

บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) ต่อการเพิ่มความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัย โดยวิเคราะห์จากผลการวิจัยในบทที่ 3 และอภิปรายผลจากการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการที่เกิดขึ้น เพื่อสนับสนุนสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ คือ

สมมติฐานข้อที่ 1 หลังการทดลองผู้ลี้ภัยที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย จะมีคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่าผู้ลี้ภัยที่ไม่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัยที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง จากตารางที่ 1 ในบทที่ 3 สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 โดยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหา ความหมาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมมติฐานข้อที่ 2 หลังการทดลองผู้ลี้ภัยที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย จะมีคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย

ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัยที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับ จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย จากตารางที่ 1 ในบทที่ 3 สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 โดยพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า หลังจากที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายแล้ว จะมีคะแนนความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น

สำหรับผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ที่มีต่อการเพิ่มความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัย สามารถอภิปรายผลได้จากการเปลี่ยนแปลงเชิงบำบัด (Therapeutic change) ของผู้ลี้ภัยที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย กระบวนการเปลี่ยนแปลงจากภาวะต้นไว้ความหมาย มาสู่การมีความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น อภิปรายโดยอาศัยกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ตามแนวของ Lantz (1984) ได้ดังต่อไปนี้

จากการที่กลุ่มตัวอย่างประสบกับภาวะตนไร้ความหมาย ผู้วิจัยจึงเริ่มกระบวนการจิตบำบัดด้วยการสร้างสัมพันธภาพ และการตกลงเข้าร่วมกระบวนการโดยสมัครใจ ซึ่งกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายนั้น มีวัตถุประสงค์ขั้นพื้นฐานเช่นเดียวกับการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบอื่น ๆ กล่าวคือ มุ่งที่จะช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรับมือกับตนเอง แสดงถึงความเป็นอิสระ มีความสุขในชีวิต และได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ในการแก้ปัญหาของตนเอง (จีน แบร์, 2538) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ลี้ภัยที่เป็นผู้รับการปรึกษานั้น ในกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนทนาแบบต่าง ๆ ในทุก ๆ ขั้นตอนของกระบวนการ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ลี้ภัยเกิดความคุ้นเคย เกิดความไว้วางใจ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่ดีที่จะพัฒนาไปสู่ขั้นตระหนักรู้ถึงภาวะตนไร้ความหมายที่ตนเองประสบอยู่ ซึ่งผู้ลี้ภัยมักจะประสบอยู่ในรูปแบบของความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ ลึนหวัง ขาดแรงจูงใจ ขาดความกระตือรือร้นที่จะร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ผู้ลี้ภัยบางคนอาจมีอาการของโรคบางอย่าง เช่น ปวดศีรษะเรื้อรัง โรคกระเพาะอักเสบ โรคความดันโลหิตสูง โดยผู้วิจัยจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสบอกเล่าเรื่องราวความทุกข์ยากลำบาก เพื่อรับรู้และเข้าใจปัญหาความยุ่งยากลำบาก และตระหนักว่าการดำเนินชีวิตอย่างไรทิศทาง ปรากฏจากเป้าหมายนั้น เป็นสาเหตุแห่งภาวะตนไร้ความหมายที่นำไปสู่ความเครียด ความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ และลึนหวัง ซึ่ง Lantz เรียกว่าเป็นขั้นตระหนักรู้ (The awareness stage) ดังเช่นกรณีของ C

C : ปัญหาเรื่องงานผมแก้ไขได้ มีปัญหาชีวิตอย่างเดียว ผมเสร็จงานเดินออกไปปิ้งคิดแล้ว ต่อไปลูกจะเป็นยังไง ผมไม่อยากให้ลูกเป็นเหมือนผมทุกวันนี้ ชีวิตผมไม่คิดว่าจะลำบากขนาดนี้ หลายปีแล้ว 5-6 ปีแล้ว ชีวิตตอนนี้เหมือนตันอะไรนะที่ใส่น้ำในอ่างนะ แบบว่าลมหัดไปก็ไปตามลมหัดนะ ชีวิตทุกวันนี้เนะ ไม่มีประโยชน์เลย ถ้าไปประเทศที่สามไม่ได้ก็เริ่มต้นอะไรไม่ได้ ชีวิตก็ไม่มีประโยชน์ ตอนนี้ เวลาเดือนหนึ่ง ผมรู้สึกเหมือนปีหนึ่ง

ผู้วิจัย : การที่ C ได้ทำงานที่คลีนิก ลูก ๆ ได้ไปเรียนหนังสือละ ตรงนี้คิดอย่างไร มีประโยชน์บ้างมั้ยะ

C : อืม! ไม่มีประโยชน์อะไร เรียนตัดผมตัดเสื้อ ประเทศไทยทำอะไรไม่ได้ ไม่มีกฎหมายให้ต่างชาติมาตั้งร้าน ตั้งอะไร เหมือนคนไทย ถ้าเราไปประเทศที่สามได้ก็ทำงานได้ เรียนหนังสือดี ๆ ได้ เรียนตัดผมตัดเสื้อ มันรวยช้า ต้องทำธุรกิจ ผมคิดอย่างนั้น

ผู้วิจัยสังเกตว่า C รู้สึกสับสน ขณะเดียวกันก็มีทัศนคติแบบปล่อยชีวิตไปวันๆ และมีอาการของโรคที่ Frank เรียกว่า “โรคประสาทวันอาทิตย์” คือ เมื่อไม่มีอะไรทำก็จะรู้สึกชีวิตไม่มีคุณค่า ไม่มีความหมาย และยังรู้สึกยอมจำนนต่อโชคชะตา ความคิดของ C จะคิด ซ้ำไปซ้ำมาอยู่ที่ว่า ชีวิตจะไม่ได้เริ่มต้น ถ้าไม่ได้ไปอยู่ในประเทศที่สาม ทำให้ C หมกมุ่นอยู่แต่กับความคิดและความคาดหวังของตนเองตลอดเวลา หรือกรณีของ E

- ผู้วิจัย : สวัสดิ์จะ E วันนี้มาหาหมอหรือ
- E : ครับพี่ ผมเป็นหลายโรคเหลือเกิน นอนไม่หลับ ปวดท้อง หมอบอกว่าผมเป็นโรคกระเพาะ เป็นโรคเบาหวาน บางทีมีความดันสูง เนี่ยหมอให้ยาผมมาเยอะเลย
- ผู้วิจัย : E อายุมากแล้ว ต้องดูแลสุขภาพตนเองให้มาก ๆ นะ
- E : ดูแลสุขภาพตัวเองหรือพี่ ผมอยากตายเหลือเกินพี่ ไม่รู้ว่าเมื่อไรผมจะตายเสียที จะได้หมดปัญหาติดค้างกับครอบครัว ลูกหลานเสียที
- ผู้วิจัย : E มีปัญหาอะไรติดค้างกับครอบครัว พอจะเล่าให้ฟังได้มั๊ยคะ
- ผู้วิจัยสนับสนุนให้ E ได้มีโอกาสสำรวจถึงสิ่งที่เป็นปัญหาในใจ ซึ่งก่อให้เกิดภาวะตระหนักรู้ความหมาย ที่แสดงออกมาในรูปของความเจ็บป่วยทางร่างกาย
- E : ทุกวันนี้ลูกหลานมันโทษผม ว่าทำให้ชีวิตมันต้องลำบาก มันโทษว่าผมตัดสินใจผิดที่พามันหนีมา แล้วทำให้มันลำบาก ผมมันใจเอง มันคิดไม่รอบคอบ สมควรที่ลูกมันจะด่าเอาจริง ๆ ผมอยากตายเหลือเกินพี่ ผมอยู่ไปวัน ๆ ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่ผมจะตายเสียที

ผู้วิจัยสังเกตว่า E เกิดความรู้สึกสลดใจ ลึ้นหวัง และรู้สึกผิดต่อตนเองตลอดเวลา ภาวะตระหนักรู้ความหมายของ E เป็นลักษณะที่ Frankl เรียกว่าเป็นสภาพความว่างเปล่าในชีวิต (Existential vacuum) เนื่องจาก E ไม่สามารถค้นพบความหมาย จากการกระทำของตนเองได้ E รู้สึกเยาะเย้ยต่อการกระทำของตนเองว่าโง่เขลา สมควรที่จะถูกลูกหลานตำหนิ

กระบวนการจิตบำบัดในระยะต่อมา ผู้วิจัยเริ่มมีส่วนร่วมในกระบวนการมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจะเอื้ออำนวยให้ผู้วิจัยที่เป็นผู้รับการปรึกษานึกถึงประสบการณ์ชีวิตของตนเอง เพื่อทดลองค้นหาความหมายของชีวิตจากสิ่งที่ตนประสบมา ทั้งทางด้านการงาน ชีวิต ความรัก หรือแม้แต่ผ่านประสบการณ์ชีวิตที่ยากลำบาก ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการสนทนาแบบต่าง ๆ เช่น เทคนิคการสนทนาแบบไฮเคเรติส เทคนิคการสนทนาแบบนำทาง เพื่อสนับสนุนให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสมองเห็นสิ่งที่มีคุณค่า มีความหมายต่อชีวิตตนเอง ซึ่งอาจจะเกิดในขอบเขตหรือแนวทางที่ Fabry (1988) ได้อธิบายไว้ เช่น การที่ผู้วิจัยสามารถค้นพบเอกลักษณ์ของตนเองได้ มีโอกาสตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของตนเองที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น การที่ไม่มีผู้ใดหรือสิ่งใดจะมาแทนที่เขาได้ก่อให้เกิดการมองชีวิตในด้านบวกและมองเห็นความหมายในชีวิตของตนเอง หรือการที่ผู้วิจัยตระหนักถึงทางเลือกอื่น ๆ ที่เป็นไปได้ของตนเองนอกเหนือจากการได้ไปเริ่มต้นชีวิตใหม่ในประเทศที่สาม แต่ผู้วิจัยจะได้ตระหนักถึงทางเลือกอื่น ๆ ที่ทำให้ตนค้นพบคุณค่าเชิงทัศนคติ ก่อให้เกิดการยอมรับ และมีมุมมองของชีวิตในด้านบวกมากขึ้น หรือแม้แต่การที่ผู้วิจัยสามารถนึกถึงแรงจูงใจที่เป็นการกระทำเพื่อพัฒนาเป้าหมายในชีวิตไปสู่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ซึ่ง Frankl ระบุว่า เป็นความหมายในชีวิตของการมีชีวิตอยู่เหนือตัวตน

กระบวนการจิตบำบัดในขั้นนี้ ผู้วิจัยจะช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้วิจัยตระหนักถึงคุณค่าในชีวิต เป้าหมายต่าง ๆ หรือมองเห็นความหมายในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเขา เพื่อให้มีโอกาสได้ทบทวนประสบการณ์ชีวิต และเข้าถึงความหมายที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังประสบการณ์นั้น ซึ่ง Lantz เรียกว่า เป็นขั้นสำรวจ (The exploration stage) ดังเช่นในกรณีของ B

ผู้วิจัย : พี่คิดว่า B ต้องอดทนกับสภาพที่ B เป็นอยู่ทุกวันนี้ B อยู่ที่นั่นมาสิบกว่าปีแล้ว คงต้องใช้ความอดทนมากทีเดียว มีอะไรที่ทำให้ B สามารถทนกับสภาพเช่นนี้ได้ พอจะเล่าให้ฟังได้มั๊ยคะ

B : อนาคตของผมน่าสำคัญมาก ตอนนี้อยู่ที่นั่นก็ลำบากอยู่เลย คนไม่ค่อยรู้ อินเดียปิดข่าว คนไม่รู้ว่าคนนากาเจ็บปวดอย่างไร แยกอย่างไร พวกอินเดียส่งทหารเข้ามาในหมู่บ้านไปฆ่าเขา ไปข่มขืนผู้หญิง ประชาชนคนนากาก็ทำอะไรไม่ได้ บางคนก็หนีออกไป เพราะว่าอยู่ก็ไม่มีอนาคต ก็รอตายอย่างเดียว แล้วพวกมันก็ดูถูกเรา เพราะเราไม่พูดภาษาอินเดีย เขาก็มาว่าทำไมไม่พูดภาษาอินเดีย

ผู้วิจัย : B หมายความว่า อนาคตของ B คืออนาคตของเมืองนากา ของประชาชนนากา อย่างนั้นหรือ

B : ใช่ ผมอาจจะไปไหนทำอะไรก็ได้ อาจจะรวยขึ้น แต่ว่าชีวิตผมนะ ถ้าคนส่วนใหญ่คนที่บ้านไม่สบาย มันก็ไม่มีประโยชน์ ถ้าผมคนเดียวสบาย มันไม่มีประโยชน์เหมือนคนทยศ ผมพยายามทำทุกอย่างที่ทำได้ อธิบายให้คนเข้าใจ ส่งข่าวเขียนอะไร ให้คนรู้เยอะ ๆ ส่งอีเมลไปอเมริกา แคนาดา ให้รู้ว่าเกิดอะไรที่นากาทหารอินเดียทำอะไรกับเขาด้วย ผมบอกพี่น้องด้วยว่าผมทำอะไร

ผู้วิจัย : ถ้าอย่างนั้น ความอดทน ความลำบากของ B ถึงแม้จะทำให้ B เป็นทุกข์ ต้องอยู่เพียงคนเดียวลำพัง คิดถึงครอบครัวแต่คิดถึงผลที่จะได้รับมันมีค่ามากนะ

B : ครับ เพราะผมทำเพื่อพ่อแม่พี่น้องที่นากาทุก ๆ คน สิ่งที่ผมทำก็มีความหมายกับผมกับคนนากามาก ถ้าวันหนึ่งเราทำสำเร็จ

ผู้วิจัย : พี่คิดว่า มันเป็นเรื่องที่น่าภาคภูมิใจมากที่ B สามารถเสียสละให้พี่น้องที่นากาได้มากถึงเพียงนี้ ทุก ๆ คนที่นั่นก็คงคิดแบบเดียวกันกับพี่นะ

B : ผมรู้ว่าคุณแม่ร้องไห้ทุกอาทิตย์ กลัวว่าเราจะไม่ได้เจอกัน แต่ก็อยากให้ตรงนี้จบก่อน นากาน่าสำคัญกว่า ถ้าเรื่องนี้จบ ก็เจอกันได้อยู่แล้ว ชีวิตผมอาจจะไม่ได้อะไร แต่ว่าได้ทำให้เขา เราไม่ได้ไม่เป็นไร ประเทศของเรามันเป็นอิสระไม่ได้ แล้วคนอื่นเข้ามาทำอะไร เราก็ไม่มีอนาคต ชีวิตก็ไม่มีประโยชน์ เราไม่มีเอกลักษณ์ของเรา ไม่มีเอกราช ก็ไม่มีประโยชน์ที่จะมีชีวิต ผมยอมลำบาก

B มีความมุ่งมั่นและมีเป้าหมายที่จะทำงานเพื่อผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับบ้านเกิดเมืองนอนของตนเอง เป็นสิ่งที่ต้องใช้ความพยายาม ความอดทนสูง และต้องใช้ระยะเวลานาน ทำให้หลาย ๆ ครั้ง B เกิดความท้อแท้ เบื่อหน่ายกับชีวิต โดดเดี่ยวลำพังในเมืองไทย บางครั้งจะรู้สึกเหงา เปล่าเปลี่ยว โดยเฉพาะเวลาเจ็บป่วยและเมื่อต้องการที่ปรึกษา

กระบวนการของจิตบำบัดในขั้นนี้ B เริ่มตระหนักได้ถึงคุณค่าและความสำคัญของความพยายามซึ่งต้องใช้ความอดทนสูงว่าเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตของเขามาก ความหมายในชีวิตของ B ก็คือ การทำงานให้บ้านเมืองและคนที่เขารัก แม้ว่าเขาต้องลำบากอยู่เพียงลำพัง ในการพูดคุยครั้งต่อมา ผู้วิจัยกระตุ้นให้ B ได้ชัดเจนกับสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ โดยให้เห็นถึงความหมายในสิ่งที่เขาทำ เพื่อให้เกิดกำลังใจ

Nietzsche (Frankl, 1969: 106) กล่าวว่า "ใครก็ตามที่พบว่า เขาต้องดำรงชีวิตอยู่ต่อไปเพื่ออะไร จะสามารถทนรับเกือบทุกสิ่งได้ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็ตาม" ในขั้นนี้ผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้ลี้ภัย ตระหนักถึงความหมายของชีวิตของตนเองแล้ว มองเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ โดยผู้วิจัยจะเน้นหนักไปที่อนาคต ผู้ลี้ภัยจะมีโอกาสรับรู้ถึงสิ่งซึ่งเป็นความหมายของตนและนำมาเป็นพลัง หรือแรงจูงใจขั้นพื้นฐานเพื่อให้บรรลุถึงสิ่งที่ตนเองต้องการได้ ซึ่ง Lantz เรียกว่า เป็นขั้นระบุความหมายส่วนตัว (Commitment stage) เช่นเดียวกับ Frankl (1963) ที่ระบุว่า ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่จะช่วยให้คน ๆ หนึ่ง สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้แม้ในสภาวะที่เลวร้ายที่สุดอย่างได้ผลชะงัดมากกว่าการรู้ว่า ในชีวิตของคน ๆ นั้นยังมีความหมายอยู่ และความหมายนั้นก็เกิดขึ้นและเป็นไปได้ แม้ในภาวะที่กำลังประสบกับความทุกข์ทรมาน เช่น กรณีของ G

ผู้วิจัย : G สามารถรักษาชีวิตตนเองและครอบครัวมาจนถึงทุกวันนี้ได้ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะทำได้ เป็นการทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัวที่สำคัญมาก แต่ G ก็ทำได้สำเร็จ G รู้สึกอย่างไรบ้างคะที่รู้ว่าตนเองสามารถรักษาชีวิตของทุกคนในครอบครัวได้จนถึงทุกวันนี้

G : คิดว่า โชคดี ที่ไม่ถูกประหารชีวิต ผมไม่คิดว่าจะหนีรอดมาได้

ผู้วิจัย : แล้วพอมาถึงตอนนี้ล่ะคะ มีอะไรที่เป็นสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับ G บ้าง

G : คิดว่า โชคดีที่วันนี้ยังไม่ตาย เมื่อก่อนผมไม่คิดว่าจะรอดมาถึงวันนี้ได้

ผู้วิจัย : แล้วพຽ່ງนี้ล่ะคะ G คิดถึงอะไรบ้าง

G : รู้สึกว่า พຽ່ງนี้ก็ยังมืหวังนะ ขอให้รักษาชีวิตไว้ให้ได้ก็พอ

กระบวนการจิตบำบัดเข้าสู่ขั้นพบความหมายในชีวิต G มองเห็นว่าชีวิตนี้ยังมีความหวัง ซึ่งเขาจะต้องผ่านไปให้ถึงพຽ່ງนี้ให้ได้ ผู้วิจัยเื้อ้อำนวยให้ G ค้นพบสิ่งที่ตนเองต้องการในชีวิต โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทาง เพื่อเปิดโอกาสให้ G ค้นหาความเป็นไปได้ของชีวิตตนเอง

- ผู้วิจัย : ฟรุ้งนี่ G หวังว่าจะทำอะไรบ้างคะ
- G : ฟรุ้งนี่ก็คิดสร้างอนาคตให้ลูก ฟรุ้งนี่ก็หวังว่ามีจะมีชีวิตอยู่ จะไม่ถูกประหารชีวิต มีชีวิตรอดอยู่กับครอบครัวต่อไป
- ผู้วิจัย : G คงจะรักครอบครัวมากนะ คิดว่าจะสร้างอนาคตให้ลูกได้อย่างไรบ้างคะ
 พี่หมายถึง ในขณะนี้เนอะคะ G คิดว่า พอจะทำอะไรได้บ้างคะ
- G : สร้างให้มีที่ดิน มีที่ทำกิน มีไรนาแบบในลาวคงไม่ได้แล้ว ก็คงได้แค่พอเลี้ยงลูกได้ก็พอแล้ว ได้อยู่กันครบเป็นครอบครัวก็พอแล้ว ตอนนี้อยู่อายุ 51 ปีแล้ว คิดว่าอนาคตยังอีกไกล เราก็หวังจะให้มีลูกหลานเยอะ ๆ มาอยู่ใกล้ ๆ กัน เหมือนที่คนมั่งเคยอยู่กันมาก่อน แต่คงไม่ได้อยู่บนภูเขาแล้ว

เมื่อผู้ลี้ภัยที่เป็นผู้รับคำปรึกษา สามารถค้นหาสิ่งที่เป็นเป้าหมาย เป็นแรงจูงใจ หรือเป็นความหมายของชีวิตตนเองได้แล้ว ในกระบวนการขั้นต่อมาผู้วิจัยทำหน้าที่เสนอมุมมอง ให้ข้อมูลและเชื้ออำนาจให้ผู้ลี้ภัยเหล่านี้ ได้คิดวางแผนเพื่อแก้ปัญหาเพื่อจัดการกับอุปสรรคที่ทำให้เขาไม่สามารถค้นพบกับความหมายหรือทดลองโดยลงมือปฏิบัติ เพื่อค้นหาทางเลือกที่เหมาะสมและเป็นไปได้ โดยผู้ลี้ภัยจะเป็นผู้กำหนดทางเลือกและลงมือทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่ง Lantz เรียกว่า เป็นขั้นพัฒนาความหมาย (Skill development stage) ผู้วิจัยนำเอาวิธีการและเทคนิคต่าง ๆ เข้ามาใช้ อาทิเช่น ใช้วิธีการผ่อนคลายเพื่อให้ผู้ลี้ภัยจินตนาการถึงสิ่งที่อยู่ในใจ สิ่งที่เขาอยากจะทำ อยากจะพูด เพื่อให้เกิดประสบการณ์ ทักษะคติ มุมมอง หรือแม้แต่พฤติกรรมใหม่ ๆ ที่เขาจะได้ทดลองปฏิบัติ เพื่อมุ่งสู่การมีชีวิตที่มีความหมาย ดังกรณีของ F

- ผู้วิจัย : พี่อยากให้ F หลับตาลงนะคะ คิดถึงลูกสาว ปานนี้คงโตแล้วนะ ลูกคงไปโรงเรียนแล้ว F ไม่เจอลูก 11 ปีแล้ว ตอนนี้อยู่ลูกสาวคงอายุประมาณ 17-18 ปี ถ้า F มีโอกาสได้เจอลูกอีกครั้งหนึ่ง F มีอะไรที่อยากจะบอกลูกสาวบ้างคะ
- F : (ถอนใจยาว สีหน้าขรึม ๆ) ผมต้องบอกลูกว่า ผมไม่ได้อยากทิ้งลูกมาเลย ผมอยากเลี้ยงดูเขา อยากอยู่กับเขา ผมทิ้งเขามา ผมก็เสียใจ ผมไม่ได้มีความสุขเลยตั้งแต่ผมทิ้งเขามา แต่ผมรักเขามาก ผมอยากให้ลูกมีโอกาสใช้ชีวิตที่ดีกว่าในประเทศจีน ตอนนั้นจีนมีกบฏ ผมไม่รู้ว่าร้ายแรงแค่ไหน ไม่มีใครบอกได้ ถ้าผมออกมาจากจีนมาหาที่ที่ปลอดภัยได้ ลูกผมก็จะได้ออกมาได้ เพราะสถานทูตต้องส่งตัวออกมาอยู่กับผม แต่ผมไม่คิดว่าเวลาที่ผมต้องแยกจากลูกมันจะนานมากขนาดนี้ ลูกผมคงไม่เข้าใจ ตอนนั้นผมก็ติดต่อกลับไปหาลูกผมไม่ได้ ตอนนี้อย่างติดต่อกับลูกไม่ได้ ผมอึดอัดมากเพราะผมกลัวว่าลูกจะไม่เข้าใจ เขาจะไม่รักผม ผมอยากจะอธิบายให้ลูกฟัง แต่ก็ยังไม่ได้พูด ผมกลัวว่าลูกจะโกรธแล้วไม่พูดกับผม ผมสวดอ้อนวอน

พระเจ้าขอให้ลูกเข้าใจ ขอให้ลูกไม่เกลียดผม พระเจ้าสอนว่าถ้าเราทำดี ก็จะมีคนรัก ความรักให้อภัยกันได้เสมอ

ผู้วิจัย : เวลาที่ F คิดถึงลูกสาวคนนี้ เกิดอะไรขึ้นในใจของ F บ้างคะ

F : ผมก็มีกำลังใจที่จะอดทน เพราะคิดว่าเพื่อลูกจะได้มีอนาคตที่ดี แต่ผมก็คิดว่าเขาคงโกรธผม เขาคงไม่เข้าใจ ผมอยากพูดกับเขาให้เขาเข้าใจ

ผู้วิจัย : ตอนนี้อบอกลูกด้วยตนเองไม่ได้ F คิดว่าทำอย่างไรลูกจึงจะรู้ได้คะ

ผู้วิจัยชวนสนับสนุนให้ F มองหาทางเลือกอื่น ๆ เพื่อจัดการกับปัญหาที่รบกวนจิตใจและก่อให้เกิดภาวะตึงเครียด ความหมาย กระบวนการจิตบำบัดก้าวเข้าสู่ขั้นวางแผน และจัดทิศทางใหม่

F มาพบผู้วิจัยอีกครั้ง และเล่าให้ฟังว่า เขาได้เขียนจดหมายฉบับยาวที่สุดที่เคยเขียนให้ลูก โดยเขาเขียนจดหมายเพื่ออธิบายปัญหาของเขา ขอให้ลูกเข้าใจและยังขอโทษลูกที่ต้องทำอย่างนั้น โดยเขาตั้งใจว่าจะเก็บจดหมายที่เขียนทุกอย่างเพื่ออธิบายให้ลูกฟังเก็บไว้ เมื่อมีโอกาสติดต่อหรือพบลูก เขาจะให้ลูกอ่านทุกอย่างที่เขาเขียนบอกไว้ เพราะ F กลัวจะพูดได้ไม่หมดทุกอย่าง เขาจึงตัดสินใจเขียนทุกอย่างลงบนกระดาษจดหมาย และหากว่าเขาจะตายไปก่อนจะได้พบลูก เขาก็หวังว่าลูกจะได้่านสิ่งที่เขาเขียน

ผู้วิจัยจะเริ่มลดบทบาทของตัวเองลง เพื่อให้ผู้ลี้ภัยใช้ศักยภาพของตนเอง ค้นหากำลังใจให้กับคุณค่าที่เขาค้นพบ เพื่อยึดเป็นหลักสำหรับก้าวไปข้างหน้า เพื่อให้รับรู้ความหมายของชีวิตชัดเจนยิ่งขึ้น มีความหมายส่วนตัวที่มั่นคงขึ้น เป็นการสร้างความชัดเจน (skill refinement stage) ดังเช่นกรณีของ J

ผู้วิจัย : J คิดจะวางแผน ทำอะไรบ้างคะ ถึงจะทำให้บริษัททัวร์นั้นเป็นจริงขึ้นมาได้

J : ยังไม่รู้เลย ถ้าไปถึงที่โน่น ผมก็มีเพื่อนที่ทำแบบนี้ละ ก็ค่อย ๆ ติดต่อไป ภาษาอังกฤษก็มีประโยชน์ ตอนนี้อย่างมีปัญหาก็ทำทัวร์แต่กับคนไทย คนจีน ไม่ค่อยได้พูดภาษาอังกฤษ

ผู้วิจัย : แสดงว่าภาษาอังกฤษก็สำคัญนะ ถ้าจะคิดทำบริษัททัวร์ในประเทศที่สาม

J : ครับสำคัญมาก อย่างน้อยมีชีวิต มีวิชาติดตัว เราพูดจีนก็ได้ ไทยก็ได้ อังกฤษก็ได้ ชีวิตก็มีความหวัง มีประโยชน์ เวลาคนในหน่วยงานเรา ใช้เราก็ทำได้หมดทุกอย่าง

ผู้วิจัยพบว่า J สามารถค้นพบความหมายในชีวิตของเขาได้ เขาต้องการสร้างครอบครัวสร้างอนาคต และมีเป้าหมายว่าจะทำธุรกิจบริษัทท่องเที่ยว J พบว่าเขาต้องพยายามปรับปรุงในเรื่องการใช้ภาษาอังกฤษ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

ผู้วิจัย : ตอนนี้เป็นอย่างไรบ้างคะ ภาษาอังกฤษของ J

- J : ตอนนี้เรียน 2 ชั่วโมง อาทิตย์ละ 3 วัน ครูก็ตั้งใจสอนให้ผม ผมดีขึ้นมาก เข้าห้องเรียนรู้สึกท้อสบายใจ รู้ว่าเรามีวิชาติดตัว เมื่อก่อนมาเมืองไทยใหม่ ๆ ภาษาไทยก็พูดไม่ได้ อังกฤษก็ไม่ได้ อันนี้ทุกซั่มมาก ขนาดกินข้าวก็ไม่ว่างจะถามอะไร ใช้มือใช้เท้าทำให้เพื่อนดู ผมคิดว่าภาษาสำคัญมาก
- ผู้วิจัย : ตอนนี้ดู J มีความสุขนะ หน้าตาสดใสขึ้น รู้สึกดีขึ้นบ้างมั๊ยคะ
- J : ผมได้คุยกับพี่อย่างนี้ ผมก็รู้สึกว่าได้ระบายจิตใจออกมาบ้าง รู้สึกว่าเป็นแผล ถึงเน่า ก็ได้คายออกมาบ้าง

ในขั้นสุดท้ายของกระบวนการผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจ และสนับสนุนสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้ลงมือปฏิบัติกับทางเลือกตามแนวทางที่แต่ละคนเป็นผู้กำหนดขึ้นเอง เป็นการจัดทิศทางใหม่ (redirection stage) เพื่อแก้ไขปัญหาด้านการจัดการกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดทัศนคติในด้านลบต่อการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสทบทวนสิ่งที่ตนได้รับจากกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ซึ่งผู้วิจัยได้กล่าวแสดงออกถึงมุมมองและทัศนคติต่อชีวิตในด้านบวกมากขึ้น ดังเช่นกรณีของ B

- ผู้วิจัย : เอาล่ะคะ B คิดจะทำอย่างไรกับการเรียนของ B ค่ะ
- B : ผมไม่มีเงินมากพอที่เรียนด้วยตนเองได้ ขอจากทางบ้านคงลำบาก เพราะติดต่อกันยากมาก ผมจะลองติดต่อทางเมืองนอก เพื่อขอทุนมาเรียน
- ผู้วิจัย : ก็เป็นความคิดที่ดีนะ แล้วสถานที่เรียนล่ะคะ
- B : ผมคิดจะเรียน International ที่มิดเดิล
- ผู้วิจัย : พี่ขอเป็นกำลังใจ และขอพรขอให้ B ได้ทุนเพื่อมาเรียนเร็ว ๆ นะคะ ขอให้พยายามนะค่ะ

จะเห็นได้ว่าจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นขั้นตอนและมีพัฒนาการไปในทิศทางที่จะลดภาวะตนไร้ความหมายที่ผู้วิจัยกำลังประสบอยู่และเพิ่มการมองเห็นความหมายในชีวิตของผู้วิจัย ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Majer (1992) ซึ่งได้ประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัด 12 ชั้น ในแนวของการหาความหมายในชีวิต ของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ติดยาเสพติดและสุรา จำนวน 29 คน ซึ่งในการบำบัดครั้งนี้ มีการฝึกอาชีพร่วมอยู่ด้วย ผู้วิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดยังมีระยะเวลาเข้าโปรแกรมนานเท่าใดก็ยิ่งพบว่ามีความหมายในชีวิต แม้ว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดจะต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในระหว่างการบำบัด แต่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมก็สามารถรับรู้ความทุกข์นั้นอย่างมีความหมาย และ Ungar - Maria (1997) นำจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายไปใช้กับผู้รับคำปรึกษาที่มาจากภูมิหลังที่แตกต่างกัน จำนวน 120 คน

ที่ประสบกับความรู้สึกหดหู่ใจ มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ถูกทำร้าย ทารุณทางร่างกาย Ungar - Maria ใช้จิตบำบัดเชิงจิตวิทยา พร้อม ๆ กับการดูแลรักษา และพบว่า การบำบัดแบบแสวงหาความหมายช่วยฟื้นฟูกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนหนุ่มสาวที่ต้องการจัดการกับอดีตและความทรงจำอันเลวร้ายของการถูกทำทารุณและพบว่า จิตบำบัดแนวแสวงหาความหมาย สามารถนำมาใช้เพื่อจูงใจและกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการบำบัดที่มีปัญหาด้านจิตใจ ได้ตระหนักรู้ถึงชีวิตที่มีความหมายมากยิ่งขึ้น