



กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิต:
การเสริมสร้างการควบคุมตนเองในกลุ่มเยาวชนผู้ใช้สารเสพติด*
LOGOTHERAPY PROCESS: SELF-CONTROL ENHANCEMENT IN
YOUTH GROUPS WHO USE DRUGS

บุญโรม สุวรรณพาหุ

Bunrome Suwanphahu

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ปัตตานี ประเทศไทย

Faculty of Education, Prince of Songkhla University, Pattani Campus, Pattani, Thailand

Corresponding author E-mail: sbunrome@gmail.com

Tel: 094-585-3939

บทคัดย่อ

เยาวชนที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาอันเนื่องมาจากการควบคุมตนเองในระดับสูง จะมีแนวโน้มการใช้สารเสพติดน้อยลง ดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคม บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อกำหนดแนวทางในด้านมิติและองค์ประกอบที่สำคัญโดยเฉพาะกระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตในการพัฒนาและการเสริมสร้างการควบคุมตนเองสำหรับกลุ่มเยาวชนผู้กระทำความผิดและใช้สารเสพติด พบว่า เป็นกระบวนการให้การช่วยเหลือที่อาศัยแนวทางทางจิตวิทยาการให้การปรึกษาทักษะและความเข้าใจอย่างลึกซึ้งของผู้ให้การปรึกษา ที่เน้นให้สามารถสำรวจค้นหาเป้าหมายและคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้ กระบวนการสำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองจากการขาดการยับยั้ง ยึดมั่น ถือมั่น พึงทะยานไปตามความต้องการของตนเอง ไปสู่การหยุดยั้ง พินิจพิจารณาและตระหนักรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นในตนเองอย่างมั่นคง กำหนดการรับรู้การกำกับจิตใจตนเองในการสร้างความหมายและมีความรับผิดชอบต่อเสรีภาพที่ช่วยเพิ่มระดับการควบคุมตนเองในการปฏิเสธสิ่งเร้าเชิงลบรวมถึงการค้นหาความหมายผ่านสัญลักษณ์แห่งตัวตนของการสร้างความหมายในชีวิตที่เหนือกว่าความสุขชั่วคราวที่ไม่มีแก่นสารจากการใช้ยาได้ เพิ่มพูนการฝึกสติยับยั้งชั่งใจในการเสริมสร้างการรับรู้ และมีความสามารถในการควบคุมกำกับตนเอง โดยกระบวนการเหล่านี้จะมีผลสะท้อนสำคัญที่เป็นประโยชน์เป็นการปลูกต้นพันธุ์ของการมีคุณค่าที่มีความหมายสำหรับการควบคุมตนเองในกลุ่มเยาวชนผู้ใช้สารเสพติดให้สามารถก้าวผ่านการมีพฤติกรรมและการตัดสินใจที่มีคุณค่าของตนเองไม่ต้องวนไปสู่วงจรการเสพติดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิต, การควบคุมตนเอง, เสรีภาพ, สัญลักษณ์แห่งตัวตน, การยับยั้งชั่งใจ



Abstract

Youth with strong self-control and effective problem-solving abilities are less likely to engage in substance abuse and are more capable of living meaningful and productive lives. This academic article aims to propose conceptual dimensions and key components of a logotherapy-based counseling process designed to enhance self-control among youth offenders who engage in substance use. The approach is grounded in counseling psychology and emphasizes the counselor's professional skills and deep understanding of adolescents' experiences in facilitating the exploration of personal goals and life meaning. The counseling process encourages youth to shift from impulsive behavior driven by immediate desires toward reflective awareness and responsible self-regulation. Central elements of the logotherapy approach include the recognition of freedom and responsibility, the search for meaning beyond temporary pleasure derived from substance use, and the development of self-awareness and self-regulation skills. Through this process, youth learn to strengthen their ability to resist negative stimuli, cultivate mindfulness and inhibitory control, and develop greater confidence in managing their own behavior. These meaning-centered counseling processes contribute to strengthening self-control among youth with substance use problems, enabling them to develop meaningful life values and break the cycle of addictive behavior more effectively.

Keywords: Logotherapy Counseling, Self-Control, Freedom, Mindfulness, Inhibitory Control

บทนำ

ในปัจจุบันนี้ สภาพปัญหาการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ได้ทวีความรุนแรงและมีแนวโน้มที่น่ากังวลเป็นอย่างมาก ที่เกิดจากปัจจัยหลายประการที่ส่งผลกระทบต่อทั้งตัวเยาวชนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม จึงจำเป็นต้องมีการส่งเสริมหล่อหลอมบ่มเพาะให้เยาวชนเติบโตอย่างสมบูรณ์และเหมาะสม พร้อมออกไปเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม (Verovsek, T. et al., 2021) ทั้งนี้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy) มีหัวใจสำคัญจากการเชื่อว่า แรงจูงใจสูงสุดของมนุษย์ คือ การแสวงหาความหมายของชีวิต ไม่ใช่ความสุขหรืออำนาจ ซึ่งเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งที่ทำให้บุคคลนั้นดำรงอยู่ และเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลนั้น มีกำลังใจดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคง และมีความมุ่งมั่นเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตของชีวิต (Frankl, V. E., 1969); (Steger, M. F. et al., 2006) ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงบุคคลให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว กระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตอย่างมุ่งมั่นผ่านสัมพันธภาพต่อผู้คนรอบข้างและผ่านการมีทัศนคติต่อชีวิตที่เข้มแข็งเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้ (Perrier-Ménard, E. et al., 2017) กลุ่มเยาวชนที่รับรู้ชีวิตตนมีความหมายจะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิตอย่างมุ่งมั่นและกระตือรือร้นเพื่อทำให้กิจกรรมชีวิตนั้นลุล่วง โดยมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมายและมีส่วนร่วมในสิ่งที่เกิดขึ้น ความซาบซึ้งในคุณงามความดี และการมีทัศนคติต่อชีวิตที่เข้มแข็งไว้ยึดเหนี่ยวเมื่อต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy) ซึ่งพัฒนาโดย Frankl, V. E. มีพื้นฐานอยู่บนแนวคิดสำคัญว่า “มนุษย์ขับเคลื่อนการดำรงอยู่ด้วยความต้องการค้นหาความหมายในชีวิต” (Will to Meaning) มากกว่าการแสวงหาความสุขหรืออำนาจเพียงอย่างเดียว โดยมีความเชื่อว่าชีวิตของมนุษย์มีคุณค่าและความหมายได้เสมอ แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบากที่สุด หัวใจของกระบวนการปรึกษาอยู่ที่การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาระหนักถึงอิสรภาพภายในที่มีการเลือกท่าทีต่อเหตุการณ์ และความรับผิดชอบต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง นอกจากนี้ ปัจจัยสำคัญภายในกระบวนการยังเน้นการก้าวข้ามความทุกข์ ปัญหาหรืออุปสรรคของตนเอง (Self-transcendence) ไปสู่คุณค่าที่มีความหมาย เช่น การมีการสร้างสรรค์ การมีความรัก หรือการยอมรับความทุกข์อย่างมีความหมาย ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นแกนหลักสำคัญในการฟื้นฟูพลังใจและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตอย่างยั่งยืน (Frankl, V. E., 1969)

อย่างไรก็ตาม กลุ่มเยาวชนที่มีการจัดการปัญหาที่ดีจากการควบคุมตนเองที่ดีก็จะช่วยลดแนวโน้มของการใช้สารเสพติดได้ทั้งด้านพฤติกรรม การวางแผน การแก้ไขปัญหา การใช้ปัญญา รู้คิด การเสริมแรงตนเอง โดยมีตัวแปรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การสนับสนุนจากพ่อแม่ ความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ สมรรถนะด้านการเรียน และการคบเพื่อน เหตุการณ์ด้านบวกและลบในชีวิต แรงจูงใจในการจัดการปัญหา (Newton, N. C. et al., 2022) โดยการควบคุมตนเองที่ดีในการวางแผนทำสิ่งต่าง ๆ การมีสมรรถนะด้านการเรียนของวัยรุ่น และความตั้งใจในการจัดการปัญหาจะสามารถป้องกันไม่ให้วัยรุ่นใช้สารเสพติดได้ (Parra-Cardona, R. et al., 2023) กลุ่มเยาวชนที่รับรู้ว่าคุณค่าชีวิตมีความหมายจะกระทำการกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิตอย่างมุ่งมั่นและกระตือรือร้นในการทำให้กิจกรรมชีวิตนั้น ๆ ลุล่วง โดยมีความรู้สึกว่าคุณค่า มีความหมายและมีส่วนร่วมในสิ่งที่เกิดขึ้น (Gonzalez-Marino, I. et al., 2020) กลุ่มเยาวชนที่มีความซาบซึ้งในคุณภาพชีวิต มีทัศนคติต่อชีวิตที่เข้มแข็งไว้ยึดเหนี่ยวเมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์หรือภาวะวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตของการเสริมสร้างการควบคุมตนเองในกลุ่มเยาวชนผู้ใช้สารเสพติดเป็นกลไกสำคัญในการแก้ไขปัญหาเสพติดในกลุ่มเยาวชนเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตของการควบคุมตนเอง

การควบคุมอารมณ์ตนเองต่ำ โดยเฉพาะความโกรธและความเศร้า เหตุการณ์เชิงลบในชีวิต การมีเพื่อนที่ใช้สารเสพติด จะส่งผลให้เยาวชนหันไปใช้สารเสพติด การควบคุมตนเองที่ดีในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การวางแผนและการควบคุมอารมณ์ ควบคู่ไปกับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง ความสามารถในการเรียนรู้ และความตั้งใจที่จะแก้ไขปัญหา (Gunnell, K. et al., 2020) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิต หรือ โลโกเทราพี (Logotherapy) ที่มีหัวใจสำคัญ คือ การเชื่อว่าแรงจูงใจสูงสุดของมนุษย์ คือ การแสวงหาความหมายของชีวิต ไม่ใช่ความสุขหรืออำนาจ โดยองค์ประกอบพื้นฐาน (Tenets) ตามกระบวนการนี้ ตั้งอยู่บนหลักการ 3 ประการ ได้แก่ 1) อิสรภาพแห่งเจตจำนง (Freedom of Will) ซึ่งมนุษย์มีเสรีภาพที่จะเลือกท่าที หรือ การตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ แม้จะถูกจำกัดด้วยสภาพแวดล้อม 2) เจตจำนงมุ่งสู่ความหมาย (Will to Meaning) จากการสร้างพลังผลักดันภายในที่ต้องการหาเหตุผลในการดำรงอยู่ และ 3) ความหมายของชีวิต (Meaning in Life)

บนฐานคติความเชื่อว่าชีวิตมีความหมายเสมอในทุกสถานการณ์ แม้ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานที่สุด (Frankl, V. E., 1969); (Steger, M. F. et al., 2006) โดย Broning, S. et al. ได้กล่าวถึง เทคนิคสำคัญในกระบวนการปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบความหมายในชีวิต ได้แก่ การสนทนาแบบโสเครตีส (Socratic Dialogue) จากการใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบคำตอบและความหมายที่ซ่อนอยู่ภายในตัวเอง การเบี่ยงเบนความสนใจ (Dereflection) ที่มุ่งเน้นการดึงความสนใจออกจากปัญหา หรือ ตนเอง (Self-centeredness) ไปสู่สิ่งอื่นที่มีคุณค่ามากกว่า อาทิ เช่น งานอดิเรก ความสัมพันธ์ หรือ การช่วยเหลือผู้อื่น รวมถึง ความตั้งใจย้อนแย้ง (Paradoxical Intention) นำไปสู่การเกิดสัญญาภาคแห่งตนเชื่อมโยงเป็นความว่างเปล่าของการดำรงอยู่ ทำให้ชีวิตสัมพันธ์กับสิ่งรอบข้างเอื้อคุณประโยชน์ให้มีคุณค่าและความหมายมีกิจกรรมที่ผสานการรับรู้สุนทรีย์แห่งตน สร้างให้ชีวิตมั่นคงแม้อยู่ภายใต้ความทุกข์ยากและกดดัน จนกระทั่งทำให้สามารถเผชิญหน้ากับความกลัวโดยการตั้งใจทำให้เกิดสิ่งนั้นขึ้นจริง ๆ เพื่อลดแรงกดดันและความวิตกกังวล (Broning, S. et al., 2019)

อย่างไรก็ตาม กระบวนการดำเนินงานจากการแยกตนเองออกจากปัญหา (Self-distancing) ที่ช่วยให้มองเห็นอาการของตนเองเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ไม่ใช่ทั้งหมดของตัวตน การปรับเปลี่ยนเจตคติ (Attitudinal Change) ในการเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อสถานการณ์ที่แก้ไขไม่ได้ ให้เป็นโอกาสในการพิสูจน์คุณค่าของตนเอง การค้นหาความหมายในคุณค่าผ่านการสร้างสรรค์ผลงาน (Creative) การสัมผัสประสบการณ์ (Experiential) และการมีท่าทีต่อความทุกข์ (Attitudinal) การผูกพันกับเป้าหมาย (Commitment) ในการลงมือทำตามความหมายที่ค้นพบเพื่อสร้างความรับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง (Bijlsma, L. et al., 2021) ทั้งนี้ ความสำคัญของโปรแกรมป้องกันการเสพติดที่มุ่งเน้นกลุ่มเสี่ยงเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ โดยให้เยาวชนค้นหาเป้าหมายชีวิตเพื่อลดความเสี่ยงในการเข้าหาสารเสพติด (Villanueva-Blasco, V. J. et al., 2025) นอกจากนี้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตมีประสิทธิภาพสูงในการลดความอยาก (Craving) และป้องกันการกลับไปเสพติดซ้ำในกลุ่มผู้บำบัดสารเสพติด โดยเน้นการปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อความทุกข์ยากให้กลายเป็นพลังในการฟื้นฟู (Champion, K. E. et al., 2024) ดังนั้น กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตของการเสริมสร้างการควบคุมตนเอง ทั้งด้านการสร้างความรับผิดชอบต่อเสรีภาพ การค้นหาความหมายผ่านสัญญาภาคแห่งตัวตน รวมถึง การฝึกสติและยับยั้งชั่งใจ จะทำหน้าที่เป็นทั้งเกราะป้องกันการเริ่มใช้ และปัจจัยหลักในการลดการเสพติดซ้ำ มีเป้าหมายสำคัญในการส่งเสริมช่วยเหลือปกป้องไม่ให้เยาวชนหันกลับไปเกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ สามารถดำรงชีวิตอย่างปกติสุขที่มีประสิทธิภาพและเข้มแข็ง

ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตกระตุ้นให้ผู้รับบริการมีการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองเข้าใจโลกและชีวิตจนสามารถพัฒนาให้งอกงามตามศักยภาพแห่งตนมีจิตใจที่มั่นคงดำรงชีวิตอยู่อย่างกลมกลืนและสอดคล้องกับความเป็นจริง ผ่านแนวทางการมีชีวิตอย่างมีความหมายและมีความมั่นคงอดทนเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤติของชีวิตได้ มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างสมดุลไม่มีคุณค่า แสวงหาและกระทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้นและมุ่งมั่นจนเข้าสู่เส้นชัยแห่งความหมายในชีวิตที่มีคุณค่าที่สุดแห่งตนในทุกช่วงขณะ ดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีและมีความสุขในที่สุด โดยที่เยาวชนมีอิสระในการเลือกสิ่งต่าง ๆ (Freedom of Will) อย่างรับผิดชอบอยู่บนฐานของการตัดสินใจด้วยตนเอง การที่เขามีอิสระในการเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองเป็นสิ่งที่มีความคุณค่าและความหมาย และพร้อมที่จะนำไปสู่ความหมาย (Will of Meaning)

ของชีวิตนั้นอย่างสมภาคภูมิ กลายเป็นผู้รู้จักแนวทางการดำเนินชีวิตของตนเอง ผสานกับการรับรู้และการตอบสนอง ส่วนตนเองสถานการณ์ที่กำลังประสบอยู่ให้คุณค่ากับสิ่งที่เป็นปัจจุบันขณะเชื่อมโยงและมีแรงจูงใจกับสิ่งรอบข้าง เพื่อดำรงอยู่ทั้งในปัจจุบันและอนาคตอยู่บนพื้นฐานเชิงคุณค่าอย่างสร้างสรรค์ (Creative Value) นั่นก็คือ การมีความหมายในชีวิต (Meaning of Life) ของเยาวชนนั่นเอง

การสร้างการรับผิดชอบต่อเสรีภาพ (Freedom and Responsibility)

ความหมายในชีวิต คือ การรับรู้ของผู้คนเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้กลุ่มเยาวชน มีชีวิตอยู่และเป็นแรงผลักดัน ให้มีชีวิตที่มั่นคงและอดทนเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตในชีวิต ทั้งนี้ ชีวิตเชื่อมโยงผู้คนเข้ากับสิ่งแวดล้อม ทำให้กลุ่มเยาวชนกระทำการต่าง ๆ ในชีวิตด้วยความมุ่งมั่นผ่านความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง และผ่านทัศนคติที่ดีต่อชีวิต เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ (Debenham, J. et al., 2021) แนวคิดเรื่อง “เสรีภาพที่มาพร้อมกับความรับผิดชอบต่อ” เป็นรากฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคม และการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไป สังคมจะเสียสมดุล ซึ่งความสำคัญของการสร้างความรับผิดชอบต่อควบคู่ไปกับเสรีภาพในมิติต่าง ๆ ได้แก่ การรักษาความเป็นระเบียบของสังคม (Social Order) โดยเสรีภาพที่ปราศจากความรับผิดชอบต่อมักกลายเป็นอำนาจใจ (License) ซึ่งนำไปสู่ความวุ่นวาย การเคารพสิทธิผู้อื่น เมื่อได้ตระหนักว่าเสรีภาพของเราสิ้นสุดลงตรงที่สิทธิของผู้อื่นเริ่มต้นขึ้น จะช่วยลดความขัดแย้งและการเบียดเบียนกัน (Edalati, H. & Conrod, P. J., 2018) การสร้างความไว้วางใจ (Trust and Credibility) เป็นสิ่งที่ทำให้เสรีภาพนั้นยั่งยืนจากความรับผิดชอบต่อตนเอง และการตัดสินใจของตนเอง ขณะที่การพัฒนาศักยภาพและความภาคภูมิใจ (Self-Actualization) ความเป็นเจ้าของ (Ownership) เมื่อยอมรับผิดชอบต่อผลของการตัดสินใจของตนเองทั้งดีและร้าย จะเกิดการเรียนรู้และพัฒนา (Goossens, F. X. et al., 2016) การสร้างความรับผิดชอบต่อเสรีภาพของความภาคภูมิใจในเสรีภาพจะมีความหมายในการสร้างความนับถือในตนเอง (Self-esteem) ซึ่งแนวทางกระบวนการปรึกษาเพื่อสร้างความรับผิดชอบต่อเสรีภาพในการควบคุมตนเอง (Grande-Gosende, A. et al., 2020) ได้แก่ 1) การปรับทัศนคติต่อเสรีภาพ (Reframing Freedom) โดยผู้รับการปรึกษาจะรู้สึกว่าเป็นเหยื่อ ของสถานการณ์หรืออารมณ์ ทำให้ควบคุมตนเองไม่ได้ ซึ่งกระบวนการปรึกษาเพื่อสร้างความรับผิดชอบต่อเสรีภาพในการควบคุมตนเอง จะช่วยให้เห็นว่า เสรีภาพไม่ใช่การทำตามใจ แต่คือเสรีภาพที่จะเลือกตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ระยะห่างระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองที่เน้นย้ำว่าระหว่างสิ่งที่มากระทบกับการกระทำจะมีช่องว่างเล็ก ๆ อยู่เสมอ ซึ่งเป็นที่เสรีภาพของบุคคลสถิตอยู่ และ 2) การสร้างความรับผิดชอบต่อ (Lammers, J. et al., 2017) กระบวนการนี้จึงเน้นให้ผู้รับการปรึกษาระบุว่าทุกการตัดสินใจ หรือไม่ตัดสินใจ คือ การเขียนเรื่องราวของชีวิต การกระตุ้นให้มองหาเป้าหมายที่อยู่เหนือตนเอง (Self-Transcendence) เช่น ทำเพื่อคนที่รัก เพื่ออุดมการณ์ เพื่อให้ตนเองมีความภาคภูมิใจ

ดังนั้น การสร้างความรับผิดชอบต่อในระดับจิตใจของกลุ่มเยาวชนผู้ใช้สารเสพติดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตของการควบคุมตนเอง เชื่อว่า มนุษย์มีเสรีภาพพื้นฐานเสมอ แม้ในสถานการณ์ที่จำกัด แต่เสรีภาพนั้นจะไร้ความหมายหากขาดความรับผิดชอบต่อ (Responsibility) โดยขั้นตอนการดำเนินกระบวนการปรึกษา จากการค้นพบว่าในสถานการณ์ที่เขาควบคุมตนเองไม่ได้ รู้สึกเสียเสรีภาพ



ไปให้กับสิ่งใด เช่น อารมณ์โกรธ สิ่งเสพติด นิยายเดิม การเผชิญหน้ากับทางเลือกที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาระบุทางเลือกที่เป็นไปได้และการเชื่อมโยงกับความหมาย (Linking to Meaning) จากการสอบถามถึงทางเลือกไหนที่สอดคล้องกับสิ่งที่อยากเป็น นี่คือ จุดที่เสรีภาพมาบรรจบกับความรับผิดชอบ การลงมือทำด้วยเจตจำนงที่เป็นทางเลือกที่จะทำเพราะมันสำคัญต่อความหมายในชีวิต

การค้นหาคความหมายผ่านสุญญากาศแห่งตัวตน (Existential Vacuum)

แนวคิดสุญญากาศแห่งตัวตน เป็นคำที่ Frankl, V. E. จิตแพทย์และผู้รอดชีวิตจากค่ายกักกันนาซีใช้เรียกสภาวะที่มนุษย์รู้สึกว่าชีวิตว่างเปล่า ไร้จุดหมาย และไม่รู้ว่าจะตนเองอยู่ไปเพื่ออะไร ซึ่งการค้นหาคความหมาย (Meaning) ท่ามกลางความว่างเปล่า นั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงอยู่ได้แก่ กลไกการอยู่รอด (Survival Mechanism) (Frankl, V. E., 1969) จากสถานการณ์ที่โหดร้ายที่สุด คนที่รอดชีวิตมาได้ ไม่ใช่คนที่ร่างกายแข็งแรงที่สุดเสมอไป แต่คือ คนที่มีความหมายที่จะอยู่ต่อ ซึ่งเปรียบเสมือนสมอเรือที่ยึดไว้ไม่ให้จมไปกับความสิ้นหวัง (Lynch, S. J. et al., 2023) ทั้งนี้ การค้นหาคความหมายช่วยให้สามารถมองเห็นว่า ความเจ็บปวดที่เผชิญอยู่นั้นไม่ได้สูญเปล่า แต่เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต การเยียวยาปัญหาสุขภาพจิต (Mental Well-being) สุญญากาศแห่งตัวตนมักนำไปสู่ไตรลักษณ์แห่งโรคประสาท (Mass Neurotic Triad) คือ ความซึมเศร้า การติดสารเสพติด และความรุนแรง เมื่อมนุษย์หาคความหมายเจอ อาการทางจิตใจที่เกิดจากความเบื่อหน่าย (Boredom) หรือความรู้สึกไร้ค่าจะค่อย ๆ ลดลง ความสุขไม่ใช่เป้าหมายโดยตรง แต่คือ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบรรลุความหมายบางอย่าง การสร้างเจตจำนงที่เสรี (Will to Meaning) ที่ถูกขับเคลื่อนด้วยเจตจำนงแห่งความหมาย อิสรภาพในการเลือก การก้าวข้ามขีดจำกัด และการตระหนักถึงความรับผิดชอบด้วยการลงมือทำ (Monreal-Bartolomé, A. et al., 2023) กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตของการควบคุมตนเองมองว่า สุญญากาศแห่งตัวตน (Existential Vacuum) คือ ภาวะที่บุคคลรู้สึกว่างเปล่า เบื่อหน่าย และไร้จุดหมาย ซึ่งมักนำไปสู่การขาดการควบคุมตนเองหรือพฤติกรรมที่ผิดปกติ โดยแนวทางกระบวนการปรึกษาเพื่อจัดการกับภาวะนี้และสร้างการควบคุมตนเอง (Medina-Martinez, J. & Villanueva-Blasco, V. J., 2025) ได้แก่ การเผชิญหน้าและระบุสภาวะ (Confronting the Void) จากการตระหนักถึงอาการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าความเบื่อหน่ายหรือพฤติกรรมเสพติด เช่น การกินเกินพอดี หรือยาเสพติด เป็นสัญญาณของความว่างเปล่า ที่ยังไม่ได้รับการเติมเต็มด้วยความหมาย เปลี่ยนมุมมองว่าความรู้สึกว่างเปล่าไม่ใช่โรค แต่เป็นเสียงเรียกจากภายในที่กระตุ้นให้ค้นหาเป้าหมายใหม่ (Lammers, J. et al., 2017) เทคนิคการตั้งตนเองออกจากความหมกมุ่น (Techniques for Self-Control) เพื่อให้กลับมาควบคุมตนเองได้ ต้องหยุดจดจ่ออยู่กับความว่างเปล่าของตนเองผ่านเทคนิคฝึกให้ผู้รับการปรึกษาลดความหมกมุ่นกับความทุกข์หรือความว่างเปล่าของตนเอง (Self-centeredness) หันไปสนใจงาน หรือ บุคคลอื่น การแยกตัวตนจากการฝึกให้มองดูอารมณ์หรือความอยากของตนเองด้วยอารมณ์ขันหรือระยะห่าง (Verovsek, T. et al., 2021) ซึ่งช่วยเพิ่มพลังในการควบคุมตนเอง การค้นหาคคุณค่า เพื่อช่วยผู้รับการปรึกษาสำรวจโอกาสในการเติมเต็มสุญญากาศผ่านสิ่งที่สามารถมอบให้ เช่น ความรับผิดชอบในหน้าที่ ความรักจากคนรอบข้าง รวมทั้ง ทักษะคติที่เลือกใช้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่แก้ไขไม่ได้ เช่น การเลือกที่จะเข้มแข็งแม้ในยามทุกข์

“สัญญาภาคแห่งตัวตน” นั้น Frankl, V. E. กล่าวว่า เป็นภาวะว่างเปล่าภายในจิตใจที่เกิดจากการขาดความหมายในชีวิต ทำให้บุคคลรู้สึกไร้ทิศทาง เคืองกว้างมีชีวิตน่าเบื่อหน่าย และขาดแรงจูงใจในการดำรงชีวิต ซึ่งภาวะนี้มักนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตตามมา เช่น ความซึมเศร้าหรือการแสวงหาความสุขชั่วคราวเพื่อทดแทน (Frankl, V. E., 1969) อย่างไรก็ตาม เชื่อว่ามนุษย์สามารถฟื้นคืนจากภาวะนี้ได้ด้วยการค้นพบความหมายของชีวิตผ่านการกระทำ ความรัก และทัศนคติต่อความทุกข์

ดังนั้น การตั้งเป้าหมายที่อยู่เหนือตนเอง (Self-Transcendence) จากการควบคุมตนเองจะแข็งแกร่งที่สุดเมื่อมีเหตุผล ซึ่งกระบวนการการศึกษาจะเน้นให้ผู้รับการศึกษาศึกษาทำสัญญากับตนเอง เพื่อบ่งชี้เป้าหมายที่เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นหรือคุณค่าที่ยึดถือ ซึ่งจะช่วยปิดช่องว่างของสัญญาภาคแห่งตัวตนได้อย่างยั่งยืน ที่กล่าวมาเกิดจากกระบวนการบำบัดช่วยเหลือโดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยารวมถึงทักษะของผู้ให้การช่วยเหลือที่มีความสำคัญตลอดกระบวนการในการสร้างการรับรู้ ค้นหาและยอมรับตัวตนอย่างมีคุณค่าและความหมายเชิงสร้างสรรค์

การฝึกสติและยับยั้งชั่งใจ (Self-Management Skills)

การฝึกสติและการยับยั้งชั่งใจเป็นองค์ประกอบหลักของทักษะการจัดการตนเอง ซึ่งมีความสำคัญต่อทั้งประสิทธิภาพการทำงานและสุขภาพทางจิตใจ (Pine, A. E. et al., 2024) ประกอบด้วย การเพิ่มประสิทธิภาพการตัดสินใจ จากการลดการใช้อารมณ์ซึ่งการฝึกสติช่วยให้ตระหนักรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลที่ช่วยให้สามารถประเมินผลที่ตามมาได้ชัดเจนขึ้นนำไปสู่การตัดสินใจที่สอดคล้องกับเป้าหมาย การบริหารจัดการอารมณ์และความเครียดจากการรักษาความสงบ ซึ่งเทคนิคการฝึกสติ เช่น การหายใจลึก ๆ ช่วยลดระดับความเครียดและทำให้จิตใจเย็นลงในสถานการณ์ที่กดดัน สร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ที่ช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้บานปลายและรับมือกับความผิดหวังหรือความขัดแย้งอย่างเหมาะสม (Newton, N. C. et al., 2022) เพิ่มโฟกัสและผลิตภาพ จากการจดจ่อกับเป้าหมาย ซึ่งทักษะการยับยั้งชั่งใจ ช่วยให้สามารถควบคุมความสนใจและพฤติกรรมไม่ให้ไขว่เขวจากสิ่งที่กำลังทำ การจัดลำดับความสำคัญ เมื่อมีสติ จะแยกแยะได้ว่างานใดสำคัญที่สุดและเชื่อมโยงกับเป้าหมายใหญ่ ทำให้บริหารจัดการเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความสัมพันธ์และความเป็นมืออาชีพร่วม (Stronger Relationships) ซึ่งการจัดการตนเองได้ดีทำให้เป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ (Reliable) และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ลดความขัดแย้ง รักษาความสัมพันธ์อันดีกับคนรอบข้าง และการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน (Personal Growth) จากความตระหนักรู้ในตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าใจจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง (Villanueva-Blasco, V. J. et al., 2025) ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง จะนำไปสู่ความภาคภูมิใจและความมั่นใจในตนเองที่สูงขึ้น

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองในกลุ่มเยาวชนผู้ใช้สารเสพติด เพื่อให้กระบวนการบำบัดช่วยเหลือทางจิตวิทยานี้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมในการควบคุมตนเองที่เน้นการเปลี่ยนหน้าที่ ให้เป็นภารกิจที่มีคุณค่าและความหมายในการวางแผนชีวิต ให้เชื่อมโยงทุกกิจกรรมเข้ากับคุณค่าของการเสริมสร้างพลังกายพลังจิตที่เข้มแข็งที่ทำให้การควบคุมตนเองมีพลังขับเคลื่อนจากภายใน และการสร้างจุดหยุดคิด ที่ต้องอาศัยทักษะและกระบวนการบำบัดโดยการให้ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิต บูรณาการเทคนิคการเว้นระยะห่างระหว่างการตัดสินใจและการยั้งคิด สะท้อนและฝึกให้ผู้รับการปรึกษา

สัมผัสได้ว่า อารมณ์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง รวมทั้ง การเตรียมตัวรับมือกับวิกฤตแห่งความหมายที่กระตุ้นเตือนใจ ไม่ให้บกพร่องซึ่งภาวะการเสียการควบคุมตนเองมักเกิดในเวลาที่เราปราศจากเป้าหมายอันทรงคุณค่าแก่ชีวิต เพื่อป้องกันไม่ให้หลงไหลการไหลไปตามสัญชาตญาณต่ำสุด นอกจากนี้ การใช้อารมณ์ขันและมีความสุนทรีย์แห่งความคงอยู่ เป็นเครื่องมือควบคุมตนเอง หากแม้ความเครียดจากการพยายามควบคุมตนเองมากเกินไป จะนำไปสู่ความล้มเหลว ซึ่งอารมณ์ขันในการมองความผิดพลาดของตนเอง การเข้าใจ ยอมรับและหัวเราะให้กับความต้องการของตัวเองจะช่วย ลดแรงกดดันและทำให้กลับมาตั้งหลักควบคุมและกำกับตนเองใหม่ได้ง่ายขึ้น โดยไม่จมอยู่กับความรู้สึกผิด ที่ส่งผลต่อคุณค่าจากการควบคุมตนเองในกลุ่มเยาวชนผู้ใช้สารเสพติดที่สามารถก้าวผ่านวงจรการเสพติดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Suwanphahu, B., 2021) ดังนั้น กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตของการควบคุมตนเองในด้านการฝึกสติและยับยั้งชั่งใจ ไม่ใช่แค่การฝึกสมาธิเพื่อให้จิตสงบ แต่คือ การฝึกกระยะห่างระหว่างตนเอง (Self-Detachment) จากการฝึกสติเพื่อสร้างพื้นที่ว่าง เน้นระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง (Response) การมีช่องว่างอยู่ การฝึกสติในแนวทางนี้ คือ การขยายช่องว่างนั้น ๆ ให้กว้างขึ้น ฝึกสังเกตความอยากหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น การฝึกสติ คือ การดึงตัวเองขึ้นไปอยู่ในมิตินี้เพื่อมองลงมาดูอารมณ์ที่กำลังพลุ่งพล่าน การเปลี่ยนแรงขับ เป็นการตัดสินใจที่เน้นการเปลี่ยนผ่านจากสัญชาตญาณสู่คุณค่า

การฝึกสติเป็นการมี “สติสัมปชัญญะ” ตามหลักพุทธศาสนา รู้เท่าทันต่อตัวตน อารมณ์และสิ่งแวดล้อมรอบข้าง มีสมาธิจดจ่อต่อปัจจัยที่มีคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ในความคิด อารมณ์ และความอยากของตนเองอย่างไม่ถูกครอบงำ ซึ่งมีบทบาทอย่างยิ่งในการแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติด โดยช่วยให้ผู้ใช้สามารถสังเกตแรงกระตุ้น (Craving) ได้ทันก่อนแสดงพฤติกรรมที่ทำให้เกิด “ช่องว่างของการเลือก” ระหว่างความอยากกับการตอบสนอง นำไปสู่การยับยั้งชั่งใจได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การฝึกสติยังช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และอารมณ์ด้านลบที่มักเป็นปัจจัยกระตุ้นการใช้สารเสพติด พร้อมทั้งเสริมสร้างปัญญาให้บุคคลเห็นผลกระทบของพฤติกรรมอย่างชัดเจน เมื่อฝึกอย่างต่อเนื่องจะช่วยพัฒนาความสามารถในการกำกับตนเอง (Self-regulation) และลดโอกาสการกลับไปใช้ซ้ำได้อย่างยั่งยืน

สรุป

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตของการเสริมสร้างการควบคุมตนเองในกลุ่มเยาวชนผู้ใช้สารเสพติด เป็นกระบวนการเพื่อการควบคุมตนเองใน 3 มิติหลัก โดยเน้นการเปลี่ยนจากสัญชาตญาณสู่การตัดสินใจอย่างมีคุณค่า ประกอบด้วย 1) การสร้างความรับผิดชอบต่อเสรีภาพ ซึ่งหัวใจสำคัญในเสรีภาพไม่ใช่การทำตามอำเภอใจ แต่คือ เสรีภาพที่จะเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์ โดยมีกระบวนการในการสร้างความตระหนักรู้ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง มีช่องว่างที่มนุษย์มีอำนาจเลือกเสมอ การเปลี่ยนทัศนคติจากผู้ถูกกระทำเป็นผู้กำหนดชะตา โดยเน้นว่าทุกการตัดสินใจต้องมาพร้อมความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มุ่งให้เยาวชนตระหนักว่าตนเองมีอำนาจในการเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์ แม้เผชิญแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อม โดยส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ก่อนตัดสินใจ และปลูกฝังความรับผิดชอบต่อผลของการกระทำ เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้กำหนดทิศทางชีวิตตนเองอย่างมีคุณค่า 2) การค้นหาความหมายผ่านสุญญากาศแห่งตัวตน หัวใจสำคัญของความว่างเปล่าและความเบื่อหน่ายเป็นสัญญาณว่าชีวิตต้องการความหมายใหม่ ไม่ใช่โรคทางจิต โดยกระบวนการ

จากการตั้งความสนใจออกจากความว่างเปล่าของตนเอง ไปสู่เป้าหมายหรือบุคคลอื่นที่มีความหมาย ผ่านการสร้างสรรค์งานหรือกิจกรรม การเสพรับความสวยงาม หรือ ความรัก และทัศนคติการเลือกจุดยืนในยามทุกข์ยาก การช่วยให้เยาวชนเข้าใจว่าความว่างเปล่าเป็นสัญญาณของการขาดความหมายในชีวิต ไม่ใช่ความผิดปกติทางจิต จะนำไปสู่การค้นหาเป้าหมายใหม่ ผ่านการสร้างสรรค์กิจกรรม ความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า และการปรับทัศนคติต่อความทุกข์ ซึ่งช่วยลดแรงงูใจในการใช้สารเสพติด และ 3) การฝึกสติและยับยั้งชั่งใจ หัวใจสำคัญจากการใช้พลังจิตวิญญาณเพื่อแยกตัวตนออกจากอารมณ์ชั่ววูบ โดยกระบวนการจากการฝึกใช้สติสร้างระยะห่างกับความอยาก หรือการตั้งใจแบบยื้อแย่งเพื่อลดแรงกดดันจากการพยายามสะกดกลั้นอารมณ์ที่มากเกินไป และใช้เหตุผลของการมีชีวิตอยู่เป็นแรงงูใจสูงสุดในการควบคุมพฤติกรรมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เน้นการพัฒนาความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์และความอยากของตนเอง โดยการฝึกสติและสร้างระยะห่างระหว่างความรู้สึกกับการกระทำ ช่วยให้เยาวชนสามารถควบคุมพฤติกรรม ลดความหุนหันพลันแล่น และตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล มีคุณค่าและสร้างสรรค์มากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- Bijlsma, L. et al. (2021). The embodiment of wastewater data for the estimation of illicit drug consumption in Spain. *Science of The Total Environment*, 772, <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.144794>.
- Broning, S. et al. (2019). A new preventive intervention for children of substance-abusing parents: Results of a randomized controlled trial. *Child & Family Social Work*, 24(4), 537-546.
- Champion, K. E. et al. (2024). Effect of a selective personality-targeted prevention program on 7-year illicit substance related outcomes: A secondary analysis of a cluster randomized controlled trial. *Drug and Alcohol Dependence*, 258, <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2024.111266>.
- Debenham, J. et al. (2021). Personality-targeted prevention for adolescent tobacco use: Three-year outcomes for a randomised trial in Australia. *Preventive Medicine*, 153, <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106794>.
- Edalati, H. & Conrod, P. J. (2018). A Review of Personality-Targeted Interventions for Prevention of Substance Misuse and Related Harm in Community Samples of Adolescents. *Current Addiction Reports*, 9, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00770>.
- Frankl, V. E. (1969). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: New American Library.
- Gonzalez-Marino, I. et al. (2020). Spatio-temporal assessment of illicit drug use at large scale: evidence from 7 years of international wastewater monitoring. *Addiction*, 115(1), 109-120.
- Goossens, F. X. et al. (2016). Effectiveness of a brief school-based intervention on depression, anxiety, hyperactivity, and delinquency: a cluster randomized controlled trial. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25, 639-648. <https://doi.org/10.1007/s00787-015-0781-6>.

- Grande-Gosende, A. et al. (2020). Systematic Review of Preventive Programs for Reducing Problem Gambling Behaviors Among Young Adults. *Journal of Gambling Studies*, 36, 1-22. <https://doi.org/10.1007/s10899-019-09866-9>.
- Gunnell, K. et al. (2020). Questions and answers about conducting systematic reviews in sport and exercise psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13, 297-318. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1695141>.
- Lammers, J. et al. (2017). Effectiveness of a selective alcohol prevention program targeting personality risk factors: Results of interaction analyses. *Addictive Behaviors*, 71, 82-88. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.02.030>.
- Lynch, S. J. et al. (2023). The 3-year effects of a personality-targeted prevention program on general and specific dimensions of psychopathology. *Preventive Medicine*, 173, <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2023.107595>.
- Medina-Martínez, J. & Villanueva-Blasco, V. J. (2025). Prevention Versus Pseudo-prevention: a Systematic Review of School Drug Prevention and its Indexing in Best Practice Portals. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23, 443-473. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01122-x>.
- Monreal-Bartolomé, A. et al. (2023). Preventive Gambling Programs for Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), <https://doi.org/10.3390/ijerph20064691>.
- Newton, N. C. et al. (2022). Effect of Selective Personality-Targeted Alcohol Use Prevention on 7-Year Alcohol-Related Outcomes Among High-risk Adolescents: A Secondary Analysis of a Cluster Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 5(11), <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.42544>.
- Parra-Cardona, R. et al. (2023). The impact of a parent-based prevention intervention on Mexican-descent youths' perceptions of harm associated with drug use: Differential intervention effects for male and female youths. *Journal of Marital and Family Therapy*, 49(2), 370-393.
- Perrier-Ménard, E. et al. (2017). The impact of youth internalising and externalising symptom severity on the effectiveness of brief personality-targeted interventions for substance misuse: A cluster randomised trial. *Addictive Behaviors*, 75, 138-144. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.07.015>.
- Pine, A. E. et al. (2024). Parental Involvement in Adolescent Psychological Interventions: A Meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27, 1-20. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00481-8>.

- Steger, M. F. et al. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Suwanphahu, B. (2021). Effects of Logotherapy Group Counseling Program on Self-control of Young Delinquents with Substance Abuse. *Journal of Research in Nursing-Midwifery and Health Sciences*, 41(1), 64-73.
- Verovsek, T. et al. (2021). Investigation of drugs of abuse in educational institutions using wastewater analysis. *Science of The Total Environment*, 799, <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2021.150013>.
- Villanueva-Blasco, V. J. et al. (2025). Selective prevention programs for substance and behavioral addictions in adolescents: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1671822>.