมตนเองไม่ได้ แต่บางคนก็เก็บกดอารมณ์ นอกจากนี้มักมีความคิดสุดขั้วไม่ยืดหยุ่น มีโลกทัศน์แคบ ชอบตำหนิตัวเอง เมื่อประสบปัญหาที่ไม่สามารถหาทางแก้ไขได้และเกิดความรู้สึกหมดหวังได้ง่าย

3. ปัจจัยทางด้านสังคมและความเครียดในชีวิต การศึกษาเปรียบเทียบกับวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตายกับวัยรุ่นที่มีปัญหาทางจิตเวชอื่น ๆ พบว่า พวกแรกมีความเครียดในชีวิตสูงและมักเป็นความเครียดเรื้อรัง นอกจากนี้มีการสูญเสียหลายครั้งในช่วงต้นของชีวิต เช่น พ่อแม่เสียชีวิต หย่าร้างหรือแยกทางกัน พ่อแม่ทะเลาะเบาะแว้งกันและมีพฤติกรรมฆ่าตัวตายเกิดขึ้นในคนใกล้ชิด เช่น เกรียนญาติหรือเพื่อนร่วมชั้นเรียน เป็นต้น

บุคคลที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตายมักขาดการประคับประคองจากผู้อื่น เช่น มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับพ่อแม่หรือเพื่อน ไม่มีเพื่อนสนิท ไม่รู้สึกว่าตนและผู้อื่นจะเข้าใจและผูกพันกันได้อย่างแท้จริง เมื่อมีปัญหาจึงเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและหาทางออกไม่ได้ นอกจากนี้เหตุการณ์ที่กระตุ้นให้ตัดสินใจฆ่าตัวตาย มักเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเสียหน้าหรือไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เช่น ถูกพ่อแม่ลงโทษหรือทะเลาะกับเพื่อน ทั้งหมดนี้ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณสมบัติได้มาถึงจุดสุดท้ายแล้วจึงแก้ปัญหาด้วยการพยายามจบชีวิตของตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย

งานวิจัยในประเทศ

สุวทนา อารีพรรค (2522, หน้า 261-282) ได้ทำการศึกษาการพยายามฆ่าตัวตายในคนไทยจำนวน 40 คน ในกลุ่มคนไข้ที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์และโรงพยาบาลตำรวจ พบว่า ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายเป็นเพศหญิงสูงถึงร้อยละ 65 เพศชายร้อยละ 35 การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาร้อยละ 72.67 เป็นการพยายามฆ่าตัวตายครั้งแรกร้อยละ 52.5 เคยกระทำมาก่อนแล้วร้อยละ 47.5 การกินยาหรือสารพิษเป็นวิธีที่นิยมมากที่สุด ร้อยละ 70 ของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายได้มีการส่งสัญญาณเตือนให้ทราบล่วงหน้า เช่น พูดว่าอยากตายหรือจะฆ่าตัวตาย การเขียนจดหมายลา หรือเคยพยายามกระทำมาก่อนภายในหนึ่งเดือน ร้อยละ 5 เหตุปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้พยายามฆ่าตัวตายจากปัญหาภายในบ้าน ร้อยละ 62.5 กระทำเพราะความหลงผิด

ประสาทหลอน ร้อยละ 17.5 กระทำเพื่อหนีปัญหาซึ่งไม่สามารถแก้ไขได้ ร้อยละ 40 มีประวัติการฆ่าตัวตายของญาติที่สำเร็จหรือการพยายามฆ่าตัวตายของคนในครอบครัว ร้อยละ 12.5 คนไข้เกือบทุกคนมีประวัติครอบครัวซึ่งผิดปกติ ร้อยละ 45 มาจากครอบครัวที่แตกแยก (broken home) ร้อยละ 42.5 มาจากครอบครัวที่บิดามารดามีปัญหาทางด้านจิตใจ (family deficiency)

เรณู ปทุมมี (2523, หน้า 47-49) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะวิกฤตในชีวิตกับการประกอบอัตวินิบาตกรรม พบว่า ผู้พยายามกระทำอัตวินิบาตกรรมเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายสองเท่า อยู่ในช่วงอายุ 10 – 24 ปี มากที่สุด ประกอบอาชีพรับจ้าง การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา เป็นผู้สมรสแล้วมากกว่าโสด และการกระทำอัตวินิบาตกรรมมีความสัมพันธ์กับระดับภาวะวิกฤตในชีวิตด้วย

เอมอร ชินพัฒนพงศ์ (2530, หน้า 89-100) ศึกษาประวัติชีวิตของผู้ที่พยายามกระทำอัตวินิบาตกรรมในกลุ่มอายุ 15 – 30 ปี ศึกษาเฉพาะผู้ที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ระหว่างวันที่ 1 พฤศจิกายน 2528 – 30 กันยายน 2529 จำนวน 100 ราย ผลการวิจัยพบว่า ผู้พยายามกระทำอัตวินิบาตกรรม คิดเป็นอัตราส่วนเพศหญิงต่อเพศชายเท่ากับ 3 : 1 พบมากในช่วงอายุ 15 – 19 ปี ส่วนมากเป็นโสด มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร มีอาชีพแม่บ้านและเป็นผู้ที่ว่างงานเป็นส่วนใหญ่ เป็นบุตรคนกลางในครอบครัว วิธีการที่ใช้มากที่สุดคือการกินยาและสารพิษ ยาที่ใช้มากที่สุดคือยานอนหลับหรือยากล่อมประสาท สาเหตุที่เป็นปัจจัยกระตุ้นคือปัญหาชีวิตสมรส รองลงมาคือปัญหาการใช้ยาเสพติด อุปนิสัยที่มีความสัมพันธ์กับการพยายามกระทำอัตวินิบาตกรรม ได้แก่ อุปนิสัยเสียเบียดเบียนตัวเอง เจ้าอารมณ์ น้อยใจง่าย หรือร้อนใจและชอบสนุกมาก

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2534, บทคัดย่อ) ศึกษาปัญหาทางจิตเวชของผู้ป่วยพยายามฆ่าตัวตาย ที่มารับบริการรักษาในแผนกผู้ป่วยในของโรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา จำนวน 72 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงลักษณะประชากร สังคมจิตวิทยา ความคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย บุคลิกภาพและสุขภาพจิต ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยมีอายุเฉลี่ย 23 ปี พบมากในช่วงอายุเฉลี่ย 23 ปี และส่วนใหญ่เป็นหญิงที่มีสถานภาพโสด การศึกษาในระดับประถมศึกษา มีอาชีพเกษตรกร เป็นบุตรคนกลางและมาจากครอบครัวขนาดใหญ่ มีลูกมากกว่า 5 คน ซึ่งสมาชิกภายในครอบครัวมักมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกัน แรงจูงใจที่ทำให้ผู้ป่วยพยายามฆ่าตัวตายคือความต้องการหนีความทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่ และมักจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์จากปัญหาความรัก ผู้ป่วยเกือบครึ่งหนึ่งใช้เวลาคิดไม่ถึงหนึ่งวันก่อนตัดสินใจกระทำการพยายามฆ่าตัวตาย โดยเคยให้สัญญาณเตือนภัยล่วงหน้าร้อยละ 31.82 เคยมีความคิดอยากฆ่าตัวตายมากกว่าหนึ่งครั้ง ร้อยละ 33.34 และเคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้วสองครั้ง ร้อยละ 10.61

คุสิต ลิขณะพิชิตกุล (2539, หน้า 174-183) ได้ศึกษาพฤติกรรมฆ่าตัวตายในเด็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยแผนกกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ อายุ 10 – 15 ปี จำนวน 93 ราย พบว่า ผู้ป่วยที่มีประวัติของพฤติกรรมฆ่าตัวตายมีจำนวน 35 ราย คิดเป็นความชุกของ พฤติกรรมร้อยละ 38 ลักษณะของพฤติกรรมฆ่าตัวตายแบ่งเป็น ความคิดจะฆ่าตัวตายเป็นร้อยละ 91.4 การฆ่าตัวตายเป็นร้อยละ 2.9 และการพยายามฆ่าตัวตายเป็นร้อยละ 5.7 เหตุกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม ฆ่าตัวตายบ่อยสุด คือ การถูกบิดามารดาลงโทษ เด็กที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตายมาก่อน มีภาวะซึมเศร้า ในอัตราสูงกว่าเด็กอีกกลุ่มหนึ่ง เด็กที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตายประสบกับปัจจัยเครียดสูงกว่าเด็กที่ ไม่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตายถึง 1.5 เท่า

ประยุคต์ เสรีเสถียร และคณะ (2541, หน้า 14-20) ศึกษาระบาดวิทยาของผู้พยายาม ฆ่าตัวตายที่มารับบริการในโรงพยาบาลของรัฐที่จังหวัดระยอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้พยายาม ฆ่าตัวตายที่มารับบริการ จำนวน 118 ราย ผลการศึกษาพบว่า ผู้พยายามฆ่าตัวตายส่วนใหญ่มีอายุ ระหว่าง 21 – 45 ปี เป็นเพศหญิงมากกว่าชาย 2.58 เท่า จบระดับประถมศึกษา สถานภาพคู่ อาชีพรับจ้างทั่วไป เวลาที่มาโรงพยาบาลเวลา 18.01 – 24.00 น. โดยมีคู่ครองเป็นผู้นำส่ง ปัจจัยด้านประชากรที่สัมพันธ์กับการพยายามฆ่าตัวตาย ได้แก่ ระดับการศึกษา รายได้ของ ครอบครัวและความเพียงพอของรายรับ ปัจจัยด้านพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการพยายามฆ่าตัวตาย แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ปัจจัยด้านพฤติกรรมส่วนบุคคล ได้แก่ ผู้ที่เคยรับการรักษาทางจิตเวช การดื่ม สุรา สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการดื่มสุรา/สูบบุหรี่เมื่อมีความทุกข์ใจ สำหรับปัจจัยด้านพฤติกรรมที่ สัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ พฤติกรรมที่ไม่ปรึกษาใครเมื่อมีความทุกข์ใจ

มานิช หล่อตระกูล (2541, หน้า 67-82) ศึกษาแนวโน้มการฆ่าตัวตายในประเทศไทย ในช่วงสองทศวรรษหลัง โดยเน้นแง่มุมความแตกต่างทางเพศและช่วงวัย รวบรวมข้อมูลสถิติจาก มรณบัตรทั่วประเทศในแต่ละปี ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจาก 6.4 ต่อแสน ประชากรในช่วง 10 ปีแรก (พ.ศ. 2520 – 2529) เป็น 6.7 ต่อแสนประชากรในช่วง 10 ปีหลัง (พ.ศ. 2530 – 2539) โดยในทศวรรษหลัง เพศชายมีอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นกว่าเพศหญิงอย่าง ชัดเจน โดยเฉพาะเพศชายในช่วงวัย 20 – 24 ปี ส่วนเพศหญิงพบการฆ่าตัวตายสูงในช่วงอายุ 15 – 19 ปี

ประทุม สุขมี (2542, บทคัดย่อ) ศึกษาถึงวิธีการปรับแก้ของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย จำนวน 20 คน โดยใช้แบบสอบถามวิธีการปรับแก้ (way of coping questionnaire) แบ่งวิธีการ ปรับแก้ออกเป็น 8 วิธี คือ การเผชิญหน้ากับปัญหา วางแผนแก้ปัญหามาใหม่ทางบวก แสดงความรับผิดชอบต่อปัญหา พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการปรับแก้ทั้ง 8 วิธี วิธีที่กลุ่มตัวอย่าง

ใช้น้อย คือ ควบคุมตัวเอง หนีหลีกเลี่ยงปัญหาและแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม ซึ่งทั้ง 3 วิธี เป็นวิธีการปรับแก้แบบมุ่งปรับอารมณ์

มธุริน คำวงศ์ปิ่น (2543, หน้า 52-84) ศึกษาความเครียด วิธีปรับแก้ และแรงสนับสนุนทางสังคมของบุคคลที่เคยพยายามฆ่าตัวตายที่โรงพยาบาลสันป่าตองและโรงพยาบาล สันทราย ระหว่างเดือนมกราคม 2540 ถึงเดือนเมษายน 2542 จำนวน 40 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 55 มีความเครียดระดับต่ำ วิธีการปรับแก้ที่กลุ่มตัวอย่างใช้มากที่สุดคือวิธีปรับอารมณ์ ร้อยละ 37.50 วิธีเผชิญหน้ากับปัญหา ร้อยละ 35 วิธีบรรเทาปัญหา ร้อยละ 25 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 55 มีแรงสนับสนุนทางสังคมระดับสูง โดยเฉพาะด้านการรักใคร่ผูกพันสูงสุดคิดเป็นคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 25.13 ด้านความมั่นใจในคุณค่าแห่งตนมีค่าต่ำสุด คิดเป็นค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 23.07 สำหรับแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่พบมากที่สุด คือ ญาติหรือบุคคลในครอบครัว ร้อยละ 95 บิดามารดา ร้อยละ 90 คู่สมรสหรือบุคคลใกล้ชิด ร้อยละ 82.50

งานวิจัยในประเทศ

เวสแมน และคอน (Weissman & Conn, 1974, pp. 737-746) ได้ศึกษาระบาดวิทยาของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายในปี ค.ศ. 1960 – 1971 ในประเทศซีกโลกตะวันตก พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายในอัตรา 1.3 : 1 ช่วงอายุที่มีอัตราเสี่ยงสูงคือ อายุระหว่าง 20 – 30 ปี โดยเฉพาะช่วงอายุ 20 – 24 ปี และเป็นผู้ที่มีสถานภาพสมรสเป็นโสดหรือมีการหย่าร้าง สาเหตุเกิดจากมีปัญหาครอบครัว เกิดความขัดแย้งระหว่างตัวบุคคล ส่วนอัตราการฆ่าตัวตายในเพศชาย มักพบในรายที่มีการว่างงาน วิธีการที่ใช้มากที่สุดคือการกินสารพิษหรือยาฆ่าแมลงประสาธ

เอลเฟราเคีย (Eferakeya, 1984, pp. 70-73) ได้ทำการศึกษาผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายในประเทศไนจีเรีย พบว่า ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี มีความเสี่ยงสูงต่อการพยายามฆ่าตัวตายมากที่สุด โดยเฉพาะในช่วงอายุ 15 – 19 ปี รองลงมาคืออายุ 20 – 24 ปี ส่วนใหญ่พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชายในอัตราส่วน 1.2 : 1 ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน รองลงมาได้แก่ แม่บ้านและคนว่างงาน วิธีการที่นิยมใช้คือ การกินยาและสารพิษ ปัจจัยกระตุ้นคือ การเจ็บป่วยทางจิตใจและมีความขัดแย้งกับบิดามารดา

ชาลส์ และคนอื่น ๆ (Charles & other, 1991, pp. 524-527) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ความตึงเครียดและวงจรชีวิต โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 283 ราย ซึ่งมีความคิดฆ่าตัวตาย ผลการวิจัยพบว่าความขัดแย้ง การถูกกีดกันและการไม่ได้รับการยอมรับ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความตึงเครียดและสัมพันธ์กับความคิดฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะวัยรุ่นหนุ่มสาวและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยมีอัตราส่วนระหว่างเพศหญิงกับเพศชาย 2 : 1

ฮิคคินเนน และคณะ (Heikkinen et al., 1994, pp. 65-72) ศึกษาถึงเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิตกับการฆ่าตัวตาย ในกลุ่มตัวอย่าง 1,067 คน ของประเทศฟินแลนด์ พบว่า ร้อยละ 80 ของบุคคลที่ฆ่าตัวตายสำเร็จเผชิญกับเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิตในระยะ 2 เดือนก่อนฆ่าตัวตาย ร้อยละ 28 มีปัญหาเกี่ยวกับงาน ร้อยละ 23 เกิดความขัดแย้งในครอบครัว ร้อยละ 23 เกิดความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ร้อยละ 18 มีปัญหาด้านการเงิน ร้อยละ 16 ตกงาน/ว่างงาน ร้อยละ 14 ถูกพลัดพราก ร้อยละ 13 บุคคลในครอบครัวเสียชีวิต และบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วย ร้อยละ 12 จะเห็นได้ว่าการศึกษาลักษณะนี้ค่อนข้างยืนยันว่า บุคคลที่พยายามฆ่าตัวตายมักประสบเหตุการณ์ในลักษณะสูญเสียหรือเป็นอันตรายอย่างรุนแรงเกิดขึ้นซ้ำ ๆ

ดีเมน และ ลีดัก (Deman & Leduc, 1995, pp. 173-181) ศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าและความสัมพันธ์กับผู้อื่นของผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมปลายที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย จำนวน 25 คน เปรียบเทียบกับนักเรียนมัธยมปลายที่ไม่ฆ่าตัวตาย จำนวน 25 คน พบว่านักเรียนที่เคยพยายามฆ่าตัวตายมีญาติพี่น้องหรือบุคคลสำคัญที่จะให้การช่วยเหลือสนับสนุนเมื่อประสบปัญหาต่าง ๆ หรือเมื่อตนเองต้องการน้อย มีความขัดแย้งกับเพื่อนและญาติพี่น้องมาก บอกเล่าเกี่ยวกับปัญหาที่ตนเองประสบให้ญาติพี่น้องทราบน้อยมากและความพึงพอใจต่อการได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนน้อย

ฮอเรช และคณะ (Horeish et al., 1996, pp. 489-493) ศึกษาถึงวิธีการปรับแก้และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในผู้ป่วยจิตเวชที่พยายามฆ่าตัวตาย จำนวน 30 คน เปรียบเทียบกับผู้ป่วยจิตเวชที่ไม่พยายามฆ่าตัวตายจำนวน 30 คน และกลุ่มผู้มีสุขภาพจิตดีจำนวน 32 คน พบว่า ผู้ป่วยที่พยายามฆ่าตัวตาย เลือกใช้วิธีการปรับแก้แบบการลดความสำคัญของปัญหาและการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาน้อยกว่าผู้ป่วยที่ไม่พยายามฆ่าตัวตาย กล่าวคือ ไม่สามารถลดความสำคัญของปัญหาหรือแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ และขาดความสามารถในการหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อจัดการกับปัญหา นอกจากนี้ยังพบว่าวิธีการปรับแก้แบบหลีกเลี่ยงปัญหา การดำเนินผู้อื่น การทำกิจกรรมเพื่อลดความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ส่วนวิธีการปรับแก้แบบลดความสำคัญของปัญหา การหาทางเลือกในการจัดการกับปัญหา การรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา และการกระทำที่ตรงข้ามกับความรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

จากงานวิจัยกล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่า ปัจจัยส่วนตัวที่มีความสัมพันธ์กับการพยายามฆ่าตัวตาย ได้แก่ เพศหญิงพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าเพศชาย ผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วง 15-30 ปี เป็นกลุ่มที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงกว่าวัยอื่น ๆ ระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา อาชีพส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างและว่างงาน มักมีประวัติเคยฆ่าตัวตายมาก่อนอย่างน้อย 1 ครั้งหรือบุคคลในครอบครัวเคยมีประวัติฆ่าตัวตาย วิธีการที่ใช้ในการฆ่าตัวตายที่พบมากที่สุดคือการกินยา

หรือสารพิษ สาเหตุที่ทำให้ฆ่าตัวตาย ได้แก่ ปัญหาความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว การเกิดเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างกะทันหันหรือเกิดภาวะวิกฤตในชีวิต ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ไม่ปรึกษาใครเมื่อเกิดความทุกข์ใจหรือไม่มีผู้ช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหา

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัย สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปีช่วยให้บุคคลสามารถค้นพบความหมายในตนเองและในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีทักษะต่อการมองโลกที่เข้มแข็ง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเผชิญกับปัญหาโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคง่าย ๆ เนื่องจากบุคคลจะเห็นคุณค่าในการกระทำของตนเอง และรับรู้ว่าคุณค่าที่ตนทำทลาย มีคุณค่าที่จะไปเผชิญ ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายเป็นกลุ่มตัวอย่างอีกกลุ่มหนึ่งที่มีผู้ศึกษาวิจัยและพบว่าเป็นกลุ่มที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ มีความรู้สึกว่าคุณค่าไร้ค่าไร้ความหมาย เมื่อเกิดปัญหาหรือมีสถานการณ์เครียดในชีวิตจะหลีกเลี่ยงปัญหาโดยการคิดฆ่าตัวตาย ผู้วิจัยเชื่อว่า หากผู้ป่วยภายหลังจากพยายามฆ่าตัวตายได้รับการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปีแล้ว จะส่งผลให้มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น ผู้ป่วยพยายามฆ่าตัวตายเป็นผู้ที่มีภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ควรได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน ไม่เพียงแต่การช่วยเหลือด้านร่างกายเท่านั้น การช่วยเหลือด้านอารมณ์และจิตใจก็เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายซ้ำหรือฆ่าตัวตายสำเร็จไม่ให้เกิดขึ้น สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้ป่วยจึงเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึง การให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปีเป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษา ที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้มาปรึกษามากกว่าเทคนิคหรือวิธีการ ดังนั้นเมื่อผู้ป่วยภายหลังจากพยายามฆ่าตัวตายเข้ารับการรักษแบบผู้ป่วยใน การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้ป่วยจึงสามารถที่จะพัฒนาไปสู่การไว้วางใจได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ ยังมีผลงานวิจัยที่สนับสนุนว่า ยังมีระยะการเข้าโปรแกรมโลโกเทอราปีนานเท่าใด บุคคลก็ยังมีแนวโน้มที่จะค้นพบกับความหมายในชีวิต ผู้วิจัยจึงสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแนวโลโกเทอราปีแบบรายบุคคลตามแนวคิดของแฟรงเกิลและจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โปรแกรมประกอบด้วยขั้นตอนและกระแสที่มีลักษณะเฉพาะ 6 ขั้นตอน จำนวน 9 ครั้ง โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยภายหลังจากพยายามฆ่าตัวตายที่เข้ารับการรักษแบบผู้ป่วยใน วันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 5 วัน ตลอดระยะเวลาที่อยู่ในโรงพยาบาล เพื่อเป็นการดูแลช่วยเหลือและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจของผู้ป่วยก่อนที่จะกลับไปเผชิญกับปัญหาในชีวิตต่อไป