บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีการเรียน
   1.1 ความหมายและลักษณะของยุทธวิธีการเรียน
   1.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีการเรียน
   1.3 ยุทธวิธีการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
   1.4 หลักการพัฒนายุทธวิธีการเรียน
   1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีการเรียน
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
   2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
   2.2 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
   2.3 องค์ประกอบการให้คำปรึกษากลุ่ม
   2.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม
   2.5 พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม
   2.6 บทบาทของผู้นำและสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษา
   2.7 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
   3.1 สมมติฐานและการสันนิษฐานของ REBT
   3.2 จุดเริ่มต้นของการถูกรบกวนทางอารมณ์
   3.3 ทฤษฎี A - B - C
   3.4 การเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
   3.5 การประเมินค่าตนเองและการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง
   3.6 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
   3.7 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3.8 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3.9 ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และสมเหตุสมผล

3.10 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีการเรียน

1. ความหมายและลักษณะของยุทธวิธีการเรียน

ยุทธวิธีการเรียน (Learning Strategies) ได้มีผู้อธิบายและให้ความหมายเอาไว้มากมาย ซึ่งอาจจะเรียกชื่อแตกต่างกันไปหลายชื่อ เช่น กลวิธีการเรียน ยุทธศาสตร์การเรียน กลยุทธ์ในการเรียน และยุทธวิธีการเรียน แต่ก็มาจากศัพท์คำเดียวกัน คือ Learning Strategies ซึ่งคำว่ากลวิธีการเรียน ยุทธศาสตร์การเรียน กลยุทธ์ในการเรียน และยุทธวิธีการเรียนตรงกับภาษาอังกฤษว่า Strategy มาจากภาษากรีกว่า Strategia เป็นคำที่นำมาใช้ในทางการทหาร มีความหมายเกี่ยวกับการวางแผน หรือกำหนดวิธีการเพื่อให้มีชัยชนะในการรบ แต่เมื่อนำคำนี้มาใช้กับการเรียน ความหมายโดยทั่วไปก็หมายถึง การวางแผนหรือการกำหนดวิธีการเรียน และการรู้จักควบคุมตนเองของผู้เรียน เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการเรียนที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยให้ผลการเรียนประสบความสำเร็จตามที่คาดหมายไว้ (ปวีณรัตน์ มณีวรรณ์, 2548, หน้า 12)

วีนสไตน์ และเมเยอร์ (Weinstein & Mayer, 1986, pp. 315 - 317 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และคมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2543, หน้า 10) กล่าวว่า ยุทธวิธีการเรียนนั้น หมายถึง พฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้เรียนที่แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนมีกระบวนการศึกษาหาความรู้อย่างไร ตัวอย่างเช่น การขีดเส้นใต้ข้อความสำคัญ ๆ การสรุปประเด็นสำคัญของสิ่งที่เรียน หรือการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อให้สิ่งที่เรียนกระจ่างขึ้น

พิกุล วงศ์ก้อม (2534, หน้า 9) กล่าวว่า ยุทธวิธีการเรียน หมายถึง เทคนิคและวิธีการเรียนต่างๆ ที่นักเรียนปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในการเรียน โดยอาศัยความรู้ ความชำนาญ และการฝึกฝนทั้งในห้องและนอกห้อง เพื่อให้การเรียนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นได้แก่ การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง การศึกษาค้นคว้าในห้องสมุด การสอนกันเองในกลุ่มเพื่อน การแบ่งเวลาในการเรียน การจดบันทึก และการทบทวน

กรมวิชาการ (2539, หน้า 1) กล่าวว่า ยุทธวิธีการเรียน หมายถึง การวางแผนหรือการกำหนดวิธีการเรียน และรู้จักควบคุมตนเองของผู้เรียน เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการเรียนที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยให้ประสบความสำเร็จตามที่คาดหมาย หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นขั้นตอนหรือวิธีการที่ผู้เรียนนำมาใช้ในการเรียนเพื่อให้การเรียนเป็นไปด้วยความรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พิไลลักษณ์ อ่อนละมูล (2546, หน้า 26) กล่าวว่า ยุทธวิธีการเรียน หมายถึง การแสดงออกของพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน ได้แก่ การรู้จักใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การเตรียมตัวก่อนเข้าเรียน การเข้าชั้นเรียนทุกวิชา ความตั้งใจและเอาใจใส่ในการเรียน การจดบันทึก การจำ การอ่าน การแบ่งเวลาในการเรียน การค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม การทบทวนบทเรียน และการเตรียมตัวสอบ

ปวีณรัตน์ มณีวรรณ์ (2548, หน้า 13) กล่าวว่า ยุทธวิธีการเรียน หมายถึง แนวทางที่นักเรียนปฏิบัติตนเองทางการเรียน การบริหารเวลาในการเรียน ความเอาใจใส่ในการเรียน กระบวนการศึกษาหาความรู้ ซึ่งเป็นไปตามลำดับขั้นตอน ได้แก่ การระบุปัญหาและวางแผนการเรียน การปฏิบัติกิจกรรมการเรียน และการประเมินผลและปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่รวดเร็ว มีความสุข และมีประสิทธิภาพ บรรลุผลตามที่คาดหมายไว้

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ยุทธวิธีการเรียน คือ พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการปฏิบัติของบุคคลเกี่ยวกับการเรียน เพื่อให้การเรียนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ในพฤติกรรมดังต่อไปนี้ การเตรียมตัวในการเรียน การจัดแบ่งเวลาในการเรียน การเอาใจใส่ในการเรียน การเลือกจดบันทึกสาระสำคัญในการเรียน การแสวงหาความรู้เพิ่มเติม การทบทวนบทเรียน และการเตรียมตัวสอบ

ลักษณะของยุทธวิธีการเรียน

วีนสไตน์ พาล์เมอร์ และ ชิลต์ตี (Weinstein, Palmer & Schulte, 1987, pp. 1 - 3) กล่าวว่า ยุทธวิธีการเรียน หมายถึง แนวทางการปฏิบัติตนทางการเรียน ซึ่งแสดงออกต่อไปนี้

1. ทัศนคติที่ดีต่อการเรียน
2. แรงจูงใจในการเรียน
3. รู้จักแบ่งเวลาในการเรียน
4 มีสมาธิและเอาใจใส่ต่อการเรียน
5. สรุปประเด็นเนื้อหาที่สำคัญของสิ่งที่เรียน
6. ใช้เทคนิคและเครื่องมือช่วยในการเรียน
7. ลดความวิตกกังวลทางการเรียน
8. ทดสอบตนเองเกี่ยวกับการเรียน ทบทวนบทเรียน เตรียมตัวในการเรียน
9. ค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม
10. เตรียมตัวในการสอบ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ศิราภรณ์ เทพฉิม (2541, หน้า 50) ได้ศึกษายุทธวิธีการเรียน ได้กล่าวว่า ยุทธวิธีการเรียน หมายถึง แนวทางในการปฏิบัติตนเองให้สอดคล้องกับความคิด ความรู้สึก การมองเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่จะได้รับของนักเรียนเกี่ยวกับการเรียน ซึ่งแบ่งพฤติกรรมได้ดังนี้

1. เตรียมตัวในการเรียน
2. เอาใจใส่ในการเรียน
3. การแบ่งเวลาในการเรียน
4. การจดบันทึกเนื้อหาที่สำคัญ
5. การค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม
6. การทบทวนบทเรียน
7. การเตรียมตัวสอบ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และคมเพชร ฉัตรศุภกุล (2543, หน้า 6) ได้ศึกษายุทธวิธีการเรียนและการศึกษา กล่าวว่า ยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น คือ

1. เจตคติที่มีต่อการเรียน
2. ความสนใจในการเรียน
3. แรงจูงใจในการเรียน
4. การบริหารเวลาในการเรียน
5. สมาธิและความเอาใจใส่ในการเรียน
6. กระบวนการศึกษาหาความรู้
7. การเลือกประเด็นและสาระข้อมูลที่สำคัญในการเรียน
8. การรู้จักใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ในการแสวงหาความรู้
9. การทบทวนบทเรียน การเตรียมตัวในการเรียน
10. การทดสอบตนเอง การเตรียมตัวสอบและกลยุทธ์ในการสอบ
11. ความวิตกกังวลในการเรียน

จิระวัฒน์ วงศ์สวัสดิวัฒน์ (2543, หน้า 61 - 63) ได้ทำการศึกษากับนักศึกษามหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ได้แบ่งมิติของการเรียนและยุทธวิธีในการเรียนไว้ดังนี้

1. การวางแผนและจัดการเรื่องเวลาเรียน คือการจัดสรรเวลาสำหรับการเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย การเตรียมตัวสอบได้อย่างเหมาะสมและพอเพียง มีการจัดตารางทบทวนวิชาการมีความรับผิดชอบ และยึดมั่นปฏิบัติตามแผนและตารางที่วางไว้

2. แรงจูงใจในการเรียน คือ การศึกษาหาความรู้ การทบทวนบทเรียน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น ซึ่งรวมถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้เรียนสนใจและพยายาม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

จะเรียนให้ดี มีความมานะมุ่งมั่นในการศึกษาหาความรู้ และทำกิจกรรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนอย่างดีที่สุด

3. สมาธิในการเรียน คือ สมาธิช่วยให้คนสามารถรวบรวมสติ พลังความคิด ให้มุ่งมั่นสนใจอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่โดยไม่เผลอคิดเรื่องอื่น

4. การศึกษาหาความรู้และการเลือกประเด็นสำคัญ คือ ประสิทธิผลและความสามารถในการเรียน อยู่ที่ผู้เรียนสามารถเลือกสิ่งสำคัญมาศึกษา และสามารถสรุปประเด็นหลักของเรื่องได้

5. การจัดการเกี่ยวกับความวิตกกังวล คือ การทำให้ความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่พอเหมาะกับการเรียน

6. กระบวนการสร้างและการใช้ความรู้ คือ ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงสิ่งที่พยายามจะเรียนรู้ ผสมผสานเข้ากับความรู้หรือประสบการณ์เดิม เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่

7. การตรวจสอบและการประเมินตนเอง คือ การทบทวนและตรวจสอบความเข้าใจในสิ่งที่เรียน ได้อ่าน หรือได้รับฟังมา รวมทั้งการตรวจสอบงานที่ทำส่งอาจารย์

8. กลยุทธ์เกี่ยวกับการสอบ คือ การเตรียมตัวสอบที่ดี การอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบ รู้จักการเตรียมตัวสอบที่ดี

พิไลลักษณ์ อ่อนละมูล (2546, หน้า 5) ได้ทำการศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาได้แบ่งยุทธวิธีการเรียนออกเป็น 3 ด้านดังนี้

1. การวางแผนการเรียน ได้แก่ การเตรียมอุปกรณ์การเรียน การจัดตารางเวลาประจำวัน การกำหนดเวลาอ่านหนังสือ และวิชาที่จะศึกษาในแต่ละวัน และจัดทำตารางเวลา เตรียมสอบ

2. การมีตั้งใจและเอาใจใส่ในการเรียน ได้แก่ ไม่พูดคุยหรือเล่นกับเพื่อนขณะเรียน จดบันทึกข้อมูลที่สำคัญในการเรียน ซักถามเมื่อมีข้อสงสัย และค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติม

3. การทบทวนและเตรียมตัวสอบ ได้แก่ การทำการบ้าน การอ่านบทเรียนล่วงหน้าก่อนเรียน อ่านทบทวนบทเรียน การทำแบบทดสอบด้วยตนเองและเตรียมตัวสอบ

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นการศึกษาค้นคว้า สรุปได้ว่า ยุทธวิธีการเรียน คือ พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการปฏิบัติของบุคคลเกี่ยวกับการเรียน เพื่อให้การเรียนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นในพฤติกรรมดังต่อไปนี้ การเตรียมตัวในการเรียน การจัดแบ่งเวลาในการเรียน การเอาใจใส่ในการเรียน การเลือกจดบันทึกสาระสำคัญในการเรียน การแสวงหาความรู้เพิ่มเติมการทบทวนบทเรียน และการเตรียมตัวสอบ ยุทธวิธีการเรียนที่กล่าวถึงนี้ มีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องได้รับการพัฒนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงยุทธวิธีการเรียนของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้มียุทธวิธีการเรียนที่ดีขึ้น เพราะการมียุทธวิธีการเรียนที่ดีขึ้นนั้นจะส่งผลดีกับตัวนักเรียนเอง จะทำให้การเรียนของนักเรียนประสบผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีการเรียน

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2544, หน้า 138) ได้กล่าวว่า สิ่งที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเรียน ประกอบด้วย

ปัจจัยที่ 1 ลักษณะของผู้เรียนรู้ ได้แก่ ความพร้อมและความต้องการในการเรียนรู้ ความสามารถในการรับรู้ อารมณ์ ความสามารถในการจำ ระดับเชาวน์ปัญญา ทัศนคติต่อการเรียนรู้ และสุขภาพจิต

1. เชาวน์ปัญญาของบุคคลเป็นระดับความสารถทางสมองของบุคคลในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่แวดล้อมตนอยู่

2. ทัศนคติต่อการเรียนรู้ของบุคคล เป็นสภาพจิตใจของบุคคลอันเป็นผลเนื่องมาจากการได้รับประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลมีท่าทีต่อสิ่งที่จะเรียนรู้อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งอาจเป็นไปในทางบวกหรือลบก็ได้

3. สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถปรับตัวให้อยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข โดยมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น มีชีวิตสมดุล สามารถตอบสนองความต้องการทั้งของตนเองและคนอื่นได้โดยปราศจากความขัดแย้งภายในจิตใจตนเอง และไม่มีอาการของโรคจิตหรือประสาท

ปัจจัยที่ 2 สิ่งที่จะเรียนรู้ของบุคคลแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ บทเรียนและสื่อประกอบบทเรียน

ลักษณะของบทเรียนที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้

1. ความสั้น – ยาว ของบทเรียน

2. ความยาก – ง่าย ของบทเรียน

3. ความมีประโยชน์หรือมีความหมายของบทเรียนที่มีต่อบุคคล

ลักษณะของสื่อประกอบบทเรียนที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้

1. ความชัดเจน – ไม่ชัดเจน ของสื่อประกอบบทเรียน

2. ความง่าย – ซับซ้อน ของสื่อประกอบบทเรียน

3. ความเหมาะสม – ไม่เหมาะสม กับผู้เรียนของสื่อประกอบบทเรียน

ปัจจัยที่ 3 วิธีการเรียนรู้ของบุคคล มี 2 ลักษณะ คือ การเรียนรู้ด้วยตนเอง และการเรียนรู้โดยครูสอน

การเรียนรู้ด้วยตนเอง คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนต้องขวนขวายทำความเข้าใจกับบทเรียนด้วยตนเอง วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี มีหลายรูปแบบดังนี้

1. เรียนแบบรวดเดียวจบ เหมาะสำหรับผู้ที่มีสมาธิในการเรียนมากและค่อนข้างฉลาด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. วิธีเรียนแบบมีการทำโน้ตย่อใจความสำคัญ หรือพยายามจัดความรู้ประเภทเดียวกันเข้าไว้เป็นหมวดหมู่

3. วิธีเรียนที่มีการฝึกปฏิบัติควบคู่กันไปกับการเรียนภาคทฤษฎี

4. วิธีเรียนที่ทำความเข้าใจกับบทเรียนด้วยตนเองก่อนแล้วนำความเข้าใจนั้นมาแลกเปลี่ยนกับบุคคลอื่นที่กำลังเรียนในเรื่องเดียวกันอยู่

ปัจจัยที่ 4 แรงจูงใจในการเรียนรู้ แบ่งเป็น แรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอก แรงจูงใจภายใน ได้แก่ แรงกระตุ้นที่อยู่ภายในตัวบุคคล แรงจูงใจภายนอก ได้แก่ สิ่งกระตุ้นที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล

วรรณี ลิมอักษร (2546, หน้า 58 - 60) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อยุทธวิธีการเรียน ซึ่งทำให้แต่ละคนเรียนรู้ได้มากน้อยไม่เท่ากัน มีอยู่ 3 ประการดังนี้

ปัจจัยที่ 1 ตัวผู้เรียน สิ่งที่สำคัญในตัวผู้เรียนที่มีอิทธิพลต่อการเรียน ได้แก่ ความสนใจและความตั้งใจในการเรียน ระดับสติปัญญา ความรู้เดิม เจตคติ และสุขภาพที่ดี

ปัจจัยที่ 2 บทเรียนและวิธีเรียน ได้แก่ ความยากง่ายของบทเรียน ความสั้นยาวของบทเรียน บทเรียนที่เรียนโดยการปฏิบัติ

ปัจจัยที่ 3 ครูผู้สอน คือ การถ่ายทอดของครูผู้สอนที่สอนน่าสนใจ สอนจากเรื่องที่ยากกลายเป็นเรื่องที่ง่าย จูงใจผู้เรียน ครูมีความรู้ในเรื่องที่สอน

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนนั้น ประกอบด้วยลักษณะของนักเรียน ลักษณะของสิ่งที่จะเรียนรู้ และแรงจูงใจในการเรียนของนักเรียนและตัวผู้สอน โดยจะส่งผลให้นักเรียนประสบผลสำเร็จในการเรียนตามระดับความสามารถของตนเองและมีผลการเรียนเป็นที่น่าพึงพอใจ

3. ยุทธวิธีการเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ยุทธวิธีการเรียนเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีนักวิชาการได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างยุทธวิธีการเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไว้ดังนี้

แมดดอกซ์ (Maddox, 1965, p. 9) กล่าวว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติทางการเรียนที่มีประสิทธิภาพด้วย เพราะมักปรากฏว่านักเรียนที่มีสติปัญญาสูงหลายคนสอบตกหรือทำคะแนนสอบได้น้อยกว่าผู้ที่มีสติปัญญาและความถนัดทางการเรียนปานกลางหรือต่ำกว่า ซึ่งความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของแต่ละคน นอกจากจะขึ้นกับองค์ประกอบทางด้านสติปัญญาและความสามารถทางสมองร้อยละ 50 - 60 แล้วยังขึ้นอยู่กับความขยันหมั่นเพียร ความพยายามและวิธีการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพร้อยละ 30 - 40 และยังขึ้นอยู่กับโอกาสและปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ร้อยละ 10 - 15

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ลินด์แกรน (Lindgren, 1969, pp. 48 - 51) ได้ศึกษาพบว่า เหตุผลที่นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนนั้นขึ้นอยู่กับวิธีปฏิบัติตนเองทางด้านการเรียนร้อยละ 33 การมีความสนใจในการเรียนร้อยละ 25 เชาว์ปัญญาร้อยละ 15 นอกนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่น ๆ ส่วนนักเรียนที่ไม่ประสบผลสำเร็จในการเรียนนั้น เนื่องมาจากมีวิธีปฏิบัติตนเองทางด้านการเรียนไม่ดี ร้อยละ 25 ขาดความสนใจในการเรียนร้อยละ 35 นอกจากนี้ขึ้นอยู่กับปัญหาส่วนตัวและองค์ประกอบอื่น ๆ

ศรีระพร จันทโนทก (2538, หน้า 79) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน คณะบริหารธุรกิจ ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรด้านส่วนตัวของนักเรียนโดยเฉพาะตัวแปรด้านนิสัยในการเรียนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนและสามารถพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนได้

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า การที่นักเรียนจะประสบผลสำเร็จในการเรียนได้นั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับความฉลาดหรือสติปัญญาเพียงอย่างเดียว นอกจากสติปัญญาแล้ว สิ่งที่จะทำให้การเรียนประสบผลสำเร็จนั้น เกี่ยวกับตัวผู้เรียนเป็นสำคัญที่มีวิธีการปฏิบัติตนทางการเรียนที่ดี มีวิธีการเรียนที่ดี ดังนั้นการที่จะพัฒนาให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นนั้นจำเป็นที่นักเรียนจะต้องมียุทธวิธีการเรียนที่ดี

4. หลักการพัฒนายุทธวิธีการเรียน

ทัสซิง (Tussing, 1963. pp. 29 - 31) กล่าวว่า เมื่อนักเรียนจะปรับปรุงยุทธวิธีการเรียนของตนเองจะต้องปฏิบัติดังนี้

1. เริ่มปฏิบัติใหม่ทันทีโดยไม่มีการผัดวันประกันพรุ่ง
2. กระทำทุกสิ่งที่เป็นการหลีกเลี่ยงยุทธวิธีการเรียนเก่า ๆ
3. ลงมือทำตามกำหนด
4. ไม่ล้มเลิกความสนใจจนกว่าจะสร้างยุทธวิธีการเรียนใหม่ได้

สมิท (Smith, 1970, pp. 2 - 4 อ้างถึงใน พิไลลักษณ์ อ่อนละมูล, 2546, หน้า 15) กล่าวว่า หากนักเรียนต้องการมีความสุขและประสบความสำเร็จในการศึกษาก็จำเป็นต้องปรับปรุงยุทธวิธีการเรียนให้มีประสิทธิภาพโดยการตรวจสอบยุทธวิธีการเรียนในแต่ละวัน วางแผนล่วงหน้า และเลือกใช้ยุทธวิธีการเรียนที่มีประโยชน์ เช่น จัดตารางเวลาสำหรับการเรียน เลือกหาสถานที่ที่เหมาะสม ตั้งใจทำงานจนกระทั่งสำเร็จ กำหนดโครงการที่จะทำ เลิกวิตกกังวลกับการสอบและปัญหาส่วนตัว แต่ลงมือกระทำเพื่อแก้ปัญหาเหล่านั้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

นอกจากนี้ สมิทยังได้เสนอแนะวิธีปฏิบัติในการเรียนที่ดี โดยปรับปรุงด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การอ่าน องค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้การอ่านมีประสิทธิภาพ คือ ความเร็วและความเข้าใจในเนื้อหา การอ่านที่ร วดเร็วทำให้บุคคลสามารถอ่านเนื้อเรื่องได้มากกว่า หรือสามารถทบทวนได้หลายครั้งในช่วงเวลาที่กำหนด ส่วนความเข้าใจในเนื้อหานั้นจะต้องพยายามจำจุดมุ่งหมายของเรื่องที่อ่าน และจับใจความสำคัญของเรื่องนั้นให้ได้

2. การขีดเส้นใต้ เพื่อเน้นจุดสำคัญที่อาจเป็นปัญหาข้อเท็จจริง ความคิดเห็นของผู้เขียนเพื่อจำไว้หรือทำให้เห็นได้ง่าย ชัดเจน หรือแสดงจุดอ่อนที่รายังไม่เข้าใจ

3. การจดบันทึก เป็นส่วนที่ได้จากการอ่านหรือรับฟัง จะช่วยให้จำได้ดีขึ้น

4. การเขียน การเขียนรายงานหรือทำการบ้านที่ทำได้ไม่ดี อาจเนื่องมาจากการขาดความรู้ในเรื่องหลักการเขียนในลักษณะต่าง ๆ เช่น การเขียนรายงาน การเขียนเพื่อตอบคำถาม เป็นต้น

5. การใช้ห้องสมุด ห้องสมุดเป็นแหล่งทรัพยากรความรู้ที่สำคัญ ดังนั้นผู้เรียนจึงต้องมีความรู้ ความเข้าใจ การใช้ประโยชน์จากห้องสมุดได้อย่างดี

6. การใช้เครื่องมือช่วยในการเรียน เช่น แผนที่ ตารางจะทำให้เข้าใจบทเรียน ได้ดียิ่งขึ้น

4.1 หลักการเรียนในห้องเรียน

หลักการเรียนในห้องเรียนนับเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการเรียน ผู้เรียนจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด

วิสิทธิ์ โรจน์พจน์รัตน์ (2539, หน้า 21 - 22) ได้แนะนำวิธีการเรียนในห้องเรียนดังต่อไปนี้

1. พยายามอย่าขาดเรียน เข้าเรียนทุกชั่วโมง

2. ถ้าเป็นชั่วโมงแรกทั้งภาคเช้าและบ่าย ควรเข้าห้องเรียนก่อนเวลาเรียน 5 นาที เพื่อพักผ่อนก่อนเรียน

3. เตรียมแบบเรียน สมุดแบบฝึกหัด สมุดจดงานให้พร้อมก่อนครูเข้าห้องเรียน

4. หากครูยังไม่เข้าห้องเรียน หรือเข้าห้องเรียนช้า ให้อ่านทบทวนเนื้อหาวิชานั้น ๆ

5. ตั้งใจฟังขณะครูสอน ไม่เล่นกับเพื่อนขณะครูสอน

6. พยายามติดตามการสอนของครูและตอบเมื่อครูถามและถามเมื่อมีข้อสงสัย แต่อย่าถามในลักษณะลองภูมิครู

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

7. พยายามทำแบบฝึกหัดที่ครูสั่งให้เสร็จในชั้น เพื่อไม่ให้เป็นภาระต้องทำที่บ้านแต่ถ้าทำไม่เสร็จแน่ให้ศึกษาโจทย์ว่าทำได้หมดหรือไม่ ถ้ามีข้อสงสัยควรถามครูให้เข้าใจจะได้ทำการบ้านได้

8. ขณะครูสอนควรเตรียมไม้บรรทัด และดินสอหรือปากกาสำหรับขีดเส้นใต้ใจความที่สำคัญซึ่งควรจำ เพราะสะดวกในการทบทวน

9. ควรมีสมุดสำหรับโน้ตย่อใจความสำคัญ หรือจะโน้ตย่อไว้ในแบบเรียน ส่วนที่เป็นกระดาษเปล่า

ศักดิ์ชัย และ จตุรงค์ ลังกาพินธุ์ (2551, หน้า 65 - 71) ได้เสนอวิธีการเรียนในห้องเรียนไว้ดังนี้

1. นอนอย่างเพียงพอ จะทำให้สมองปลอดโปร่งพร้อมที่จะรับเนื้อหาสาระใหม่ ๆ และไม่ง่วงขณะเรียน

2. อย่าอดอาหารหรือรับประทานอาหารมากเกินไปก่อนเข้าเรียน การเข้าเรียนขณะท้องว่างจะทำให้เราหิวและขาดสมาธิในการเรียนหรือไม่มีเรี่ยวแรงจนอาจจะเป็นลมได้ แต่รับประทานมากเกินไปเราก็จะรู้สึกอึดอัด และง่วงนอนได้เช่นกัน

3. มาเรียนให้ตรงเวลาเรียน เพราะว่าการมาสายจะรบกวนสมาธิการสอนของอาจารย์และสมาธิในการเรียนของเพื่อน ๆ และนอกจากนี้อาจารย์ผู้สอนจะจดจำเราในทางที่ไม่ดี และถ้ามาเรียนสายบ่อย ๆ อาจจะถูกหักคะแนนได้ ดังพระราชดำรัสในหลวง “อย่าทำตัวเป็นคนตรงต่อเวลา ไปถึงก่อนเวลาจะดีกว่า” เพราะจะได้หาที่นั่งและเตรียมอุปกรณ์การเรียนให้พร้อมก่อนเรียน

4. เลือกที่นั่งให้ดี เราควรจะนั่งเรียนควรมองเห็นกระดานหรือจอฉายภาพอย่างชัดเจนและได้ยินเสียงผู้สอนชัดเจน

5. นั่งตัวตรง ผ่อนคลาย สูดลมหายใจลึกๆ 3 - 4 ครั้ง เตรียมพร้อมที่จะเป็นผู้ฟังที่ดี

6. เป็นผู้ฟังที่ดี พยายามทำความเข้าใจเนื้อหาสาระที่อาจารย์พูด แยกประเด็นสำคัญและแนวคิดที่ผู้สอนต้องการจะถ่ายทอดให้ได้ รวบรวมข้อมูลอย่างกะทัดรัดแล้วจดลงในสมุดบันทึกเพื่อนำกลับไปทบทวนในภายหลัง

7. ถามเพื่อความเข้าใจ นักเรียนนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่กล้าถามเรื่องที่ตนเองไม่เข้าใจเพราะกลัวอาจารย์บ้าง อายเพื่อนบ้าง ไม่ต้องกลัวครูหรืออาจารย์ เพราะครู อาจารย์ส่วนใหญ่จะรู้สึกว่านักเรียนนักศึกษาที่มีคำถามคือผู้ที่สนใจและตั้งใจเรียน ดังนั้น ขณะที่ผู้สอนบรรยายอยู่นั้นถ้าไม่เข้าใจประเด็นไหนให้ถามผู้สอน เพียงแต่ต้องรู้กาลเทศะว่าจะถามเวลาไหนดี

8. บันทึกการบรรยายให้เป็น ดังคำกล่าวที่ว่า “จำดีกว่าจด แต่ถ้าจำไม่หมดก็ต้องจดไว้เตือนความจำ” ประโยชน์ของการจดบันทึกนั้นยังช่วยในเรื่องเหล่านี้ด้วย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

- การจดบันทึกคำบรรยายนั้นช่วยให้เราตื่นตัวเสมอในเวลาเรียนและยังช่วยให้เรียนสนุก

- การจดจะช่วยให้สมองเราจดจำข้อมูลได้ดีขึ้น ข้อมูลจากการฟังจะถูกจับประเด็นสำคัญ วิเคราะห์และทบทวนโดยการจดบันทึก

- การจดช่วยให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น มองเห็นความสัมพันธ์ของประเด็นสำคัญต่างๆ อย่างชัดเจน อีกทั้งยังช่วยให้เรารู้ว่าเราเข้าใจหรือไม่ ถ้าไม่เข้าใจก็สามารถถามผู้สอนได้

- การจดยังเป็นการช่วยพัฒนาทักษะด้านการเขียนของนักเรียนนักศึกษาให้ดีขึ้นอีกด้วย

4.2 หลักการอ่าน

ประธาน วัฒนวาณิชย์ (2543, หน้า 71 - 77) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับการอ่านตำราเรียนไว้ดังนี้

1. สำรวจหนังสือจนจบเล่ม โดยอ่านคำนำ สารบัญ บทสุดท้ายหรือหน้าสุดท้ายของหนังสือ และสำรวจแต่ละบทก่อนที่จะอ่าน

2. อ่านเพื่อให้ได้แนวความคิดหลัก โดยวัตถุประสงค์แรกในการอ่านหนังสือเรียนก็คือจับความคิดหลักใหญ่ของผู้เขียนให้ได้ทุก ๆ บท มีสมาธิต่อสิ่งที่อ่าน เพื่อให้เข้าใจแต่ละบท แต่ละย่อหน้า แต่ละประโยค และอ่านหนังสือก่อนเข้าชั้นเรียน

3. ตั้งคำถามกับตัวเองในขณะที่อ่าน ในขณะที่อ่านตั้งคำถามเกี่ยวกับข้อความที่เขียนและความคิดที่ผู้เขียนแสดงออกมา

4. ขีดเส้นใต้และจดบันทึก โดยสร้างระบบการจดบันทึกจากตำราเรียนเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สำคัญ ๆ ในทุกหน้า ขีดเส้นใต้ข้อมูลที่สำคัญ และให้ระมัดระวังในการเลือกข้อมูลหลักและรายละเอียดที่สำคัญ

5. ประยุกต์สิ่งที่จดในชั้นเรียนกับบันทึกในตำราเรียนเข้าด้วยกัน การทำบันทึกทางด้านขวาของหนังสือโดยทิ้งทางด้านซ้ายมือ โดยจดความคิดหลัก ๆ ที่ได้จดไว้

6. ทบทวนอย่างสม่ำเสมอ ควรทบทวนก่อนและหลังชั่วโมงเรียน เมื่ออ่านหนังสือตำราเรียนจบ ควรขีดเส้นใต้แล้วทบทวนข้อความที่ขีดเส้นใต้ก่อนปิดหนังสือ 2 - 3 นาที จะช่วยให้จำเรื่องที่เพิ่งอ่าน ก่อนเริ่มเรียนใหม่ควรทบทวนของเก่าก่อนช่วยให้เริ่มต้นและเข้าใจสิ่งใหม่ ๆ ได้ดีขึ้น

ศักดิ์ชัย และ จตุรงค์ ลังกาพินธุ์ (2551, หน้า 90 - 93) ได้สรุปเทคนิคในการอ่านไว้ดังนี้

1. สำรวจ เป็นขั้นตอนที่เราจะต้องสำรวจองค์ประกอบต่างๆ ของหนังสือทั้งหมด โดยพลิกหน้าหนังสือไปเรื่อย ๆ ตั้งแต่หน้าแรกไปจนถึงหน้าสุดท้าย ทั้งนี้ เพื่อให้เรารู้คร่าว ๆ ว่าหนังสือประกอบด้วยอะไรบ้าง สิ่งที่จำเป็นต้องอ่านมีดังนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

- อ่านคำนำ เพื่อให้รู้ว่าผู้แต่งเขียนหนังสือเล่มนี้มาเพื่อวัตถุประสงค์ใด มีเนื้อหาครอบคลุมอะไรบ้าง ผู้เขียนแนะนำวิธีการใช้หนังสือหรือไม่

- ดูสารบัญ เพื่อศึกษาหัวข้อหลัก หัวข้อรอง และภาพรวมของเนื้อหาในหนังสือ

- อ่านชื่อบท หัวข้อใหญ่ หัวข้อย่อย ที่พิมพ์เป็นตัวหนาของแต่ละบท ซึ่งจะบ่งบอกถึงระดับความสำคัญของแต่ละหัวข้อ รวมทั้งบทสรุปท้ายบท ที่ได้สรุปเนื้อหาสำคัญต่าง ๆ โดยปกติจะเป็นย่อหน้าสุดท้ายของเรื่องนั้น ๆ

- รูปภาพ กราฟ และแผนภูมิ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเข้าใจเนื้อหามากขึ้น

- คำถามท้ายบท เป็นสิ่งที่ผู้อ่านควรทำความเข้าใจเป็นพิเศษเพราะผู้เขียนมักจะถามถึงสิ่งที่สำคัญในบทนั้น ๆ

- เอกสารอ้างอิง จะเป็นตัวชี้แหล่งที่มาของข้อมูล และเราสามารถใช้หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ถ้าต้องการ

- ดัชนี จะเป็นสิ่งที่ใช้หาเนื้อหาที่เฉพาะเจาะจง ทำให้ไม่ต้องเสียเวลาอ่านทั้งหมดเพื่อค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ถ้าต้องการ

2. อ่าน อ่านอย่างรวดเร็ว พยายามหาประเด็นสำคัญของเรื่องที่อ่าน ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ที่ประโยคแรกหรือสุดท้ายของแต่ละย่อหน้า ประเด็นไหนไม่เข้าใจให้ข้ามไปก่อนพร้อมกับทำเครื่องหมายไว้ด้วยดินสอ ส่วนข้อความที่เห็นว่าไม่สำคัญหรือมีสาระไม่น่าสนใจอาจจะอ่านข้ามไปก็ได้ การอ่านในขั้นตอนนี้จะไม่มีการหยุดเพื่อบันทึกขีดเส้นใต้ หรือป้ายปากกาสีเพราะจะทำให้เสียสมาธิในการอ่านลดลง

3. เก็บข้อมูล อ่านซ้ำอีกครั้ง ทำเครื่องหมายข้อความสำคัญหรือบันทึกสรุปเป็นข้อความสั้น ๆ ตามความเข้าใจของเราเพื่อนำกลับมาอ่านทบทวนก่อนที่จะจดบันทึกลองพยายามจำให้ได้ก่อนแล้วจึงเขียน ถ้าตรงไหนลองเขียนออกมาแล้วไม่เข้าใจ ให้กลับไปดูเนื้อหาส่วนนั้นในหนังสืออีกครั้ง

4. ทำแบบฝึกหัดหรือตอบคำถาม ใช้สิ่งที่อ่านมาตอบคำถามหรือแบบฝึกหัดท้ายบทจะทำให้เราเข้าใจเนื้อหามากขึ้น ถ้าเป็นวิชาการคำนวณก็จะช่วยให้เราเข้าใจทฤษฎีและทำโจทย์ได้คล่องแคล่วยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการตรวจสอบว่าเราเข้าใจเนื้อหาจริง ๆ หรือไม่

5. ทบทวน อ่านทบทวนบันทึกย่อตามตารางอ่านหนังสือที่กำหนดไว้หรือบ่อยที่สุดเท่าที่จะมีเวลาเอื้ออำนวย วิธีนี้จะทำให้เราจำเนื้อหาโดยไม่ต้องท่อง แต่ถ้ายังไม่เข้าใจก็ให้ปรึกษาเพื่อนที่มีความเข้าใจ หรือเข้าไปสอบถามจากอาจารย์ผู้สอนเพื่อเพิ่มความเข้าใจให้ชัดเจน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

4.3 การวางแผนการเรียน ศักดิ์ชัย และจตุรงค์ ลังกาพินธุ์ (2551, หน้า 40 - 47)

ข้อมูลที่เราควรจะทราบเพื่อประกอบการวางแผนและบริหารเวลาได้แก่

1. รายละเอียดและลักษณะของวิชาที่เรียน เป็นวิชาคำนวณ ท่องจำ ทฤษฎี หรือปฏิบัติ

2. ปริมาณงานในแต่ละวิชา เช่น การบ้าน รายงาน สอบย่อย ปกติอาจารย์ประจำวิชาจะแนะนำในชั่วโมงแรก

หลังจากที่เราได้ข้อมูลทั้งหมดแล้วเราควรมาเริ่มวางแผนทำตารางเวลา ตารางเวลาอย่างน้อยควรประกอบด้วยแผนประจำภาคการศึกษาและแผนประจำสัปดาห์

การวางแผนการเรียนประจำภาคการศึกษา ให้เขียนกิจกรรม หรือภารกิจต่าง ๆ ที่จะต้องทำทั้งหมดภายในภาคการศึกษานี้ โดยเขียนไว้ที่ปฏิทิน หรืออาจจะทำขึ้นมาเองให้เราดูง่ายขึ้น แผนประจำเทอมจะเป็นแผนหลักที่เราจะต้องนำไปประกอบการทำแผนรายสัปดาห์ สิ่งที่ควรจะปรากฏอยู่ในแผนประจำเทอม ได้แก่

- วันเปิดและปิดภาคเรียน
- กำหนดการสอบกลางภาคและปลายภาคเรียน
- กำหนดช่วงเวลาและวันสุดท้ายของการส่งงาน การยืมคืนหนังสือ กิจกรรมต่าง ๆ

การวางแผนการเรียนประจำสัปดาห์ แผนประจำสัปดาห์จะสอดคล้องกับแผนประจำเทอม ในแผนประจำสัปดาห์ต้องระบุรายการที่ต้องทำอย่างละเอียด ควรจะมีการวางแผนทุก ๆ สัปดาห์ ช่วงที่เหมาะสมที่ใช้ในการวางแผนควรเป็นวันเสาร์-อาทิตย์ เพราะเราจะทราบว่าในช่วง 5 วันที่ผ่านมาเราเรียนอะไร ได้รับมอบหมายงานอะไร และแผนการที่เราวางไว้สัปดาห์ที่แล้วสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ แผนประจำสัปดาห์มีหลักการจัดทำดังนี้

- งานที่ต้องส่ง จัดลำดับความสำคัญโดยดูจากกำหนดส่งงานควรทำแผนให้ทำงานเสร็จก่อนกำหนดส่งอย่างน้อย 1 - 2 วัน เพื่อลดความเครียดว่าจะทำงานเสร็จไม่ทันส่ง และมีเวลาตรวจทานความถูกต้อง กรณีที่มีงานหลายงานที่จะต้องส่งในวันเดียวกัน ควรจะเลือกจัดให้ทำงานที่ง่ายก่อนจนไปถึงงานที่ยากที่สุด เพื่อส่งเสริมกำลังใจในการทำงาน

- หนังสือที่ต้องอ่าน ควรสอดคล้องกับตารางเรียน เช่น วิชาที่เรียนมาในวันนี้ควรจะถูกจัดให้ทบทวนภายในคืนนี้ เพื่อที่จะได้ไม่ลืมหรือเสียเวลาในการรื้อฟื้นความทรงจำ ส่วนวิชาที่จะต้องเรียนในวันถัดไป ควรถูกจัดให้อ่านล่วงหน้าก่อนเรียนเพื่อทำให้เราเข้าใจบทเรียนมากขึ้น และตั้งคำถามไว้ล่วงหน้าในเรื่องที่ไม่เข้าใจ

- ควรวางแผนให้เหมาะสมกับตัวเอง ค้นหาตัวเองแล้วดูว่าช่วงไหนเราสามารถใช้สมองได้ดี ควรใช้ช่วงเวลานั้นทบทวนรายวิชาที่เกี่ยวกับการคิดคำนวณหรือวิชาที่ยากสำหรับเรา

- ควรจัดกิจกรรมออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งเพื่อสุขภาพที่ดี

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การปฏิบัติตามการวางแผนการเรียนให้สำเร็จ

- อย่าผัดวันประกันพรุ่ง การผัดวันประกันพรุ่งจะทำให้คุณยังคงอยู่ที่เดิม ณ ที่คุณเคยอยู่

- ฝึกตัวเองให้หลุดพ้นจากอาการง่วง การง่วงนอนขณะอ่านหนังสือก็เป็นอุปสรรคไม่น้อย เพราะการนอนเป็นงานที่สบายที่สุด เราต้องฝึกเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาทุก ๆ วัน ไม่นอนในเวลาที่ไม่ใช่เวลานอนจนเป็นนิสัย ไม่เปลี่ยนเวลากลางคืนเป็นกลางวัน เพราะเวลากลางคืนเป็นเวลาพักผ่อนและสมองจะเรียบเรียงข้อมูลที่เราได้อ่านไป วิธีง่าย ๆ ที่เราจะฝึกให้หลุดออกจากความสุขของการนอนคือ ช่วงเช้า เมื่อนาฬิกาปลุกให้ดีดตัวออกจากเตียงทันที

- เลือกสถานที่ให้เหมาะสม ควรจะเลือกทำงานในที่เดิม เพราะจะได้ไม่เสียเวลาไปกับการสำรวจหรือชื่นชมสิ่งแวดล้อมที่แปลกตา ถ้าเป็นที่บ้านควรจะหาโต๊ะสักตัว จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมต่อการทำงานหรือการอ่านหนังสือของเรา

- อย่าเปิดทีวี เล่นอินเตอร์เน็ต หรือฟังเพลงขณะอ่านหนังสือหรือทำงาน เพราะจะทำให้เราเสียสมาธิและอ่านได้ช้าลง ควรจัดสรรเวลาสำหรับใช้ทำกิจกรรมเหล่านี้อย่างเหมาะสม และไม่ใช่เวลาเดียวกับการทำงานหรืออ่านหนังสือ

- อย่าทำงานหรือกิจกรรมอื่นที่ไม่ตรงกับตารางเวลา แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ให้เขียนลงในตารางว่าเราทำอะไร เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับแผนตารางเวลาในสัปดาห์ต่อไป

- ปฏิเสธให้เป็น บ่อยครั้งที่การชักชวนของเพื่อน ทำให้เราไม่สามารถทำตามเวลาที่จัดไว้ได้ ฉะนั้น จึงต้องรู้จักปฏิเสธเพื่อนบ้าง แต่ก็ควรจะพิจารณาว่ากิจกรรมที่เพื่อนชักชวนเป็นประโยชน์แค่ไหน ถ้าเป็นประโยชน์ก็อาจจะปรับเวลาที่เราจัดไว้ก็ได้

- ให้รางวัลกับความสำเร็จ เมื่อทำงานหรืออ่านหนังสือได้ตามแผนที่ทำไว้ อาจจะให้รางวัลตนเอง เช่น ไปทานอาหารที่ชอบ หรือดูหนังสักเรื่อง เป็นต้น ในทางตรงกันข้ามหากเราไม่สามารถทำตามแผนได้เพราะความขี้เกียจของเรา เราก็ควรจะลงโทษตัวเอง เช่น งดเที่ยวหรืองดเล่นเกมบ้าง

4.4 หลักการจัดเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

ทิพาวดี เอมะวรรธนะ (2529, หน้า 22 - 23) ได้กล่าวถึงหลักของการจัดเวลาที่มีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. สร้างตารางเวลาเรียนที่ดีควรคำนึงถึงกิจกรรมที่มีกำหนดเวลาที่แน่นอนกับยืดหยุ่นได้
2. กำหนดเวลาดูหนังสือและวิชาที่จะดูในแต่ละวัน
3. คั่นเวลาดูหนังสือแต่ละช่วงด้วยการพักสัก 10 นาที
4. ไม่ควรจัดเวลาดูหนังสือวิชาใดต่อเนื่องกันเกิน 2 ชั่วโมง
5. ลำดับเนื้อหาของวิชาที่จะจัดตารางควรเป็นดังนี้ "น่าสนใจ ยาก ง่าย"

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

6. ดึงเวลาที่ไม่เคยใช้มาใช้ให้เป็นประโยชน์ เช่น ชั่วโมงว่าง

7. พยายามจัดเวลาดูหนังสือทันทีที่ฟังคำบรรยายเสร็จ

8. พยายามจัดเวลาดูหนังสือวิชาที่จะเข้าฟังบรรยายพรุ่งนี้ไว้หนึ่งคืนล่วงหน้าเพื่อจะได้เป็นโอกาสทั้งทบทวนและเตรียมอ่านไว้ก่อน

9. ใช้วิธีขอยืมเวลา ไม่ใช่ขโมยเวลา เมื่อไรที่มีเหตุการณ์อันไม่คาดคิดเกิดขึ้นจนไม่สามารถรักษางานตามเวลาที่กำหนดไว้ ให้แลกเปลี่ยนเวลาว่างชั่วโมงไหนมาชดเชยแล้วจดลงไปทันที

10. บันทึกการทำงานของตนเองทุกวันก่อนนอน รวมจำนวนชั่วโมงที่ดูหนังสือทุกวัน พอสิ้นสัปดาห์ก็กลับมาดูผลงานรวมตลอด 7 วันอีกครั้ง

4.5 หลักการฟังคำบรรยายและการจับประเด็นสำคัญจากการบรรยาย

ทิพาวดี เอมะวรรธนะ (2529, หน้า 39 - 40) ได้เสนอแนะหลักการฟังคำบรรยายและการจับประเด็นสำคัญจากการบรรยายดังต่อไปนี้

1. ตั้งใจฟัง ใช้ความคิดตามไปด้วย

2. ฟังอย่างใส่ใจ และอ่านทั้งภาษาและท่าทางของผู้บรรยายด้วย

3. เลือกที่นั่งที่จะฟังและเห็นตัวผู้บรรยาย และกระดานดำได้ดีด้วย

4. ต้องเข้าใจลักษณะของการบรรยายของครูก่อน

5. ในการบรรยายทุกครั้งครูมักจะบอกหัวข้อเรื่องพร้อมทั้งเรื่องย่อย ที่สำคัญให้นักเรียนจับประเด็นได้ตั้งแต่ต้นชั่วโมง

6. เวลาครูเน้นหัวข้อสำคัญ ครูมักจะพูดชัด ช้า และย้ำตรงนั้น บางทีก็จะให้นักเรียนจดตามคำบอก

7. เวลาบันทึกให้เขียนเป็นเค้าโครงย่อ ๆ ใช้ระบบหัวข้อใหญ่ หัวข้อย่อย ขีดเส้นใต้ มีภาพและตารางเข้าช่วย เมื่อกลับมาดูใหม่อีกครั้งจะได้เข้าใจเร็วขึ้น

8. ตอนไหนที่เร็วไปจดไม่ทันและรู้ว่าสำคัญไม่ควรหันไปถามเพื่อน แต่ควรเว้นว่างไว้เพื่อเติมภายหลังเมื่อเรียนเสร็จ ด้วยการถาม

9. การกลับมาดูบันทึกคำบรรยายใหม่ในวันเดียว จะช่วยให้เข้าใจประเด็นสำคัญและจำได้ดีขึ้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

4.6 หลักการจดบันทึกหรือการโน้ตย่อ

เรน และลาร์เซน (Wrenn & Larsen, 1995, pp. 21-23) กล่าวว่า การจดบันทึกที่ดีมีวิธีการดังต่อไปนี้

1. ควรศึกษาหัวข้อที่จะเรียนล่วงหน้า หรือไม่มีเวลามากนักก็ควรอ่านคร่าว ๆ เพื่อสร้างความคุ้นเคยในการเรียน

2. ควรนั่งเรียนในที่ที่เห็นกระดานชัดเจน และได้ยินเสียงครูชัดเจน ไม่ควรนั่งตอนหลังหรือใกล้หน้าต่าง หรือประตู เพราะจะมีเสียงรบกวนมาก

3. ควรบันทึกสั้น ๆ สรุปความคิดลงเป็นคำสั้น ๆ เพราะถ้าเขียนมากก็ไม่สามารถที่จะจดตามครูที่กำลังพูดได้ทัน และไม่เข้าใจถึงความหมายที่ครูกำลังพูดอยู่

4. ไม่ต้องจดทุกคำพูดของครู พยายามจดด้วยภาษาของเราเองควรใช้คำย่อถ้าเป็นไปได้ และควรใช้เหมือนกัน จดคำเต็ม ๆ เฉพาะคำนิยามสูตร อ้างอิง เป็นต้น

5. พยายามจัดระเบียบการจดบันทึกของเรา เช่น การใช้หัวข้อหลัก หัวข้อรอง เพื่อแบ่งแยกให้ความสำคัญ

6. ถ้าในขณะเรียน จดหรือฟังไม่ทันที่ครูพูดก็ไม่ต้องนั่งนึกหรือคิดในสิ่งนั้นอยู่ให้เว้นกระดาษว่างไว้พอสมควรเพื่อมาเติมภายหลัง

7. การใช้เครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ช่วยเน้นจุดสำคัญ ๆ

8. ควรทบทวน และตรวจสอบการจดบันทึกภายหลังเมื่อเรียนเสร็จจากห้องเรียน

4.7 หลักการทำการบ้านและวิธีทบทวนบทเรียน

วิสิทธิ์ โรจน์พจน์รัตน์ (2539, หน้า 21 - 22) ได้แนะนำหลักการทำการบ้านและวิธีทบทวนบทเรียน ไว้ดังนี้

1. การทำการบ้าน เป็นส่วนสำคัญมากของการเรียน เพราะถือเป็นการทบทวนบทเรียนที่มีระยะเวลาการค้นคว้าทำความเข้าใจยาวกว่าในห้องเรียน มีหลักที่ควรยึดปฏิบัติดังนี้

จัดเวลาทำการบ้าน ควรเป็นระยะเวลา 20.00 น. - 21.00 น. กับครึ่งวันเช้าหรือบ่ายของวันหยุด และต้องทำสม่ำเสมอ ถ้าวันใดไม่มีการบ้านก็ทบทวนบทเรียนแทน

ตรวจดูความยากง่าย เมื่อได้รับคำสั่งจากครูให้ทำการบ้าน แบบฝึกหัดใดหรือบทเรียนใดตรวจดูอย่างคร่าว ๆ ว่าพอทำได้หรือไม่ หากมีข้อสงสัยควรถามครูก่อน

รีบทำการบ้านอย่าทิ้งไว้นาน เมื่อได้รับการบ้านวันใด ให้รีบทำให้เสร็จ ถึงแม้ว่ากำหนดส่งการบ้านจะเหลืออีกหลายวัน ยกเว้นจะได้รับการบ้านหลายวิชาจึงค่อย ๆ ทำวิชาที่ต้องส่งก่อนเป็นอันดับแรก หากทำการบ้านตามเวลาที่กำหนดไว้ไม่ทันต้องทำในเวลาทบทวน

ตรวจดูความถูกต้องก่อนส่งครู ก่อนที่จะส่งการบ้านต้องตรวจดูก่อน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. ทบทวนบทเรียน เป็นกระบวนการที่สำคัญมากต่อการเรียนเพราะเป็นการเสริมความเข้าใจและช่วยจำให้แม่นขึ้น ควรมีหลักปฏิบัติดังนี้

จัดเวลาทบทวนบทเรียนควรต่อจากการทำการบ้าน ควรทบทวนบทเรียนในช่วงพักกลางวันหรือเวลาอื่น ๆ เช่น ก่อนครูเข้าสอน ชั่วโมงว่าง เป็นต้น

โน้ตย่อใจความสำคัญของบทเรียน การโน้ตย่อนอกจากจะเป็นประโยชน์สำหรับดูก่อนสอบแล้วยังเป็นการทบทวนไปในตัวด้วย เพราะการโน้ตย่อใจความสำคัญได้ต้องอ่านและต้องเขียนด้วย ซึ่งทำให้จำได้แม่นยำกว่าการอ่านอย่างเดียว

สำหรับวิชาคำนวณควรย่อเฉพาะกฎ ทฤษฎี นิยาม สูตร และหมั่นทำแบบฝึกหัดที่เรียนไปแล้วเป็นการทบทวนสูตรไปด้วย

อ่านโน้ตย่อทุกเวลาที่สะดวกพอจะอ่านได้ เช่น เวลาเช้าเมื่อมาถึงโรงเรียนแล้วยังไม่ถึงเวลาเรียน เวลาพักกลางวัน เป็นต้น

4.8 หลักการเตรียมสอบ

ประธาน วัฒนวาณิชย์ (2543, หน้า 195 - 198) ได้กล่าวถึงการเตรียมตัวสอบได้ดังนี้

1. การเตรียมตัว

1.1 ก่อนสอบประมาณ 6 สัปดาห์ ทบทวนอย่างจริงจัง

1.2 ตรวจดูข้อสอบเก่า ดูรูปแบบคำถามและหัวข้อเรื่อง

1.3 ดูวันเวลา และสถานที่สอบอย่างระมัดระวัง

1.4 ในระหว่างการทบทวนควรค่อยๆ ทบทวนอย่าหักโหมมากเกินไปในการทบทวนควรมีเวลาพักและผ่อนคลายบ้าง

1.5 พยายามใช้บันทึกคำบรรยายในการทบทวนก่อนสอบ

1.6 พยายามกำหนดเวลาแล้วทดลองทำข้อสอบ

2. ในวันสอบ

2.1 ตื่นนอนในเวลาอันสมควร รวบรวมสิ่งของที่ต้องการใช้ รวมทั้งปากกาสำรอง รับประทานอาหารเช้าเป็นปกติ อย่ารีบร้อน

2.2 มาถึงห้องสอบก่อนเวลา

3. เมื่อเห็นข้อสอบ

3.1 เขียนข้อความ และรายละเอียดอื่น ๆ (ตามที่ระบุให้เขียน)

3.2 อ่านคำถามด้วยความระมัดระวังอย่างยิ่ง กำหนดจำนวนคำถามที่เราจะตอบในกรณีเลือกทำ หรืออื่น ๆ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3.3 ทำเครื่องหมายในคำถามข้อที่เราจะตอบ หรือข้อที่สำรองไว้ในกรณีเลือกตอบได้และข้อสอบมีหลายข้อ

3.4 กำหนดเวลาสำหรับตอบข้อสอบแต่ละข้อ แล้วใช้เวลาให้เป็นไปตามกำหนดนั้น

3.5 จงทำข้อสอบในข้อที่เราทำได้ดีที่สุดก่อน จะทำให้เราเกิดความมั่นใจมากขึ้น ตอบคำถามข้อที่มีคำตอบยุติแน่นอนแล้ว หลีกเลี่ยงการอ้างเอกสารหรือข้อมูลที่ไม่เกี่ยวกับประเด็น

3.6 ถ้าเป็นคำถามให้ตอบแบบอัตนัย จงบันทึกประเด็นสำคัญ ๆ ก่อนลงมือตอบ เพิ่มเติมประเด็นต่าง ๆ ในขณะตอบ ถ้าเกิดความคิดหรือจำได้

3.7 สงวนเวลาประมาณ 5 - 10 นาที เพื่ออ่านทบทวนคำตอบอย่างระมัดระวัง เราอาจตอบตกคำสำคัญ ๆ เช่น ไม่ มิได้ หรือแก้คำที่เขียนผิด

3.8 ระมัดระวังการพูดคุยกับเพื่อนนักเรียนภายหลังสอบเสร็จ อาจจะทำให้หมดกำลังใจในการสอบครั้งต่อไป

จากหลักการพัฒนายุทธวิธีการเรียนที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การที่นักเรียนจะมียุทธวิธีการเรียนที่ดีนั้นสามารถที่จะทำการฝึกฝนและพัฒนาขึ้นได้ เพียงแต่ว่านักเรียนรู้วิธีในการทำให้ยุทธวิธีการเรียนดีขึ้นได้ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติตัวในห้องเรียน การเรียนในห้องเรียน การวางแผนการเรียนรูปแบบต่าง ๆ การจดคำบรรยายในห้องเรียน หลักการอ่านหนังสือต่าง ๆ การเตรียมตัวสอบ เมื่อนักเรียนได้ปฏิบัติตามหลักเหล่านี้ก็จะช่วยให้นักเรียนมียุทธวิธีการเรียนที่ดีและทำให้การเรียนมีประสิทธิภาพบรรลุผลตามที่คาดหมาย

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีการเรียน

งานวิจัยต่างประเทศ

คิง และเจนนิเฟอร์ (King & Jennifer, 1994 อ้างถึงใน ศิราภรณ์ เทพฉิม, 2541, หน้า 62) ได้ศึกษาผลการฝึกทักษะทางการเรียนที่มีต่อยุทธวิธีการเรียนและทัศนคติทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียนที่ด้อยความสามารถในการเรียน จำนวน 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 21 คน โดยใช้แบบสอบถาม LASSI เป็นคะแนนก่อนและหลังการทดลอง จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโครงการอบรมการฝึกทักษะทางการเรียน มีคะแนนจากแบบวัด LASSI เพิ่มขึ้นก่อนการทดลอง โดยมีคะแนนแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองใน 6 มาตรวัดจาก 10 มาตรวัดของแบบวัด LASSI คือ ในมาตรวัดการแบ่งเวลาทางด้านการเรียน การมีสมาธิและความเอาใจใส่ในการเรียน การใช้เทคนิคและเครื่องมืออุปกรณ์ช่วยเหลือในการเรียน และมาตรวัดการทดสอบตนเอง การทบทวนและการเตรียมตัวในการเรียน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในมาตรวัดใด ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่ด้อยความสามารถในการเรียนสามารถ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ที่จะพัฒนายุทธวิธีการเรียนตลอดจนมีทัศนคติในการเรียนเพิ่มขึ้นได้โดยการเข้ากลุ่มฝึกทักษะทางการเรียน

เฮนนี (Heaney, 1996 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และคมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2543) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างยุทธวิธีการเรียน สติปัญญา มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคงทนในการเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยใช้แบบสอบถาม ASSET และแบบสอบถาม LASSI จากผลการวิจัยพบว่า ยุทธวิธีการเรียน สติปัญญา มีความสัมพันธ์กับความคงทนในการเรียนและสามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไปจะยิ่งประสบความสำเร็จทางการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีอายุ 25 ปีลงมา

โรชัน (Roshan, 1997 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และคมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2543) ได้ศึกษาเกี่ยวกับยุทธวิธีการเรียน ในการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ผลการศึกษาพบว่า ยุทธวิธีการเรียนเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา และการฝึกปฏิบัตินั้น หากผู้เรียนได้ศึกษาเนื้อหาก่อนที่จะไปฟังบรรยายหรือก่อนการฝึกปฏิบัติ จะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจสิ่งที่เรียนได้เร็วและละเอียดยิ่งขึ้น ตลอดจนสามารถฝึกปฏิบัติได้คล่องแคล่วมากขึ้น และช่วยทุ่นเวลาในการเรียนมากขึ้น คือใช้เวลาน้อยลง

งานวิจัยในประเทศ

ศิราภรณ์ เทพฉิม (2541, หน้า 90) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคล แบบเผชิญความจริงที่มีต่อยุทธวิธีการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง มียุทธวิธีการเรียนแตกต่างจากนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังศึกษาพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน เมื่อได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงแล้ว มียุทธวิธีการเรียนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีคะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างไรก็ตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีผลต่อยุทธวิธีการของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และคมเพชร ฉัตรศุภกุล (2543, หน้า 13) ได้ศึกษายุทธวิธีการเรียนและการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกและเป็นตัวแปรที่ส่งผลดีที่สุดต่อยุทธวิธีการเรียนและการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น คือ ผลสัมฤทธิ์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ทางการเรียน แสดงให้เห็นว่า ความรู้หรือทักษะที่นักเรียนวัยรุ่น ได้จากการเรียนรู้ในรายวิชาต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในหลักสูตร เป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลดีที่สุดต่อยุทธวิธีการเรียนและการศึกษา

นอกจากสภาพการเรียนการสอนและสภาพแวดล้อมในโรงเรียนจะช่วยเสริมสร้างบรรยากาศทางการเรียนแล้วบรรยากาศในครอบครัวก็เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความสำคัญต่อยุทธวิธีการเรียนและการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น อีกทั้งตัวแปรหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งและส่งผลต่อยุทธวิธีการเรียนและการศึกษา คือ ตัวผู้เรียนหรือนักเรียน โดยผู้เรียนจะต้องให้ความสนใจใส่ใจข้อมูลต่าง ๆ ทั้งจากสิ่งที่ครูสอน เอกสาร ตำรา และข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนทั้งทบทวนข้อมูลความรู้ต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้ และนำความรู้มาใช้ประโยชน์ต่อไป พร้อมทั้งพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งมวลที่ต้องเผชิญและศึกษาหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

จิระวัฒน์ วงศ์สวัสดิวัฒน์ (2543) ได้ทำการศึกษาเรื่องการเรียนและกลยุทธ์ในการศึกษากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทำการศึกษากับนักศึกษามหาวิทยาลัยอัสสัมชัญทุกชั้นปีจำนวน 1,501 คน จากคณะบริหารธุรกิจ (ร้อยละ 58) ศิลปะศาสตร์ (ร้อยละ 25.4) คณะวิศวกรรมศาสตร์ (ร้อยละ 9.3) ที่เหลือมาจากคณะอื่น ๆ ผลการศึกษาพบว่า ภาควิชาอังกฤษธุรกิจซึ่งเป็นภาควิชาหนึ่งในคณะศิลปศาสตร์ มีคะแนนเฉลี่ยสูงในทุก ๆ ด้าน ยกเว้นด้านการจัดการความวิตกกังวล ส่วนคณะวิศวกรรมศาสตร์มีคะแนนเฉลี่ยสูงในเรื่องกระบวนการใช้ความรู้ การจัดการความวิตกกังวลและกลยุทธ์เกี่ยวกับการสอบ ส่วนคะแนนในด้านอื่น ๆ ก็มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างสูง นอกจากนี้ทุกคณะและภาควิชามีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดและสูงพอ ๆ กันในด้านแรงจูงใจเล่าเรียน

อุษณี แคว้นน้อย (2545 หน้า 93 - 94) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีผลต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนกัลยาณวัตร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิไลลักษณ์ อ่อนละมูล (2546) ได้ศึกษาการศึกษาและการพัฒนายุทธวิธีการเรียนในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ผลการศึกษาพบว่า ยุทธวิธีในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคุรุราษฎร์รัง สฤษฎ์ อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่านักเรียนมียุทธวิธีในการเรียนอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน บรรยากาศในการเรียนการสอนและบรรยากาศในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคุรุราษฎร์รังสฤษฎ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับยุทธวิธีในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรด้านบรรยากาศในครอบครัวและบรรยากาศในการเรียนการสอนกับยุทธวิธีในการเรียน มีค่าเท่ากับ .353 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

มีความแปรผันร่วมกันร้อยละ 12.40 ตัวแปรที่ส่งผลต่อยุทธวิธีในการเรียนในทางบวกมากที่สุดคือ ตัวแปรด้านบรรยากาศในครอบครัว และตัวแปรที่ส่งผลในทางบวกรองลงมาคือ ตัวแปรด้านบรรยากาศในการเรียนการสอน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนคุรุราษฎร์รังสฤษฎ์ ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมียุทธวิธีในการเรียนสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เบญจมาศ พลศักดิ์ (2547) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาพัฒนาการยุทธศาสตร์การเรียนรู้ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาช่วงชั้นที่ 3-4 ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างแบบกันในเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 1 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีระดับยุทธศาสตร์การเรียนรู้แตกต่างกัน โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มียุทธศาสตร์การเรียนรู้ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 มียุทธศาสตร์การเรียนรู้อยู่ในระดับมาก และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในระดับปานกลาง และจากการศึกษาพัฒนายุทธศาสตร์การเรียนรู้ของนักเรียน พบว่า ยุทธศาสตร์การเรียนรู้ทุกขั้นของนักเรียนจากระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สู่ปีที่ 3 และปีที่ 5 มีแนวโน้มลดลง นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนมีพัฒนาการขั้นทดสอบตนเองสูงกว่าพัฒนาการขั้นอื่น ๆ นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีระดับยุทธศาสตร์การเรียนรู้แตกต่างกันและจากการศึกษาพัฒนาการยุทธศาสตร์การเรียนรู้ พบว่า ยุทธศาสตร์การเรียนรู้ทุกขั้นของนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบมีเหตุผลและแบบเข้มงวดกวดขัน จากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สู่ปีที่ 3 และสู่ปีที่ 5 มีแนวโน้มลดลง และนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบตามอารมณ์มีพัฒนาการขั้นระบุปัญหาและวางแผน และขั้นทดสอบตนเอง จากมัธยมศึกษาปีที่ 1 สู่ปีที่ 3 และปีที่ 5 มีแนวโน้มลดลง นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบมีเหตุผลมีพัฒนาการทุกขั้นสูงกว่ากลุ่มการอบรมเลี้ยงดูแบบอื่นๆ และไม่พบว่ามีผลปฏิสัมพันธ์ที่เกิดจากความแตกต่างระหว่างระดับชั้นและลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ที่ส่งผลร่วมกันต่อระดับยุทธศาสตร์การเรียนรู้ของนักเรียนแต่ประการใด

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone, 1980, p. 358) กล่าวว่า การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง ทั้งยังได้รับฟังความคิดเห็นความรู้สึกผู้อื่น ทั้งได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตระหนักว่าคนอื่นก็มีปัญหาไม่ใช่ตนเองมีปัญหาเพียงคนเดียว วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจว่าตนสามารถให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์กับกลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 3) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นการช่วยให้บุคคลได้เปลี่ยนแปลงวิธีการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม และยังช่วยให้สมาชิกมีทักษะกับการจัดการปัญหาของตนเอง

ศันสนีย์ สมิตะเกษตริน (2545, หน้า 9) ให้ความหมายว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้มารับบริการปรึกษาซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาเข้ารวมกลุ่มกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศกลุ่มมีความอบอุ่น เป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน และนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล ด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวิถีทางในการแก้ปัญหา

ประทุม แป้นสุวรรณ (2545, หน้า 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้น หรือเป็นความต้องการของกลุ่มบุคคลที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม มีบทบาทเอื้ออำนวย ให้สมาชิกในกลุ่มเกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น มีความไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน สามารถบอกเล่าและรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึก ปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจของตน ให้ในกลุ่มได้รับทราบ มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน มิใช่แต่ตนเองที่มีปัญหาเพียงคนเดียว ทำให้กล้าเผชิญปัญหา เกิดการสำรวจตนเอง พิจารณาปัญหาความขัดแย้ง นำไปสู่การยอมรับวิกฤตการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ นำข้อเสนอแนะจากกลุ่มมาเป็นแนวทางในการคิดแก้ปัญหาในหลาย ๆ วิธีจนสามารถปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม พัฒนาตนเองได้เต็มขีดความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม

ฉัตรสุดา แจ่มประโคน (2549, หน้า 29) ได้สรุปการให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง การให้คำปรึกษากันเป็นกลุ่มที่มีจำนวนผู้มารับบริการจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปเข้ามารวมกลุ่มกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยในการดำเนินกิจกรรมแก่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่น เกิดความรู้สึกไว้วางใจกัน นำไปสู่การเปิดเผยตนเอง และเกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม สามารถสำรวจและเผชิญกับปัญหาด้วยความเข้าใจได้

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 2) ได้สรุปการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันหรือ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความต้องการเหมือนกัน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเองโดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

วัชรี ทรัพย์มี (2550, หน้า 103 - 104) ได้สรุปความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง ทั้งยังได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เราคนเดียวที่มีปัญหา

จากการศึกษาความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาที่มีขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือกับผู้รับคำปรึกษาที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกันในด้านของความต้องการหรือปัญหา โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้คอยอำนวยให้กลุ่มดำเนินไป สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสที่จะสำรวจตนเอง แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็น ภายใต้บรรยากาศที่ได้รับการยอมรับภายในกลุ่ม มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2. จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2004, pp. 5 - 6) กล่าวว่าจุดมุ่งหมายสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มสรุปได้ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจตนเองและผู้อื่น ตระหนักและเข้าใจตนเองมากขึ้นและพัฒนาเป็นเอกลักษณ์แห่งตน

2. เพื่อรับรู้ความต้องการและและปัญหาของสมาชิกอื่น ๆ ที่คล้ายกัน

3. เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ ความมั่นใจและเคารพในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

4. เพื่อรู้จักเอาใจใส่และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

5. เพื่อค้นหาแนวทางที่แน่วแน่ในการจัดการปัญหาต่าง ๆ และขจัดความขัดแย้งออกไป

6. มีแนวทางในการดำเนินชีวิตตนเอง ไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น

7. ตระหนักในทางเลือกของตนเองและสามารถเลือกได้อย่างชาญฉลาด

8. เรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง และปฏิบัติได้ตามแผนนั้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

9. เพื่อเรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

10. เพื่อชี้ให้เห็นถึงค่านิยมที่แท้จริงของตนเอง

11. เพื่อเรียนรู้ความต้องการด้านอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้

ประทุม แป้นสุวรรณ (2545, หน้า 3-4) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่อบอุ่น ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น ทำให้รู้จักตน องมากขึ้น เกิดการเรียนรู้ว่าไม่ได้มีเพียงตนเองเพียงคนเดียวที่ประสบกับปัญหา ฝึกฝนการเรียนรู้ในการพึ่งตนเองมากที่สุด ส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอุปสรรคของสมาชิกกลุ่ม ฝึกการโต้แย้งอย่างมีเหตุผล จริงใจ ห่วงใย นำไปสู่การระดมความคิดที่หลากหลาย และสามารถเลือกตัดสินใจใช้วิจารณญาณด้วยตนเองอย่างชาญฉลาด โดยการนำข้อมูลจากของกลุ่มสมาชิกคนอื่นๆ มาเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ

วัชรีย์ อุจะรัตน (2542, หน้า 131) ได้กล่าวถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคน พัฒนาแนวทางการแก้ไขปัญหาของตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคน พัฒนาแนวทางการแก้ไขปัญหาของตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักถึงบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและเรียนรู้ที่จะปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในกลุ่ม

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพของตนเองให้เป็นไปอย่างเหมาะสม

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มได้ว่า เป็นการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อช่วยเหลือสมาชิกภายในกลุ่ม ให้เกิดการยอมรับ เรียนรู้ มีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นได้ สามารถหาทางเลือกที่เหมาะสมกับตัวเอง และนำสิ่งที่เรียนรู้ภายในกลุ่มไปปรับใช้ในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3. องค์ประกอบของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ประกอบด้วยองค์ประกอบของกลุ่มดังนี้

ขนาดของกลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 93) กล่าวเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มว่า ขนาดกลุ่มที่พอดีควรมีสมาชิก 6 - 8 คน โดยทั่วไปแล้วควรมีคนมากพอที่จะสร้างสัมพันธภาพได้ และไม่เกิดความล่าช้า สมาชิกได้รับประโยชน์อย่างเพียงพอและมีส่วนร่วม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546, หน้า 111) กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มไม่ควรมีสมาชิกมากนัก เพราะจะทำให้สมาชิกไม่ได้รับประโยชน์ทั่วถึงกันทุกคน จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมควรอยู่ที่ระดับ 6 - 15 คน

วัชรี ทรัพย์มี (2550, หน้า 115) กล่าวว่า ปกติแล้วควรมีสมาชิกประมาณ 6 - 8 คน การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนอย่างเพียงพอ และผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

ระยะเวลา และจำนวนครั้งของกลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2000, p. 93) กล่าวว่าเด็กวัยรุ่นควรจัดให้มีการเข้ากลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และใช้เวลาสั้นๆ ส่วนผู้ใหญ่ควรจัดจำนวนครั้งมากกว่าและใช้ระยะเวลา 2 ชั่วโมงในแต่ละสัปดาห์

พนม ลิ้มอารีย์ (http://www.sut.ac.th/dsa/unit/dorms/consulting/consult.htm) กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้ามีเวลาอันจำกัด อาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้งได้ ส่วนจำนวนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งหมดควรประมาณ 6 - 10 ครั้ง ส่วนเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเป็นเวลานานเท่าใดนั้น จะแตกต่างกันไปตามวัยของผู้มาขอรับคำปรึกษา ถ้าเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ควรใช้ครั้งละ 1 - 1 ½ ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาหรือผู้ใหญ่ควรใช้เวลาประมาณ 1 ½ - 2 ชั่วโมง ทั้งนี้หมายความว่า ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งอย่างมากที่สุดไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

ศันสนีย์ สมิตะเกษตริน (2545, หน้า 19) ได้กล่าวถึงระยะเวลาของการทำกลุ่มว่าขึ้นอยู่กับชนิดและวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่กำหนดไว้ โดยทั่วไประยะเฉลี่ยประมาณ 1 - 1.30 ชั่วโมง ไม่ควรเกิน 1.30 ชั่วโมง เพราะจะทำให้สมาชิกล้า หมดความสนใจ ส่วนความถี่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ยกเว้นในกลุ่มประเภทเร่งด่วนที่จะต้องดำเนินการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ในระยะเวลาที่จำกัด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546, หน้า 114 - 115) กล่าวว่า สำหรับจำนวนครั้งที่เหมาะสมต่อการให้คำปรึกษานั้น ควรจะใช้ประมาณ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เวลาอย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่เกิน 2 ชั่วโมง สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มนี้ทั้งในโรงเรียนหรือวิทยาลัย จะกำหนดเอาไว้ประมาณ 6 - 7 ครั้ง โดยถือว่าเป็นกลุ่มระยะเวลาสั้น

วัชรี ทรัพย์มี (2550, หน้า 115) ช่วงเวลาของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มขึ้นกับอายุของผู้รับบริการ ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง วัยรุ่นใช้เวลาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง สำหรับผู้ใหญ่อาจจะใช้เวลามากกว่านั้นได้ หรือจัดกลุ่มต่อเนื่องกันเสาร์ อาทิตย์

สถานที่ให้คำปรึกษา

พงษ์พันธุ์ พงษ์โสภา (ม.ป.ป., หน้า 235) ได้กล่าวถึงสถานที่ที่เหมาะสมต่อการทำกลุ่มว่าควรเป็นห้องที่เล็กกะทัดรัดเหมาะกับจำนวนสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกรู้สึกอิสระ และมิให้มีสิ่งภายนอกรบกวนหรือป้องกันมิให้สมาชิกหันไปสนใจกับสิ่งภายนอก

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาควรจะใช้เวลาครั้งละ 1 - 1.30 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้ามีเวลาจำกัด อาจจัดให้มีสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง สถานที่ควรเป็นห้องที่มีขนาดพอเหมาะกับจำนวนสมาชิก จำนวนของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มในการให้คำปรึกษาควรจะมีจำนวนตั้งแต่ 6 คนขึ้นไปแต่ไม่ควรเกิน 15 คน เพื่อให้สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มได้รับประโยชน์ได้อย่างทั่วถึงกันทุกคน สถานที่ควรเป็นสถานที่เป็นห้องปิด ไม่มีสิ่งรบกวนจากภายนอก

4. ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชรีย์ อุจะรัตน (2542, หน้า 133 - 134) ได้สรุปขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นตอนกลุ่ม (The Involment Stage) สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยเพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้คำชี้แจงวัตถุประสงค์สร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นระหว่างกลุ่ม และต้องให้เวลาสมาชิกพอสมควรอย่างเร่งรีบ

2. ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (The Transition Stage) สมาชิกเริ่มมีความรู้สึกไว้วางใจกัน แต่มีความวิตกกังวลและความเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล้าอภิปรายปัญหาของตัวเองอย่างเปิดเผย

3. ขั้นดำเนินงาน (The Working Stage) ขั้นนี้สัมพันธภาพในกลุ่มจะดีขึ้น สมาชิกจะเปิดเผยตนเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ไขปัญหาของสมาชิก ทุกคนได้สำรวจปัญหา เข้าใจปัญหาและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง รู้วิธีแก้ปัญหา และนำไปปฏิบัติด้วยความพึงพอใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้างก็สามารถยุติกลุ่มได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

คอเรย์ (Corey, 2000, pp. 87 - 135) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มพอสรุปได้ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ (Pregroup Issue) เป็นขั้นที่จะต้องกำหนดว่าในการจัดกลุ่มแต่ละกลุ่มนั้นต้องการกลุ่มประเภทใด เป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเองหรือกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา จุดประสงค์ของกลุ่มคืออะไร สมาชิกจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม กระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิกเป็นอย่างไร กำหนดให้มีจำนวนสมาชิกกี่คน จะพบกันเมื่อใด ความถี่ในการเข้ากลุ่ม จำนวนครั้งในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด และระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง กฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอย่างไร บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกในกลุ่มจะเป็นอย่างไร กลวิธีในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนการประเมินผลและการติดตามผล เป็นสิ่งที่จะต้องจัดเตรียมให้พร้อม

2. ขั้นปฐมนิเทศ (Initial Stage) เป็นขั้นของการจัดการและกำหนดเป้าหมายและการสำรวจ ในขั้นนี้มีการกำหนดจุดมุ่งหมายและโครงสร้างกลุ่ม สร้างบรรยากาศของความคุ้นเคยกันและสำรวจถึงความคาดหวังของกลุ่ม ตลอดจนรู้กฎ กติกา และบทบาทของสมาชิกเอง

3. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transition Stage) เป็นขั้นของการจัดการกับความต้านทาน เป็นขั้นที่สมาชิกเตรียมพร้อมและตั้งใจที่จะศึกษาถึงความหมายต่าง ๆ จากพฤติกรรมที่แสดงออก เป็นระยะที่สมาชิกจะมีความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่า มีการป้องกันตนเอง และมีการต่อต้านในการเข้ากลุ่ม มีการตั้งคำถามและความกังวลใจถึงผลดีและเสียของการเปิดเผยความรู้สึกกลัวต่อการถูกตัดสินจากสมาชิกคนอื่นๆ

4. ขั้นการทำงาน (Working Stage) เป็นขั้นของความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และร่วมกันทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมาย ซึ่งมีลักษณะสำคัญคือ มีความไว้วางใจกัน มีการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์กันอย่างเปิดเผย โดยเฉพาะเรื่องของความรู้สึกของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา และจะมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา

5. ขั้นสุดท้าย (Final Stage) เป็นขั้นของการรวบรวมความรู้สึกนึกคิดเข้าด้วยกัน และการยุติการให้คำปรึกษา เป็นการช่วยให้สมาชิกได้รวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มเพื่อที่จะนำไปใช้กับสิ่งแวดล้อมนอกกลุ่ม ซึ่งจะมีการสรุปและรวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่กลุ่มได้เรียนรู้โดยทั่วไป ในขั้นนี้กลุ่มจะมีบรรยากาศของความรู้สึกอาลัยอาวรณ์และสมาชิกส่วนใหญ่จะเกิดความกังวลในการจากกัน นอกจากนี้สมาชิกยังมีการประเมินผลการเข้ากลุ่ม ตลอดจนการติดตามผลในการเข้ากลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

6. ขั้นประเมินผล (Postgroup Issue) หลังจากการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น ๆ เช่น การประเมินผลหลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษา การประเมินผลเป็นรายบุคคล การประเมินผลรวม การสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิดผู้รับคำปรึกษา

5. พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546, หน้า 112 - 114) กล่าวไว้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้ เข้าใจ และยอมรับที่จะนำเอาพลังต่างๆ มาใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาให้สมบูรณ์ ในขณะเดียวกันก็จะต้องช่วยให้ผู้มีปัญหาซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มสามารถจะใช้พลังเหล่านี้ด้วย ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องรับรู้ และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะยอมรับคำปรึกษาและจะพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตนเอง จะแก้ไข และเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อรับคำปรึกษากลุ่มแล้ว

2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกที่มีปัญหาทั้งหลายจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเองและเพื่อแก้ไขปัญหาในกลุ่ม นอกจากนี้จะต้องเพิ่มโอกาสให้เกิดความเจริญงอกงามภายในกลุ่มที่รับคำปรึกษา

3. การยอมรับ (Acceptance) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะได้ผลดีก็ต่อเมื่อสมาชิกให้การยอมรับกันเอง ซึ่งจะเป็นผลให้แต่ละบุคคลเกิดการพึงพอใจตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

4. ความดึงดูด (Attractiveness) ถ้าหากกลุ่มเป็นที่ดึงดูดใจของสมาชิกในกลุ่มมากเท่าใดก็ยิ่งทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกภายในกลุ่มเพิ่มขึ้น

5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทั้งประเภทที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงตนเอง และบุคคลที่จะต้องมีอิทธิพลในกลุ่มเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นจะต้องมีความรู้สึกที่รุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่มซึ่งทำให้เป็นผลดีต่อการช่วยเหลือกลุ่ม

6. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยอย่างมีเหตุผลในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขามีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวของเขาเอง มีการยอมรับความคิดของบุคคลอื่นที่แสดงตัวต่อเขา และสามารถแสดงความรู้สึกของตนเองต่อบุคคลอื่น ซึ่งนับได้ว่าเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างมาก

7. ความเครียด (Tension) ความเจริญงอกงามของสมาชิกในกลุ่ม ในขณะที่รับคำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น สมาชิกมักจะมีความเครียดอยู่บ้าง การมีความเครียดและความไม่พึงพอใจที่อยู่ในระดับพอเหมาะ จะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จ

8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อผู้ที่มีปัญหามีความเข้าใจและยอมรับเงื่อนไข

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ที่จำเป็นสำหรับการเข้ารับคำปรึกษาในกลุ่มเขาจะไม่ละเลยต่อปทัสถานของกลุ่มเพราะสมาชิกย่อมต้องการได้รับความช่วยเหลือ และไม่ต้องการจะให้บุคคลอื่นมองเขาไปในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่นๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษาด้วยกัน ดังนั้นอาจจะได้กล่าวว่า ความสำเร็จของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก็ขึ้นอยู่กับปทัสถานกลุ่มด้วย

6. บทบาทของผู้นำและสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

6.1 บทบาทของผู้นำ ผู้นำในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มอันจะทำให้กลุ่มบรรลุเป้าหมายได้ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องมีคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาและมีความสามารถในการใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาด้วย

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 54) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มในการเอื้ออำนวยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้

1. เน้นให้เห็นความสำคัญของความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม และช่วยเหลือสมาชิกให้ตระหนักรู้ถึงสาเหตุของการเก็บกดสิ่งต่าง ๆ ไว้ภายใน

2. ส่งเสริมให้สมาชิกได้พูดคุยและระบายความรู้สึก ตลอดจนการคาดหวังของตนเองออกมาอย่างเปิดเผย

3. สอนให้สมาชิกเน้นเรื่องส่วนตัวและความรู้สึกของตน อย่างตรงไปตรงมา

4. สอนให้สมาชิกได้พูดคุยกับสมาชิกอื่น ๆ อย่างเปิดเผย

5. สร้างบรรยากาศแห่งความปลอดภัยและสนับสนุนให้สมาชิกพยายามปฏิบัติในสิ่งใหม่ ๆ

6. ส่งเสริมให้สมาชิกแต่ละคนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันมากกว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับผู้ให้คำปรึกษา

7. ส่งเสริมและสนับสนุนให้สมาชิกได้เปิดเผยและระบายถึงสิ่งที่คิดว่าเป็นความขัดแย้งกันอยู่

8. ช่วยเหลือให้สมาชิกมีการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา กับสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม

9. ช่วยให้สมาชิกรู้จักผสมผสานและเลือกสรรในสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ในกลุ่มและค้นหาทางเลือกเหล่านั้นนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

10. ช่วยให้สมาชิกได้จัดการกับสิ่งที่ค้างใจภายในกลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

6.2 บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

วัชรีย์ อุจะรัตน (2542, หน้า 131 - 135) ได้กล่าวถึงบทบาทของสมาชิกกลุ่มดังนี้

1. การตั้งใจฟังสมาชิกคนอื่นๆ พูด สมาชิกควรจะพูดถึงเฉพาะบุคคลที่กำลังเสนอแนะได้รับบทบาทอยู่ ควรจะสื่อสารกับสมาชิกคนอื่นๆ ภายในกลุ่มโดยตรง สิ่งใดก็ตามที่พูดกันในกลุ่มควรเป็นความลับไม่ควรจะนำออกไปพูดนอกกลุ่ม

2. การรับฟัง สมาชิกควรได้รับการกระตุ้นให้ฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึกของสมาชิกคนอื่นๆ ที่กำลังพูด เมื่อสมาชิกคนใดรู้สึกว่าการฟังในขณะนั้นทำได้ลำบาก ควรจะรีบบอกผู้พูดแทนที่จะปล่อยให้ผ่านไป

3. การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรจะพูดถึงสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ที่นี่ เดี๋ยวนี้ อย่างไร และจะเปลี่ยนอะไร ไม่ใช้คำถามว่าทำไม เพราะจะทำให้ตอบคิดหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง

4. ควรใช้สติปัญญาคิดในรูปของเหตุผลไม่ใช้อารมณ์สมาชิกได้รับการกระตุ้นให้แสดงออกถึงการร่วมแบ่งปันความคิดและความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนตัว การอภิปรายที่ผลัดเปลี่ยนกันไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของสังคมจะเคลื่อนเข้าสู่ความสนใจเรื่องราวเฉพาะของแต่ละบุคคล

5. การตั้งคำถาม การถามควรทำในลักษณะของคำอธิบายเพิ่มเติม หรือขอความเห็น

6. การเจาะจงระดับความรู้สึกจะมีประโยชน์ต่อสมาชิก ผู้ซึ่งรู้ว่าเขาคือใครและรู้สึกอย่างไรอย่างแท้จริง

7. ความคิดและความรู้สึก สมาชิกได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่าสิ่งที่เขาคิดและรู้สึกนั้นแยกออกจากกัน

7. ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

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

ศันสนีย์ สมิตะเกษตริน (2545, หน้า 10) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังนี้

1. สมาชิกได้เผชิญกับสิ่งที่เขาประสบ เรียนรู้ เข้าใจ และมีแนวทางที่จะจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น

2. สมาชิกสามารถที่จะเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตน เรียนรู้การยอมรับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการกำหนดเป้าหมายของตน และดำเนินพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3. สมาชิกสามารถปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ และเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงจัดการกับสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหากับตนได้

4. เกิดการขยายเครือข่ายการช่วยเหลือแบบกลุ่มไปสู่สมาชิกใหม่

5. ประสานความเข้าใจในระบบบริการทั้งภาครัฐและเอกชน

จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นให้ประโยชน์ต่อผู้รับคำปรึกษาเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ มีแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่ม เกิดการยอมรับ เข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ตามที่ Ellis ได้พัฒนาขึ้นนั้นมีแนวคิดสรุปได้ว่า บุคคลในสังคมเป็นจำนวนมากมีวิธีการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการให้บริการแก่บุคคลเหล่านี้ จึงเป็นการช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนการเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น

คอเรย์ (Corey, 2005, p. 273) กล่าวว่า ทฤษฎี REBT มองธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่เกิดมาพร้อมศักยภาพจากสองสิ่ง คือ ความคิดอย่างมีเหตุผลหรือความคิดแบบตรงไปตรงมา และความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยทั่วไปมนุษย์มีสิ่งที่ทำให้โอนเอียงจากการที่มนุษย์มักจะปกป้องตัวเอง ชอบความสุข ความคิดและการพูดคุย ความรัก การสื่อสารกับผู้อื่น การเจริญเติบโต และการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ แต่ในขณะเดียวกันมนุษย์ก็มีนิสัยที่ชอบในเรื่องของการพนัน การทำลายตนเอง และหลีกเลี่ยงการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ การผัดวันประกันพรุ่ง การทำผิดซ้ำ ๆ การเชื่อผีสางเทวดา การไม่อดทน การตำหนิตนเอง และมีคำพูดว่ามนุษย์ย่อมมีความผิดพลาดได้และยังความต้องทำผิดอยู่เรื่อย แต่ขณะเดียวกันก็จะเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่และมีชีวิตอย่างสันติ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

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

1. สมมติฐานและการสันนิษฐานของ REBT สามารถจัดประเภทได้ ดังนี้

1.1 ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมทำปฏิกิริยาต่อกันและกันมีผลกระทบต่อกัน

1.2 การรบกวนทางอารมณ์มีสาเหตุจากปัจจัยทางชีววิทยาและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ในการทำความเข้าใจและจัดการกับปัญหาของบุคคลไม่จำเป็นต้องใช้เวลามากมายในการสำรวจอดีตหรือรื้อฟื้นความเจ็บปวดทางอารมณ์ในวัยเด็ก

1.3 มนุษย์ได้รับผลกระทบจากบุคคลและสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวและมนุษย์ก็ตั้งใจที่จะส่งผลต่อผู้อื่น

1.4 บุคคลรบกวนตัวของตัวเองได้ทางความคิด ทางอารมณ์และทางพฤติกรรมบุคคลมักจะคิดในลักษณะที่ทำลายประ โยชน์ที่ดีที่สุดของตัวเอง

1.5 เมื่อเหตุการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้น บุคคลมักสร้างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับเหตุการณ์เกิดขึ้น ซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะของนักเผด็จการและคิดว่าความคิดของตนเองถูกเสมอ ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ มักเป็นเรื่องของความสามารถและความสำเร็จ ความรักและการยอมรับ การได้รับการดูแล ความปลอดภัยและความสะดวกสบาย

1.6 เหตุการณ์ที่เลวร้ายไม่ได้เป็นสาเหตุของการถูกรบกวนทางอารมณ์ แต่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมักจะนำไปสู่ปัญหาทางบุคลิกภาพ

1.7 มนุษย์ส่วนมากมีแนวโน้มที่จะสร้างการรบกวนทางอารมณ์ ดังนั้นจึงเป็นไปไม่ได้เลยที่บุคคลจะมีสุขภาพจิตที่ดี บุคคลมักจะล้มเลิกความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง นอกจากบุคคลจะรับรู้ความเป็นจริงอย่างชัดเจน

1.8 เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง บุคคลต้องตระหนักให้ได้ว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีผลกระทบต่อพวกเขาอย่างไร บุคคลต้องสามารถโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล บุคคลต้องเปลี่ยนความคิดที่ไม่ดีและพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง โดยการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

1.9 เมื่อบุคคลพบว่า เกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลขึ้น บุคคลสามารถกำจัดได้โดยใช้วิธีที่รวมการคิด อารมณ์และพฤติกรรมเข้าไว้ด้วยกัน REBT มีเทคนิคมากมายในการทำให้บุคคลเห็นวิธีที่จะทำให้ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อตนเองลดลงให้เหลือน้อยที่สุด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. จุดเริ่มต้นของการถูกรบกวนทางอารมณ์

แนวคิดสำคัญของ REBT คือ บทบาทที่นักเผดิจการควรแสดง ควรจะแสดง และต้องแสดงอยู่ในตัวของบุคคลที่ถูกรบกวนทางอารมณ์ สิ่งต่าง ๆ ที่มีคำว่า "ต้อง" มีผลทำให้เกิดการรบกวนตัวเราโดยไม่จำเป็น ตามที่ Ellis (2001 a, 2001 b cited in Corey, 2004, p. 397) ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้สึกที่วิตกกังวล ซึมเศร้า ไม่ยอมรับ ละอายใจและความรู้สึกห่างเหิน เป็นจุดเริ่มต้นและคงอยู่ตลอดไปด้วยความเชื่อที่มีพื้นฐานอยู่บนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งมักจะเกิดขึ้นในวัยเด็ก ความเชื่อที่ทำลายตัวเองนี้ถูกทำให้คงอยู่โดยคำพูดที่ไม่ดี ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งบุคคลสร้างขึ้นมาเอง

นอกจากการรับเอาความเชื่อที่แปรปรวนจากผู้อื่นไปแล้ว Ellis (1994, 1997 cited in Corey, 2004, p. 397) บุคคลยังสร้างคำว่า "ต้อง" ขึ้นมาด้วยตนเอง Ellis เพิ่มเติมว่า ความเชื่อที่แปรปรวนสามารถกำจัดได้โดยทำให้สิ่งเหล่านี้ลดน้อยลงไป ซึ่งได้แก่

1. ฉันต้องทำได้ดีและได้รับการยอมรับจากบุคคลสำคัญ ฉันต้องได้รับความเห็นชอบจากพวกเขา ไม่อย่างนั้น ฉันจะเป็นคนที่ไม่มีคุณภาพและเป็นคนที่ไร้ค่า

2. ฉันต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขทุกอย่างและต้องดูแลฉันตลอดเวลาด้วยความเกรงใจ ด้วยความสุภาพ ด้วยความรักและด้วยความยุติธรรม ถ้าไม่ทำอย่างนั้นคุณเป็นคนที่แย่มาก

3. ฉันต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะดวกสบาย ดังนั้นฉันสามารถได้รับในสิ่งที่ฉันต้องการโดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากเกินไป ถ้าไม่เป็นเช่นนั้นก็จะเป็นสิ่งที่แย่มากและฉันก็จะไม่มีความสุขเลย

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

เอลลิส (Ellis, 1999, 2000 a cited in Corey, 2005, p. 273) ได้ยืนยันว่า เราไม่จำเป็นต้องได้รับการยอมรับ ได้รับความรัก แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เราปรารถนามากก็ตาม เพราะเป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน ผู้ให้คำปรึกษาจะสอนผู้รับบริการให้รู้จักวิธีที่จะไม่รู้สึกเสียใจเมื่อไม่ได้รับการยอมรับหรือความรักจากบุคคลที่เขาให้ความสำคัญก็ตาม แม้ว่า REBT จะส่งเสริมบุคคลให้เกิดความรู้สึกดีเมื่อไม่ได้รับการยอมรับ ในขณะเดียวกัน REBT พยายามที่จะช่วยบุคคลให้ค้นพบวิธีที่จะเอาชนะความเศร้า ความกังวล ความเจ็บปวด การสูญเสียคุณค่าของตนเองและการเกลียดชัง และเอลลิสย้ำว่า การกล่าวโทษตัวเองเป็นจุดสำคัญของการรบกวนทาง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

อารมณ์ ดังนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงจากบุคลิกภาพที่แปรปรวนนี้ เราต้องหยุดการกล่าวโทษตัวเองและผู้อื่น แต่เราควรเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองแทน แม้ว่าตัวเองจะมีข้อบกพร่องก็ตาม เอลลิสได้ตั้งสมมติฐานว่าเรามีแนวโน้มที่จะเรียกร้องและสั่งตัวเองด้วยกฎเกณฑ์ที่ไม่มีเหตุผล โดยการใช้คำว่า "ควร" "ต้อง" "ควรจะ" การเรียกร้องและการสั่งสอนตัวเองเช่นนี้ทำให้เกิดความรู้สึกทำลายตัวเองและพฤติกรรมที่แปรปรวน ตัวอย่างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่เรายึดถือไว้และทำให้เกิดการพ่ายแพ้ของตัวเอง

1. ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของฉัน

2. ฉันต้องปฏิบัติหน้าที่ให้สมบูรณ์แบบที่สุด

3. เนื่องจากฉันมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะให้ผู้อื่นดูแลฉันด้วยความเอาใจใส่และยุติธรรม ดังนั้นบุคคลเหล่านั้นจะต้องทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้อย่างสมบูรณ์

4. ฉันทนไม่ได้ ถ้าฉันไม่ได้รับในสิ่งที่ฉันต้องการและปรารถนา

5. การหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับความยุ่งยากและการรับผิดชอบในชีวิตเป็นสิ่งที่ง่ายกว่าการปฏิบัติในสิ่งที่ควรกระทำ

3. ทฤษฎี A - B - C

การถูกรบกวนทางอารมณ์และบุคลิกภาพเป็นจุดสำคัญของภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติของ REBT ทฤษฎี A - B - C บอกว่า เมื่อบุคคลมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ ที่จุด C (ผลทางอารมณ์ที่ตามมา) หลังจากเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) เกิดขึ้น เหตุการณ์ (A) ไม่ใช่สาเหตุของอารมณ์ที่ตามมา แม้ว่าเหตุการณ์อาจจะทำให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมาบ้าง (C) แต่ความเชื่อ (B) ที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์เป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมา (C) เอลลิส (Ellis, 1996, 2001 b cited in Corey, 2004, p. 398) บอกว่า บุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงการคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตัวเองได้อย่างมีความหมาย สามารถบรรลุเป้าหมายได้โดยหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้กังวล รวมทั้งรับรู้และไม่ให้สิ่งที่ทำให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมาคงอยู่ตลอดไป บุคคลสามารถเลือกที่จะตรวจสอบ ท้าทาย ปรับเปลี่ยนและขจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลยึดถือไว้ออกไป

ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม นี้เป็นที่ยอมรับความจริงว่าการที่คนเรากระทำการอะไรลงไปนั้นจะต้องมีสาเหตุและการกระทำส่วนใหญ่มักจะเป็นไปด้วยความสมัครใจของตนเอง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2543, หน้า 76 - 77) แต่ทฤษฎีนี้ก็ยังมีความเชื่อที่ว่าคนเรานั้นสามารถเปลี่ยนแปลงหรือกำหนดแนวชีวิตของตนเองได้ แม้ว่าในบางครั้งอาจใช้ความพยายามที่ค่อนข้างสูงจึงจะประสบความสำเร็จก็ตาม ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พฤติกรรม ยอมรับว่ามนุษย์เราสามารถกำหนดพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้นั้น สามารถอธิบายได้โดยใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพ เอบีซี (A - B - C Theory of Personality) ดังนี้

เอ (A – Activating Event) คือ สภาวการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพการณ์ที่เป็นจริงไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกทัศนคติ หรือพฤติกรรม ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เชื่อว่า A นั้นมิใช่สาเหตุที่ทำให้คนเราแสดงพฤติกรรมตอบโต้ออกมา

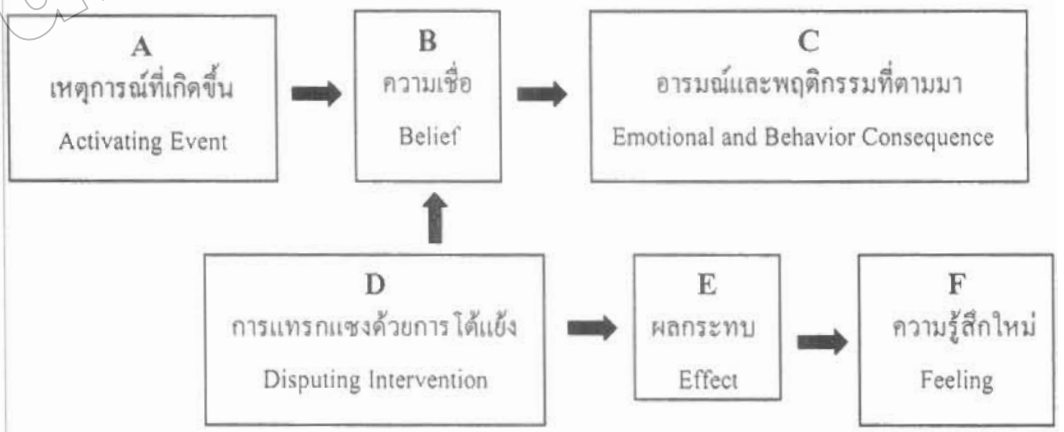
บี (B – Belief System) คือ ระบบความเชื่อของบุคคลหรือสิ่งที่เกิดขึ้น โดยเป็นไปตามความคิดที่แต่ละคนจะคิดแล้วเฝ้าบอกกับตนเองว่าเหตุการณ์นั้นเป็นเช่นไร มีอันตรายร้ายแรงหรือน่าสะพรึงกลัวเพียงใด ระบบความเชื่อของบุคคลประกอบด้วย

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

2. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irational Beliefs: iB's) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเรียกร้องอย่างรุนแรง การออกคำสั่งและการต้องทำ (Musts)

ซี (C - Consequence) คือ พฤติกรรมที่แสดงตอบโต้ออกมาในแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะโดยลักษณะปัญหาของอารมณ์ หรือโดยท่าทีที่แสดงออกมาโดยขาดความสงบสุข ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมานี้มองดูคล้ายกับว่าเป็นผลที่เกิดจาก A กล่าวคือ แสดงออกตามเหตุการณ์ที่เป็นจริงแต่สำหรับ อาร์อีบีที (REBT) เชื่อว่าพฤติกรรมที่คนเราแสดงตอบโต้ออกมานั้นเป็นผลที่มาจากบี (B) นั่นคือ พฤติกรรมของคนเราจะแสดงออกไปตามระบบความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น

เอลลิสกล่าวว่า เอ (A = เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น) ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิด ซี (C = อารมณ์ที่ตามมา) แต่เป็น บี (B) ซึ่งก็คือ ความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับ เอ (A) ที่เป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ ซี (C) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ สามารถเขียนเป็นภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 1 ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบเอบีซีดีอีเอฟ (ABCDEF)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

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

ดังนั้นการช่วยเหลือให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ตัวอย่างเช่น ถ้าบุคคลรู้สึกซึมเศร้าหลังจากการหย่าร้าง สาเหตุของการซึมเศร้าอาจไม่ได้มาจากการหย่าร้าง แต่มาจากความเชื่อว่าตนล้มเหลว ถูกปฏิเสธ หรือเสียคู่สมรสไป เอลลิสเชื่อว่า ความเชื่อเกี่ยวกับการปฏิเสธและการล้มเหลว ที่จุด (B) เป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดความเศร้าที่จุด (C) ไม่ใช่จากเหตุการณ์หย่าร้าง (ที่จุด A) ด้วยเหตุนี้มนุษย์จึงต้องรับผิดชอบต่อการเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ของตน

การแสดงให้คนรู้วิธีที่จะปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นสาเหตุของปฏิกิริยาทางอารมณ์เป็นหัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

อารมณ์ที่ถูกรบกวนได้รับการส่งเสริมโดยการที่ผู้รับบริการใช้ประโยคที่ไม่สมเหตุสมผลบอกกับตัวเองอย่างซ้ำซาก เช่น "ฉันทำทุกสิ่งทุกอย่างผิดหมดเลย" "ฉันเป็นคนไม่มีค่าเลย" เอลลิสย้ำบ่อยๆ ในจุดที่ว่า "คุณรู้สึกตามที่คุณคิด"

หลังจาก เอ (A) บี (B) และ ซี(C) แล้วมาถึง ดี (D = การโต้แย้งความเชื่อ) ดี (D) เป็นการนำวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้เพื่อช่วยผู้รับบริการเผชิญกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเขาโดยใช้วิธี การสืบเสาะค้นหา (Detecting), การโต้แย้ง (Debating) และ การพินิจพิเคราะห์ (Discriminating)

1. *การสืบเสาะค้นหา (Detecting) คือ การที่ผู้รับบริการเรียนรู้วิธีหาความคิดที่ไม่*สมเหตุสมผลของเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการใช้คำว่า "ควร (Should)" "ต้อง (Must)" หรือ "น่ากลัว (Awfulizing)" "การให้คนเองรู้สึกแย่ลง (Self-Downing)"

2. การโต้แย้ง (Debating) คือ ผู้รับบริการโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขาโดยใช้ตรรกวิทยาเข้ามาช่วย

3. การพินิจพิเคราะห์ (Discriminating) คือ ผู้รับบริการแยกความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกจากความคิดที่สมเหตุสมผล

ในส่วนผู้รับบริการก็มาถึงจุด อี (E = Effect) ปรัชญาที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถนำมาปฏิบัติได้ถ้าเราทำสำเร็จ ก็นำมาซึ่ง เอฟ (F = New Felling) หรือความรู้สึกใหม่ แทนที่จะรู้สึกเคร่งเครียด กังวลหรือซึมเศร้า เราจะมีความรู้ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ วิธีการที่ดีที่สุดที่จะเริ่มรู้สึกดีขึ้น การพัฒนาปรัชญาที่สมเหตุสมผล

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

4. การเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

เอลลิส (Ellis, 1994, 1996 cited in Corey, 2004, p. 398) กล่าวถึงการเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า กระบวนการบำบัดของ REBT เริ่มต้นด้วยการสอนทฤษฎี A - B - C ให้กับผู้รับคำปรึกษา เมื่อผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเชื่อมโยงกับการรบกวนทางอารมณ์ และทางพฤติกรรมได้อย่างไร ผู้รับคำปรึกษาก็พร้อมที่จะโต้แย้ง (D) กับความเชื่อและค่านิยมที่ไม่สมเหตุสมผล

D หมายถึง การประยุกต์หลักสำคัญทางวิทยาศาสตร์เพื่อท้าทายกับหลักการทำลายตนเองและเพื่อกำจัดสิ่งไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงและกำจัดสมมติฐานที่พิสูจน์ไม่ได้ รูปแบบการบำบัดทางความคิดนี้ วิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการช่วยเหลือบุคคลให้ลดการรบกวนทางอารมณ์คือ การแสดงให้บุคคลเห็นว่า การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างเข้มแข็งจนกระทั่งความเชื่อเหล่านั้นหมดสิ้นไปจะสามารถทำได้อย่างไร กระบวนการโต้แย้งมีดังนี้

1. การค้นพบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและการมองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นไม่สมเหตุสมผลและไม่เป็นความจริง

2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและแสดงให้บุคคลเห็นว่าไม่มีข้อมูลมาสนับสนุน

3. การแบ่งแยกระหว่างการคิดที่สมเหตุสมผลกับการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

หลังจาก D ก็จะตามมาด้วย E หรือผลจากการโต้แย้ง ซึ่งหมายถึง การล้มเลิกระบบการคิดที่ทำลายตนเอง เกิดความเชื่อที่มีประสิทธิภาพขึ้นใหม่และการยอมรับที่ยิ่งใหญ่ของตนเองและผู้อื่น หลักปรัชญาของชีวิตที่เกิดขึ้นใหม่เป็นไปในทางที่สามารถปฏิบัติได้ (E)

สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้ที่จะแยกความเชื่อที่สมเหตุสมผลออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและเพื่อเข้าใจสาเหตุของการรบกวนทางอารมณ์ ผู้ที่เข้าร่วมจะได้รับการสอนวิธีต่าง ๆ ที่สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

1. กำจัดหลักการในชีวิตที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป ดังนั้น บุคคลก็จะทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เรียนรู้วิธีในการตอบสนองได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น บุคคลก็จะไม่รู้สึกซึมเศร้ากับการใช้ชีวิตในโลกแห่งความเป็นจริงโดยไม่จำเป็น

5. การประเมินค่าตนเองและการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง

เอลลิส (Ellis, 2001 b; Ellis & Harper, 1997 cited in Corey, 2004, p. 399) กล่าวว่า บุคคลมีแนวโน้มที่จะไม่เพียงแต่ประเมินการกระทำของตนเองว่า "ดี" หรือ "เลว" "มีค่า" หรือ "ไม่มีค่า" แต่ยังประเมินทุก ๆ คนตามพื้นฐานการแสดงออกของตัวเองด้วย คอเรย์ (Corey, 2004, p. 99)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กล่าวเพิ่มเติมว่า บุคคลมักประเมินการแสดงออกของตัวเองบ่อย ๆ ว่าไม่น่าพอใจ แล้วบุคคลก็จะทำให้เป็นเรื่องที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการประเมินค่าตนเองว่าเป็นคนที่ไร้ความสามารถและไม่มีคุณค่า กระบวนการประเมินตัวเองเป็นแหล่งสำคัญที่ทำให้เกิดการรบกวนทางอารมณ์

สิ่งที่ตรงข้ามกับการประเมินค่าตนเอง คือ การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งแนวคิดของ REBT บอกว่าไม่จำเป็นที่บุคคลต้องทดสอบคุณค่าของตนเอง โดยการได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น เอลลิส (Ellis, 1999, 2000 b; Ellis & Blau, 1998; Ellis & Crawford, 2000 cited in Corey, 2004, p. 399) บอกวิธีในการยอมรับความจริง ดังนี้

1. การยอมรับความเป็นจริงที่เปลี่ยนแปลง คือ ผลมาจากการฝึกปฏิบัติมาอย่างหนัก
2. ไม่ครำ่าครวญถึงสิ่งที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
3. การยอมรับความจริงว่า เราเองก็มีข้อผิดพลาด
4. หลีกเลี่ยงการตำหนิตนเองและผู้อื่น

6. จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543, หน้า 78) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สรุปได้ว่า เป็นการช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไร้เหตุผล และความเชื่อที่ผิด ๆ ให้ถูกต้อง พยายามกำจัดความรู้สึกที่ว่าตนเป็นผู้แพ้ และให้หันมาเผชิญกับปัญหาที่แท้จริง โดยให้ผู้ที่มารับคำปรึกษาทราบถึงเจตคติเกี่ยวกับชีวิตที่สมเหตุสมผล จากนั้นจึงค่อยผลักดันให้ผู้มารับคำปรึกษาแก้ไขปัญหาให้ตรงจุดโดยใช้สติปัญญา

วัชรี ทรัพย์มี (2546, หน้า 152 - 154) เป้าหมายของการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่า การครุ่นคิดแบบผิด ๆ ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ผู้บริการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ที่มั่นคงเหมาะสม และระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรืออารมณ์ที่จะก่อให้เกิดการพ่ายแพ้ตนเอง หรือนำความเสื่อมเสียมาสู่ตนเอง ผู้ให้บริการปรึกษาแบบนี้ พิจารณาแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยอารมณ์ที่เหมาะสมด้านบวก เช่น อารมณ์รักความสุข กระตือรือร้น อยากรู้อยากเห็น และอารมณ์ที่เหมาะสมด้านลบ เช่น อารมณ์เสีย คับข้องใจ รำคาญ ไม่มีความสุข ขุ่นเคือง แม้จะเป็นอารมณ์ด้านลบแต่ก็จัดอยู่ในประเภทอารมณ์ที่เหมาะสม เพราะการมีอารมณ์ประเภทนี้เป็น สิ่งที่มีประโยชน์ อันจะผลักดันให้บุคคลพยายามต่อสู้เปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น เช่น เมื่อประสบความล้มเหลวในการเรียนจะทำให้บุคคลรู้สึกเสียใจ เมื่อทำคะแนนไม่ดี ซึ่งจะผลักดันไปสู่ความพยายามในการเรียนเพิ่มขึ้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ความรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนัก ท้อแท้สิ้นหวังความรู้สึกมุ่งร้าย ความรู้สึกไร้ค่า ความอิจฉา และความริษยา อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้ก่อให้เกิดกำลังใจต่อสู้กับสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่จะทำให้สภาพการณ์เหล่านั้นกลับเลวร้ายลง

2. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความสนใจทั้งกับตนเอง และบุคคลอื่น เป็นธรรมดาที่เราย่อมมีความสนใจตนเองก่อน และต่อไปจะให้ความสนใจแก่บุคคลอื่น เนื่องจากมนุษย์ต้องอยู่ในโลกกับบุคคลอื่น ฉะนั้นเขาจึงไม่ควรสนใจเฉพาะตนเอง แต่ควรให้ความสนใจและเมตตาต่อผู้อื่นด้วยจึงจะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมโลกกันได้อย่างมีความสุข

3. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถเลือกดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ถ้าต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น จะต้องไม่เรียกร้องจากผู้อื่นโดยสิ้นเชิง

4. ช่วยให้ผู้รับบริการใจกว้าง ให้มีแนวความคิดว่าทุกคนย่อมมีโอกาสผิดพลาดได้ เมื่อเห็นว่าบุคคลใดมีพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา ไม่ควรประณามว่าเกิดจากสันดานของเขา

5. ช่วยให้ผู้รับบริการยอมรับความเที่ยงแท้ต่าง ๆ ผู้รับบริการควรมีอารมณ์มั่นคงและยอมรับข้อเท็จจริงว่า เราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ไม่มีอะไรที่แน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์ ฉะนั้นเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ขึ้นไม่ควรหวั่นไหวเกินกว่าเหตุ

6. ผู้รับบริการจะได้รับความช่วยเหลือให้มีความยืดหยุ่นของความคิดโดยยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีแนวความคิดต่าง ๆ โดยไม่ดันทุรัง หรือทนไม่ได้เมื่อผู้อื่นแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากตน

7. ผู้รับบริการจะได้รับความช่วยเหลือให้มีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่เขาคิดว่าเขาเห็นความสำคัญ และให้ความสนใจ

8. ช่วยให้ผู้รับบริการกล้าที่จะเสี่ยงตัดสินใจ หรือเสี่ยงกระทำสิ่งต่าง ๆ บ้าง แม้จะไม่แน่ใจในผลที่จะได้รับร้อยเปอร์เซ็นต์

9. ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความยินดีที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ และยอมรับตนเอง หาความสุขใส่ตัวได้โดยไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่บุคคลอื่น

10. ช่วยให้บุคคลพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบเต็มไปด้วยวิจารณญาณ เป็นต้นว่าไม่ประเมินตนเอง โดยใช้เกณฑ์จากภายนอกโดยสิ้นเชิง เกณฑ์ภายนอก เช่น พิจารณาจากความสำเร็จที่ตนได้รับ หรือการที่บุคคลอื่นประเมินเขา โดยเฉพาะการประเมินจากคน ๆ เดียว

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547, หน้า 89) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนี้

1. การสร้างความรับผิดชอบในชีวิต ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมจะแก้ปัญหาของตนเองได้ นำชีวิตตนเองได้ อาจจะได้รับความช่วยเหลือบ้าง นอกจากนี้จะต้องรู้จักตนเองและผู้อื่น

2. การมีความอดทนต่อบุคคลอื่น ยอมให้คนอื่นทำผิดได้โดยไม่ตำหนิติเตียน อาจจะไม่ชอบพฤติกรรมคนอื่น แต่ก็ไม่ดูถูกเขาเหล่านั้น

3. การยอมรับตนเอง ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมจะมีการยอมรับว่าเขาเป็นใคร ค่านิยมที่เขายึดไม่ได้มาจากสิ่งภายนอกหรือบุคคลอื่น ๆ เขาจะรู้สึกสบายใจเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งจะทำให้บุคคลกล้าเสี่ยงในการทำกิจกรรมอะไรก็ตาม

4. การเปิดเผย ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ใช้วิธีทางวิทยาศาสตร์สำรวจชีวิตของตนเอง ใช้ความมีเหตุมีผลในการแปลความหมายพฤติกรรมของตนเอง และพฤติกรรมระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ๆ

5. ข้อผูกพัน ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมักจะมีแนวโน้มที่จะสร้างความสมบูรณ์ให้แก่ตนเอง มีความสนใจบุคคลอื่น ๆ และสิ่งแวดล้อม ยอมรับโอกาสต่าง ๆ ยอมรับความไม่แน่นอน และโอกาสต่าง ๆ ด้วยความสงบ ไม่หวังว่ามนุษย์จะมีเสรีภาพมากจนกระทั่งไม่มีความคับข้องใจและความไม่สบายใจทั้งหลาย ดังนั้นจุดมุ่งหมายสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การทำให้ผู้มีปัญหารู้ว่าเราไม่ได้อยู่ในโลกที่สมบูรณ์แบบ

7. ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ดวงมณี จงรักษ์ (2549, หน้า 214 - 215) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการให้คำปรึกษา ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 ขั้นตอนคือ

ขั้นแรกเป็นการสร้างสัมพันธภาพโดยการยอมรับ ให้ความเข้าใจและแสดงความรู้สึกแท้จริงต่อผู้รับคำปรึกษา จุดประสงค์ของการสร้างสัมพันธภาพก็เพื่อสร้างเงื่อนไขที่เอื้ออำนวยต่อการแทรกแซงส่วนของบุคลิกภาพที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับการปรึกษา

ขั้นที่สอง คือ การตกลงร่วมกันถึงเป้าหมายของการช่วยเหลือ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันกำหนดปัญหา โดยคำนึงถึงโครงสร้าง ABCDE มากกว่ากำหนดว่าเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาคืออะไร (A) ทั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาจะทำความเข้าใจกับผู้รับคำปรึกษาว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) เป็นสิ่งที่ไม่อาจควบคุมได้ ดังนั้นปัญหาไม่ใช่การควบคุมหรือการแก้ไขตรงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ขั้นที่สาม คือ การนำเทคนิคของทฤษฎี มาใช้เพื่อเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมใหม่ ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องสามารถดึงให้ผู้รับคำปรึกษาใช้เทคนิคการโต้แย้ง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อเปลี่ยนความคิด และใช้เทคนิคทางพฤติกรรมเพื่อเสริมแรงการสร้างนิสัยใหม่

วัชรี ทรัพย์มี (2546, หน้า 155 - 156) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการให้คำปรึกษา ดังนี้

ขั้นแรก ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าความคิดของผู้รับคำปรึกษาเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างไร และทำไมจึงคิดเช่นนั้น ตลอดจนชี้ให้เห็นว่าความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเช่นนั้นทำให้เกิดปัญหาอารมณ์ได้อย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะแยกความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ขั้นที่สอง ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าเขาจะต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง อันเนื่องมาจากการที่เขาคิดอย่างไม่สมเหตุสมผล

ขั้นที่สาม ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิด ให้ขจัดความคิดอันไม่สมเหตุสมผลออกไปเสีย โดยใช้กลวิธีแบบนำทาง ชักชวน ชี้แจงเหตุผล

ขั้นสุดท้าย เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่มีเหตุผลในเรื่องทั่ว ๆ ไปซึ่งไม่เกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันของตน เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีปรัชญาชีวิตที่เต็มไปด้วยเหตุผล เพื่อจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอีกต่อไปในอนาคต

8. เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

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

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) ได้แก่ ใช้คำพูดของตนเองอย่างมีเหตุผล (Employing New Self - Statement) เป็นวิธีการที่สอนให้ผู้รับบริการเปลี่ยนคำพูดของตนใหม่โดยใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล

การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (Cognitive Home) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับบริการฝึก วิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนตามรูปแบบเอบีซีดี (ABCD)

2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Technique) ได้แก่

การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational - Emotive Imagery) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับบริการสร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และให้ผู้รับบริการขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไป ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

การแสดงบทบาทสมมติ (Role - Playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับบริการสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้รู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนเองได้อย่างมีเหตุผล

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การฝึกจัดการกับความอาย (Shame Attacking Exercises) เป็นวิธีที่ฝึกให้ผู้รับบริการกล้าแสดงพฤติกรรมที่ตนเองรู้สึกออกไปโดยไม่รู้สึกอายอีกต่อไป

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Technique) ได้แก่

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

การวางเงื่อนไขแบบกระทำ (Operant Conditioning) เป็นการนำผลกรรมมาวางเป็นเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่เป็นการวางเงื่อนไขแบบการให้การเสริมแรง คือเมื่อผู้รับบริการแสดงพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การเสริมแรง

วัชรี ทรัพย์มี (2546, หน้า 156 - 162) กล่าวว่า กลวิธีการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีดังต่อไปนี้

1. การสอน การอธิบายโดยตรง ผู้ให้บริการปรึกษาจะอธิบาย หรือชี้แจงแก่ผู้รับบริการโดยตรงเพื่อแก้ความคิดไม่สมเหตุสมผลของผู้รับบริการ

2. กำหนดงานให้ทำ ในกรณีที่ผู้รับบริการคิดว่า การเป็นผู้สนทนาที่ดีจะต้องรู้หัวข้อสนทนาต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ผู้ให้บริการปรึกษาอาจกำหนดให้ผู้รับบริการไปบันทึกหัวข้อสนทนาที่เขาได้ยินได้ฟังมาภายในเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งผลปรากฏว่าผู้รับบริการพบว่าหัวข้อสนทนาที่เขาได้ฟังมานั้นเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งไม่ต้องใช้ความรู้เฉพาะอย่างมากนัก แต่เป็นการสนทนาที่เน้นการแสดงความคิดเห็น และทัศนคติ ซึ่งทำให้ผู้รับบริการรู้สึกสบายใจ และเกิดกำลังใจว่าเขาก็สามารถจะพัฒนาการสนทนาของเขาได้

3. การใช้ตรรกวิทยา ผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการจะทดลองสวมบทบาทเพื่อชี้ให้ผู้รับบริการได้ตระหนักว่าความคิดผิด ๆ ของเขาคืออะไร และความคิดนี้ส่งผลอย่างไรต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นต้นว่า ผู้ให้บริการจะสวมบทบาทพ่อ หรือแม่ที่วิจารณ์การกระทำของลูกแล้ว พิจารณาว่าผู้รับบริการจะโต้ตอบอย่างไร เขามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมกับพ่อแม่ หรือเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว

4. การแสดงตัวแบบ ในระหว่างการให้บริการปรึกษา พฤติกรรมของผู้ให้บริการปรึกษาจะเป็นตัวแบบแก่ผู้รับบริการ เช่น ผู้ให้บริการปรึกษาจะไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว หรือเมื่อผู้ให้บริการมีการกระทำที่ผิดพลาด เขาจะยอมรับความผิดพลาดนั้นโดยไม่โทษสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างไม่สมเหตุสมผล หรือแสดงอาการเสียหน้า และความด้อยจากการกระทำความผิดพลาดนั้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

5. การผ่อนคลายความเครียด เมื่อผู้รับบริการแสดงความเครียด ผู้ให้บริการปรึกษาควรให้ผู้รับบริการได้คลายความเครียดเสียบ้าง

6. ให้จินตนาการในการใช้เหตุผล และอารมณ์ของตน ในกรณีที่ผู้รับบริการคิดว่า พ่อแม่ไม่ยุติธรรมต่อเขา ผู้ให้บริการปรึกษาอาจให้ผู้รับบริการลองจินตนาการว่า พ่อแม่วิจารณ์เขาอย่างไม่เป็นธรรม แล้วถามความรู้สึกของผู้รับบริการ

7. ยกตัวอย่างชีวประวัติ เป็นการชี้ให้ผู้รับบริการตระหนักว่า คนเรานั้นแม้จะมีข้อจำกัดหรือความบกพร่องก็เป็นเรื่องธรรมดา และอาจมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ ดังตัวอย่างบุคคลต่าง ๆ

8. การฝึกให้ผู้รับบริการคิดอย่างมีเหตุผลโดยทำแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผล

9. การให้วิเคราะห์คำพูดของตนเองจากแถบบันทึกเสียง

ในระหว่างการให้บริการปรึกษา ผู้ให้บริการปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการปรึกษาได้ระบายอารมณ์ และแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่แล้วบันทึกเสียงไว้ ต่อมาจึงนำมาเปิดให้ฟัง แล้วให้ผู้รับบริการวิเคราะห์คำพูดของตนเองว่า มีเหตุผลมากน้อยเพียงใด

จากที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นเป็นส่วนหนึ่งของเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยเอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 66 - 67) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามพฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาอาจนำเทคนิคการให้คำปรึกษาอื่น ๆ มาประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลไปสู่ความคิดที่สมเหตุสมผล และเทคนิคที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ การสอน การอธิบาย การชี้แนะ การแนะนำ การยกตัวอย่าง การกำหนดให้ทำการบ้านเพื่อฝึกทักษะทางปัญญา โดยให้วิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมด้วยตนเองตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE)

9. ลักษณะของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และสมเหตุสมผล

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

แนวคิดที่ 1 ฉันต้องเป็นคนที่มีความสามารถสูง เป็นผู้มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ ฉันต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน ถ้าฉันทำสิ่งใดไม่สำเร็จ นั่นคือ สิ่งที่เลวร้ายมากสำหรับฉัน ฉันทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะมันหมายถึง ฉันไม่สามารถทำตนให้คนอื่นยอมรับได้ ฉันเป็นคนไม่ได้ความ

บุคคลที่ยึดมั่นตามแนวคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนี้มีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกว่าตนเป็นคนไร้ความสามารถ ไร้คุณค่า วิตกกังวล รู้สึกกลัวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และทำให้เกิดอาการโรคประสาทประเภทย้ำคิดย้ำทำ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แนวคิดที่ 2 คนอื่นต้องทำดีต่อฉัน ให้ความยุติธรรม และแสดงออกต่อฉันอย่างดีจน ฉันพึงพอใจ เป็นสิ่งเลวร้ายมาก ถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันทนไม่ได้ที่เขา รังเกียจฉัน ถ้าเขาทำในสิ่งที่ฉันต้องการไม่ได้ เขาควรถูกตำหนิ และถือเป็นคนไร้คุณค่า

บุคคลที่มีความคิดไม่สมเหตุสมผลตามแนวคิดนี้ มีแนวโน้มที่จะเป็นคนเอาจริงเอาจัง เกินไป โกรธง่าย ชอบตำหนิ มีทิฐิสูง มีอารมณ์รุนแรง อาฆาตผูกพยาบาท คิดแก้แค้น และอาจเป็น ฆาตกรได้ง่าย

แนวคิดที่ 3 ฉันต้องได้ทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะต้องดีสมบูรณ์ และเป็นใน ทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็น ฉันทนต่อความยากลำบากไม่ได้ ฉันทนความคับข้องใจ หรือเห็นสิ่ง ที่ไม่เป็นไปตามที่ฉันคิดไม่ได้ เพราะถ้าไม่เป็นเช่นที่ฉันต้องการแล้ว ดูเหมือนว่าโลกนี้ไม่น่าอภิรมย์ เลย บุคคลที่มีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเช่นนี้ จะเป็นคนที่โกรธง่าย สงสารตนเอง และรู้สึกว่าตน ด้อยในคุณค่า

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543, หน้า 73 - 76) ได้กล่าวถึงลักษณะของความคิด ที่ไร้เหตุผล 11 ประการ สรุปได้ดังนี้

1. ทุก ๆ คนต้องรักเราหรือยอมรับเราด้วยความจริงใจ

2. เราเป็นคนมีคุณค่า มีความสามารถรอบตัว มีทุกอย่างพร้อมและต้องประสบผลสำเร็จ ในชีวิต มีความเด่นดังไปทุกเรื่อง

3. บุคคลใดก็ตามซึ่งรวมทั้งตนเองด้วย เมื่อกระทำความผิด หรือเป็นบุคคลที่เลวทรามต่ำ ช้า จะต้องได้รับการลงโทษโดยทันทีอย่างสาสม

4. ถ้าคาดหวังสิ่งใดแล้วไม่เป็นไปตามนั้น โลกนี้จะต้องพังทลาย หรือทนไม่ไหว จนแทบ จะสิ้นชีวิต

5. ความทุกข์มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งตัวเราไม่มีทางจะไปควบคุมอะไรได้

6. สิ่งอันตรายและน่าสะพรึงกลัวอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา จึงคอยแต่พะวงคิดวิตกไว้ ล่วงหน้าอยู่เสมอ

7. การคิดที่จะหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและความรับผิดชอบ นับว่าเป็นการดีกว่าที่จะไป เผชิญหน้ากับมัน

8. เราต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นอยู่ตลอดเวลาและต้องคอยมองหาผู้อื่นมาคอยช่วยเหลืออยู่ เสมอ

9. ประสบการณ์ในอดีต หรือเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นเมื่อครั้งก่อนเป็นเครื่องตัดสิน พฤติกรรมของบุคคลในปัจจุบัน อิทธิพลของอดีตที่เป็นมาอย่างไรก็ไม่มีวันที่จะลบล้างไปได้

10. คนเราควรจะพลอยเป็นทุกข์เป็นร้อนไปกับปัญหาของบุคคลอื่น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

11. ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นจะต้องมีผลลัพธ์ที่ถูกต้องหรือดีที่สุดและเราจำเป็นต้องหาให้ได้มิฉะนั้นจะต้องเกิดผลร้ายขึ้นอย่างแน่นอน

อย่างไรก็ตาม ในการที่จะพิจารณาว่าความคิดใด หรือพฤติกรรมใดมีเหตุผล หรือไม่นั้น นิปปิง, เมาสบี และทอมสัน (Knipping, Maultsby & Thomson, 1976, p. 278) ได้เสนอเกณฑ์ในการพิจารณา 5 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ความคิด หรือพฤติกรรมนั้น ตั้งอยู่บนพื้นฐานความจริงที่เป็นปรนัย

2. การตัดสิน หรือการกระทำนั้น เป็นการช่วยเหลือ และป้องกันชีวิตตนเอง

3. ความคิด หรือการกระทำนั้น ช่วยให้บรรลุเป้าหมายทั้งระยะใกล้ และระยะไกลได้อย่างรวดเร็ว หรือช่วยให้ได้สิ่งที่ต้องการ

4. ความคิด หรือการกระทำนั้น ช่วยป้องกัน หรือกำจัดความขัดแย้งภายในตนเอง

5. ความคิด หรือการกระทำนั้น ช่วยป้องกัน หรือกำจัดความขัดแย้งกับผู้อื่น

นิปปิง, เมาสบี และทอมสัน ได้เสนอเกี่ยวกับเกณฑ์ทั้ง 5 ประการนี้ว่า มีความคิดหรือพฤติกรรมใด เพียง 3 ใน 5 ประการข้างต้น ถือว่าเป็นความคิด หรือพฤติกรรมที่สมเหตุสมผล

10. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

มิลตัน (Milton, 1976, pp. 458 - 456) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลอารมณ์ที่มีต่อการเอาชนะความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นที่ 2 จำนวน 10 คน ที่มีความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน ไม่มีแรงจูงใจในการเรียน นักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองจะมาโดยความสมัครใจและจะได้รับ 1 หน่วยกิต สำหรับการเข้าร่วมโครงการ กลุ่มตัวอย่างได้รับการให้คำปรึกษา จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ผลปรากฏว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้น และมีเกรดเฉลี่ยสูงขึ้น

เบคเซอร์เลอร์ (Becherer, 1982, p. 154) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลอารมณ์ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนแห่งหนึ่ง ซึ่งอยู่ในระหว่างการภาคทัณฑ์การเรียน จำนวน 141 คน ซึ่งนักศึกษาทั้งหมดต้องเข้ารับการสัมมนาเพื่อเพิ่มประสิทธิผลทางการเรียน ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ห้อง ผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างออกมา 42 คน แล้วแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และการฝึกทักษะทางการเรียน และกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกทักษะในการเรียนเพียงอย่างเดียวใช้เวลาในการทดลอง 90 นาทีต่อสัปดาห์ รวม 8 สัปดาห์ เกณฑ์ที่ใช้วัดคือ เกรดเฉลี่ย (GPA) และคะแนนที่ได้จากแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนก่อนและหลังจากการทดลองของกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับกลุ่มทดลองพบว่ามีคะแนนนิสัยและทัศนคติในการเรียนของกลุ่มทดลองแตกต่างจากคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมใน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การทดลองสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนได้ แต่จะใช้ได้สำหรับนักศึกษาที่ยอมรับที่จะเปลี่ยนรูปแบบของการเรียนเท่านั้น

เมกิบบิ้น (Mekkibbin, 1989, p. 189) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถกลุ่มตัวอย่าง 12 คน เป็นนักเรียนที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวในเรื่องการเรียน บทบาทวางตัวในสังคม การมองไม่เห็นคุณค่าของตนเอง การทดลองแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้รับการบรรยาย การเล่นเกม การอภิปราย การกำหนดงานให้ทำ รวมทั้งการออกกำลังกายเพื่อคลายความเครียด และนอกจากนี้ก็ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิต การวางตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถที่จะเรียน มีความจำ ความสามารถในการใช้ความคิดอย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมดีขึ้น

โซไล, สโตน และเลอร์ (Zolie, Stone & Lehr, 1980, pp. 80 - 85) ศึกษาโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียนด้วยวิธีการตามแนวทางพฤติกรรมทางปัญญาโดยการใช้การบำบัดด้วยพฤติกรรมมีเหตุผล เพื่อเพิ่มพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียน ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น พฤติกรรมสนใจการทำงานในชั้นเรียน และการทำการบ้านเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทัศไนย วงศ์สุวรรณ (2542) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีประวัติจากฝ่ายปกครองว่ามีปัญหาทางพฤติกรรม จำนวน 16 คน ซึ่งสุ่มจากนักเรียนที่มีประวัติจากฝ่ายปกครองว่ามีปัญหาทางพฤติกรรมที่ได้คะแนนจากแบบวัดความโกรธและการแสดงความโกรธในมาตรความโกรธแบบลักษณะและมาตรการแสดงความโกรธออกภายนอกสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75 และมีคะแนนในมาตรการควบคุมความโกรธต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นเวลา 7 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีคะแนนความโกรธทั่วไปต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีคะแนน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และนักเรียนที่ได้รับการเข้ากลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยามีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ปราณี นัยประยูร (2544) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และการใช้โปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2544 ที่มีจำนวนคาบเรียนที่ไม่เข้าชั้นเรียนสูงสุดในแต่ละห้องสอบถามความสมัครใจได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 6 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และการใช้โปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองสามารถเพิ่มพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนได้ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และสองวิธีนี้มีผลไม่แตกต่างกัน

เสาวภา บูรณเจริญกิจ (2546) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม คือกลุ่มที่ให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทัศนีย์ ตระกูลศุภชัย (2547) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยแบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า นักเรียนที่เข้ารับการฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฐิตนาฏ เหลืองอ่อน (2547) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและการฝึกแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาฉันทะในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีฉันทะในการเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กิรณา วชิโรภาสกรณ์ (2548) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเพิ่มแรงจูงใจภายในด้านการเรียนของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจภายในด้านการเรียนระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจภายในด้านการเรียน ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจภายในด้านการเรียนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ฉัตรสุดา แจ่มประโคน (2549) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สานนท์ อนันทานนท์ (2550) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองพัทยา 3 จังหวัดชลบุรี จำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

อารมณ์และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบวัดพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคม และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการทดลองทั้งหมด 13 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล และนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ชัยณรงค์ อ่ำผึ้ง (2550) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีคะแนนความรับผิดชอบต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 สอบถามความสมัครใจได้จำนวน 21 คน ทำการสุ่มอย่างง่ายมา จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน การทดลองแบ่ง เป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และนักเรียนกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

อัศวิน แสงปาก (2550) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นและโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

ฐิติรัตน์ ศรีรัชตโภคิน (2550) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ปีการศึกษา 2550 ที่มีคะแนนค่านิยมคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา สมัครใจเข้าร่วมกันทดลอง 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ใน การวิจัยได้แก่ แบบวัดคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกลุ่มให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง 5 สัปดาห์ รวม 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที แบ่งเป็น 3 ระยะการทดลอง คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยค่านิยมในการวัดคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์มากกว่านิสิตใน กลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์มากกว่านิสิตกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมภพ ประยูรรัตน์ (2551) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยนการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมช่วยให้นักเรียนมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้น สามารถเอาชนะความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนได้ ช่วยให้นักเรียนมีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมการเรียนดีขึ้น ช่วยให้นักเรียนลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่ในการเรียน ในชั้นเรียน เพิ่มพฤติกรรมเข้าชั้นเรียน และมีความรับผิดชอบ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการให้คำปรึกษาด้วยการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในกลุ่มของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 เพื่อเพิ่มยุทธวิธีการเรียนให้ดีขึ้น เพราะเป็นการฝึกให้บุคคลคิดเกี่ยวกับสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล การคิดอย่างมีเหตุผลจะช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่น โดยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อช่วยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดมีประสบการณ์ ความเป็นมิตร ได้รับความไว้วางใจจากสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน พัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง ตัดสินใจแก้ปัญหาที่ตนเองประสบอย่างมีประสิทธิภาพและเรียนรู้วิธีคิดอย่างสมเหตุสมผล เพื่อที่จะได้นำมาพัฒนายุทธวิธีการเรียนได้อย่างเหมาะสม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University