

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้น ประถมศึกษา โดยศึกษาเอกสารต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์

ความหมายของความซื่อสัตย์

กรมการฝึกหัดครู (กระทรวงศึกษาธิการ, 2541, หน้า 13) ให้ความหมายไว้ว่า ความซื่อสัตย์ หมายถึง ความซื่อตรงจริงใจ ไม่คดโกง ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ไพโรจน์ จำนงค์ผล (2544) กล่าวว่า ความซื่อสัตย์หมายถึง ความซื่อตรง ไม่คดโกง ทั้งกาย วาจา ใจ ทั้งต่อตนเอง สังคมและหน้าที่การงาน

นันทนิษฏ์ สุทธิรัตน์ (2548, หน้า 17) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การประพฤติหรือปฏิบัติทางกายวาจา และใจที่ตรงไปตรงมาและจริงใจไม่คดโกงไม่เอาเปรียบไม่เห็นแก่ประโยชน์ของตนฝ่ายเดียว ทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น

จากข้อความความหมายดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า ความซื่อสัตย์หมายถึง ท่าที หรือความรู้สึกเกี่ยวกับการกระทำของบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติทั้งทางด้านกาย วาจาและจิตใจ การไม่คดโกง ไม่หลอกลวง ซื่อตรงจริงใจ ไม่เอาเปรียบ ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ประเภทของความซื่อสัตย์

กระทรวงศึกษาธิการ (2523, หน้า 147-148) ได้แบ่งความซื่อสัตย์ ไว้ดังนี้

1. ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง คือ การมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี มีความละเอียดเกรงกลัวต่อการกระทำผิด การไม่พูดลับลับหลอกลวง การไม่คิดโลภในของผู้อื่น ไม่คล้อยตามพวกชักจูง

ในทางที่เสื่อมเสีย มั่นคงต่อการทำดีของตน ไม่คดโกง มีความตั้งใจทำจริง ประพฤติตรงตามที่พูดและคิด

2. ความซื่อสัตย์ต่อบุคคล คือ มีความซื่อสัตย์ต่อบุคคลอื่น ต่อมิตร ต่อหัวหน้างาน ต่อผู้มีพระคุณ ลักษณะสำคัญคือ มีความจริงใจต่อผู้อื่น ไม่ชักจูงผู้อื่นไปในทางเสื่อมเสีย ไม่สอพลอเพื่อหาประโยชน์ส่วนตน เตือนสติและแนะนำในส่วนที่เป็นประโยชน์ ยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ไม่คิดริษยาถากถาง ไม่ถือเอาของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยการลักขโมย ฉ้อโกง ไม่ละเมิดของรักผู้อื่น ขอมรับหากตนเป็นผู้ทำผิดต่อผู้อื่น ไม่ผิคนัด รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น ไม่หยิบของใช้ของผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต มีความประพฤติดีทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น

3. ความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ คือ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ตนทำหรือได้รับมอบหมาย และทำให้ดีที่สุดใน ไม่ทอดทิ้งหน้าที่ ไม่ทุจริตคดโกง ไม่ใช้อำนาจหน้าที่ที่หาประโยชน์ส่วนตน รักษากฎระเบียบกฎเกณฑ์ ตรงต่อเวลา ไม่เอาเวลาทำงานไปใช้ประโยชน์ส่วนตน

4. ความซื่อสัตย์ต่อหมู่คณะ สังคม และประเทศชาติ คือ การรักษาคำมั่นสัญญา ไม่คิดประทุษร้ายต่อต่อหมู่คณะ สังคม ประเทศชาติ ไม่เป็นต้นเหตุให้คนภายนอกมาทำลายหมู่คณะ ไม่คิดทรยศทำลายสถาบันหลักของชาติ ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนหรือพรรคพวกญาติมิตรเหนือประโยชน์ส่วนรวมของประชาชนส่วนใหญ่หรือประเทศชาติ ไม่ร่วมกันทำงานงานใด ๆ ที่ผิดกฎหมาย หรือระเบียบข้อบังคับ สำนึกว่าตนเป็นพลเมืองของประเทศ จะต้องปฏิบัติตนเป็นพลเมืองที่ดี ช่วยกันรักษาความสงบ สิ่งใดที่สร้างขึ้นเป็นสาธารณสมบัติจะต้องช่วยกันรักษาและรู้จักใช้อย่างทะนุถนอม

วินัย พัฒนรัฐ และสุพร สุกฤษณ์นารี (ม.ป.ป., หน้า 8) ได้แบ่งความซื่อสัตย์ออกเป็น 4 ประเภทเช่นกัน ดังนี้

1. ซื่อสัตย์ต่อตนเอง ได้แก่ ความตั้งใจจริงที่จะทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ไม่เปลี่ยนแปลงความตั้งใจง่าย ๆ
2. ซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น ได้แก่ ความจริงใจต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเราโดยพูดและกระทำต่อบุคคลเหล่านั้นด้วยความจริงใจ ไม่แสดงตนในลักษณะที่เรียกว่า “หน้าไว้หลังหลอก”
3. ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ ได้แก่ การไม่คดโกง ไม่เบียดบังหาผลประโยชน์ใส่ตน ไม่เห็นแก่พวกพ้อง และมีความตรงต่อเวลา
4. ซื่อสัตย์ต่อประเทศชาติ ได้แก่ ความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ไม่ทำความเดือดร้อนแก่สังคม ประพฤติตนตามกฎหมาย อุทิศตนและเสียสละทรัพย์สินสิ่งของเพื่อสังคม ไม่ทำลายสาธารณสมบัติ

ศรีนาค สุริยะ (2515, หน้า 55-61) ได้แบ่งประเภทของความซื่อสัตย์ออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ถือเป็นความซื่อสัตย์ที่มีคุณค่าสูงกว่าสิ่งอื่นใดทั้งหมด เพราะผู้ที่มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองจะเป็นผู้ที่มีหิริโอตตปละ มีความละเอียดต่อตนเองในอันที่จะกระทำ ความผิด
2. ความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง ไม่เอาเปรียบเพื่อนฝูง มีความรัก ความปรารถนาดีต่อเพื่อน
3. ความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ ไม่แสวงหาผลประโยชน์ใส่ตนในทางที่มีชอบซึ่งจะทำให้มีความเสียหายแก่งานที่ทำอยู่

ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก

ทฤษฎีของลอว์เรนซ์โคลเบอร์ก (Lawrence Kohlberg) คือ ทฤษฎีพัฒนาการใช้เหตุผลทางจริยธรรม 6 ลำดับขั้น (Six Stages of Moral Reasoning) ไม่ใช่พฤติกรรมเชิงจริยธรรม หรือ การทำดีละเว้นความชั่ว ซึ่งพัฒนาการตามขั้นแต่ละขั้นก็มีฐานความคิด ซึ่งอาศัยทฤษฎีพัฒนาทางปัญญาของเพียเจท์ (Piaget) เขาเชื่อว่าการรู้เหตุและผลเชิงจริยธรรมนั้นจะพัฒนาขึ้นเป็นขั้น ๆ ในตัวบุคคล โดยโคลเบอร์ก สนใจในเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกลึกซึ้งและความรู้สึกสงสารที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของมนุษย์ แต่ก็เน้นย้ำว่าการตัดสินใจด้วยเหตุผลเชิงจริยธรรมย่อมจะพัฒนาขึ้นในตัวเด็กผู้ทำหน้าที่พิจารณาตัดสินใจ ดังนั้น จึงถือว่าสติปัญญาและความสามารถในการคิดหาเหตุผลในรูปของนามธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะเอื้อให้มนุษย์เจริญด้วยคุณธรรม และโคลเบอร์กได้ย้ำความสำคัญของประสบการณ์ในสังคม เด็กจะมีความสามารถที่จะเข้าใจผลที่ได้รับจากพฤติกรรมที่เด็กแสดงต่อผู้อื่นแทนการรับฟังคำสอนของผู้ใหญ่ (วัชร ฐวธรรม, 2533, หน้า 3) โคลเบอร์ก (Kohlberg, 1976, pp. 31-53) ได้แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมออกเป็น 3 ระดับ (Levels) แต่ละระดับแบ่งเป็น 2 ขั้น (Stages) รวมทั้งหมด 6 ขั้น

ระดับที่ 1 ขั้นจริยธรรมก่อนกฎเกณฑ์สังคม (Pre-Conventional Morality) ลักษณะของพัฒนาการระดับนี้ คือ พฤติกรรมที่ถูกต้อนั้นจะต้องเป็นไปตามกฎที่เป็นรูปธรรม ซึ่งกำหนดอำนาจและโทษไว้ด้วย หากไม่มีข้อกำหนดแล้ว พฤติกรรมที่ถูกต้อนั้นก็คือพฤติกรรมที่สนองความสนใจของตนเองหรือของคนอื่น พฤติกรรมที่ได้รับการพิจารณาว่าถูกต้อนั้น จะต้องเป็นพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ การคล้อยตามอำนาจ การสนองความสนใจของตนและหรือเพื่อเปลี่ยนแปลงความนิยมชมชอบบางอย่าง จะเห็นได้ว่าโดยส่วนใหญ่แล้ว มุมมองทางสังคมในด้านการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมนั้น มักยึดมิติที่เกี่ยวข้องกับตนเอง หรือด้านกายภาพ และผลที่เกิดจากกฎเกณฑ์และการประพฤติปฏิบัติเป็นหลัก

ขั้นที่ 1 ขั้นการเชื่อฟังเพราะกลัวการถูกลงโทษ (Obedience and Punishment Orientation) ขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุ 2-7 ปี ชอบใช้หลักการหลีกเลี่ยงมิให้ได้รับโทษ หรือเชื่อฟังเพราะไม่ต้องการให้ถูกลงโทษ เพราะกลัวความเจ็บปวดที่จะได้รับ การทำถูกต้องคือไม่ทำความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น ในการรับรู้สังคมนั้น เขายึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง ไม่สนใจความต้องการของบุคคลอื่น ๆ ไม่ตระหนักและเข้าใจความแตกต่างระหว่างความสนใจของตนเองและของบุคคลอื่น ไม่สามารถเชื่อมโยงความเห็น 2 อย่าง ให้สัมพันธ์กันได้ พิจารณาหรือวิจารณ์การกระทำตามผลการกระทำที่ชัดเจนมากกว่าเจตนาของผู้กระทำ สับสนระหว่างความเห็นของตนเองและผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่าตน

ขั้นที่ 2 ยึดหลักการทำดีเพื่อแสวงหารางวัล (The Instrumental Relativist Orientation) อายุ 7-10 ปี เด็กจะเลือกกระทำในสิ่งที่น่าสนใจหรือประโยชน์มาให้ตนเอง เด็กจะเห็นความสำคัญของการได้รับรางวัลและคำชมเชย การสัญญาว่าจะได้รับรางวัลจะเป็นแรงจูงใจให้เด็กกระทำความคิดได้มากกว่า ดังนั้นการเชื่อฟังเกิดขึ้นเพราะหวังจะได้รับรางวัล พัฒนาการวัยนี้ยึดตัวบุคคล ไม่ยึดหุ่น แต่ก็สามารถเข้าใจว่า บุคคลอื่นมีความต้องการ สำหรับความถูกต้องนั้นแล้วแต่ว่าบุคคลใดจะเห็นว่าดี การตอบสนองความต้องการของตนจำเป็นต้องคำนึงถึงความต้องการของบุคคลอื่นด้วย

การรับรู้ทางสังคมของคนที่ใช้จริยธรรมขั้นนี้คือ เข้าใจว่าทุกคนมีความต้องการของตน ซึ่งอาจจะขัดแย้งกับความต้องการของบุคคลอื่นได้

ระดับที่ 2 ระดับมีจริยธรรมตามกฎเกณฑ์และประเพณีนิยม (Conventional Morality) เป็นระดับที่มีในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ส่วนมากในทุก ๆ สังคม เป็นการกระทำตามกฎเกณฑ์ของกลุ่มและสังคม หรือกระทำตามกฎหมายและศาสนา มีความคาดหวังซึ่งกันและกัน มุ่งความสัมพันธ์และการปรองดองกันระหว่างบุคคล เพราะสามารถคิดเหตุผลเชิงนามธรรม ระดับนี้แบ่งออกเป็น 2 ขั้น คือ

ขั้นที่ 3 ขั้นการมีจริยธรรมเพื่อได้ชื่อว่า บุคคลเป็นคนดีตามที่สนะของบุคคลอื่นและคนในสังคม (The Interpersonal Concordance of Good Boy-Nice Orientation) ขั้นนี้เด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่น อายุ 10-13 ปี จะให้ความสำคัญแก่กลุ่มเพื่อนมาก และมีความสำนึกในความเป็นเด็กดี (Good - Boy) เชื่อในการทำดี มีความเห็นยึดหยุ่น เป็นเหตุผล ยอมรับธรรมชาติของจริยธรรมและความจริงที่ว่า จุดหมายปลายทางของจริยธรรมอยู่ที่ตัวบุคคล และจะต้องปฏิบัติให้ได้ตามนั้น บุคคลที่พัฒนาจริยธรรมถึงขั้นนี้สนใจที่จะไว้วางใจ เชื่อสัจย์ จงรักภักดี เคารพนับถือบุคคลอื่น รวมทั้งกตัญญูทดแทน และกระทำไปตามความคาดหวังของบุคคลอื่น การทำตามจริยธรรมขั้นนี้เป็นการมีความปรารถนาดีและอาทรต่อผู้อื่น

การรับรู้ทางสังคมของคนที่ใช้จริยธรรมขั้นนี้ ยึดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เข้าใจถึงความรู้สึกร่วม ยึดข้อตกลงและความคาดหวังที่ต้องการก่อนประโยชน์ส่วนบุคคล เป็นการให้ความสำคัญแก่ผู้อื่นมากกว่าความต้องการส่วนตัว สามารถเชื่อมโยงความคิดเห็นของคนเข้ากับกฎระเบียบและสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา แต่ยังไม่อาจเข้าใจและพิจารณาหลักการและกฎเกณฑ์ทางสังคมอย่างเป็นระบบ

ขั้นที่ 4 ขั้นจริยธรรมตามอำนาจหน้าที่และระเบียบสังคม (Authority and Social Order Orientation) บุคคลที่พัฒนาจริยธรรมถึงขั้นนี้จะสามารถทำตาม (Conform) กฎของสังคม และมีเหตุผลในการเลือกกระทำตามกฎระเบียบที่สังคมของตนกำหนดไว้อย่างเคร่งครัด บุคคลจะมีเหตุผลในการเรียนรู้ถึงบทบาทหน้าที่ของตนในฐานะเป็นหน่วยหนึ่งของสังคม พฤติกรรมที่ถูกต้องคือ การทำตามหน้าที่ของตน เชื่อฟังและดำรงไว้ซึ่งกฎเกณฑ์ของสังคม จะพบมากในกลุ่มอายุ 13-16 ปี

ระดับที่ 3 ระดับจริยธรรมเหนือกฎเกณฑ์สังคมหรือยึดหลักการ (Post-Conventional Morality) บุคคลที่พัฒนาจริยธรรมขั้นนี้แล้ว จะใช้หลักการเชิงจริยธรรมตัดสินข้อขัดแย้งต่าง ๆ ด้วยการใช้ปัญญาความคิดระดับสูงใคร่ครวญอย่างมีเหตุผล แล้วตัดสินใจด้วยตนเองตามค่านิยมที่ตนยึดถือ เมื่อพิจารณาแล้วเห็นว่าสิ่งใดสำคัญมากกว่าก็จะปฏิบัติตามสิ่งนั้น โดยมีหลักการของตนเองที่ถูกต้อง ซึ่งประยุกต์จากกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ทางสังคมและจริยธรรมที่ยอมรับกันโดยทั่วไป เป็นรากฐานและกฎของสังคม (Society's Rules) แบ่งออกเป็น 2 ขั้น คือ

ขั้นที่ 5 ใช้หลักการกระทำตามสัญญาสังคม สิทธิส่วนบุคคลและกฎประชาธิปไตยที่สังคมทั่วไปยอมรับ (The Social Contract Legalistic Orientation) บุคคลที่พัฒนาถึงขั้นนี้กระทำในสิ่งที่ถูกต้องเพราะสำนึกว่า เป็นการกระทำตามข้อบังคับตามกฎหมายของสังคมที่ตนอยู่ หรือการตกลงกันของคนในสังคม เพื่อรักษาประโยชน์และสิทธิของบุคคลทุกคน แต่บุคคลก็รับรู้ว่ากฎต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงยืดหยุ่นได้ตามเหตุผลที่สมควร เพื่อประโยชน์ของทุกคนในสังคม รวมทั้งการพิทักษ์สิทธิด้วย และแสดงถึงความผูกพันต่อสัญญาสังคม มีหลักว่า “ทำสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อส่วนมากที่สุด” เกิดขึ้นในคนที่มีความอายุประมาณ 16 ปีขึ้นไป

ผู้ใช้จริยธรรมขั้นนี้รับรู้ทางสังคมว่า คนในสังคมมีเหตุผล มีค่านิยมและสิทธิส่วนตัว ดังนั้น สัญญาสังคมควรมีความเป็นกลาง ไม่มีอคติใดๆ และดำเนินไปตามขั้นตอนที่ตกลงกัน โดยไม่จำเป็นต้องยึดเสียงส่วนใหญ่ นอกจากนั้นยังเห็นว่า ทักษะทางกฎหมายและทักษะทางจริยธรรมมีความแตกต่างกันหรือแยกจากกันได้ และนำ 2 สิ่งนี้มาประสมประสานกันได้

ขั้นที่ 6 จริยธรรมตามหลักอุดมคติสากล และมโนธรรมของปัจเจกบุคคล (Conscience or Principle Orientation) ขั้นนี้เกิดกับวัยผู้ใหญ่ บุคคลในขั้นนี้มักจะมีความเจริญทางสติปัญญาใน

ขั้นสูง มีประสบการณ์และความรู้อย่างกว้างขวาง เกี่ยวกับสังคมวัฒนธรรมต่าง ๆ เป็นขั้นที่บุคคล นำความรู้สากลที่อยู่เหนือกฎเกณฑ์ในสังคมของตนมาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจเลือกกระทำ ซึ่ง แสดงถึงการมีความยืดหยุ่นทางจริยธรรมเพื่อจุมุ่งหมายในบั้นปลายอันเป็นอุดมคติที่ยิ่งใหญ่ของ เขา บุคคลในขั้นนี้จะมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีของตนเอง แรงจูงใจก่อให้เกิดความรู้สึกถูกต้อง ขึ้นอยู่กับตนเองจะมีหลักคุณธรรมประจำใจหรือหลักมโนธรรมของตนเอง และเคารพในคุณค่า ความสำคัญของชีวิตมนุษย์ทุก ๆ คน

เหตุผลเชิงจริยธรรมทั้ง 3 ระดับ ซึ่งแบ่งเป็น 6 ขั้น ในทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม ของโคลเบิร์ก สรุปลงเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 1 การพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ก

ระดับพัฒนาการ	ขั้นพัฒนาการ	พฤติกรรมที่แสดงออก
1. ระดับก่อนเกณฑ์ (Pre Conventional Level) อายุ 2-10 ปี เด็กจะเลือกทำใน สิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อตนเองโดย ไม่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ต่อผู้อื่น เหตุผลทางจริยธรรมจะ เกี่ยวข้องกับความต้องการทางด้าน สรีระ เด็กจะเชื่อถือและยำเกรงผู้ที่ มีอำนาจในการลงโทษหรือให้ รางวัล	ขั้นที่ 1 เด็กยอมทำ ตามสิ่งที่สังคม กำหนดว่าดีและจะทำ ในสิ่งที่สังคมกำหนด ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี	เด็กจะเคารพหรือทำตาม กฎหมายเพราะกลัวการถูก ลงโทษไม่ใช่กลัวความผิด เป็น การทำตามดีตามหลักของการ หลีกเลี่ยงการถูกลงโทษอายุ 2-7 ปี
	ขั้นที่ 2 เด็กจะทำตาม กฎเกณฑ์เมื่อทำแล้ว เขาได้ในสิ่งที่เขา ต้องการ	เด็กจะคล้อยตาม เชื่อฟังคำสั่ง เพื่อหวังสิ่งตอบแทนหรือเป็น การทำตามดีตามหลักของการ แสวงหารางวัล คำชมเชยหรือ รางวัลเป็นเครื่องล่อให้เด็ก กระทำตามกฎเกณฑ์ อายุ 7-10 ปี

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ระดับพัฒนาการ	ขั้นพัฒนาการ	พฤติกรรมที่แสดงออก
2. ระดับกฎเกณฑ์ (Conventional Level) อายุ 10-16 ปี เด็กจะเลือกทำตามกฎเกณฑ์ของกลุ่มของตนหรือกฎของสังคมเช่นกฎหมายหรือกฎเกณฑ์ของสถาบัน บุคคลจะให้ความสำคัญต่อหน้าที่ของตนที่ต้องรับผิดชอบต่อสังคมและทำตามกฎเกณฑ์ เพราะต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม	ขั้นที่ 3 เด็กจะทำตามกฎเกณฑ์เพื่อเป็นคนดีอยู่ในโอวาท ขั้นที่ 4 เด็กจะทำตามและเคารพกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ทางสังคมวางไว้อย่างเคร่งครัด	เด็กจะพยายามคล้อยตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้อื่นยอมรับในตัวเขาหรือทำความดีเพื่อให้คนที่ตนรักพอใจ คือทำตามหลักความเห็นชอบของผู้อื่น อายุ 10-13 ปี การคล้อยตามในช่วงนี้เป็นการทำความดีเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษหรือทำตามหน้าที่ทางสังคมเพื่อประโยชน์ต่อกลุ่ม สังคมและการอยู่ร่วมกัน บุคคลจะรู้ว่ากฎเกณฑ์ของกลุ่มช่วยให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เขาจะเข้าใจหน้าที่ที่รับผิดชอบและรู้จักเสียสละ อายุ 13-16 ปี
3. ระดับเหนือกฎเกณฑ์หรือระดับหลักการ (Post Conventional Level) อายุ 16 ขึ้นไป	ขั้นที่ 5 มีหลักจริยธรรมประจำใจในการเข้าใจสิทธิมนุษยชนการกระทำจะแสดงตามความเชื่อส่วนตัว ยอมรับกฎเกณฑ์ที่เป็นประชาธิปไตย	การคล้อยตาม การยอมรับกฎเกณฑ์จะอยู่ในรูปของการรักษาประโยชน์ชุมชน หรือเป็นการทำตามสัญญาที่ตกลงกันได้ อายุ 16 ปีขึ้นไป การคล้อยตามจะเป็นไปตามสิ่งที่ตนยึดถือ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ระดับพัฒนาการ	ขั้นพัฒนาการ	พฤติกรรมที่แสดงออก
	ขั้นที่ 6 สร้าง คุณธรรมประจำใจ	บุคคลที่มีจริยธรรมขั้นนี้แม้เปิด โอกาสให้กระทำผิดก็ไม่เลือก กระทำความดีเพื่อหลีกเลี่ยงการ ตำหนิของตนเอง มีน้อยคนที่ พัฒนามาถึงขั้นนี้ เพราะสภาพ ทางสังคมบีบบังคับ ผู้ที่มี จริยธรรมถึงขั้นนี้ เช่น พระพุทธเจ้า พระเยซู มหาตมะ คานธี เกิดอยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่

โคลเบิร์ตเชื่อว่าทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับขั้นพัฒนาการทางจริยธรรมเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคลทุกชาติทุกภาษา และจะต้องเกิดเป็นลำดับขั้นแรกก่อนเสมอ แต่ระยะเวลาในการอยู่ขั้นหนึ่งขั้นใด จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล พัฒนาการทางจริยธรรมจะมีการเปลี่ยนแปลงก้าวหน้าอยู่ตลอดเวลาเนื่องจากประสบการณ์ในอดีต ก่อให้เกิดความสามารถในการแยกแยะถึงผลดีผลเสีย บุคคลที่มีพัฒนาการทางจริยธรรมสูงอาจย้อนกลับไปใช้หลักขั้นต่ำในการกระทำได้ ทั้งนี้เนื่องมาจากอิทธิพลของอารมณ์ ภาวะ การเอาตัวรอดจากทุกข์จากอันตราย ความอดอยาก ความมุ่งต่อผลประโยชน์หรือความขัดแย้งกับบุคคลที่มีอำนาจเหนือเขา บางคนไม่ค่อยมีพัฒนาการทางจริยธรรมขั้นสูง (ขั้นที่ 5 และ 6) โคลเบิร์ตพบว่าผู้ใหญ่ส่วนมากพัฒนาการถึงขั้นที่ 4 เท่านั้น และพบว่าพัฒนาการทางจริยธรรมเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้บทบาทของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งชื่อเรียกร่องและกฎเกณฑ์ของกลุ่ม

จากทัศนะของโคลเบิร์ต เหตุผลเชิงจริยธรรมในแต่ละขั้นนั้นเป็นผลมาจากการพัฒนาการเรียนรู้ซึ่งต้องอาศัยความสามารถทางปัญญา การคิดไตร่ตรอง และการสังเกตของบุคคล เมื่อบุคคลมีโอกาสดำเนินการสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้รับฟังความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ในทัศนะใหม่ โดยเฉพาะจากบุคคลที่มีระดับพัฒนาการทางจริยธรรมที่สูงกว่า ก็จะช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านจริยธรรมในขั้นที่สูงขึ้นได้ การพัฒนาจริยธรรมนั้นเกิดจากการผสมผสานความรู้ที่ได้จากการปรับตัวเมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้น บุคคลจะเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทของตนเองต่อบุคคลอื่น และข้อกำหนดจากกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคมมาผสมผสานกันเกิดเป็นความเข้าใจใหม่ที่สามารถ

อธิบายสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ทำให้ได้พัฒนาระดับจริยธรรมให้สูงขึ้นกว่าเดิม ดังนั้นเมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์ทางสังคมมากขึ้น ก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด รู้จักใช้เหตุผลในขั้นที่สูงขึ้นได้ ตามความเชื่อของโคลเบอร์กจะสรุปลักษณะพัฒนาการทางจริยธรรมดังนี้ คือ

1. พัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคล จะพัฒนาไปเป็นลำดับขั้นตอน (Sequential Stage) โดยเริ่มจากขั้นต่ำสุดถึงขั้นสูงสุด และพัฒนาไปที่ละขั้นไม่มีการย้อนกลับหรือข้ามขั้น
2. พัฒนาการทางจริยธรรมมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางปัญญา
3. พัฒนาการทางจริยธรรมเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างพัฒนาการของมนุษย์กับการเรียนรู้ทางสังคม
4. พัฒนาการทางจริยธรรมมีความเป็นสากล

ซูรังค์ โค้วตระกูล (2533, หน้า 50-53) ได้เสนอทฤษฎีของโคลเบอร์กว่า วิธีการวิจัยที่โคลเบอร์กใช้คือสร้างสถานการณ์สมมติปัญหา ทางจริยธรรมที่ผู้ตอบยากที่จะตัดสินใจได้ว่า ถูกผิด ควรทำ หรือไม่ควรทำอย่างเด็ดขาด เพราะขึ้นกับองค์ประกอบหลายอย่าง การตอบจะขึ้นกับวัยของผู้ตอบ และความสนใจในบทบาทของผู้แสดงพฤติกรรมในเรื่องค่านิยมจากการวิเคราะห์คำตอบของผู้ตอบวัยต่าง

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2539, หน้า 23-24) ได้เสนอทฤษฎีของโคลเบอร์กที่ได้วิจัยและสร้างเป็นทฤษฎีพัฒนาการของการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ระดับละ 3 ขั้น ดังนี้

ระดับก่อนเกณฑ์ (อายุ 2-10 ปี)

ขั้นที่ 1 ยึดหลักการหลบหลีกการถูกลงโทษทางกาย (อายุ 2-7 ปี)

ขั้นที่ 2 ยึดหลักการแสวงหารางวัลที่เป็นวัตถุที่เป็นวัตถุสิ่งของ (อายุ 7-10 ปี)

ระดับตามกฎเกณฑ์ (อายุ 10-16 ปี)

ขั้นที่ 3 ยึดหลักการทำตามที่ผู้อื่นเห็นชอบ เห็นแก่พวกพ้องเป็นสำคัญ (อายุ 10-13 ปี)

ขั้นที่ 4 ยึดหลักการทำตามหน้าที่เคารพกฎหมาย ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบของ

ศาสนาเพราะเห็นว่าเป็นเรื่องที่ดีและสำคัญ (อายุ 13-16 ปี)

ระดับเหนือกฎเกณฑ์ (อายุ 16 - ผู้ใหญ่)

ขั้นที่ 5 หลักการควบคุมตนเอง ภาควุฒิใจเมื่อตนทำดี และละอายใจตนเองเมื่อทำผิด มีหิริ (อายุ 16 ปี - ผู้ใหญ่ตอนต้น)

ขั้นที่ 6 หลักการยึดอุดมคติสากล เช่น โอดตบปะ คือเกลียดกลัวความเชื่อ

จากทฤษฎีที่เกี่ยวกับพัฒนาการทางจริยธรรมที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าแม้แต่จะทฤษฎีจะอธิบายแหล่งกำเนิดและพัฒนาการทางจริยธรรมความเชื่อ หรือพื้นฐานที่แตกต่างกันในรายละเอียด แต่ก็ยังมีลักษณะที่ไม่ขัดแย้งกันเพียงแต่มุ่งอธิบายลักษณะจริยธรรมไปในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ซึ่งผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมตามแนวทฤษฎีของโคลเบิร์กมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความซื่อสัตย์

ซูลเซ (Schulze, 1994, pp. 43-A) ได้ศึกษาผลการใช้เทคนิคแม่แบบและวิธีที่มีต่อพฤติกรรมความซื่อสัตย์ของนักเรียนอนุบาลและนักเรียนเกรด 2 โรงเรียนในเมืองเบนติมอร์ โดยมีนักเรียนกลุ่มละ 60 คน รวม 120 คน โดยใช้วิธีการศึกษา 4 วิธี คือ วิธีที่ 1 ให้เพื่อนเป็นตัวแบบและครูอธิบายตามตัวแบบ วิธีที่ 2 ใช้หุ่นเชิดเป็นตัวแบบและครูสอนโดยตรง วิธีที่ 3 ให้เพื่อนแสดงแบบและครูสอนโดยตรง วิธีที่ 4 ใช้หุ่นเชิดเป็นตัวแบบและครูสอนโดยตรง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มที่ครูที่สอนโดยตรงมีความซื่อสัตย์สูงกว่านักเรียนที่ครูอธิบายตามตัวแบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและนักเรียนกลุ่มที่ใช้หุ่นเชิดมีความซื่อสัตย์สูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ให้เพื่อนแสดงแบบอย่าง

เทลเลอร์ (Taylor, 1991, pp. 264-283) ได้ศึกษาพัฒนาการทางจริยธรรมของชั้นการเปลี่ยนแปลงของการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยการสัมภาษณ์เด็กและผู้ใหญ่เกี่ยวกับการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม 2 ครั้ง ภายในช่วงเวลา 2 ปี ผลการศึกษาพบว่า มีการพัฒนาการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมที่สูงขึ้นกว่าเดิม โดยเป็นไปตามลำดับขั้นของการพัฒนา

อัญชลี เครือดำขาว (2540) ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมและพฤติกรรมการทำงานกลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เรียนวิชาจริยธรรมกับบุคคล โดยการสอนแบบเทคนิคศึกษากรณีตัวอย่างที่ใช้การเรียนแบบร่วมมือ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เรียนวิชาจริยธรรมกับบุคคลด้วยการสอนแบบเทคนิคการศึกษา กรณีตัวอย่างที่ใช้การเรียนแบบร่วมมือกับการสอนตามคู่มือการสอนของหน่วยการศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ และยังมีการใช้เหตุผล

ศรัณญา ไพรวรรณรัตน์ (2543) ได้ศึกษาผลการใช้หนังสือการ์ตูนที่ดำเนินเรื่องโดยตัวเอกที่นักเรียนคุ้นเคยและพึงพอใจต่อมโนทัศน์ทางจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีมโนทัศน์ทางจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์สูงขึ้น และได้ผลดีกว่าการสอนแบบวิธีปกติ

ไพโรจน์ จำนงค์ผล (2544) ได้ศึกษาเปรียบเทียบทัศนคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการสอนโดยใช้สถานการณ์จำลองและกรณี

ตัวอย่าง เป็นการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบทัศนคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการสอน โดยใช้สถานการณ์จำลองและกรณีตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนปีที่ 1 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนวัดโพธิ์ลังการมิตราภาพที่ 171 เลือก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แผนการสอนจริยธรรมเกี่ยวกับความซื่อสัตย์โดยใช้สถานการณ์จำลองและกรณีตัวอย่างและแบบวัดทัศนคติเชิงจริยธรรมเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอน โดยใช้สถานการณ์จำลองและกรณีตัวอย่างมีทัศนคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ทัศนคติเชิงจริยธรรมความซื่อสัตย์ของนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยสถานการณ์จำลองและกรณีตัวอย่างแตกต่างกัน

นันทนิญ์ สุทธิรัตน์ (2548) ได้ศึกษาพัฒนาชุดการสอนจริยธรรม เรื่องความซื่อสัตย์ สุจริต ความมีระเบียบวินัย และความรับผิดชอบ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยนำชุดการสอนจริยธรรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองกับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ระยะเวลาในการทดลอง 18 คาบ คาบละ 20 นาที จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของการสอนตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือค่าเฉลี่ยผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาชุดการสอนจริยธรรม เรื่องความซื่อสัตย์สุจริต ความมีระเบียบวินัย และความรับผิดชอบ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ 84.66/85.44, 87.00/86.77 และ 83.66/92.77 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 80/80 ที่กำหนดไว้

นุภา บุทธรักษา (2541) ได้ศึกษาผลของกระบวนการสร้างเสริมค่านิยมเพื่อพัฒนา ค่านิยมด้านความซื่อสัตย์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการเสริมสร้างค่านิยมต่อนักเรียนที่สอนด้วยกระบวนการสร้างเสริมค่านิยมกับนักเรียนสอนด้วยกระบวนการสอนปกติ เพื่อพัฒนา ค่านิยมด้านความซื่อสัตย์กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังเรียนอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2540 โรงเรียนวัดเขาบางทราย (พุทธยาคม) สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี จำนวน 54 คน จากสองห้องเรียน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แผนการสอนกระบวนการสร้างเสริมค่านิยม แผนการสอนกระบวนการสอนปกติ แบบทดสอบวัดความสามารถ เรื่องการปฏิบัติ และแบบทดสอบเชิงสถานการณ์เพื่อวัดการให้เหตุผลหรือการเลือกตัดสินใจปฏิบัติวิธีดำเนินการทดลองกระทำโดยจับสลากห้องเรียนเป็นกลุ่มทดลองสอนด้วยกระบวนการสร้างเสริมค่านิยม และกลุ่มควบคุมที่สอนด้วยกระบวนการสอนปกติ ก่อนการทดลองทำการทดสอบ จากนั้นดำเนินการสอนตามแผนการสอนที่สร้างขึ้น เมื่อสอนครบตามแผนการสอนแล้วทำการทดสอบนักเรียนทั้งสองกลุ่มโดยใช้แบบทดสอบชุดเดิม จากนั้นนำความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนสอบ และหลังสอบของทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบกัน

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่สอนด้วยกระบวนการสร้างเสริมค่านิยมจะมีคะแนนค่านิยมด้านความซื่อสัตย์สูงกว่านักเรียนที่สอนด้วยกระบวนการสอนปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อนงค์นาถ เงินทรัพย์ (2544) ได้ศึกษาพัฒนาหนังสือการ์ตูนเรื่องที่มีเกมประกอบ เรื่องความซื่อสัตย์สุจริต สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาหนังสือการ์ตูนเรื่องที่มีเกมประกอบเรื่องความซื่อสัตย์สุจริต สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และเพื่อเปรียบเทียบทัศนคติเชิงจริยธรรม ด้านความซื่อสัตย์สุจริต ของนักเรียนก่อนและหลังการอ่านหนังสือการ์ตูน ผลการวิจัยปรากฏว่า ผลการทำแบบทดสอบวัดทัศนคติเชิงจริยธรรม ด้านความซื่อสัตย์สุจริต ก่อนและหลังการอ่านหนังสือการ์ตูนเรื่องที่มีเกมประกอบ เรื่องความซื่อสัตย์สุจริต ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการอ่านนักเรียนมีทัศนคติเชิงจริยธรรมสูงกว่าก่อนอ่านหนังสือการ์ตูนเรื่องที่มีเกมประกอบเรื่องความซื่อสัตย์สุจริต

ประทีน ศรีเงิน (2534) ได้เปรียบเทียบทัศนคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริต ของนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้บทบาทสมมติกับการสอนปกติ ผลการวิจัยพบว่า 1. ทัศนคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตในระยะหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยใช้บทบาทสมมติสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ทัศนคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยใช้บทบาทสมมติในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ทัศนคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยใช้บทบาทสมมติในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. ทัศนคติเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์สุจริตในระยะติดตามผลของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยใช้บทบาทสมมติสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ดังนี้

แฮนเซน วาร์เนอร์และสมิท (Hansen, Warner & Smith, 1976, p. 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคือกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตัวเองและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเองแล้วพยายามปรับปรุงทัศนคติ ตลอดจนพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น

แกซดา เดียน และเมดโดว์ (Gazda, Ducean & Meadows, 1989) กล่าวว่าทำให้คำปรึกษา กลุ่มว่าเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึก เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศเอื้อต่อการ พัฒนาทางจิตใจ เช่น เกิดความไว้วางใจ เกิดการยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยน ความรู้สึกนึกคิด และเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 104) ให้มีความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็น กระบวนการที่บุคคล ซึ่งมีความคิดที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มาปรึกษากันหรือซึ่งกัน และกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษารวมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับ ความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการระบายความรู้สึกที่ขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจ ตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือ ปรับปรุงตนเองทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าคนอื่นก็มีความขัดแย้ง หรือมีความคิดเห็นเช่นเดียวกับตนเองไม่ใช่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหา

นันทณี ปาระมี (2544) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของโฮล์เซนว่าเป็น บรรยากาศที่อบอุ่นในกลุ่ม การยอมรับ การไว้วางใจ ความเข้าใจจะให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงตนเอง และสิ่งที่เขารู้สึกกังวลใจสมาชิกกลุ่มจะมีบทบาทในการช่วยเหลือให้กำลังใจและความสนับสนุน แก่กันในการจัดปัญหา ส่วนผู้ให้คำปรึกษาก็มีบทบาทที่เอื้ออำนวยกระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่าง ราบรื่น

ที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการให้คำปรึกษาและ สมาชิกมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้แสดงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเองออกมา เพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหา ยอมรับ กล่าวเผชิญปัญหา ปรับเปลี่ยนความคิดที่เกิดขึ้น บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่น เกิดความรู้สึกไว้วางใจกัน นำไปสู่การเปิดเผยตนเอง และเกิด สัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม สามารถสำรวจและเผชิญกับปัญหาด้วยความเข้าใจได้และ สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบัน

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับวัยรุ่น

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 64) กล่าวถึง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับวัยรุ่นว่า วัยรุ่นจะเริ่มตั้งแต่อายุ 12-20 ปี มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างไปจากวัยอื่น ๆ การให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มให้กับวัยรุ่นควรศึกษาลักษณะพัฒนาการ ความต้องการ ความสนใจและการแสดงอารมณ์ของ วัยรุ่นให้มีความเข้าใจอย่างแท้จริง จึงจะสนองความต้องการของวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

1. พัฒนาการของวัยรุ่น เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 2 ปี เด็กชายจะเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 14 ปี ระยะเวลาที่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

อย่างรวดเร็วทั้งรูปร่าง สัดส่วน และสรีระภายใน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้จะมีผลต่อการแสดงออกของวัยรุ่น โดยเฉพาะทางด้านอารมณ์ วัยรุ่นจะมีความวิตกกังวล เอาแต่ใจตนเอง บางคนไม่มั่นใจในการแสดงออก การปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเหมาะสมสอดคล้องกับผู้อื่น วัยรุ่นต้องการเป็นสมาชิกที่มีส่วนร่วมในกลุ่ม วัยรุ่นต้องการเรียนรู้ในการควบคุมอารมณ์และการแสดงออก ให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม โสท์ลเซน (Ohlsen, 1985 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 64) กล่าวว่าวัยรุ่นจะมีลักษณะเด่น คือ การแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง การแสดงบทบาทของความเป็นผู้ใหญ่ มีความต้องการความเป็นอิสระ แต่ก็มีความต้องการพึ่งพาผู้ใหญ่ เช่น ค่าใช้จ่าย สนับสนุน ให้กำลังใจ และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแสดงออกของเขา แต่มาอยู่ในรูปให้ผู้ใหญ่เป็นที่ปรึกษา โดยเขาเพียงแต่จะขอข้อมูลการตอบสนองแบบเข้าใจซึ่งกันและกัน

2. วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับวัยรุ่น ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับวัยรุ่นมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

2.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ทั้งในแง่มุมมองชีวิต เพื่อให้สมาชิกประเมินลักษณะความสนใจ ความสามารถและความถนัดของตนเองทั้งพัฒนาให้ดีขึ้น

2.2 เพื่อให้สมาชิกสร้างทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อตระหนักถึงปัญหาและหาทางแก้ไขเพื่อการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 เพื่อให้สมาชิกมีความไวในการรับรู้ถึงความต้องการของผู้อื่น และปรับปรุงทักษะในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อให้สนองความต้องการของเขาเหล่านั้น

2.4 เพื่อให้สมาชิกมีอิสระที่จะพิจารณาสิ่งที่เขาเชื่อ มีอิสระในการตัดสินใจ มีการทำกิจกรรมอย่างมีเหตุผล รวมถึงเมื่อทำผิดพลาดก็เรียนรู้จากการกระทำที่ผิดพลาดนั้น

2.5 เพื่อปรับปรุงการสื่อความหมายและร่วมพิจารณาความรู้สึกร่วมของเขาเหล่านั้น

2.6 เพื่อให้สมาชิกปรับปรุงการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล เพื่อการติดต่อกับบุคคลที่เกี่ยวข้องที่มีวิฤติภาวะ เช่น นายจ้าง ข้าราชการ พ่อแม่ ครู ฯลฯ

2.7 เพื่อสนับสนุนให้วัยรุ่นมีส่วนร่วมในการพัฒนาพฤติกรรมของเขา และรักษาขอบเขตของพฤติกรรมนั้น

2.8 เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะสำหรับการแก้ปัญหาโดยใช้วิฤติภาวะทั้งร่างกายและการเปลี่ยนแปลงอารมณ์

2.9 เพื่อให้สมาชิกปรับปรุงทักษะสำหรับการดำเนินชีวิตในบทบาทของผู้ใหญ่

3. ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาของการให้คำปรึกษาวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นมีสมาธิดังนั้นในช่วงระยะเวลาและขนาดของกลุ่มจะแตกต่างจากวัยเด็ก แกซดา (Gazda, 1989 cited in กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 65) กล่าวว่า ปกติวัยรุ่นควรมีขนาดของกลุ่มประมาณ 5-7 คน

อย่างไรก็ตามก็ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของรูปแบบในการจัด กาญจนา ไชยพันธ์ (2549, หน้า 65) ได้วิจัยทดลองประมาณ 6-10 คน ก็ได้ใช้ในส่วนเรื่องของเวลาขึ้นอยู่กับทักษะของผู้ให้บริการ แต่ก็มีช่วงระยะเวลาของการให้คำปรึกษากิจกรรมที่ให้ในแต่ละกลุ่ม สำหรับระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับเด็กก่อนวัยรุ่นนี้ กำหนดกิจกรรมโดยถ้าทำภายใน 6 เดือน หรือ 1 ปี ควรจัด 2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยจัดสัปดาห์ละ 1 หรือ 1 ชั่วโมงครั้ง เหมาะสมที่สุด

4. การเตรียมสมาชิกและบทบาทของสมาชิกกลุ่ม การเตรียมเข้ากลุ่มสำหรับวัยรุ่น ควร มีสภาพปัญหาเดียวกัน และถ้าเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับส่วนตัวควรแยกเป็นการให้คำปรึกษารายบุคคล เช่น เรื่องความรัก เรื่องเกี่ยวกับร่างกาย ทั้งนี้ก็ขึ้นกับความสนใจความสมัครใจของเธอ มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น ผู้ให้คำปรึกษาควรอธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม และบทบาทของสมาชิกกลุ่ม อย่างไรก็ตามผู้ให้คำปรึกษาควรตระหนักให้สมาชิกได้บรรลุถึงวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

กฎเกณฑ์ที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม มีดังนี้

1. สมาชิกจะต้องเข้าร่วมประชุมกลุ่มและมีส่วนร่วมในกลุ่ม โดยการแสดงความคิดเห็น และแสดงปฏิกิริยาสะท้อนกลับแก่สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม
2. สมาชิกจะต้องให้ความเชื่อถือและมีความมั่นใจในสิ่งที่สมาชิกคนอื่นพูดภายในกลุ่ม สมาชิกไม่ควรสูบบุหรี่ในระหว่างมีการประชุมกลุ่ม
3. สมาชิกจะต้องได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้ปกครองของเขาในการมาเข้ากลุ่ม
4. สมาชิกจะต้องไม่ใช้ยาเสพติดใด ๆ ในระหว่างเข้ากลุ่ม หรือมาเข้ากลุ่มภายใต้ อิทธิพลของยาเสพติด
5. สมาชิกทุกคนจะถูกคาดหวังให้มาเข้ากลุ่มทุกครั้ง เพราะการขาดของสมาชิกคนใดคนหนึ่งจะมีผลต่อกลุ่มทั้งหมด
6. สมาชิกจะต้องหลีกเลี่ยงการเกี่ยวข้องกับสัมพันธกันทางเพศกับสมาชิกภายในกลุ่ม ระหว่างที่ยังอยู่ในช่วงของการจัดกลุ่ม
7. สมาชิกจะต้องไม่ใช้การแสดงออกทางร่างกายอย่างรุนแรงในการเข้ากลุ่มหรือใช้วาจาที่หยาบคายกับสมาชิกคนอื่น ๆ
8. สมาชิกจะต้องใช้ข้อสรุปด้วยความถูกต้องและด้วยความรับผิดชอบเพื่อว่าเขาจะได้ตระหนักถึงสิ่งที่เขาคาดหวังไว้ก่อนที่จะเข้าร่วมกลุ่ม

ปรัชญาการให้คำปรึกษากลุ่ม

ซีวรัตน์ ต่ายเกิด (2545) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีปรัชญาในการที่จะช่วยเหลือบุคคลดังนี้

1. การเปิดเผยตนเอง (Self Disclosure) จุดประสงค์ที่สำคัญก็เพื่อสร้างสายใยแห่งความเชื่อมโยงระหว่างผู้รับคำปรึกษาในกลุ่ม การเปิดเผยตนเองควรจะได้รับพัฒนาให้ถึงจุดที่ว่าผู้รับคำปรึกษาสามารถจะแบ่งปันถึงสภาพอารมณ์ และความคิดที่เกิดขึ้นขณะนั้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่สิ่งเหล่านั้นต้องไปเกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษาอื่นในกลุ่ม จุดรวมที่สำคัญคือ “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” อดีตจะมาเกี่ยวข้องก็เพียงแต่ในโอกาสที่มันมาสัมพันธ์กับพฤติกรรมความรู้สึกและความคิดในปัจจุบันเท่านั้น

2. ความซื่อสัตย์ (Honesty) ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนต้องมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเขา ความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่มีผลต่อพฤติกรรมของเขา เขาจะพิจารณาถึงสิ่งที่เหมาะสมในชีวิตและวิถีชีวิตที่เขาพึงประสงค์ ผู้ให้คำปรึกษาควรให้โอกาสแก่ผู้รับคำปรึกษาทุกคนในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิถีชีวิตของเขา

3. ความรับผิดชอบ (Responsibility) ผู้รับคำปรึกษาทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองและของกลุ่ม

4. การเลือก (Choices) ผู้รับคำปรึกษาควรมีลักษณะการเลือกส่วนตัวและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับของผู้รับคำปรึกษาและการประเมินพฤติกรรมของตนเองจะช่วยให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมตนเองและผู้อื่น

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สิริพร เพชรงาม (2545) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของ แคลแมน ดังต่อไปนี้

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสามารถจัดความรู้สึกที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวออกไปได้
2. เพื่อส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเอง และมีการยอมรับตนเองมากขึ้น
3. เพื่อช่วยให้บุคคลรู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเองและกล้าแสดงความรู้สึกของตนเอง
5. เพื่อให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ปัญหาของตนเอง
6. เพื่อฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

7. เพื่อช่วยให้บุคคลเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรม

8. เพื่อสามารถนำทักษะความรู้ความเข้าใจที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน

คอเรย์ (Corey, 2004, pp. 421-423) ได้อธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคือการให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักคิดและปฏิบัติทางเลือกที่ดีกว่า สามารถประพุดิในทางที่ทำให้พึงพอใจอย่างมีเหตุผล มุ่งไปสู่เป้าหมายที่เป็นจริง กลาสเซอร์ได้เน้นว่าการให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักและยอมรับเพื่อให้เขาได้พิจารณาสิ่งที่เขากำลังกระทำ กำลังคิด และกำลังรู้สึก ค้นหาวิธีการเลือกที่ดีกว่าสำหรับตนเองที่จะนำมาปฏิบัติ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมาย เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ในการปรับตัว ยอมรับ เข้าใจตนเอง มีเจตคติและพฤติกรรม สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่มไปปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมของตนเอง ไปสู่เป้าหมายที่เป็นจริง ตระหนักรู้ในสิ่งที่เขากำลังกระทำ กำลังคิด กำลังรู้สึกเพื่อค้นหาวิธีการเลือกที่ดีสำหรับตนเอง

ขนาดของกลุ่ม

มีผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 105) มีความเห็นว่าในการให้คำปรึกษากลุ่ม บุคคลที่มีสมาชิกกลุ่มต้องมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี จำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากจนเกินไป คือประมาณ 6-10 คน

มาเลอร์ (Mahler, 1969, p. 85) เสนอว่าสมาชิกในกลุ่มไม่ควรเกิน 10 คน กลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป สมาชิกในกลุ่มจะไม่สนใจเท่าที่ควร โอกาสที่สมาชิกจะหลบเลี่ยงจากกลุ่มมีมาก และผู้ให้คำปรึกษาจะลำบากใจ การให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่สามารถเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายถึงกันและกันอย่างเต็มที่

ส่วนโฮล์เซน (Ohlsen, 1983, p. 85) ได้กล่าวถึงคำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 4-8 คน เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้รับการเอาใจใส่อย่างทั่วถึง ถ้าสมาชิกกลุ่มมากกว่านี้จะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้หรือกลุ่มขนาดใหญ่จะกลายเป็นการเรียนการสอนมากกว่า

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกเท่าใด ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมพิจารณาจากลักษณะของสมาชิก ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดจำนวนสมาชิกกลุ่มละ 8 คน เพื่อประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษา

เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

คมเพชร จิตรศุภกุล (2530, หน้า 105) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มการจัดให้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่เกิน 2 ชั่วโมง

วิลาวัลย์ จตุธำรง (2532) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถจัดได้ตั้งแต่สัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง และในการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งหมดไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง

วัชร ทรัพย์มี (2533) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับปรึกษาและความจำกัดของสถานที่ เด็กเล็กมีความสนใจสั้นจึงควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง แต่ถ้าเป็นวัยรุ่นน่าจะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง และกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่น่าจะใช้เวลามากกว่านั้น

ส่วนเฮนเซน (Hansen, 1971) ให้ความเห็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรใช้เวลาครั้งละ 30-90 นาที แต่ควรคำนึงถึงวุฒิภาวะของผู้รับบริการและกฎระเบียบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และควรกำหนดการสิ้นสุดการให้คำปรึกษาไว้ล่วงหน้า ทั้งนี้ผู้รับบริการควรมีโอกาสได้รับการปรึกษาอย่างเพียงพอ และผู้ให้คำปรึกษาควรประเมินผลสมาชิกรายบุคคลก่อนการสิ้นสุดการให้คำปรึกษา

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2004) ได้สรุปผลของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า จะช่วยให้สมาชิกได้สำรวจเจตคติ ค่านิยมของตน และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้เอกลักษณ์ของตนเองและสมาชิกอื่น ๆ เรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มไปใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

คันสนีย์ สมิตะเกษตริน (2545) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ดังนี้

1. สมาชิกได้เผชิญกับสิ่งที่เขาประสบ เรียนรู้ เข้าใจ และมีแนวทางที่จะจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น
2. สมาชิกสามารถที่จะเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตน เรียนรู้การยอมรับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการกำหนดเป้าหมายของตน และดำเนินพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์
3. สมาชิกสามารถปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ และเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงจัดการกับสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหากับตนได้
4. เกิดการขยายเครือข่ายการช่วยเหลือแบบกลุ่มไปสู่สมาชิกใหม่
5. ประสานความเข้าใจในระบบบริการทั้งภาครัฐและเอกชน

จะเห็นได้ว่า การให้ปรึกษาแบบกลุ่มก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้รับคำปรึกษา เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เกิดความเข้าใจตนเอง ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่ม เกิดการรับรู้ การเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น อีกทั้งยังทำให้ผู้รับคำปรึกษาไม่รู้สึกว่าตนเป็นผู้ที่ประสบปัญหาเพียงผู้เดียว

ข้อควรระวังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542, หน้า 42) กล่าวถึง ข้อควรระวังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. จำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากจนเกินไป เพราะปัญหาเรื่องการสื่อสารจะเกิดขึ้น ดังนั้นสมาชิกจำนวน 7-9 คน นับว่าเป็นจำนวนที่พอดี
2. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคล่องตัว สามารถสร้างบรรยากาศได้อย่างดีและต้องไวพอที่จะควบคุมสถานการณ์ของกลุ่มได้
3. ก่อนดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องบอกกฎเกณฑ์บางประการและข้อปฏิบัติให้สมาชิกทราบ
4. ในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งต้องมีการประเมินผลของกลุ่มในตอนท้ายเสมอ วิธีประเมินมีทั้งการประเมิน โดยการสัมภาษณ์และการกรอกแบบฟอร์มที่แจกให้ ทั้งนี้เพื่อนำมาปรับปรุงในโอกาสต่อไป
5. การติดตามผลเป็นสิ่งจำเป็นมาก ก่อนจะยุติกลุ่มสมาชิกกลุ่มควรบันทึกที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ให้แก่กัน ตลอดจนให้ Group Counselor ด้วยเพราะจะเป็นประโยชน์ต่อกันในภายหน้า

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy in Group) ซึ่ง คอเรีย (Corey, 2004, p. 395) กล่าวว่า Albert Ellis เป็นผู้ก่อตั้งการบำบัดแบบ Rational Emotive Therapy (RET) ในกลางปี 1950 และเป็นผู้หนึ่งที่ทำให้ความสำคัญกับอิทธิพลของบทบาทในการรับรู้ ต่อมา Ellis เปลี่ยนชื่อการบำบัดเป็น Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) เนื่องจากรูปแบบการบำบัดให้ความสำคัญกับปฏิกิริยาที่มีผลต่อกันระหว่างการรับรู้ อารมณ์และพฤติกรรม Ellis ได้รวมการบำบัดแบบมนุษยนิยมและการบำบัดแบบพฤติกรรมนิยมเข้าด้วยกัน ความพยายามในการเริ่มต้นของเขาทำให้เขาเป็นที่รู้จักในนามของ “บิดาของการบำบัดแบบ REBT” และเป็น “ปู่ของ Cognitive Behavioral Therapy”

ภูมิหลังของทฤษฎี

Albert Ellis เกิดในปี 1913 ที่เมือง Pittsburgh มลรัฐเพนซิลวาเนีย สหรัฐอเมริกา จบปริญญาเอกและปริญญาโทในสาขาจิตวิทยาคลินิกจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย Ellis เชื่อว่าจิตวิเคราะห์เป็นรูปแบบที่ลึกลับที่สุดของการบำบัดทางจิต Ellis ได้รับการฝึกการวิเคราะห์และได้รับการดูแลโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิเคราะห์ตั้งแต่ปี 1974-1953 เขาฝึกจิตวิเคราะห์และใช้แนวทางการให้การบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ ในช่วงปีแรก ๆ ต่อมาเขามีความเห็นว่ามีวิธีการแบบจิตวิเคราะห์ไม่เป็นระบบเชิงวิทยาศาสตร์ ดังนั้นในปี 1955 Ellis จึงผสมผสานวิธีการบำบัดตามแนวคิดของจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม กลุ่มปรัชญานิยมและกลุ่มพฤติกรรมนิยมเข้าด้วยกัน แล้วพัฒนาเป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ข้อสมมุติฐานเบื้องต้นของ REBT มีอยู่ว่ามนุษย์เป็นส่วนที่ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจได้ด้วยตัวของตัวเอง เช่นเดียวกับอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยการแปลความจากสถานการณ์ต่าง ๆ ทฤษฎี REBT มีสิ่งสำคัญ 3 ประการที่สัมพันธ์กันคือ การรับรู้ ความเข้าใจ อารมณ์และพฤติกรรม จะเป็นลักษณะที่เป็นผลซึ่งกันและกัน และมีความสัมพันธ์กัน (Corey, 2005, p.271)

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2533, หน้า 60) กล่าวว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีสมมุติฐานว่า บุคคลสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม พฤติกรรมที่เหมาะสมจะมีผลในเชิงสร้างสรรค์ ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจะมีผลในเชิงลบ Ellis เชื่อว่าปัญหาด้านอารมณ์ความรู้สึกลหลายรูปแบบ เป็นผลเกิดจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล รูปแบบการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้อาจก่อตัวตั้งแต่เมื่อครั้งบุคคลยังอยู่ในวัยเด็กและได้รับการเสริมแรงจากผู้ที่มีความสำคัญในชีวิตเขา รวมทั้งวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม Ellis ยืนยันว่า บุคคลที่มีปัญหาด้านอารมณ์ความรู้สึกจะพัฒนาระบบความคิดความเชื่อ ซึ่งนำไปสู่การเฝ้าบอกตนเองและสิ่งนี้เองจะสัมพันธ์กับความรู้สึกลและพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลของเขาด้วย

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ตามที่ Ellis ได้พัฒนาขึ้นนั้นมีแนวความคิดสรุปได้ว่า บุคคลในสังคมเป็นจำนวนมากมีวิธีการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น การให้บริการแก่บุคคลเหล่านี้ จึงเป็นการช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนการเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น

คอเรย์ (Corey, 2005, p. 273) กล่าวว่า ทฤษฎี REBT มองธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่เกิดมาพร้อมศักยภาพจากสองสิ่งคือ ความคิดอย่างมีเหตุผลหรือความคิดแบบตรงไปตรงมา และความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยทั่วไปมนุษย์มีสิ่งที่ทำให้โง่งงจากการที่

มนุษย์มักจะปกป้องตัวเอง ชอบความสุข ความคิดและการพูดคุย ความรัก การสื่อสารกับผู้อื่น การเจริญเติบโตและการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ (Self-Actualization) แต่ในขณะเดียวกันมนุษย์ก็มีนิสัยที่ชอบในเรื่องของการพ่น การทำลายตนเอง (Self-Destruction) และหลีกเลี่ยงที่พัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ การผัดวันประกันพรุ่ง การทำผิดซ้ำ ๆ การเชื่อผีสาทเทวดา การไม่อดทน การตำหนิตนเอง และมีคำพูดว่า มนุษย์ย่อมมีความผิดพลาด ในทฤษฎี REBT พยายามที่จะช่วยให้มนุษย์ยอมรับตัวเองในฐานะที่เป็นสิ่งที่สร้างความผิดพลาดได้และยังความต้องทำผิดอยู่เรื่อย แต่ขณะเดียวกันก็จะเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่และมีชีวิตอย่างสันติ

REBT มีพื้นฐานอยู่บนสมมุติฐานว่า เราไม่ได้ถูกรบกวนจากเหตุการณ์เพียงอย่างเดียว แต่เราอาจถูกรบกวนจากตัวของเราเอง โดยรับเอาเป้าหมายและค่านิยมที่เราเรียนรู้จากครอบครัวและวัฒนธรรม จากนั้นก็เปลี่ยนสิ่งเหล่านี้ไปเป็นคำว่า “ควร” “ควรจะ” และ “ต้อง”

การบำบัดแบบ REBT สิ่งที่สำคัญในกระบวนการบำบัด คือ สัมพันธภาพระหว่างนักบำบัดกับคนไข้ แต่สิ่งที่สำคัญมากที่สุดก็คือ ความสามารถของผู้บำบัดและความเต็มใจของคนไข้ที่พร้อมจะทำหาย เผชิญหน้า ตรวจสอบและมั่นใจที่จะปฏิบัติกิจกรรม (ทั้งนอกและในเวลาบำบัด) ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในการคิดและพฤติกรรม (Corey, 2004, p. 396)

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2533, หน้า 61) กล่าวถึง ทรรศนะเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ในแนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีประเด็นที่สำคัญพอสรุปได้ 5 ประการดังนี้

1. มนุษย์ต่างจากสัตว์โลกทั้งหลาย เพราะมนุษย์มีค่านิยม มนุษย์สามารถที่จะคิด สามารถพัฒนาโครงสร้างการรู้จักของตนได้ สามารถประเมินค่านิยมที่ตนยึดถือและตัดสินใจปรับเปลี่ยนค่านิยมของตนเพื่อการมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ได้
2. มนุษย์เกิดมาพร้อมกับมีศักยภาพที่จะเป็นผู้ที่มีเหตุผล แต่บางคนกลายมาเป็นผู้ไม่สมเหตุสมผล ทั้งนี้เพราะเขามีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่ค่อยมีเหตุผลตั้งแต่เมื่อครั้งยังอยู่ในวัยเด็ก ประกอบกับชีวิตในปัจจุบันของเขายังคงดำเนินไปอย่างผิดเพี้ยน ไม่ค่อยมีเหตุผลเหมือนเดิม อารมณ์และเหตุผลของมนุษย์มีความสัมพันธ์กัน บุคคลที่ไม่สมเหตุสมผล มักจะมีปัญหาทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง มีความรู้สึกไร้ค่า มีความรู้สึกงอแงดิ้นรน มีความทุกข์โศกมากและมีความชิงแค้น เป็นต้น ส่วนบุคคลที่มีเหตุผล จะมีอารมณ์ในเชิงบวก เช่น มีความสุข มีความสดชื่นรื่นเริงและมีความกระตือรือร้น เป็นต้น
3. มนุษย์เป็นผู้ที่มีทั้งเหตุผลและไม่สมเหตุสมผล การที่บุคคลมีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรือมีอารมณ์ในเชิงลบ มักมีสาเหตุจากการมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แต่ถ้าบุคคล

เรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้นและลดการคิดอย่างไม่สมเหตุผลลง ก็จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตได้

4. มนุษย์มีความต้องการสิ่งที่ดีงามสำหรับชีวิต และถ้าบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองสิ่งที่ต้องการเขาก็มักจะโทษตนเองและโทษผู้อื่น แต่มนุษย์ก็สามารถที่จะปรับเปลี่ยนความคิดและค่านิยมที่ไม่สมเหตุผลของตนเองได้ ดังนั้นหากบุคคลได้รับการช่วยเหลือให้รู้จักเปลี่ยนระบบการคิด และการรับรู้ที่ไม่สมเหตุผล ไปสู่การคิดอย่างสมเหตุผล ก็จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่เหมาะสมขึ้น

5. ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ดังที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อบุคคลแสดงความรู้สึก เขาก็จะคิดและแสดงพฤติกรรมด้วย และเมื่อบุคคลคิดเขาก็จะแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมด้วย”

แนวคิดสำคัญ

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 396) กล่าวถึง แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ดังนี้

1. สมมุติฐานและการสันนิษฐานของ REBT สามารถจัดประเภทได้ดังนี้
 - 1.1 ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมทำปฏิกริยาต่อกันและมีผลกระทบต่อกัน
 - 1.2 การรบกวนทางอารมณ์มีสาเหตุจากปัจจัยทางชีววิทยาและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ในการทำความเข้าใจและจัดการกับปัญหาของบุคคลไม่จำเป็นต้องใช้เวลามากมายในการสำรวจอดีตหรือรื้อฟื้นความเจ็บปวดทางอารมณ์ในวัยเด็ก
 - 1.3 มนุษย์ได้รับผลกระทบจากบุคคลและสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวและมนุษย์ก็ตั้งใจที่จะส่งผลกระทบต่อผู้อื่น
 - 1.4 บุคคลรบกวนตัวของตนเองได้ทางความคิด ทางอารมณ์และทางพฤติกรรม บุคคลมักจะคิดในลักษณะที่ทำลายประโยชน์ที่ดีที่สุดของตัวเอง
 - 1.5 เมื่อเหตุการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้น บุคคลมักสร้างความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะของนักเผด็จการและคิดว่าความคิดของตนเองถูกเสมอ ความคิดที่ไม่สมเหตุผลเหล่านี้ มักเป็นเรื่องของความสามารถและความสำเร็จ ความรักและการยอมรับ การได้รับการดูแล ความปลอดภัยและความสะดวกสบาย
 - 1.6 เหตุการณ์ที่เลวร้ายไม่ได้เป็นสาเหตุของการรบกวนทางอารมณ์ แต่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลมักจะนำไปสู่ปัญหาบุคลิกภาพ

1.7 มนุษย์ส่วนมากมีแนวโน้มที่จะสร้างการรบกวนทางอารมณ์ ดังนั้น จึงเป็นไปได้เลยที่บุคคลจะมีสุขภาพจิตที่ดี บุคคลมักจะล้มเลิกความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง นอกจากบุคคลจะรับรู้ความเป็นจริงอย่างชัดเจน

1.8 เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง บุคคลต้องตระหนักให้ได้ว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีผลกระทบต่อพวกเขาอย่างไร บุคคลต้องสามารถโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล บุคคลต้องเปลี่ยนความคิดที่ไม่ดีและพฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง โดยการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

1.9 เมื่อบุคคลพบว่า เกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลขึ้น บุคคลสามารถกำจัดได้โดยใช้วิธีที่รวมการคิด อารมณ์และพฤติกรรมเข้าไว้ด้วยกัน REBT มีเทคนิคมากมายในการทำให้บุคคลเห็นวิธีที่จะทำให้ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อตนเองลดลงให้เหลือน้อยที่สุด

คนไข้ที่รู้สึกดีขึ้นจะเต็มใจที่จะ 1. รับรู้ว่าเขาต้องรับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่รบกวนเขาอยู่ 2. คู่วิธีที่เขากำลังคิด กำลังรู้สึกและกำลังแสดงออกมาเมื่อเขารบกวนตัวเองโดยไม่มีเหตุผล 3. ทำให้ตัวของเขาทำอะไรสักอย่างที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

2. จุดเริ่มต้นของการถูกรบกวนทางอารมณ์

แนวคิดสำคัญของ REBT คือบทบาทที่นักเผชิญการควรแสดง ควรจะแสดง และต้องแสดงอยู่ในตัวของบุคคลที่ถูกรบกวนทางอารมณ์ สิ่งต่างๆ ที่มีคำว่า “ต้อง” มีผลทำให้เกิดการรบกวนตัวเราโดยไม่จำเป็น ตามที่ Ellis ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้สึกที่วิตกกังวล ซึมเศร้า ไม่ยอมรับชะตาชีวิตและความรู้สึกห่างเหิน เป็นจุดเริ่มต้นและคงอยู่ตลอดไปด้วยความเชื่อที่มีพื้นฐานอยู่บนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งมักจะเกิดขึ้นในวัยเด็ก ความเชื่อที่ทำลายตัวเองนี้ถูกทำให้คงอยู่โดยคำพูดที่ไม่ดี ไม่มีเหตุผล ซึ่งบุคคลสร้างขึ้นมาเอง

นอกจากการรับเอาความเชื่อที่แปรปรวนจากผู้อื่นไปแล้ว Ellis บุคคลยังสร้างคำว่า “ต้อง” ขึ้นมาด้วยตัวเอง Ellis เพิ่มเติมว่า ความเชื่อที่แปรปรวนสามารถกำจัดได้โดยทำให้สิ่งเหล่านี้ลดน้อยลงไป ซึ่งได้แก่

1. ฉันต้องทำได้ดีและได้รับการยอมรับจากบุคคลสำคัญ ฉันต้องได้รับความเห็นชอบจากพวกเขา ไม่อย่างนั้นฉันจะเป็นคนที่ไม่ดีคุณภาพและเป็นคนที่ไร้ค่า
2. คุณต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขทุกอย่างและต้องดูแลฉันตลอดเวลาด้วยความเกรงใจ ด้วยความสุภาพ ด้วยความรักและด้วยความยุติธรรม ถ้าไม่ทำอย่างนั้นคุณเป็นคนที่แย่มาก

3. ฉันต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะดวกสบาย ดังนั้น ฉันสามารถได้รับในสิ่งที่ฉันต้องการโดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากเกินไป ถ้าไม่เป็นเช่นนั้นก็จะเป็สิ่งที่แย่มากและฉันก็จะไม่มีความสุขเลย

คอเรย์ (Corey, 2005, p. 273) กล่าวถึง มุมมองที่มีต่อการรบกวนทางอารมณ์ไว้ว่า เราได้รับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมาจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเราตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก และต่อมาก็เสริมความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยตัวเอง หลังจากนั้นก็จะคงความเชื่อที่ทำลายตัวเอง โดยการบอกกล่าวกับตัวเองซ้ำ ๆ และก็แสดงพฤติกรรมนั้นราวกับว่าเป็นความเชื่อที่มีประโยชน์ ด้วยเหตุนี้เอง การกระทำตามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเราบ่อย ๆ ทำให้เกิดทัศนคติที่ไม่ถูกต้องและมีอิทธิพลต่อตัวของเราเอง

Ellis ยืนยันว่า เราไม่จำเป็นต้องได้รับการยอมรับ ได้รับความรัก แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เราปรารถนามากก็ตาม เพราะเป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน ผู้ให้คำปรึกษาจะสอนผู้รับบริการให้รู้จักวิธีที่จะไม่รู้สึกเสียใจเมื่อไม่ได้รับการยอมรับหรือความรักจากบุคคลที่เขาให้ความสำคัญก็ตาม แม้ว่า REBT จะส่งเสริมบุคคลให้เกิดความรู้สึกที่ดีเมื่อไม่ได้รับการยอมรับ ในขณะที่เดียวกัน REBT พยายามที่จะช่วยบุคคลให้ค้นพบวิธีที่จะเอาชนะความเศร้า ความกังวล ความเจ็บปวด การสูญเสียคุณค่าของตนเองและการเกลียดชัง

Ellis ย้ำว่า การกล่าวโทษเป็นจุดสำคัญของการรบกวนทางอารมณ์ ดังนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงจากโรคประสาทหรือบุคลิกภาพที่แปรปรวนนี้ เราต้องหยุดการกล่าวโทษตัวเองและผู้อื่น แต่เราควรจะเป็นเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองแทน แม้ว่าตัวเองจะมีข้อบกพร่องก็ตาม Ellis ตั้งสมมุติฐานว่าเรามีแนวโน้มที่จะเรียกร้องและสั่งตัวเองด้วยกฎเกณฑ์ที่ไม่มีเหตุผล โดยการใช้คำว่า “ควร (Should)” “ต้อง (Must)” “ควรจะ (Ought) Ellis แนะนำว่าเมื่อเราคาดหวังเราควรมองดูข้อกำหนดเหล่านี้ การเรียกร้องและการสั่งสอนตัวเองเช่นนี้ทำให้เกิดความรู้สึกทำลายตัวเองและพฤติกรรมที่แปรปรวน

คอเรย์ (Corey, 2001) ได้กล่าวถึงทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมดังต่อไปนี้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมพัฒนาขึ้นโดยเอลลิส (Ellis) นักวิชาการด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงมากที่สุดคนหนึ่ง เอลลิส เชื่อว่าสิ่งที่รบกวนและทำให้คนเป็นทุกข์นั้นมีสาเหตุของหรือเหตุการณ์ แต่เป็นทัศนคติของคนที่มีต่อสิ่งของหรือเหตุการณ์นั้น ๆ นั่นก็หมายความว่า หากคนมีวิธีคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่รบกวนตน แปรลกออกไปจากเดิม คนเราก็อาจมีพฤติกรรมที่สมเหตุสมผลขึ้นได้ ดังนั้นความทุกข์หรือปัญหาทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นจากการตีความที่ไม่สมเหตุสมผล การให้คำปรึกษาแบบพิจารณา

เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) มีส่วนเหมือนกับการให้คำปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์ คือ การให้คำปรึกษาแบบให้บุคคลเป็นศูนย์กลาง และการให้คำปรึกษาแบบ เกสตัลท์ (Gestalt) เพียงเล็กน้อย การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีส่วนที่เหมือนกันกับการให้คำปรึกษาที่มุ่งพิจารณาเกี่ยวกับความคิดและพฤติกรรมมากกว่า ซึ่งในการให้คำปรึกษานั้น มุ่งเน้นที่การคิด (Stress Thinking) การตัดสิน (Judging) การตัดสินใจ (Deciding) การวิเคราะห์ (Analyzing) และการกระทำ (Doing) การให้คำปรึกษาแบบนี้ตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่าความคิด (Cognition) อารมณ์ (Emotion) และพฤติกรรม (Behavior) มีส่วนสัมพันธ์กันอย่างเห็นได้ชัด และเป็นเหตุเป็นผลกัน การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เน้นถึงความสัมพันธ์ของทั้งสามนี้ ส่วนสมมติฐานเบื้องต้นของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เอลลิส กล่าวว่าอารมณ์ของคนเรานั้นมีต้นตอมาจากความเชื่อ (Believe) การประเมิน การตีความ และการตอบสนอง ต่อสถานการณ์ของชีวิต โดยกระบวนการทางการให้คำปรึกษา ผู้รับบริการจะเรียนรู้ทักษะการแยกแยะ และการจัด ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งได้รับการรักษาไว้ด้วยกลไกของตนเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า ผู้รับบริการเรียนรู้ที่คิดอย่างมีเหตุผลแทนการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตอบสนองทางอารมณ์ที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ กระบวนการให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับบริการใช้หลักการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในการปรับเปลี่ยนไม่เพียงแต่สำหรับปัญหาปัจจุบันเท่านั้น แต่สำหรับปัญหาในอนาคตที่เขาต้องเผชิญด้วย

สิ่งสำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม คือ การชักชวนให้บุคคลเปลี่ยนแนวคิดที่ไม่เหมาะสม และการรับรู้อย่างไม่เป็นจริง ไปสู่ความคิดที่เหมาะสมและรับรู้อย่างเป็นจริงมากขึ้น โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้มาปรึกษาจะต้องช่วยกันในการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอันทำให้เกิดอารมณ์ไม่มีความสุข เป็นการเปลี่ยนความคิดที่ไม่เป็นจริง ขาดวุฒิภาวะเรียกเรื่องและยึดติด ไปสู่ความคิดและการกระทำที่เป็นจริง มีวุฒิภาวะ มีเหตุผลและมีข้อมูล ทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมคือทฤษฎี ABC ของมนุษย์

ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

คอเรย์ (Corey, 2001) ได้กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์ต่างจากสัตว์โลกอื่น เพราะมนุษย์มีค่านิยม สามารถคิด พัฒนาโครงสร้างการรู้คิดของตนเองได้ และสามารถปรับเปลี่ยนค่านิยมของตนเพื่อการเกิดพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม

2. มนุษย์เกิดมาพร้อมศักยภาพที่จะเป็นผู้มีเหตุผล แต่บางคนกลายเป็นคนไม่สมเหตุสมผล เพราะเขามีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่ค่อยมีเหตุผลตั้งแต่เด็ก
3. มนุษย์เป็นผู้มีทั้งความสมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล การที่บุคคลมีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมมักมีสาเหตุจากการมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แต่ถ้าเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีสมเหตุสมผลมากขึ้น และลดการคิดอย่างไม่สมเหตุสมผล ก็จะนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม
4. มนุษย์มีความต้องการสิ่งที่ดีงามสำหรับชีวิต และถ้าบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองสิ่งที่เขาต้องการ เขามักจะโทษตนเองและโทษผู้อื่น แต่มนุษย์ก็สามารถปรับเปลี่ยนความคิดและค่านิยมที่ไม่สมเหตุสมผลของตนได้

5. ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมมีของมนุษย์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด

ปรัชญาและหลักการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนี้เป็นที่ยอมรับความจริงว่าการที่คนเรากระทำการอะไรลงไปนั้นจะต้องมีสาเหตุและการกระทำส่วนใหญ่มักจะเป็นไปด้วยความสมัครใจของตนเอง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2543, หน้า 76-77) แต่ทฤษฎีนี้ก็ยังมีเชื่อที่ว่าคนเรานั้นสามารถเปลี่ยนแปลงหรือกำหนดแนวชีวิตของตนเองได้ แม้ว่าในบางครั้งอาจใช้ความพยายามที่ค่อนข้างสูงจึงจะประสบความสำเร็จก็ตาม ซึ่งการให้การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ยอมรับว่ามนุษย์เราสามารถกำหนดพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้นั้นสามารถอธิบายได้โดยใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพ เอบีซี (A-B-C Theory of Personality) ดังนี้

1. เอ (A - Activating Event) คือ สภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพการณ์ที่เป็นจริงไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกทัศนคติ หรือพฤติกรรม ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เชื่อว่า A นี้มีสาเหตุที่ทำให้คนเราแสดงพฤติกรรมตอบโต้ออกมา

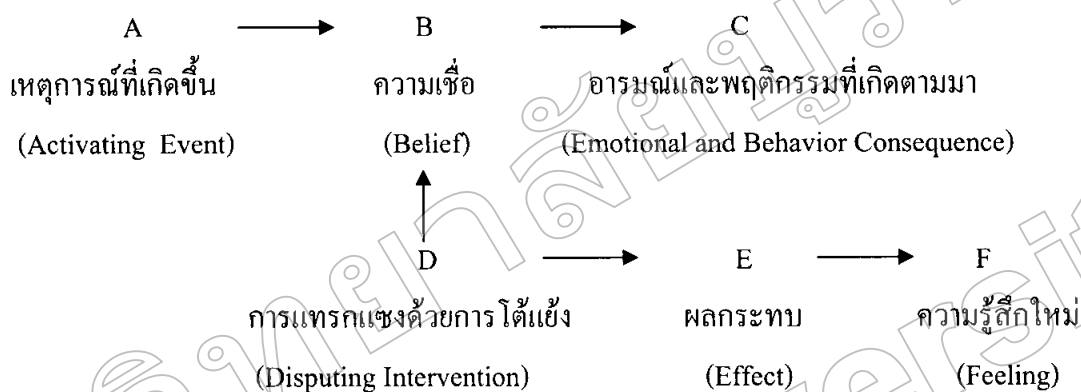
2. บี (B - Belief System) คือ ระบบความเชื่อของบุคคลหรือสิ่งที่เกิดขึ้น โดยเป็นไปตามความคิดที่แต่ละคนจะคิดแล้วเฝ้าบอกกับตนเองว่าเหตุการณ์นั้นเป็นเช่นไร มีอันตรายร้ายแรงหรือน่าสะพรึงกลัวเพียงใด ระบบความเชื่อของบุคคลประกอบด้วย

2.1 ความเชื่อที่สมเหตุสมผล (Rational Beliefs: B's) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงความปรารถนา ความอยาก และความชอบ

2.2 ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Beliefs: iB's) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมที่แสดงถึงการเรียกร้องอย่างรุนแรง การออกคำสั่งและการต้องทำ (Musts)

3. ซี (C - Consequence) คือ พฤติกรรมที่แสดงตอบโต้ออกมาในแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะโดยลักษณะปัญหาของอารมณ์ หรือโดยท่าทีที่แสดงออกมาโดยขาดความสงบสุข ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมานี้มองคล้ายกับว่าเป็นผลที่เกิดจาก A กล่าวคือ แสดงออกตามเหตุการณ์ที่เป็นจริง

แต่สำหรับ อาร์อีบีที (REBT) เชื่อว่าพฤติกรรมที่คนเราแสดงตอบโต้ออกมาเป็นผลที่มาจาก บี (B) นั่นคือ พฤติกรรมของคนเราจะแสดงออกไปตามระบบความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น เอลลิสกล่าวว่า เอ (A = เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น) ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิด ซี (C = อารมณ์ที่ตามมา) แต่เป็น บี (B) ซึ่งก็คือ ความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับ เอ (A) ที่เป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิด เหตุการณ์ ซี (C) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ สามารถเขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



ภาพที่ 2 ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบเอบีซีดีอีเอฟ (ABCDEF)

แนวคิดในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ถือว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (B) โดยตรง แต่ความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น (C) เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม ดังนั้นการช่วยเหลือให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะนำไปสู่ อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ตัวอย่างเช่น ถ้าบุคคลรู้สึกซึมเศร้าหลังจากการหย่าร้าง สาเหตุของการซึมเศร้าอาจไม่ได้มาจากการหย่าร้าง แต่มาจากการเชื่อว่าตนล้มเหลว ถูกปฏิเสธ หรือเสียคู่สมรสไป เอลลิสเชื่อว่า ความเชื่อเกี่ยวกับการปฏิเสธและการล้มเหลว (ที่จุด B) เป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดความเศร้า (ที่จุด C) ไม่ใช่จากเหตุการณ์หย่าร้าง (ที่จุด A) ด้วยเหตุนี้มนุษย์จึงต้องรับผิดชอบต่อการเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ของตน

การแสดงให้คนรู้วิธีที่จะปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นสาเหตุของปฏิกิริยาทางอารมณ์เป็นหัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

อารมณ์ที่ถูกบกรบจนได้รับการส่งเสริมโดยการที่ผู้รับบริการใช้ประโยชน์ที่ไม่สมเหตุสมผลบอกกับตัวเองอย่างซ้ำซาก เช่น “ฉันควรได้รับการกล่าวโทษสำหรับการหย่านี้”

“ฉันเป็นคนล้มเหลวน่าสมเพช ฉันทำทุกสิ่งทุกอย่างผิดพลาดเลย” “ฉันเป็นคนไม่มีค่าเลย” เอลลิส ย้ำบ่อย ๆ ในจุดที่ว่า “คุณรู้สึกตามที่คุณคิด”

หลังจาก เอ (A) บี (B) และ ซี (C) แล้วมาถึง ดี (D = การโต้แย้งกับความเชื่อ) ดี (D) เป็นการนำวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้เพื่อช่วยผู้รับบริการเผชิญกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา โดยใช้วิธีการสืบเสาะค้นหา (Detecting) การโต้แย้ง (Debating) และการพินิจพิเคราะห์ (Discriminating)

1. การสืบเสาะค้นหา (Detecting) คือ การที่รับบริการเรียนรู้วิธีหาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการใช้คำว่า “ควร (Should)” “ต้อง (Must)” หรือ “น่ากลัว (Awfulizing)” “การให้ตนเองรู้สึกแย่ลง (Self-Downing)”

2. การโต้แย้ง (Debating) คือ ผู้รับบริการโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา โดยใช้ตรรกวิทยาเข้ามาช่วย

3. การพินิจพิเคราะห์ (Discriminating) คือ ผู้รับบริการแยกความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกจากความคิดที่สมเหตุสมผล

ในส่วนผู้รับบริการก็มาถึงจุด อี (E = Effect) ปรัชญาที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถนำมาปฏิบัติได้ถ้าเราทำสำเร็จ ก็นำมาซึ่ง เอฟ (F = New Feeling) หรือความรู้สึกใหม่ แทนที่จะรู้สึก เครื่องเครียด กังวลหรือซึมเศร้า เราจะมีความรู้สึกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ วิธีการที่ดีที่สุดที่จะเริ่มรู้สึกดีขึ้นคือ การพัฒนาปรัชญาที่สมเหตุสมผล

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตามที่ Ellis (2001b cited in Corey, 2004, p. 400) กล่าวไว้ว่าเป้าหมายที่สำคัญ 2 ประการของ REBT คือ

1. การช่วยให้ผู้รับบริการประสบความสำเร็จในการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Self-Acceptance)

2. การช่วยให้ผู้รับบริการประสบความสำเร็จในการยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Other Acceptance)

นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้รับบริการเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกันอย่างไร ผู้รับบริการสามารถยอมรับผู้อื่นได้ ในระดับที่เขาสามารถยอมรับได้ด้วยตัวของเขาเอง

สำหรับเป้าหมายที่สูงกว่านี้ คือ สอนให้ผู้รับบริการรู้วิธีในการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ให้เกิดความเหมาะสมและเพื่อจัดการกับปัญหาที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต

นอกจากนี้ เอลลิส (Ellis, 1984 อ้างถึงใน เจียรนัย ทรงชัยกุล, 2533, หน้า 64) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีเป้าหมายกว้าง ๆ คือ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริงและอย่างมีเหตุผล

สำหรับเป้าหมายหลักของการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีสาระสำคัญสรุปได้คือ การสอนให้ผู้รับบริการสืบค้นและเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล รวมทั้งสามารถปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ความรู้สึกและมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมขึ้น ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุข

นอกจากนี้ การให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ยังมีเป้าหมายเฉพาะ ซึ่งมีประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่า ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม และจะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อไปด้วย ดังนั้น ผู้รับบริการควรได้รับความช่วยเหลือให้รู้จักวิธีคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักการควบคุมและเอาชนะอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม
2. ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง รับการพึ่งพาตนเองอย่างเต็มกำลังความสามารถของตน สามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยตัวเองได้เป็นส่วนใหญ่และเมื่อเขาอยากได้รับความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่น เขาก็จะไม่เรียกร้องการสนับสนุนช่วยเหลือจากผู้อื่นโดยสิ้นเชิง
4. ช่วยให้ผู้รับบริการสนใจและยอมรับในคุณค่าของตนเองและของบุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยให้มีการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยความสุข
5. ช่วยให้ผู้รับบริการมีวิธีการคิดเชิงวิทยาศาสตร์ กล่าวคือ สามารถนำเอาข้อมูลเหตุผล และวิธีการเชิงวิทยาศาสตร์ ไปใช้ประโยชน์กับตนเองและการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
6. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความเข้าใจในตนเองและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความพึงพอใจที่มีชีวิตอยู่และรู้จักแสวงหาความสุขให้กับชีวิต โดยที่ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น
7. ช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์และสิ่งต่าง ๆ อย่างใคร่ครวญรอบคอบมีเหตุผลและด้วยสติปัญญา สามารถยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ และสามารถมองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

8. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความอดทนอดกลั้นต่อความผิดพลาดของผู้อื่นได้ กล่าวคือ ในขณะที่ไม่ชอบหรือรังเกียจพฤติกรรมของผู้อื่น เขาก็จะไม่ประณามเหยียดบุคคลผู้ที่แสดงพฤติกรรมซึ่งก่อให้เกิดความไม่พอใจให้กับเขา

9. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความยืดหยุ่นทางความคิด เปิดใจกว้างยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับในความคิดเห็นและสิ่งต่าง ๆ ที่หลากหลาย โดยไม่ดันทุรังยอมรับเฉพาะความคิดเห็นของตน หรือยึดถือความคิดความเชื่อของตนเป็นใหญ่เหนือของผู้อื่นอยู่เสมอ

10. ช่วยให้ผู้รับบริการกล้าเสี่ยง กล่าวคือ เมื่อผู้รับบริการถามตนเองว่า อะไรคือสิ่งที่เขาอยากจะทำในชีวิต ผู้ให้บริการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษากล้าเสี่ยงคิด กล้าเสี่ยงทำในสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นให้เต็มตามศักยภาพของเขา โดยไม่กังวลถึงความผิดพลาดล้มเหลวที่อาจเกิดขึ้นได้มากจนเกินไปนัก

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

กิจกรรมบำบัดของกลุ่ม REBT ทำให้สำเร็จได้ด้วยจุดประสงค์เดียวคือ การช่วยเหลือสมาชิกให้ได้รับหลักการใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผล เหมือนที่สมาชิกได้รับความเชื่อผิด ๆ ที่ได้มาจากวัฒนธรรมทางสังคมและจากที่สมาชิกสร้างขึ้นเอง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์สูงสุด ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติมากมาย หน้าที่แรกคือ ทำให้สมาชิกเห็นว่า สมาชิกได้สร้างความเจ็บปวดขึ้นมาด้วยตัวเองได้อย่างไร ซึ่งทำได้โดยทำให้สมาชิกเห็นความสัมพันธ์ที่ชัดเจนขึ้นระหว่างการรบกวนทางอารมณ์และทางพฤติกรรมกับความเชื่อ ทักษะคติและค่านิยม ผู้นำกลุ่มต้องเผชิญหน้ากับความเชื่อที่สมาชิกยึดติดอยู่ แสดงให้สมาชิกเห็นการรับเอาสมมุติฐานที่ไม่รับการทดสอบมาไว้ในตัวเองได้อย่างไร และแสดงให้สมาชิกเห็นวิธีคิดที่สร้างสรรค์

ช่วยเหลือสมาชิกให้หลุดพ้นจากกายอมรับความคิดที่ไม่มีเหตุผล REBT มีสมมุติฐานว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ฝังแน่นในตัวบุคคล บุคคลจะไม่ยอมเปลี่ยนความเชื่อนั้นง่าย ๆ ดังนั้นจึงเป็นบทบาทของผู้นำในการสอนให้สมาชิกท้าทายกับสมมุติฐานของเขาเองและหยุดการประเมินค่าตนเองการตำหนิผู้อื่นให้กับสมาชิก

ขั้นสุดท้ายในกระบวนการบำบัด คือ การสอนวิธีที่จะหลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้กับสมาชิก ผู้นำกลุ่มต้องท้าทายกับความคิดที่ผิดพลาดของผู้รับบริการและสอนวิธีประยุกต์การคิดอย่างสร้างสรรค์และปฏิบัติได้จริงมาใช้ในการจัดการกับปัญหาในอนาคตให้กับผู้รับบริการด้วย

ผู้นำกลุ่ม REBT จะมีความกระตือรือร้นในการสอนรูปแบบของทฤษฎี วิธีการวางแผนในการจัดการและการสอนกลยุทธ์ในการทดสอบกับการแก้ปัญหาให้กับสมาชิก ผู้นำกลุ่มต้องจัดการในแต่ละกลุ่ม

กระบวนการและเทคนิคในการบำบัด

เอลลิส (Ellis, 2001b, cited in Corey, 2004, p. 402) กล่าวว่า REBT มักใช้วิธีการทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรมกับผู้รับบริการ โดยผสมเทคนิคต่าง ๆ เพื่อปรับเปลี่ยนรูปแบบการคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม REBT เป็นการบำบัดที่รวบรวมวิธีการปรับตัวต่าง ๆ ที่ใช้ในการบำบัดแบบ Existential, Humanistic และการบำบัดแบบอื่น ๆ แต่จะให้ความสำคัญกับการคิดและพฤติกรรม

REBT จะเน้นเทคนิคที่ต้องใช้ความชำนาญในการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ทำลายตนเองของผู้รับบริการ นอกจากนี้ REBT จะช่วยเหลือสมาชิกให้เห็นว่า การเชื่อในสิ่งสมาชิกรู้สึกและการเชื่อในสิ่งที่สมาชิกทำนั้น มีอิทธิพลต่อสมาชิกอย่างไร ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงความเชื่อ

1. การจัดการกับปัญหาตามแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ในกลุ่ม REBT จะกล่าวถึงความสับสนต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า การโกรธ ปัญหาสมรส การขาดทักษะระหว่างบุคคล การพอใจแต่สิ่งที่ดีเลิศ ทักษะการเป็นพ่อแม่ ความอิจฉาริษยา บุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม การกินผิดปกติ

เอลลิส และเวลเทิน (Ellis & Velten, 1992 cited in Corey, 2004, p. 402) กล่าวว่าในกรณีที่ผู้รับบริการให้ข้อมูลอย่างไม่เต็มใจ จำเป็นต้องใช้วิธีการจูงใจผู้รับบริการ โดยการแสดงให้ผู้รับบริการเห็นว่าผู้รับบริการจะได้ประโยชน์อย่างไรจากการใช้แนวคิดของ REBT

2. การใช้เครื่องมือในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม วาร์เรน และแม็คเลลลาร์น (Warren & Mclellarn, 1987 cited in Corey, 2004, p. 402) กล่าวว่า จะการสำรวจของนักบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม พบว่า เทคนิคที่นักบำบัดใช้บ่อยที่สุด ได้แก่ อารมณ์ขัน การสั่งสอนตามแนวคิดของ REBT การฝึกคิดถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมและการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

เทคนิคที่นำมาใช้ เช่น การใช้ภาษา วิธีการโต้แย้ง การฝึกการยืนหยัดตนเอง การฝึกทักษะทางสังคม การแสดงบทบาทสมมุติ การฝึกฝนพฤติกรรม การกล่าวถึงตัวเองอย่างมีเหตุผล การจินตนาการทางเหตุผลและอารมณ์ การใช้ตัวแบบ การฝึกผ่อนคลาย การฝึกบทบาทที่เหมาะสม การฝึกการแก้ปัญหา การสร้างการรับรู้ใหม่ การบำบัดทางความคิด

3. การประยุกต์ใช้แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ในการบำบัดกลุ่มแบบระยะสั้น

เอลลิส (Ellis, 1996, cited in Corey, 2004, p. 402) แสดงให้เห็นว่า REBT ใช้เครื่องมือ ทั้งในกลุ่มแบบสั้น ๆ และในกลุ่มแบบเข้มข้น Ellis (Corey, 2004, p. 402) มักจะบอกว่าการ บำบัดที่ดีที่สุดคือ ประสิทธิภาพที่ผู้รับบริการได้รับจากการสอนในเวลาสั้น ๆ เกี่ยวกับวิธีที่จะ รับมือกับปัญหาในชีวิต Ellis ให้ความสำคัญกับวิธีของ REBT ที่ประกอบด้วยการใช้เครื่องมือ ในกลุ่ม ดังนี้

3.1 สมาชิกในกลุ่มสามารถเรียนรู้ที่เขารับกวนตัวเองได้อย่างรวดเร็ว ปัญหาของ สมาชิกสามารถแสดงออกมาได้อย่างชัดเจนและตรง ๆ เข้าใจได้ง่ายและใช้การบำบัดได้อย่าง รวดเร็ว

3.2 สมาชิกสามารถลดการรบกวนลงได้ในเวลาสั้น ๆ เนื่องจากธรรมชาติของนัก บำบัดแบบ REBT จะกระตือรือร้นและซื่อ

3.3 สมาชิกสามารถรับเอาหลักปรัชญาที่สร้างขึ้น ซึ่งสร้างให้สมาชิกเห็นว่าวิธีใหม่ ๆ ในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยการใช้วิธีของ REBT เกี่ยวกับการคิด อารมณ์และ พฤติกรรมแม้จะมีระยะเวลาสั้น ๆ

Ellis พัฒนา REBT เพื่อพยายามสร้างการบำบัดแบบระยะสั้นและมีประสิทธิภาพ เมื่อปี 1959 Ellis มีผู้รับบริการที่ใช้การบำบัดแบบระยะสั้นตั้งแต่ 1 ถึง 10 ครั้ง

4. วิธีทางปัญญาตามแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรม

ในมุมมองด้านการคิดของ REBT จะใช้กับผู้รับบริการที่มีความเชื่อและการบอกกับ ตัวเองที่รบกวนตัวของเขาเอง มีเทคนิคมากมายในการทำให้การทำลายตัวเองหมดไปและการสอน บุคคลถึงวิธีที่จะมีการใช้ชีวิตแบบมีเหตุผล ซึ่งได้แก่ การให้ความสำคัญกับการคิด การโต้แย้ง การอภิปราย การท้าทาย การโน้มน้าวใจ การตีความ การอธิบายและการสอน เทคนิคทางปัญญา ที่นำมาใช้ตามแนวคิดของ REBT มีดังนี้

4.1 การสอนทฤษฎี A-B-C จะให้สอนผู้รับบริการทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล สมาชิกจะได้รับการแสดงให้เห็นวิธีที่จะนำทฤษฎี A-B-C มาใช้ในการจัดการกับปัญหาที่สมาชิก พบเจอในแต่ละวัน

4.2 การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ผู้รับบริการจะได้รับการสอนวิธีที่จะ ตรวจสอบและปรับเปลี่ยนค่านิยมและทัศนคติเกี่ยวกับตัวผู้รับบริการและผู้อื่น นักบำบัดจะแสดง ให้ผู้รับบริการเห็นวิธีที่จะค้นพบความรู้สึกกลัวและความรู้สึกที่ตนเองด้อยค่า ผู้นำกลุ่มแบบ

REBT ต้องให้ความสำคัญกับความไม่สมเหตุสมผล การเผด็จการ ความล้มเหลวและความคิดที่ไม่ถูกต้องของผู้รับบริการ นักบำบัดจะแสดงให้เห็นว่า ความคิดทำให้เกิดการรบกวนที่ไม่จำเป็นอย่างไร และนักบำบัดจะโน้มน้าวคนไข้ให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพื่อให้เกิดผลดีที่สุดการโต้แย้งต้องอยู่เหนือการคิดและการโต้แย้งทางอารมณ์

4.3 การสอนวิธีการจัดการกับการกล่าวถึงตนเอง สมาชิกในกลุ่มจะได้รับการสอนว่าความเชื่อที่ทำลายตนเองสามารถถูกจัดการได้โดยการจัดการกับการบอกกล่าวอย่างมีเหตุผล สมาชิกจะได้รับการคาดหวังให้ควบคุมลักษณะการพูดโดยการจดบันทึกและวิเคราะห์การใช้ภาษา

5. วิธีการทางอารมณ์ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

REBT เป็นวิธีการที่มีรูปแบบมากมายเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง มักไม่ค่อยพบเจอการรักษาบุคคลโดยไม่มีวิธีทางพฤติกรรม อารมณ์และการคิด เทคนิคทางความรู้สึกประกอบด้วย การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การต่อสู้กับความละเอียดและการแสดงบทบาทที่เหมาะสม เทคนิคต่าง ๆ มีรายละเอียดดังนี้

5.1 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ผู้รับบริการจะได้รับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขไม่ว่าเขาจะแสดงพฤติกรรมทั้งนอกและในเวลาไม่คิดแค่นั้นก็ตาม และผู้นำกลุ่มจะสอนสมาชิกถึงวิธีที่จะยอมรับตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไขได้อย่างไร สมาชิกในกลุ่มมักจะกลัวที่จะ “ค้นพบ” ในสิ่งที่เขาเป็นและถูกผู้อื่นปฏิเสธมา ผู้นำกลุ่มสามารถเป็นต้นแบบของท่าทางที่ยอมรับโดยผ่านสิ่งที่สมาชิกทำและรู้สึก นักบำบัดสามารถแสดงให้เห็นสมาชิกเห็นว่า แม้พฤติกรรมของสมาชิกอาจจะไม่เหมาะสมหรือไร้ศีลธรรม สมาชิกก็ไม่ได้เป็นคนเลวหรือเป็นคนโง่ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขสร้างบรรยากาศในกลุ่มให้สมาชิกรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ

5.2 การฝึกเอาชนะความอาย การฝึกการเอาชนะความอายอย่างมีเหตุผล คือ ความวิตกกังวลที่มักเกิดจากความอาย ความรู้สึกผิด ความเขินอายและการตำหนิตัวเอง ดังนั้น บุคคลต้องเผชิญหน้าโดยตรงและจัดการกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ซ่อนอยู่หลังความรู้สึกเหล่านี้ สมาชิกในกลุ่ม REBT จะได้รับการส่งเสริมให้เข้าร่วมกิจกรรมที่กล้าเสี่ยงซึ่งเป็นวิธีท้าทายความกลัวของสมาชิกที่จะถูกมองว่าเป็นคนโง่ ผู้นำกลุ่มจะใช้การเอาชนะความอายเป็นวิธีในการสอนผู้รับบริการให้ยอมรับตัวเองและมีความรับผิดชอบ อย่างไรก็ตามการช่วยเหลือสมาชิกให้เห็นสิ่งที่เขาคิดว่าเป็นเรื่องน่าอายต้องทำด้วยวิธีที่สมาชิกสามารถปฏิบัติได้จริงด้วยตัวของสมาชิกเอง สิ่งสำคัญที่ผู้รับบริการเรียนรู้จากการเอาชนะความอาย คือ ผู้รับบริการไม่แตกต่างจากผู้อื่นเลย ถ้าเขารู้สึกไม่เห็นด้วย พูดอีกอย่างก็คือ การไม่เห็นด้วยไม่มีผลกระทบต่อคุณค่าหรือการเปลี่ยนแปลงตัวของเขาเลย ความกลัวการไม่เห็นด้วยทำให้สมาชิกห่างไกลออกจากการกระทำใน

สิ่งที่สมาชิกพิจารณาว่าถูกต้อง การกระทำสิ่งที่สมาชิกคิดว่า “น่าอายมาก” ในกลุ่มสมาชิกต้องยอมรับตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการบำบัด

สมาชิกในกลุ่มมักจะยอมรับว่า เขามักจะขบขี้ตัวเองจากการกระทำในสิ่งที่สมาชิกต้องการจะทำ เนื่องจากสมาชิกกลัวในสิ่งที่ผู้อื่นคิด สถานการณ์ในกลุ่มสมาชิกคนอื่นอาจจะใช้ความกดดันจากการบำบัดและให้การสนับสนุนผู้อื่นในการทดลองทำพฤติกรรมที่เสี่ยง โดยเริ่มในกลุ่มเป็นครั้งแรกแล้วค่อยร่วมกระทำในชีวิตประจำวัน

6. วิธีการพฤติกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอลลิส (Ellis, 1996 cited in Corey, 2004, p. 408) กล่าวว่า วิธีการทางพฤติกรรมจะมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อใช้ร่วมกับวิธีการทางความคิดและวิธีการทางอารมณ์ และวิธีการจัดการตัวเองจะมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อผู้รับบริการควบคุมพฤติกรรมของตัวเอง มากกว่าการยอมให้ตัวของผู้รับบริการเองถูกควบคุมโดยผู้นำกลุ่ม

6.1 การให้รางวัลและการลงโทษ ทั้งการให้รางวัลและการลงโทษจะนำมาใช้เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลง การให้รางวัล เช่น การอ่านนิยาย การดูภาพยนตร์ การดูคอนเสิร์ต การรับประทานอาหารที่ชอบ ผู้รับบริการสามารถให้รางวัลตัวเองได้ด้วยอะไรก็ได้ที่ชื่นชอบ แต่ต้องเป็นหลังจากที่ผู้รับบริการได้ทำงานที่กำหนดให้สำเร็จแม้ว่าผู้รับบริการมีโอกาที่จะหลีกเลี่ยงไม่ทำก็ได้ แต่ผู้รับบริการก็ปฏิบัติจนสำเร็จ เป้าหมายหนึ่งของ REBT คือ การสอนให้ผู้รับบริการมีวิธีในการจัดการกับตัวเองที่ดีขึ้น ความสำเร็จของสมาชิกขึ้นอยู่กับว่า สมาชิกสามารถของเขาในการดูแลรับผิดชอบชีวิตของตนเองนอกเหนือจากเวลาที่เข้ากลุ่มได้อย่างไร หลักการให้รางวัลมักจะช่วยให้สมาชิกนำหลักการที่มีเหตุผลไปประยุกต์ใช้ในปัญหาที่สมาชิกต้องพบเจอ สมาชิกจะสอนตัวเองให้จัดการกับชีวิตให้ได้ REBT แนะนำว่า การลงโทษตัวเอง จะใช้เมื่อสมาชิกไม่สามารถทำงานที่กำหนดให้สำเร็จ

6.2 การฝึกทักษะ เอลลิส (Ellis, 1996 cited in Corey, 2004, p. 410) กล่าวว่า มีการสนับสนุนการฝึกทักษะเฉพาะบางอย่างที่บกร่องไปให้กับผู้รับบริการ การฝึกฝนนี้จะทำในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายผู้รับบริการให้ทำลายความคิดที่ไม่เหมาะสม มีสมมุติฐานว่า ผู้รับบริการที่ได้รับทักษะที่ตนเองบกร่อง ผู้รับบริการต้องมีความมั่นใจเกี่ยวกับตัวเองมากขึ้นก่อนและ ผู้รับบริการก็จะรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างมีความหมายในวิธีที่ผู้รับบริการคิด รู้สึกและแสดงออก สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสที่จะเรียนรู้และฝึกปฏิบัติทักษะที่สำคัญบุคคลภายในกลุ่ม สมาชิกจะได้รับการส่งเสริมให้ได้รับทักษะส่วนตัวและทักษะระหว่างบุคคลโดยการเรียนรู้และฝึกปฏิบัตินอกกลุ่ม

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543) กล่าวถึงเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง และเผชิญกับปัญหาโดยใช้สติปัญญา เทคนิคสำคัญที่ใช้คือการสอน (Teaching) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เทคนิคการโต้แย้ง (Confrontation) เพื่อหาเหตุผลมาเปลี่ยนความคิดที่ผิด ๆ หรือเชื่อมั่นผิด ๆ ในอดีตให้กลับมาคิดใหม่และคิดให้ถูก เทคนิคการตั้งคำถามที่ช่วยท้าทาย (Challenge) หรือการตั้งคำถามแบบตรรกวิทยา (Logical) ตลอดจนการให้การบ้านไปทดลองปฏิบัติ (Home Work Assignment)

เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 73-94) ได้กล่าวถึงเทคนิคที่นำมาใช้พัฒนาความคิด และพฤติกรรมของบุคคลไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) ได้แก่

1.1 ใช้คำพูดของตนเองอย่างมีเหตุผล (Employing New Self-Statement) เป็นวิธีการที่สอนให้ผู้รับบริการเปลี่ยนคำพูดของตนใหม่โดยใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (Cognitive Home) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับบริการฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนตามรูปแบบเอบีซีดี (ABCD)

2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Technique) ได้แก่

2.1 การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับบริการสร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และให้ผู้รับบริการขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไป ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับบริการสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้รู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนเองได้อย่างมีเหตุผล

2.3 การฝึกจัดการกับความอาย (Shame Attacking Exercises) เป็นวิธีที่ฝึกให้ผู้รับบริการกล้าแสดงพฤติกรรมที่ตนเองรู้สึกออกไปโดยไม่รู้สึกอายอีกต่อไป

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Technique) ได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับบริการเกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะการพูด ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการรับรู้ตนเองอย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปคิดอย่างมีเหตุผล และแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นการนำผลกรรมมาวางเป็นเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่เป็นการวางเงื่อนไขแบบให้การเสริมแรง คือเมื่อผู้รับบริการแสดงพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การเสริมแรง

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 109-111) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้คลมมีอารมณ์มั่นคงเหมาะสม และระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ได้จำแนกอารมณ์ที่เหมาะสมออกจากกันอย่างชัดเจน
2. ช่วยให้ผู้คลมมีความสนใจตนเอง สามารถเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริงถ่องแท้ และเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด
3. ช่วยให้ผู้คลมมีความสนใจสังคม ซึ่งจะทำให้ผู้คลมสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นและมีความสุขมากกว่าอยู่อย่างโดดเดี่ยว
4. ช่วยให้ผู้คลมสามารถกำหนดทิศทางให้กับตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง
5. ช่วยให้ผู้คลมมีความอดทน และมีความเป็นผู้ใหญ่ สามารถมองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น จะไม่ประณามหรือว่าซ้ำเติมแม้ว่าจะไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมที่คนอื่นแสดงออกมา
6. ช่วยให้ผู้คลมมีความยืดหยุ่น ยอมรับความคิดต่าง ๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ถือทิฐิ ดันทุรังกับความเป็นที่แตกต่างจากตน ไม่ยึดมั่นตายตัวกับกฎเกณฑ์ที่กำหนด
7. ช่วยให้ผู้คลมยอมรับความไม่แน่นอน ยอมรับข้อเท็จจริงว่าเราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวแต่กลับกระตุ้นเร้าใจให้ผู้คลมเกิดความตื่นตัวทำทนายที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
8. ช่วยให้ผู้คลมมีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจจริงที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เขาสนใจและเห็นความสำคัญ
9. ช่วยให้ผู้คลมมีความคิดเห็นเป็นวิทยาศาสตร์ มีความเป็นปรนัย และมีเหตุผลมากขึ้น
10. ช่วยให้ผู้คลมยอมรับตนเองและสามารถแสวงหาความสุขให้แก่ตนเอง
11. ช่วยให้ผู้คลมกล้าที่จะเสี่ยง ตัดสินใจ หรือเสี่ยงกระทำการต่าง ๆ ด้วยความคิดตนเอง

12. ช่วยให้คุณคล้อยอยู่ในโลกของความเป็นจริง ยอมรับข้อเท็จจริงว่าคุณไม่สามารถประสบความสำเร็จในทุก ๆ ด้านในสิ่งที่ตนต้องการ และไม่สามารถหลีกเลี่ยงทุกสิ่งที่คุณไม่พอใจ ช่วยให้คุณลดตระหนักว่าทั้งตนเองและบุคคลอื่นมีข้อบกพร่องและมีโอกาสกระทำผิดได้

ลักษณะของความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล

เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 4-6) ได้เสนอลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 3 ลักษณะ ดังนี้

ความคิดที่ 1 ฉันต้องเป็นคนที่มีความสามารถสูง เป็นผู้ที่มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ ฉันต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน ถ้าฉันทำสิ่งใดไม่สำเร็จ นั่นคือสิ่งที่เลวร้ายมากสำหรับฉัน ฉันทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะมันหมายถึงฉันไม่สามารถทำตนให้เป็นที่ยอมรับได้ ฉันจึงเป็นคนที่ไม่ได้ความ

บุคคลที่ยึดมั่นตามแนวคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมีแนวโน้มที่จะความรู้สึกว่าตนเป็นคนไร้ความสามารถ ไร้คุณค่า วิตกกังวล รู้สึกกลัวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และทำให้เกิดโรคประสาทประเภทย้ำคิดย้ำทำ

ความคิดที่ 2 คนอื่นจะต้องทำดีต่อฉัน ให้ความยุติธรรม และแสดงออกต่อฉันอย่างดีจนฉันพึงพอใจ เป็นสิ่งที่เลวร้ายมาก ถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันทนไม่ได้ที่เขารังเกียจฉัน ถ้าเขาทำในสิ่งที่ฉันต้องการไม่ได้ เขาควรถูกตำหนิ และถือว่าเป็นคนที่ไร้คุณค่า

บุคคลที่มีความคิดไม่สมเหตุสมผลนี้มีแนวโน้มที่จะเป็นคนเอาจริงเอาจังเกินไป มีอารมณ์รุนแรง อาฆาตผูกพยาบาท คิดแก้แค้น และอาจเป็นฆาตกรได้ง่าย

ความคิดที่ 3 ฉันต้องได้ทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะต้องดิสมบูรณ์ และเป็นในทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็น ฉันทนต่อความยากลำบากไม่ได้ ฉันทนต่อความคับข้องใจหรือเห็นสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่ฉันคิดไม่ได้ เพราะถ้าไม่เป็นเช่นที่ต้องการแล้ว ดูเหมือนว่าโลกนี้ไม่น่าภิรมย์เลย บุคคลที่มีความคิดไม่สมเหตุสมผลเช่นนี้ จะเป็นคนที่โกรธง่าย สงสารตนเอง และรู้สึกว่าตนเองคือยอคุณค่า

ประเทือง ภูมิภักทราคม (2540, หน้า 259-262) กล่าวว่า จากแนวคิดของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่เชื่อว่า อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลมีผลมาจากความคิด ซึ่งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขและพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนมีดังนี้

ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ประการ

1. บุคคลต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน บุคคลที่คิดเช่นนี้ จะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกไม่มีคุณค่า และเกิดความล้มเหลว

3. บุคคลที่เป็นคนล้มเหลวน่ารังเกียจ และชั่วร้าย ควรถูกตำหนิ หรือถูกลงโทษ ความคิดนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่แท้จริง จะประเมินความเลวความชั่วร้ายของบุคคล

4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งที่เลวร้าย ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งไม่สามารถควบคุมมันได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเองและไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ บุคคลที่มีความวิตกกังวลเกินเหตุ อาจทำให้เหตุการณ์เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะหนีงานที่ยากลำบากอยู่เสมอ ทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง บุคคลที่คิดเช่นนี้จะประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความเชื่อมั่น และนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

9. ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินใจพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบทิ้งหรือกำจัดได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้อาจนำประสบการณ์ในอดีตมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป ทำให้เกิดความทุกข์ และไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

11. ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขอย่างสมบูรณ์แบบ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวล และความกลัว

ลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผล 11 ประการ

1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่า จะต้องทุ่มเทความสนใจ และความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงผู้เดียว แต่ควรกระทำในสิ่งที่เป็น การให้ความรัก และคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์

2. บุคคลจะกระทำการใด ๆ อย่างเต็มที่เนื่องจากต้องการที่จะทำให้ดีกว่าผู้อื่น การทำงานจะก่อให้เกิดการเรียนรู้และถึงแม้ทำเต็มที่ก็อาจผิดพลาดได้

3. ทุกคนอาจพบกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้ จึงโทษตนเอง และผู้ที่ล้มเหลว อะไรผิดพลาดควรยอมรับความล้มเหลวนั้น และพยายามหาทางไม่ให้เกิดขึ้น

4. บุคคลไม่พึงทำให้สภาพการณ์ที่ไม่พึงปรารถนานั้นลุกลามใหญ่โตขึ้น ควรแก้ไขสภาพการณ์นั้นให้ดีขึ้น หากไม่สามารถแก้ไขให้ดีขึ้น ก็ต้องยอมรับและไม่ถือเป็นสิ่งที่เลวร้ายมาก

5. ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งไม่พึงปรารถนาและสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินของตนเองจากสิ่งเหล่านั้นก็สามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้

6. บุคคลตระหนักในความเป็นจริงว่าอันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้ายอย่างที่กลัว ควรรู้ว่าความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ

7. การเผชิญกับความยากลำบาก และความรับผิดชอบจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าการหลีกเลี่ยง

8. บุคคลความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเองและมีความรับผิดชอบ แต่ควรระวังผู้อื่นหรือขอรับการช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อจำเป็น

9. บุคคลยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ การวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษ บุคคลสามารถนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป

10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์หรือถูกรบกวน ควรหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องยอมรับเท่าที่จะทำได้ที่ดีที่สุด

11. บุคคลควรหาทางแก้ปัญหาหลาย ๆ ทางที่มีความเป็นไปได้ และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับความจริงว่าในปัญหาบางอย่างไม่มีทางเลือกในการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์ที่สุด

เป้าหมายในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) มีจุดหมายปลายทาง คือการทำให้การถูกรบกวนทางอารมณ์และพฤติกรรมการยอมแพ้ของเขาเป็นเรื่องเล็กน้อย โดยการใช้ความเป็นจริงและปรัชญาชีวิตที่นำมาใช้ได้ นอกจากนี้ก็มีเป้าหมายที่จะลดแนวโน้มในการกล่าวโทษตนเองและผู้อื่นลงเมื่อมีเรื่องผิดพลาดเกิดขึ้นในชีวิตและเรียนรู้ที่จะเผชิญกับปัญหาในอนาคต การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) ตั้งใจที่จะช่วยคนให้พิจารณาและเปลี่ยนคุณค่าพื้นฐานบางอย่างที่รบกวนพวกเขา ตัวอย่างเช่น ถ้าผู้รับบริการกลัว

ความล้มเหลวในการสมรส เป้าหมายไม่ใช่เป็นเพียงเพื่อที่จะลดความกลัวเท่านั้น แต่เป็นการทำงานกับการขยายความกลัวของเขาไปสู่ความล้มเหลวในเรื่องทั่วไปด้วย

เทคนิคด้านการพิจารณาอารมณ์ของทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

1. จินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตน (Rational-Emotive Imagery) เทคนิคนี้เป็นรูปแบบของการฝึกทางจิตซึ่งออกแบบเพื่อสร้างรูปแบบอารมณ์ใหม่ ผู้รับบริการจินตนาการว่าเขากำลังคิด รู้สึกและกระทำเหมือนในแบบที่เขาอยากจะทำ รู้สึกและกระทำในชีวิตจริง เขาอาจได้รับการแสดงให้เห็นวิธีการจินตนาการถึงสิ่งที่แย่ที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้นกับเขา การรู้สึกผิดหวังอย่างไม่สมควร การสัมผัสกับความรู้สึกของเขาอย่างแท้จริงและวิธีการปรับเปลี่ยนไปสู่ความรู้สึกที่เหมาะสมเกี่ยวกับสถานการณ์นี้ เมื่อผู้รับบริการสามารถเปลี่ยนความรู้สึกไปสู่ความรู้สึกที่เหมาะสมได้ เขาก็จะมีโอกาสดีกว่าที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขา เทคนิคเช่นนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้กับสถานการณ์ของบุคคลและสถานการณ์ต่าง ๆ

2. บทบาทสมมุติ (Role Playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับบริการสวมบทบาทของผู้อื่น เพื่อให้รู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนเองได้อย่างมีเหตุผล ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงคนหนึ่งอาจถอนตัวจากการสมัครเข้ามหาวิทยาลัยเพราะกลัวว่าตนจะไม่ได้เข้าแค่ความคิดว่าจะไม่ได้เข้ามหาวิทยาลัยที่เลือกไว้ ทำให้รู้สึกว่าตนเป็นคนโง่ บทบาทสมมุติของเธอก็จะเป็นการถูกสัมภาษณ์จากคนปด ที่เต็มไปด้วยความรู้สึกวิตกกังวลและด้วยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และได้ตอบกับความคิดไม่สมเหตุสมผลว่าเธอต้องได้เข้ามหาวิทยาลัย และการที่ไม่ได้เข้ามหาวิทยาลัยหมายความว่าเธอเป็นคนโง่และไม่มีความสามารถ

3. การเอาชนะความอาย (Shame-Attacking Exercise) เป็นวิธีที่ฝึกให้ผู้รับบริการกล้าแสดงพฤติกรรมที่ตนเองรู้สึกออกไปโดยไม่รู้สึกอายอีกต่อไป

4. การใช้การบังคับและการใช้พลัง (Use of Force and Vigor) เอลลิส (Ellis) แนะนำให้ใช้วิธีบังคับและใช้พลังให้เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยผู้รับบริการ มีการใช้สติปัญญาไปสู่การหยั่งรู้ทางอารมณ์ ผู้รับบริการได้รับการแสดงให้รู้วิธีที่จะปฏิบัติกับการสนทนากับตนเองที่เต็มไปด้วยการบังคับ ที่แสดงออกถึงความไม่เชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และหลังจากนั้นก็ให้คัดค้านกับความคิดนั้นอย่างเต็มที่ บางครั้งผู้ให้คำปรึกษาอาจแสดงบทบาทสมมุติซ้ำ ๆ กัน โดยยึดมั่นในปรัชญาการทำให้ตนเองยอมแพ้ของผู้รับบริการอย่างมั่นคง หลังจากนั้นก็ถามผู้รับบริการให้ได้แย้งกับผู้ให้คำปรึกษาอย่างจริงจัง โดยมีจุดประสงค์ที่จะหว่านล้อมให้ผู้รับบริการล้มเลิกความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านั้น

ประโยชน์ของการใช้แนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอลลิส (Ellis, 1996 cited in Corey, 2004, p. 410) มีความเชื่อที่มั่นใจว่า กลุ่มมีประสิทธิภาพในการช่วยสมาชิกให้สร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพ อภิปรายว่า การนำเทคนิคของ REBT มาใช้ในกลุ่มมีประโยชน์ ดังนี้

1. องค์ประกอบสำคัญของ REBT คือ การกำหนดงานให้ทำ ซึ่งจะมีประสิทธิภาพที่ดีเมื่อนำมาใช้ในกลุ่มมากกว่าการบำบัดแบบรายบุคคล
2. กลุ่มจะให้สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีประสิทธิภาพในวิธีต่าง ๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกยืนหยัดตัวเอง การฝึกพฤติกรรม การเป็นต้นแบบ
3. กลุ่มจะเป็นเหมือนห้องทดลองที่สามารถสังเกตพฤติกรรมได้โดยตรง สมาชิกจะเข้าถึงปัญหาและสำรวจปัญหาได้ง่ายกว่าการบำบัดแบบรายบุคคล เนื่องจากกลุ่มคือ สภาพแวดล้อมทางสังคม
4. ผู้รับบริการมักจะถูกขอร้องให้ทำงานที่กำหนดให้ในรูปแบบของรายงานให้สำเร็จ ซึ่งต้องการการกระทำในสถานการณ์ที่ทำให้จิตใจวุ่นซ้ำอีกครั้งตามทฤษฎี A-B-C จากนั้นจะเรียนรู้วิธีแก้ไขการคิดและพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง สมาชิกสามารถจัดการกับเรื่องของเขาได้ดีขึ้น โดยการฟังรายงานของสมาชิกคนอื่น ๆ และเรียนรู้วิธีที่สมาชิกคนอื่น ๆ ใช้จัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จากนั้นสมาชิกสามารถฝึกฝนพฤติกรรมที่เขาต้องการให้เพิ่มขึ้นหรือลดลงในการใช้ชีวิตในโลกความเป็นจริง
5. สมาชิกสามารถเห็นการบำบัดที่มีประสิทธิภาพ เห็นการเปลี่ยนแปลงของบุคคล เห็นขั้นตอนการช่วยเหลือได้โดยการดูสมาชิกคนอื่น และการบำบัดที่ประสบความสำเร็จเกิดจากการปฏิบัติอย่างหนักและต่อเนื่อง
6. การเริ่มต้นเปิดเผยปัญหาเป็นกระบวนการบำบัด การเปิดเผยตัวเองทำให้สมาชิกได้ตระหนักว่าการกล้าเสี่ยงที่จะเปิดเผยไม่ทำให้เกิดผลที่เลวร้ายตามมาอย่างที่สมาชิกกลัว แม้ว่าไม่มีใครวิพากษ์วิจารณ์มันก็ไม่ใช่ว่าความล้มเหลว
7. เนื่องจาก REBT เป็นการศึกษาและการสั่งสอน รวมทั้งเป็นการให้ข้อมูลและการอภิปรายการแก้ปัญหา การทำในกลุ่มจึงได้ผลอย่างคุ้มค่าและนำมาใช้ได้จริงมากกว่าการทำเป็นรายบุคคล และกลุ่มยังส่งเสริมให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการบำบัดด้วย
8. วิธีการของกลุ่มเป็นประโยชน์กับบุคคลที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สภาพแวดล้อมของกลุ่มจะทำให้เกิดการประเมินพฤติกรรมเหล่านี้ใหม่และปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมมากขึ้น

ข้อดีของทฤษฎี

เมื่อพิจารณาทฤษฎีของ REBT แล้ว Corey (2004, p. 414) เห็นมุมมองต่าง ๆ ของ REBT ที่มีประโยชน์ในการนำมาใช้ในกลุ่ม แม้เหตุการณ์และบุคคลที่มีความหมายในอดีตของเราจะมีบทบาทที่สำคัญต่อความเชื่อปัจจุบันเกี่ยวกับตัวของเราเอง และเห็นด้วยกับ Ellis ว่าเราต้องรับผิดชอบต่อการทำลายตนเองและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ได้เรียนรู้ว่านอกจากเราจะเป็นทุก ๆ สิ่งที่มีอำนาจให้เราเป็น เราก็ไม่เคยคาดหวังว่าเราจะเป็นผู้ถูกรักและได้รับการยอมรับ REBT มีสมมติฐานว่าเรามีอิสระและมีความรับผิดชอบมากกว่าการถูกควบคุมจากเงื่อนไขในอดีตของเรา กลุ่มเป็นประโยชน์ในการสำรวจวิธีที่เราได้รับความเชื่อที่ทำลายตนเอง และเป็นประโยชน์ที่เอื้อต่อการสร้างความเชื่อขึ้นมาใหม่ได้

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 415) ให้คุณค่าของ REBT ที่ให้ความสำคัญกับการคิด เนื่องจากบทบาทที่สำคัญในการสร้างทฤษฎีก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและอารมณ์ วิธีการกำหนดงานให้ทำของ REBT เป็นวิธีที่ดีมากในการเปลี่ยนความเข้าใจให้อยู่ในรูปของนามธรรม ในมุมมองของ คอเรย์ (Corey, 2004, p. 416) ความพยายามของการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการเรียนรู้ของสมาชิก การสอนทักษะในการจัดการและทำให้สมาชิกเห็นความเชื่อมโยงของสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ในกลุ่มกับการใช้ชีวิตในแต่ละวัน เป็นสิ่งที่ดีที่ REBT ให้ความสำคัญกับการกำหนดงานทางจิตวิทยาการศึกษาให้ทำ เช่น การฟังเพลง การอ่านหนังสือ การบันทึกสิ่งที่สมาชิกได้กระทำและสิ่งที่สมาชิกคิด เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องพึ่งพากลุ่มมากเกินไป เนื่องจากสามารถปฏิบัตินอกเวลาการทำกลุ่มได้

เอลลิส (Ellis, 1996 cited in Corey, 2004, p. 416) สนใจข้อดีของ REBT ดังนี้

1. REBT เป็นทฤษฎีที่สั้น ใช้เวลาเพียง 2-3 ครั้ง สำหรับผู้รับบริการที่ยินดีจะได้รับความสำเร็จ
2. จุดมุ่งหมายที่ไม่เพียงแต่ได้ความมีประสิทธิภาพ แต่ยังได้เทคนิคต่าง ๆ ด้านการคิดทางอารมณ์และทางพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพในการใช้กับผู้รับบริการที่ดูแลยาก
3. REBT ที่อยู่ในการศึกษา ธุรกิจและการสื่อสารได้รับการพัฒนามาจากการบำบัดในกลุ่มและการบำบัดแบบรายบุคคล ไปสู่การบำบัดในมวลชนและการบำบัดในสาขาการเรียนทั่ว ๆ ไป หลักการของ REBT เหมาะสมในการนำมาใช้ที่บ้าน ที่โรงเรียน สังคม ชุมชนและโรงพยาบาล

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดย

จุดมุ่งหมายของการใช้ทฤษฎีนี้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่า ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการใช้สติปัญญารับรู้เหตุการณ์นั้นในแนวความคิดใหม่ ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทคอยให้กำลังใจ กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้ผู้รับบริการเป็นคนที่มีเหตุผล และส่งผลให้ผู้รับบริการมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

วูดส์ (Woods, 1987) ได้ศึกษาการลดลงของพฤติกรรมความกังวลใจ ความโกรธ และการเจ็บป่วยทางกายภาพ ที่สัมพันธ์กันในการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งทำการทดลองในโรงงานพบว่า หลังจากการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงนี้ยังแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ในการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วย

เมคคิบบิน (Mekkiibbin, 1989, p. 189) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่าง 12 คน เป็นนักเรียนที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวในเรื่องการเรียนบทบาททางตัวในสังคม การไม่เห็นคุณค่าของตนเอง การทดลองแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้รับการบรรยาย การเล่นเกม การอภิปราย การกำหนดงานให้ทำ รวมทั้งการออกกำลังกายเพื่อคลายความเครียด และนอกจากนี้ก็ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิต การวางตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีความสามารถที่จะเรียน มีความจำความสามารถในการใช้ความคิดอย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมดีขึ้น

บาโทฟ (Batoff, 1996) ศึกษาเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มแบบระยะสั้นเพื่อการบำบัดการตระหนักรู้และการเจริญเติบโตในผู้ชาย เนื่องจากบทบาทของผู้ชายเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจมาเป็นเวลานาน มีงานวิจัยแนะนำว่าผู้ชายประสบปัญหาและความเครียดจากการสับสนบทบาททางเพศ การศึกษาแสดงให้เห็นว่าความจำเป็นในการเปลี่ยนแปลงของผู้ชาย มีเอกสารอยู่ไม่มากนักเขียนเกี่ยวกับการสร้างและการทดสอบประสิทธิภาพและกลวิธีการช่วยเหลือที่เพียงพอในการให้นิยามบทบาททางเพศของผู้ชายใหม่ มีข้อมูลจากการใช้แนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นรูปแบบในการสอนการเจริญเติบโต และการตระหนักรู้ของผู้ชายในกลุ่มระยะสั้น โดยเก็บข้อมูลจากแบบสำรวจความเชื่อ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้ชาย 20 คนที่มีความสมัครใจ

ไม่มีบุคคลที่มีประวัติเจ็บป่วยทางจิตเวช ข้อมูลประชากร ประกอบด้วย อายุ รายได้ สถานะภาพ และจำนวนบุตร การทดลองในระยะแรกใช้แบบสำรวจความเชื่อ จากนั้นสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นจำนวน 8 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะรอเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับการคิดจากแบบสำรวจความเชื่อไม่แตกต่างกันในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลน้อยกว่ากลุ่มควบคุม จึงแนะนำว่าการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะสั้นกับผู้ชายปัจจัยด้านการปรับตัวของผู้ชายทำให้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลลดน้อยลงได้ ผลการศึกษายังแสดงให้เห็นอีกว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอาจมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพ แต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้

ริกเคอร์ตและมอลเลอร์ (Rieckert & Moller, 2000) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในการบำบัดรักษาผู้ป่วยที่มีเคยถูกรังแกทางเพศเมื่อวัยเด็ก จากกลุ่มทดลองที่เป็นผู้หญิง 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 28 คนและกลุ่มควบคุม 14 คน ให้การทดลอง 10 สัปดาห์ และติดตามผล 8 สัปดาห์ พบว่า ความกดดัน ความโกรธ ความกังวลใจ ความละอาย และการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และไม่มีความแตกต่างในระยะติดตามผล

มอเรียตี้ (Moriarty, 2002) ศึกษาผลของการโต้แย้งตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการซึมเศร้า วัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพของแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมด้วยวิธีการโต้แย้งทางความคิด กับแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมโดยไม่ใช้การโต้แย้งทางความคิดต่ออาการซึมเศร้า ผลการศึกษาสนับสนุนการทำนายในช่วงแรกว่ากลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองจะมีสถานะที่ดีขึ้นจากการวัดอาการซึมเศร้า การใช้เหตุผลและการปรับตัวทางสังคม แต่ผลการศึกษาก็แสดงให้เห็นว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลากับการทดลอง ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดลองตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมโดยไม่ใช้การโต้แย้งมีสถานะที่ดีขึ้นจากการวัดอาการซึมเศร้า การใช้เหตุผลและการปรับตัวทางสังคมเหมือนกับกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดลอง ตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมโดยใช้การโต้แย้ง ผลการศึกษาไม่สนับสนุนการทำนายที่บอกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการโต้แย้งจะมีสถานะที่ดีขึ้นมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้การโต้แย้งตามหลักเหตุผลหรือตามหลักฐาน

ฮาร์ริงตัน (Harrington, 2005) ได้ศึกษามิติของความไม่อดทนต่อความคับข้องใจ และความสัมพันธ์ในปัญหาของการควบคุมตนเอง พบว่า การไม่อดทนต่อความคับข้องใจนั้นเป็น

ศูนย์กลางของทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และความไม่อดทนต่อความคับข้องใจนั้นสามารถใช้สำรวจได้ 4 มิติ คือ ความไม่อดทนต่ออารมณ์ ความต้องการในการมีเกียรติ ความสะดวกสบาย และความสำเร็จ

คอฟฟเลอร์ (Koffler, 2005) ศึกษาการรับรู้ความเชื่อตามแนวคิดเหตุผลและอารมณ์ในนักศึกษา โดยการวิเคราะห์ระดับในด้านต่าง ๆ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อสำรวจโครงสร้างความเชื่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบความเชื่อในทฤษฎีของ Albert Allis จะเข้าถึงการวัดระดับในด้านต่าง ๆ และการศึกษาในครั้งนี้ยังตรวจสอบการรับรู้ความเชื่อใน 2 เรื่องที่ต่างกัน เพื่อสำรวจว่าความเชื่อมีอิทธิพลต่อโครงสร้างของระบบความเชื่อหรือไม่ การวิเคราะห์ระดับในด้านต่าง ๆ บ่งบอกว่า การแก้ปัญหาใน 2 ด้านมีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ ในด้านแรก คือ การแยกแยะความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่มีเหตุผลกับไม่มีเหตุผลได้ตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม การวิเคราะห์ความถดถอยแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ที่ชัดเจนระหว่างความมีเหตุผลและความไม่มีเหตุผล ด้านที่สองคือ เน้นความต้องการและความพอใจกับความเชื่อและสามารถระบุได้ว่า อะไรคือความต้องการและอะไรคือความพอใจ สิ่งที่ขัดแย้งกับแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม คือ นักเรียนไม่รับรู้ว่าการต้องการเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

กูร์ตัน จันตา (2542) ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าเดิม และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผลและอารมณ์ มีความวิตกกังวลลดลงกว่าเดิม และลดลงกว่านักเรียนที่ไม่ได้การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้สึกเห็นในคุณค่าในตนเอง และความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันทั้งก่อนและหลังการทดลอง

ปราณี นัยประยูร (2544) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและการใช้โปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและการใช้โปรแกรมพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองสามารถเพิ่มพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนได้ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และสองวิธีนี้มีผลไม่แตกต่างกัน

สุกัญญา มัทธนานันท์ (2544) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตาม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับกิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของ เด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี โดยแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มให้ คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กลุ่มกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองระยะหลังการ ทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความ ภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เสาวภา บุรณเจริญกิจ (2546) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นใน ตนเอง และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความเชื่อมั่นใน ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับ ระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มคือกลุ่ม ที่ให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการพัฒนาความ เชื่อมั่นในตนเอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองช่วยให้ นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

จิตนาฏ เหลืองอ่อน (2547) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และการฝึกสมาธิแบบอานาปาสติ เพื่อพัฒนาฉันทะในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับ ระยะเวลาของการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีฉันทะในการเรียนในระยะหลัง ทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ทัศนีย์ ตระกูลสุขชัย (2547) ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน ผลของการวิจัยพบว่า มี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง นักเรียนที่เข้ารับการฝึกโปรแกรม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม ก้าวร้าว ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม นักเรียนที่เข้ารับการ ฝึกอบรมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าว ใน ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

รุจิรา สายสมร (2547) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬจังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมส่งผลร่วมกับระยะเวลาการทดลอง ต่อความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบนี้ ทำให้ความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสเหมาะสมยิ่งขึ้นและเมื่อความเชื่อเปลี่ยนไปก็ทำให้พฤติกรรมความเชื่อ นั้น มีความคงทนอีกด้วย

กิริณา วชิโรภาสกรณ์ (2548) ศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อเพิ่มแรงจูงใจภายในด้านการเรียนของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจภายในด้านการเรียนระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจภายในด้านการเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจภายในด้านการเรียนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ฉัตรสุดา แจ่มประโคน (2549) ศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง ส่วนคะแนนพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความซื่อสัตย์และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะเห็นว่านักวิชาการและนักวิจัยต่างให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องความซื่อสัตย์ ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การ์ตูน เกม สถานการณ์จำลอง ชุดการสอน เป็นต้น โดยมุ่งเน้นศึกษาคูณธรรมความซื่อสัตย์ในกลุ่มเด็กนักเรียน ในส่วนของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้นจะเห็นได้ว่าสามารถพัฒนากลุ่มตัวอย่างให้ดีขึ้นตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยใช้โปรแกรมทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม