

บทที่ 2

ผู้วิจัยได้เสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ

1. เอกสารเกี่ยวกับลักษณะการมุ่งอนาคต
2. งานวิจัยเกี่ยวกับลักษณะการมุ่งอนาคต
3. เอกสารเกี่ยวกับครอบครัวแตกแยก
4. งานวิจัยเกี่ยวกับครอบครัวแตกแยก
5. เอกสารเกี่ยวกับเทคนิคแม่แบบ
6. งานวิจัยเกี่ยวกับเทคนิคแม่แบบ
7. เอกสารเกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
8. งานวิจัยเกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต

ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต

มีด (Mead, 1971, p. 175) กล่าวว่า ลักษณะการมุ่งอนาคต เป็นความสามารถของบุคคลที่จะคาดการณ์เกี่ยวกับตนเองในอนาคต

โรบินสัน (Robinson, 1971, pp. 1225 – B) กล่าวว่า ลักษณะการมุ่งอนาคตหมายถึง การวางแผนการระยะยาวเกี่ยวกับอนาคตของบุคคล

มิสเชล (Mischel, 1974, p. 287) ให้ความหมายลักษณะการมุ่งอนาคตว่า หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดในปัจจุบัน จึงดำเนินการวางแผนเพื่อปฏิบัติ ต่อจากนั้นจะควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นขั้นไปตามแผนที่วางไว้ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต

ซีกูร่า (Sequra, 1975, pp. 5823 – B) กล่าวว่าลักษณะการมุ่งอนาคตเป็นความสามารถของแต่ละบุคคลในการมองอนาคต การวางแผน และการจัดการเกี่ยวกับอนาคตที่เป็นไปได้

เฮคออกเซน(สมจิตต์ เพิ่มพูน, 2532, หน้า, 47 อ้างอิงจาก Heckhause, 1967, pp. 42 – 45) ถึงความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตได้ว่าคาดการณ์ไกล การวางแผน

แลมม์ ชมิทท์ และทรมสโครฟ (Lamm, Schmidt, & Trommsdorff, 1976, p. 317) ให้คำจำกัดความของลักษณะการมุ่งอนาคต โดยประมวลความคิดเห็นจากนักจิตวิทยาหลายท่านว่า หมายถึงความสามารถทางปัญญาของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ การคาดคะเนฐานะได้สามารถในการคลี่คลายเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ตรงปัญหาทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต และการมุ่งอนาคตยังเป็นสาเหตุหรือมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการอดได้รอได้ต่อรางวัลที่ล่อใจและเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

ทรมสโครฟ (Trommsdorff, 1983 Pulkkinen, & Ronka, 1994, p. 261, citing .) ได้ให้ความหมายลักษณะการมุ่งอนาคตว่า เป็นการคาดหมาย และประเมินผลเกี่ยวกับตนเองในอนาคต ในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

เซกจีเตอร์ (Seginer, 1991, pp. 224 – 237) ได้กล่าวถึงลักษณะการมุ่งอนาคตจากการประมวลผลความคิดเห็นของนักจิตวิทยาอื่น ๆ ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเกี่ยวข้องกับทฤษฎีที่ไร้เดียงสาของแต่ละบุคคล (individual's naïve theory) สำหรับการทำนายอนาคตซึ่งประกอบขึ้นด้วยการวางแผนความปรารถนาความหวัง และความกลัวที่เกี่ยวข้องกับความน่าจะเป็นของเหตุการณ์และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับเนื้อหาสาระสำคัญ รวมทั้งจินตนาการส่วนตัวของแต่ละบุคคลที่ได้มาจากสถานการณ์ความต้องการและค่านิยมของเขาและสามารถทำนายล่วงหน้าเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงออกและบอกได้ทั้งการจูงใจด้านอารมณ์และคุณสมบัติด้านสติปัญญา

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉิม (2520, หน้า 35) ให้ความหมายของลักษณะการมุ่งอนาคตไว้ว่าเป็นความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคลซึ่งแสดงออกเป็นพฤติกรรมของการอดได้รอได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่นการรอรับรางวัลที่ยิ่งใหญ่ในอนาคตแทนรางวัลเล็กน้อยซึ่งได้รับในทันที หรือการจดจำความต้องการในปัจจุบันของตนเอง เพราะเล็งเห็นผลร้ายที่จะเกิดตามมาหรือการเพียรพยายามในปัจจุบัน เพื่อมุ่งหมายที่ยิ่งใหญ่ในอนาคต ลักษณะมุ่งอนาคตนี้ ตรงข้ามกับลักษณะมุ่งปัจจุบันและอาจถือว่าเป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลได้

รัตน ประเสริฐสม (2526, หน้า 86) กล่าวว่า การมุ่งอนาคตเป็นความสามารถที่จะมองการณ์ไกลและวาดภาพอนาคตของตน การมุ่งอนาคตเป็นการคำนึงถึงอนาคต และควบคุมพฤติกรรมไปสู่แนวทางนั้น

นาคยา ปิณฑานนท์ (2526, หน้า 21 – 23) กล่าวถึงความหมายของลักษณะการมุ่งอนาคตโดยสรุปว่า เป็นพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกโดยมีการคำนึงถึงผลของการกระทำนั้น ๆ ว่าจะส่งผลร้ายหรือผลดีแก่ตนเองและสังคมอย่างไร ควรประพฤติหรือปฏิบัติอย่างไร จึงจะทำให้ไม่ได้เกิดผลร้ายทั้งในปัจจุบันและอนาคต

เพ็ญแข ประจันปัจฉิม (2527, หน้า 15) กล่าวว่า ลักษณะนิสัยมุ่งอนาคต หมายถึง ลักษณะนิสัยที่อดใจรอได้ รู้จักหักห้ามใจตนเอง เพื่อไปสู่จุดหมายปลายทางความสำเร็จหรือผลตอบแทนที่ยิ่งใหญ่หรือมีคุณค่ามากกว่า

พนิดา สีนสุวรรณ (2527, หน้า 8) กล่าวว่า ลักษณะการมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคลซึ่งแสดงออกเป็นพฤติกรรมของการอดใจรอได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ เพราะเล็งเห็นผลภัยที่จะเกิดตามมาหรือการเพียรพยายามในปัจจุบันเพื่อจุดมุ่งหมายที่ยิ่งใหญ่ในอนาคต

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน (2529, หน้า 22) การมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

จรรยา สุวรรณทัต (2531, หน้า 48) กล่าวถึงลักษณะการมุ่งอนาคตไว้ว่าเป็นลักษณะของการมองดูอนาคตข้างหน้าซึ่งเป็นการมองที่ลึกซึ้งกว้างไกลที่จะมีผลไม่เพียงแต่ตัวผู้มองเท่านั้น หากครอบคลุมไปถึงบุคคลอื่นและสังคมมนุษยชาติที่บุคคลนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องด้วยและถือว่าเป็นจิตลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ

สมจิตต์ เพิ่มพูน (2532, หน้า 11) ให้ความหมายของลักษณะการมุ่งอนาคตว่า หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลเห็นความสำคัญของผลดีผลเสียที่เกิดขึ้นในอนาคตและสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรอรับผลดีหรือป้องกันผลเสียตลอดจนสามารถควบคุมตนเองในการกระทำหรือ ละเว้นการกระทำบางอย่างตามความต้องการของตนเอง เพราะเล็งเห็นผลเสียที่จะเกิดตามมาทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นในภายหลัง

บุญรับ สักคิมณี (2532, หน้า 16) กล่าวว่า การมุ่งอนาคต หมายถึงความสามารถทางความรู้และการคิดตลอดจนการรับรู้ถึงสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคตทั้งที่เป็นเวลาใกล้ปัจจุบันหรือห่างไกลปัจจุบันออกไปทุกที

สมดุลย์ ขาญนวงษ์ (2533, หน้า 51) กล่าวว่า การมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรับผลดีหรือแก้ไขปัญหาค่าที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

สุรพงษ์ ชูเดช (2534, หน้า 46) กล่าวว่า ลักษณะการมุ่งอนาคตว่าหมายถึง ความปรารถนาที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี แม้จะเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ก็ไม่ย่อท้อ มีความกระตือรือร้นที่จะฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหมด โดยมุ่งที่จะให้เกิดผลสำเร็จในชีวิตตามความปรารถนาในอนาคตเป็นหลักยอมรับความลำบากในปัจจุบันเพื่ออนาคตที่ดี

จากความหมายของลักษณะการมุ่งอนาคตดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคต คือ การรู้จักวางแผนกำหนดเป้าหมายและการดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายของนักเรียนเกี่ยวกับการศึกษาและการประกอบอาชีพรวมทั้งการรับรู้ของนักเรียนด้านการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายโดยบุคคลผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตมีคุณสมบัติ คือ สามารถคาดการณ์ไกลถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำเกี่ยวกับการศึกษา และการประกอบอาชีพ และตัดสินใจเลือกกระทำอย่างเหมาะสมสามารถหาแนวทางแก้ปัญหาและวางแผนดำเนินเป้าหมายเกี่ยวกับการศึกษาการประกอบอาชีพในอนาคตการรู้จักเลือกและกระทำการรอคอยผลที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตเกี่ยวกับการศึกษาและการประกอบอาชีพมีความเพียรพยายามในปัจจุบันเพื่อประสบความสำเร็จในชีวิต

ลักษณะการมุ่งอนาคตมีความสำคัญต่อชีวิตคนดังนี้

ไรท์ (Wright, 1975, p. 298) กล่าวถึงความสำคัญของลักษณะการมุ่งอนาคตว่าผู้ที่มีลักษณะการมุ่งอนาคตสูงจะเป็นผู้ที่สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ และไม่ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ของศาสนาและกฎหมายซึ่งจะเห็นว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตจัดว่าเป็นผู้ที่มีจริยธรรมสูงด้วยและยังพบอีกว่าชาวอาชญากรมีลักษณะการมุ่งอนาคตต่ำกว่าปกติลักษณะการมุ่งอนาคตมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ เนื่องจากประเทศที่กำลังพัฒนาจะต้องมีการปรับเปลี่ยนทางวัฒนธรรม ระเบียบประเพณีประชาชนของประเทศที่กำลังพัฒนาจะต้องเห็นความสำคัญของการวางแผน เพื่อประโยชน์ที่จะได้รับในอนาคต (Michel, 1974, p. 250) และลักษณะการมุ่งอนาคตยังเป็นลักษณะทางจิตใจที่สำคัญประการหนึ่งและเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสัมฤทธิ์ผลในตัวบุคคลและสังคมทั้งยังมีความสัมพันธ์กับลักษณะทางจิตอื่น ๆ ของบุคคลด้วยที่สำคัญคือ สติปัญญาและจริยธรรม (จรรยา สุวรรณทัต, 2531, หน้า 50 – 52) ซึ่งสอดคล้องกับ สุพล วงสิทธิ์ (2534, หน้า 31 – 35) ที่กล่าวว่าลักษณะมุ่งอนาคตเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีผลต่อการพัฒนาจริยธรรม

ดวงเดือน พันธุมนาวินและเพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม (2520, หน้า 37) กล่าวถึงความสำคัญของลักษณะการมุ่งอนาคตอีกว่าเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นพลเมืองดีและเป็นลักษณะหนึ่งซึ่งจะทำให้บุคคลมีความเพียรพยายามต่อสู้อุปสรรคเพื่อความเจริญของตนเองและประเทศชาติ

ดวงเดือน พันธุมนาวินและเพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม (2520, หน้า 35) กล่าวว่าผู้ที่มีลักษณะการมุ่งอนาคตสูงสามารถระงับหรือชะลอความนับคความต้องการต่าง ๆ ของตนเองได้ ฉะนั้นผู้ที่มีลักษณะการมุ่งอนาคตสูง คือ ผู้ที่สามารถปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะและไม่เป็นผู้ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ของศาสนาและกฎหมายจึงเห็นได้ว่าผู้ที่มีลักษณะการมุ่งอนาคตสูงจัดว่าเป็นผู้ที่มีจริยธรรมสูงด้วย

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2529, หน้า 39) กล่าวว่าลักษณะการมุ่งอนาคตเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นพลเมืองดีและเป็นลักษณะหนึ่งที่จะทำให้บุคคลมีความเพียรพยายามต่อสู้อุปสรรคเพื่อความเจริญของตนเองและส่งผลต่อประเทศชาติ ฉะนั้นลักษณะการมุ่งอนาคตจึงเป็นลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาประเทศด้วย

ไพโรจน์ โตเทศ (2531, หน้า 21 – 22) ลักษณะการมุ่งอนาคตปลูกฝังให้นักเรียนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ฝึกให้ผู้เรียนมีความพร้อมที่จะเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงในสังคมตลอดจนเน้นให้ผู้เรียนเข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตและให้รู้จักวางแผนล่วงหน้าได้

บุญรับ ศักดิ์มณี (2532, หน้า 7 – 8) กล่าวถึงความสำคัญของลักษณะการมุ่งอนาคตว่าเป็นการคำนึงถึงอนาคตและควบคุมพฤติกรรมไปสู่แนวทางนั้นทำให้บุคคลสามารถปรับวิธีการและเป้าหมายให้ถูกต้องและสัมพันธ์กันและ จันทนา นนทิก (2533, หน้า 32 – 33) กล่าวว่า บุคคลที่เป้าหมายหรือมีการกำหนดสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้าที่ชัดเจนย่อมมีความตั้งใจและใช้ความพยายามอย่างจริงจังในการกระทำพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในอนาคต ซึ่งเป้าหมายจะมีหน้าที่สำคัญ 2 ประการ ที่เป็นพื้นฐานของแรงจูงใจที่มุ่งตรงสู่พฤติกรรม คือ

1. เป้าหมายจะกำหนดแนวทางการตัดสินใจว่าควรจะใช้ความพยายามเท่าใดในการทำงานนั้น
2. เป้าหมายมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการทำงาน โดยต้องตระหนักถึงความสำคัญ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ (2529, หน้า 100) กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มุ่งอนาคตและสามารถควบคุมตนเองไว้ ดังต่อไปนี้

1. สามารถคาดการณ์ไกล เห็นความสำคัญของอนาคตและตัดสินใจเลือกกระทำอย่างเหมาะสม
2. หาแนวทางแก้ปัญหาและวางแผนดำเนินการเพื่อเป้าหมายในอนาคต
3. รู้จักการปฏิบัติให้อวดได้รอได้อย่างเหมาะสม
4. สามารถให้รางวัลและลงโทษตนเองเมื่อกระทำไม่เหมาะสม

สมคุณีย์ ขาญนวงศ์ (2533, หน้า 51) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มุ่งอนาคตและมีการควบคุมตนเองสูงไว้ดังนี้

1. สามารถวางแผนล่วงหน้าได้ และสามารถคาดการณ์ถึงผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้นในอนาคตได้
2. สามารถอดได้รอได้ “ สามารถอดเปรี้ยวไว้กินหวาน ”

3. มีความเชื่อมั่นในผลของการกระทำว่า ทำดีย่อมได้ผลดีตอบแทน
4. เป็นบุคคลที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ อย่างสมเหตุสมผล
5. สามารถเว้นจากการกระทำบางชนิดที่สังคมไม่ยอมรับหรือเป็นผลเสียต่อสุขภาพได้

พระเทพเวที (2532, หน้า 38) ให้แนวคิดเกี่ยวข้องกับความสำคัญลักษณะการมุ่งอนาคตไว้ว่าคนที่พัฒนา มีปัญญา มีชีวิตที่ดี ควรรู้จุดหมายของชีวิต เพื่อจะได้มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีงามและใช้สำรวจตนด้วยตนเอง จะได้มีความมั่นใจในการที่จะพัฒนาตนให้ยิ่งขึ้นไปอีก

นฤตา ปิณฑนานนท์ (2526, หน้า 6) กล่าวว่าลักษณะการมุ่งอนาคตเป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอนาคตกับสมรรถภาพทางการเรียน มีผลทำให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจในตนเองและสามารถปรับตัวได้ดีและ รังสรรค์ เพ็งหนู (2531, หน้า 81) กล่าวว่าบุคคลที่ขาดสำนึกในอนาคตหรือมองอนาคตในแง่ร้าย มักจะสร้างปัญหาต่อความยุ่งยากให้สังคม และขาดแรงจูงใจที่จะสร้างอนาคตของตนเองนอกจากนี้

รัตนา ประเสริฐสม (2526, หน้า 36-37) กล่าวว่าวิธีการต่าง ๆ ที่บุคคลใช้แก้ปัญหาในวัยต่อ ๆ มานั้นจะเป็นส่วนหนึ่งของลักษณะการหยั่งรู้เวลาในอนาคตหรือการมุ่งอนาคตที่บุคคลคิดไว้ตั้งแต่วัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

จากลักษณะการมุ่งอนาคตมีความสำคัญต่อชีวิตมาก กล่าวสรุปได้ว่า ลักษณะการมุ่งอนาคตนั้นเป็นความสามารถในการคาดการณ์ไกลจากการกระทำเกี่ยวกับการเรียนของนักเรียนอาชีวะสามารถวางแผนด้านการเรียนของตนเองในอนาคตได้และมองเห็นผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีความเพียรพยายามปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้และสามารถอดได้รอได้ในผลของการปฏิบัตินั้นได้

ลักษณะการมุ่งอนาคตเป็นสิ่งที่เรียนรู้และฝึกได้

เคย์ (Kay, 1950 อ้างอิงจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจวบจันทน์, 2520, หน้า 36) เชื่อว่าบ่อเกิดของลักษณะการมุ่งอนาคตนั้นอยู่ที่ลักษณะความมั่นคงทางสังคมของบุคคลการที่เด็กจะเรียนรู้ว่าควรอดใจรอนั้นส่วนมากจะเกิดในครอบครัวฐานะปานกลางและฐานะสูงเท่านั้นเพราะครอบครัวฐานะยากจนย่อมไม่สามารถจะหาสิ่งของให้เด็กตามสัญญาได้มากนักทำให้เด็กขาดความเชื่อถือเกี่ยวกับอนาคตคนนอกจากนั้น การประสบความสำเร็จด้านต่าง ๆ ในชีวิตก็เป็นสิ่งที่ เคย์ เชื่อว่า จะช่วยให้บุคคลนั้นมีลักษณะมุ่งอนาคตสูง ทำให้บุคคลเกิดความมานะ

พยายามในการที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เพราะมีความหวังว่าจะทำให้สำเร็จดังที่ประสบมาแล้ว ฉะนั้น ลักษณะมุ่งอนาคตจึงเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคมนั่นเอง

มิสเชล และคนอื่น ๆ (Mischel & others, 1966, p. 1974 อ้างอิงจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจณปัจจนี, 2520, หน้า 36) กล่าวว่า การเลือกที่จะชะลอการบำบัดความต้องการของบุคคลนั้นเกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตและการเลียนแบบจากผู้อื่นด้วย นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์กับลักษณะอื่น ๆ ของบุคคลอีกมาก เช่น ความรับผิดชอบทางสังคม วัฒนธรรมและครอบครัว ลักษณะการมุ่งอนาคตนี้จะเพิ่มมากขึ้นตามอายุ มิสเชล กล่าวว่า ความสามารถที่จะคิดถึงเหตุการณ์ในระยะยาวไปในอนาคตนั้นเป็นคุณสมบัติของผู้ที่มีคุณสมบัติด้านสุขภาพจิตและสติปัญญาสูงด้วย และถึงแม้จะมีความสัมพันธ์กับสติปัญญาแต่ไม่สัมพันธ์กับความสามารถทางวาจา

ไรท์ (Wright, 1975, p. 387) กล่าวว่า วิธีการพัฒนาลักษณะการมุ่งอนาคตนั้น ได้มาจากวิธีการวัดลักษณะมุ่งอนาคตที่ใช้ในการวิจัยทางจิตวิทยา เช่น ให้เขียนเรื่องราวหรือนวนิยาย และวิเคราะห์ระยะเวลาที่ใช้ในการเขียนเนื้อเรื่องนั้น ผู้มีลักษณะมุ่งอนาคตมากจะใช้ระยะเวลาในการเขียนเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้ดำเนินไปโดยใช้ระยะเวลาที่มากกว่าผู้ที่ไม่มีลักษณะมุ่งอนาคตน้อย ส่วนเพ็ญแข ประจณปัจจนี (2527, หน้า 15 - 37) เสนอแนะบทบาทในการปลูกฝังลักษณะนิสัยมุ่งอนาคตสำหรับครอบครัวและโรงเรียน โดยสรุปดังนี้

1. บทบาทของครอบครัว บิดามารดาต้องทำตนเป็นต้นแบบที่ดี เช่น การรู้คุณค่าของเวลา มีการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีการวางแผนการกำหนดการใช้เวลา เช่น กำหนดว่าควรทำอะไรในวันหยุดและอาจใช้วิธีปลูกฝังวัยรุ่นให้เป็นผู้มุ่งอนาคต โดยใช้วิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน แบบใช้เหตุผล และใช้วิธีควบคุมปานกลางอย่างสม่ำเสมอคงเส้นคงวานอก จากนี้การฝึกหัดการใช้เหตุผลและการคาดการณ์ควรเริ่มจากสิ่งที่เป็นเรื่องง่าย ๆ จนถึงเรื่องยาก เช่น การกระตุ้นให้วัยรุ่นวางแผนเกี่ยวกับการเรียนต่อหรือการวางแผนเกี่ยวกับอาชีพของตนเอง เป็นต้น

2. บทบาทของโรงเรียน ครูสามารถปลูกฝังลักษณะการมุ่งอนาคตให้เกิดขึ้นกับนักเรียนได้ โดยใช้วิธีสนับสนุนให้นักเรียนมีความคิดริเริ่มในการทำงาน และมีความเพียรพยายามที่จะทำงานให้ลุล่วงไปได้ ยกย่องนักเรียนที่ทำตนเป็นผู้มุ่งอนาคต ใช้วิธีการสอนที่กระตุ้นให้นักเรียนคิดค้นหาคำตอบเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเองนักเรียนจะได้เรียนรู้วิธีการทำงานเป็นขั้นตอน และสามารถวางแผนได้ ได้เรียนรู้เรื่องเหตุและผล สามารถคาดคะเนผลของเหตุการณ์ได้นอกจากนี้ครูก็ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการเป็นผู้มุ่งอนาคตด้วย นั่นคือต้องเป็นผู้มีความเพียรพยายามและการวางแผนการกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้มีความกระตือรือร้นที่จะศึกษาหาความจริงในเรื่องต่าง ๆ เป็นต้น การศึกษามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสติปัญญาพัฒนาจิตใจ เพื่อให้ผู้เรียนมีความ

เจดีย์วนลาด มีไหวพริบ มีเหตุผล รู้เท่าทันสังคม สามารถปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบันและในขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะดำรงชีวิตอยู่ในโลกอนาคตอย่างมีประสิทธิภาพ (Toffler, 1970, p. 371) ดังนั้นจุดเน้นของการเรียนการสอนของการศึกษายุคใหม่ คือการเน้นประสบการณ์ตรง เรียนรู้จากปัญหา และความจริงมรสุมสังคมตลอดจนการเสริมสร้างแนวทัศนะเชิงอนาคต (Futuristic Orientation) ให้แก่ผู้เรียน ศึกษาเส้นทางของอนาคตด้วยเหตุผล ด้วยสติ ปัญญา (ชัยวัฒน์ คุประตกุล, 2527, หน้า 55 – 58; 2528, หน้า 49 – 52)

เนอร์มี (Nurmi, 1991, pp. 1 – 59) ได้เสนอหลักพัฒนาการลักษณะการมุ่งอนาคตไว้ 3 ข้อโดยสรุปจากการรวบรวมผลการวิจัยลักษณะมุ่งอนาคตในเด็กวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ของนักวิจัยต่าง ๆ จำนวนมากคือ

1. ลักษณะการมุ่งอนาคตมีพัฒนาการอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี เช่น ความคาดหวังต่าง ๆ ที่เป็นบรรทัดฐานและความรู้เกี่ยวกับอนาคต ซึ่งเป็นข้อกำหนดสำหรับความสนใจต่อการมุ่งอนาคตและการวางแผน
2. ความสนใจ การวางแผนและความเชื่อในเรื่องอนาคตซึ่งเกิดจากการเรียนรู้โดยการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมกับบุคคลอื่น ๆ ไม่เพียงเฉพาะ พ่อแม่แต่รวมทั้งเพื่อน ๆ โดยมีอิทธิพลต่อความคิดของวัยรุ่นและการวางแผนเพื่ออนาคต
3. ลักษณะการมุ่งอนาคตจะดีโดยอิทธิพลขององค์ประกอบทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น พัฒนาการทางสติปัญญาและสังคม หลักพัฒนาการของลักษณะมุ่งอนาคตที่เนอร์มีเขียนขึ้นได้จากการรวบรวมผลงานวิจัยของนักวิจัยต่าง ๆ ได้กล่าวถึงอิทธิพลของพ่อแม่สิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการอบรมเลี้ยงดูซึ่งมีอิทธิพลต่อพัฒนาการของลักษณะการมุ่งอนาคตของเด็กในครอบครัวปกติ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2530, หน้า 107 – 108) เสนอแนะวิธีการกระตุ้นลักษณะการมุ่งอนาคตของบุคคลไว้ โดยกล่าวว่า แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาลักษณะการมุ่งอนาคตในบุคคลนั้นได้มาจากวิธีการวัดลักษณะมุ่งอนาคตที่ใช้ในการวิจัยทางจิตวิทยา เช่น การให้เขียนเรื่องราวหรือ นวนิยายแล้ววิเคราะห์ระยะเวลาที่ใช้ในเนื้อเรื่อง ผู้ที่มุ่งอนาคตมากจะเขียนเรื่องที่เกิดขึ้นและดำเนินไปจนจบในระยะเวลาที่ยาวกว่าผู้ที่มุ่งอนาคตน้อยจะใช้ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ, 2530, หน้า 107 – 108 อ้างอิงจาก Wright, 1975) โดยขั้นตอนที่เสนอไว้มีดังนี้

1. ให้เขียนเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับปัจจุบันและอนาคตโดยอาจให้เขียนถึงสภาพชีวิตและการวางแผนการใช้ชีวิตในบั้นปลายด้วย
2. ให้ฝึกเขียนนวนิยายชีวิตซึ่งอาจกำหนดช่วงเวลาไว้ เช่น ตั้งแต่เด็กจนเป็นผู้ใหญ่หรือจากปู่ไปถึงหลาน เป็นต้น

3. ฝึกวางแผนงานระยะยาวของหน่วยงาน โดยจะเป็นแผน 5 ปี 7 ปี 10 ปี หรือ 20 ปีก็ได้ หรือการฝึกวางแผนบุคคล เพื่อเตรียมการที่จะให้เขาในงานใหญ่ที่จะมีในอนาคตเป็นต้น

4. ฝึกเล่นหมากรุก เพื่อที่จะเอาชนะชนะ

5. ให้แบบอย่างของการวางแผนงานระยะยาว หรือการวางแผนการดำเนินชีวิตเพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์บางประการในอนาคต

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2530, หน้า 99 - 124) ได้สร้างชุดฝึกอบรม ชื่อชุด การเสริมสร้างพลังปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาลักษณะการมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองสำหรับข้าราชการของสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน กพ. ซึ่งได้กล่าวถึงความแตกต่างของลักษณะการมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองไว้ว่า ผู้ที่เน้นทางด้านสาเหตุของการตัดสินใจเลือกกระทำและการเล็งเห็นผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำนี้ในอนาคตจะเรียนปรากฏการณ์นี้ว่า การมุ่งอนาคตส่วนผู้ที่เน้นความสามารถในการปฏิบัติหรือการละเว้นการปฏิบัติเพื่อรอรับผลที่ต้องการ จะเรียกปรากฏการณ์นี้ว่าการควบคุมตนเองสำหรับชุดฝึกอบรมชุดนี้ ได้เขียนขั้นตอนในการฝึกการมุ่งอนาคตไว้ 2 ขั้นตอน ซึ่งแยกออกเป็น 4 กิจกรรม คือ

ขั้นตอนที่ 1 ความหมายและประโยชน์ของการมุ่งอนาคต

กิจกรรมที่ 1 “ ลักษณะของผู้ที่มุ่งอนาคต ” ให้แบบอย่างของบุคคลที่สามารถทำงานอย่างแข็งแกร่งเป็นระยะเวลาจนสำเร็จตามเป้าหมาย มีการพรรณนาอย่างละเอียดถึงสภาพการทำงานและความมุ่งอนาคต

กิจกรรมที่ 2 “ การวัดลักษณะมุ่งอนาคต ” ของผู้เข้าฝึกอบรมคะแนนเปรียบเทียบและตีความ

ขั้นตอนที่ 2 ฝึกคิดวางแผนอนาคตเกี่ยวกับชีวิตและการทำงาน

กิจกรรมที่ 3 “ ตัวของข้าพเจ้าเองกับอนาคตโดยเขียนบันทึก 2 เรื่อง คือ

ก. ชีวิตในปัจจุบันและอนาคตของข้าพเจ้า

ข. การคาดหวังในการทำงานของข้าพเจ้า

วิเคราะห์ข้อเขียนและตีความให้ตัวอย่างเรื่องที่เขียนได้ดี 2 เรื่อง

กิจกรรมที่ 4 “ กิจกรรมเพื่ออนาคตของมนุษย์ ” ให้ตัวอย่างการกระทำเพื่ออนาคตของมนุษย์และระดมกำลังสมองคิดกิจกรรมที่แปลกใหม่ ที่จะให้ประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและอนาคตแก่บุคคลกลุ่มและมนุษยชาติ

บุญรับ สักคิมณี (2532, หน้า 16 - 17) เสนอแนวทางในการพัฒนาการมุ่งอนาคตไว้เป็นลำดับขั้นตอนในแนวเดียวกับชุดฝึกอบรมของดวงเดือน พันธุมนาวินและคณะ (2530) ไว้ดังนี้คือ

1. ให้รู้จักความหมายของการมุงอนาคต การมุงอนาคต หมายถึง ความสามารถทาง การรู้และการคิด ตลอดจนการรับรู้ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ในอนาคตทั้งที่เป็นเวลาใกล้ปัจจุบัน หรือห่างไกลปัจจุบันออกไปทุกทีสิ่งที่จะเกิดในอนาคตนั้น ในขณะที่คิดยังมีลักษณะเป็น นามธรรมยังไม่ ปรากฏเป็นรูปธรรม ฉะนั้นผู้ที่มีสติปัญญาและการรู้การคิดที่พัฒนาแล้วจึงจะ สามารถคิดถึงอนาคตได้ชัดและเห็นความสำคัญของอนาคต วิธีการฝึกให้บุคคลรู้จักความหมาย ของการมุงอนาคตนี้กระทำโดยการกระตุ้นให้บุคคลรู้จักคิดถึงสิ่งที่จะเกิดในอนาคตอันใกล้และ ไกลอย่างมีเหตุผล โดยการยกตัวอย่างให้แบบอย่างของการคิดประเภทนี้ และให้ฝึกการรู้การคิดใน ทำนองนี้ เพื่อให้เข้าใจความหมายของการมุงอนาคตในกาลเทศะต่าง ๆ

2. ให้เห็นความสำคัญของการมุงอนาคต หมายถึง การแจ้งหรือแสดงให้ทราบถึง ประโยชน์ของการมุงอนาคตและโทษของการไม่มุงอนาคตที่เคยปรากฏมาแล้วหรืออาจจะเกิดขึ้น ต่อไปโดยจะชี้ให้เห็นถึงประโยชน์และโทษอันจะเกิดขึ้นกับบุคคลและสังคมในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ผลเสียอันเกิดจากการไม่มุงอนาคตอาจทำให้บุคคลไม่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ใน ขณะที่บุคคลที่มุงอนาคตนั้นสามารถประสบความสำเร็จได้ เป็นต้น วิธีฝึกให้บุคคลเห็นความ สำคัญของการมุงอนาคตกระทำโดยการให้เห็นตัวอย่างของผลดีที่เกิดจากการกระทำที่มุงอนาคต

3. ให้รู้จักคาดการณ์เกี่ยวกับอนาคตการรู้จักคาดการณ์เกี่ยวกับอนาคต หมายถึง ความ สามารถที่จะวางแผนการ และขั้นตอนการดำเนินการหรือเข้าใจการเกิดและการเปลี่ยนแปลงของ สิ่งต่าง ๆ หรือความคาดหวังเกี่ยวกับเหตุการณ์ข้างหน้า และมองเห็นความเป็นไปได้ในอนาคตจาก สภาพการณ์ในปัจจุบัน การรู้จักคาดการณ์ในอนาคตจะทำให้บุคคลรู้จักวางแผนในการทำงานเพื่อ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตนต้องการ ดังนั้นการฝึกให้บุคคลรู้จักคาดการณ์เกี่ยวกับอนาคต จะช่วย ให้บุคคลรู้จักที่จะแลกประโยชน์ที่จะได้รับเพียงเล็กน้อยในปัจจุบันกับประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่กว่าที่จะ มีมาในอนาคตและตั้งเป้าหมายกับอนาคตได้ วิธีการฝึกนั้นอาจจะทำได้โดยวางแผนเกี่ยวกับชีวิต และการทำงานฝึกเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับความคาดหวังของตน เป็นต้น

พรณี ชูทัย (2522, หน้า 21 - 23) ได้กล่าวถึง ปัจจุบันที่ช่วยส่งเสริมลักษณะการมุง อนาคตดังนี้

1. เด็กต้องได้รับแรงเสริมในทางบวกจากครู คือ ครูจะต้องเป็นผู้ชี้แนะช่องทางให้เด็กรู้ จักตั้งเป้าหมายหาแนวทางเลือกสำหรับชีวิตจริง ๆ มิใช่เพื่อฝัน
2. ในการเรียนการสอนครูต้องกระตุ้นให้กำลังใจและส่งเสริมให้เด็กคิด คือ ครูต้องมี กิจกรรมการสอนที่มีลักษณะมุงอนาคตเด็กจึงจะมีลักษณะมุงอนาคตด้วย
3. เด็กจะได้รับการยอมรับควาขคิดเห็น คือ ในการแสดงความคิดเห็นในลักษณะมุง อนาคตซึ่งแฝงไว้ด้วยคำนิมิตการประเมินผลของครูจะต้องเปิด โอกาสให้นักเรียนได้มีความมั่นใจ

ความคิดและแสดงออกในรูปพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน สิ่งเหล่านี้เป็นหน้าที่ของครูจะต้องเอาใจใส่ดูแล โดยใช้หลักจิตวิทยาเข้ามาเกี่ยวข้อง

4. ครูจะจัดสิ่งแวดล้อมภายในการเรียนการสอน ที่ส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจกล้าตัดสินใจให้เด็กคิดแก้ปัญหาทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองและอยู่ภายในบรรยากาศที่อบอุ่นซึ่งจะเป็นแนวทางส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคตของเด็กได้ดี ลักษณะมุ่งอนาคตนี้นักจิตวิทยาพบว่า เป็นด้านหนึ่งของพลังอีโก้ (ego - strength) ของบุคคลซึ่งจะเป็นแนวทางให้ผู้มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง สามารถรับหรือชะลอการบำบัดความต้องการต่าง ๆ ของคนได้ (ดวงเดือน พันธมนาวิน และ เพ็ญแข ประจณ-ปัจจนิก. 2520, หน้า 35) และเป็นด้านหนึ่งของบุคลิกภาพที่พัฒนามาจากการเรียนรู้การศึกษาและกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมซึ่งพัฒนาอย่างช้า ๆ ในวัยเด็ก บุคคลบางคนจะอาศัยความสามารถของตนและเวลาในปัจจุบันเป็นรากฐานที่จะคาดการณ์เกี่ยวกับตนเองในอนาคตได้โครงสร้างของอนาคตขึ้นอยู่กับความคิดมีวิธีการหลายวิธีที่ก่อให้เกิดแผนและ โครงการระยะยาว การมุ่งอนาคตจะสัมพันธ์กับความจำเป็นที่จะต้องมีความคิดในการวางแผน ความตั้งใจที่จะกระทำและรายละเอียดบางอย่างที่ต้องทำซึ่งเปลี่ยนไปตามเวลา

สุรพงษ์ ชูเดช (2534, หน้า 4) กล่าวว่า ลักษณะการมุ่งอนาคตจะเกิดได้ต้องอาศัยพื้นฐานด้านความคิดและสติปัญญา เนื่องจากบุคคลที่มุ่งอนาคตจะต้องเป็นผู้ที่คาดการณ์ได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต เห็นคุณค่าของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตมากกว่าสิ่งเล็กน้อยที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบัน และจะต้องเป็นผู้ที่เชื่อว่าสิ่งที่คาดว่าจะเกิดในอนาคตจะเกิดขึ้นกับตนได้จริง ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่จะมีลักษณะมุ่งอนาคตจะต้องเป็นผู้ที่มีพัฒนาการทางการคิดที่เป็นนามธรรม ซึ่ง ตามทฤษฎีพัฒนาการรู้คิดของ เพียเจท์ ขั้นตอนพัฒนาการดังกล่าวคือ ขั้นปฏิบัติการเชิงระบบ (Formal Operation : อายุระหว่าง 11 - 15 ปี) ทั้งนี้เพราะการคาดว่อะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต สิ่งนั้นยังไม่มีตัวตนต้องอาศัยการอ้างอิงซึ่งอยู่ในรูปของนามธรรม หรือสัญลักษณ์ และการเห็นความสำคัญของสิ่งที่ยังเป็นนามธรรมหรือสัญลักษณ์นี้ ต้องใช้ความสามารถทางการคิดเชื่อมโยงกับหน่วยการคิดอื่น ๆ ดังนั้นบุคคลที่มีความสามารถด้านการรู้คิดสูง ย่อมจะง่ายต่อการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตให้สูงขึ้นด้วย

รัตนา ประเสริฐสม (2526, หน้า 38) กล่าวว่า การที่จะพัฒนาให้บุคคลมุ่งอนาคตนั้นจะต้องพิจารณาองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. แรงจูงใจที่ก่อให้เกิดการมุ่งเวลาในอนาคต
2. การอดใจรอได้และความจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้วิธีการควบคุมการกระทำและยับยั้งที่ต้องการกระทำให้ทันที่ทันใด
3. ความสามารถที่จะใช้สัญลักษณ์ที่จะเข้าใจอนาคต

รังสรรค์ เพ็งหุน (2531, หน้า 82 – 103) กล่าวว่าการพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้พร้อมที่จะอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงส่วนอนาคตที่ไม่แน่นอนนี้ หนทางหนึ่งคือการให้บุคคลมีทัศนคติที่กว้างไกลทั้งในแง่ของมิติเกี่ยวกับเวลาสถานที่ ชุมชน และวิถีชีวิตเพื่อจะได้ปรับปรุงปฏิบัติหรือกำหนดแนวทางเดินที่เหมาะสมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการช่วยกระตุ้นให้เยาวชนสร้างอนาคตที่ค้ำฟ้าประสงค์ของตนเองและสังคมได้ ตั้งแต่ปัจจุบันและได้เสนอแนะแนวความคิดการประยุกต์เทคนิควิธีการเชิงอนาคต เช่น การพรรณนาอนาคต การสร้างอนาคตจำลองวงล้ออนาคต การวิเคราะห์เครือข่ายอาชีพ และวิธีการตรวจสอบค่านิยมในอนาคตเพื่อใช้ในกระบวนการแนะแนว โดยมีจะเน้นที่สำคัญ คือ

1. มุ่งให้นักเรียนตระหนักว่า อนาคตเกิดจากความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ในอดีตและสภาพแวดล้อมกับโอกาส และโดยการเลือกตัดสินใจของมนุษย์
2. มุ่งให้นักเรียนตระหนักว่าการคาดการณ์เกี่ยวกับอนาคตเป็นการตรวจสอบทางเลือกที่อาจเป็นไปได้ในอนาคต
3. มุ่งให้นักเรียนมองเห็นความสัมพันธ์ของโลกและชีวิตอย่างเป็นระบบเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับผลการวิจัยของ (บุญรับ ศักดิ์นิยม, 2532, หน้า 118 – 119) ที่ศึกษาในเรื่องการเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำงานราชการ โดยการฝึกการมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองแก่ราชการใหม่ที่เข้ารับการอบรมที่สำนักงาน กพ. จำนวน 120 คน แบ่งการฝึกเป็น 4 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 รับการฝึกการมุ่งอนาคตร่วมกับฝึกการควบคุมตนเอง

กลุ่มที่ 2 รับการฝึกการมุ่งเน้นอนาคตเพียงอย่างเดียว

กลุ่มที่ 3 รับการฝึกการควบคุมตนเองอย่างเดียว

กลุ่มที่ 4 กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกแต่อย่างใด ภายหลังการฝึกพบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกการมุ่งอนาคตและการฝึกการควบคุมตนเองมีลักษณะที่ฝึกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างเด่นชัดและกลุ่มที่ได้รับการฝึก 2 ด้าน ให้ผลเท่าเทียมกันกับกลุ่มฝึกด้านเดียวและการฝึกการมุ่งอนาคตให้ผลต่อทัศนคติต่อการมุ่งทำงานราชการเพื่ออนาคต และพฤติกรรมการทำงานราชการ 3 ด้าน คือ

1. พฤติกรรมเตรียมตัวเพื่องานในอนาคต
2. พฤติกรรมการทำงานแบบมุ่งอนาคต และการควบคุมตนเอง
3. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำงานของผู้ถูกศึกษาไปในทางที่พึงปรารถนา ซึ่งรายงานโดยหัวหน้างานส่วนการฝึกการควบคุมตนเองให้ผลต่อพฤติกรรมการทำงาน 2 ด้าน คือ ด้านที่ 1 และด้านที่ 3 และเมื่อพิจารณาลักษณะของข้าราชการประกอบ ปรากฏว่าผู้ที่มีเงินเดือนน้อยทำงานตรงกับนิสัยน้อยและทำงานวิชาการน้อยเป็นผู้ที่ได้รับผลของการฝึกทั้งจิตใจและพฤติกรรม

มากที่สุดซึ่ง บุญรับ ศักดิ์มณี (2532, หน้า 133 – 137) ได้อภิปรายผลในส่วนของการเปรียบเทียบการมุ่งอนาคตและการฝึกการควบคุมตนเองว่าการฝึกการมุ่งอนาคตส่งผลดีต่อกลุ่มข้าราชการ โดยรวมอย่างชัดเจนกว่าการฝึกการควบคุมตนเอง และยังพบว่าการฝึกการมุ่งอนาคตส่งผลต่อทัศนคติต่อการมุ่งทำงานราชการเพื่ออนาคตรวมทั้งพฤติกรรมการทำงานในระหว่างการฝึกควบคุมตนเองส่งผลต่อพฤติกรรมการทำงานแต่ไม่ส่งผลต่อทัศนคติต่อการมุ่งทำงานราชการเพื่ออนาคต ส่วนการฝึกเพียงด้านใดด้านหนึ่งก็ส่งผลถึงจิตลักษณะทั้ง 2 ด้าน คือ ทั้งลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองนั้นอาจจะเป็นเพราะว่าการมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองนี้ เป็นจิตลักษณะที่มีความเกี่ยวพันกันอย่างใกล้ชิด คือ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในปรากฏการณ์เดียวกัน กล่าวคือ บุคคลจะต้องมีความต้องการผลในอนาคตมากกว่าในปัจจุบันก่อน (มุ่งอนาคต) แล้วจึงดำเนินการปฏิบัติ (ควบคุมตนเอง) เพื่อไปสู่เป้าหมายในอนาคตนั้น การพัฒนาจิตลักษณะด้านใดด้านหนึ่งจึงสามารถส่งผลไปถึงอีกด้านหนึ่งด้วย

จากลักษณะการมุ่งอนาคตเป็นสิ่งที่เรียนรู้และสามารถฝึกได้ดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า ลักษณะการมุ่งอนาคตสามารถพัฒนาและส่งเสริมได้โดยให้รู้จักความหมายและความสำคัญของลักษณะการมุ่งอนาคตให้เห็นแบบอย่างของบุคคลที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงฝึกเขียนเรื่องราวและการวางแผนด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับปัจจุบันและอนาคต จัดการศึกษาให้ผู้เรียนตระหนักว่าการคาดการณ์เกี่ยวกับอนาคตเป็นการตรวจสอบทางเลือกที่เป็นไปได้ในอนาคต สามารถตัดสินใจและเลือกทางเดินอย่างมีเหตุผลที่เหมาะสมโดยพิจารณาถึงข้อดีข้อเสียตลอดจนการฝึกให้รู้จักคาดการณ์เกี่ยวกับอนาคตโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการคาดคะเนอนาคต เช่น การพรรณนาอนาคตการสร้างสถานการณ์จำลองวงล้ออนาคตลักษณะการมุ่งอนาคตเกิดผลกระทบของการเรียนรู้ประสบการณ์ตั้งแต่อดีตของบุคคลและการเรียนแบบจากคนอื่น การฝึกการเขียนเรื่องราวของตนเองการวางแผนการใช้ชีวิตหรือวิธีการกระตุ้นให้รู้จักคิดถึงสิ่งที่อยากจะทำในอนาคตอันใกล้และไกลอย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับลักษณะการมุ่งอนาคต

งานวิจัยเกี่ยวกับลักษณะการมุ่งอนาคต

งานวิจัยลักษณะการมุ่งอนาคตฝึกได้ดีในสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจันปัจจนึก (2520, หน้า 109) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของลักษณะอนาคตกับการอบรมเลี้ยงดู พบผลว่า ผู้ที่มีลักษณะการมุ่งอนาคตสูงได้รับการเลี้ยงดูแบบรักมากใช้เหตุผลมาก และเมื่อถูกลงโทษจะถูกลงโทษทางจิตมากกว่าทางกาย ส่วนการเลี้ยงดูแบบควบคุมไม่มีความสัมพันธ์กับลักษณะการมุ่งอนาคตแต่ประการใดและพบงาน

วิจัยที่สอดคล้องกัน คือ จากการวิจัยของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2521) เรื่องปัจจัยทางจิตสังคมกับความสันถวไมตรีในเด็กชั้น ป.6 ถึงนิสิตชั้นปีที่ 2 โดยในด้านจิตลักษณะการมุ่งอนาคตนั้น ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการมุ่งอนาคตกับระดับทางเศรษฐกิจและสังคม และกับการถูกอบรมเลี้ยงดูแบบร่วมกัน พบว่าลักษณะการมุ่งอนาคตแทบจะไม่มีความสัมพันธ์กับระดับเศรษฐกิจและสังคมเลย แต่มีความสัมพันธ์ทางบวกมีระดับที่ยอมรับได้กับลักษณะมุ่งอนาคตในกลุ่มที่แยกตามเพศ ชูานะ และระดับการศึกษานอกจากนั้นการถูกเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน ยังมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างสูงกับลักษณะมุ่งอนาคตในกลุ่มนักเรียนชั้น ป.6 และ ม.ศ.1 และในกลุ่มนักเรียนฐานะยากจน และงานวิจัยที่ให้ผลเช่นเดียวกัน คือ งานวิจัยของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2529) เรื่องการควบคุมอิทธิพลสื่อมวลชนของครอบครัวกับจิตลักษณะที่สำคัญของเยาวชนไทยซึ่งศึกษากับนักเรียนชั้น ป.5 และ ป.6 กับนักเรียนชั้น ม.1 และ ม.2 จำนวน 1,600 คน พบว่าเด็กที่รายงานว่าถูกอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมากเป็นผู้ที่มีลักษณะการมุ่งอนาคตสูงด้วย และในด้านการเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล ส่งผลต่อลักษณะการมุ่งอนาคตด้วย แต่ในระดับต่ำกว่าการเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน ส่วนในด้านอิทธิพลของสื่อมวลชน ปรากฏผลว่าเด็กที่มุ่งอนาคตสูงชอบรับเนื้อหาที่มีประโยชน์จากโทรทัศน์และสิ่งตีพิมพ์มาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของทรอมสตอร์ฟและคณะ (Nurmi, 1991, p. 24 citing Trmonmsdorff, et al, 1978) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนของพ่อแม่กับความหวังและความกลัวในอนาคตในวัยรุ่นอายุ 11 - 15 ปี ชาวเยอรมันตะวันตกจำนวน 48 คน พบผลว่าเด็กวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การสนับสนุนจากครอบครัวน้อยจะมีการมองอนาคตในแง่ดีน้อยรวมทั้งมองอนาคตด้านเศรษฐกิจและอาชีพและแยกความแตกต่างได้น้อยซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฮาลด์แมน (Haldeman, 1993) ซึ่งศึกษาถึงการวัดลักษณะมุ่งอนาคตด้วยแบบทดสอบ Cottle circle Test (CCT) ซึ่งเป็นแบบทดสอบ Projective Technique พบว่าวัยรุ่นที่มีการมุ่งอนาคตจะมองโลกในแง่ดี มีความแน่นอนเกี่ยวกับการตัดสินใจในอาชีพและมีความไวต่อความหวังในอนาคต นอกจากนี้บรรยาภาสด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวยังส่งผลถึงพัฒนาการของลักษณะมุ่งอนาคตด้วยซึ่งพบผลในงานวิจัยต่อไปนี้

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ งามตา วณิชานนท์ (2537, หน้า 20 - 37) ได้วิจัยจิตลักษณะของนักเรียนวัยรุ่นในครอบครัวปกติ - เครียด - แดก และปัจจัยปกป้องในเด็กชั้นประถมปลายในลักษณะมุ่งอนาคตและระดับจริยธรรมและวัดพฤติกรรม 2 ด้าน พฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมคบเพื่อนอย่างเหมาะสม และความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา (จากครอบครัวปกติ) และวัดการได้รับการสนับสนุนจากนอกครอบครัว พบผลว่า เด็กในครอบครัวปกติมีสุขภาพจิตดีกว่า มีความเชื่อในอำนาจตนเองสูงกว่า มีลักษณะมุ่งอนาคตและจริยธรรมสูงกว่า คบเพื่อนอย่างเหมาะสมกว่ามีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่าเด็กในครอบครัวแตกแยก ส่วนเด็กในครอบครัวเครียด

ได้รับผลเสียมากที่สุด ส่วนปัจจัยปกป้องคือฐานะของครอบครัวที่ดี และการมีญาติผู้ใหญ่อยู่ในครอบครัวเครือญาติและครอบครัวแตกแยกช่วยลดผลเสียต่อจิตใจ 2 ด้านของเด็ก คือ ความเชื่ออำนาจในตน และลักษณะมุ่งอนาคตและลดผลเสียต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กด้วยซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย เรื่อง บรรยากาศความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและการมุ่งอนาคตของวัยรุ่นของพัลล์ไคเนน (Pulkkinen, 1990) ซึ่งเป็นการศึกษาลักษณะมุ่งอนาคตของวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญา ความพอใจและแรงจูงใจโดยการศึกษาระยะยาวตั้งแต่อายุ 8 ปี 14 ปี และ 20 ปี ในกลุ่มตัวอย่าง 115 คน พบผลว่า การมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับอนาคตของวัยรุ่นเมื่ออายุ 20 ปี สัมพันธ์กับความทรงจำต่าง ๆ ในด้านบวกเกี่ยวกับการได้รับการอบรมเลี้ยงดู นอกจากนี้ยังพบว่า ความกระตือรือร้นของแผนงานที่วัยรุ่นแสดงออกมีความสัมพันธ์กับสถานภาพการทำงานของบิดามารดา รวมทั้งการที่พ่อแม่มีเวลาให้กับบุตรอย่างสม่ำเสมอ ยังสามารถใช้อธิบายรูปการณ์ทั้งหมดของลักษณะมุ่งอนาคตของวัยรุ่นอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีผลงานวิจัยอีกส่วนที่แสดงถึงอิทธิพลของระดับชั้นทางเศรษฐกิจและสังคมว่ามีอิทธิพลต่อพัฒนาการของลักษณะมุ่งอนาคต

จรรยา สุวรรณทัต และคณะ (2533) ได้สรุปผลการศึกษาความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กไทย ในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางการศึกษา การฝึกทักษะและการพัฒนาจิตลักษณะ 6 มิติ ได้แก่การควบคุมบังคับยับยั้งความมั่นใจในตนเองความอดกลั้นยอมรับและให้อภัย วุฒิก้าวทางอารมณ์และสังคม และการมุ่งอนาคต พบผลในด้านจิตลักษณะ 6 มิติว่ากลุ่มนักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสังคมต่ำ ได้คะแนนเฉลี่ยของจิตลักษณะด้านต่าง ๆ ทั้ง 6 มิติสูงกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวฐานะทางเศรษฐกิจสังคมสูงและปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งคณะผู้วิจัยอภิปรายว่า ผลที่ได้อาจชี้ให้เห็นว่าตัวแปรทางด้านเศรษฐกิจสังคมระดับต่ำที่ในอดีตมักพบว่ามีความสัมพันธ์กับลักษณะพฤติกรรมในเชิงคดียุติธรรมในปัจจุบันกลับพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมในการควบคุมตนเองของเด็กเกิดจากการได้รับการอบรมปลูกฝังด้านการควบคุมตนเองจากค่านิยมที่ดีของมารดาบิดา ตลอดจนใช้วิธีการช่วยฝึกทักษะที่เหมาะสมของมารดาบิดาและครู ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของแลมม์ และทอมมัสดอร์ฟ (Lamm & Trommsdorff, 1976) ซึ่งศึกษาถึงความสัมพันธ์ของเพศและระดับชั้นทางสังคมกับการมุ่งอนาคตในวัยรุ่นชาวเยอรมันตะวันตกที่มีอายุระหว่าง 14 - 16 ปี พบว่า เด็กหญิงที่มีระดับชั้นทางสังคมต่ำมองอาชีพในอนาคตในแง่ดีกว่าเด็กหญิงที่มีระดับชั้นทางสังคมในระดับกลาง ส่วนเด็กชายที่มีระดับชั้นทางสังคมต่ำแสดงออกถึงความหวังและความวิตกกังวลในด้านอาชีพและมีการมุ่งอนาคตมากกว่าเด็กหญิงที่มีระดับชั้นทางสังคมเท่ากัน

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม (2520, หน้า 106 - 110) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องจริยธรรมของเยาวชนไทย พบว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบรักมาก ใช้เหตุผลมากและลง

โทษทางจิตมากกว่าทางกายนั้นสัมพันธ์กับการมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงของเด็กอย่างเห็นได้ชัด และยังพบอีกว่า ลักษณะมุ่งอนาคตแปรปรวนไปตามลักษณะทางสังคม 3 ประการ คือ เพศ ชั้นเรียน และที่เกิด โดยหญิงมีลักษณะมุ่งอนาคตมากกว่าชาย ผู้มีอายุน้อยและมีระดับการศึกษาค่ำมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่าผู้ที่มีอายุมากและอยู่ในระดับการศึกษาสูงและผู้ตอบแทนที่เกิดในกรุงเทพมหานคร มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่าผู้ตอบที่เกิดในต่างจังหวัด

นอกจากนี้ ดวงเดือน พันธุมนาวิน อรพินทร์ ชูชม และสถาพร ลอยด์ (2529, หน้า 255) ได้วิจัยเรื่องการควบคุมอิทธิพลของมวลชนของครอบครัวกับจิตลักษณะที่สำคัญของเยาวชนไทยพบว่าเด็กที่ยอมรับการควบคุมของมวลชนจากบิดามารดามากและรับสื่อมวลชนที่เหมาะสมโดยเฉพาะด้านโทรทัศน์และสิ่งตีพิมพ์มากกับการที่เด็กรับรู้ว่าจะได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนจากผู้ปกครอง จะปรากฏมากในเด็กที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงและประสบการณ์ทางสังคมที่ได้รับจากสื่อมวลชนที่มีคุณค่าสามารถช่วยส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคตได้

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจณปัจจนิก (2520, หน้า 102 - 109) ศึกษาจริยธรรมของเยาวชนไทยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในโรงเรียนรัฐบาล และนิสิตทั้งชายและหญิงในเขตกรุงเทพมหานครและเป็นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มัธยมศึกษาปีที่ 1, 3, 5 และมหาวิทยาลัยปีที่ 2 ซึ่งมีอายุระหว่าง 11 - 25 ปี และมาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมทั้งสามระดับ จำนวน 1,400 คน พบว่า

1. ลักษณะมุ่งอนาคตแปรปรวนไปตามลักษณะทางสังคม 3 ประการ คือ เพศ ชั้นเรียนและสถานที่เกิด โดยผู้หญิงมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่าผู้ชาย ผู้เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยของลักษณะมุ่งอนาคตสูงที่สุด ส่วนผู้เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีคะแนนเฉลี่ยของลักษณะมุ่งอนาคตต่ำที่สุด และผู้ตอบที่เกิดในกรุงเทพมหานครมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่าผู้ตอบที่เกิดในต่างจังหวัด

2. ลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการอบรมเลี้ยงดู 3 แบบ คือ ผู้ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความรัก แบบใช้เหตุผลและแบบลงโทษทางจิตจะมีลักษณะมุ่งอนาคตสูง

3. ลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับจริยธรรม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน, อรพินทร์ ชูชม และสถาพร ลอยด์ (2529, หน้า 256) ศึกษาการควบคุมอิทธิพลของมวลชนของครอบครัวกับจิตลักษณะที่สำคัญของเยาวชนไทยกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-2 จากโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,600 คน เป็นนักเรียนชาย 780 คน และนักเรียนหญิง 820 คนพบว่าเยาวชนไทยที่มีลักษณะการมุ่งอนาคตสูงยอมรับการควบคุมของมวลชนจากบิดามารดามากและชอบ

158822

158.31
 1539 ๗
 ๑.๔

รับสื่อมวลชนที่เหมาะสมโดยเฉพาะด้านโทรทัศน์และสิ่งตีพิมพ์มากและเป็นเยาวชนที่รับรู้ว่าได้
รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสันถุนามากจากผู้ปกครอง

สุรศักดิ์ หลาบมาลา (กนกวรรณ อุ๋นใจ, 2535, หน้า 36 อ้างอิงจาก สุรศักดิ์ หลาบ
มาลา, หน้า 14-15; 2533, หน้า 14-15) กล่าวว่าการสอนเด็กเพื่อให้นำความรู้ไปใช้ในอนาค
ตต้องเริ่มต้นด้วยการคาดการณ์ว่า ในอนาคตมีอะไรที่สำคัญและแตกต่างไปจากปัจจุบันอย่างไรบ้าง
เด็กควรมีโอกาสในการวางแผนการเรียนรู้ในอนาคตของตนเองและพัฒนาการคิดวิเคราะห์ให้มาก
ขึ้น การมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอดีต ปัจจุบัน และอนาคต จะช่วยให้การวางแผนเป็นไป
ด้วยความรอบคอบ สมเหตุสมผล การสอนเพื่อให้นักเรียนมองอนาคตหรือมุ่งอนาคตอาจทำได้
โดย

1. ให้มองอนาคตด้วยทัศนะของตนเอง เช่น มองโลกข้างหน้าว่าจะเป็นอย่างไร และ
ตนเองจะต้องมีความรู้ความสามารถอย่างไร จึงจะมีชีวิตอยู่ในโลกเช่นนั้นได้อย่างเหมาะสม
2. เน้นการหาทางเลือกในอนาคตโดยให้นักเรียนคิดหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะทำให้โลกอยู่ดี
มีสุข
3. ให้นักเรียนเข้าใจยุทธวิธีต่าง ๆ ที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงทาง
สังคมอย่างรวดเร็ว โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการคาดคะเนอนาคต

จักรวาล ภูวพันธ์ (2537) ได้ศึกษาถึงผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่ง
อนาคตของนักเรียนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร จำนวน 24 คน โดย
เปรียบเทียบการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับการสอนแบบปกติหลังการทดลองได้วัดลักษณะการมุ่ง
อนาคต พบผลว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการ
สอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มที่ได้รับการสอนทั้ง 2
วิธีมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผ่องพรรณ แวววิเศษ (2534) ได้ศึกษาลักษณะจิตสังคมเพื่อป้องกันพฤติกรรมทะเลาะ
วิวาทของวัยรุ่นในนักศึกษาชายวิทยาลัยอาชีวศึกษาอายุ 13-23 ปี จำนวน 250 คนโดยใช้
แบบสอบถาม โดยศึกษาจิตลักษณะ 4 ด้าน คือ การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมการมุ่งอนาคต
สุขภาพจิตและทัศนคติต่อการทะเลาะวิวาท พบผลในด้านจิตลักษณะการมุ่งอนาคต คือ ลักษณะ
การมุ่งอนาคตของนักศึกษาชาย มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อการทะเลาะวิวาทการรับรู้บรรยากาศ
แบบประชาธิปไตยระหว่างอาจารย์และนักศึกษา ลักษณะการคบเพื่อนอย่างเหมาะสม สุขภาพจิต
และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในชั้นสูงมากกว่านักศึกษาที่มีการมุ่งอนาคตต่ำทั้งในการศึกษารวม
ทั้งหมดและกลุ่มย่อยหลายกลุ่ม

ศุรพงษ์ ชูเดช (2534) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยกับจิตลักษณะที่สำคัญของนิสิตในชั้นปีที่ 3-4 ของมหาวิทยาลัย 2 แห่ง รวม 273 คน โดยใช้แบบสอบถามและแบบวัดต่าง ๆ โดยจิตลักษณะที่ศึกษาได้แก่ การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ลักษณะการมุ่งอนาคตและเอกลักษณ์แห่งอิโก้ พบผลที่สัมพันธ์กับจิตลักษณะ คือ นิสิตที่เรียนวิชาที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์และสังคมมากเป็นผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งอิโก้สูงกว่าผู้ที่เรียนวิชาที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์และสังคมน้อยและในหมู่นิสิตที่เรียนวิชาที่ให้ความสำคัญแก่มนุษย์และสังคมมากนี้ ถ้ามีผลการเรียนดีด้วยจะเป็นผู้ที่มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูง และมีลักษณะมุ่งอนาคตมากและผลนี้ในกลุ่มนิสิตที่ครอบครัวมีระดับเศรษฐกิจสังคมต่ำอย่างชัดเจนกว่านิสิต ประเภทอื่น ๆ

แสวง ทวีคุณ (2538) ได้ศึกษาถึงผลของการฝึกเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะในการป้องกันพฤติกรรมทะเลาะวิวาทในนักเรียนอาชีวศึกษา โดยฝึกการมุ่งอนาคตและควบคุมคนโดยใช้แนวทางการฝึกของ บุญรับ ศักดิ์มณี (2532) พบผลว่าการฝึกมุ่งอนาคตและควบคุมคนส่งผลให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกมีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมคนสูงขึ้นอย่างชัดเจน

สุริยะ พันธุ์ดี (2535) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางพุทธศาสนาในโรงเรียนกับจิตลักษณะและพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2-5 จำนวน 540 คน โดยจิตลักษณะที่ศึกษาได้แก่การรับรู้คุณค่าทางศาสนา ลักษณะการมุ่งอนาคตและการควบคุมคน ใน ทศนคติที่ไม่ดีต่อการก้าวร้าว และทศนคติที่ดีต่อประสบการณ์ทางพุทธศาสนาในโรงเรียน พบผลในด้านความสัมพันธ์กับลักษณะมุ่งอนาคต คือ ความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา การรับรู้คุณค่าของศาสนา ลักษณะการมุ่งอนาคตและการควบคุมคน และทศนคติที่ไม่ดีต่อการก้าวร้าวมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกัน แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งการวิจัยนี้ให้ผลที่เสนอแนะที่สำคัญ คือ การใช้วิธีการทางพุทธศาสนาในการพัฒนาเด็กนักเรียนทั้งในด้านจิตลักษณะและการป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวให้นักเรียนในโรงเรียน

จากการรวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดสรุปได้ว่า ลักษณะการมุ่งอนาคตเป็นความสามารถทางสติปัญญาของแต่ละบุคคล ในการคาดการณ์อนาคตโดยมองเห็นผลดีผลเสีย มีการวางแผนการปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่มีคุณค่ากว่าในอนาคต ช่วยให้ผู้คนมีพฤติกรรมในทางสร้างคุณประโยชน์แก่ส่วนรวมซึ่งลักษณะมุ่งอนาคตนี้มีพัฒนาการขึ้นในบุคคลตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งเกิดขึ้นโดยอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบรักมากใช้เหตุผลมากตลอดจนบรรยากาศในครอบครัว อิทธิพลจากครูและประสบการณ์ในโรงเรียนมหาวิทยาลัย โดยผลงานวิจัยความสัมพันธ์ของลักษณะการมุ่งอนาคต

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเด็กครอบครัวที่แตกแยก

อัญลดา พิจิต (2520) ได้กล่าวถึงปัญหาครอบครัวว่ามักมาจากครอบครัวที่มีรูปแบบของครอบครัว ดังนี้คือ

1. ครอบครัวแตกแยก ที่ออกมาในรูปของการหย่าร้าง (Divorce) แยกกันอยู่ (Separation) ละทิ้ง (Desertion) กลเลิกล้าง (Annulment)
2. ครอบครัวที่มีหัวหน้าครอบครัวคนเดียวหรือต้องอาศัยญาติช่วยดูแลบุตรเนื่องจากวิกฤตการณ์จากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น อุบัติเหตุ ต้องโทษจำคุก
3. ครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัวเป็นโรคเรื้อรัง หรือมีบุตรปัญญาอ่อน หรือพิการทางร่างกาย
4. ครอบครัวที่อยู่ด้วยกันเนื่องจากว่าไม่มีอะไรดีกว่านั้น ไม่มีความผูกพันรั้งช่วยเหลือเกื้อกูลกันทางด้านจิตใจมีแต่ความสัมพันธ์ฉันท์สามีภรรยา
5. ครอบครัวที่บิดามารดา มิได้จดทะเบียนสมรสกันถูกต้องตามกฎหมาย

นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคณะ (2520, หน้า 197 – 199) ได้อธิบายว่าบรรยากาศของบ้านมีหรือความสัมพันธ์ภายในครอบครัวระหว่างบิดากับมารดา หรือบิดามารดากับบุตรจะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาทางอารมณ์บุคลิกภาพ การปรับตัวและจริยธรรมของเด็กนั้น คือ เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีบรรยากาศดีก็จะมีความรู้สึกที่ดีมีพฤติกรรมที่ดี และปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ แต่ถ้าเด็กมาจากครอบครัวที่มีบรรยากาศแตกแยกก็จะทำให้เด็กมีความรู้สึกขัดแย้งกับผู้อื่น เกิดความก้าวร้าว หวาดระแวง และไม่สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้

ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสินแก้ว (2528, หน้า 10) ได้อ้างถึงประวัติคนไข้โรคจิตของนายแพทย์ขจรว่า เมื่อศึกษาแล้วพบว่า จากคนไข้โรคจิต 15 รายนั้น เมื่อศึกษาประวัติคนไข้แล้วพบว่า คนไข้ถึง 14 รายที่บิดามารดาแตกแยกกัน ไม่มีความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว และจำนวน 14 รายนี้มี 5 รายที่บิดาหรือมารดาเสียชีวิต และ 9 รายที่บิดามารดาหย่าร้างกัน หรือแยกกันอยู่ การที่เด็กขาดความอบอุ่นในบ้านจึงทำให้ไม่พอใจในสิ่งแวดล้อมกลายเป็นคนฉุนเฉียว หงุดหงิดง่ายและนำไปสู่การมีบุคลิกภาพที่มุ่งทำลายผู้อื่นในที่สุด ดังนั้นความสัมพันธ์ภายในครอบครัวโดยเฉพาะสถานภาพสมรสของบิดามารดาซึ่งมีลักษณะครอบครัวเป็นสุข คือ บิดามารดา มีความปรองดองกัน ร่วมมือในการอบรมเลี้ยงดูบุตร และครอบครัวที่เป็นทุกข์ คือ บ้านแตก บิดามารดาหย่าร้างกัน แยกแยกหรือตายจากกันทำให้เหลือเพียงบิดาหรือมารดาเท่านั้นที่อบรมเลี้ยงดูบุตรจะมีผลต่อพฤติกรรมของเด็กในด้านต่าง ๆ มาก เด็กที่อยู่ในสภาพบ้านแตกจะขาดความรู้สึกมั่นคงไม่มีความอบอุ่นอีกทั้งขาดแบบอย่างที่ดีจนจะเลียนแบบพฤติกรรมหรือขาดที่ปรึกษา ทำให้

เกิดความว่าเหว่ผิดหวังและทรมานใจจนอาจนำไปสู่การประพฤติดัวที่ไม่เหมาะสมจนกลายเป็น อาชญากร วัยรุ่น

การ์ฟิงเกล และ โกลอมเบค (Steinhauer, 1983, p. 570 Citing Garfinkel & Golonbek, 1974, p. 231) พบว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่แตกแยกหรือพ่อแม่หย่าร้างกันมักมีปัญหาการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจและเป็นเด็กอันธพาลบ่อยครั้งที่คู่สามีภรรยาที่หย่าร้างหรือเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างต้องการได้รับคำปรึกษาเพื่อช่วยในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ

สเปนเซอร์ (Spencer, 1979, p. 349) กล่าวว่า การแตกแยกของครอบครัวมักเกี่ยวเนื่องกับเด็กอันธพาลเกรเมียร์ยัง ไม่มีความกระฉับกระชวยในความเกี่ยวข้องของตัวแปรทั้งสองนี้ เขาพบว่า การหย่าร้างและเด็กอันธพาลมักเกิดกับครอบครัวที่มีรายได้น้อยกว่ารายได้สูง และการที่เด็กเป็นอันธพาลสาเหตุหนึ่งเนื่องมาจากความยากจนด้วย

เอทริงตัน และปาร์ค (Hethrington & Parke, 1979, p. 461) ได้กล่าวถึงผลของการหย่าร้างที่มีต่อเด็กและวัยรุ่นสรุปได้ว่า เด็กชายที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเป็นเด็กที่มีพฤติกรรมต่อต้านสังคมและก้าวร้าวอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะเด็กที่อยู่กับครอบครัวที่มีมารดาคนเดียว เด็กชายขาดตัวแบบที่ดีในการเลียนแบบบทบาทต่าง ๆ จึงทำให้เด็กคือสิ่งทำลายล้างของเป็นเด็กเกรโดยง่ายทั้งนี้เป็นผลมาจากบุคลิกภาพของแม่ภายหลังการหย่าร้างแม้มีความรู้สึกอ่อนแอ ท้อแท้ วิตกกังวลช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เมื่อมาพบกับลูกชายที่คือไม่เชื่อฟังก้าวร้าว แม่ก็ยังรู้สึกว่าตนเองทำหน้าที่ของแม่ไม่สมบูรณ์และจัดการกับพฤติกรรมของลูกไม่ได้เดเป็นวงจรของอารมณ์ของแม่และลูกชายที่ส่งผลกระทบต่อกัน แต่หากคู่สมรสมีเจตคติที่ดีต่อคู่ของตนเองหลังการหย่าร้าง เขาก็จะมีอารมณ์ที่มั่นคงและหมั่นไปเยี่ยมเยียนกัน เขาก็จะมีปัญหาในการเลี้ยงดูลูกน้อยลง

ลอเซอร์ (Laucer, 1982, p. 494) พบว่าเด็กที่มาจากครอบครัวแตกแยกหย่าร้างจะขาดประสบการณ์การอาศัยอยู่กับพ่อและแม่พร้อมหน้ากันเด็กจะมีปัญหามากมายเกี่ยวกับการปรับตัว ความเจ็บป่วย ความยากจนและพฤติกรรมเบี่ยงเบน รูปแบบปฏิสัมพันธ์เช่นนี้จะลดคุณภาพชีวิตของเด็ก

ปัญหาของครอบครัวแตกแยกสิ่งที่สำคัญ คือ พบว่าเด็กเสื่อมถอยทางจิตใจ อารมณ์เกิดจากปัญหา การมุ่งอนาคต ดังงานวิจัยต่อไปนี้

เคย์ (Kay, 1975 อ้างอิงจาก ควงเคื่อน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจณปัจจนิก, 2530, หน้า 36) เชื่อว่าบ่อเกิดของลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ที่ลักษณะความมั่นคงทางสังคมของบุคคลจะต้องเคยได้รับประสบการณ์ว่าสิ่งที่ตนรอคอยนั้น คนต้องได้รับความจริง ๆ ในที่สุดซึ่งการฝึกให้เด็กอดได้รอได้นั้นเป็นสิ่งที่กระทำกันในครอบครัวฐานะปานกลางและฐานะสูงเท่านั้นเพราะครอบครัวฐานะยากจนย่อมไม่สามารถหาสิ่งของให้เด็กตามสัญญาได้มากนักนอกจากเคยประสบความสำเร็จ

ต่าง ๆ ในชีวิตก็เป็นสิ่งที่เคยเชื่อว่าจะช่วยให้บุคคลมีลักษณะมุ่งอนาคตสูงทำให้บุคคลเกิดความพยายามในการที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เพราะมีความหวังว่าจะทำได้สำเร็จดังที่เคยประสบแล้วฉะนั้น ลักษณะมุ่งอนาคตจึงเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคมนั่นเอง

มิสเชล (Pervin, 1989, p. 400 citing Mischel, 1977, p. 39) ได้กล่าวถึงความสามารถในการอดได้รอได้ (การมุ่งอนาคต) ว่าก่อให้เกิดพัฒนาการและพฤติกรรมความสามารถทางสติปัญญาสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายหลังการผ่านการสังเกตบุคคลต่าง ๆ และผ่านการมีประสบการณ์ ความสามารถในการอดได้รอได้ (การมุ่งอนาคต) ตัดสินใจโดยความคาดหวังผลการกระทำ เป็นอิทธิพลจากประสบการณ์ตรงในอดีตของบุคคล การสังเกตผลสัมพันธ์ที่มีต่อตัวแบบ เช่น พ่อ แม่และเพื่อนและผลสะท้อนกลับต่อตนเอง การตัดสินใจรอเกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและเหตุการณ์แวดล้อมดังนั้นบุคคลผู้ซึ่งแสดงการควบคุมตน ในบางโอกาสซึ่งแสดงออกเมื่อถูกยั่วยุจากบุคคลอื่น ๆ การสนองความพอใจโดยไม่เกิดการรอเกิดเพราะบุคคลบกพร่องต่อทักษะที่จำเป็น เพื่อการรอ หรือเพราะรางวัลที่คาดหวังเพื่อการรอไม่มีความสำคัญมากพอ เมื่อเปรียบเทียบกับรางวัลที่ได้รับทันที

เนอร์มี (Nurmi, 1991, pp. 9 – 11) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมเฉพาะซึ่งวัยรุ่นอาศัยอยู่มีผลต่อการปกครองเด็กทำให้เกิดทักษะพื้นฐาน ซึ่งมีผลต่อการปรับตัวต่ออนาคตในภายหลังในระหว่างวัยเด็กตอนปลายและวัยรุ่น การสนับสนุนให้กำลังใจจากพ่อแม่ตัวแบบด้านบทบาทและการสนับสนุนจากครอบครัวมีอิทธิพลต่อชนิดของเป้าหมายของลักษณะมุ่งอนาคต และการวางแผนจากการศึกษาพัฒนาการของลักษณะมุ่งอนาคตของ ไวโกตสกี (Nurmi, 1991, citing Vygotsky, 1978) พบว่าองค์ประกอบทางจิตวิทยาพัฒนาจากกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสู่ภายในของแต่ละบุคคลซึ่งมีความสำคัญต่อการปรับตัวสู่อนาคตในวัยรุ่น ซึ่งพร้อมที่จะดำรงอยู่ในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ผู้ดูแลเด็ก ๆ ของเขาการแก้ปัญหาและปฏิบัติการจะก่อให้เกิดบรรลุผล วิธีการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่มีอิทธิพลต่อของบุตรในเวลาต่อมาในการกำหนดเป้าหมายการใช้วิธีการที่แน่นอนต่อการแก้ปัญหาและกลยุทธ์การเผชิญปัญหาและประเมินความต้องการของตนเองในอนาคตข้างหน้า พ่อแม่ที่มีเป้าหมายความต้องการจะถูกฝังสิ่งเหล่านี้ในระหว่างการอบรมเลี้ยงดูบุตรของเขาซึ่งจะมีความสำคัญในการพัฒนาการเกี่ยวกับลักษณะนิสัยแบบที่มีการมุ่งใจที่ถาวร เช่น แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ระดับของการกำหนดเป้าหมายและความคงอยู่ในความเป็นจริงของเป้าหมาย ความต้องการที่ต่ำจะไม่เป็นสิ่งเหมาะสมในการเพิ่มนิสัยใฝ่สัมฤทธิ์ การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ยังคงมีอิทธิพลต่อนิสัยของเด็ก ๆ ในเวลาถัดมาต่อการมีรูปแบบเฉพาะของการแก้ปัญหาและกลยุทธ์การเผชิญปัญหาเมื่อความพยายามเพื่อให้เป้าหมายการมุ่งอนาคตของพวกเขาสัมฤทธิ์ผล

คุณสมบัติของกลยุทธ์ในการสอนของพ่อแม่ เช่น การเห็นจริงเห็นแจ้งการยึดหยุ่นในสถานการณ์ที่แตกต่างกันและระดับของความอิสระที่ให้แก่อีก สามารถคาดหวังผลที่ได้ในช่วงปลายของการวางแผนของเด็ก สุดท้ายการประเมินผลย้อนกลับต่อพฤติกรรมของบุตรที่พ่อแม่ให้แก่บุตรของตนคาดว่าอิทธิพลต่อการประเมินพฤติกรรมตนเองของเด็กในเวลาถัดไป ตัวอย่างเช่น การประเมินผลย้อนกลับในทางบวกและการให้กำลังใจจากพ่อแม่คล้ายกับการเพิ่มความเชื่อมั่นภายใน และการมองโลกในแง่ดีของเด็ก ซึ่งความเชื่อมั่นเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในพัฒนาการมโนภาพแห่งตนและรูปแบบเฉพาะของเด็ก (Numi, 1991, p. 10 – 11 citing Mc Gillicuddy De Lisi, etal, 1987)

จากการรวบรวมผลการวิจัยของเนอร์มี (Nurmi, 1991) พบว่าสิ่งแวดล้อมของครอบครัวยังมีความสำคัญมากที่สุดในช่วงวัยรุ่นถึงแม้ว่าเพื่อนและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนกำลังเพิ่มความสำคัญในขณะที่เยาวชนเข้าสู่ความสมบูรณ์ด้วยวุฒิภาวะ (Nurmi, 1991, citing Jurkovic & Ulrici, 1985) การศึกษาเกี่ยวกับความสำคัญของความสัมพันธ์ของพ่อแม่และบุตร ที่มีอิทธิพลในการตัดสินใจของวัยรุ่น โดย วิลคัส (Nurmi, 1991, citing Wilks, 1985) พบว่าเยาวชนแสวงหาคำแนะนำและความเห็นของพ่อแม่สำหรับสิ่งที่ใช้เวลายาวนานมีความสำคัญและการตัดสินใจที่ยุ่ยากแก่หว่าความเห็นและความรู้สึกรักของเพื่อนยังมีความสำคัญมากกว่าในการตัดสินใจระยะสั้น และในสิ่งที่มีความสำคัญและยุ่งยากน้อยกว่า

จากข้อความรู้ต่าง ๆ ที่นักจิตวิทยาหลายท่านกล่าวไว้ข้างต้นสรุปได้ว่าอิทธิพลของการเรียนรู้และประสบการณ์ทางสังคมรวมทั้งอิทธิพลด้านการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่มีผลต่อพัฒนาการของลักษณะการมุ่งอนาคต ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ในกลุ่มเด็กที่มาจากครอบครัวแตกแยก จะได้รับปัจจัยส่งเสริมเหล่านี้ในระดับต่ำ โดยเฉพาะในด้านการอบรมเลี้ยงดูและการสนับสนุนจากพ่อแม่อังนั้นเด็กที่มาจากครอบครัวแตกแยกจึงเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มว่าจะมีลักษณะการมุ่งอนาคตต่ำกว่าเด็กในครอบครัวปกติทั่วไป ผู้วิจัยจึงสนใจปัญหาของครอบครัวแตกแยก สิ่งสำคัญคือพบว่าเด็กเสื่อมถอยทางจิตใจอารมณ์ซึ่งเกิดจากปัญหาขาดการมุ่งอนาคตในการคาดการณ์ไกลจากการกระทำเกี่ยวกับการเรียนของนักเรียนสามารถวางแผนด้านการเรียนของตนเองในอนาคตและมองเห็นผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตมีความเพียรพยายามปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้และสามารถอดใจรอได้ในผลของการปฏิบัติ ดังนั้นผู้วิจัยสนใจการบำบัดด้านจิตใจเป็นวิธีการหนึ่งที่ดี และการใช้ตัวแบบน่าจะมีประสิทธิภาพเพราะพฤติกรรมของบุคคลมีปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อม ซึ่งผู้เรียนจะเรียนแบบจากตัวแบบและการเรียนแบบนี้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยอาศัยการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบซึ่งรวมถึงการสังเกตการตอบสนองและปฏิกิริยาต่าง ๆ ของตัวแบบสภาพแวดล้อมและผลรวมที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตัวแบบ คำบอกเล่าเกี่ยวกับตัวแบบความน่าเชื่อถือของตัวแบบความมีชื่อเสียงของตัวแบบผลจากการสังเกตจะทำให้ผู้สังเกต

สามารถเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบหรือเกิดพฤติกรรมใหม่ได้ ส่วนวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ว่าจะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าจะได้ผลเพราะเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือผู้ให้ใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการแก้ปัญหา เมื่อผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามขั้นตอนการให้คำปรึกษาทั้ง 4 ขั้น เลือกใช้กลวิธีต่าง ๆ อย่างเหมาะสมแล้วจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษามีอารมณ์ที่เหมาะสมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมได้ ดังนั้นผู้วิจัยสนใจศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยกของโรงเรียนเทคนิคพัฒนวิชาการสตึก อ.สตึก จ.ชลบุรี

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแม่แบบ

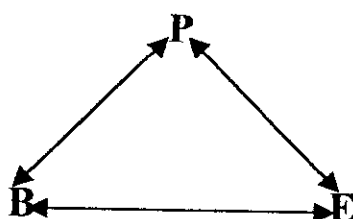
ความหมายของแม่แบบ (Models) ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536, หน้า 52) กล่าวว่า แม่แบบหมายถึง สิ่งที่เป็นแบบอย่างที่ดีถือเป็นบรรทัดฐานได้ เป็นแบบหรือตัวอย่างหนึ่งที่น่ามาให้เห็นเพื่อเป็นแนวทางในการเปรียบเทียบและเพื่อเป็นแบบอย่างในการเลียนแบบ

ความหมายของการใช้เทคนิคแม่แบบ แบนดูรา (Bandura, 1968, pp. 99 – 108) กล่าวว่า การใช้เทคนิคแม่แบบหมายถึง กลวิธีในการสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่ โดยผู้สังเกตหรือผู้ที่ประสงค์จะเลียนแบบสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบที่ผู้สังเกตหรือผู้ที่ประสงค์จะเลียนแบบสนใจ เช่นเดียวกับสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2528, หน้า 78) กล่าวถึงการใช้เทคนิคแม่แบบว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตฟังหรืออ่านเกี่ยวกับพฤติกรรมของพฤติกรรมของบุคคลหรือสัญลักษณ์แทนบุคคลแล้วประมวลเป็นข้อมูลในการแสดงพฤติกรรมของตนต่อไป นอกจากนี้ แพทเทอร์สัน (Patterson, 1974, p. 138 – 139) การเรียนรู้โดยใช้แม่แบบนั้นแม่แบบจะทำหน้าที่เป็นสิ่งที่เร้าและเป็นสิ่งกลางให้ผู้เรียนได้สังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายซึ่งจบวนการเรียนรู้โดยการสังเกตเป็นวิธีการเรียนรู้แบบพื้นฐานที่เป็นประโยชน์คือช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้โน้ตทัศน์ที่ซับซ้อนหรือยาก ๆ ได้ดีและเร็วกว่า

จากความหมายของการใช้เทคนิคแม่แบบดังกล่าวสรุปได้ว่าการใช้เทคนิคแม่แบบเป็นกลวิธีในการสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่ให้กับบุคคล ช่วยให้บุคคลเรียนรู้โน้ตทัศน์ที่ซับซ้อนหรือยากให้เป็นสัญลักษณ์แล้วประมวลเป็นข้อมูลในการแสดงพฤติกรรมของตน

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) แบนดูรา มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์นอกเหนือจากปฏิกิริยาสะท้อนเบื้องต้นแล้วเกิดจากการเรียนรู้ทั้งสิ้น และการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่เหล่านั้นสามารถเรียนรู้ได้โดยประสบการณ์ตรง หรือไม่ก็โดยการสังเกต

องค์ประกอบทางจิตวิทยามีบทบาทสำคัญในกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมนั้นก็คือ องค์ประกอบในตัวบุคคลมีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้พฤติกรรมในการอธิบายกระบวนการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ แบนดูราได้อธิบายในรูปของการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่องระหว่างพฤติกรรม องค์ประกอบส่วนบุคคลและองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมโดยที่องค์ประกอบทั้ง 3 นี้จะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพที่ 1 แสดงการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง ระหว่างพฤติกรรมองค์ประกอบส่วนบุคคลและองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536, หน้า 35 อ้างอิงจาก Bandura, 1989)

จากรูปแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรม (B) องค์ประกอบส่วนบุคคล (P) องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (E) มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน กล่าวคือ การที่ปัจจัยทั้ง 3 ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกันนั้น ก็ไม่ได้หมายความว่าทั้งสามปัจจัยนั้นจะมีอิทธิพลในการกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าอีกบางปัจจัย และอิทธิพลของปัจจัยทั้ง 3 นั้นไม่ได้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กันหากแต่ต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่น ๆ ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญของกระบวนการทางปัญญา เพราะมีความเชื่อว่าคนเรานั้นสามารถคิดได้และสามารถใช้สัญลักษณ์เพื่อทดแทนสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้

กระบวนการในการเรียนรู้จากแม่แบบ การเรียนรู้ที่แมนดูราเน้น คือ การเรียนรู้จากแม่แบบ (Learning by Modeling) โดยกระบวนการสังเกต (Process of Observation) ได้แก่ การสังเกตพฤติกรรมและผลที่เกิดขึ้นมาจากการกระทำของผู้อื่น เช่น การได้ยินได้ฟังคำบอกเล่าการได้อ่านพฤติกรรมใหม่ในอนาคตต่อไป ผู้ที่ช่างสังเกตและไม่ชอบคิด ในขณะเดียวกันผู้เรียนที่ประสบตัวอย่างหรือแบบอย่าง (model) ที่แตกต่างกันก็จะเกิดการเรียนรู้ที่ต่างกันด้วย เมื่อบุคคลได้เห็นตัวแบบก็จะสามารถรับรู้สัญลักษณ์ของการกระทำนั้นและสัญลักษณ์เหล่านั้นก็จะชี้ให้เห็นพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกระบวนการเรียนรู้ด้วยการสังเกต (Observational Learning) ประกอบด้วยกระบวนการที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1. กระบวนการใส่ใจ (Attentional Process) บุคคลจะไม่เรียนรู้ได้เลยถ้าขาดความใส่ใจและขาดการรับรู้พฤติกรรมที่แม่แบบแสดงออกสิ่งที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการใส่ใจดังนี้คือ ลักษณะของแม่แบบ แม่แบบที่มีความเด่นชัด จดจำได้ง่ายมีความดึงดูดใจสูง มีความซับซ้อนของพฤติกรรมน้อยจะมีโอกาสทำให้ผู้สังเกตใส่ใจได้มากนอกจากนี้ ถ้าพฤติกรรมกิจกรรมและลักษณะของแม่แบบมีความสำคัญใกล้เคียงและเกี่ยวข้องกับผู้สังเกตรวมทั้งพฤติกรรมที่แม่แบบแสดงออกมีประโยชน์ต่อผู้สังเกตจะโน้มน้าวจิตใจผู้สังเกตให้ใส่ใจได้มาก ลักษณะของผู้สังเกตกระบวนการใส่ใจนี้จะขึ้นอยู่กับความสามารถในด้านการสังเกตการรับรู้ รวบรวม และตีความพฤติกรรมของแม่แบบรวมทั้งมีความตื่นตัวในการใส่ใจพฤติกรรมของแม่แบบนั้น

2. กระบวนการเก็บจำ (Retention process) ในการเรียนรู้โดยการสังเกตบุคคลไม่สามารถจะเรียนรู้ได้มาก ถ้าปราศจากการเก็บจำเพราะกระบวนการเก็บจำนั้นเป็นการรวบรวมรูปแบบพฤติกรรมของแม่แบบที่ได้สังเกตทุกครั้งแล้วนำมาวางรูปแบบของพฤติกรรมที่แน่ชัดในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic Coding) ที่จะช่วยให้จำพฤติกรรมของตัวแบบได้แม้จะได้เห็นตัวแบบในระยะเวลาอันสั้นก็ตามการเก็บจำในรูปสัญลักษณ์กระทำได้ใน 2 ลักษณะ คือ มโนภาพ (imaginal) หรือ ภาษา (Verbal) การเก็บจำในรูปของมโนภาพ (image coding) จะง่ายเข้าเมื่อมีสิ่งเร้า (แม่แบบ) มาแสดงให้เห็นบ่อยๆ ส่วนการเก็บจำในรูปภาษา (verbal coding) พัฒนายิ่งกว่ามโนภาพและจะช่วยให้การเรียนรู้ประสบผลสำเร็จยิ่งขึ้น เพราะสัญลักษณ์ในรูปภาษาสามารถให้ข้อมูลที่มากพอและง่ายต่อการสะสมความรู้ที่ได้มาไว้ด้วย นอกจากนี้การฝึกคิด หรือ กระทำตามแบบแผนการตอบสนองของแม่แบบยังช่วยให้การเรียนรู้จากการสังเกตได้ผลดียิ่งขึ้น ดังนั้นการเลียนแบบจึงอาจจะเกิดขึ้นตามการกระทำของแม่แบบโดยตรงทันที หรืออาจจะเกิดขึ้นหลังจากการสังเกตแม่แบบมาแฉะระยะหนึ่ง ลักษณะเช่นนี้เป็นผลของกระบวนการเก็บจำในรูปแบบมโนภาพหรือสัญลักษณ์ทางภาษานั้นเอง

3. กระบวนการแสดงออก (Motor Reproduction Process) เป็นกระบวนการที่สังเกตคัดแปลงสัญลักษณ์จากการเก็บจำมาเป็นการกระทำที่เหมาะสมด้วยการใช้กลไกของความคิด แต่ผู้สังเกตจะแสดงพฤติกรรมได้ครบถ้วนตามที่เขาสังเกตหรือไม่ขึ้นอยู่กับระดับความจิต (Cognitive Level) และความซับซ้อนของพฤติกรรมรวมทั้งการคัดแปลงสัญลักษณ์ให้มาเป็นการกระทำแม่นยำด้วยจึงจะช่วยให้การกระทำตามแม่แบบได้ผลดียิ่งขึ้น นอกเหนือจากการปรับปรุงทักษะพื้นฐานที่มีอยู่แล้วของผู้สังเกตด้วยการให้แม่แบบและการฝึกฝน

4. กระบวนการจูงใจ (Motivational Process) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมแสดงให้เห็นความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ได้เรียนรู้มา (Acquisition) กับการแสดงออก (Performance) เพราะในชีวิตจริงบุคคลไม่สามารถจะกระทำตามแม่แบบได้ทั้งหมดบุคคลจึงเลือกที่จะกระทำตาม

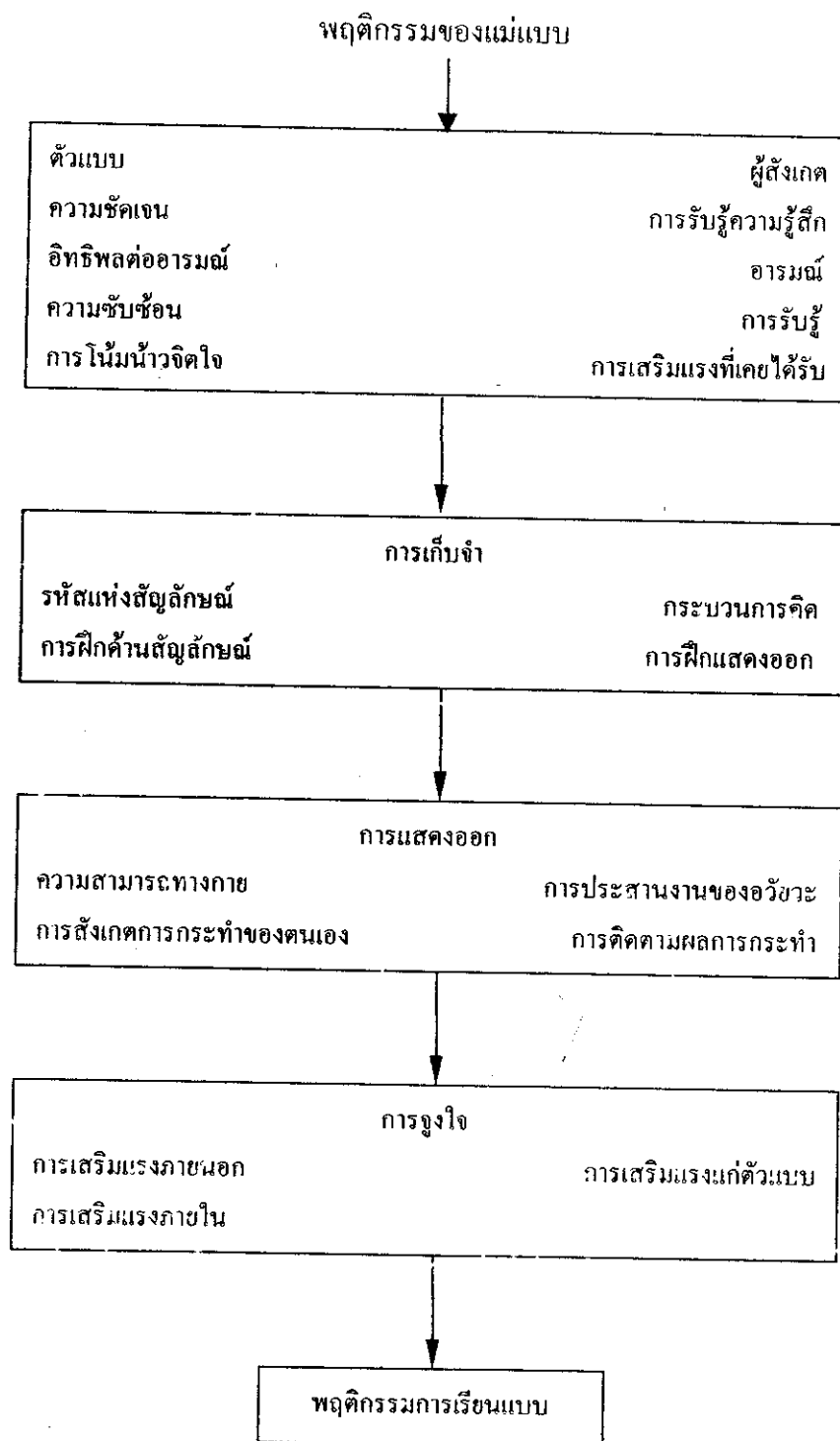
แม่แบบเมื่อกระทำนั้นก่อให้เกิดผลดีตอบแทนมากกว่าพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลเสียการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมของแม่แบบ โดยผู้สังเกตเป็นไปในรูปของการรับเอาสิ่งที่ตนพึงพอใจไว้และไม่ยอมรับสิ่งที่ตนไม่เห็นด้วย กระบวนการจูงใจมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ด้วยการสังเกตแม่แบบที่ได้สาธิตการกระทำอย่างหนึ่งซ้ำแล้วซ้ำอีกด้วยการพยายามปรับปรุงข้อบกพร่อง และได้รับรางวัลเป็นการตอบแทนจากการกระทำนั้น ก่อให้เกิดการเลียนแบบในสังคมส่วนใหญ่ซึ่งสังเกตการกระทำนั้นอยู่

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมการเลียนแบบที่สมบูรณ์จะเกิดขึ้นได้ด้วยการจัดวางรูปแบบขององค์ประกอบในการเรียนรู้จากแม่แบบอย่างเหมาะสม โดยกระตุ้นให้ผู้สังเกตใส่ใจกับแม่แบบอย่างจริงจังจนสามารถจดจำและนำมาสร้างสัญลักษณ์แทนกิจกรรมที่เลียนแบบได้ (Symbolic Representation of Modeled Activity) และนำออกมาใช้ได้ภายหลังประกอบกับการจูงใจอย่างเหมาะสมจะทำให้ผู้สังเกตแสดงการตอบสนอง คือการเลียนแบบพฤติกรรมของแม่แบบได้ในที่สุด

นอกจากปัจจัยทางพฤติกรรม สภาพแวดล้อมและส่วนบุคคลที่กำหนดซึ่งกันและกันแล้ว เบนดรา ยังได้ขยายแนวคิดของการเสริมแรงออกไปอีกโดยที่เขากล่าวว่า การเสริมแรงมิได้ทำหน้าที่เพียงแต่ทำให้พฤติกรรมเพิ่มขึ้นเท่านั้น หากแต่ยังมีหน้าที่อื่น ๆ อีกซึ่งเขายกกว่าการเสริมแรงทำหน้าที่ 3 ประการด้วยกัน คือ

1. ทำหน้าที่เป็นข้อมูลให้บุคคลรู้ว่า ควรจะกระทำพฤติกรรมอะไรในสภาพการณ์ใดในอนาคต เพราะการเสริมแรงด้วยตัวของมันเองจะไม่ทำให้พฤติกรรมของบุคคลเพิ่มขึ้นแม้ว่าบุคคลนั้นจะเคยได้รับการเสริมแรงมาก่อนแล้วก็ตามถ้าเขามีความเชื่อ จากข้อมูลอื่น ๆ ว่าการแสดงพฤติกรรมในลักษณะเดียวกันนั้นจะไม่ได้รับการเสริมแรงในอนาคต
2. ทำหน้าที่เป็นสิ่งจูงใจเนื่องจากประสบการณ์ในอดีตทำให้บุคคลเกิดความคาดหวังว่าการกระทำบางอย่างจะทำให้ได้รับการเสริมแรง การที่บุคคลคาดหวังถึงผลกรรมที่จะเกิดขึ้นในอนาคตนี้จะกลายเป็นแรงจูงใจต่อพฤติกรรมที่จะกระทำในปัจจุบันทำให้บุคคลเพิ่มโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมดังกล่าวในในเวลาต่อ ๆ มา
3. ทำหน้าที่เป็นตัวเสริมแรง นั่น คือ เพิ่มความถี่ของพฤติกรรมแต่ทว่าการเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมได้ดึนั้น บุคคลจะต้องตระหนักถึงการที่จะได้รับการเสริมแรงนั้นด้วย

การเสริมแรงอาจจะมีประสิทธิภาพในการกำกับพฤติกรรมของบุคคลที่เคยเรียนรู้มาแล้วแต่ก่อนข้างจะไม่มีประสิทธิภาพในการทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และเป็นการยากที่บุคคลจะเกิดการเรียนรู้โดยธรรมชาติ โดยมิได้เห็นผู้อื่นแสดงพฤติกรรมมาก่อน ด้วยเหตุนี้เบนดราจึงมีความเชื่อว่าคนเราส่วนใหญ่นั้นจะต้องผ่านการเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมจากผู้อื่นมาแทบทั้งสิ้น



ภาพที่ 2 องค์ประกอบของการเรียนรู้ด้วยการสังเกตตามทฤษฎีการเรียนรู้ของเบนดูรา
(Bandura, 1977, p. 223)

ประเภทของเทคนิคแม่แบบแบนดูรา (Bandura, 1977, pp. 40 – 51) แบ่งแม่แบบไว้ 2 ชนิดคือ แม่แบบที่มีชีวิตและแม่แบบที่เป็นสัญลักษณ์ โดยเสนอแม่แบบได้ 2 วิธี คือ

1. การเสนอแม่แบบที่มีชีวิต (live model) การเสนอแม่แบบวิธีนี้เป็นการให้ผู้สังเกตได้เห็นแม่แบบในสภาพการณ์จริง ซึ่งมีข้อดีคือ แม่แบบสามารถเพิ่มเติมหรือปรับปรุงพฤติกรรมเพื่อให้การแสดงผลพฤติกรรมชัดเจนหรือเหมาะสมกับสภาพการณ์มากขึ้น การเสนอแม่แบบวิธีนี้ช่วยให้ผู้สังเกตเกิดความสนใจในแม่แบบและลอกเลียนแบบพฤติกรรมของแม่แบบได้ดีกว่าการเสนอแม่แบบวิธีอื่น (Bandura, 1969, pp. 178 – 186) แต่การเสนอแม่แบบวิธีนี้ต้องระมัดระวังเรื่องการควบคุมผลกระทบเพราะอาจมีเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดไว้ล่วงหน้าเกิดขึ้นทำให้แม่แบบไม่ได้รับผลกรรมที่พึงพอใจตามที่ควรจะได้รับ

2. การเสนอแม่แบบในรูปสัญลักษณ์ (symbolic model) การเสนอแม่แบบลักษณะนี้ได้แก่การเสนอแม่แบบจากภาพยนตร์ เทปบันทึกภาพ สไลด์ หนังสือหุ่นกระบอกหรือการ์ตูน ฯลฯ ซึ่งเตรียมเรื่องราวของแม่แบบไว้เรียนร้อยแล้วทำให้มีผลดีในการเน้นจุดสำคัญของการแสดง และสามารถควบคุมพฤติกรรมและผลกระทบของแม่แบบได้ทั้งยังเก็บไว้ใช้ให้แม่แบบในครั้งต่อไปได้และใช้ได้ทั้งบุคคลเดียวหรือกลุ่มบุคคลได้

การเสริมแรงซึ่งเกิดจากการสังเกตเห็นแม่แบบได้รับการเสริมแรง (Vicarious reinforcement) แบนดูรา (Bandura, 1977, pp. 177 – 121) ได้สรุปเกี่ยวกับการเสริมแม่แบบดังนี้

ในชีวิตประจำวันคนเรามีโอกาสที่จะได้สังเกตเห็นการกระทำและผลที่เกิด (outcomes) จากการกระทำของบุคคลอื่น ซึ่งมีทั้งผลกระทบที่เป็นรางวัลการลงโทษและการไม่สนใจใด ๆ คนเราจึงได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้วิธีการที่นำมาซึ่งความสำเร็จและวิธีการที่จะก่อให้เกิดความผิดพลาดจากบุคคลอื่น ๆ กันกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง การได้เห็นผลจากการกระทำของผู้อื่นสามารถทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เช่นเดียวกับการที่บุคคลนั้นลงมือกระทำพฤติกรรมนั้นด้วยตนเองซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าด้วยกฎที่ว่า การได้เห็นความสำเร็จจากการกระทำของบุคคลอื่นทำให้แนวโน้มในการกระทำพฤติกรรมนั้นลดต่ำลงการเสริมแรงแบบนี้เกิดขึ้นเมื่อผู้สังเกตมีการกระทำบางอย่างเพิ่มขึ้นอันเนื่องมาจากการที่ได้เห็นว่าเมื่อบุคคลอื่นกระทำพฤติกรรมเช่นนั้นแล้วได้รับการเสริมแรง ผลจากการศึกษาจำนวนมากได้แสดงให้เห็นว่าการที่ได้เห็นพฤติกรรมของตัวแบบที่ได้รางวัลย่อมมีประสิทธิภาพกว่าการที่เพียงแต่ ได้เห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมอย่างเดียว ผลกรรมทางบวก (Observed Positive Consequences) ที่บุคคลเห็นเป็นตัวส่งผลให้บุคคลรับ (adopt) เอาพฤติกรรมนั้นมาเป็นของตน ซึ่งย่อมจะมีบางด้านของพฤติกรรมที่เราไม่ชอบดั่งนั้นเมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมใดออกมา ก็ย่อมมีสิ่งจูงใจให้เขากระทำเช่นนั้น ตัวอย่าง

บางส่วนจากงานวิจัยในห้องปฏิบัติการพบว่าคนเราจะต้องรับเอามาตรฐานการกระทำที่สูงมาปฏิบัติ โดยลดการตามใจตนเองลง (Reduce Self-Gratification) คนเราจะเลือกกินอาหารที่ตนเองชอบ ไม่ชอบ ยอมสละทรัพย์สิน เปิดเผยปัญหาส่วนตัวและพยายามกระทำตามวิธีนั้นในกรณีที่ได้เห็น ตัวแบบได้รับการยกย่องสรรเสริญมากกว่าการที่ไม่ได้เห็นตัวแบบเป็นที่รู้จักยอมรับจากผู้อื่นเลย ผลจากการสังเกตจะมีอิทธิพลมากขึ้นเพียงใดขึ้นอยู่กับ การให้คุณค่าแก่ผลที่เกิดขึ้นนั้นของผู้สังเกตกับประเภทของพฤติกรรมที่เป็นแบบ

การลงโทษที่เกิดจากการเห็นตัวแบบถูกลงโทษ (Vicarious Punishment) แบนดูรา (Bandura, 1977, pp. 40 - 41) กล่าวว่า จากการสังเกตเห็นผลกระทบของตัวแบบสามารถทำให้ พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ การได้เห็นผลกระทบทางลบจะมีผลให้แนวโน้มในการกระทำ พฤติกรรมในทำนองนั้นเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย (Physically Aggressive Behavior) การ ได้เห็นว่าการกระทำที่ก้าวร้าวได้รับการลงโทษย่อมทำให้การแสดงควมก้าวร้าวเกิดขึ้นน้อยกว่า การได้เห็นว่าการกระทำนั้นได้รับรางวัลหรือไม่ได้รับผลกระทบใดเลย

เนื่องจากอิทธิพลทางสังคมมีความหลากหลายซับซ้อนจึงพบโดยทั่วไปว่าบุคคลมิได้ตอบสนองต่อพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยรูปแบบเดิมเสมอไป การได้เห็นผลกระทบที่ขัดแย้งกันจะมีผลต่อการ เลียนแบบความก้าวร้าวอย่างไร พบว่าเด็กที่ได้เห็นว่าการแสดงออกเช่นนั้นได้รับการลงโทษอยู่ เสมอ ๆ ปรากฏว่าไม่แสดงการเลียนแบบพฤติกรรมนั้นเลยในขณะที่พวกที่ได้เห็นว่าการแสดง ความก้าวร้าว นั้นได้รับรางวัลบ้างถูกลงโทษบ้างมีความก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง ปรากฏว่าภายหลังเมื่อเข้าใจบางประการ การลงโทษที่ได้รับจากประสบการณ์กับการลงโทษจากการสังเกตอาจมีผล ในการลดพฤติกรรมการล่วงละเมิดพอ ๆ กัน เช่น เด็กที่เห็นเพื่อน ๆ ถูกลงโทษจากการทำ พฤติกรรมต้องห้ามในเวลาต่อมาเด็กเหล่านี้มีพฤติกรรมยับยั้งตัวเองจากการช่วยของสถานการณ์ใน ระดับเดียวกันกับพวกที่แสดงพฤติกรรมล่วงละเมิดแล้วถูกลงโทษ

บุคคลอาจได้เห็นตัวอย่างมาก่อนว่า พฤติกรรมของตัวแบบถูกลงโทษโดยทางวาจาหรือ ทางร่างกายจากบุคคลอื่นมีไม่น้อยที่ตัวแบบแสดงการกระทำที่เป็นการลงโทษตัวเองจากที่ตัวเองมี พฤติกรรมที่บกพร่องซึ่งการได้เห็นตัวแบบกระทำเช่นนั้น มีผลกระทบต่อบุคคลในการยับยั้งการ กระทำในทำนองเดียวกับตัวแบบการได้เห็นตัวแบบวิจารณ์การกระทำบางอย่างของตนว่าไม่สม ควรได้รับรางวัลจากตัวเองจะมีผลในทางลดแนวโน้มของบุคคลในการที่จะให้รางวัลแก่ตนเองเพื่อ บรรลุการกระทำในลักษณะเดียวกัน

อิทธิพลของแม่แบบที่มีต่อผู้สังเกต แบนดูรา (Bandura, 1977, pp. 41 - 45) ได้ทำให้ ข้อสรุปเกี่ยวกับอิทธิพลของแม่แบบที่มีต่อผู้สังเกตดังนี้คือ

1. การสร้างพฤติกรรมใหม่ เมื่อผู้สังเกตได้เห็นการกระทำของแม่แบบ ซึ่งการกระทำของแม่แบบนี้ผู้สังเกตไม่เคยพบเห็นมาก่อน ผู้สังเกตจะรวบรวมรูปแบบของการกระทำใหม่นี้ในรูปของสัญลักษณ์และถ่ายทอดออกมาเป็นพฤติกรรมใหม่

2. การสร้างกฎเกณฑ์หรือหลักการใหม่จะเกิดขึ้นในสภาพการณ์ที่ผู้สังเกตเห็นการกระทำของแม่แบบในลักษณะต่าง ๆ เช่น การคัดลอกใจรูปแบบทางภาษาเป็นต้น จากนั้นผู้สังเกตจะทดสอบการกระทำตามตัวแบบลักษณะต่าง ๆ ภายในสภาพการณ์ต่าง ๆ และถ้าการตอบสนองส่งผลทางบวกผู้สังเกตก็จะรวบรวมรูปแบบลักษณะของตัวแบบในรูปต่าง ๆ แล้วนำมาสร้างเป็นเกณฑ์หรือหลักการใหม่

3. การเสนอความคิดและพฤติกรรมสร้างสรรค์การมีตัวแบบจะช่วยสนับสนุนการพัฒนาเชิงสร้างสรรค์ เพราะมนุษย์เมื่อเห็นตัวแบบกระทำพฤติกรรมใด ๆ พฤติกรรมหนึ่ง มนุษย์อาจใช้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ประกอบกับการกระทำของตัวแบบมาพัฒนาเป็นความคิดหรือพฤติกรรมใหม่ขึ้นมา อย่างไรก็ตามยังมีข้อจำกัดสำหรับตัวแบบเชิงสร้างสรรค์ถ้าตัวแบบเชิงสร้างสรรค์นี้มีประสิทธิภาพไม่เพียงพอหรือสังเกตมีทักษะจำกัดพฤติกรรมสร้างสรรค์จะไม่มีอิทธิพลเพียงพอต่อการกระทำตามของผู้สังเกต

4. การยับยั้งการกระทำและการลดความหวั่นเกรงที่จะกระทำการที่ได้เห็นตัวแบบถูกลงโทษ ผู้สังเกตจะมีแนวโน้มที่ไม่กระทำตามตัวแบบนั้นและในทำนองเดียวกันถ้าได้เห็นตัวแบบทำพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องและถูกห้ามปรามแล้วไม่มีผลกระทบใด ๆ ตามมา ผู้สังเกตก็มีแนวโน้มที่จะกระทำตามตัวแบบ

5. การส่งเสริมการกระทำการมีตัวแบบจะมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการกระทำทั้งที่เป็นทางบวกและทางลบ ถ้าผู้สังเกตได้เห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมหนึ่งและได้รับรางวัล (Vicarious Reinforcement) ผู้สังเกตก็มีแนวโน้มที่จะกระทำตามมากขึ้น ในทำนองเดียวกันถ้าผู้สังเกตได้เห็นตัวแปรที่แสดงความก้าวร้าวและได้รับการยกย่องว่าเป็นสิ่งที่ดีผู้สังเกตก็มีแนวโน้มที่จะกระทำตามมากขึ้นเช่นกัน ดังนั้นการเสนอตัวแบบในสังคมจำเป็นต้องมีความระมัดระวังอย่างยิ่งเพราะอาจจะมีผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมทางลบได้เช่นกัน

6. ทางด้านอารมณ์ การมีตัวแบบนั้นนอกจากจะส่งผลการกระทำตามตัวแบบแล้ว ยังมีผลต่ออารมณ์ของผู้สังเกตให้รุนแรงเพิ่มขึ้นอีก และกระตุ้นให้เกิดอารมณ์คล้ายตามไปด้วย

7. การเอื้ออำนวยให้เกิดการกระทำตามตัวแบบการกระทำใดที่ทำให้คุณค่าและมีความชื่นชอบอยู่เสมอ การกระทำของตัวแบบนั้นก็ทำให้ผู้สังเกตกระทำได้โดยรวดเร็วและมีความง่ายในการกระทำตามนอกจากนี้เมื่อคนสามารถกระทำตามตัวแบบได้รวดเร็วและมีความง่ายในการกระทำตามนอกจากนี้เมื่อคนสามารถกระทำตามตัวแบบได้เร็วจะทำให้เกิดการแพร่ขยายจากสังคมหนึ่งไป

คู่อีกสังคมหนึ่งได้โดยรวดเร็วด้วย ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการมีตัวแบบนอกจากจะทำให้ผู้สังเกตมีความเปลี่ยนแปลงภายในตนเองแล้วยังทำให้สังคมนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงอีกด้วย

กลวิธีในการเรียนรู้จากตัวแบบ ในการนำทฤษฎีของเบนคูราไปใช้ เพื่อให้ผู้สังเกตเกิดการเรียนแบบพฤติกรรมต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้นอีกนั้น แบล็คแมนและซิลเบอร์แมน (Blackman & Silberman, 1975, p. 57) ได้สรุปเพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติดังนี้

1. กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้
2. มีแม่แบบซึ่งแสดงพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้ที่เหมาะสม
3. ให้แรงเสริมกับแม่แบบเพื่อแม่แบบสามารถแสดงพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้

วัชร ทรัพย์มี (วัชร ทรัพย์มี, 2525, หน้า 212 - 213) สรุปหลักการกลวิธีเรียนรู้ทางสังคมจากตัวแบบ (social modeling technique) ไว้ดังนี้ คือ

1. ให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่จากการสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบจะช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้ทักษะในการก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่
2. ผู้รับบริการอาจจะรับรู้อาก่อนแล้วถึงวิธีการที่จะนำมาสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนาแต่ยังไม่ได้ทำหรือคาดว่าจะทำไม่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมแม่แบบช่วยกระตุ้นให้ผู้รับบริการได้แสดงพฤติกรรมที่เรียนรู้แล้วนั้น
3. แม่แบบ (model) จะต้องมีลักษณะที่น่าสนใจ เพื่อเป็นแรงจูงใจหรือส่งเสริมให้ผู้รับบริการเลียนแบบ
4. หลังจากผู้รับบริการได้สังเกตพฤติกรรมของแม่แบบแล้วผู้รับบริการจดจำพฤติกรรมแม่แบบไว้ในความทรงจำ เพื่อนำไปแสดงพฤติกรรมตามที่ได้จดจำไว้นั้นในอนาคต
5. หลังจากผู้รับบริการสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบแล้ว ให้โอกาสผู้รับบริการได้ฝึกฝนพฤติกรรมนั้นและผู้ควบคุมจะเป็นผู้ให้ผลย้อนกลับ (feedback) แต่ผู้รับบริการด้วยการฝึกนั้นอาจจะทำในสถานการณ์สมมติก่อน

ได้มีผู้นำกลวิธีการเรียนรู้จากตัวแบบเพื่อใช้ในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาด้วยด้านต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมทางสังคม พฤติกรรมความกลัว โดยให้สังเกตตัวแบบที่แสดงลักษณะที่พึงประสงค์ และตัวแบบได้รับแรงเสริมจากการแสดงพฤติกรรมนั้น ซึ่งสามารถทำได้หลายรูปแบบเป็นต้นว่า

การประยุกต์การเรียนรู้จากตัวแบบในการปรับพฤติกรรมการนำแนวคิดการเรียนรู้จากตัวแบบประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรมมีหลักเกณฑ์และขั้นตอนในการปฏิบัติ (Blackhead & silberman, 1975, pp. 55 - 56) ดังนี้คือ

1. กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้
2. หากตัวแบบที่เหมาะสมกับผู้สังเกตที่จะแสดงพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตได้เรียนรู้
3. เมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรมต้องการให้ผู้สังเกตได้เรียนรู้แล้วต้องให้การเสริมแรงกับตัวแบบ
4. เมื่อผู้สังเกตสามารถแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบได้อย่างถูกต้องแล้ว ต้องมีการเสริมแรงแก่ผู้สังเกตเสมอ

วิธีการเสนอแม่แบบหรือตัวแบบ วิธีการให้แม่แบบอย่างมีประสิทธิภาพจะต้องพิจารณาองค์ประกอบต่อไปนี้

1. การคัดเลือกแม่แบบ

1.1 แม่แบบจะต้องมีชื่อเสียงมีความน่าเชื่อถือและเป็นแม่แบบที่ได้รับการคัดเลือกแล้วว่าเป็นตัวอย่างที่ดี เหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ซึ่งทำให้ผู้เลียนแบบมั่นใจที่จะเลียนแบบจากตัวแบบนั้นมากยิ่งขึ้น

1.2 แม่แบบและผู้เลียนแบบหรือผู้สังเกตควรมีความคล้ายคลึงกันมีคุณลักษณะหรือคุณสมบัติร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสนใจของผู้สังเกตและจะช่วยให้ประสิทธิภาพของการเลียนแบบสูงขึ้น เช่น อยู่ในวัยเดียวกัน เป็นเพื่อนกัน เป็นต้น

1.3 ลักษณะของกิจกรรมที่เลียนแบบควรจะเป็นกิจกรรมที่ไม่สลับซับซ้อนการเลียนแบบจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วถึงความสนใจของผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบและจะทำให้เลียนแบบได้ง่ายขึ้น

2. วิธีการให้ตัวแบบ

2.1 ควรจะเสนอตัวแบบควบคู่กับการเสริมแรง โดยจะต้องให้แรงเสริมแก่ตัวแบบและให้แรงเสริมแก่ผู้เรียนแบบ เมื่อสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เช่นเดียวกับตัวแบบหรือเกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ ได้อย่างเหมาะสม

2.2 ควรจะเสนอตัวแบบควบคู่กับสิ่งที่เรารู้ที่จำแนกความแตกต่างโดยสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่างนี้จะทำหน้าที่เป็นสัญญาณบอกให้อินทรีย์รู้ว่าถ้าแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้วจะได้รับการเสริมแรงและการเสริมแรงนี้จะช่วยให้การเลียนแบบเกิดขึ้นอย่างคงทนและมีประสิทธิภาพ

2.3 ควรจะเสนอตัวแบบควบคู่กับสิ่งที่เรารู้ที่จำแนกความแตกต่างการเสริมแรงทางบวกและการให้ข้อมูลย้อนกลับที่ถูกต้อง

ขั้นตอนการใช้วิธีการเสนอตัวแบบ ประเทือง ภูมิภัทราคม (2535, หน้า 114) ได้กล่าวไว้ว่า ในการปรับพฤติกรรมโดยการใช้เทคนิคการใช้ตัวแบบนั้น ควรจะดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้ขั้นนี้นักปรับพฤติกรรมควรกำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้สังเกตได้แก่พฤติกรรมอะไรบ้าง
2. การเลือกตัวแบบที่เหมาะสมในขั้นนี้นักปรับพฤติกรรมจะต้องพิจารณาเลือกตัวแบบที่เหมาะสมว่าตัวแบบดังกล่าวเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ และสภาพการณ์ของสังคมหรือไม่ ตัวแบบที่เลือกมาใช้จะต้องเหมาะสมกับบุคคล สถานที่และความเป็นจริงในสังคม
3. การฝึกตัวแบบให้แสดงพฤติกรรมเป้าหมายอย่างเป็นขั้นตอน ในขั้นนี้ถ้าการใช้ตัวแบบเป็นตัวแบบที่มีชีวิตจริง นักปรับพฤติกรรมจะต้องฝึกตัวแบบให้แสดงพฤติกรรมเป้าหมายอย่างมีขั้นตอนและชัดเจนและเลียนแบบพฤติกรรมนั้นได้ง่าย
4. เสนอตัวแบบขั้นนี้นักปรับพฤติกรรมให้ตัวแบบแสดงพฤติกรรมเป้าหมายตามขั้นตอนที่ได้รับการฝึกตามข้อ 3 หากโปรแกรมการปรับพฤติกรรมนั้นใช้ตัวแบบสัญลักษณ์เช่น ภาพยนตร์นักปรับพฤติกรรมจะเสนอตัวแบบ ตามลำดับขั้นตอนเพื่อให้ผู้สังเกตได้สังเกตพฤติกรรมเป้าหมายและสามารถนำไปปฏิบัติตามในโอกาสต่อไป
5. การให้การเสริมแรงแก่ตัวแบบทันที ตัวแบบแสดงพฤติกรรมเป้าหมายในขั้นนี้หมายความว่า ในขบวนการปรับพฤติกรรมโดยการใช้เทคนิคการใช้ตัวแบบไม่ว่าจะเป็นการใช้ตัวแบบที่มีชีวิตจริงหรือการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ก็ตามในขบวนการเมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรมเป้าหมายแล้วตัวแบบจะได้รับการเสริมแรง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สังเกตรับรู้ว่าผลกรรมของการแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย คือการได้รับการเสริมแรง
6. การให้การเสริมแรงแก่ผู้สังเกตทันทีที่ผู้สังเกตกระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามตัวแบบ
7. ให้ข้อมูลย้อนกลับหรือชี้แนะข้อมูลบางอย่างแก่ผู้สังเกต ในกรณีที่ผู้สังเกตยังไม่สามารถเลียนแบบพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการให้แม่แบบหรือตัวแบบ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536, หน้า 65 อ้างอิงจาก Bornstein, Bellack & Hersen, 1977) ได้กล่าวถึงข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการให้ตัวแบบไว้ว่า

ข้อดีของวิธีการให้ตัวแบบ

1. จะทำให้ความถี่ของการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ค่อย ๆ เกิดขึ้นและค่อย ๆ มีความถี่สูงขึ้น และจะคงทนถาวรยิ่งขึ้นเมื่อให้การเสริมแรงแก่อินทรีย์ภายหลังอินทรีย์สามารถเลียนแบบหรือแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เช่นเดียวกับตัวแบบหรือเกิด

พฤติกรรมใหม่ ๆ ได้อย่างเหมาะสม

2. จะทำให้ผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบเกิดพฤติกรรมใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน
3. จะช่วยเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบ
4. ช่วยเอื้ออำนวยให้พฤติกรรมของผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบที่เคยเรียนรู้มาก่อนแล้วให้มีแนวโน้มที่จะแสดงออกมา

ข้อจำกัดของวิธีการให้แม่แบบหรือตัวแบบ

1. หากใช้การให้ตัวแบบอย่างเดียวในการสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่การเกิดพฤติกรรมใหม่พึงประสงค์อาจจะเกิดขึ้นได้ช้า ด้วยเหตุนี้ควรใช้การให้ตัวแบบควบคู่กับการเสริมแรงทางบวก การให้ข้อมูลย้อนกลับและสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่าง เพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ต้องการจะสร้างหรือสอนนั้นเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว
2. การคัดเลือกตัวแบบ ตลอดจนทั้งกิจกรรมที่จะให้เลียนแบบ ผู้คัดเลือกตัวแบบและกิจกรรมที่จะให้เลียนแบบจะต้องตระหนักถึงความสำคัญของเรื่องดังกล่าวนี้ เพราะฉะนั้นจะทำให้เสียเวลาในการทดลองโดยไร้ประโยชน์

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การนำวิธีการเรียนรู้จากแม่แบบไปใช้ในการปฏิบัติให้มีประสิทธิภาพนั้น จะต้องกำหนดพฤติกรรมที่จะต้องการสังเกตอย่างชัดเจนไม่ซับซ้อน แม่แบบต้องมีลักษณะน่าสนใจ เหมาะสม มีการให้แรงเสริมและสิ่งเร้าที่มีความแตกต่างควบคู่กันไป ตลอดจนมีการฝึกฝนและให้ข้อมูลย้อนกลับแก่แม่แบบ สำหรับการคัดเลือกแม่แบบนั้นต้องคำนึงถึงข้อดีและข้อจำกัดบางประการของวิธีการให้แม่แบบด้วย เพราะมีฉะนั้นจะทำให้เสียเวลาในการทดลองโดยเปล่าประโยชน์

การใช้เทคนิคแม่แบบในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคแม่แบบที่มีชีวิต โดยให้แม่แบบแสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับลักษณะมุ่งอนาคตเพื่อให้นักเรียนคิดและพิจารณาตามไปด้วยแล้วคิดที่จะเลียนแบบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของแม่แบบและนำไปปฏิบัติตาม โดยมีขั้นตอนการใช้เทคนิคแม่แบบ 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำผู้วิจัยนำเข้าสู่การเสนอแม่แบบโดยการสนทนาซักถามนักเรียนเรื่องที่ต้องการให้นักเรียนสังเกตในครั้งนั้น ๆ

ขั้นที่ 2 ขั้นเสนอแม่แบบผู้วิจัยเสนอเรื่องราวของแม่แบบที่แสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับลักษณะมุ่งอนาคต โดยให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบ เปิดโอกาสให้นักเรียนอภิปรายและซักถามเกี่ยวกับสิ่งที่สังเกตได้ เพื่อให้เกิดความคิดที่จะเลียนแบบพฤติกรรมของแม่แบบและ

ปฏิบัติตามพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของแม่แบบนั้นผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับและให้การเสริมแรงทางสังคมแก่นักเรียนที่สามารถเลียนแบบพฤติกรรมที่พึงประสงค์

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการใช้เทคนิคแม่แบบแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ผลจากการศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับแม่แบบ ซึ่งให้เห็นว่าแม่แบบเป็นกระบวนการที่สามารถพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนได้โดยอาศัยการเลียนแบบจากแม่แบบที่มีความเหมาะสมกับลักษณะของผู้เรียนร่วมกับการเสริมแรงจึงเป็นสิ่งที่เราที่มีคุณภาพที่เด็กสนใจยอมทำให้เด็กยอมรับพฤติกรรมนั้น ๆ จดจำแล้วนำมาปฏิบัติได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคแม่แบบ

งานวิจัยในต่างประเทศ ที่สนับสนุนทฤษฎีของแบนดูรา คือ งานวิจัยของ แบนดูรา และมิสเชล (Bandura & Mischel, 1965, citing Pervin, 1989, pp. 399 – 400) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมอดได้รอได้ของเด็กที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง และมุ่งอนาคตต่ำ โดยมีตัวแบบโดยการทดลองให้เด็กที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูง และเด็กที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำ ได้รับตัวแบบที่แสดงการตัดสินใจที่ตรงกันข้ามกับนิสัยของเด็กที่ถูกทดลอง ในการตัดสินใจเลือกรางวัลที่มีคุณค่าระดับกลางซึ่งจะได้รับทันทีกับรางวัลที่มีมูลค่าสูงกว่าแต่ต้องรอคอยโดยใช้เงื่อนไขการทดลอง 3 แบบ ได้แก่ 1) ตัวแบบผู้ใหญ่ 2) ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (ข้อเขียน) 3) ไม่มีตัวแบบในการทดลอง เงื่อนไขตัวแบบผู้ใหญ่เด็กแต่ละคนถูกจัดให้สังเกตตัวแบบผู้ใหญ่ซึ่งแสดงการตัดสินใจที่ตรงข้ามกับตนโดยเด็กที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงจะได้พบกับผู้ใหญ่ที่ตัดสินใจที่จะรับรางวัลทันที โดยตัวแบบจะอธิบายการตัดสินใจของเขาให้เด็กรู้และชี้ให้เห็นว่า การรอคอยเป็นการเสียประโยชน์โดยใช้เหตุผล: เด็กที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำถูกจัดให้สังเกตตัวแบบผู้ใหญ่ซึ่งเลือกการรอรางวัลที่มีมูลค่าสูงและให้ความเห็นเกี่ยวกับผลดีของการรอในเงื่อนไขตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (ข้อเขียน) เด็กถูกจัดให้อ่านเหตุผลที่เขียนไว้เป็นถ้อยคำเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับลักษณะนิสัยของเด็กเช่นเดียวกับเงื่อนไขตัวแบบผู้ใหญ่ในเงื่อนไขที่ไม่มีตัวแบบเด็กถูกจัดให้ตัดสินใจเลือกรางวัลโดยปราศจากอิทธิพลของตัวแบบผลการทดลองพบว่าเด็กที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงมีพฤติกรรมพอใจในรางวัลที่มีค่าระดับกลางที่ได้รับทันทีในเงื่อนไขการทดลองทั้ง 3 แบบอย่างมีนัยสำคัญ โดยตัวแบบผู้ใหญ่ให้ผลสูงสุดส่วนเด็กที่ลักษณะมุ่งอนาคตต่ำที่ได้รับตัวแบบการรอรางวัลพบมีนัยสำคัญในพฤติกรรมการเลือกการรอรางวัล แต่ไม่พบมีนัยสำคัญของความแตกต่างของ

ผลที่เกิดขึ้นของตัวแบบผู้ใหญ่และตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ และพบผลที่คงที่ในการทดสอบซ้ำใน 4-5 สัปดาห์ถัดไป

งานวิจัยเกี่ยวกับแม่แบบในประเทศ

มีผู้ศึกษาผลการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาจริยธรรมทางด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ
 สุขเชษฐ์ ม้าเหรีม (2519, หน้า 56-61) ได้ศึกษาอิทธิพลของการเป็นแบบอย่างต่อการพัฒนา
 จริยธรรมของเยาวชนโดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายระดับมัธยมต้น จำนวน 300 คน อายุ
 เฉลี่ย 14 ปี 8 เดือน กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 4 กลุ่มทดลองกับควบคุมโดยวิธีสุ่มกลุ่มละ 60 คน
 ให้มีตัวผู้ที่มีระดับจริยธรรมสูงค่าอยู่ในกลุ่มแล้วทดลองให้ตัวแบบประเภทละอายุใจตนเองและ
 ประเภทละอายุผู้อื่นแก่กลุ่มทดลองส่วนกลุ่มควบคุมไม่ให้ตัวแบบ หลังจากให้ตัวแบบแล้วทำการ
 สอบวัดความวิตกกังวลในขณะเล่นเกมและการเห็นคุณค่าของรางวัล ผลการทดลองปรากฏว่า ผู้มี
 ความวิตกกังวลสูงและไม่เห็นตัวแบบมีพฤติกรรมการโกงมากที่สุด ส่วนระดับจริยธรรมของบุคคล
 ไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการโกงได้แม่นยำนักแต่เป็นเครื่องชี้บอกว่าถ้ามีตัวแบบที่ดีแล้วผู้ที่จะ
 รับรู้และเลียนแบบมากที่สุดคือ ผู้ที่มีระดับจริยธรรมสูง ส่วนผู้ที่มีจริยธรรมต่ำนั้นการเลียนแบบมี
 น้อยกว่า และจะเลียนแบบผู้กระทำความผิดก็ต่อเมื่อตัวแบบลักษณะน่าสนใจน่าเลียนแบบ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจณปัจจนิก (2520, หน้า 193-195) ซึ่งได้
 ศึกษาเรื่องจริยธรรมของเยาวชนไทย ในการวิจัยนี้ได้ศึกษาในด้านความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ
 กับระดับจริยธรรม พบผลในด้านความสัมพันธ์ของระดับจริยธรรมกับลักษณะมุ่งอนาคตโดยการ
 ทดลองเกี่ยวกับอิทธิพลของตัวแบบ พบว่าผู้ที่มีจริยธรรมต่ำมุ่งอนาคตสูงจะโกงมากกว่าผู้ที่มุ่ง
 อนาคตต่ำในสถานะที่มีตัวแบบส่วนในหมู่ผู้มีจริยธรรมสูงนั้นผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำด้วยโกง
 มากกว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงทั้งในสถานะที่ไม่มีตัวแบบและสถานะที่มีตัวแบบเป็นส่วนใหญ่
 และได้สรุปว่าลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติเชิงจริยธรรมที่เชื่อมั่นได้สูง
 นอกจากนี้มีผลงานวิจัยที่แสดงถึงอิทธิพลด้านอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อพัฒนาการของลักษณะมุ่งอนาคต
 ด้วย

ศรินยา ชัยเพียรเจริญกิจ (2530, หน้า 42) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการ
 ประสิทธิภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลกันยานุกูล จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง
 จำนวน 40 คน โดยกลุ่มทดลองสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบเป็นภาพคนในรูปสไลด์ประกอบคำ
 บรรยาย กลุ่มควบคุมใช้การสอนแบบปกติ หลังทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการ

ประหยัคสูงขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบทำให้นักเรียนมีการประหยัคสูงกว่าการสอนแบบปกค้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กษมา จันทรแต่งผล (2535, บทคัดย่อ) เปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคแม่แบบกับชุดพัฒนาความขยันหมั่นเพียรที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนรัตน โกสินทร์สมโภชน์ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนวิชาภาษาไทยต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบและกลุ่มที่ 2 ได้รับการใช้ชุดพัฒนาความขยันหมั่นเพียรในการเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบมีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดพัฒนาความขยันหมั่นเพียรในการเรียน

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม โอนเซน (Ohlsen, 1970, p. 13) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นการช่วยเหลือคนปกติให้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรงนอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

วัชร ทรัพย์มี (2525, หน้า 329 – 330) ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งรวมกันมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคนได้สำรวจตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง อีกทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 180) ให้ความหมายว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้าย ๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์การให้คำปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษา

นอกจากนี้ คมเพชร จัตรสุกุล (2530, หน้า 96) ได้ให้ความเห็นว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้นมีลักษณะที่ควรจะต้องเข้าใจอยู่ 3 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การใช้กลุ่มเพื่อแก้ปัญหาเพราะการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้นสมาชิกทุกคนนำปัญหามาอภิปราย และมีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน

2. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมุ่งช่วยเหลือปัญหาที่ปกติ เช่น การปรับตัวกับเพื่อนเพศตรงข้าม การเรียน การทำกิจกรรม เป็นต้น

3. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมุ่งช่วยเหลือสมาชิกที่มีสภาพปกติ ในที่นี้หมายความว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้นจะไม่ครอบคลุมถึงผู้ที่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจ

วัชร ฐวคำ (2523, หน้า 118 – 119) สรุปลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษามีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกันมีสาเหตุต่างกันหรือเหมือนกันก็ได้จำนวนผู้รับคำปรึกษาไม่ควรเกิน 8 คน

2. ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เสมือนผู้นำกลุ่มไม่ใช่ประธาน จะนำกลุ่มตามสภาพที่แท้จริงของกลุ่มมีบทบาทต่าง ๆ กันในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งอาจเป็นวิทยากรเป็นผู้ฟังหรือเป็นผู้ให้กำลังใจ มีหน้าที่กระตุ้นให้กลุ่มคิดและดำเนินการอภิปราย รวมทั้งคอยสังเกตความเคลื่อนไหวพร้อมที่จะแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น

3. บรรยากาศของกลุ่มจะต้องดำเนินไปอย่างอิสระปลอดภัยยอมรับซึ่งกันและกันไม่ระแวงหรือหลอกลวงกัน มีอิสระที่จะพูดและคิด

4. ทุกคนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและได้รับกาสนับสนุนให้พูด ผู้รับคำปรึกษาทุกคนถือเป็นผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม

5. การได้ตอบและการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งที่จำเป็นและผู้รับคำปรึกษาทุกคนต้องมีโอกาสจะประเมินความกดดันต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มด้วยตนเอง สามารถตัดสินใจพิจารณาอะไรได้ฉลาดขึ้น ยอมรับผิดชอบและเริ่มวิธีการดำเนินชีวิตใหม่

อาภา จันทรสกุล (2533, หน้า 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม คือ การให้บริการปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปในเวลาเดียวกัน โดยผู้รับบริการปรึกษาจะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยากับผู้ให้คำปรึกษา สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีบทบาทเป็นทั้งผู้รับความช่วยเหลือและผู้ให้ความช่วยเหลือกลุ่มในแง่มุมต่าง ๆ กันไป การให้บริการปรึกษาแบบกลุ่มโดยทั่ว ๆ ไปมีจุดเน้นที่การป้องกันปัญหาและการพัฒนาตนเองให้เต็มกำลังความสามารถมากกว่าการบำบัดแก้ไขและเน้นที่การแลกเปลี่ยนเปิดเผยถึงความรู้สึกต่อประสบการณ์มากกว่าการใช้สติปัญญาเหตุผลเป็นการรับฟังซึ่งกันและกันมากกว่าชี้แนะสั่งสอน

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม ที่มีความต้องการคล้าย ๆ กันหรือต้องการที่

จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง เข้าร่วมกันเพื่อปรึกษาหารือและแก้ปัญหาร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษาในบรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกันมีความเข้าใจกันไว้วางใจอบอุ่น และเป็นกันเอง ผู้ให้คำปรึกษามีความจริงใจ มีการยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ทั้งนี้สมาชิกในกลุ่มจะมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา แสดงความคิดเห็น และให้ความช่วยเหลือระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน สมาชิกจะสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาค้าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิด หรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 1981, p. 8) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ว่าคุณค่าอื่นมีความต้องการและมีปัญหาล้ำยคลึงกับตน
4. เพื่อรู้จักตนเอง ยอมรับ และสนใจในตนเองอันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหาและมองหาวิธีลดความขัดแย้งในตนเอง

แย้งในตนเอง

6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคมที่ตนอยู่

7. เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

8. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก

9. เพื่อเรียนรู้วิธีการได้ตอบ หรือเผชิญกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่ เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ

10. เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเอง และการรู้จักเลือกอย่างฉลาด

11. เพื่อการเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง ไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของผู้อื่น

12. เพื่อช่วยให้ค่านิยมที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

วัชร ฐวคำ (2523, หน้า 52) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมุ่งเน้นที่จะช่วยบุคคลในเรื่องต่อไปนี้

1. ให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด
2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และนำตนเองได้ รวมทั้งสามารถรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้

3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

วัชร ทรัพย์มี (2525, หน้า 329) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนเปิดเผย ไม่เก็บกด และไม่แสร้ง
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง และไม่ได้มุ่งหวังว่าตนจะต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน

4. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่หนีการเข้าสังคมหรือการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
5. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาทักษะในการสื่อความหมาย
6. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่ด่วนตัดสินใจก่อนการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ
7. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญกับปัญหา และหาทางแก้ปัญหาเหมือนกัน

8. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมของตนเหมาะสมหรือไม่
9. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วย ความมั่นใจทางจิตใจแม้จะมีอัตราเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม

10. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าวิธีการแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว
11. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่
12. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเกิดความภาคภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

13. เพื่อฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาไวต่อความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 180) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาการยอมรับตนเอง และความรู้สึกว่าตนเองมีค่า

3. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้งานตามขั้นพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเองและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักในบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม

จากจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้บุคคลแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองกล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง รู้จักตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen, 1970, p. 34)

1. ทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถจัดความรู้สึกที่อยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่มีใครสนใจไม่มีใครช่วยเหลือตนเองออกไปได้

2. ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเอง และมีการยอมรับตนเองมากขึ้น

3. ช่วยพัฒนาความหวังที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

4. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเองและสามารถแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้

5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ไขปัญหของตนเอง

6. ช่วยให้เกิดพัฒนาการมีการปฏิบัติและมีการรักษาไว้ซึ่งทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเป็นอย่างดี ประสพการณ์นี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตต่อไปในสังคม

7. ส่งเสริมให้สมาชิกมีข้อผูกพันในตนเองในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม

8. ช่วยให้บุคคลสามารถนำความคิดที่กระฉ่งแจ่มและทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

แกชดา (Gasda, 1975 อ้างอิงจาก ชูชัย สมิทธิไกร, 2527, หน้า 3 - 4) กล่าวถึง คุณค่าของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งแตกต่างจากการให้คำปรึกษารายบุคคล ดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าเขามีได้้อย่างโดดเดี่ยวหรือแปลกไปจากคนอื่น ๆ แต่ยังมีคนอื่น ๆ อีกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของเขา

2. สมาชิกกลุ่มได้รับความสนับสนุนในการแก้ปัญหาของเขา ทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้การยอมรับ ให้รางวัล และให้กำลังใจแก่เขา
3. สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริงซึ่งทำให้สมาชิกสามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
4. กลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองกระทำพฤติกรรมใหม่
5. สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
6. สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ปัญหาของตนเองอย่างไร
7. ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มอาจจะทำให้สมาชิกแสวงหาขอรับคำปรึกษาเพิ่มเติมอีก ในรูปของการให้คำปรึกษารายบุคคล
8. สภาพของกลุ่มอาจจะเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นจึงสามารถใช้เป็นสื่อที่จะช่วยแก้ไขปัญหาคือครอบครัวของสมาชิกคนนั้นได้
9. เป็นกลุ่มที่มีคุณค่าสำหรับเด็กวัยรุ่น ซึ่งต้องการการยอมรับอย่างมากจากกลุ่มเพื่อนของเขา
10. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มช่วยให้เวลาในการทำงานของผู้ให้คำปรึกษามีประโยชน์ในปริมาณต่อคนมากขึ้น

นอกจากนี้ผ่องพรรณ เกศพิทักษ์ (2529, หน้า 192) ก็ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกของกลุ่ม และเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม และการยอมรับจะช่วยพัฒนาความรู้สึกของการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักที่จะให้มากกว่าที่จะรับด้วยความจริงใจและเต็มใจ
2. เห็นความสำคัญของสัมพันธภาพของการช่วยเหลือ เมื่อสมาชิกอยู่ในกลุ่มจะเกิดการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อีกทั้งได้เรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติ ความรู้สึกและจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือการแสดงออกทั้งของตนเองและเพื่อนสมาชิก
3. เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและกับบุคคลอื่นเรียนรู้ที่จะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การพูดและกิริยาท่าทาง ผลของปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกของกลุ่มพัฒนาและปรับปรุงตนเองได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น
4. ผู้ให้คำปรึกษามีโอกาสได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก และปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มทำให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ศึกษาวิธีที่จะให้ความช่วยเหลือหรือพัฒนาเด็กที่ต้องการหรือ

ควรจะได้รับความช่วยเหลือ หรือพัฒนาเด็กที่ต้องการหรือควรจะได้รับความช่วยเหลือ เช่น ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป หรือพยายามศึกษาทวิวิธีต่าง ๆ ที่จะพัฒนากลุ่ม และให้บริการเป็นกลุ่มให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม องค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ มีดังนี้

การเลือกสมาชิกกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen, 1970, pp. 25-28) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกกลุ่มไว้ 4 ประการ คือ

1. อายุ ควรเลือกสมาชิกตามลำดับชั้นเรียน ระดับวุฒิภาวะ และอายุตามปฏิทินที่ไม่แตกต่างกันมากนักเพื่อจะได้ไม่มีปัญหาทางด้านการสื่อความหมายและการเข้าใจกัน
2. ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรแตกต่างกันมากเพื่อจะได้ไม่มีปัญหาทางด้านการสื่อความหมาย
3. เพศ จัดจัดเพศหญิงเพศชายแยกจากกันหรือจัดรวมกัน ขึ้นอยู่กับวัยและสภาพปัญหา บางปัญหาอาจเหมาะสมกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศ แต่บางปัญหาเหมาะสมกับกลุ่มที่แยกเพศกัน
4. มีปัญหาคล้ายคลึงกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของปัญหาและสามารถเข้าใจปัญหาได้คือสมาชิกจะร่วมอภิปรายและช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเลือกวิธีแก้ปัญหาของตน

ไดน์ (Dye, 1968 อ้างอิงจาก ชูชัย สมิทธิไกร, 2527 หน้า 21) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไม่ควรจะจัดให้กลุ่มเพื่อนสนิท ญาติ และผู้ที่ไม่เป็นมิตรกับสมาชิกกลุ่ม อยู่ในกลุ่มเดียวกับสมาชิกคนนั้น เพราะบุคคลเหล่านั้นก็จะมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาของ สมาชิกคนนั้นสมาชิกคนนั้นอาจจะไม่สามารถพูดถึงต่าง ๆ ออกมาได้เปิดเผย

คมเพชร จิตรสุกุล (2530, หน้า 100-101) ให้แนวทางในการเลือกสมาชิกไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. สมาชิกที่เข้ากลุ่มควรเป็นผู้มีปัญหาคล้ายคลึงกัน
2. สมาชิกที่เข้ากลุ่มควรจะเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะช่วยและร่วมมือในการแก้ปัญหา
3. จะต้องพิจารณาว่าบุคคลแต่ละคนมีความต้องการรับคำปรึกษาอย่างแท้จริงหรือไม่ และเขาจะให้ประโยชน์อะไรกับกลุ่มได้บ้าง

ขนาดของกลุ่ม

ชูชัย สมิทธิไกร (2527, หน้า 18) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรจะมีสมาชิก 10 คนหรือน้อยกว่านั้น กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ควรมีขนาด 6 - 10 คน สำหรับกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นเด็กควรมีขนาด 4 - 6 คน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530, หน้า 101 – 102) มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไม่ควรมีจำนวนสมาชิกมากนัก เพราะจะทำให้สมาชิกไม่ได้รับประโยชน์ทั่วถึงกันทุกคน จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมควรอยู่ระดับ 6 – 15 คน

ชนิดของกลุ่ม

ในการจัดกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษานั้น ควรจัดเป็นกลุ่มแบบปิดเนื่องจากกลุ่มต้องการการพัฒนา และมีการเคลื่อนไหวตามลำดับอย่างมีประสิทธิภาพและความเหมาะสม ด้วยระยะเวลาที่กำหนด ด้วยความรู้ลึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์, 2529, หน้า 46 อ้างอิงจาก Dinkmeyer & Muro n.d.) การจัดกลุ่มแบบปิด ทำให้งานของกลุ่มมีโอกาสประสบความสำเร็จสูงกว่ากลุ่มแบบเปิด เพราะกลุ่มแบบเปิดจะมีสมาชิกที่เข้ามาใหม่ ซึ่งมักจะนำเอางานใหม่ เข้ามาในกลุ่ม ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนางานเก่าของกลุ่มได้ (จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์, 2539, หน้า 47)

การจัดสถานที่

การจัดสถานที่รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่าง ๆ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญและมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ ดังนั้นห้องที่ใช้ควรจะมีขนาดเล็ก แต่ก็ใหญ่พอที่จะบรรจุสมาชิกทั้งหมดได้โดยไม่เบียดเสียด ควรนิยมนิวส่วนตัว ปราศจากการรบกวน (ชูชัย สมิทธิไกร, 2527, หน้า 21) สำหรับการจดตำแหน่งที่นั่งนั้นมักจะจัดเป็นรูปวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นกันอย่างทั่วถึง (จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์, 2539, หน้า 52)

เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

ช่วงเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของสมาชิก และความจำกัดของสถานที่เล็กเล็กมีช่วงเวลาแห่งความสนใจสั้นจึงควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที ถ้าเป็นวัยรุ่นอาจใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง และสำหรับผู้ใหญ่อาจจะใช้เวลามากกว่านั้น (วัชร ทรัพย์วิ, 2525 หน้า 332)

สำหรับจำนวนครั้งที่จะเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของกลุ่มจำนวนครั้งที่เหมาะสม ต่อการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ควรจะใช้ประมาณ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ในการกำหนดจำนวนครั้งทั้งหมดในการให้คำปรึกษานั้นขึ้นอยู่กับผู้ให้คำปรึกษา (คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2530, หน้า 105) แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง (Trotzer, 1997)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ชูชัย สมิทธิไกร (2527, หน้า 32 – 33) กล่าวถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างความปลอดภัยภายในกลุ่ม

ขั้นนี้มีจุดมุ่งหมายและโครงสร้างของกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศของความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกด้วยกันและกับผู้นำกลุ่ม ขั้นนี้จำเป็นต้องมีการพัฒนาความไว้วางใจ การกำหนดพื้นฐานในการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความสบายใจและมีความเชื่อมั่นต่อกลุ่มว่ากลุ่มเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัยที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่

ขั้นที่ 2 ขั้นการยอมรับกลุ่ม

ขั้นนี้สมาชิกจะยอมรับ โครงสร้างของกลุ่มและบทบาทของผู้นำกลุ่ม รวมทั้งการยอมรับตนเองและการยอมรับผู้อื่นด้วย การยอมรับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ สมาชิกจะกล้าเปิดเผยปัญหาตนเองมากขึ้น ขณะเดียวกันการยอมรับตนเองก็ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณได้รับการยอมรับและนับถือเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและมีความสำคัญ

ขั้นที่ 3 ขั้นสร้างความรับผิดชอบ

ขั้นนี้เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกก้าวไปสู่การกระทำเพื่อการแก้ปัญหา โดยการรวมการยอมรับตนเองและการรับผิดชอบต่อตนเองเข้าด้วยกัน ขั้นนี้มีลักษณะที่สำคัญคือการประเมินตนเองของสมาชิกกลุ่มและความสำนึกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของเขา เขาต้องรับผิดชอบต่อตนเองในการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 4 ขั้นดำเนินการหรือแก้ไขเปลี่ยนแปลง

ขั้นนี้ประกอบด้วย การแก้ปัญหา การระดมทรัพยากรภายในกลุ่ม การทดสอบตามสภาพความเป็นจริง โดยผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้มีการเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 5 ขั้นยุติกลุ่ม

ขั้นนี้มีลักษณะที่สำคัญคือ การให้การสนับสนุนสมาชิกให้สามารถแก้ไขปัญหภายในกลุ่มและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขการดำเนินชีวิตของเขาภายนอกกลุ่ม การกล่าวถึงงานที่ยังค้างใจ การเห็นพ้องและการรับรองในความงอกงามของสมาชิกกลุ่ม การกล่าวคำอำลา และการติดตามผล เมื่อสมาชิกสามารถแก้ไขปัญหของตนเองได้ และเรียนรู้วิธีการที่จะนำไปใช้ ก็เป็นการแสดงว่ากลุ่มได้พัฒนาถึงจุดมุ่งหมาย และสมควรจะยุติกลุ่มได้

นอกจากนี้ ชูชัย สมितिไกร (2527, หน้า 33) ยังกล่าวถึงข้อควรระวังในขั้นตอน การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่า ไม่ควรมองกลุ่มอย่างหยุดนิ่งตายตัว ควรจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ยืดหยุ่นได้และให้ระลึกอยู่เสมอว่า ภายในขั้นตอนหนึ่ง ๆ อาจจะแบ่งออกได้หลายระดับ ในปัญหาอย่างหนึ่งอาจต้องการความไว้วางใจจากสมาชิกกลุ่มน้อยกว่าปัญหาอีกอย่างหนึ่งในเวลาต่อมาอาจจะจำเป็นที่

กลุ่มจะต้องหวนกลับไปสร้างความไว้วางใจในกลุ่มขึ้นใหม่ให้มีระดับที่ลึกซึ้งกว่าเดิมเพื่อที่จะจัดการกับปัญหาเฉพาะอย่างหนึ่ง ดังนั้น กลุ่มอาจจะต้องหวนกลับสู่ทุกขั้นตอนใหม่อีกหลายครั้ง ก่อนที่กลุ่มจะสามารถก้าวเข้าสู่ปัญหาที่เกิดขึ้น

ข้อควรระวังอีกประการหนึ่งคือ ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาอาจจะเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน 2 ขั้นตอนหรือมากกว่านั้น เช่น กลุ่มอาจจะเรียนรู้ความไว้วางใจ การยอมรับ และความรับผิดชอบ พร้อมกันได้ ในระหว่างที่กำลังแก้ไขปัญหาคำปรึกษาหนึ่ง ดังนั้น กลุ่มมิได้มีพัฒนาการที่แบ่งเป็นขั้น ๆ อย่างเด็ดขาด ในทางตรงกันข้ามกระแสความเคลื่อนไหวของ กลุ่มเป็นกระแสที่มีความยืดหยุ่น เป็นผลมาจากบุคลิกภาพของผู้ในกลุ่ม ความแตกต่างระหว่างสมาชิกกลุ่มและปัญหาของพวกเขาและความแตกต่างในด้านความเร็วในการสร้างความสัมพันธ์และแก้ไขปัญหามาของแต่ละบุคคล

จากเอกสารข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มหมายถึงกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม ที่มีความต้องการคล้าย ๆ กัน เข้าร่วมกลุ่มกัน เพื่อปรึกษาหารือและแก้ปัญหาร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้มารับคำปรึกษาภายใต้บรรยากาศที่ยอมรับ อ่อนน้อม ไว้วางใจกัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สมาชิกกลุ่มจะมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา แสดงความคิดเห็น และให้ความช่วยเหลือระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาคำปรึกษาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และเรียนรู้ที่จะนำความคิดประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

กลุ่มควรประกอบด้วยสมาชิกที่มีปัญหาลักษณะคล้าย ๆ กัน มีอายุ ระดับสติปัญญา และ เพศ ไม่แตกต่างกันมากนัก สมาชิกที่เน้นวัยรุ่นควรมีขนาด 6 – 10 คน ควรจัดเป็นกลุ่มแบบปิดในสถานที่ที่เป็นส่วนตัว จัดที่นั่งเป็นวงกลม ใช้เวลาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงในการให้คำปรึกษาควรให้คำปรึกษาประมาณ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และจำนวนครั้งทั้งหมดไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง

ความเป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันเป็นผู้พัฒนาวิธีการการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Therapy) หรือ อาร์อีที (RET) ขึ้นในปี ค.ศ.1955 เขาเคยเป็นนักจิตวิทยาคลินิกที่ใช้วิธีการแบบจิตวิเคราะห์ และมีความเห็นว่าวิธีการนี้ไม่มีกระบวนการที่เป็นระบบทางวิทยาศาสตร์ จึงเลิกใช้ ต่อมาเขาได้เสนอหลักการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่สหรัฐอเมริกา แคนาดา และยุโรป ในปี ค.ศ.1960 ได้มีการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศในการให้คำปรึกษา และส่งผลให้เกิดการยอมรับการให้คำปรึกษาแบบนี้ นักจิตวิทยาหลายสาขาหันมาสนใจหลักการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและ

อารมณ์ซึ่งเป็นวิธีการบำบัดที่ค่อนข้างจะเป็นแบบนำทาง มีความโน้มเอียงในการบำบัดทางความคิด โดยการให้ความรู้ แนวทางการประพฤติปฏิบัติและเน้นหนักทางระบบความคิด การตัดสินใจ การวิเคราะห์และการตัดสินใจใหม่ โดยใช้วิธีการสอนตรง ๆ เพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ใหม่ขึ้น แต่ก็มีแนวโน้มที่จะติดในสิ่งที่ผิด มักจะตกเป็นเหยื่อของความเชื่อไร้เหตุผล และทำตัวเองไปตามความเชื่อเหล่านั้นระบบความเชื่อของบุคคลจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เกิดจากการที่บุคคลมีความคิดเห็นเช่นใดกับตนเอง และสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งถ้าเขาได้เปลี่ยนแปลงแนวความคิดเสียใหม่จะทำให้ความรู้สึกละและการกระทำของเขาเปลี่ยนแปลงได้

เอลเลียตและนักจิตวิทยาท่านอื่น ๆ ได้เผยแพร่ความรู้ในศาสตร์สาขานี้ โดยแต่งหนังสือขึ้นได้แก่ เรื่อง "A Guide to Rational Living" ในปี ค.ศ.1961 และเรื่อง "Reason and Emotion in Psychotherapy" ในปี ค.ศ.1962

การพิจารณามนุษย์และหลักการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ทฤษฎีมีแนวความคิดว่า อารมณ์และเหตุผลของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดยที่ ความคิด และการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ เป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึกซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำของบุคคล คือ ทฤษฎีนี้เน้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์การพิจารณา มนุษย์ตามการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาและอารมณ์มีดังนี้ (Ellis & Harper, 1961)

1. มนุษย์เป็นทั้งผู้มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล เมื่อมนุษย์ใช้ความคิดที่มีเหตุผล จะนำไปสู่การกระทำอย่างมีประสิทธิภาพ
2. ในกระบวนการพัฒนาการ มนุษย์ได้รับการสั่งสอนหรือได้รับประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความคิดเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในแง่บวกต่าง ๆ กัน ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์ สุนทรียหรืออารมณ์เศร้าโศกก็ได้
3. อารมณ์อันรุนแรงของมนุษย์ มีรากฐานมาจากการที่มนุษย์มีความคิดอันไม่มีเหตุผล ซึ่งมาจากการรับรู้และทัศนคติของเขามีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ตามลำพังแต่ตัวเหตุการณ์เองไม่ได้ก่อให้เกิดอารมณ์อันรุนแรง
4. มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดและค่านิยมอันไม่มีเหตุผลของตนได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำ ดังนั้น ควรจะเปลี่ยนความคิดอันไร้สาระเสียใหม่ โดยเปลี่ยนระบบการคิดและการรับรู้ไปสู่ความคิดอันมีเหตุผล
5. มนุษย์ยังมีข้อจำกัดและความผิดพลาด ไข้ได้รอบรู้ไปหมด เขาอาจจะชนะความผิดพลาดหรืออุปสรรคได้บ้าง แต่ไม่ใช่ทั้งหมดหรือสมบูรณ์แบบ เช่น มนุษย์ไม่สามารถเอาชนะความตาย

6. มนุษย์ทุกคนต้องตาย แต่ยังไม่มียกขัตติยธรรมว่าตายแล้วไปไหนหรือหลังจากตายแล้วจะเกิดอะไรขึ้นต่อไป ดังนั้นจึงควรทำให้ดีที่สุดที่ทุกคนจะมีชีวิตอยู่ ไม่ใช่หวังจะไปตั้งต้นชีวิตใหม่ในชาติหน้า และปล่อยชีวิตตายตาหลับในปัจจุบัน

7. ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์โลกที่มีอายุยืนยาว ฉะนั้นควรมีจุดประสงค์เพื่อความสุุขระยะยาวดีกว่าระยะสั้น

8. พฤติกรรมของมนุษย์ส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลจากสังคมและชีวภาพ มนุษย์มีเสรีภาพในการที่จะเลือกกระทำ แต่ก็มิใช่ข้อจำกัดตามที่สังคมกำหนด ทั้งนี้เพื่อให้สังคมอยู่อย่างสงบ

9. มนุษย์เกิดมามีความโน้มเอียงที่จะมีเหตุผล ต้องการรักษาตนเอง รักตนเอง อยากพัฒนาตนเอง แต่บางขณะอาจเกิดการพ่ายแพ้ตนเองหรือทอดทิ้ง โดยถือเอาความพอใจในระยะสั้น หลีกเลียงที่จะใช้ความคิดอย่างทะลุปรุโปร่ง

10. เนื่องจากความคิด อารมณ์ และการกระทำมีความสัมพันธ์กัน โดยเน้นอิทธิพลของความคิดมาก ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จะช่วยทำหน้าที่ผู้รับบริการได้ปรับปรุงปรัชญา ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และการกระทำของเขาไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนา

11. ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีความเชื่อหรือหลักการเหมือนนักทฤษฎี และนักมนุษยนิยมว่า คนเรามีกรอบแห่งความคิดหรือการรับรู้ของตนเอง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาพึงทำความเข้าใจกรอบแห่งความคิดของผู้รับบริการ

12. ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เชื่อว่าบุคคลวางเงื่อนไขกับตนเอง ทำให้รู้สึกไม่สบายใจหรือมีปัญหา โดยมีความคิดหรือความเชื่อผิด ๆ เอลเลียตกล่าวว่า “คนที่มียปัญญาคือ คนที่พูดกับตนเองซ้ำซากด้วยความเชื่อผิด ๆ” เช่น คนสองคนได้รับเชิญไปงานขึ้นบ้านใหม่ของเพื่อน ๆ (Activation Experience or Event = A) คนหนึ่งรับรู้ถึงความงามของบ้านนั้น (Emotional Consequence = C) แต่อีกคนหนึ่งรู้สึกอึดอัดด้วยความอึดอัด (Emotional Consequence = C) เพราะเขามีความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลและเฝ้าบอกตนเอง (Belief or Self Talk = B) ว่าบ้านของเขาสวยสู้บ้านเจ้าภาพไม่ได้ เขาจะต้องเหนือกว่าผู้อื่นเมื่อผู้อื่นมีสิ่งที่ดีกว่าจึงทำให้เป็นทุกข์ แต่คนแรกมีอารมณ์ที่ชื่นบาน โดยเขาบอกกับตนเองว่า นี่เป็นสิ่งแวดล้อมที่น่าชื่นชม โดยไม่ได้คิดว่าตนจะต้องเหนือกว่าผู้ใดด้วยประการทั้งปวงเหมือนคนที่สอง

หลักการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีดังนี้

พนม ลิ้มอารีย์ (2533, หน้า 160) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เริ่มต้นด้วยข้อตกลงที่ว่า มนุษย์ถูกชักนำโดยธรรมชาติให้ประพฤติไปในทางที่ทำลายตัวเองหรือทางลบ และมีแนวโน้มว่าจะได้รับการเสริมแรงอย่างต่อเนื่องจากสังคมซึ่งเอลเลียตได้ระบุ

ว่าความโน้มเอียงของมนุษย์ที่จะทำลายตนเองเป็นหลักฐานของข้อสันนิษฐาน ข้อนี้ อย่างไรก็ตาม มนุษย์ก็มีคุณสมบัติที่จะเอาชนะความโน้มเอียงที่จะทำลายตนเองได้นั้นคือ ความสามารถที่จะคิดของมนุษย์ เขาได้ประยุกต์แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่กระบวนการทางปัญหาของบุคคล ซึ่งเรียกว่า การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งเอลลิสและไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 15 - 16, 29) กล่าวว่า กระบวนการทางปัญญาของบุคคล ได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทักษะคิด เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม กระบวนการนี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล เอลลิสเชื่อว่า การที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อ หรือมีความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎี ABC ดังนี้

A ย่อมาจาก Activating Experience or Event หมายถึง ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

B ย่อมาจาก Belief หมายถึง ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

C ย่อมาจาก Consequence หมายถึง ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์

เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 16-45) อธิบายว่า เมื่อมีประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น (A) บุคคลจะมีความเชื่อหรือความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์หรือเหตุการณ์นั้น (B) ซึ่งความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) ดังนั้นการช่วยให้บุคคลเปลี่ยน ความเชื่อหรือความคิดไปสู่ความเชื่อหรือความคิดที่มีเหตุผล ก็จะช่วยให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ เอลลิสและไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, p. 44) กล่าวว่า ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กัน คือ ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำ และ การกระทำมีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก ดังนั้นถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้ เปลี่ยนไป ก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนไปด้วย

เอลลิส (Patterson, 1966, pp. 110-112 citing Ellis, 1962, pp. 72-76) ได้ เสนอลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล และลักษณะความคิดที่มีเหตุผลไว้ ดังนี้

ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึก ไม่มีคุณค่าและความล้มเหลว

3. บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกดำเนินหรือถูกลงโทษ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล

4. เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งเลวร้าย ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งไม่สามารถควบคุมมันได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ บุคคลที่วิตกกังวลจนเกิดเหตุ อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะหนีงานที่ยากลำบากอยู่เสมอ ทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นและต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง บุคคลที่คิดเช่นนี้จะประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจ และนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

9. ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินใจพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีต ไม่สามารถลบล้างหรือกำจัดได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้อาจนำประสบการณ์ในอดีตมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากไป ทำให้เกิดความทุกข์และไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

11. ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล

1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่าต้องทุ่มเทความสนใจและความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงผู้เดียว แต่ควรกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรัก และคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์

2. บุคคลจะกระทำการใด ๆ อย่างเต็มที่ เนื่องจากต้องการที่จะทำให้ดีกว่าผู้อื่น การทำงานจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ และถึงแม้ทำเต็มที่ก็อาจผิดพลาดได้

3. ทุกคนอาจจะพบกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่ยอมรับความล้มเหลวนั้น และพยายามไม่ให้นันเกิดขึ้นอีก

4. บุคคลจะไม่ทำให้สถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจให้เป็นเรื่องใหญ่ขึ้น ถ้าเป็นไปได้ควรปรับปรุงสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ก็ควรยอมรับมัน และไม่ถือว่าเป็นเรื่องร้ายแรงแต่อย่างใด

5. ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งที่ไม่พอใจและสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินค่าของเขาเอง สิ่งเหล่านี้ก็จะสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้

6. บุคคลเห็นความจริงว่า อันตรายที่มีอยู่ไม่ใช่ว่าสิ่งเลวร้ายเหมือนอย่างที่เขากลัว ควรรู้ว่าความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ

7. การเผชิญหน้ากับความลำบากและความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงมัน

8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเอง และมีความรับผิดชอบ แต่ควรจะฟังผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น

9. บุคคลยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป

10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์หรือถูกรบกวน ควรพยายามหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ควรยอมรับมัน และทำเท่าที่จะทำได้ให้ดีที่สุด

11. บุคคลควรค้นหาหนทางในการแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลาย ๆ ทาง และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับว่าไม่มีคำตอบหรือหนทางแก้ไขที่สมบูรณ์แบบที่สุดในแต่ละปัญหา

เอลลิส และ ไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 3-4) ได้สรุปแนวความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลไว้ 3 ลักษณะ คือ

แนวความคิดที่ 1 ฉันต้องการเป็นผู้ที่มีความสามารถ มีความเหมาะสมและประสบผลสำเร็จ ฉันต้องไม่รับการยอมรับจากทุกคน ถ้าฉันทำสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากสำหรับฉัน ฉันไม่สามารถทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้นได้ ถ้าฉันไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นแล้ว นั่นหมายความว่าฉันเป็นคนใช้การไม่ได้

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ มีแนวโน้มที่จะรู้สึกว่าคุณค่า กังวลใจ และเกิดอารมณ์ซึมเศร้า กลัว มีความทุกข์ที่ฝังแน่นในจิตใจ ควบคุมจิตใจของตนเองไม่ได้และอาจทำให้บุคคลมีอาการทางโรคประสาท

แนวความคิดที่ 2 เมื่อฉันต้องการให้บุคคลอื่นทำอะไรให้แก่ฉัน บุคคลนั้นต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างดี ให้ความยุติธรรมและถูกต้อง มันเป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการ

ได้ ฉันไม่สามารถทนได้ถ้าเขาแสดงความรังเกียจฉัน หากเขาไม่สามารถทำให้ฉันพอใจได้เขาควรถูกตำหนิและกลายเป็นคนไม่มีคุณค่า

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ มีแนวโน้มที่จะเป็นคนโกรธง่าย ชอบตำหนิหรือประณามผู้อื่น มีความรุนแรง ทิฐิสูง อาจมาดพยาบาทคิดแก้แค้น และอาจเป็นฆาตกรได้

แนวคิดที่ 3 ฉันต้องได้รับทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งเหล่านั้นต้องดี เป็นไปในทางบวก และเป็นไปในทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็นปราศจากอุปสรรคและความยากลำบากใด ๆ ฉันไม่สามารถทนต่อสภาพความคับข้องใจหรือสภาพที่ไม่เป็นไปตามที่คิดได้

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ มีแนวโน้มที่จะเป็นคนโกรธง่าย ซึมเศร้า มีความอดทนต่ำมาก มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง ปล่อยเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ขาดวินัย และผลิตวันประกันพรุ่ง

ในการวิจัยครั้งนี้ ถ้าบุคคลมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ก็ถือว่าเป็นผู้ที่มีความคิดไม่มีเหตุผล ซึ่งการค้นนี้ได้จาก เอลลิส (Patterson, 1966, pp. 113-114 Citing Ellis, 1962, p. 76)

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

เอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1961) ได้กำหนดจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไว้ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่า การครุ่นคิดแบบผิด ๆ ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ผู้ให้คำปรึกษาแบบนี้จะไม่ใช้วิธีที่จะช่วยให้บุคคลปราศจากอารมณ์ที่ไม่น่ารื่นรมย์ต่าง ๆ เนื่องจากตระหนักดีว่าอารมณ์เป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ และไม่ใช่ว่าถ้าอยู่โดยปราศจากอารมณ์ที่รุนแรงแล้วจะทำให้บุคคลมีความสุข ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ที่มั่นคงเหมาะสมและระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรือ อารมณ์ที่จะก่อให้เกิดการฟ่ายแพ้ตนเองหรือนำความเสื่อมเสียมาสู่ตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาแบบนี้ พิจารณาแบ่งอารมณ์ ออกเป็น 2 ประเภท คือ

ก. อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Emotion) ซึ่งประกอบไปด้วย

อารมณ์ที่เหมาะสมด้านบวก (Appropriate Positive Emotion) เช่นอารมณ์รักมีความสุข กระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น

อารมณ์ที่เหมาะสมด้านลบ (Appropriate negative Emotion) เช่นอารมณ์เสียใจ คับข้องใจ รำคาญ ไม่มีความสุข ขุ่นเคือง แม้ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านลบ แต่ก็จัดอยู่ในประเภทที่เหมาะสม เพราะการมีอารมณ์ประเภทนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ อันจะผลักดัน ให้บุคคลพยายามต่อสู้เปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น เช่น เมื่อประสบความล้มเหลวในการทำงานจะทำให้บุคคลรู้สึกเสียใจ คับข้องใจ ซึ่งจะผลักดันให้บุคคลมีความพยายามในการทำงานมากขึ้น

ข. อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Inappropriate Emotion) เช่น ความรู้สึกทุกข์โศก อย่างหนัก (depression) ท้อแท้สิ้นหวัง (Despair) ความรู้สึกมุ่งร้าย (Hostility) ความรู้สึกไร้ค่า (Worthlessness) อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้ก่อให้เกิดกำลังใจต่อสู้กับสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่จะทำให้สภาพการณ์เหล่านั้นกลับเลวร้ายลงเช่น ถ้าบุคคลรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนัก เนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับให้เข้าทำงานจากหน่วยงานแห่งหนึ่งแทนที่เขาจะพยายามหา งานใหม่หรือปรับปรุงตนเอง เขากลับทุกข์โศกอย่างหนักผสมกับความท้อแท้สิ้นหวัง ซึ่งจะทำให้สภาพการณ์สอสมภพเข้าทำงานครั้งต่อไปเลวร้ายลงความรู้สึกในด้านลบเกิดขึ้นได้ เป็นเรื่องธรรมดาสิ่งที่ควรทำก็คือพยายามลดความถี่ความ รุนแรงและช่วงเวลาของการเกิดอารมณ์ เหล่านั้นลง

2. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความสนใจตนเอง เข้าใจตนเอง และเป็นตัวของตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่เนื่องจากมนุษย์ต้องอยู่ในโลกกับบุคคลอื่น ดังนั้นเขาจึงไม่ควรสนใจเฉพาะตนเอง แต่ควรให้ความสนใจและเมตตาต่อผู้อื่นด้วย จึงจะทำให้มนุษย์อยู่ร่วม โลกกันได้อย่างมีความสุข

3. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อตนเองสามารถเลือกดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ถ้าต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น จะต้องไม่เรียกร้องจากผู้อื่น โดยสิ้นเชิง

4. ช่วยให้ผู้รับบริการใจกว้าง มีความอดทน และมีความเป็นผู้ใหญ่ ควรคิดว่าทุกคนย่อมมีโอกาสผิดพลาด เมื่อเห็นว่าบุคคลใดมีพฤติกรรมไม่พึงปรารถนา ควรให้อภัย ไม่ควรประณามว่าเกิดจากสันดานของเขา

5. ช่วยให้ผู้รับบริการยอมรับความไม่เที่ยงแท้ต่าง ๆ ผู้รับบริการควรมีอารมณ์มั่นคง และยอมรับข้อเท็จจริงว่า เราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ไม่มีอะไรที่แน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์ ฉะนั้นไม่ควรยึดมั่นถือมั่น และเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ขึ้นไม่ควรหวั่นไหวเกินกว่าเหตุ

6. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความยืดหยุ่นของความคิด โดยยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีแนวความคิดต่างกัน โดยไม่ด้นทุรังหรือทนไม่ได้เมื่อผู้อื่นแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากตนไม่ยึดมั่นตายตัวกับกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น

7. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจจริงที่จะทำสิ่งที่เขาคิดว่าเขาเห็นความสำคัญและให้ความสนใจ

8. ช่วยให้ผู้รับบริการกล้าที่จะเสี่ยงตัดสินใจหรือเสี่ยงกระทำการต่าง ๆ ด้วยความคิดของตนเองบ้าง แม้จะไม่แน่ใจในผลที่จะได้รับร้อยเปอร์เซ็นต์

9. ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความยินดีที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ และยอมรับตนเอง หากมีความสุขใส่ตัวได้โดยไม่นำความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น

10. ช่วยให้คุณคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบเต็มไปด้วยวิจารณญาณเช่นไม่ประเมินตนเอง โดยใช้เกณฑ์จากภายนอกโดยสิ้นเชิง เกณฑ์ภายนอก เช่น พิจารณาจากความสำเร็จที่ตนได้รับหรือการที่บุคคลอื่นประเมินเขาโดยเฉพาะการประเมินจากคนเพียงคนเดียว

11. ช่วยให้คุณคล้อยอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง ยอมรับข้อเท็จจริงว่ามนุษย์ทุกคนไม่สามารถประสบความสำเร็จในทุก ๆ สิ่งที่คุณต้องการ และไม่สามารถหลีกเลี่ยงทุก ๆ สิ่งที่คุณไม่พึงพอใจ ช่วยให้คุณลดตระหนักว่า ทั้งตนเองและบุคคลอื่นมีข้อบกพร่องและมีโอกาสกระทำผิดได้ ความต้องการที่จะมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แบบเป็นความเพ้อฝันเท่านั้น

เอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1961) ระบุว่า "ด้วยวิธีการที่ฉับไว และนำทางของวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จะช่วยให้ผู้รับบริการที่เฉื่อยมากที่สุด สามารถดำเนินการกับชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และท้ายที่สุดผู้รับบริการจะสามารถประเมินตนเองและคิดใหม่เพื่อขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลออกไปได้โดยไม่ต้องพึ่งผู้ให้บริการอีก"

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและกลวิธีให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไม่ใช่กระบวนการที่ใช้วิธีเดียวอย่างยึดมั่นแต่เป็นวิธีที่ใช้กลวิธีหลาย ๆ อย่างตามความเหมาะสม โดยยึดหลักการดังต่อไปนี้ (Ellis & Harper, 1961)

การคิดและอารมณ์ของมนุษย์คาบเกี่ยวกัน คือการคิดจะก่อให้เกิดอารมณ์และเราสามารถเปลี่ยนอารมณ์เหล่านี้ได้โดยการพิจารณาและคิดทบทวน ซึ่งจะช่วยให้เปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้นได้

กลวิธีให้คำปรึกษาจะมุ่งที่ความเชื่อมั่น (Belief = B) ของผู้รับบริการมากกว่าเหตุ (Activating Experience or Event = A) หรือผลที่ตามมา (Consequence = C) โดยมุ่งอภิปรายกันถึงความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลมุ่งเปลี่ยนหรือให้ผู้รับบริการเลิกล้มความคิดเหลวไหลนั้นเสีย

กลวิธีให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนความคาดหวังซึ่งห่างไกลจากการเป็นได้จริง อันจะเป็นผลให้เปลี่ยนอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของเขาได้

การที่ผู้ให้คำปรึกษายอมรับและให้ความอบอุ่นแก่ผู้รับบริการ ช่วยความรู้สึกลึกของผู้รับบริการ ยังไม่เป็นการเพียงพอผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเองอย่างลึกซึ้ง

ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้กลวิธีช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนระบบความคิดเสียใหม่ โดยวิเคราะห์ความคิดอันไม่มีเหตุผลของตน

ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการเลิกล้มข้อเรียกร้องที่มากมายหรือคร่ำครวญในเรื่องต่าง ๆ

สรุปได้ว่า ต้นเหตุสำคัญคือความคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือความคิดผิด ๆ นั้นก่อให้เกิดผลเสียด้านอารมณ์ ทำให้เกิดอารมณ์ไม่เหมาะสม เช่น ทุกข์โศกอย่างหนัก ท้อแท้สิ้นหวัง รู้สึกมั่งงายรู้สึกไร้ค่า ซึ่งเป็นภัยต่อผู้มีปัญหา ฉะนั้นวิธีให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จึงเน้นการหาวิธีการแก้ความคิดผิด ๆ ที่เป็นต้นเหตุที่เสีย โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจวิธีคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ของผู้รับบริการ และสนับสนุนให้ผู้รับบริการเปลี่ยนวิธีคิดเสียใหม่ตามขั้นตอนต่อไปนี้ คือ

ขั้นที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้ผู้รับบริการตระหนักว่า ความคิดของผู้รับบริการเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลอย่างไร และทำไมจึงคิดเช่นนั้น ตลอดจนชี้ให้เห็นว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนั้นทำให้เกิดปัญหาอารมณ์ได้อย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับบริการเรียนรู้ที่จะแยกแยะความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล

ขั้นที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับบริการตระหนักว่า เขาจะต้องรับผิดชอบ ต่อปัญหาของตนเอง อันเนื่องมาจากที่เขาเชื่ออย่างไม่มีเหตุผล

ขั้นที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนความคิด ให้จัดความคิดอันไร้เหตุผลออกไปเสีย โดยใช้กลวิธีแบบนำทาง ชักชวน ชี้แจงเหตุผล

ขั้นที่ 4 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการมีความคิดที่มีเหตุผลในเรื่องทั่ว ๆ ไปซึ่งไม่เกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันของคน เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการมีปรัชญาชีวิตอันเต็มไปด้วยเหตุผล เพื่อจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดอันไม่มีเหตุผลอีกต่อไปในอนาคต

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา (Ellis & Harper, 1961)

1. อธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าความคิดอันไม่มีเหตุผลก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์
2. ชี้ให้ผู้รับบริการตระหนักในความคิดอันไม่มีเหตุผลของเขา และชี้ให้เห็นว่าความคิดนั้นก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาอย่างไร

3. สอนให้ผู้รับบริการว่าจะนำหลักวิทยาศาสตร์ไปใช้ในการคิดอย่างไร และอธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าความคิดอันไม่มีเหตุผลของเขาจะแทนด้วยความคิดอันมีเหตุผลได้อย่างไร

ส่วนอาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 256-257) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงความคิดและการให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบเสียใหม่ โดยการใช้สติปัญญาหาเหตุผลรับรู้สถานการณ์ในแนวความคิดใหม่ ผู้ให้คำปรึกษาท้าทายให้ผู้รับบริการได้สำรวจปรัชญา ความเชื่อและแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จึงเป็นเสมือนการจัดการประสบการณ์การเรียนรู้การให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจึงเปรียบเสมือนครู ที่คอยชี้แนะ สั่งสอน ชักจูงท้าทายให้อึ้งคิด ให้ใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการแก้ปัญหา

ฉะนั้นจึงสรุปบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาได้ดังนี้

1. ชี้แจงให้ผู้รับบริการเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางด้านด้วยทฤษฎีบุคคลิกภาพเอง (ABC)
2. ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการรับรู้ และตระหนักถึงความคิดไร้เหตุผลที่เขาอยู่ อันเป็นผลให้เกิดอารมณ์รุนแรงทางลบ และทำให้เขาแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้ตนเองไม่มีความสุข
3. สอนวิธีการคิดที่มีเหตุผล ทักษะการคิดที่เป็นระบบตามหลักวิทยาศาสตร์ให้ผู้รับบริการ ผู้รับบริการจัดความคิดที่มีเหตุผลอื่นเป็นการลงโทษตนเองออกไป และช่วยให้ผู้รับบริการสำรวจปรัชญาในการดำเนินชีวิตของตนเองเสียใหม่อย่างมีเหตุผล เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจใน ตนเองและสามารถใช้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผลไปแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้

วิธีจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล

เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 90-93) เสนอไว้ว่าการจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลอาจจะทำได้โดยการถาม (Questioning) ท้าทาย (Challenging) การอภิปราย (Debating) ด้วยวิธีที่เป็นเหตุเป็นผลเป็นตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ ดังนี้

1. การอภิปราย เป็นการซักถามเพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจหรือบอกได้ชัดเจนว่าเหตุการณ์ใดเกิดขึ้น แล้วมีความคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น และจากความคิดต่อเหตุการณ์นั้นทำให้เกิดอารมณ์หรือการแสดงออกอย่างไร ในกระบวนการอภิปรายจึงเป็นกระบวนการค้นหา ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Detecting Process) ซึ่งจะใช้ลักษณะคำถาม ดังนี้

- 1.1 “มีเหตุการณ์ใดบ้างที่สนับสนุนให้คิดเช่นนั้น” เป็นการถามเชิงชี้แนะ ให้ผู้รับบริการได้คิดค้นหาความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุเป็นผลกันระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้นว่าเป็นเหตุเป็นผลกันหรือไม่ เช่น “ที่คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่ามีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้คุณคิดเช่นนั้น”

- 1.2 “ความคิดนั้นเป็นความจริงหรือไม่” เป็นการชักชวนให้ผู้รับบริการพิจารณาดูให้ถี่ถ้วนว่าความคิดของเขาเป็นความจริงหรือไม่ อย่างไร เช่น “คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า คุณเป็นคนไร้ค่าจริงหรือ” “คุณเคยพบกับความสำเร็จในงานที่คุณทำบ้างไหม”

- 1.3 “อะไรทำให้เกิดผลอย่างนั้น” เป็นการถามให้ผู้รับบริการพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดผลธรรมทางอารมณ์หรือพฤติกรรม เช่น “คุณพอจะมองเห็นหรือยังว่า อะไรที่ทำให้คุณไม่สบายใจและไม่ทำงานตามที่ครูมอบหมายไว้”

2. การจำแนกความคิด เป็นการจำแนกกระหว่างความคิดที่มีเหตุผลกับความคิดที่ไม่มีเหตุผล เช่น จำแนกความแตกต่างระหว่างความต้องการกับความจำเป็น ความปรารถนา กับความคิดว่า

ต้องได้ความไม่พึงปรารถนากับความไม่สามารถทนได้ เป็นการถามให้ผู้รับบริการมองเห็นความสอดคล้องและความขัดแย้งในความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออก

3. การกำหนดขอบเขตของความคิดที่ชัดเจน เป็นการจำกัดความถ้อยคำที่เป็นความคิดหรือความเชื่อต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้รับบริการและช่วยให้ผู้รับบริการสามารถจำแนกคำจำกัดความอย่างชัดเจนและเฉพาะเจาะจง เป็นการตัดปัญหาการแผ่ขยายไปสู่เรื่องอื่น ๆ และเป็นการหลีกเลี่ยงการโต้แย้ง ลักษณะของการพิจารณาความเป็นเหตุเป็นผลเบื้องต้นแบบ พิจารณาเหตุผลและอารมณ์นั้น จึงเน้นการหุ้ญลักษณะของถ้อยคำที่หละหลวมไม่ชัดเจนและชักนำให้ผู้รับบริการให้คำจำกัดความหรือกำหนดขอบเขตของความคิดได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

กลวิธีให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Ellis & Harper, 1961)

1. การสอนหรือการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ให้คำปรึกษาจะอธิบายหรือชี้แจงแก่ผู้รับบริการ โดยตรงเพื่อแก้ความคิดที่ไม่มีเหตุผลของ ผู้รับบริการ ถ้าผู้รับบริการมีความเชื่อผิด ๆ ว่าคนจะต้องเป็นคนที่มีบุรณณ์แบบมีจะนั้นจะเป็นคนไร้ค่าผู้รับบริการคิดว่าตนเองไร้ค่า เพราะที่เก่งคำนวณ น้องมีพรสวรรค์ด้านดนตรีแต่เธอ ไม่มีอะไรเด่นเลย ในกรณีนี้ผู้ให้คำปรึกษาควรชี้แจงให้ผู้รับบริการเข้าใจว่า แม้ว่าเธอจะ ไม่มีอะไรเด่น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเธอจะด้อยความสามารถเป็นสิ่งที่มีความเมื่อเปรียบเทียบกับผู้รับบริการมีความสามารถทางคำนวณน้อยกว่า ไม่ได้หมายความว่าผู้รับบริการจะไม่มีความสามารถด้านนี้เลยผู้รับบริการก็มีความสามารถด้านคำนวณแต่อยู่ในอีกระดับหนึ่งและผู้บริการมีศักยภาพด้านอื่นอีก ซึ่งต้องอาศัยและประสบการณ์ในอันที่จะพัฒนาศักยภาพนั้น ๆ

2. กำหนดงานให้ทำ (Homework Assignment) ในกรณีที่ผู้รับบริการคิดว่า การเป็นผู้สนทนาที่ดีจะต้องรู้หัวข้อสนทนาต่าง ๆ อย่างลึกซึ้งซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ผู้ให้คำปรึกษาอาจกำหนดให้ผู้รับบริการ ไปบันทึกข้อสนทนาที่เขาได้ยินได้ฟังมาภายในเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งผลปรากฏว่า ผู้บริการพบว่าหัวข้อ สนทนาที่เขาได้ยินได้ฟังมาทั้งนั้นเป็นเรื่องธรรมดาซึ่งไม่ต้องใช้ความรู้เฉพาะอย่างมากนักแต่เป็นการสนทนาที่เน้นการแสดงความคิดเห็นของทัศนคติ ซึ่งทำให้ผู้รับบริการรู้สึกสบายใจขึ้น และเกิดกำลังใจว่าเขาจะสามารถจะพัฒนาการสนทนาของเขาได้

3. การใช้ตรรกวิทยา (Logic) ผู้ให้คำปรึกษากับผู้บริการจะทดลองสวมบทบาทเพื่อชี้ให้ผู้รับบริการได้ตระหนักว่า ความคิดผิด ๆ ของเขาคืออะไรและความคิดนี้ส่งผลอย่างไรต่อเขามีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เช่น ผู้ให้ คำปรึกษาจะสวมบทบาทพ่อหรือแม่ที่วิจารณ์การกระทำของ แล้วพิจารณาว่าผู้รับบริการจะได้ตอบอย่างไร เรามีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมกับหรือไม่

4. การแสดงตัวแบบ (Modeling) ในระหว่างการให้คำปรึกษา พฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นตัวแบบแก่ผู้รับบริการ เช่น ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว หรือเมื่อผู้ให้คำปรึกษาทำการกระทำที่ผิดพลาด เขาจะยอมรับความผิดพลาดนั้นโดยไม่โทษสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างไม่มีเหตุผล หรือแสดงอาการเสียน้ำและความด้อยจากการกระทำผิดพลาดนั้น

5. การผ่อนคลายความเครียด (Relaxation) เมื่อผู้รับบริการแสดงความเครียดผู้ให้คำปรึกษาควรให้ผู้รับบริการได้คลายความเครียดเสียบ้าง เช่น ให้ออกไปเดินยืดแข้งยืดขา แล้วกลับมาใช้เหตุผลใคร่ครวญใหม่

6. ให้อินจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตน (Rational-Emotive Imagery) ในกรณีที่ผู้รับบริการคิดว่าพ่อแม่ไม่ยุติธรรมต่อเขาผู้ให้คำปรึกษาอาจให้ผู้รับบริการลองจินตนาการว่าพ่อแม่วิจารณ์เขาอย่างไม่เป็นธรรม แล้วถามความรู้สึกของผู้รับบริการ

7. ยกตัวอย่างชีวประวัติ (Bibliography) เป็นการชี้ให้ผู้รับบริการตระหนักว่า คนเราแม้จะมีข้อจำกัดหรือความบกพร่องก็เป็นเรื่องธรรมดา และอาจมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ดังตัวอย่างประวัติบุคคลต่าง ๆ เช่น ประธานาธิบดีลินคอล์นเคยกล่าวว่า ชีวิตของเขาประสบความสำเร็จล้มเหลวในระยะต้นของชีวิต แต่ด้วยความมานะพยายาม จึงทำให้ประสบความสำเร็จการยกตัวอย่างดังกล่าวเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการมีกำลังใจที่จะ ต่อสู้กับปัญหาต่อไป

8. การฝึกให้ผู้รับบริการคิดอย่างมีเหตุผล โดยทำแบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล (Rational Self Help form) ในแบบฝึกหัดนี้จะมีที่ว่างให้ผู้รับบริการเติมข้อความโดยเริ่มจากกำหนดเหตุการณ์ (A) ให้ แล้วให้ผู้รับบริการกรอกข้อความตั้งแต่หัวข้อบี (B) ถึงอี (E) ดังต่อไปนี้

เอ (A) = Activating Experience (or Event) คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น

- ฉันไปสอบสัมภาษณ์เข้าทำงาน และถูกปฏิเสธเข้าทำงาน

บี (B) = Belief or Thinking คือ ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

อาร์บี (rB) = Rational Belief or Thinking คือ ความเชื่อหรือความคิดที่มีเหตุผล เช่น

- ฉันไม่ชอบการถูกปฏิเสธเช่นนี้เลย
- ฉันอยากได้รับการยอมรับเข้าทำงาน
- ดูเหมือนว่าจะไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะได้ทำงานที่ฉันต้องการ

ไอบี (iB) = Irrational Belief or Thinking คือ ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล เช่น

- เป็นเรื่องร้ายแรงที่ไม่ได้รับการตอบรับเข้าทำงาน

- การปฏิเสธรับเข้าทำงานนี้ทำให้ดูเหมือนฉันเป็นคนไร้ค่า
- ฉันคงจะไม่มีวันได้งานที่ฉันต้องการ
- ฉันคงประสบความล้มเหลวในการสอบสัมภาษณ์เข้าทำงานตลอดไป

ซี (C) = Emotional or Behavior Consequence คือ ภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อหรือความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ ได้แก่

ดีอีซี (deC) = desirable emotional Consequence คือ อารมณ์ที่เหมาะสม เช่น

- ฉันคงหางานอื่นได้
- ฉันคงมีทักษะในการสัมภาษณ์ได้ดี ควรฝึกทักษะในการสัมภาษณ์เพิ่มขึ้น

ดีบีซี (dbC) = Desirable behavioral Consequence คือ พฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น

- ค้นหางานอื่นต่อไป
- พยายามฝึกทักษะในการสัมภาษณ์เพิ่มมากขึ้น

ยูอีซี (ueC) = undesirable emotional Consequence คือ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น

- ฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง
- ฉันรู้สึกวิตกกังวล
- ฉันรู้สึกว่าฉันไร้ค่า
- ฉันรู้สึกแค้นเคือง

ยูบีซี (ubC) = Undesirable behavioral Consequence คือ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

เช่น

- ฉันไม่ไปสัมภาษณ์งานอื่น ๆ อีกต่อไป
- ฉันวิตกกังวลมากจนเป็นผลให้สอบสัมภาษณ์เข้าทำงานที่อื่นได้ไม่ดี

ดี (D) = Disputing or Debating you Irrational Belief คือ การคิดวิจารณ์ หรือการขจัดความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล เช่น

- ทำไมจึงเป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธงาน
- ทำไมจึงทนต่อการถูกปฏิเสธไม่ได้
- มีอะไรเป็นเครื่องยืนยันว่าฉันสอบสัมภาษณ์ไม่ดีและหน่วยงานนั้นจะต้องรับฉันเข้าทำงาน
- การถูกปฏิเสธทำให้ฉันเป็นคนไร้ค่าได้อย่างไร
- ทำไมจึงคิดว่าหางานที่ต้องการอีกไม่ได้ต่อไป

- ทำไมฉันจะต้องประสบความสำเร็จในการสอบสัมภาษณ์ครั้งต่อไป

อี (E) = Effect of Disputing or Debating your Irrational Belief คือ ผลที่ตามมาจากการคิดวิจารณ์หรือการจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเองซึ่งให้ผลทั้งในแง่ความคิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม แบ่งเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

ซีอี (cE) = cognitive Effect คือ ความคิดที่มีเหตุผล เช่น

- ไม่ใช่เรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธงาน แม้จะทำให้ฉันไม่สบายใจ
- ไม่มีเหตุผลพอว่า ทำไมฉันจึงประสบความสำเร็จในการสอบสัมภาษณ์เข้าทำงานครั้งต่อไป โดยเฉพาะถ้าฉันปรับปรุงตนเองจากข้อผิดพลาดที่ได้จากการสัมภาษณ์ครั้งก่อน
- การถูกปฏิเสธเข้าทำงานไม่ได้หมายความว่า ฉันไร้ค่า แต่อาจจะเป็นเพราะฉันมีลักษณะบางประการที่ไม่เหมาะสมกับงาน หรือด้วยเหตุผลอื่น
- การถูกปฏิเสธครั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า ฉันจะหางานใหม่ไม่ได้ แม้ว่าจะหายากก็ตาม

อีอี (eE) = emotional Effect คือ อารมณ์ที่เหมาะสม เช่น

- ฉันรู้สึกเสียใจที่ไม่ได้งานทำ
- ฉันไม่สบายใจในเรื่องนี้แต่ไม่ได้ท้อแท้สิ้นหวัง
- ฉันมีความรู้สึกอยากลองหางานทำอีกที (ฮึดสู้)

บีอี (bE) = behavioral Effect คือ พฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น

- ฉันหางานใหม่
- ฉันจะพยายามปรับปรุงตนเองโดยหาความชำนาญเพิ่มเติมในการพิมพ์ดีด และฝึกพูดภาษาอังกฤษให้คล่องกว่านี้
- ฉันจะไปสมัครงานใหม่

9. การให้วิเคราะห์คำพูดของตนเองจากแถบบันทึกเสียง (Tape Recording) ในระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้ระบายอารมณ์และแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่แล้วบันทึกเสียงไว้ ต่อมาจึงมาเปิดให้ฟัง แล้วให้ผู้รับบริการวิเคราะห์คำพูดของตนเองว่า มีเหตุผลมากน้อยเพียงใด

หมายเหตุ กลวิธีต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบนี้เน้นที่การคิดแก้ปัญหามากกว่าเน้นที่ตัวกิจกรรม

นอกจากนี้ เอลลิส และ ไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 66-68, 73-94) ยังได้เสนอเทคนิคที่นำมาใช้พัฒนาความคิด และพฤติกรรมของบุคคลอีก ดังนี้

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) ได้แก่

1.1 การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล (Employing New Self-Statement) เป็นวิธีที่สอนให้ผู้รับบริการเปลี่ยนคำพูดของตนใหม่โดยใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (Cognitive Home) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับบริการฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองตามตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis

2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) ได้แก่

2.1 การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับบริการสร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และให้ผู้รับบริการจัดการความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไปซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับบริการสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้รู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่นและเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล

2.3 การฝึกจัดการกับความอาย (Shame Attacking Exercises) เป็นวิธีที่ฝึกให้ผู้รับบริการกล้าแสดงพฤติกรรมที่ตนรู้สึกอายให้ปรากฏโดยไม่รู้สึกอายอีกต่อไป

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) ได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นวิธีที่ฝึกให้ผู้รับบริการเกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะการพูด ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการรับรู้ตนเองอย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปคิดอย่างมีเหตุผล และแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นการนำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไข ให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่เป็นการวางเงื่อนไขโดยการให้การเสริมแรง คือเมื่อผู้รับบริการแสดงพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การเสริมแรง

สำหรับเทคนิคที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในครั้งนี้ คือ เทคนิคทางปัญญา โดยให้กลุ่มทดลองได้ฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis ในแบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help form) ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยให้บุคคลสามารถรักษารูปแบบการคิดและการแสดงออกอย่างมีเหตุผลได้ผลระยะยาว (Ellis & Whiteley, 1979)

สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์พึงหลีกเลี่ยง (Ellis & Harper, 1961)

1. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรใช้เวลานานนักกับการฟังผู้รับบริการพูดถึงประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ควรสนใจรายละเอียดของเหตุการณ์ เช่น มีอะไรเกิดขึ้นที่ไหน เมื่อไร เพราะรายละเอียดเหล่านี้ไม่ได้ช่วยให้ผู้รับบริการแก้ปัญหาได้กลับทำให้ทั้งผู้รับบริการและผู้ให้คำปรึกษาพากันเข้านรกเข้าพงไป แต่พยายามให้ผู้รับบริการสรุปเรื่องราวและไม่ให้ เฝ้ามองแต่อดีตในเรื่องนั้น
2. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรให้ผู้รับบริการครุ่นคิดแต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเนื่องจาก เหตุการณ์นั้น เช่น ความวิตกกังวล สิ้นหวัง เก็บกด มุ่งร้าย แต่ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับบริการได้วิเคราะห์ความคิดหรือความเชื่อเบื้องหลังที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น
3. ไม่ควรให้ผู้รับบริการเก็บกดอารมณ์หรือระบายอารมณ์มากเกินไป เพราะการใช้วิธีดังกล่าวจะทำให้ผู้รับบริการขบขันหรือรู้สึกโกรธมากขึ้น แทนที่จะลดความรู้สึกมุ่งร้ายลงผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจที่มาของความรู้สึกเหล่านั้น และจัดความรู้สึกออกไป แทนที่จะระบายออกหรือเก็บกดไว้
4. ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จะหลีกเลี่ยงการใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์ เช่น Free Association, Dream Analysis หรือ Transference เนื่องจากวิธีเหล่านั้นเป็นวิธีที่เปล่าประโยชน์
5. ผู้ให้คำปรึกษาจะหลีกเลี่ยงไม่ให้ผู้รับบริการขึ้นอยู่กับหรืออิงอยู่กับผู้ให้คำปรึกษาให้เขาได้เป็นตัวเองใช้สติปัญญาของเขาให้มากที่สุดในการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ

ข้อดีและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

เอลลิส และ อาร์เพอร์ (Ellis & Harper, 1961) ได้เสนอข้อดีและข้อจำกัดของ การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไว้ดังนี้

ข้อดี

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เป็นก้าวใหม่ของการชี้ให้เห็นว่าความคิดไม่มีเหตุผลก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ได้อย่างไรและกลวิธีที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบนี้มีทั้งกลวิธีที่กระทำในห้องแนะแนว และกลวิธีที่ให้ผู้รับบริการสามารถนำไปปฏิบัติภายนอก เป็นการฝึกให้ผู้รับบริการได้ช่วยตนเอง ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงสามารถเลือกใช้กลวิธีต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างได้

ข้อจำกัด

การที่ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติตนเหมือนเป็นผู้เชี่ยวชาญที่นำปรัชญาของตนไปมอบให้ผู้รับบริการ การใช้วิธีการทางมากเกินไปอาจทำให้ผู้รับบริการไม่เป็นตัวของตัวเองตามจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษา

✱ จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือผู้รับบริการ โดยผู้รับบริการจะเป็นบุคคลที่มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละคนเป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจจุดมุ่งหมายของการใช้ทฤษฎีนี้ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปลี่ยนความคิดต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบ โดยการใช้สติปัญญาค้นหาเหตุผลรับรู้เหตุการณ์ในแนวคิดใหม่ ตลอดจนท้าทายให้ผู้รับบริการ ได้สำรวจปรัชญาความเชื่อและแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง ดังนั้นบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจึงเปรียบเสมือนครูที่คอยชี้แนะสั่งสอน ชักจูงท้าทายให้ลองคิดให้ใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการแก้ปัญหาเมื่อผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติตามขั้นตอนการให้คำปรึกษาทั้ง 4 ขั้น และเลือกใช้กลวิธีต่างๆ อย่างเหมาะสมแล้วก็จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษามีอารมณ์ที่เหมาะสม และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมได้ ✱

งานวิจัยเกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ทวีสิน ทอนเกาะ (2541, บทคัดย่อ) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์กับการใช้เทคนิคแม่แบบ ที่มีต่อปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคะแนนความขัดแย้งในครอบครัวเฉลี่ยตั้งแต่ 4.34 – 6.00 คะแนน มาเข้ากลุ่มกลุ่มละ 6 คน กลุ่มที่ 1 ให้เข้าร่วม โปรแกรมการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ 2 ให้ใช้เทคนิคแม่แบบทำการทดลองรวม 10 ครั้ง พบว่า นักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้เทคนิคแม่แบบ มีปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และนักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้เทคนิคแม่แบบ มีปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาผู้วิจัยคาดว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าจะได้ผล เพราะเป็นการฝึกให้บุคคลคิดถึงเกี่ยวกับสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล การคิดอย่างมีเหตุผลจะช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่น ไม่มองสิ่งต่าง ๆ แต่ในด้านลบ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าหรือข้อดีของตนเอง ส่งผลให้เกิดการพัฒนาลักษณะการมุ่งอนาคตได้ดี