

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว และการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว
 - 1.1 ความหมายและความสำคัญของพฤติกรรมก้าวร้าว
 - 1.2 แนวคิดเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว
 - 1.3 สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว
 - 1.4 ลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว
2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.3 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.4 องค์ประกอบและขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.5 ความเป็นมาและความหมายของการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 2.6 ปรัชญาและหลักการของการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 2.7 จุดมุ่งหมายของการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 2.8 หลักการเบื้องต้นของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 2.9 ขั้นตอนในการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 2.10 เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 2.11 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 2.12 งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

พฤติกรรมก้าวร้าว

1. ความหมายและความสำคัญของพฤติกรรมก้าวร้าว

ความก้าวร้าวเป็นลักษณะบุคลิกภาพและเป็นการแสดงออกที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ ที่มีผู้ให้ความสนใจศึกษากันมาก จึงมีผู้ให้ความหมายของความก้าวร้าวแตกต่างกันออกไปได้ดังนี้

การแสดงพฤติกรรม พรธณี ชูชัย (2523, หน้า 2 – 26) เป็นปฏิกิริยาโต้ตอบระหว่างการเรียนรู้ กับแรงจูงใจ การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเนื่องมาจากการประสบการณ์ และการเปลี่ยนแปลงนี้รวมถึงสิ่งที่เคยทำเป็นประจำจนกลายเป็นนิสัยความรู้ ทักษะ และความคาดหวังต่างๆ ส่วนแรงจูงใจเป็นตัวกระตุ้น เป็นแรงผลักดันทั้งในแรงขับให้คนแสดงพฤติกรรมและความคุมแนวทางของพฤติกรรม

แรงจูงใจที่เป็นเหตุให้คนแสดงพฤติกรรมมีหลายอย่าง ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะแรงจูงใจใฝ่ก้าวร้าวเท่านั้น อาการก้าวร้าวไม่ว่าจะโดยทางวาจาหรือท่าทาง เป็นลักษณะหนึ่งของมนุษย์ที่ใช้บริหารจัดการความรู้สึกคับข้องใจ หรือ ความรู้สึกโกรธที่เกิดขึ้นไปยังผู้อื่น ความก้าวร้าวเป็นลักษณะบุคลิกภาพอย่างหนึ่งของบุคคล ฟูรา มาลากุล ณ อยุธยา และคณะ (2520, หน้า 4) ซึ่ง นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ กัน ตามความเชื่อในทฤษฎีของแต่ละคนที่แตกต่างกันเดโช สนวนานนท์ (2520, หน้า 12) ให้ความหมายว่า คือ การกระทำที่จงเกลียดจงชัง เป็นการกระทำที่ทำให้เกิดความกลัวและหนีภัยในอีกฝ่ายหนึ่งเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งไม่หวั่นไหว ก็จะนำไปสู่การใช้กำลังต่อสู้กัน

อัมพร โอตระณูณ (2527, หน้า 64) กล่าวว่า ความก้าวร้าว หมายถึง การกระทำรุนแรงกว่าปกติ มีผลทำให้ผู้อื่นหรือตนเองเจ็บปวด เกิดความเสียหาย ทั้งเจตนาและไม่เจตนา สุชา จันทรธรม (2529, หน้า 97) อธิบายว่า ความก้าวร้าวจัดเป็นพฤติกรรมของคนที่ขาดความสุขอย่างหนึ่ง อาจแสดงออกทางร่างกายหรือทางวาจาก็ได้ เช่น การทำร้ายร่างกาย การดูต่ำ การพูดหยาบคาย ความก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้จากสังคมที่ใช้การป้องกันตนเองจากการรุกรานหรือเพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น พฤติกรรมก้าวร้าวนี้ สังคมมักจะติเตียน ทำให้ผู้มี ความก้าวร้าวมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม

สมพร สุทัศนีย์ (2530, หน้า 3) กำหนดความหมายว่า หมายถึงพฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นไม่พึงพอใจหรือเจ็บปวดทางกาย หรือทางจิต ตลอดจนพฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นเสียหายและเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายและทางวาจาต่อผู้อื่นทั้งทางตรงหรือทางอ้อมอย่างขาดการยับยั้งชั่งใจ

สุรพล ชัดเชื้อ (2535, หน้า 22) สรุปว่า ความก้าวร้าวเป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสังคมโดยรวม เป็นการกระทำที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนทั้งทางร่างกายและความรู้สึก ทั้งยังเป็นการทำให้ผู้อื่นเสียหายซึ่งการกระทำนี้จะออกมาในลักษณะการตอบสนอง หรือการปลดปล่อยความเครียดความคับข้องใจและความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ

สุทธิพงษ์ ทองยิ่ง (2537, หน้า 35) ได้ให้ความหมายว่าความก้าวร้าว คือ พฤติกรรมที่แสดงออกทางกายและวาจา โดยมีเจตนาจะทำให้เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สิน ร่างกายทั้งของตนเองและผู้อื่น เพื่อปลดปล่อยความเครียด ความคับข้องใจ ความวิตกกังวลและความรู้สึกสิ้นหวังที่ตนเองมีอยู่

คมคาย อนุจันทร์ (2538, หน้า 22) ได้สรุปเกี่ยวกับว่าเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของบุคคลที่จะแสดงการกระทำในลักษณะที่รุนแรงผิดปกติ เพื่อตอบสนองหรือปลดปล่อยความเครียด ความคับข้องใจ ความโกรธและความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ ซึ่งการกระทำนั้นก่อให้เกิดผลเสียทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นได้

สุนันทา เขียวนิล (2541, หน้า 41) ได้ให้ความหมายว่าความก้าวร้าว คือการกระทำที่แสดงออก โดยมีเจตนา ทำร้ายผู้อื่นหรือทำลายสิ่งของ อาจแสดงออกทางกายหรือวาจาก็ได้

ปรางณี จันทร์หอม (2541, หน้า 9) ได้ให้ความหมายว่าความก้าวร้าว คือ การกระทำที่รุนแรงกว่าปกติ มีผลทำให้ผู้อื่นหรือตนเองเจ็บปวด เกิดความเสียหาย ทั้งที่เจตนาและไม่เจตนา การแสดงออกของความก้าวร้าวมีได้หลายทาง คือ

1. ทางวาจา หรือคำพูด เช่น การพูดคำ ว่า พูดกรรโชก ข่มขู่ เป็นต้น
2. ทางการกระทำของร่างกาย เช่น การต่อสู้ ชกต่อย การตีรันฟันแทง การข่มขืน เป็นต้น
3. การกระทำให้เกิดความสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ เช่น การทำลายข้าวของให้เสียหาย ทุบให้แตก จุดไฟเผา วางระเบิด
4. การนินทาว่าร้าย ทำให้เกิดความเจ็บอาย และเสียชื่อเสียง

อารีธา นูซอนงค์ (2541, หน้า 24) ได้ให้ความหมายว่าความก้าวร้าวว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาเมื่อตนเองขาดความสุขหรือ ไม่ได้ได้รับความพึงพอใจซึ่งมีการแสดงออกได้ 2 ลักษณะ คือ ทางวาจา เช่น พูดคำหยาบ ดุว่า โวยวาย และทางร่างกาย เช่น ทำลายของ เตะ ต่อย ทุบตีตนเองหรือผู้อื่น

สุนีย์ ชีรวีรุฬห์ (2542, หน้า 33) ได้ให้ความหมายว่า ความก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาทางร่างกาย หรือทางวาจาที่แสดงออกมานาในรูปของการข่มขู่ กดขี่ แข่งขัน การทำลายข้าวของ การทำร้ายร่างกาย อันนำไปสู่การใช้กำลังรุนแรง

บาร์ช (Baruch, 1956, p. 57) ได้ให้ความหมายว่าเป็นการระบายหรือปลดปล่อยความรู้สึกโกรธ ความรู้สึกกลัวและความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ ออกมา ซึ่งคล้ายคลึงกับความหมายที่ เฟชบาช (Feshbach, 1956, p. 257) ให้ไว้ว่าความก้าวร้าวเน้นการระบายอารมณ์ที่ดังเคียดเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงออกถึงความคับข้องใจ

บัสเซ่ (Buss, 1961, p. 2) ได้รวบรวมความหมายไว้หลายประการ เช่น ความก้าวร้าว เป็นสื่อการตอบสนองต่อผู้ที่ลงโทษ หรือความก้าวร้าวเป็นความตั้งใจที่จะทำอันตรายต่อผู้อื่น หรือ ความก้าวร้าวเป็นการกระทำเพื่อตอบสนองต่ออินทรีย์อื่นที่มาเร้าเพื่อเกิดอันตราย

เบอร์โรวิทซ์ (Berkowitz, 1965, p. 302) แบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 ชนิด จะทำให้เข้าใจพฤติกรรมก้าวร้าวได้ชัดเจนขึ้น พฤติกรรมก้าวร้าว 2 ชนิดดังกล่าวได้แก่

1. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เป็นเครื่องมือไปสู่เป้าหมาย (Instrumental Aggression) เป็นพฤติกรรมที่ไม่มีเจตนาร้ายที่จะให้บุคคลหรือสิ่งของเสียหาย บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อผลบางอย่าง เช่น เพื่อระบายความคับข้องใจ เพื่อรางวัลหรือเพื่อเรียกร้องความสนใจ พฤติกรรมชนิดนี้จะเปลี่ยนไปตามสภาพของการจัดสิ่งแวดล้อมของรางวัลและการลงโทษ

2. พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากความโกรธ (Angry – aggression หรือ Hostility Aggression) เป็นพฤติกรรมที่ต้องการให้บุคคลหรือสิ่งของที่ได้รับอันตรายหรือเสียหาย

ในทางตรงกันข้ามฟรีดแมน และคณะ (Freedman et al., 1970, pp. 101-104) มีความเห็นว่า ความก้าวร้าว นั้นเป็นพฤติกรรมที่เป็นอันตราย ทำความเสียหายให้แก่ผู้อื่น โดยทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเจตนา และจุดมุ่งหมายของการกระทำด้วย และนอกจากนี้เขาได้อธิบายเพิ่มเติมว่าสังคมที่มั่นคงมีความผูกพันกันมักจะต่อต้านและดำเนินความก้าวร้าว การอยู่รอดของสังคมนั้นขึ้นอยู่กับคนในสังคมสามารถควบคุมหรือลดความรู้สึกก้าวร้าวของตนได้เหมาะสมมากน้อยเพียงใด

จากทฤษฎีของความก้าวร้าวตามแนวคิดของนักจิตวิทยาหลายท่านที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยพอสรุปได้ว่า

พฤติกรรมก้าวร้าวหมายถึง การแสดงออกทางวาจาและทางกายที่รุนแรง ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการมุ่งทำร้ายผู้อื่นให้ได้รับอันตราย บาดเจ็บหรือเกิดความเสียหายทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ตลอดจนทรัพย์สินต่าง ๆ โดยเจตนา หรือขจัดความคับข้องใจ ความโกรธ ความเครียดและความรู้สึกไม่พอใจต่าง ๆ ที่มีต่อผู้อื่นหรือสิ่งรอบตัว

พฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น

วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น เป็นเพราะวัยรุ่นไม่สามารถปรับปรุงบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมได้ หรือไม่สามารถปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้เข้ากับบุคลิกภาพของเขาได้ ทำให้วัยรุ่นมีความคับข้องใจและแสดงพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับออกมา (ประสาร ทิพย์ธารา .2521, หน้า 120)

ในระยะวัยรุ่นนั้นมักมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหามากกว่าวัยอื่น ๆ ของชีวิต เพราะเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อและมีสิ่งเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากภายในตนเอง

และที่เป็นผลกระทบจากสภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขา ซึ่งทำให้เด็กวัยรุ่นเองจะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทั้งในตัวเองและในสังคมให้ได้ ถ้าเขาปรับตัวได้เขาก็เป็นคนปกติหรือคนที่สมบูรณ์หรือคนดี แต่ถ้าหากเขาปรับตัวไม่ได้ เกิดความล้มเหลวในการปรับตัวเขาก็จะกลายเป็นเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหา พฤติกรรมที่เป็นปัญหาอย่างหนึ่งที่วัยรุ่นมักจะแสดงออกก็คือ พฤติกรรมก้าวร้าว วัยรุ่นจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อต่อสู้ทำลายสิ่งที่มาขัดขวางความต้องการของตนเอง อาจจะแสดงออกมาในรูปของการชกต่อยอาละวาด หรือการด่าว่า เป็นต้น วัยรุ่นที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโดยตรง มักจะมาจากครอบครัวชั้นสามัญ หรือในสังคมต่ำๆ ตรงกันข้ามวัยรุ่นที่แสดงพฤติกรรมทางอ้อม คือวัยรุ่นที่มาจากสังคมชั้นกลางหรือสังคมผู้ดี (สมชาย ธีรธนกุล, 2526, หน้า 165)

คนเราทุกคนย่อมมีเวลาก้าวร้าวไม่ครั้งใดก็ครั้งหนึ่ง ครูจึงต้องเข้าใจว่าการแสดงความก้าวร้าวของเด็กนั้นเป็นปกติวิสัย เป็นของธรรมดา แต่ควรพิจารณาหาสาเหตุที่ถูกต้อง แล้วหาทางออกของการก้าวร้าวไปในทางที่ถูกที่ควร เพื่อเป็นการระบายออกของอาการก้าวร้าว วัยรุ่นที่เก็บกดความก้าวร้าวเอาไว้จะกลายเป็นคนเคร่งเครียด เข้ากับเพื่อนไม่ได้ ละเมิดกฎระเบียบต่างๆ (ชัยนาท นาคบุปผา, 2515, หน้า 126-127)

วัยรุ่นที่ก้าวร้าวมักแสดงพฤติกรรม โดยการชอบก่อเรื่องทะเลาะวิวาทต่อสู้ ทุบตี และรังแกผู้อื่น วัยรุ่นพวกนี้ชอบแสดงออก ในแบบฉบับของเขา บางครั้งจึงทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน พุดจาอวดดี หรือแสดงความไม่เคารพต่อผู้ใหญ่ ชอบโต้แย้งและด่าหาตีตลกคนอื่น รวมทั้งมีอารมณ์ขุ่นมัว โกรธ และหน้าบึ้งอยู่เสมอ (ประสาร ทิพย์ธารา, 2521, หน้า 120)

การแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าว มีดังนี้คือ

1. ชอบก่อเรื่องทำความยุ่งยากให้กับผู้อื่น
2. ต้องการแสดงออกในแบบฉบับของเขา
3. ชอบโต้แย้ง และชอบแก้ตัวในเรื่องต่าง ๆ
4. ชอบด่าหาตีตลกและกล่าวโทษผู้อื่น
5. ชอบต่อสู้ ทุบตี และรังแกเด็กอื่น
6. ชอบหาเรื่องทะเลาะวิวาท
7. ชอบทำลายความสงบของชั้นเรียน และชอบก่อความวุ่นวาย
8. มักจะชอบขโมย และพุดปด
9. มักทำลายข้าวของที่เป็นทรัพย์สินส่วนตัวและส่วนรวมเสียหาย
10. มักมีอารมณ์ขุ่นมัว โกรธ หน้าบึ้งอยู่เสมอ ชอบท้าทาย และมีนิสัยหยาบคาย มักจะพุดจาอวดดี และแสดงความไม่เคารพต่อผู้ใหญ่ พฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น จากสาเหตุและปัจจัยการเกิดพฤติกรรม

ก้าวร้าวดังที่กล่าวมาข้างต้น พอจะเป็นแนวทางในการสรุปของสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น ได้ดังนี้

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการ เปลี่ยนสภาพความเป็นเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระและระบบการทำงานอย่างมากมาย วัยรุ่นจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ถ้าวัยรุ่นปรับตัวไม่ได้อาจเป็นสาเหตุของปัญหาทางด้านอารมณ์ ฟรอยด์ กล่าวว่า วัยรุ่นมีอารมณ์ฉุนเฉียวเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระบบสรีระของวัยรุ่น ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ด้วย เด็กวัยรุ่นจึงมักมีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย เกิดความเครียด ความวิตกกังวลและความคับข้องใจจนเป็นสาเหตุของโรคจิต โรคประสาทได้ นอกจากนี้ ความเครียด ความวิตกกังวลและความคับข้องใจยังเป็นต้นเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้อีกด้วย

สุชา จันทร์เทม (2529, หน้า 63) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการบ้านที่มีความรักความอบอุ่น ต้องการบิดามารดาที่อบรมด้วยความเข้าใจ สอดคล้องกับความคิดเห็นของ วัลลภ เกียรติสิริกุล (2535, บทคัดย่อ) ที่ว่า ในสภาพปัจจุบันโดยเฉพาะครอบครัวที่อยู่ในเมือง บิดามารดาจะมีเวลาให้ลูกน้อยลง อาจเป็นสาเหตุทำให้วัยรุ่นขาดความอบอุ่น หรือพ่อแม่ที่เข้มงวดมากเกินไปหรือครอบครัวที่ขาดพ่อหรือแม่จะทำให้วัยรุ่นแสดงอารมณ์และพฤติกรรมหลายประการที่สังคมไม่ยอมรับ เช่น ก้าวร้าว เกร ดิตยาเสพติด หรือถูกเพื่อนชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ สมพร สุทัศน์ย์ (2530, หน้า 3 - 4) ที่ว่า การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและการเพิ่มจำนวนประชากรอย่างรวดเร็ว เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและการปรับตัวที่สำคัญคือขาดความอบอุ่นในครอบครัว ทำให้เด็กมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน สุขภาพจิตและร่างกายทรุดโทรม ปรับตัวลำบาก ทำให้เกิดความคับข้องใจ จึงเป็นสาเหตุให้บุคคลแสดงออกมาในลักษณะของความก้าวร้าว

สาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่งคือ วัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบอยู่เป็นกลุ่มและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นมีการเลียนแบบพฤติกรรมและทัศนคติซึ่งกันและกัน วัยรุ่นที่คบเพื่อนเกรจะมีอัตราการทำผิดค่อนข้างสูง วัยรุ่นที่มีลักษณะการคบเพื่อนที่เหมาะสมมากจะมีทัศนคติต่อการทะเลาะวิวาทน้อย (สุชา จันทร์เทม, 2529, หน้า 67)

สรุปได้ว่าพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ การขาดความรักความอบอุ่นในครอบครัว ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ มีผลให้แสดงออกมาในรูปของความก้าวร้าว นอกจากนั้นการเลียนแบบความก้าวร้าว การได้การเสริมแรงจากเพื่อน โดยการยอมรับเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มก็เป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีความก้าวร้าว และมีสาเหตุอื่น ๆ อีกที่ทำให้เกิดความก้าวร้าวได้ เช่น ความผิดปกติของระดับฮอร์โมน พันธุกรรมซึ่งงานวิจัยนี้จะไม่

กล่าวถึงเพราะเป็นสาเหตุที่มีความยุ่งยาก ซับซ้อน ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาเฉพาะพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม การปรับตัว ความคับข้องใจ ความเครียดและสาเหตุจากการเรียนรู้เท่านั้น

ความก้าวร้าว ก็เป็นอารมณ์อีกประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นจากภายในเช่นเดียวกัน แต่เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบ เป็นการแสดงออกของอารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรม ทำให้แสดงออกถึงพฤติกรรมและคุณลักษณะอันไม่พึงประสงค์ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ จึงแสดงออกถึงอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแก่ผู้อื่นหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน พ่อแม่ ผู้ปกครอง พี่น้อง หรือญาติคนอื่น ๆ ที่เรียกว่าเป็นความก้าวร้าวทางวาจา ซึ่งได้แก่ การवाद การตะโกน การด่าทอผู้อื่นด้วยถ้อยคำหยาบคาย พูดเยาะเย้ยให้ได้อาย พูดข่มขู่ผู้อื่นให้เกิดความกลัวและทำตัวมีความต้องการของตนเอง พูดโอ้อวดตนเองกับผู้อื่นโดยปราศจากความจริง ส่วนความก้าวร้าวอีกประการหนึ่งเรียกว่า ความก้าวร้าวทางกาย ซึ่งได้แก่ การขว้างปาหรือทำลายสิ่งของให้ได้รับความเสียหาย การทำร้ายร่างกายผู้อื่นจนได้รับบาดเจ็บ เช่น ผลัก ตะ แทะ ถีบ เขกศีรษะ ชกต่อยผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งการแสดงออกดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และไม่มีความสามารถในการบริหารและจัดการกับอารมณ์ของตนเองจนทำให้การแสดงออกไม่สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการแสดงออกของอารมณ์อันมีผลต่อพฤติกรรมที่เป็นความก้าวร้าว นั้น ก็เกิดจากปัจจัยการเลี้ยงดูเช่นเดียวกันกับความฉลาดทางอารมณ์ เช่น ครอบครัวที่พ่อแม่ทอดทิ้งเด็ก ครอบครัวที่ไม่สงบสุข รุนแรง ทะเลาะเบาะแว้งกัน หรือครอบครัวที่เด็กถูกลงโทษอย่างรุนแรง ทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจ เก็บกด จนในที่สุดก็แสดงถึงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมาและนั่นก็คือความก้าวร้าวนั่นเอง สอดคล้องกับความคิดเห็นของ อุสา สุทธิสาคร (2542. หน้า 9-10) ที่กล่าวว่า ความก้าวร้าวได้รับอิทธิพลจากตัวแบบและแรงเสริมจากสมาชิกในครอบครัว สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตรา วสุวานิช (2524. หน้า 6-10) ที่พบว่า การปล่อยปละละเลยและการทอดทิ้งเด็ก ก่อให้เกิดความก้าวร้าวในเด็กมากที่สุด

2. แนวคิดเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับความก้าวร้าว

ความก้าวร้าวเป็นการกระทำที่นักจิตวิทยาและบุคคลทั่วไปสนใจมาก จึงทำให้มีทฤษฎีที่นักจิตวิทยาได้ศึกษาความก้าวร้าว โดยอธิบายถึงการพัฒนาของความก้าวร้าว และแนวคิดด้วยเหตุผลต่าง ๆ เหล่านี้

2.1 ทฤษฎีสัญชาตญาณที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Instinct Theories of Aggression)

เป็นทฤษฎีที่ฟรอยด์ (Freud, 1937. p. 14) มีความเห็นว่า ความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณที่เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์ไม่ได้เกี่ยวกับเหตุการณ์ภายนอก คือ มนุษย์เป็นผู้ที่ก้าวร้าวเสมอโดยไม่เลือกสถานการณ์ ฟรอยด์กล่าวว่าสัญชาตญาณมี 2 ประเภท คือ สัญชาตญาณแห่งการดำรงชีวิต (Life Instinct) และ

สัญชาตญาณแห่งความตาย (Death Instinct) นอกจากนั้นเขายังกล่าวถึง เรื่องความพึงพอใจทางเพศจากการถูกคู่ร่วมเพศทำร้ายซึ่งจะทำให้เจ็บปวดทางร่างกายหรือจิตใจ (Masochism) ว่าเป็นแนวโน้มที่บุคคลจะเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจจากการทำร้ายตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากความต้องการทำร้ายหรือก้าวร้าวผู้อื่น ทั้งนี้เป็นเพราะการก้าวร้าวต่อผู้อื่น ไม่สามารถแสดงออกมาได้ง่ายจึงหันมาทำร้ายตนเอง ฟรอยด์ได้ให้ความเห็นว่าการที่บุคคลมีความรู้สึกเช่นนี้ เป็นเพราะมีความรู้สึกผิด (Guilty) คอยอยู่ในจิตไร้สำนึก (Unconscious) เป็นต้นว่า เมื่อวัยเด็กเคยถูกทำร้ายร่างกายจากพ่อแม่เคยถูกพ่อแม่หรือผู้มีอำนาจเหนือกว่าลงโทษเด็กจึงต้องการที่จะทำร้ายตอบเพื่อเป็นการแก้แค้น แต่เด็กแสดงออกไม่ได้ ความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจ นั้น เป็นแนวโน้มของพวกที่มีสัญชาตญาณ ในการทำลายหรือมีความก้าวร้าวที่ชอบแสดงออกต่อคนอื่น ดังนั้นฟรอยด์จึงมีความเห็นว่า บุคคลที่ไม่ควรจะเก็บความเครียด ความเก็บกดและความก้าวร้าวไว้ ควรจะหาทางระบายออกไปในทางที่สังคมยอมรับและไม่เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เช่น การวาดเขียน งานศิลปะหรือการเล่นกีฬา

2.2 ทฤษฎีชีววิทยาที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Personality Theories of Aggression)

วอร์เชลและคูเปอร์ (Worchel & Cooper, 1979, p. 321) ได้กล่าวถึงผลการศึกษาของแพทย์ที่ผ่าตัดสมองของชายผู้หนึ่งชื่อ วิทแมน (Whitman) ผู้เป็นอาชญากรฆ่าบุคคลในครอบครัว แล้วเขียนบันทึกไว้ก่อนฆ่าตัวตาย แพทย์ได้พบก้อนเนื้อออกขนาดใหญ่ในสมองซึ่งทำให้แพทย์เชื่อว่า เป็นสาเหตุที่ทำให้เขามีการกระทำที่โหดร้ายและจากการที่ ฟรอยด์ (Freud, 1937, p. 14) ได้ทดลองฝังเข็มอิเล็กโทรด (Electrode) เข้าที่สมองของสัตว์และพบว่าทำให้สัตว์ดุร้ายขึ้นในการวิจัยเชื่อว่า พันธุกรรมหรือโครโมโซมเพศที่ผิดปกติทำให้เกิดพฤติกรรมที่ก้าวร้าว

2.3 ทฤษฎีบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว (Personality Theories of Aggression) แมคการ์กี้ (McGarghee, 1966, p. 80) ได้ศึกษาลักษณะของบุคลิกภาพของอาชญากรและแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ลักษณะประการแรก คือ การที่บุคคลไม่สามารถควบคุมความก้าวร้าวของตนเองได้ หรือมีการยับยั้งการแสดงออกของความก้าวร้าวได้น้อย มีความพร้อมที่จะตอบสนองความคับข้องใจด้วยความก้าวร้าว และลักษณะประการที่สอง คือ การที่บุคคลควบคุมของตนเองมากเกินไป โดยควบคุมอย่างเข้มแข็งต่อการแสดงออกของความก้าวร้าวอย่างเรื้อรัง จากการศึกษาดังกล่าว แมคการ์กี้ สรุปว่า อาชญากรที่ร้ายแรงมักมาจากพวกที่ควบคุมความก้าวร้าวมากเกินไป

2.4 ทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ทฤษฎีที่เชื่อว่าความก้าวร้าวมาจากความคับข้องใจ ทฤษฎีสัญชาตญาณความก้าวร้าวและทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

2.4.1 ทฤษฎีความก้าวร้าวมาจากความคับข้องใจ (Frustration Aggression Theory) ทฤษฎีนี้มาจากความเชื่อของคอลลาร์ดและมิลเลอร์ (Dollard & Miller, 1939) ที่เชื่อว่า ความก้าวร้าวของบุคคลมีสาเหตุมาจากความคับข้องใจ ทั้งนี้เนื่องจากการที่บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายและ

การที่บุคคลมีคับข้องใจสะสมอยู่ตลอดเวลา ก็จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความก้าวร้าวในที่สุด เพชรสุดา เพชรใส (๒๕๓๕ . หน้า 12)

2.4.2 ทฤษฎีสัญญาณความก้าวร้าว (Aggressive Cues Theory) จากแนวคิดของ เบอร์กอวิทซ์ (Berkowitz, 1965, pp. 137-142) กล่าวว่า ความคับข้องใจเป็นตัวที่ก่อให้เกิดความก้าวร้าว แต่การแสดงความก้าวร้าวจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ สถานการณ์ที่มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม กล่าวคือแรงขับภายในจะต้องแสดงสัมพันธ์กับสถานการณ์ที่มาเร้า เช่น ถ้าความคับข้องใจน้อยถึงแม้สถานการณ์จะเร้ามากก็ไม่อาจเกิดความก้าวร้าว

2.4.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) นักจิตวิทยาสังคมเชื่อว่ามนุษย์จะมีการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ก้าวร้าวได้ เช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่นๆ สำหรับ แบนดูรา และ วอลเตอร์ส (Bandura & Walters 1963, p. 40) เชื่อว่าเด็กไม่ได้เรียนรู้ความก้าวร้าวโดยตรง จากการให้รางวัลหรือการลงโทษจากผู้ปกครองเพียงอย่างเดียว แต่เด็กจะเลียนแบบผู้ที่มีอิทธิพลต่อตนเอง โดยเด็กจะสังเกตท่าทีและการกระทำของผู้ปกครองของตนเองสำหรับในการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองมักจะบอกเด็กว่าการก้าวร้าวต่อผู้อื่นเป็นสิ่งที่ไม่ดีแต่เด็กยังคงสังเกตเห็นผู้ปกครองของตนเองแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่เสมอ เด็กจึงกระทำตามในสิ่งที่ผู้ปกครองทำมากกว่ากระทำตามในสิ่งที่ผู้ปกครองสั่งสอนเอาไว้ ซึ่ง เฟชบาซ (Feshbach, 1956, p. 257) กล่าวว่า ความก้าวร้าวของบุคคลนั้นได้รับการเรียนรู้มาจากในอดีตทั้งสิ้นและเขายังพบว่า ถ้าแม่ลงโทษเด็กด้วยการเฆี่ยนตีมากเพียงใดเด็กก็จะแสดงความก้าวร้าวต่อเพื่อน พี่ น้องและผู้ปกครองมากขึ้น ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชื่อว่า องค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมก้าวร้าวมี 2 ประการ คือ แม่แบบ (Model) และการให้แรงเสริม (Reinforcement) ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความก้าวร้าว มีดังต่อไปนี้

1. ความคับข้องใจ เป็นภาวะทางอารมณ์อย่างหนึ่งที่เด็กจะแสดงออกมาในรูปของอารมณ์โกรธและมุ่งไปผู้พฤติกรรมก้าวร้าว สถานการณ์ความคับข้องใจมีหลายอย่าง จะแบ่งสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจเป็น 3 ประเภท คือ

1.1 ความคับข้องใจที่เกิดจากการหน่วงเหนี่ยว เช่น สิ่งของหรือรางวัลที่เคยให้หลังจากที่เด็กทำพฤติกรรมนั้นแล้ว การหน่วงเหนี่ยวเพียงเล็กน้อย หรือในระยะสั้น ๆ จะทำให้เกิดความคับข้องใจและตอบโต้ค่อนข้างรุนแรง หรืออาจทำให้เกิดการต่อต้านอย่างมากมายโดยเฉพาะในทารก ซึ่งยังช่วยตัวเองไม่ได้ เด็กยังไม่เรียนรู้ว่าการหน่วงเหนี่ยวเป็นเพียงชั่วคราวและเกิดขึ้นได้ แต่เมื่อเด็กมีวุฒิภาวะมากขึ้น การโต้ตอบและการต่อต้านการหน่วงเหนี่ยวจะค่อย ๆ หายไป

1.2 ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นโดยมีสิ่งมากระตุ้น เมื่อพฤติกรรมที่มีเป้าหมายถูกขัดขวาง ขัดจังหวะ หรือห้าม เด็กที่ถูกดึงหรือรื้อร่างกายจะต่อสู้และร้องไห้ กุญแจเปิดและข้อห้ามต่าง ๆ ที่

สังคมเป็นผู้กำหนดอาจจะขัดขวางพฤติกรรมงูใจ ทำให้เกิดความคับข้องใจ

1.3 ความคับข้องใจที่เกิดจากความขัดแย้ง สถานการณ์ขัดแย้งรวมถึงความขัดแย้งที่เกิดจากการที่ต้องเลือกตอบสนองสิ่งที่ตรงกันข้าม 2 อย่าง ในสถานการณ์เดียวกันจะตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ความขัดแย้งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ความคับข้องใจที่มีผลมาจากความขัดแย้งจึงไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เช่นกัน การเลือกการกระทำ การตัดสินใจ ค่านิยมของสังคมบางอย่างทำให้เกิดความขัดแย้งและมีผลทำให้เกิดความขัดแย้งและมีผลทำให้เกิดความคับข้องใจในที่สุด

2. การเลียนแบบ เด็กในวัยนี้สิ่งแวดล้อมทางสังคม ทั้งที่บ้าน โรงเรียน และชุมชนที่เด็กอยู่ ล้วนมีอิทธิพลในการเป็นแบบอย่างให้แก่เด็กได้ทั้งสิ้น เด็กที่ได้เห็นแบบอย่างที่แสดงความก้าวร้าวก็จะส่งเสริมให้เด็กมีความก้าวร้าวได้เช่นกัน โดยเฉพาะเด็กชายจะได้รับสถานการณ์ที่ เปิดโอกาสได้แสดงความก้าวร้าวมากกว่าเด็กผู้หญิงและถ้าเด็กเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านั้นและได้รับการต่อต้านหรือถูกลงโทษก็จะทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจและจะทำให้เด็กตอบสนองด้วยความก้าวร้าวมากยิ่งขึ้น

3. การเสริมแรงพฤติกรรมก้าวร้าวของหลายชนิดเป็นผลมาจากการปฏิบัติทางสังคมซึ่งให้การเสริมแรง ซึ่งไม่ได้มีสาเหตุจากอารมณ์มาเกี่ยวข้อง เช่น เมื่อเด็กเกิดความคับข้องใจอาจจะร้องไห้ กระโดดหรือเตะ พ่อแม่ที่ตกใจต่อพฤติกรรมในลักษณะนี้ อาจให้การเสริมแรงโดยยอมทำตามสิ่งที่เด็กเรียกร้อง เด็กก็จะเรียนรู้ว่าวิธีนี้สามารถแก้ปัญหาได้ ฉะนั้นพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้รับการเสริมแรง ย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคต

4. การลงโทษ หลายคนอาจคิดว่าการลงโทษเด็กที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว จะเป็นทางที่ทำให้เด็กลดความก้าวร้าวได้ ซึ่งการลงโทษแบ่งได้เป็น 2 ประการ คือ

4.1 การลงโทษที่เกิดจากการได้รับสิ่งที่ไม่พอใจ เช่น เจียน ตี คำ หรือขู่ เป็นต้น

4.2 การลงโทษที่เกิดจากการนำสิ่งที่พอใจออกไป เช่น ดัดสีทาบอย่าง การงดให้ขนม เป็นต้น

การลงโทษนี้นักจิตวิทยาส่วนใหญ่ไม่สนับสนุนในการใช้กับพฤติกรรมเด็ก ดังที่ สกินเนอร์ (Skinner, 1953, p. 51) กล่าวว่า การลงโทษเป็นการหยุดยั้งพฤติกรรมเพียงชั่วคราว แต่ไม่ทำให้เกิดการเรียนรู้ แต่ควรใช้การเพิกเฉยเมื่อเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา

3. สาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

สาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและข้อเสนอแนะการแก้ไข ชัยนาท นาคบุญผา (2515, หน้า 127) ดังนี้

3.1 เนื่องจากบิดามารดา หรือผู้ปกครองรักและตามใจลูกเกินไป ทำให้เด็กหวังและต้องการจะได้รับสิ่งต่าง ๆ จากเพื่อน เช่นเดียวกับที่ได้รับจากบิดามารดา

3.2 บางครั้งบิดามารดาหรือผู้ปกครอง บังคับเข้มงวดกดดันกับลูกมากเกินไปทำให้เด็กเก็บความรู้สึกไม่พึงพอใจไว้ แล้วมาแสดงออกกับเพื่อน ๆ หรือผู้อื่น

3.3 ความรู้สึกขาดความรัก ความอบอุ่นจากบิดามารดา ทำให้ไม่มีความสุข

3.4 ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นได้ ทำให้คิดว่าผู้อื่นไม่เห็นมิตรที่ดีกับตน

3.5 ไม่ชอบครู แต่ไม่กล้าแสดงความรู้สึกขัดแย้ง และเก็บความรู้สึกเหล่านั้นมาแสดงกับเพื่อน

จากทฤษฎีและกลไกการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าวมาแล้ว สามารถอธิบายถึงสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมตามทฤษฎีเหล่านั้นได้ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากการรับรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์ โดยมีอิทธิพลของภาวะชีวะ ภาย จักและสังคมเป็นตัวกำหนดต่อการรับรู้ ในสถานการณ์นั้น ๆ อาจจำแนกสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1. สาเหตุที่เกิดจากภายในตัวบุคคล ได้แก่

1.1 โรคต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติของร่างกาย (Organic Cause) ที่พบได้บ่อย ๆ มีดังนี้

1.1.1 ผู้ป่วยที่ได้รับอันตรายต่อศีรษะอย่างรุนแรงและขาดสติเป็นเวลานานพบว่า การฟื้นจากอันตรายที่ศีรษะ อาจเป็นผลให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมก้าวร้าวและรุนแรง

1.1.2 ผู้ป่วยโรคลมชักพบว่า ผู้ป่วยเหล่านี้มักควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ค่อยได้ อารมณ์รุนแรง พุ่งพล่าน

1.1.3 ผู้ป่วยที่มีเนื้ออกในสมอง อาจจะพบว่าพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้บ่อยในช่วงเวลากลางวัน มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงขึ้นในช่วงเย็นหรือใกล้ค่ำ เนื่องเป็นช่วงที่สังกะตุ้นกายนอกลดลงและสังกะตุ้นกายในตัวผู้ป่วยมีบทบาทมากขึ้น

1.1.4 ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ เช่น ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์มีผลทำให้ระดับความรู้สึกเปลี่ยนแปลง หงุดหงิดง่าย ลับสน เพ้อคลั่ง หลงผิด หวาดระแวง อาจทำร้ายผู้อื่นได้

1.1.5 ผู้ป่วยโรคปัญญาอ่อนจะพบว่า ผู้ป่วยโรคปัญญาอ่อนมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงได้บ่อย

1.1.6 อาจพบว่า ผู้ป่วยมีพฤติกรรมรุนแรงได้ต่อเนื่องจากการขาดยาพวก บาบีทูเรท หรือพวกแอมเฟตตามีนและพิษจากยา แอล เอส ดี เป็นต้น

1.2 โรคที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติของจิตใจ

1.2.1 โรคจิตเภทจะพบว่า ผู้ป่วยมีอาการหูแว่ว ประสาทหลอน มีความหลงผิดหรือระแวงว่าผู้อื่นจะมาทำร้ายตน ก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงขึ้นได้ จะพบบ่อยในผู้ป่วยจิตเภทประเภทหวาดระแวง

1.2.2 โรคหลงผิด ผู้ป่วยส่วนมากมีความคิดว่ามีคนอื่นร้าย เช่น คิดว่าตนถูกกลั่นแกล้ง ทรานออกใจ หรือมีผู้วางแผนคิดร้าย ซึ่งความคิดนี้จะมีลักษณะค่อนข้างแน่นอนไม่เปลี่ยนแปลงแล้ว

จึงดูเป็นเรื่องเป็นราวเหมือนกับจะเป็นจริง โอกาสที่ผู้ป่วยจะแสดงพฤติกรรมที่รุนแรงเป็นอันตรายได้เสมอ มักจะแสดงอาการก้าวร้าวเมื่อมีเรื่องไม่พอใจ

1.2.3 ผู้ป่วยโรคอารมณ์แปรปรวน

1.2.3.1 ผู้ป่วยระยะเฉียบพลัน ผู้ป่วยมีอาการพุดมาก การเคลื่อนไหวมาก มีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่ายและมีพฤติกรรมที่วุ่นวาย รบกวนและก้าวร้าว อาจทำอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นได้

1.2.3.2 ผู้ป่วยระยะซึมเศร้า ผู้ป่วยมีอาการเศร้ามากอาจก่อพฤติกรรมรุนแรงขึ้นได้

2. สาเหตุที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคล สาเหตุที่เกิดจากภายนอกตัวบุคคลนั้นเชื่อว่าเป็นผลมาจากสภาวะแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรมอันอาจมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้

2.1 ครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดู ครอบครัวเป็นสถาบันแห่งแรกที่ทำให้การอบรมสั่งสอนเด็ก ถ้าสภาพครอบครัวดีเด็กก็เจริญเติบโตเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีประสิทธิภาพของสังคม แต่ถ้าสภาพครอบครัวเต็มไปด้วยความยุ่งเหยิง ก็จะเป็นการสร้างอาชญากรให้เกิดแก่สังคม ซึ่งชยาภรณ์ ชื่นรุ่งโรจน์ (2529, หน้า 27) ได้กล่าวว่า โดยธรรมชาติแล้วเด็กไม่สามารถดีหรือเลวได้กรรมพันธุ์อย่างที่เขยเชื่อกันมา พฤติกรรมบางอย่างของเด็กนั้น เป็นผลมาจากการเรียนรู้การ ปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน กับสิ่งแวดล้อม เด็กที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น ก้าวร้าว เกร ก่อวุ่น มักมีสาเหตุมาจากการสัมพันธ์ที่ไม่ดีภายในครอบครัว

วิเชียร สุขจันทร์ (2540, หน้า 39) ยังได้กล่าวถึงอิทธิพลของครอบครัว ต่อพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนี้คือ

1. ในครอบครัวที่วุ่นวายไม่สงบสุข สมาชิกในครอบครัวเกิดความไม่มั่นคงไม่ปลอดภัย เขาต้องแสดงพฤติกรรมเพื่อป้องกันตนเอง พฤติกรรมนี้มักเป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรง
2. เด็กที่ถูกทอดทิ้งไม่ได้รับความอบอุ่น จะมีพฤติกรรมในทางก้าวร้าวมากกว่าเด็กปกติ
3. เด็กที่ขาดพ่อแม่และมารากรากฐานทางเศรษฐกิจสังคมชั้นต่ำ มักจะมีความรู้สึกก้าวร้าวรุนแรงและแสดงออกอย่างรุนแรง
4. เด็กที่ถูกลงโทษอย่างรุนแรงเป็นประจำ จะมีพฤติกรรมในทางก้าวร้าวมาก แต่อาจพบว่าในเด็กบางคนอาจเป็นคนซึมเศร้า ขอมเพ่ง่าย ๆ หรือชอบเก็บกด
5. เด็กที่พ่อแม่รักมากเกินไป จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวได้เหมือนกัน เนื่องจากเด็กไม่รู้ขอบเขตพ่อแม่คาดหวัง ไม่มีความแน่นอนและสม่ำเสมอในการเลี้ยงดู
6. พ่อแม่ไม่มีความเสมอต้นเสมอปลาย เด็กจะสับสน การเลี้ยงดูแบบนี้จะส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวและถ้ามีสิ่งเร้ามากระทบจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงออกมา

นอกจากนี้ อูสา สุทธิสาคร (2542, หน้า 9 – 10) กล่าวว่าความก้าวร้าวได้รับอิทธิพลจากตัวแบบและการเสริมแรงจากสมาชิกในครอบครัว มีรายงานว่ากลุ่มเยาวชนอาชญากรชายมีตัวแบบที่ก้าวร้าวจากครอบครัวมากกว่ากลุ่มเยาวชนอาชญากร นอกจากนี้จากการศึกษาของเบนดูราและวอลเตอร์ส (Bandura & Walters, 1963, p. 40) ยังพบว่า บิดามารดาที่ชอบใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา จะมีเด็ก ๆ ในครอบครัวที่มีแนวโน้มจะให้ความก้าวร้าวในการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นด้วย องค์ประกอบเหล่านี้มีความสัมพันธ์กันในอันที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา มีบ่อยครั้งที่พบว่า การที่คนเรามีพัฒนาการที่บกพร่องนั้น เนื่องมาจากขาดการอบรมเลี้ยงดูอย่างอบอุ่นภายในครอบครัวหรือกำพร้ามารดา

นอกจากนี้ การเลี้ยงดูที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจสูง จะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และความก้าวร้าวอย่างรุนแรงอีกด้วย จากการศึกษารายกรณีเบนเนต (Bennet) นักเรียนระดับ 6 ที่มีปัญหาทางอารมณ์อย่างรุนแรงและก้าวร้าวสูง มีสาเหตุมาจากบิดาได้ตั้งความหวังไว้สูงให้เบนเนตเป็นตัวแทนของเขาในสิ่งที่เขาไม่มีโอกาสที่จะทำได้และบิดาไม่เคยมีเวลาใกล้ชิดกับลูกตลอดจนสภาพทางโรงเรียนมีความกดดันสูง จึงทำให้เบนเนต (Bennet) มีอาการ ไฮเปอร์แอคทีฟ (Hyperactive) และย้ำคิดย้ำทำ (Compulsive Repulsive) แต่เมื่อมีการย้ายโรงเรียนและเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ภายในบ้าน ในระยะไม่นานเบนเนต (Bennet) ได้มีการเปลี่ยนแปลงนิสัยในด้านทำลายไปเป็นการสร้างสรรค์และในที่สุดก็กลายเป็นักเรียนที่มีการเรียนดีเด่น จึงเห็นได้ว่าสภาพแวดล้อมก่อให้เกิดความก้าวร้าวและการที่จะแก้ปัญหาได้ จึงต้องให้ความร่วมมือด้วยกันทุกฝ่ายไม่ว่าจะเป็นครอบครัว โรงเรียน สังคม ภาครัฐ เอกชนและภาควัฒนธรรม

2.2 การเลียนแบบ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญอย่างหนึ่ง ทำให้บุคคลมีรูปแบบพฤติกรรมใหม่ เด็กอาจจะลอกเลียนแบบภาพยนตร์ โทรทัศน์ที่ชื่นชอบ จากการศึกษาความก้าวร้าวรุนแรงในเรขการภาพยนตร์โทรทัศน์มีผลกระทบต่อพฤติกรรมก้าวร้าว บารอน (Baron, 1997, p. 27)

2.3 อิทธิพลทางด้านวัฒนธรรม ครอบครัวจะมีบทบาทหลักในการกำหนดทิศทางการพัฒนาทางสังคมของบุคคล แต่ครอบครัวก็ยังอยู่ในระบบสังคมของบุคคลซึ่งประกอบไปด้วยวัฒนธรรมย่อยที่บุคคลอาศัยได้ใกล้ชิดและติดต่อสัมพันธ์กับวัฒนธรรมนั้นเป็นประจำ วัฒนธรรมย่อยบางแห่ง หรือบางประเภทเป็นบ่อเกิดของความก้าวร้าวได้ชัดทีเดียว เช่น มักพบว่าแหล่งที่เกิดเหตุความก้าวร้าวรุนแรงบ่อยๆ มักเป็นแหล่งที่มีตัวแบบความก้าวร้าวรุนแรงอยู่มากและเป็นพื้นที่ที่ความก้าวร้าวได้รับการให้ทุนค่าสูง อูสา สุทธิสาคร (2542, หน้า 10) ในวัฒนธรรมที่เต็มไปด้วยความก้าวร้าว สถานภาพของบุคคลได้มาจากการต่อสู้และสิ่งที่ขึ้นผลตามมา คือ ผู้ก้าวร้าวเป็นตัวแบบที่ดีและมีเกียรติ

2.4 สาเหตุที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมก้าวร้าว สภาพแวดล้อมบางอย่าง เช่น อากาศเสีย สภาพของสังคมที่มีความแออัด ความร้อน ระดับเสียงซึ่งล้วนมีผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งสิ้น ดังอาจเห็นได้ว่า ในเวลาที่อากาศร้อนอบอ้าวบุคคลจะมีอารมณ์โกรธได้ง่ายกว่าปกติและในคนที่มีความก้าวร้าวมาก ๆ อาจจะทำให้เกิดพฤติกรรมรุนแรงขึ้นได้

จากสาเหตุทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ว่า สาเหตุของความก้าวร้าวเกิดขึ้นได้ทั้งภายในและภายนอกบุคคล บางอย่างก็ป้องกันได้เพราะเป็นปฏิกิริยาที่สัมพันธ์ กันระหว่าง กาย – จิต สังคม เช่น ถ้าบิดามารดาให้ความรักต่อบุตรธิดาอย่างเพียงพอ คอยดูแลเอาใจใส่และเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง เด็กก็จะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี บุคคลนั้นย่อมมีการเรียนรู้และการปรับตัวได้ดี สามารถวางตัวได้เหมาะสมและไม่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อสังคม

ข้อเสนอแนะการแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าว

ชัยนาท นาคบุปผา (2515, หน้า 127) ได้ให้ข้อเสนอแนะการแก้ไขการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนี้

1. บิดามารดาผู้ปกครอง หรือครู จะต้องแก้ไขอย่างช้า ๆ ด้วยความอดทนและใจเย็น
2. หาทางให้เด็กทำงานที่ใช้กำลังให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้
3. ทำให้เด็กมีโอกาสระบายอารมณ์ที่ก้าวร้าวออกมาทางด้านศิลปะ ดนตรี การปั้นหรือแกะสลัก ซึ่งจะไม่ทำให้ใครเดือดร้อน
4. ผู้ใหญ่จะต้องพยายามสร้างความเป็นเพื่อนกับเด็ก และพยายามมองข้ามสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับตัวเด็กลงเสียบ้าง
5. ให้เด็กมีความรับผิดชอบ โดยการยกย่องให้เป็นผู้นำ หรือหัวหน้า
6. ถ้าจะมีการดำเนินคดีเตียนหรือว่ากล่าวเด็ก ก็ควรเรียกมาพูดชี้แจงกันส่วนตัว

จากความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับความก้าวร้าวที่กล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ว่า ความก้าวร้าวเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของบุคคล ที่แสดงการกระทำในลักษณะที่รุนแรง ผิดปกติเพื่อตอบสนองหรือปลดปล่อยความเครียด ความคับข้องใจ ความโกรธ ซึ่งการกระทำนั้นจะก่อให้เกิดผลเสียทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นได้ ดังนั้นความก้าวร้าวจึงเป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสังคมส่วนรวม เป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหารุนแรงอันดับแรกที่เราจะต้องหาทางแก้ไขให้เหมาะสม ดังนั้นในฐานะที่เป็นครูคนหนึ่ง และจะต้องทำหน้าที่แนะแนวจึงมีความคิด และสนใจที่จะทดลองลดพฤติกรรมก้าวร้าว

4. ลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว

วอลเตอร์ส เพียซ และดามส์ (Walters, Pearce, & Dahms, 1957, p. 22) ได้อธิบายถึงลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าวมีดังนี้

1. ความก้าวร้าวทางร่างกาย มีลักษณะดังนี้

1.1 ระบาย ขูด ขัด ขว้าง การกระทำของบุคคลอื่น (Annoys, Teases, Interfere) หมายถึง การเข้าขัดขวาง แทรกแซง ในขณะที่บุคคลกระทำพฤติกรรมใด ๆ อยู่ และจะทำให้พฤติกรรมนั้นได้รับความกระทบกระเทือนไม่เป็นไปตามเป้าหมาย หรือทำให้บุคคลที่กำลังกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ เกิดความรำคาญ เกิดความเคืองโกรธ

1.2 ทุบตี ชกต่อย (Hits, Strikes) หมายถึง การแสดงออกถึงการกระทำที่รุนแรงของบุคคลโดยใช้แรงกระทบทางมือ หรืออาจใช้มือเปล่า หรือเครื่องมือก็ได้ เช่น ใช้มือทุบหลัง ใช้ไม้ตีศีรษะ

1.3 ผลัก ดึง (Pushes, Pulls) หมายถึง การใช้กำลังของร่างกาย เพื่อให้เกิดแรงปะทะ ต่อบุคคลอื่น แล้วมีลักษณะที่เคลื่อนที่ออกไป หรือเคลื่อนที่เข้ามาโดยทันที

1.4 การขู่เข็ญ (Threatening) หมายถึง การแสดงสัญญาณว่าจะเกิดหรือพร้อมที่จะทำร้ายตามมา หรือการใช้กำลังรังแก แกล้งเพื่อทำความเคืองโกรธให้กับบุคคลอื่น

1.5 คอยติดตาม ระบายบุคคลอื่น (Pursues) หมายถึง การคอยติดตามบุคคลอื่น เพื่อแสดงลักษณะหรืออาการที่ทำให้บุคคลอื่นเกิดความรำคาญหรือเกิดความเคืองโกรธ เช่น วิ่งไล่บุคคลอื่น ไล่ทุบตีบุคคลอื่น

1.6 ฉกฉวย หรือทำลายทรัพย์สินของบุคคลอื่น (Snatches or Damages Property of Others) หมายถึง การแย่งเอาสิ่งหนึ่งสิ่งใดไปต่อหน้า หรืออาการใด ๆ ก็ตามที่ก่อให้เกิดอันตรายของผู้ที่ถูกริบ ขโมย เสียหาย แฉกหัก หรือพังกระจัดกระจายไป

1.7 ปฏิเสธการทำงานกับบุคคลอื่นหรือปฏิเสธการแนะนำของบุคคลอื่น (Negativism) หมายถึง การไม่ยอมรับ การไม่ร่วมทำงานกับบุคคลอื่น หรือการไม่รับ การไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคคลอื่น

2. ความก้าวร้าวทางวาจา มีลักษณะดังนี้

2.1 สั่งหรือต้องการให้บุคคลอื่นทำตามความต้องการของตนเอง (Commands, Demands) หมายถึง การพูดไว้เพื่อให้ผู้อื่นทำตามหรือปฏิบัติตามความต้องการ หรือตามความประสงค์ของตน

2.2 สบถ (Cross Purpose) หมายถึง การพูดอ้างถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ลงโทษตนเอง เมื่อทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดไม่ได้ตามความต้องการ

2.3 พูดให้บุคคลอื่นเสื่อมเสีย (Disparages) หมายถึง พูดให้คนอื่นเสียหาย เช่น พูดถึงความผิดของบุคคลอื่น หัวเราะเยาะบุคคลอื่นที่ประสบโชคร้าย พูดให้ร้ายบุคคลอื่น

2.4 ชักชวนให้บุคคลอื่นทำร้ายซึ่งกันและกัน (Injury Persuade) หมายถึง การพูดชวนให้บุคคลหนึ่งทำให้อีกบุคคลหนึ่งได้รับบาดเจ็บ

2.5 ปฏิเสธคำชักชวนของบุคคลอื่น (Refuses to Comply) หมายถึง การพูดไม่เห็นด้วยของบุคคลที่มีต่อคำพูดของบุคคลอื่น

2.6 ปฏิเสธการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น (Rejects) หมายถึง การพูดที่มีลักษณะไม่ยอมรับ หรือไม่ยอมเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับบุคคลอื่น

2.7 คำหุ้บุคคลอื่น (Shifts Blame) หมายถึง การพูดชี้ข้อบกพร่อง การพูดชี้ถึงความผิด การลงโทษขึ้น การพูดกล่าวร้ายของการกระทำของบุคคลอื่น

2.8 เรียกร้องสิทธิที่จะครอบครองสิ่งต่าง ๆ ของบุคคลอื่น (Claims Possession) หมายถึง การพูดที่มีลักษณะที่จะเป็นเจ้าของ ที่จะมีส่วนร่วม หรือมีอำนาจต่อทรัพย์สินต่าง ๆ ของบุคคลอื่น

2.9 นิินทาบุคคลอื่น (Tattles) หมายถึง การพูดเตือนให้รู้ว่า จะมีการทำร้ายตามมา ถ้าไม่หยุดกระทำสิ่งที่ไม่ต้องการหรือไม่พอใจให้กระทำนั้น

บัสส์ (Buss, 1961, pp. 6-9) กล่าวถึง ความก้าวร้าวตามลักษณะของการแสดงออก ดังนี้ ความก้าวร้าวที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมทางร่างกาย เช่น การชกต่อย การเล่นตลก ข่วนเข้า การขวางทางเดิน หรือการแสดงท่าทีเฉยเมยต่อคำสั่ง ส่วนความ ก้าวร้าวที่แสดงออกทางวาจา เช่น การดูหมิ่น การนินทา การพูดต่อว่า หรือการพูดปฏิเสธ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว

งานวิจัยในประเทศ

เรณู ผดุงอิน (2517, หน้า 16-17) ได้ศึกษาการให้แรงเสริมทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมก้าวร้าว โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 8 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 7 โรงเรียนประจักษ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งใช้หลักในการปรับพฤติกรรมคือการให้ความสนใจยกย่องชมเชยกับพฤติกรรมที่เหมาะสม และไม่ให้ความสนใจกับพฤติกรรมก้าวร้าว จากผลการวิจัยพบว่า คำชมเชย ความสนใจจากครู มีผลในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กลงได้

สมพร สุทัศน์ (2530, หน้า 55-70) ศึกษาอิทธิพลเชิงสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวกับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 390 คน ในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามมาตราประมาณค่า 4 ฉบับ และแบบทดสอบสติปัญญา 1 ฉบับ ผลการศึกษาสรุปได้ว่า วิัยรุ่นตอนต้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่าวัยรุ่นตอนปลาย แต่ในด้านตัวแปรเพศกับความก้าวร้าวพบว่าเพศของเด็กไม่มีความสัมพันธ์ทางตรงกับพฤติกรรมก้าวร้าว

แสดงว่า เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมก้าวร้าวไม่แตกต่างกัน

สมชาย เตีฆวระกุล (2529, หน้า 40 – 45) ได้ศึกษาทดลองการฝึกการผ่อนคลายแบบจิตลุ่มกาย เพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนนาคนาวาอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร โดยใช้ตัวอย่างจำนวน 16 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกการผ่อนคลายแบบจิตลุ่มกาย จำนวน 12 ครั้ง สำหรับกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเรื่องการลดความก้าวร้าวเป็นจำนวน 12 ครั้ง เช่นกัน ผลการศึกษาพบว่า การฝึกการผ่อนคลายแบบจิตลุ่มกาย มีผลทำให้ความก้าวร้าวของนักเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พรทิพย์ ทรัพย์สัน (2532, บทคัดย่อ) ทำการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2531 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองสอนโดยใช้โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และกลุ่มควบคุมสอนแบบปกติ ผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม สามารถลดความก้าวร้าวลงได้

เพชรสุดา เพชรใส (2535, หน้า 65 – 67) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 16 คน ได้เลือกนักเรียนที่มีความก้าวร้าวสูง จากแบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถลดความก้าวร้าวของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุรพล ชัดเชื้อ (2535, หน้า 45 – 48) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับสินไหมที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ใช้การควบคุมตนเอง 8 คน และกลุ่มที่ใช้ในการปรับสินไหม 8 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองและนักเรียนที่ใช้การปรับสินไหม มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่ใช้การควบคุมตนเองจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่ากลุ่มที่ใช้การปรับสินไหม

วีระพันธ์ เสงเจริญ (2536, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอาณานิบัติเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสว่างอารมณ์ จำนวน 7 คน ซึ่งได้มาจากการสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนและนำมาคัดเลือกเป็นกลุ่มทดลอง โดยได้รับการฝึกสมาธิแบบอาณานิบัติ เครื่องมือที่ใช้คือ แบบประเมินการฝึกสมาธิแบบอาณานิบัติและแบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน แบบบันทึกการสัมภาษณ์นักเรียนเพื่อหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าวและแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบค่าที (Sign – Test) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอาณานิบัติทั้ง 7 คน มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุเกษม อิงกนิรันท์ (2537, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษากับการรับชมโทรทัศน์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบสอบถามการรับชมโทรทัศน์และแบบสอบถามการปฏิบัติตนต่อผู้อื่น กลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2536 ของวิทยาลัยเทคนิคนครราชสีมา จำนวน 807 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัย พบว่า ความก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการรับชมโทรทัศน์ และความก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับปริมาณในการรับชมโทรทัศน์

คมคาย อนุจันทร์ (2538, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการควบคุมตนเอง และการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันซึ่งเป็นวิธีการลดความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และไม่ให้การเสริมแรงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น จะต้องมิลักษณะขัดกันหรือตรงข้ามกัน เช่นเด็กชอบแกล้งเพื่อนในห้องเรียนเพื่อเรียกร้องความสนใจ ครูจะไม่ใส่ใจ แต่เมื่อเด็กเลิกพฤติกรรมดังกล่าวหันมาตั้งใจเรียน ครูก็จะอาจจะเรียกให้ตอบคำถามหรือชมเชยว่าเป็นเด็กที่ตั้งใจเรียน เป็นต้น เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างมี 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 8 คน และกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงที่ขัดกัน 8 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มนักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองและนักเรียนที่ใช้การเสริมแรงที่ขัดกัน มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัชรินทร์ เปรมสมาน (2538, หน้า 75 – 77) ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดจันทร์ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และทั้ง 2 วิธีทำให้ความก้าวร้าวของนักเรียนลดลงไม่แตกต่างกัน

สุพัตรา สอนจันทร์ (2542, บทคัดย่อ) ทำการศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนป้อมนาคราชสวทยานนท์ สมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างมี 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 6 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกโยคะ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ๆ เครื่องมือที่ใช้คือแบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมแบบช่วงเวลา การวิจัยนี้ใช้รูปแบบ การทดลองแบบกลุ่มเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า การฝึกโยคะมีผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยต่างประเทศ

สกอตต์, โรเยอร์และมอร์ริอัน (Scott, Royer, & Morian, 1967, pp. 73-76) ได้หาทางที่จะลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน โดยศึกษาผลการใช้แรงเสริมทางสังคมต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กชายอายุ 4 ปี ของโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่ง ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้วิธีปรับพฤติกรรมเพื่อให้เขามีความสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น โดยในระยะแรกครูเพียงแต่สังเกตและบันทึกความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะที่ 2 ครูได้ให้การให้แรงเสริมทางสังคม คือ ให้คำชมเชย ให้ความสนใจเมื่อเขาแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น ช่วยเหลือผู้อื่น สนใจผู้อื่น พูดคุยกับผู้อื่นอย่างเป็นมิตร ตลอดจนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในขณะเดียวกันจะไม่ให้การเสริมแรงเมื่อเด็กแสดงการก้าวร้าว เช่น ทำร้ายร่างกาย ข่มขู่และเรียกร้อง จากผลการวิจัยพบว่า ความถี่ของพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงและเด็กมีความสัมพันธ์กับเพื่อนมากขึ้น

ฮาร์ท และคณะ (Hart et al., 1968, pp. 73-76) ได้ศึกษาการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่ง โดยใช้การเสริมแรงทางสังคม ผู้รับการทดลองเป็นเด็กหญิงอายุ 5 ปี ซึ่งแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว คือ ปากร้าย ใช้คำพูดสบประมาท เกรงเพื่อน ผู้วิจัยได้เริ่มแก้ไขให้เขามีพฤติกรรมการเล่นกับเพื่อนเพิ่มมากขึ้น ในช่วงระยะแรกพบว่าเขาอยู่ใกล้เด็กอื่น ๆ ร้อยละ 50 ของเวลาทั้งหมด เล่นรวมกับเด็กอื่นน้อยกว่าร้อยละ 5 ของเวลาทั้งหมด และในระบะนั้นครูให้ความสนใจใกล้ชิดกับเด็กร้อยละ 10 ต่อมาใน ช่วงเวลา 7 วัน หลังจากระยะแรกที่ครูให้ความสนใจอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งได้ให้ของเล่นที่ต้องการเมื่อเขาเล่นรวมกับเพื่อน และไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแต่ครูจะไม่แสดงความสนใจเมื่อเขามีพฤติกรรมก้าวร้าว ผลปรากฏว่า การเล่นรวมกับเพื่อนเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 40 และในระยะต่อมาเมื่อครูไม่ให้แรงเสริมทางสังคมกับพฤติกรรมการเล่นกับเพื่อนและการไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่า พฤติกรรมการเล่นกับเพื่อนลดลงและพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มขึ้น ระยะต่อมาครูกลับไปใช้วิธีการเดิมคือ ให้แรงเสริมทางสังคมกับพฤติกรรมการเล่นกับเพื่อนและการไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่าพฤติกรรมการเล่นกับเพื่อนเพิ่มขึ้น และพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงด้วย และแรงเสริมทางสังคมลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

โอเลียร์ และคณะ (O'Leary et al., 1969, pp. 3-13) ได้ทดลองปรับพฤติกรรมของ นักเรียนเกรด 2 จำนวน 7 คน ที่มีพฤติกรรมก่อความไม่สงบในชั้นเรียน โดยแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยการทุบตีเพื่อนร่วมชั้น เดินไปเดินมาในห้องเรียน ส่งเสียงคุยกับเพื่อนในขณะที่ครูกำลังสอน การทดลองได้แบ่งเป็น 1) ระยะพื้นฐาน 2) ระยะที่ครูประกาศระเบียบในชั้นเรียน 3) ระยะการจัดเรียนโปรแกรมพิเศษ 4) ระยะที่ครูชมนักเรียนเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนาในชั้นเรียน 5) ครูแจกเบี้ยขอรตรถรเมื่อมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนาในชั้นเรียน 6) เรียกเบี้ยขอรตรถรคืนเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาในชั้นเรียน 7) ติดตามพฤติกรรมหลังจากการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า การประกาศ

ระเบียบในชั้นเรียน การจัดโปรแกรมการเรียนรู้พิเศษ การชมนักเรียนเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนา และเพิกเฉยเมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียน สามารถลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนได้เล็กน้อย แต่เมื่อใช้เบี้ยอรรถกร โดยให้นักเรียนเอาเบี้ยไปแลกสิ่งของ เช่น ขนม หนังสือ ของเล่น ตอนเลิกเรียนทุกวัน ทำให้พฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนลดลงอย่างรวดเร็ว สำหรับการเรียกเบี้ยอรรถกรคืนเมื่อนักเรียนแสดง พฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียน พบว่า ทำให้พฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนเพิ่มขึ้นเล็กน้อย หลังการทดลองการ ใช้เบี้ยอรรถกรเป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า พฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนยังลดลงเหมือนช่วงการให้เบี้ย อรรถกร

เคนนี่ (Kenny, 1982, p. 1986 - B) ได้ศึกษาผลของการผ่อนคลายในการลดพฤติกรรม ก้าวร้าวของผู้ใหญ่ที่ปัญญาอ่อน จำนวน 6 คน โดยการเรียนรู้และการฝึกการผ่อนคลายเครื่องมือที่ ใช้ในการวิจัยคือ การนับการเต้นของชีพจรและแบบทดสอบวัดความก้าวร้าว ผลการวิจัยพบว่า การผ่อนคลายทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง อัตราการเต้นของชีพจรลดลง และเมื่อร่างกายผ่อนคลาย จะทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มาร์โดเน (Mardone, 1982, p. 1261 - B) ได้จัดโปรแกรมการบำบัดแบบกลุ่ม (Group Therapy Program) เพื่อสอนใจเด็กชายควบคุมความก้าวร้าวและการใจเร็ว หุนหัน โดยทดลองกับ เด็กชายในสถานสงเคราะห์ จำนวน 20 คน ในโปรแกรมประกอบด้วยเทคนิคต่าง เช่น การฝึกใช้สติ ควบคุมตัวเอง การฝึกแก้ปัญหา การฝึกกำหนดพฤติกรรม กลุ่มสัมพันธ์ และที่สำคัญคือ การฝึก การผ่อนคลาย จากผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวและใจเร็วหุนหันของเด็กชายทั้งหมดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เด็กชายเหล่านั้นสามารถแก้ปัญหาความคับข้องใจของตนเองได้มากขึ้น

ฮุย (Huey, 1984, pp. 95 - 98) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนวัยรุ่นผิวดำ ที่ดำเนินการฝึกโดยกลุ่มเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชายวัยรุ่นผิวดำที่เรียนอยู่ในระดับเกรด 8-9 และมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ จำนวน 60 คน โดยคัดเลือกจากเด็กนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในห้องเรียน สุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ 48 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มทดลองแบ่งเป็นกลุ่มที่ฝึกพฤติกรรม กล้าแสดงออก กลุ่มอภิปรายที่ดำเนินการฝึกโดยผู้ให้คำปรึกษา และกลุ่มอภิปรายที่ดำเนินการโดย กลุ่มเพื่อน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใดๆ กลุ่มทดลองทุกกลุ่มได้รับการฝึกเป็นเวลา 8 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ การทดสอบบทบาทสมมติทางพฤติกรรม แบบวัดความ โกรธด้วยตนเอง แบบทดสอบวัดระดับความก้าวร้าว แบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวร้าวใน ห้องเรียน และแบบสอบถามจากผู้มาขอรับคำปรึกษาเพื่อวัดความพึงพอใจ คำนิยมและแรงจูงใจ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะได้รับการประเมินผลทั้งก่อนและหลังการฝึก ผลการทดลองพบว่า การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ดำเนินการฝึกโดยผู้ให้คำปรึกษาและกลุ่มอภิปรายที่ดำเนินการ

ฝึกโดยกลุ่มเพื่อนมีประสิทธิภาพพอ ๆ กัน และนักเรียนวัยรุ่นตัวที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก และการอภิปรายกลุ่มมีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างจากเด็กวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

เมอร์ฟี (Murphy, 1995, p. 146) ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบ MM (Mindfulness Meditation) และการฝึกผ่อนคลายแบบโปรเกรสซีฟ (Progressive Relaxation Training) ที่มีต่อความโกรธและความก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายมีอายุระหว่าง 17 - 46 ปี จำนวน 31 คน มีประวัติเคยใช้แอลกอฮอล์และก้าวร้าว ทั้ง 2 กลุ่มได้รับการฝึก 6 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ในเวลา 1 เดือน การทดลองเป็นแบบ 2 กลุ่ม ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่าง ทำการวัดทั้งก่อนและหลังการทดลอง โดยวัดความเชื่อมั่นในตนเอง (Egocentrism) ความโกรธ ความรู้สึกละอายใจ และพฤติกรรมที่มีต่อความเครียด ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบหลายตัวแปร จากการรายงานของผู้วิจัยพบว่า ทั้ง 2 วิธี ลดความโกรธได้เล็กน้อยและแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกันในช่วงเวลา พบว่า การผ่อนคลายแบบโปรเกรสซีฟ จะทำให้พฤติกรรมที่มีต่อความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การฝึกสมาธิแบบ MM ทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างจากกลุ่มที่ฝึกการผ่อนคลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การติดตามผลในระยะ 1 เดือน พบว่าการฝึกผ่อนคลายแบบโปรเกรสซีฟทำให้ความก้าวร้าวเพิ่มขึ้น แต่กลุ่มที่มีการฝึกสมาธิแบบ MM ความก้าวร้าวจะลดลงเล็กน้อย

บูธ (Booth, 1995, p. 195) ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกควบคุมความโกรธ (Anger Control Training = ACT) และการฝึกปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนต่อความก้าวร้าวของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมปลาย 48 คน อายุระหว่าง 12 ถึง 16 ปี สุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ได้รับการควบคุมความก้าวร้าวด้วยชุดฝึกควบคุมความโกรธ 12 ชุด ประกอบด้วยการใช้สื่อทางปัญญา (Cognitive Mediation) การกล่าาที่จะแสดงความต้องการของตนเอง การฝึกทักษะทางสังคม และเทคนิคการผ่อนคลาย ผลการรายงานจากครูพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกแบบ ACT จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลจากการฝึกยังมีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว หลังจากนั้นอีก 4 เดือน จากรายงานของครูพบว่า ผลของการฝึกหลังการฝึกและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน แต่จากการรายงานของเด็กนักเรียนพบว่า ระยะติดตามผลพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ปีเตอร์ส (Peters, 1998, p. 146) ทำการศึกษความสัมพันธ์ของความโกรธที่จะนำไปสู่ความก้าวร้าว การตรวจสอบทำได้โดยใช้เครื่องมือวัดความโกรธที่ทำนายพฤติกรรมรุนแรง กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น 84 คน ที่อยู่ในโรงพยาบาลโรจิต เครื่องมือที่ใช้วัดความโกรธ (State – Trait Anger Expression Inventory - Experimental Test Form) ของสปีลเบอร์กเกอร์ (Spielberger)

และเครื่องมือวัดความก้าวร้าว (Overt Aggressive Scale) ของยูโดฟสกี (Yudofsky) ที่เป็นเครื่องมือมาตรฐานที่ใช้วัดความก้าวร้าวในโรงพยาบาล ทำการวัด 2 ครั้ง ครั้งแรกวัดในช่วง 3 วันแรกที่เข้ามาในโรงพยาบาล และวัดอีกครั้งหนึ่งหลังจาก 45 วัน จากการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นที่ควบคุมความโกรธได้สูงจะแสดงพฤติกรรมก้าวร่ววน้อยกว่าเด็กวัยรุ่นที่ควบคุมความโกรธได้ต่ำ

จากผลงานวิจัยได้กล่าวมาแล้วนี้ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนนั้น เป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาสำคัญที่นักจิตวิทยาและนักศึกษาให้ความสนใจ และสรุปได้ว่า พฤติกรรมก้าวร่ววนั้นสามารถลดได้โดยใช้เทคนิคต่างๆ เช่น การให้แรงเสริมทางสังคม การฝึกการผ่อนคลายแบบจิตลุ่มกาย การจัดโปรแกรมการบำบัด การให้คำปรึกษา เป็นต้น

เอกสารและงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าวดังกล่าวมาข้างต้น จึงพอสรุปได้ว่า ความก้าวร้าวเป็นการแสดงออกที่ไม่พึงประสงค์จะให้เกิดขึ้น จึงมีผู้ศึกษาหาแนวทางในการลดความก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่น ด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การเสริมแรงทางสังคม การผ่อนคลายแบบจิตลุ่มกาย การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก การให้แรงเสริมทางบวก เป็นต้น แต่ยังไม่มีการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ว่าจะสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้หรือไม่ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษา ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ว่ามีผลต่อความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน ปัญญาพิทยาคาร “ สนั่น พิชิตกุล อนุสรณ์ ” อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา อย่างไร

เอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2525. หน้า 329 – 330) ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งรวมกันมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคนได้สำรวจตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองอีกทั้งยังได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529. หน้า 180) ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการที่คล้าย ๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ให้คำปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษาร่วมด้วย

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

1. การใช้กลุ่มเพื่อแก้ปัญหาเพราะการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้นสมาชิกทุกคนนำปัญหา มาอภิปราย และมีความคิดเห็นร่วมกันด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน
2. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมุ่งช่วยเหลือปัญหาที่ปกติ เช่น การปรับตัวกับเพื่อนเพศตรงข้าม การเรียน การทำกิจกรรม เป็นต้น
3. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมุ่งช่วยเหลือสมาชิกที่มีสภาพปกติ ในที่นี้หมายความว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้นจะไม่ครอบคลุมถึงผู้ที่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจ

วัชร ฐะคำ (2523, หน้า 118-119) สรุปลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษามีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกันมีสาเหตุต่างกันหรือเหมือนกันก็ได้ จำนวนผู้รับคำปรึกษาไม่ควรเกิน 8 คน
 2. ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เสมือนผู้นำกลุ่มไม่ใช่ประธาน จะนำกลุ่มตามสภาพที่แท้จริงของกลุ่มที่มีบทบาทต่าง ๆ กันในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งอาจเป็นวิทยากร เป็นผู้ฟังหรือเป็นผู้ให้กำลังใจ มีหน้าที่กระตุ้นให้กลุ่มคิดและดำเนินการอภิปราย รวมทั้งคอยสังเกตความเคลื่อนไหวพร้อมที่จะแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น
 3. บรรยาการของกลุ่มจะต้องดำเนินไปอย่างอิสระ ปลอดภัย ยอมรับซึ่งกันและกัน ไม่ระแวงหรือหลอกลวงกัน มีอิสระที่จะพูดและคิด
 4. ทุกคนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และได้รับการสนับสนุนให้พูด ผู้รับคำปรึกษาทุกคนถือเป็นผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม การโต้ตอบและการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งจำเป็น
 5. การโต้ตอบและการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ระหว่างผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งจำเป็น และผู้รับคำปรึกษาทุกคนต้องมีโอกาสจะประเมินความกดดันต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มด้วยตนเอง สามารถตัดสินใจพิจารณาอะไรได้ชัดเจน ยอมรับผิดชอบและเริ่มวิธีการดำเนินชีวิตใหม่
- ธาดา จันทรสกุล (2533, หน้า 1-21) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม คือ การให้บริการตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปในเวลาเดียวกัน โดยผู้รับบริการปรึกษาจะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยา กับผู้ให้คำปรึกษา สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีบทบาทเป็นทั้งผู้รับความช่วยเหลือและผู้ให้ความช่วยเหลือกลุ่มในแง่ต่าง ๆ กันไป การให้บริการปรึกษาแบบกลุ่มโดยทั่ว ๆ ไป มีจุดเน้นที่ป้องกันปัญหาและการพัฒนาตนเองให้เต็มกำลังความสามารถมากกว่าการบำบัดแก้ไข และเน้นที่การแลกเปลี่ยนเปิดเผยถึงความรู้สึกต่อประสบการณ์ มากกว่าการใช้สติปัญญาเหตุผล เป็นการรับฟังซึ่งกันและกันมากกว่า

ชี้แนะสั่งสอน

โฮลเซน (Ohlsen, 1997, p. 13) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นการช่วยเหลือคนปกติให้การยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรงนอกจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม ที่มีความต้องการคล้าย ๆ กันหรือต้องการที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง เข้าร่วมกันเพื่อปรึกษาหารือและแก้ไขปัญหาร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้มารับคำปรึกษาในบรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจไว้วางใจอบอุ่นและเป็นกันเอง ผู้ให้คำปรึกษามีความจริงใจ มีการยอมรับผู้มารับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ทั้งนี้สมาชิกในกลุ่มจะมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา แสดงความคิดเห็น และให้ความช่วยเหลือระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยความเห็นอกเห็นใจ สมาชิกจะสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองและเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิด หรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

คอเรย์และจอห์น (Corley & John, 1981, p. 8) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อรู้จักตนเองและค้นคว้าเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรู้ว่าคนอื่นมีความต้องการและมีปัญหาคล้ายคลึงกับตน
4. เพื่อรู้จักตนเอง ยอมรับ และสนใจในตนเองอันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่กับตนเอง
5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหา และมองหาวิธีลด ความขัดแย้งในตนเอง
6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเองและความรับผิดชอบในสังคมที่ตนอยู่
7. เพื่อกำหนดแผนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
8. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก

9. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้ตอบหรือเผชิญกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ

10. เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเอง และการรู้จักเลือกอย่างฉลาด

11. เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เ็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง ไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของผู้อื่น

12. เพื่อช่วยให้ค่านิยมที่ตนมีอยู่ชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

วัชร ชูชะคำ (2523, หน้า 52) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมุ่งเน้นที่จะช่วยบุคคลในเรื่องต่อไปนี้

1. ให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด
2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และเ้าตนเองได้ รวมทั้งรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้
3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

วัชร ทรัพย์มี (2525, หน้า 329) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มดังนี้

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

4. เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการศึกษาไม่หนีการเข้าสังคมหรือการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

5. เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการศึกษาพัฒนาทักษะในการสื่อความหมาย

6. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่ด่วนตัดสินใจก่อนการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ

7. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญกับปัญหา และหาทางแก้ปัญหาเหมือนกัน

8. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมของตนเองเหมาะสมหรือไม่

9. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นคงทางจิตใจแม้จะมีอัตราเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม

10. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าวิธีการแก้ไขปัญหานั้นไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว

11. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่

12. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ต้นเกิดความภาคภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

1.3 เพื่อฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาไว้ต่อความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 180) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง
 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาการยอมรับตนเอง และความรู้สึกว่าตนเองมีค่า
 3. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้งานตามขั้นพัฒนาการของตนไปอย่างเหมาะสม
 4. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเองและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 5. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักในบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม
- จากจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้บุคคลแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองกล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง รู้จักตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen, 1997, p. 34)

1. ทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถจัดความรู้สึกที่อยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่มีใครสนใจไม่มีใครช่วยเหลือตนเองออกไปได้
2. ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเอง และการยอมรับตนเองมากขึ้น
3. ช่วยพัฒนาความหวังที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น
4. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเอง และสามารถแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้
5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ไขปัญหามองตนเอง
6. ช่วยให้เกิดพัฒนาการมีการปฏิบัติและมีการรักษาไว้ซึ่งทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ

กับบุคคลอื่นเป็นอย่างดี ประสพการณ์นี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตต่อไปในสังคม

7. ส่งเสริมให้สมาชิกมีข้อผูกพันในตนเองในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม
8. ช่วยให้บุคคลสามารถนำความคิดที่กระจ่างแฉ่งและทักษะต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

เกซดา, ดันแคนและ มีดสัน (Gasda, Duncan & Medsow, 1967, pp. 305 -310) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งแตกต่างจากการให้คำปรึกษารายบุคคล ดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าเขามีได้อย่างโดดเด่นหรือแปลกไปจากคนอื่น ๆ แต่ยังมีคนอื่น ๆ อีกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของเขา
2. สมาชิกกลุ่มได้รับความสนับสนุนในการแก้ปัญหาของเขา ทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้การยอมรับ ให้อำนาจ และให้กำลังใจแก่เขา
3. สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริงซึ่งทำให้สมาชิกทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
4. กลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองกระทำพฤติกรรมใหม่
5. สมาชิกได้เรียนรู้การให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
6. สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสได้เรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตพฤติกรรมว่าผู้อื่นแก้ปัญหาของตนอย่างไร
7. ประสพการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มอาจทำให้สมาชิกแสวงหาขอรับคำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปของการให้คำปรึกษารายบุคคล
8. สภาพของกลุ่มอาจเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นจึงสามารถใช้เป็นสื่อที่จะช่วยแก้ปัญหาครอบครัวของสมาชิกคนนั้นได้
9. เป็นกลุ่มที่มีคุณค่าสำหรับเด็กวัยรุ่น ซึ่งต้องการการยอมรับอย่างมากจากกลุ่มเพื่อนของเขา
10. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มช่วยให้เวลาในการทำงานของผู้ให้คำปรึกษามีประโยชน์ในปริมาณต่อคนมากขึ้น

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 192) ก็ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกของกลุ่ม และเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม และการยอมรับจะช่วยพัฒนาความรู้สึกของการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักที่จะให้มากกว่าที่จะรับด้วยความจริงใจและเต็มใจ

2. เห็นความสำคัญของสัมพันธภาพของการช่วยเหลือ เมื่อสมาชิกอยู่ในกลุ่มจะเกิดการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อีกทั้งได้เรียนรู้เกี่ยวกับเจตนคติ ความรู้สึกและจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือการแสดงออกทั้งของตนเองและเพื่อนสมาชิก

3. เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และกับบุคคลอื่นเรียนรู้ที่จะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การพูดและกิริยาท่าทางผลของการปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกของกลุ่มพัฒนาและปรับปรุงตนเองได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

4. ผู้ให้คำปรึกษามีโอกาสได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก และปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มทำให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ศึกษาวิธีที่จะให้ความช่วยเหลือหรือพัฒนาเด็กที่ต้องการหรือควรที่จะได้รับความช่วยเหลือ เช่น ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป หรือพยายามศึกษาหาวิธีต่าง ๆ ที่จะพัฒนากลุ่มและให้บริการเป็นกลุ่มให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

องค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ มีดังนี้

การเลือกสมาชิกกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen, 1997, pp. 25 – 28) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกกลุ่มไว้ 4 ประการ คือ

1. อายุ ควรเลือกสมาชิกตามลำดับชั้นเรียน ระดับวุฒิภาวะ และอายุตามปฏิทินที่ไม่แตกต่างกันมากนักเพื่อจะได้ไม่มีปัญหาทางด้านการสื่อความหมายและการเข้าใจกัน
2. ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรแตกต่างกันมากเพื่อจะได้ไม่มีปัญหาทางด้านการสื่อความหมาย
3. เพศ จัดเพศหญิงเพศชายแยกจากกันหรือจัดรวมกัน ขึ้นอยู่กับวัยและสภาพปัญหา บางปัญหาอาจเหมาะสมกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศ แต่บางปัญหาเหมาะสมกับกลุ่มที่แยกเพศกัน มีปัญหากล้ายคล้ายกันซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของปัญหาและสามารถเข้าใจปัญหาได้ดี สมาชิกจะร่วมอภิปรายและช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเลือกวิธีแก้ปัญหของตน

ซูซัน ฮัมมิลไกร (2527, หน้า 21) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไม่ควรจะจัดให้กลุ่มเพื่อนสนิทญาติ และผู้ที่ไม่เป็นมิตรกับสมาชิกกลุ่ม อยู่ในกลุ่มเดียวกับสมาชิกคนนั้น เพราะบุคคลเหล่านั้นจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาของสมาชิกคนนั้น สมาชิกคนนั้นอาจจะไม่สามารถพูดถึงต่าง ๆ ออกมาได้อย่างเปิดเผย

คัมเพชร จิตรสุกุล (2530, หน้า 100 - 101) ให้แนวทางการเลือกสมาชิกไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. สมาชิกที่เข้ากลุ่มควรมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน
2. สมาชิกที่จะเข้ากลุ่มควรจะเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะช่วยเหลือและร่วมมือ ในการแก้ปัญหา
3. จะต้องพิจารณาว่าบุคคลแต่ละคนมีความต้องการรับคำปรึกษาอย่างแท้จริงหรือไม่และเขาจะให้ประโยชน์อะไรกับกลุ่มได้บ้าง

ขนาดของกลุ่ม

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

คัมเพชร จิตรสุกุล (2530, หน้า 101 - 102) มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไม่ควร มีจำนวนสมาชิกมากนัก เพราะจะทำให้สมาชิกไม่ได้รับประโยชน์ทั่วถึงกันทุกคน จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมควรอยู่ระดับ 6 - 15 คน

ชนิดของกลุ่ม

จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2539, หน้า 46-47) กล่าวว่า ในการจัดกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษานั้น ควรจัดเป็นกลุ่มแบบปิด เนื่องจากกลุ่มต้องการพัฒนา และมีการเคลื่อนไหวตามลำดับอย่างมีประสิทธิภาพและความเหมาะสม ด้วยระยะเวลาที่กำหนด ด้วยความรู้สึกอันเป็นหนึ่งเดียวกัน การจัดกลุ่มแบบปิด ทำให้งานกลุ่มมีโอกาสประสบความสำเร็จสูงกว่ากลุ่มแบบเปิด เพราะกลุ่มแบบเปิดจะมีสมาชิกที่เข้ามาใหม่ ซึ่งมักจะนำเอางานใหม่เข้ามาให้กลุ่ม ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนางานเก่าของกลุ่มได้

การจัดสถานที่

ชูชัย สมบัติไกร (2527, หน้า 21) กล่าวว่า การจัดสถานที่รวมถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่างๆ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญและมีผลต่อการปฏิสัมพันธ์ ดังนั้นห้องที่ใช้ควรมีขนาดเล็ก แต่ก็ไม่ใหญ่พอที่จะบรรจุสมาชิกทั้งหมดได้โดยไม่เบียดเสียด ควรมีความเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวน และจิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2539, หน้า 52) กล่าวว่า สำหรับการจัดตำแหน่งที่นั่งนั้น มักจะจัดเป็นรูปวงกลม เพื่อให้สมาชิกมองเห็นกันอย่างทั่วถึง

เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2525, หน้า 332) กล่าวว่า ช่วงเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของสมาชิก และความจำกัดของสถานที่เด็กเล็กมีช่วงเวลาแห่งความสนใจสั้นจึงควรใช้เวลา ไม่เกิน 30 นาที ถ้าเป็นวัยรุ่นอาจใช้เวลาถึง 1 ชั่วโมง และสำหรับผู้ใหญ่อาจจะใช้เวลามากกว่านั้น

สำหรับจำนวนครั้งที่เข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของกลุ่ม จำนวนครั้งที่เหมาะสมต่อการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ควรจะใช้ประมาณ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ในการกำหนดจำนวนครั้งทั้งหมดในการให้คำปรึกษานั้นขึ้นอยู่กับผู้ให้คำปรึกษา แต่อย่างน้อยที่ไม่ควรเข้ากลุ่มต่ำกว่า 8 ครั้ง คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530, หน้า 105)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ฐชัย สมิทธิไกร (2527, หน้า 32 - 33) กล่าวถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างความปลอดภัยในกลุ่ม

กลุ่มเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัยที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่ ขั้นนี้มีจุดมุ่งหมายและโครงสร้างของกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศของความคุ้นเคยกัน ระหว่างสมาชิกด้วยกัน และกับผู้นำกลุ่ม ขั้นนี้จำเป็นต้องมีการพัฒนาความไว้วางใจ การกำหนดพื้นฐานในการ เข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดการสบายใจและมีความเชื่อมั่นต่อกลุ่มว่า

ขั้นที่ 2 ขั้นการยอมรับกลุ่ม

ขั้นนี้สมาชิกจะยอมรับโครงสร้างของกลุ่มและบทบาทของผู้นำกลุ่ม รวมทั้งการยอมรับตนเองและการยอมรับผู้อื่นด้วย และกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ สมาชิกจะกล้าเปิดเผยปัญหาตนเองมากขึ้น ขณะเดียวกันการยอมรับตนเองก็ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าได้ได้รับการยอมรับและนับถือเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและมีความสำคัญ

ขั้นที่ 3 ขั้นสร้างความรับผิดชอบ

ขั้นนี้เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกก้าวไปสู่การกระทำเพื่อแก้ปัญหา โดยการรวมการยอมรับตนเองและการรับผิดชอบต่อตนเองเข้าด้วยกัน ขั้นนี้มีลักษณะที่สำคัญ คือ การประเมินตนเองของสมาชิกกลุ่ม และความสำนึกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของเขา เขาต้องรับผิดชอบต่อตนเองในการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 4 ขั้นดำเนินการและแก้ไขเปลี่ยนแปลง

ขั้นนี้ประกอบด้วย การแก้ปัญหา การระดมทรัพยากรภายในกลุ่ม การทดสอบตามสภาพความเป็นจริง โดยผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศของกลุ่ม ให้มีการเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 5 ขั้นยุติกลุ่ม

ขั้นนี้มีลักษณะที่สำคัญ คือ การให้การสนับสนุนสมาชิกกลุ่ม ให้สามารถแก้ไขปัญหภายในกลุ่มและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขการดำเนินชีวิตของเขาภายนอกกลุ่ม การกล่าวถึงงานที่ยังค้างใจ การเห็นพ้องและการรับรองในความงอกงามของสมาชิกกลุ่ม การกล่าวคำอำลา และการติดตาม

ผล เมื่อสมาชิกสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ และเรียนรู้วิธีการที่จะนำไปใช้ ก็เป็นการแสดงว่า กลุ่มได้พัฒนาถึงจุดหมาย และสมควรจะยุติกลุ่ม

นอกจากนี้ ชูชัย สมितिไกร (2527, หน้า 33) ยังกล่าวถึง ข้อควรระวังในขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มว่า ไม่ควรมองกลุ่มอย่างหยุดนิ่งตายตัว ควรจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ยืดหยุ่นได้และให้ระลึกอยู่เสมอว่า ภายในขั้นตอนหนึ่ง ๆ อาจจะแบ่งออกได้หลายระดับ ในปัญหาอย่างหนึ่งอาจต้องการความไว้วางใจจากสมาชิกกลุ่มน้อยกว่าปัญหาอีกอย่างหนึ่งในเวลาต่อมาอาจจะจำเป็นที่กลุ่มจะต้องหวนกลับไปสร้างความไว้วางใจในกลุ่มขึ้นใหม่ให้มีระดับที่ลึกซึ้งกว่าเดิมเพื่อที่จะจัดการกับปัญหาเฉพาะอย่างหนึ่ง กลุ่มอาจจะต้องหวนกลับสู่ทุกขั้นตอนใหม่อีกหลายครั้งก่อนที่จะกลุ่มจะสามารถก้าวเข้าสู่ปัญหาที่เกิดขึ้น

ข้อควรระวังอีกประการหนึ่ง คือ ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาอาจจะเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน 2 ขั้นตอนหรือมากกว่านั้น เช่น กลุ่มอาจจะเรียนรู้ความไว้วางใจ การยอมรับ และความรับผิดชอบพร้อมกันได้ ในระหว่างที่กำลังปัญหาใดปัญหาหนึ่ง ดังนั้น กลุ่มมิได้มีพัฒนาการที่แบ่งเป็นขั้น ๆ อย่างเด็ดขาด ในทางตรงกันข้ามกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มเป็นกระแสที่มีความยืดหยุ่น เป็นผลมาจากบุคลิกภาพของผู้นำกลุ่ม ความแตกต่างระหว่างสมาชิกกลุ่มและปัญหาของพวกเขาและความแตกต่างในด้านความเร็วในการสร้างความสัมพันธ์และการแก้ปัญหของแต่ละบุคคล

จากเอกสารข้างต้นสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มหมายถึงกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม ที่มีความต้องการคล้าย ๆ กันเข้าร่วมกลุ่มกัน เพื่อปรึกษาหารือและแก้ปัญหาาร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความสามารถมีประสบการณ์สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้ที่มารับคำปรึกษาภายใต้บรรยากาศที่ยอมรับ อบอุน ไว้วางใจกัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สมาชิกกลุ่มจะมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา แสดงความคิดเห็น และให้ความช่วยเหลือระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาด่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และเรียนรู้ที่จะนำความคิดประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น

กลุ่มควรประกอบด้วยสมาชิกที่มีปัญหาคล้าย ๆ กัน มีอายุ ระดับสติปัญญา และเพศไม่แตกต่างกันมากนัก สมาชิกที่เป็นวัยรุ่นควรมีขนาด 6-10 คน ควรจัดเป็นกลุ่มแบบปิด ในสถานที่ที่ส่วนตัว จัดที่นั่งเป็นวงกลม ใช้เวลาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงในการให้คำปรึกษา ควรให้คำปรึกษาประมาณ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และจำนวนครั้งทั้งหมดไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง

ความเป็นมาและความหมายของการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย ใช้วิธีการปริกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ซึ่งมีชื่อย่อว่าเออาร์อีบีที (REBT) ผู้ให้กำเนิดคือ เอลลิส (Ellis) มีความคิด พื้นฐานว่าอารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบนของบุคคลมีสาเหตุมาจากระบบความคิด ความเชื่อ การรับรู้และการตีความหมายต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างไม่เป็นเหตุเป็นผล ไม่ตรงตามความเป็นจริงหรือไร้เหตุผล ประเทือง ภูมิภักทราคม (2540, หน้า 262)

แนวความคิดของการพิจารณาบุษย์และหลักการของการปริกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 108) ได้กล่าวถึงไว้ว่าทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่า อารมณ์และเหตุผลของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดยที่มีความคิดและการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ เป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึกซึ่งจะมีผลกระทบต่อการทำงานของบุคคล คือทฤษฎีนี้เน้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์ อีกทั้งมนุษย์มีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความเข้าใจขอบเขตความสามารถของตน โดยการคิดหาเหตุผลที่ถูกต้องตามความสามารถ ความคิดและภาวะทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้คนเราแสดงพฤติกรรม ซึ่ง เอลลิส (Ellis) กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดของมนุษย์และภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นไว้ว่า อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 30)

1. มนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล มนุษย์ที่ใช้ความคิดและการกระทำที่มีเหตุผลจะพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. อารมณ์ไม่เป็นสุขหรือพฤติกรรมทางโรคประสาท เป็นผลมาจากความคิดไม่มีเหตุผล เช่น อคติ ยึดมั่นในตนเองสูง ขาดเหตุผล ซึ่งอารมณ์จะเกิดควบคู่ไปกับความคิดอย่างต่อเนื่อง
3. ความคิดไม่มีเหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่มีเหตุผลในอดีต
4. มนุษย์พูดและคิดโดยสัญลักษณ์หรือภาษา เมื่อมนุษย์คิดอย่างไม่มีเหตุผลประจำ จะทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบน
5. อารมณ์ไม่เป็นสุข ไม่ใช่ผลจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอกแต่เป็นผลมาจากความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น
6. ความคิดเกี่ยวกับตนเองไร้ความสามารถ จะนำไปสู่อารมณ์ทางลบสามารถจัดให้หมดไปได้ด้วยการสร้างการรับรู้และความคิดที่มีเหตุผลนั้นขึ้นมาแทน

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล

จากแนวคิดของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่เชื่อว่า อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลมีผลมาจากการคิด ซึ่งความคิดที่ไม่มีเหตุผลทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขและพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน เอลลิส (Ellis) ได้อธิบายถึง ความคิดที่ไร้เหตุผลดังนี้

1. คนเราต้องได้รับความรักและเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ๆ ตลอดเวลา
2. คนเราจะต้องปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเสมอ ไม่มีพั้งพลาด

3. คนที่ทำให้ท่านมีอุปสรรค มักจะเป็นคนชั่วร้าย สมควรต่อการดำเนินและลงโทษ
 4. มันเป็นเหตุการณ์ที่น่ากลัว เป็นสิ่งเลวร้าย เมื่อทำอะไรไม่ได้ดังใจปรารถนา
 5. เหตุการณ์ต่าง ๆ จากภายนอกนำมาสู่ภาวะความเศร้าโศก และคนเราสามารถควบคุมความรู้สึกได้น้อยมาก เราควบคุมไม่ให้เศร้าโศก ไม่ให้ก้าวร้าวไม่ได้
 6. ท่านจะพบว่าท่านควรหลีกเลี่ยงอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และหลีกเลี่ยงการรับผิดชอบในตนเอง
 7. ถ้าเกิดอันตรายหรือมีเหตุการณ์เลวร้าย ท่านควรหมั่นอยู่กับสิ่งนั้น
 8. สิ่งที่ผ่านมาในอดีต ควรให้มีอิทธิพลต่อชีวิตในปัจจุบัน
 9. สิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนแปลงไปถ้าท่านไม่รับแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างรวดเร็ว
- สำหรับความคิดที่มีเหตุผลนั้น เอลลิส (Ellis) ได้จำแนกความคิดที่มีเหตุผลไว้ 11 ลักษณะดังนี้

1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องทุ่มเทความสนใจและปรารถนาที่จะได้รับความรักแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรักและคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์
2. บุคคลจะกระทำสิ่งใด ๆ อย่างเต็มที่ เพราะต้องการที่จะทำมากกว่าการที่จะทำเพื่อให้ดีกว่าคนอื่น การทำงานก่อให้เกิดการเรียนรู้ และการทำงานอาจผิดพลาดได้
3. ทุกคนอาจพบความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้ จึงไม่ควรโทษตนเองและผู้ที่ล้มเหลว และทำอะไรผิดพลาด แต่ควรยอมรับความล้มเหลวนั้นและพยายามหาทางไม่ให้เกิดขึ้นอีก
4. บุคคลไม่พึงทำให้สภาพการณ์ที่ไม่พึงปรารถนานั้นลุกลามใหญ่โตขึ้น ควรแก้ไขสภาพการณ์ให้ดีขึ้น หากไม่สามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ก็ต้องยอมรับ และไม่ถือว่าเป็นสิ่งที่เลวร้ายมากนัก
5. ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาและสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินตนเอง สิ่งเหล่านั้นก็จะสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้
6. บุคคลตระหนักในความจริงว่า อันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้ายอย่างที่กลัว ควรรู้ว่าการวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ
7. การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าการหลีกเลี่ยง
8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเองและมีความรับผิดชอบแต่ควรที่จะพึ่งผู้อื่นหรือยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น
9. บุคคลยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ การวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษ บุคคล

สามารถนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไปได้

10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์หรือถูกรบกวน การหาทางช่วยเหลือเขาแล้วทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องยอมรับและทำเท่าที่จะทำได้ให้ดีที่สุด

11. บุคคลควรหาทางแก้ปัญหาหลายๆ ทางที่มีความเป็นไปได้ และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุดและยอมรับความจริงว่า ในแต่ละปัญหาย่อมไม่มีทางเลือกในการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบที่สุด อย่างไรก็ตาม ในการที่จะพิจารณาว่าความคิดใดหรือพฤติกรรมใดมีเหตุผลหรือไม่นั้น เอลลิส (Ellis) ได้เสนอเกณฑ์ในการพิจารณาไว้ 5 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ความคิดหรือการกระทำนั้น ตั้งอยู่บนพื้นฐานความจริงที่เป็นปรนัย
2. ความคิดหรือการกระทำนั้น เป็นการช่วยเหลือและป้องกันชีวิตของตนเอง
3. ความคิดหรือการกระทำนั้น ช่วยให้บรรลุเป้าหมายทั้งระยะใกล้และระยะไกลได้อย่างรวดเร็วหรือช่วยให้ได้สิ่งที่ต้องการ
4. ความคิดหรือการกระทำนั้น ช่วยป้องกันหรือกำจัดความขัดแย้งภายในตนเอง
5. ความคิดหรือการกระทำนั้น ช่วยป้องกันหรือกำจัดความขัดแย้งกับผู้อื่น

จากเกณฑ์ทั้ง 5 ประการนี้ ถ้ามีลักษณะ 3 ใน 5 ประการดังกล่าวนี้ก็ถือว่าเป็นความคิดหรือพฤติกรรมที่มีเหตุผล

ปรัชญาและหลักการของการปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์

ทฤษฎีการปรึกษาการใช้เหตุผลและอารมณ์ เริ่มต้นด้วยข้อตกลงที่ว่ามนุษย์จะถูกชักนำโดยธรรมชาติให้ประพฤติไปในทางทำลายตนเองหรือทางลบ และมีแนวโน้มว่าจะได้รับการเสริมแรงอย่างต่อเนื่องจากสังคม เอลลิส (Ellis) ได้ระบุว่าความโน้มเอียงของมนุษย์ที่จะทำความชั่วร้ายและการทำลายเป็นหลักฐานของข้อสันนิษฐานข้อนี้ อย่างไรก็ตามมนุษย์มีคุณสมบัติพิเศษอยู่อย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้เขาสามารถเอาชนะความโน้มเอียงที่จะทำลายตนเองได้ สิ่งนี้คือความสามารถที่จะคิดของมนุษย์ สรุปได้ว่า นิภา เลิศลือชัย (2533, หน้า 5) แนวคิดในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เน้นกระบวนการทางปัญญาของ เอลลิส (Ellis) เชื่อว่าการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งอธิบายได้ตามทฤษฎี เอบีซีดีอี (ABCDE)

เอ (A) คือประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Activating Experience or Event) เป็นสภาพการณ์ที่ผู้รับการบำบัดเกิดอารมณ์ไม่มีความสุข หรือมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

บี (B) คือความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Belief or Thinking)

ซี (C) คือ ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรม (Emotional or Behavior Consequences)

หมายถึง ภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อหรือความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ดี (D) คือการตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Disputing or Debating Your Irrational Belief) วิธีการตั้งคำถามโต้แย้ง สามารถช่วยให้บุคคลเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผล ให้เป็นความคิด ที่มีเหตุผลได้ และความคิดที่มีเหตุผลจะก่อให้เกิดผลกระทบใหม่

อี (E) คือผลกระทบที่ได้จากการขัดความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Effect of Disputing Your Irrational Belief) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ

ซีอี (cE : Cognitive Effects) คือความคิดที่มีเหตุผล

อีอี (eE : emotional Effects) คืออารมณ์ที่เหมาะสม

บีอี (bE : behavioral Effects) คือพฤติกรรมที่เหมาะสม

เป้าหมายการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 109-111) กล่าวว่าเป้าหมายของการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจถึงการที่มีความคิดแบบผิด ๆ เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ของผู้รับบริการ แต่ผู้ให้บริการปรึกษาแบบนี้จะไม่ได้ทำให้บุคคลปราศจากอารมณ์ต่าง ๆ เนื่องจากตระหนักดีว่าอารมณ์เป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ และไม่ใช่ว่าถ้าอยู่โดยปราศจากอารมณ์รุนแรงแล้ว จะทำให้บุคคลมีความสุข ผู้ให้บริการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการมีอารมณ์นั้นเหมาะสมและระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรืออารมณ์ที่จะก่อให้เกิดภาวะพ่ายแพ้ตนเองหรือนำความเสื่อมเสียมาสู่ตนเอง ผู้ให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ พิจารณาแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Emotion) ซึ่งประกอบไปด้วย

1.1.1 อารมณ์ที่เหมาะสมด้านบวก (Appropriate Positive Emotion) เช่น อารมณ์รัก มีความสุข กระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น

1.1.2 อารมณ์ที่เหมาะสมด้านลบ (Appropriate Negative Emotion) เช่น อารมณ์เสียใจ คับข้องใจ รำคาญ ไม่มีความสุข ขุ่นเคือง แม้ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านลบแต่ก็จัดอยู่ในประเภทอารมณ์ที่เหมาะสม เพราะการมีอารมณ์ประเภทนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ อันจะผลักดันให้บุคคลพยายามต่อสู้เปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น เช่น เมื่อประสบความล้มเหลวในการทำงานจะทำให้บุคคลรู้สึกเสียใจ คับข้องใจ ซึ่งจะผลักดันไปสู่ความพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น

1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Inappropriate Emotion) เช่น ความรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนัก (Depression) หือแท้สิ้นหวัง (Despair) ความรู้สึกมุ่งร้าย (Hostility) ความรู้สึกไร้ค่า (Worthlessness) อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้ก่อให้เกิดกำลังใจต่อสู้กับสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่จะทำให้สภาพการณ์เหล่านั้นกลับเลวร้ายลง เช่น ถ้าบุคคลรู้สึกทุกข์โศก

อย่างหนัก เนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับให้เข้าทำงานจากหน่วยงานแห่งหนึ่ง แทนที่เขาจะพยายามหางานใหม่หรือปรับปรุงตนเอง เขากลับทุกข์ใจอย่างหนักผสมกับความท้อแท้สิ้นหวัง ซึ่งจะทำให้สภาพการณ์สอสมกันเข้าทำงานครั้งต่อไปเลวร้ายลง โลกเราไม่ใช่โลกยุคที่เต็มไปด้วยความสุข คนเราไม่ใช่จะไม่เคยประสบความล้มเหลว ความเสียใจ คนเราไม่ใช่จะมีความสุขอย่างสมบูรณ์แบบหรือปราศจากความวิตกกังวล ความรู้สึกด้อย ท้อแท้ ความรู้สึกเป็นศัตรู ความรู้สึกในด้านลบเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องธรรมดา สิ่งที่เราควรทำคือพยายามลดความถี่ความรุนแรงและช่วงเวลาของการเกิดอารมณ์เหล่านั้นลง

2. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความสนใจทั้งกับตนเองและบุคคลอื่น เป็นธรรมดาที่เราชอบมีความสนใจตนเองก่อน และต่อไปจะให้ความสนใจกับบุคคลอื่น เนื่องจากมนุษย์ต้องอยู่ในโลกกับบุคคลอื่น ฉะนั้นเขาจึงไม่ควรสนใจเฉพาะตนเอง แต่ควรให้ความสนใจและเมตตาต่อผู้อื่นด้วย จึงจะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมโลกกันได้อย่างมีความสุข

3. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อตนเองสามารถเลือกดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ถ้าต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น จะต้องไม่เรียกร้องจากผู้อื่นโดยสิ้นเชิง

4. ช่วยให้ผู้รับบริการใจกว้าง ให้มีแนวความคิดว่าทุกคนย่อมมีโอกาสผิดพลาดได้เมื่อเห็นว่าบุคคลใดมีพฤติกรรมไม่พึงปรารถนา ไม่ควรประนามว่าเกิดจากสันดานของเขา

5. ช่วยให้ผู้รับบริการยอมรับความไม่เที่ยงแท้ต่าง ๆ ผู้รับบริการควรมีอารมณ์มั่นคงและยอมรับข้อเท็จจริงว่า เราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ไม่มีอะไรที่แน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์ ฉะนั้นไม่ควรยึดมั่นถือมั่น และเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ขึ้นไม่ควรหวั่นไหวเกินกว่าเหตุ

6. ผู้รับบริการจะได้รับความช่วยเหลือให้มีความยืดหยุ่นของความคิด โดยยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีแนวความคิดต่างกัน โดยไม่ค้นหุ้หรือทนไม่ได้เมื่อผู้อื่นแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากตน

7. ผู้รับบริการจะได้รับความช่วยเหลือให้ความมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่เขาคิดว่าเขาเห็นความสำคัญและให้ความสนใจ

8. ช่วยให้ผู้รับบริการกล้าที่จะเสี่ยงตัดสินใจ หรือเสี่ยงกระทำสิ่งต่าง ๆ บ้าง แม้จะไม่แน่ใจผลที่จะได้รับร้อยเปอร์เซ็นต์

9. ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความยินดีที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ และยอมรับตนเอง หากความสุขใส่ตัวได้โดยไม่นำความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น

10. ช่วยให้ผู้รับบริการพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบเต็มไปด้วยวิจารณญาณ เป็นต้นว่า ไม่ประเมินตนเองโดยใช้เกณฑ์ภายนอกโดยสิ้นเชิง เกณฑ์ภายนอก เช่น พิจารณาจากความสำเร็จที่ตนได้รับ หรือการที่บุคคลอื่นประเมินเขาโดยเฉพาะการประเมินจากคนเพียงคนเดียว

หลักการเบื้องต้นของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เอตลิส (Ellis) ได้อธิบายถึงหลักการเบื้องต้น ในการทำการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไว้ 4 ประการ ดังนี้ ประเทือง ภูมิภักทราคม (2540, หน้า 263 – 264)

บุคคลวางเงื่อนไขตนเองให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขมากกว่าถูกวางเงื่อนไขโดยพ่อแม่ หรือเหตุการณ์ภายนอกอื่น ๆ

1. บุคคลมีความโน้มเอียงทางวัฒนธรรมและทางชีวภาพ ที่จะคิดไม่ตรงกับความเป็นจริงหรือมีความรู้สึกวุ่นวายใจ

2. บุคคลมีแนวโน้มที่จะสร้างความเชื่อที่ทำให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข และมีความวิตกกังวลกับอารมณ์ไม่เป็นสุขที่มีอยู่ จนทำให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขเพิ่มมากขึ้น

3. บุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลง กระบวนการทางปัญญา อารมณ์และพฤติกรรม ดังนั้นเขาจึงสามารถเลือกที่จะตอบโต้สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแตกต่างไปจากที่เคยกระทำไม่รู้สึกวุ่นวายใจเกี่ยวกับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ สามารถฝึกตนเองเพื่อให้มีอารมณ์ที่เป็นสุขมากที่สุดได้

จากแนวทางและพื้นฐานความคิดดังกล่าวมาทั้งหมดนี้ อธิบายว่าเทคนิคการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีจุดมุ่งหมายในการช่วยเหลือบุคคลใน 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคลยอมรับความผิดพลาดของตนเอง ยอมรับความคิดที่ไม่มีเหตุผลและการคิดทำลายตนเองที่มีอยู่

2. ช่วยให้ผู้บุคคลพัฒนาความคิด การรับรู้ การตีความหมายต่อตนเอง และสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามความจริงและมีเหตุผล

3. ช่วยให้ผู้บุคคลปรับพฤติกรรมให้เข้าไปด้วยเหมาะสม

ขั้นตอนในการปรับสภาพพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ นิภา เกษลือชัย (2533, หน้า 17) ได้อธิบายถึงวิธีการบำบัดตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ให้ผู้รับการบำบัดเห็นว่าความคิดของผู้รับการบำบัด ซึ่งส่งผลให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้นเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผลเกิดขึ้นอย่างไร และทำไมผู้รับการบำบัดจึงคิดเช่นนั้นและแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของความคิดที่ไม่มีเหตุผลและนำไปสู่อารมณ์ไม่เป็นสุข

ขั้นที่ 2 ให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่า การที่ผู้รับการบำบัดยังมีภาวะอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้น เนื่องจากผู้รับการบำบัดยังยึดถืออย่างไม่มีเหตุผล

ขั้นที่ 3 ช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถเปลี่ยนความคิดของตนเองและจัดความคิดไม่มีเหตุ

ผลให้หมดสิ้นไป

ขั้นที่ 4 ช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีปรัชญาชีวิตที่มีเหตุผล และพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลให้มั่นคงต่อไป

ส่วนวัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 112) ได้อธิบายถึงวิธีให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เน้นการหาวิธีแก้ความคิดผิด ๆ ที่เป็นต้นเหตุ โดยผู้ให้บริการปรึกษาต้องเข้าใจวิธีคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ของผู้รับบริการ และสนับสนุนให้ผู้รับบริการเปลี่ยน วิธีคิดเสียใหม่ตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นแรก ผู้ให้บริการปรึกษาให้ผู้รับบริการตระหนักว่าความคิดของผู้รับบริการเป็นความคิดที่ไร้เหตุผลอย่างไร และทำไมจึงคิดเช่นนั้น ตลอดจนชี้ให้เห็นว่าความคิดที่ไร้เหตุผล เช่นนั้นทำให้เกิดปัญหาอารมณ์ได้อย่างไร ผู้ให้บริการปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับบริการเรียนรู้ที่จะแยกความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ขั้นที่สอง ผู้ให้บริการปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับบริการตระหนักว่า เขาจะต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง อันเนื่องมาจากการที่เขาเฝ้าคิดอย่างไร้เหตุผล

ขั้นที่สาม ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนความคิด ให้จัดความคิดอันไร้เหตุผลออกไปเสีย โดยใช้กลวิธีแบบนำทาง ชักชวน ชี้แจงเหตุผล

ขั้นสุดท้าย เป็นขั้นที่ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการมีความคิดที่มีเหตุผลในเรื่องทั่ว ๆ ไป ซึ่งไม่เกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันของคน เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการมีปรัชญาชีวิตอันเต็มไปด้วยเหตุผลเพื่อจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดอันไร้เหตุผลอีกต่อไปในอนาคต

เทคนิคในการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ในการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้เสนอกลุ่มเทคนิคการบำบัดไว้ 3 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) เป็นเทคนิคที่เน้นกระบวนการจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไป และพัฒนาความคิดของผู้รับการให้คำปรึกษา เพื่อจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของผู้รับการบำบัดมีขั้นตอนที่สำคัญ 4 ขั้นตอน ได้แก่

1.1 ขั้นการสืบค้น (Detecting) ขั้นนี้เป็นการค้นหาความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยเฉพาะความคิดหรือความเชื่อที่ประกอบไปด้วยสิ่งที่จะต้องอย่างนั้นอย่างนี้หรือควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นความคิดหรือความเชื่อที่นำไปสู่การเกิดอารมณ์ และพฤติกรรมทำลายตนเองของบุคคล

1.2 ขั้นอภิปราย (Debating) ขั้นนี้เป็นขั้นให้ผู้ให้คำปรึกษาคำถามต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษาองความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล คำถามที่มักถามนำเพื่อให้ผู้รับการบำบัดค้นหาและมองเห็นความคิดที่ไร้เหตุผลได้แก่คำถามดังต่อไปนี้ เหตุการณ์เช่นนั้นเกิด

ที่ไหน ? ความคิดนั้นเป็นจริงหรือไม่ ? อะไรทำให้เกิดผลเช่นนั้น ? การถามด้วยคำถามเหล่านี้เป็นการชี้แนะให้ผู้มาขอรับการบำบัดได้พิจารณาเหตุการณ์ว่าเกิดอย่างไร ที่ไหน ความคิดของเขาเป็นจริงหรือไม่ และอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความคิดเช่นนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามนี้ถามนำจนกระทั่ง ผู้รับการให้คำปรึกษามองเห็นว่าความคิดหรือความเชื่อของเขาเป็นความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล และนอกจากนี้ควรจะช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษามองเห็นหรือเข้าใจด้วยว่าความคิดที่ถูกตั้งควรจะเป็นอย่างไรมากกว่า

1.3 การจำแนกความคิด (Discriminating) เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษาจำแนกความแตกต่างระหว่างความต้องการกับความจำเป็น ความปรารถนา กับความคิดว่าต้องได้ ความไม่พึงปรารถนากับความไม่สามารถทนได้ ในขั้นนี้นักบำบัดจะใช้คำถามถามให้ผู้มาขอรับการบำบัดมองเห็นความสอดคล้อง และความขัดแย้งในความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออก

1.4 การกำหนดขอบเขตความคิดที่ชัดเจน (Defining) เป็นขั้นการจัดความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลอีกวิธีหนึ่ง โดยให้ผู้รับการให้คำปรึกษานิยามหรือให้คำจำกัดความที่ชัดเจนเกี่ยวกับภาษาถ้อยคำที่ใช้เมื่อกล่าวถึงความคิดของผู้รับการให้คำปรึกษาต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2. เทคนิคการทางอารมณ์ (Emotive Techniques) เป็นเทคนิคที่บำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่เน้นการบำบัดโดยการจัดการกระทำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับการให้คำปรึกษาวิธีการที่ใช้ ได้แก่วิธีการต่อไปนี้

2.1 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการฝึกการแสดงออกอย่างมีเหตุผล ผู้รับการให้คำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงบทบาทโต้ตอบกันหรือสลับบทบาทกันสองคน การแสดงบทบาทสมมติมักจะแสดงหลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งผู้รับการให้คำปรึกษาสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

2.2 การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational – Emotive Imagery) เป็นการให้ผู้รับการให้คำปรึกษาได้ฝึกเปลี่ยนแปลงอารมณ์ จากอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้เป็นอารมณ์ที่เหมาะสม ด้วยการให้ผู้รับการให้คำปรึกษาจินตนาการถึงเหตุการณ์ทางลบ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เสียความรู้สึกของผู้รับการให้คำปรึกษา จินตนาการที่ใช้ในกระบวนการนี้จะให้ผู้รับการให้คำปรึกษาจินตนาการตามกรอบความคิดเอบีซีดี (ABCD) ของ เอลลิส (Ellis) โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยให้ความช่วยเหลือแนะนำอยู่ใกล้

2.3 การฝึกการเผชิญกับสิ่งที่ผู้รับการให้คำปรึกษาละอาย (Shame Attacking Exercise) วิธีการนี้เป็นการฝึกให้บุคคลได้กระทำและคิดอย่างมีเหตุผล โดยการกระตุ้นให้ผู้รับการให้คำปรึกษาได้ฝึกทำในสิ่งที่เขาไม่กล้าทำเพราะเกิดความละอาย ซึ่งสิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งเลวร้ายอะไร

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) ในการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลนั้น ใช้วิธีหลายอย่าง เทคนิคเชิงพฤติกรรมก็นำมาใช้หลายลักษณะด้วยกัน ที่นิยมนำมาใช้ได้แก่วิธีการต่อไปนี้

3.1 ให้อยู่ในสภาพการณ์ (Stay-in-There Activities) วิธีการนี้เป็นการให้ผู้รับการให้คำปรึกษาทนอยู่ในเหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ แต่เหตุการณ์หรือสภาพการณ์นั้นจะต้องไม่ทำให้ผู้รับการให้คำปรึกษาได้รับอันตรายหรือความเจ็บปวดแต่ประการใด เทคนิคนี้เหมาะสำหรับการบำบัดบุคคลที่กลัวสิ่งต่าง ๆ อย่างไม่มีเหตุผล เพราะการให้บุคคลเข้าไปอยู่ในสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่เขากลัวหรือรู้สึกคับข้องใจแล้วไม่พบอันตรายแต่อย่างใดก็จะช่วยให้เขาเปลี่ยนความคิดใหม่ ความรู้สึกกลัวหรือความคับข้องใจก็จะหมดไป

3.2 กิจกรรมที่ต่อต้านการล้งเล็ใจ (Anti-Procrastination Activities) คือการฝึกให้ผู้มาขอรับการบำบัดทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตามให้ลงมือกระทำทันทีอย่ารีรอ โดยมีนักบำบัดคอยชี้แนะ โดยเฉพาะสิ่งที่บุคคลล้งเล็ใจไม่กล้าตัดสินใจทำ อาจเป็นเพราะรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ทำไม่ได้ การฝึกด้วยการให้ลงมือทำเช่นนี้จะช่วยขจัดความรู้สึกดังกล่าวให้หมดไป

3.3 วิธีการฝึกทักษะ (Skill Training Method) เป็นการฝึกให้ผู้มาขอรับการบำบัดมีทักษะที่จำเป็น ซึ่งทักษะเหล่านั้นเขาขาดหรือไม่มี เช่น ทักษะทางสังคม การแสดงออกที่เหมาะสม (Assertion) เป็นต้น การฝึกทักษะดังกล่าว โดยปกติมักจะฝึกภายหลังจากที่ผู้มาขอรับการบำบัดได้ผ่านกระบวนการบำบัดด้วยวิธีการขจัดความวิตกกังวลไม่มีเหตุผลตามหลักเทคนิคเชิงปัญญา เพื่อเปลี่ยนแปลงความคิดหรือความเชื่อ

3.4 การใช้เทคนิคการเสริมแรงและการลงโทษตามหลักพฤติกรรม (Behavior Principles) เป็นการนำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 256 – 257) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ การช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาหลุดพ้นจากความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล อันทำให้เกิดอารมณ์ที่รุนแรง ทำร้ายตนเอง โดยให้ผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีการปรึกษาที่รวดเร็ว นำทาง ชี้แนะ สั่งสอน สาธิต ได้แข็ง ท้าทาย ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าความเชื่อส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบที่รุนแรงตามมา สาเหตุของอารมณ์ที่รุนแรงเกิดจากความเชื่อ ทักษะที่ดีที่มีต่อสถานการณ์นั้น ไม่ใช่เกิดจากสิ่งเร้าหรือสถานการณ์โดยตรง ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความคิด การให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบเสียใหม่ โดยการใช้สติปัญญาเข้าพิจารณาถึงความเหมาะสม การปรึกษาแบบเหตุผลและอารมณ์ จึงเป็นเสมือนการจัดประสาการณ์ เปรียบเสมือนครู ชี้แนะ สั่งสอน ชักจูง ท้าทาย ให้ลองคิดใช้

ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการแก้ปัญหา ฉะนั้นบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาสรุปได้ดังนี้

1. ชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบด้วยทฤษฎีบุคลิกภาพเอบีซี (ABC)
2. ระบุให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ และตระหนักถึงความคิดที่ไร้เหตุผลที่เขาถืออยู่ อันเป็นผลให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบและทำให้เขาแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้ตนเองไม่มีความสุข
3. สอนวิธีการคิดที่มีเหตุผล ทักษะความคิดที่เป็นระบบตามหลักทางวิทยาศาสตร์ ให้ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไร้เหตุผล ลงโทษตนเองออกไป และช่วยผู้มารับคำปรึกษาได้สำรวจปรัชญาในการดำเนินชีวิตของตนเองเสียใหม่อย่างมีเหตุผล เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสามารถใช้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผลไปแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้

นอกจากนี้ แฮนเซน และคณะ (Hansen et al., 1976, p. 127) ได้อธิบายถึงหน้าที่บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะปฏิบัติเหมือนนักต่อต้านที่เปิดเผย โดยจะต่อต้านและเผชิญหน้ากับความเชื่อและการพูดกับตนเองที่ไม่สมเหตุผลผลของผู้มารับคำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาจะให้กำลังใจ โน้มน้าวจิตใจ หลอกล่อ และออกคำสั่งให้ผู้มารับคำปรึกษาได้เข้าไปเกี่ยวพันในพฤติกรรมของตนเอง

ดังนั้นการปรึกษาจึงเป็นการช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสบายใจขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติความรู้สึกตลอดทั้งพฤติกรรมต่าง ๆ ในวิถีทางที่ดีขึ้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาทฤษฎีแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational – Emotive Behavior Therapy) ด้วย เป็นทฤษฎีที่เน้นการแก้ปัญหด้วยสติปัญญาเป็นการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผล เพราะกระบวนการทางปัญญาของบุคคล ซึ่งได้แก่ การรับรู้ความคิด ความเชื่อ ทักษะคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม โดยมีกระบวนการทางปัญญาเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล และจากแนวคิดในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เน้นกระบวนการทางปัญญา ซึ่งเอลลิส (Ellis) เชื่อว่าการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อทัศนคติหรือมีความคิดที่ไม่มีเหตุผล ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำการปรึกษาแบบเหตุผลและอารมณ์มาใช้ในการศึกษา เพราะจากการที่ญาติผู้ป่วยมีความเครียดที่เกิดจากเรื่องของตนเองแล้วยังเกิดจากการที่ต้องดูแลผู้ป่วยอีกด้วย เนื่องมาจากมีความเชื่อและทัศนคติที่ไม่มีเหตุผล ทำให้มีปัญหาในการดูแล อีกทั้งการดูแลเป็นระยะเวลานานเกิดความเบื่อหน่าย และส่งผลให้ญาติไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติตามสมควรได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

งานวิจัยในประเทศ

สำหรับงานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นั้นมีผู้สนใจศึกษา ดังนี้

ประดิษฐ์ เอกทัศน์ (2527, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแกดำวิทยา จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 10 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 5 คน กลุ่มควบคุม 5 คน นักเรียนที่นำมาคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่อาจารย์ผู้สอนวิชาภาษาไทย เสนอรายชื่อว่ามีพฤติกรรมไม่เอาใจใส่ต่อการเรียนในชั้นเรียน และจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของผู้สังเกต พฤติกรรม พบว่า มีพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียน การวิจัยนี้เป็นการทดลองแบบ เอ บี เอฟ (ABF) ได้แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 เอ (A) เป็นการหาพื้นฐานพฤติกรรม โดยผู้สังเกตพฤติกรรมจะสังเกตและบันทึกพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 3 สัปดาห์

ระยะที่ 2 บี (B) เป็นระยะการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นักเรียน ในกลุ่มทดลองพบกับผู้วิจัย เพื่อรับการให้คำปรึกษา ครั้งละประมาณ 30 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์

ระยะที่ 3 เอฟ (F) เป็นระยะติดตามผลใช้เวลา 2 สัปดาห์ ระยะนี้นักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาคด้วยวิธีใด ๆ ทั้งสิ้น คงเรียนหนังสือตามปกติ ผู้สังเกต พฤติกรรมจะสังเกต และบันทึกพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนสัปดาห์ที่ 2 หลังจาก ยุติการให้ คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ผลการทดลองปรากฏว่า ระดับพฤติกรรมที่ไม่เอาใจใส่ต่อการเรียนในชั้นเรียนในระยะ ที่ให้การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองต่ำกว่า ระยะพื้นฐานพฤติกรรมที่ .01 แต่ระหว่างระยะติดตามผล และระยะที่ให้การให้คำปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับพฤติกรรม ไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนในระยะที่ให้การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของ กลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ .01 และในทำนองเดียวกันในระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง

ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ .01 จากการวิจัยแสดงให้เห็นผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่ต่อการเรียนของกลุ่มทดลอง และยังคงอยู่จนถึงระยะติดตามผล

เคนดว วราเวทย์ (2530, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์ จังหวัดอุดรดิตถ์ พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีการปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเองด้านส่วนรวมและที่แยกเป็นรายด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

วัลลชี เกียรติสสังกุล (2535, บทคัดย่อ) ได้เปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนปึกธงชัยนิรมิต จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่น้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษาแบบรายบุคคลในระยะหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญ และมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ประภาส ณ พิบูล (2537, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 7 คน กลุ่มควบคุม 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มควบคุมได้รับข้อมูลสนเทศ พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้น ในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยดังกล่าว แสดงให้เห็นผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลได้อย่างมีเหตุผลในระยะหลังการทดลอง และยังคงอยู่จนถึงในระยะติดตามผล

ทิพรัตน์ เสงตระกุล (2540, หน้า 93-100) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสระแก้ว จำนวน 16 คน โดยผู้วิจัยแบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ซึ่งมีคะแนนแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว 60 ขึ้นไป กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณา

เหตุผล และอารมณ์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด หลังการทดลอง ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษามีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล และสามารถในการคิด ซึ่งได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ได้กระตุ้นและสนับสนุนให้นักเรียนพิจารณาวิคิดของตนเอง และจัดกระบวนการคิดของตนเองได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในต่างประเทศมีผู้สนใจศึกษาไว้ ดังนี้

บล็อก (Block, 1978, pp. 61 – 65) ได้ทำการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา เพื่อเพิ่มคะแนนเรียน จี พี เอ (GPA) ลดพฤติกรรมการรบกวน ชั้นเรียนและลดพฤติกรรมหนีเรียน โปรแกรมการให้คำปรึกษาดังกล่าวใช้เวลา 1 ภาคเรียน โดยให้กลุ่มทดลองพบกับนักจิตบำบัดสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 12 สัปดาห์ พฤติกรรมการรบกวนชั้นเรียนใช้เวลาติดตามผล 4 เดือน ส่วนพฤติกรรมการหนีเรียนและผลการติดตามผลในภาคเรียนถัดไป ผลการจัดโปรแกรมนี้ พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนการเรียนเพิ่มขึ้น ส่วนพฤติกรรมรบกวนชั้นเรียนและพฤติกรรมการหนีเรียนก็มีความถี่ลดลง

โซลลี, สโตน และเลฮอร์ (Zolie, Stone & Lehr, 1980, pp. 80 – 85) ศึกษาโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียนด้วยวิธีการตามแนวทางพฤติกรรมทางปัญญา โดยการใช้การบำบัดด้วยพฤติกรรมเหตุผล (Rational and Emotive Therapy) เพื่อเพิ่มพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียน ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น พฤติกรรมสนใจการทำงานในชั้นเรียน และการทำการบ้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

เทอร์แมน (Thurman, 1983, pp. 417 - 423) ใช้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อลดพฤติกรรมประเภทเอ (Type A Behavior) ซึ่งได้แก่พฤติกรรมการแข่งขัน รีบร้อน ก้าวร้าว และการต่อต้านปฏิบัติ โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาวิทยาลัย จำนวน 22 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 11 คน กลุ่มทดลองพบนักจิตวิทยาบำบัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการบำบัด พบว่า คะแนนจากแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมประเภทเอที่วัดในระยะหลังการบำบัดต่ำกว่าคะแนนแบบสอบถามชุดเดียวกัน ในช่วงก่อนการบำบัด คะแนนจากแบบสอบถามที่วัดในช่วงการติดตามผลไม่แตกต่างกับคะแนน

ในช่วงหลังการบำบัด แสดงให้เห็นว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีผลระยะยาวต่อการลดพฤติกรรมประเภทเอ

นอกจากนี้ แอทกินสัน (Atkinson, 1970, p. 97) จากการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการลดปัญหาทางอารมณ์อย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization: SD) โดยใช้กระบวนการทั้ง 2 อย่างดังกล่าว ในการลดพฤติกรรม การพูดติดอ่างกับกลุ่มตัวอย่างที่พูดติดอ่าง 100 คน แบ่งเป็นกลุ่มละ 20 คน จำนวน 5 กลุ่ม ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในสภาพการณ์จริง
- กลุ่มที่ 2 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในสภาพการณ์ทดลอง
- กลุ่มที่ 3 ได้รับการฝึกลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบในสภาพการณ์จริง
- กลุ่มที่ 4 ได้รับการฝึกลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบในสภาพการณ์ทดลอง
- กลุ่มที่ 5 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกหรือบำบัดใด ๆ

หลังจากบำบัดเป็นเวลา 1 เดือน ได้มีการติดตามผลโดยใช้เครื่องมือวัดดังนี้ แบบวัดความวิตกกังวล (Anxiety Scale) แบบวัดทัศนคติต่อการพูดติดอ่าง แบบทดสอบ ที เอ ที (TAT: Thematic Apperception Test) และการทดสอบการอ่านออกเสียง (Oral Reading) พบว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ทั้ง 2 แบบ ได้ผลดีกว่าการฝึกการลดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบในการลดพฤติกรรมการพูดติดอ่าง ความวิตกกังวล และทัศนคติต่อการพูดติดอ่าง

วัตสัน และดอดด์ (Watson & Dodd, 1984, pp. 257 – 266) เปรียบเทียบการลดความวิตกกังวล โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 สร้างทักษะการติดต่อสัมพันธ์โดยใช้การให้คำปรึกษาแบบใช้เหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ 2 ใช้การฝึกทักษะโดยเฉพาะควบคู่ไปกับการกำจัดความรู้สึกร้อยอย่างเป็นระบบ (Desensitization) และเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด (Relaxation Techniques) และกลุ่มที่ 3 ทำการฝึกทักษะเพียงอย่างเดียว ผลการวิจัยพบว่า ทั้ง 3 กลุ่ม สามารถลดความวิตกกังวลในการติดต่อสัมพันธ์ และการพูดในที่สาธารณะได้ และพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มนั้นสามารถลดความวิตกกังวลได้ไม่แตกต่างกัน

เมคกิบบิน (Mekkiabin, 1989, p. 189) ได้ศึกษาผลการเข้ากลุ่ม ตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่างๆ ของเด็กในโรงเรียน จำนวน 12 คน พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเรียนรู้ มีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น

จอยซ์ (Joyce, 1995, p. 138) ได้ศึกษาผลการใช้ทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการปรับพฤติกรรมการใช้อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมในการอบรมเลี้ยงดูบุตร กลุ่มตัวอย่างเป็นบิดามารดาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา 37 คู่ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีลดพฤติกรรมแสดง

อารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลโดยการใช้คำถามโต้แย้งที่มีเหตุผล กลุ่มที่ 2 ใช้ระเบียบวินัยเป็นเครื่องมือในการควบคุม กลุ่มที่ 3 ใช้วิธีพิจารณาแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล กลุ่มที่ 4 เป็นการให้เหตุผลกับเด็ก เพื่อลดความคิดที่ไม่มีเหตุผล ความรู้สึก พฤติกรรม และอารมณ์ที่มีปัญหาให้ลดลง พบว่า คู่สามี ภรรยาที่ประสบความสำเร็จในการใช้เหตุผลและอารมณ์ที่เหมาะสมในการอบรมเลี้ยงดูบุตร และเกิดความรู้สึกพึงพอใจในการเป็นพ่อแม่ คือ กลุ่มที่ 1 ซึ่งอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลของพ่อแม่ ความคิดที่ไม่ถูกต้อง ความโกรธจะลดลงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างยังมีพฤติกรรมการแสดงออกเห็นคุณค่าในตนเองด้วย