

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้เสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ

1. พฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคม
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคม
3. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และ

พฤติกรรม

#### พฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคม (Social Moral Behavior)

พฤติกรรมเชิงจริยธรรม

ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

กรมวิชาการ (2523, หน้า3) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมเชิงจริยธรรมไว้ว่า หมายถึงพฤติกรรมการกระทำที่บุคคลตัดสินใจจะกระทำถูกหรือผิดในสถานการณ์แวดล้อมต่าง ๆ ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับอิทธิพลของความเข้าใจในเหตุผลของความถูกต้องดีงาม และความพึงพอใจที่จะนำจริยธรรมมาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2524, หน้า 3) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมเชิงจริยธรรมไว้ว่า หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สังคมนิยมชมชอบ หรือดเว้นการแสดงพฤติกรรมที่ฝ่าฝืนค่านิยมในสังคมนั้น พฤติกรรมเชิงจริยธรรมนี้เป็นสิ่งที่สังคมให้ความสำคัญมากกว่าด้านอื่น ๆ ทั้งนี้เพราะการกระทำในทางที่ดีและเลวของบุคคลนั้น ส่งผลโดยตรงต่อความผาสุกและความทุกข์ของสังคม การศึกษาด้านอื่น ๆ ของจริยธรรมจึงเป็นเพียงเพื่อให้เข้าใจและสามารถทำนายพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ ของบุคคลเท่านั้น

สำหรับแนวคิดในประเทศไทย แนวทางการพัฒนาจริยธรรมไทยอันเป็นโครงการวิจัย การศึกษาจริยธรรมไทย ของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษา (กรมวิชาการ, 2523, หน้า 3) ระบุว่า จริยธรรมของบุคคล ประกอบไปด้วยสิ่งสำคัญ 3 ประการ คือ

1. ส่วนประกอบด้านความรู้ (Moral Reasoning)
2. ส่วนประกอบทางด้านอารมณ์ความรู้สึก (Moral Attitude and Belief)
3. ส่วนประกอบด้านพฤติกรรมแสดงออก (Moral Conduct)

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2524, หน้า 2-4) ได้แบ่งลักษณะต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมไว้ 4 ประการ คือ

1. ความรู้เชิงจริยธรรม หมายถึง การมีความรู้ในสังคมนั้นเกี่ยวกับการกระทำชนิดใดดีควรกระทำ ชนิดใดเลวควรงดเว้น ลักษณะและพฤติกรรมใดเหมาะสม ความรู้เชิงจริยธรรมนี้ขึ้นอยู่กับอายุ ระดับการศึกษา และพัฒนาการทางสติปัญญา ความรู้เกี่ยวกับกฎเกณฑ์ทางสังคมและศาสนา ส่วนใหญ่เด็กจะเริ่มเรียนรู้ตั้งแต่เกิด และโดยเฉพาะอายุในช่วง 2 ถึง 10 ปี จะได้รับการปลูกฝังค่านิยมนี้เป็นพิเศษ

2. ทักษคติเชิงจริยธรรม หมายถึง ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบเกี่ยวกับลักษณะหรือพฤติกรรมต่าง ๆ มากน้อยเพียงใด ทักษคติเชิงจริยธรรมของบุคคลส่วนมากจะสอดคล้องกับค่านิยมในสิ่งนั้น แต่บุคคลบางคนในสถานการณ์ปกติ อาจมีทัศนคติแตกต่างไปจากค่านิยมของสังคมก็ได้ ทักษคติเชิงจริยธรรมมีความหมายกว้างกว่าความรู้เชิงจริยธรรม เพราะรวมเอาความรู้และความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เข้าด้วยกัน ดังนั้น ทักษคติเชิงจริยธรรมจึงมีคุณสมบัติที่จะใช้ทำนายได้แม่นยำกว่าความรู้เชิงจริยธรรม

3. เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง การที่บุคคลให้เหตุผลในการตัดสินใจเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เหตุผลดังกล่าวช่วยให้ทราบเหตุจูงใจที่อยู่เบื้องหลังการกระทำของบุคคล ซึ่งการกระทำบางอย่างอาจขัดกับความรู้สึกของบุคคลส่วนใหญ่ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุผลและสถานการณ์เป็นสำคัญ

พฤติกรรมเชิงจริยธรรม หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สังคมนิยมชมชอบ หรืองดเว้นการแสดงพฤติกรรมที่ฝ่าฝืนกฎหมายหรือค่านิยมในสังคมนั้น พฤติกรรมที่สังคมยอมรับ เช่น การให้ทาน การเสียสละเพื่อส่วนรวม และการช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก เป็นต้น พฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ เช่น การโกงสิ่งของ เงินทอง หรือคะแนน การขโมยและการกล่าวเท็จ พฤติกรรมเชิงจริยธรรมเป็นสิ่งที่สังคมให้ความสำคัญมากกว่าด้านอื่น ๆ ทั้งนี้ เพราะการกระทำในทางดี และทางเลวของบุคคลจะส่งผล โดยตรงต่อความผาสุกและความทุกข์ของสังคม นอกจากนี้ ยังได้แบ่งลักษณะดังกล่าวของจริยธรรม เป็น 2 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ด้านเนื้อหาของจริยธรรม คือ สิ่งในแต่ละสังคมหรือหมู่เหล่าอบรม สั่งสอน ลูกหลานของตนว่าทำสิ่งนั้นดี ทำสิ่งนี้ไม่ดี ซึ่งปรากฏในรูปของการให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ทำแล้วผู้ทำจะได้รับการสรรเสริญ และส่งเสริมจากสังคม และพฤติกรรมที่ทำแล้วจะถูกสังคมลงโทษเป็นเนื้อหาความรู้ทางศาสนาหรือทัศนคติของบุคคล และในรูปของบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับคุณธรรมและประทุษกรรมต่าง ๆ เช่น ความเอื้อเฟื้อ ความก้าวร้าว สันโดษ อหิธาบาทสี่ ด้านเนื้อหาทางจริยธรรมนี้แต่ละสังคมอาจแตกต่างกันได้มาก สิ่งที่สังคมหนึ่งว่าดีควรทำ อีกสังคม

หนึ่งอาจไม่สนับสนุนเพราะเห็นเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นหรือน่ารังเกียจ

2. ด้านโครงสร้างจริยธรรม ได้มีการสร้างหลักหรือจัดตั้งจริยธรรมเป็นประเภทต่าง ๆ หลักหรือประเภทที่ใช้นี้แสดงถึงความเจริญทางจริยธรรมตั้งแต่ขั้นต่ำสุดไปจนถึงขั้นสูงสุด การพิจารณาจริยธรรมทางด้าน โครงสร้างนี้ยึดเหตุจูงใจในการเลือกกระทำเป็นสำคัญ และเกิดจากการพิจารณาว่าการรู้การคิดของมนุษย์มีโครงสร้างเช่นกัน ตัวอย่างเช่น ทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของ เพียเจท์ กล่าวคือ มีผู้กล่าวว่าจริยธรรมของบุคคลนั้นมีบางส่วนที่ขึ้นอยู่กับความรู้คิดของบุคคล ดังนั้นจริยธรรมทางด้านนี้จึงมีโครงสร้างด้วย เพียเจท์เป็นผู้คิดริเริ่มความคิดนี้ และโคลเบอร์ก็ได้ขยายความคิดนี้ออกไป จาก 3 เป็น 6 ชั้น และครอบคลุมการบรรลุวุฒิภาวะทางจิตใจที่สูงกว่า ลักษณะทางด้านโครงสร้างของจริยธรรมนี้คือ การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม (Lickona, 1976, p. 10)

จากลักษณะดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าการจำแนกองค์ประกอบของจริยธรรมออกมาในลักษณะที่คล้ายกัน กล่าวคือสามารถสรุปได้ว่า จริยธรรมนั้นจำแนกออกเป็น 3 องค์ประกอบใหญ่ ๆ คือ

1. องค์ประกอบทางปัญญา (Cognition) หมายถึง ส่วนที่เป็นความคิด ความรู้ความเข้าใจ หรือความเชื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทางจริยธรรมอันทำให้บุคคลสามารถประเมินหรือแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมใดดีหรือไม่ดี ถูกหรือไม่ถูก ควรหรือไม่ควร ได้ด้วยการคิด มโนทัศน์ที่ใช้เรียกองค์ประกอบส่วนนี้ ได้แก่ ความคิดทางจริยธรรม (Moral Thought) ค่านิยมทางจริยธรรม (Moral Values) ความเชื่อทางจริยธรรม (Moral Belief) การตัดสินทางจริยธรรม (Moral Judgement) การใช้เหตุผลทางจริยธรรม (Moral Reasoning) และความรู้ความเข้าใจทางจริยธรรม (Moral Cognition)

2. องค์ประกอบทางอารมณ์ (Affection) หมายถึง ความรู้สึกหรือปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมทางจริยธรรมว่ามีความพอใจหรือไม่พอใจ ชอบหรือไม่ชอบ มโนทัศน์ที่ใช้เรียกองค์ประกอบด้านนี้ ได้แก่ ทัศนคติทางจริยธรรม (Moral Attitude) ความรู้สึกทางจริยธรรม (Moral Feeling or Moral Affection) และปฏิกิริยาทางจริยธรรม (Moral Reaction)

3. องค์ประกอบทางพฤติกรรม (Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาในสถานการณ์แวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สามารถตัดสินได้ว่าดี ถูกต้องหรือไม่ มโนทัศน์ที่ใช้เรียกองค์ประกอบส่วนนี้ ได้แก่ ความประพฤติทางจริยธรรม (Moral Conduct) การกระทำทางจริยธรรม (Moral Act) บุคลิกทางจริยธรรม (Moral Character) และพฤติกรรมทางจริยธรรม (Moral Behavior)

จากองค์ประกอบด้านต่าง ๆ ของจริยธรรม จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมก็คือ องค์ประกอบด้านพฤติกรรม โดยมุ่งหวังให้บุคคลมีพฤติกรรมจริยธรรมที่ดี เป็นที่ยอมรับและเกิดประโยชน์กับสังคม และประเทศชาติ

หากกล่าวถึง มวลพฤติกรรมของมนุษย์ พิจารณาตามจุดประสงค์ของการศึกษา (Taxonomy of Educational Objectives) ซึ่งจัดจำแนก โดย บลูม, แกดทโฮว, มาเซีย (Bloom, Krathwohl, Masia, 1971) แบ่งได้ 3 ด้าน คือ

1. พฤติกรรมด้านความรู้-ความคิดพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ได้แก่ พฤติกรรมในด้านการใช้ความคิด ใช้สมองหรือใช้สติปัญญา เพื่อการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ แบ่งออกเป็นระดับขั้นการพัฒนา 6 ขั้น จากต่ำสุด ไปสูงสุด ได้แก่ ขั้นความรู้ ขั้นความจำ ขั้นความเข้าใจ ขั้นการนำไปใช้ ขั้นการสังเคราะห์ และขั้นการประเมินค่า

2. พฤติกรรมด้านความรู้สึกหรือด้านเจตพิสัย (Affective Domain) ได้แก่ พฤติกรรมที่เกี่ยวกับอารมณ์หรือความรู้สึก ซึ่งเป็นสิ่งที่สร้างขึ้นจนเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างคุณลักษณะหรือบุคลิกของบุคคล พฤติกรรมด้านนี้มีระดับขั้นการพัฒนาจากต่ำสุดไปสูงสุด 5 ขั้น ได้แก่ ขั้นรับรู้ ขั้นตอบสนอง ขั้นเห็นคุณค่า ขั้นจัดระบบ และขั้นเกิดกิจนิสัย เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างคุณลักษณะต่าง ๆ ของมนุษย์ โดยตรง ดังนั้นเพื่อความสะดวกในการกล่าวถึง จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พฤติกรรมด้านคุณลักษณะ

3. พฤติกรรมด้านความคล่องแคล่วทางกายหรือด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) ได้แก่ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความคล่องแคล่วในการใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เหมาะสมกับงานหรือหน้าที่จนถึงขั้นสูงสุดที่บุคคลจะพัฒนาได้ พฤติกรรมด้านนี้ไม่ผู้จะมีปัญหาสำหรับคนปกติ ซึ่งมีร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ เป็นปกติ จะต้องย่ำเป็นพิเศษก็เฉพาะในการเรียนที่ ต้องใช้ความสามารถของอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นพิเศษ เช่น การออกเสียงในการเรียนภาษา การใช้มือเท้าในจังหวะดนตรี เป็นต้น

พฤติกรรมเชิงจริยธรรม จัดเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมด้านความรู้สึกหรือด้านเจตพิสัย ที่มีระดับการพัฒนาตั้งแต่ขั้นรับ จนถึงขั้นสูงสุด คือ ขั้นเกิดกิจนิสัย ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล อันเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่อยู่ภายใต้อิทธิพลขององค์ประกอบหลาย ๆ ประการ ทั้งในตัวบุคคลเอง ได้แก่ ความรู้ ความคิด สติปัญญา และองค์ประกอบจากภายนอก ได้แก่ การอบรมบ่มนิสัย และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ดังนั้นจึงพบว่าการศึกษาบุคคลใดจะมีจริยธรรมหรือคุณธรรมสูงหรือต่ำ มิได้ขึ้นกับว่าเขาเป็นผู้ฉลาด มีสติปัญญาดี หรือมี

ความรู้เพียงประการเดียว หากยังขึ้นอยู่กับพื้นฐานการอบรมบ่มนิสัย สภาพแวดล้อมทางครอบครัว สภาพแวดล้อมทางสังคม และอื่น ๆ อีกหลายประการ

### ลักษณะสำคัญของพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ

1. เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์หรือความรู้สึก (Feeling/ Emotion) ซึ่งมีอยู่ในทุกคน เมื่อกล่าวว่าเป็นเรื่องของอารมณ์หรือความรู้สึกก็เป็นเครื่องบ่งชี้ว่าการแสดงออกให้ปรากฏหรือสังเกตได้ของพฤติกรรมนี้ อาจเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วตามเงื่อนไขหรือสถานการณ์แวดล้อม และถ้าผู้แสดงพฤติกรรมรู้ว่าถูกสังเกตหรือมีเจตนาในการแสดงออกแฝงอยู่แล้ว พฤติกรรมที่แสดงออกอาจอยู่ในรูปของการเสแสร้งตามสภาวะแวดล้อมในช่วงเวลาของการแสดงออก และเจตนาของผู้ที่แสดง ดังนั้นในการพยายามประเมินหรือสังเกตพฤติกรรมของบุคคลในด้านนี้ ผู้ประเมินหรือผู้สังเกตจะต้องสามารถจำแนกพฤติกรรมตามธรรมชาติกับพฤติกรรมเสแสร้งออกจากกันให้ได้ และจะต้องพยายามประเมินเฉพาะพฤติกรรมตามธรรมชาติหรือพฤติกรรมที่แสดงออกจริง ๆ เท่านั้น

2. เป็นพฤติกรรมที่มีลักษณะเฉพาะตัว (Typical) ของแต่ละบุคคลไม่อาจลอกเลียนหรือถ่ายทอดสู่กันได้ง่าย ๆ เมื่อบุคคลพัฒนาไปตามรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งจนถึงขั้นสูงสุดของการพัฒนาแล้วจะเปลี่ยนแปลงรูปแบบได้ยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงในเวลาสั้น ๆ เพราะได้กลายเป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลนั้นไปแล้ว ในขณะที่เดียวกันการตัดสินใจว่า พฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลในสถานการณ์หนึ่งสถานการณ์ใดถูกหรือผิด แบบเดียวกับ การตัดสินใจว่า  $2+3=5$  ถูกหรือผิดในพฤติกรรมด้านความรู้ ความคิดนั้นทำไม่ได้ในทันที นอกจากจะตัดสินใจโดยเกณฑ์ปกติหรือมาตรฐานของกลุ่มสังคมที่บุคคลนั้นเป็นสมาชิกอยู่ เพื่อหาข้อสรุปออกมาว่าพฤติกรรมที่แสดงออกในสถานการณ์นั้น ๆ เป็นที่พึงปรารถนาในสังคมนั้นหรือไม่ และเมื่อสังคมเปลี่ยนไปหรือต่างสังคมกัน เกณฑ์ปกติหรือมาตรฐานย่อมเปลี่ยนไป ผลการตัดสินใจเป็นที่พึงปรารถนาหรือไม่ก็อาจเปลี่ยนไปได้เช่นกัน

3. เป็นพฤติกรรมที่มีทิศทางแสดงออก (Direction) ได้สองทางตรงข้ามและคู่กันเสมอ เช่น “ซื่อสัตย์” คู่และตรงข้ามกับ “คดโกง” เป็นต้น โดยปกติอาจเรียกกันง่าย ๆ ว่าทิศทางบวกหรือลบ และโดยทั่วไปทิศทางบวกจะเป็นที่พึงปรารถนาบ่อยครั้งกว่าทิศทางลบ เช่น รัก ชอบ ขยัน อดทน ซื่อสัตย์ แต่ในบางครั้งสังคมก็ต้องการทิศทางลบเหมือนกัน เช่น เกลียคอบายมุข ไม่ชอบเที่ยวเตร่ รังเกียจความสกปรก ความไม่เป็นระเบียบหรือรังเกียจยาเสพติด เป็นต้น

4. เป็นพฤติกรรมที่อาจเปลี่ยนแปลงหรือแตกต่างกันได้ในความเข้ม (Intensity) เช่น รัก ก็จะมีรักมาก ขยันก็ขยันมาก ขยันน้อย ดังนั้น แม้ว่าบุคคลสองคนจะมีความรู้สึกหรืออารมณ์

ในขณะที่ขณะหนึ่ง หรือลักษณะประจำตัวเช่นเดียวกัน ก็อาจแตกต่างกันได้ในความเข้มข้น ลักษณะนี้เปรียบได้กับพฤติกรรมด้านความรู้ ความคิดที่มีรู้มาก รู้น้อย เข้าใจมาก เข้าใจน้อย

5. เป็นพฤติกรรมที่บุคคลใดจะเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ขึ้นมา โดยมีเป้าหมาย (Target) เสมอ จะเกิดขึ้นมาลอย ๆ ไม่ได้ เป้าหมายนี้อาจเป็นคน สัตว์ วัตถุ หรือสถานะใด ๆ ก็ได้ เช่น บุคคลจะเกิดอารมณ์รัก เกิดความขุ่น เกิดความขี้เกียจขึ้นมาลอย ๆ ไม่ได้ จะต้องมีความหมาย เช่น รักเพื่อน ขุ่นทำงานบ้าน ขี้เกียจดูหนังสือ และเมื่อเปลี่ยนเป้าหมายจากเพื่อนคนหนึ่งเป็นอีกคนหนึ่ง อาจเปลี่ยนจากรักมากเป็นรักน้อย หรือแม้แต่เปลี่ยนจากรักเป็นเกลียดก็ได้

พฤติกรรมเชิงจริยธรรมเป็นพฤติกรรมด้านความรู้สึกหรือด้านคุณลักษณะดังได้กล่าวมาแล้ว จึงมีลักษณะสำคัญ 5 ประการ เช่นกัน

#### ระดับขั้นของการพัฒนาพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ

พฤติกรรมด้านความรู้สึกหรือด้านคุณลักษณะ มีระดับขั้นพัฒนาที่แตกต่างกันจากระดับขั้นพัฒนาของพฤติกรรมด้านความคิดอีกด้วย โดยมี 5 ขั้นด้วยกันคือ

1. ขั้นรับ (Receiving) จัดเป็นพัฒนาการขั้นแรกที่สุดในด้านนี้ ในขั้นนี้ บุคคลจะมีความรู้สึกรับรู้ต่อสิ่งเร้าที่ปรากฏหรือมากระทบต่อประสาทสัมผัส บุคคลจะเริ่มมีความตั้งใจรับรู้สิ่งเร้าที่แน่นอนเฉพาะอย่าง ซึ่งอาจจะแบ่งย่อยออกเป็นขั้นย่อย ๆ คือ

1.1 ขั้นรู้ตัว ได้แก่ การตั้งข้อสังเกต รับรู้ความแตกต่างของสิ่งเร้าที่มากระทบ เช่น รับรู้ความแตกต่างของภาพ เสียง รูปร่าง เหตุการณ์ต่าง ๆ

1.2 ขั้นตั้งใจรับ ได้แก่ การมีความตั้งใจฝักใฝ่ต่อสิ่งเร้าเฉพาะอย่าง และนำมารวมกันหรือยอมรับเพื่อปฏิบัติ

1.3 ขั้นย่อยสุดท้าย คือ การเลือกสรรสิ่งที่รับมา ได้แก่ การเลือกรับเฉพาะอย่างสนใจ อ่านเฉพาะเรื่อง หรือเลือกตอบคำถามเฉพาะบางคำถาม เป็นต้น

2. ขั้นตอบสนอง (Responding) เป็นพัฒนาการขั้นสูงขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง ในขั้นนี้บุคคลจะไม่เพียงรับรู้สิ่งเร้าเฉย ๆ แต่จะเริ่มมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าในลักษณะ 3 ขั้นย่อย คือ

2.1 ขั้นเต็มใจตอบสนอง เป็นการยอมรับปฏิบัติตามหลักการหรือเกณฑ์ที่ได้รับรู้มา

2.2 ขั้นตั้งใจตอบสนอง ขั้นนี้บุคคลจะเริ่มอาสาที่จะเข้าร่วมปฏิบัติการกับผู้อื่น และอาจมีการพยายามหลีกเลี่ยงไม่ปฏิบัติในสิ่งที่ขัดกับสิ่งที่เขาได้รับรู้มา

2.3 ขั้นพอใจจะตอบสนอง ขั้นนี้บุคคลจะเกิดความพอใจหรือไม่พอใจต่อพฤติกรรมหรือการแสดงออกของผู้อื่นที่สอดคล้องหรือขัดแย้งกับสิ่งที่เขาได้รับรู้มา เป็นการเลือกสรรการตอบสนองสิ่งเร้า

3. ขั้นเห็นคุณค่า (Valuing) ในขั้นนี้บุคคลจะเริ่มเห็นคุณค่าของสิ่งที่เขาได้รับรู้ และสิ่งที่

เขาตอบสนองไม่ใช่เพียงแต่รับรู้หรือตอบสนองไปตามกฎเกณฑ์หรือข้อปฏิบัติที่รับมาอย่างเดียว เขาจะเริ่มตอบยอมรับว่าสิ่งเขาได้รับสิ่งใดมีค่า มีความหมายต่อเขา และสิ่งใดไม่มีค่า ไม่มี ความหมายต่อเขาบุคคลที่พัฒนาถึงขั้นนี้ในความรู้สึกหรือคุณลักษณะด้านใดด้านหนึ่งจะแสดงออก ด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ ตามขั้นตอนการพัฒนาที่ย่อย ดังนี้

3.1 ขั้นการยอมรับค่านิยม ได้แก่ การพยายามเพิ่มพูนประสบการณ์ในสิ่งเรานั้น ๆ และพยายามปฏิบัติตามบ่อยครั้งเข้า การแสดงความนิยมในค่านิยมได้แก่ การเข้าช่วยเหลือ สนับสนุนร่วมมือในกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสิ่งที่เขาเห็นด้วย

3.2 ขั้นการเข้าร่วมงาน ได้แก่ การเข้าไปร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่เขาเห็นคุณค่า และปฏิเสธ คัดค้าน โต้แย้ง ขัดขวาง การปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่เขาไม่เห็นคุณค่า

4. ขั้นจัดระบบ (Organization) เมื่อบุคคลพัฒนาคุณลักษณะมาถึงขั้นนี้ หมายความว่า เขาจะพยายามปรับตัวเองให้เข้ากับคุณลักษณะหรือพฤติกรรมที่เขายอมรับและเห็นคุณค่านั้น เขา จะพยายามพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยม (Value) ที่เขาเห็นคุณค่าหลาย ๆ อย่างพร้อม ๆ กัน พยายามจัดลำดับค่านิยมต่าง ๆ ที่รับมา แล้วปรับตัวให้ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่รับเข้ามา ขั้นนี้ ประกอบไปด้วยขั้นย่อย 2 ขั้นคือ

4.1 ขั้นสร้างความเข้าใจในค่านิยม แสดงออกโดยการเข้าร่วมกลุ่มอภิปรายกลุ่ม ร่วม สร้างแนวคิด เปรียบเทียบพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมนั้น ๆ

4.2 ขั้นสร้างระบบค่านิยม แสดงออกโดยบุคคลพยายามชักนำนักค่านิยมต่าง ๆ ที่ เขายอมรับ จัดลำดับค่านิยมเหล่านั้น สร้างแผนสร้างกฎเกณฑ์ให้สอดคล้องกับสิ่งที่เขายอมรับ และระบบที่เขาสร้างขึ้นแล้วนำไปใช้กับตัวเองหรือพยายามชักชวนให้ผู้อื่นยอมรับระบบนั้น

5. ขั้นเกิดกิจนิสัย (Characterization) พัฒนาการขั้นจัดระบบนั้น เป็นการเริ่มต้นของ การวางตัว หรือการยอมรับสิ่งที่คุณค่ามาเป็นลักษณะเฉพาะตัวกล่าวคือ เมื่อ การจัดระบบสำหรับตนเองเข้ารูปเข้ารอยแล้ว บุคคลก็จะยึดถือระบบที่จัดนั้นเป็นของตนเอง แล้ว ปฏิบัติหรือยึดถือต่อไปจนเกิดเป็นการแสดงออกโดยอัตโนมัติ หมายความว่า เมื่อใดก็ตามที่เขาอยู่ในสภาพการณ์ที่ต้องตอบสนองต่อสิ่งเร้า เขาก็จะตอบสนองในรูปแบบที่คงเส้นคงวาจนจัดได้ว่า เป็นลักษณะประจำตัวของเขาในที่สุด ขั้นเกิดกิจนิสัย แบ่งเป็นขั้นย่อย 2 ขั้น คือ

5.1 ขั้นสร้างข้อสรุป ได้แก่ การพยายามปรับปรุงระบบที่เขาพยายามจัดจนอยู่ใน ตัวเอง คือ การพยายามปรับพฤติกรรมของตนเองให้สมบูรณ์พร้อมตามแนวหรือระบบที่ตนเอง ต้องการ

5.2 ชั้นกึ่งนิสัย ได้แก่ การแสดงออกอย่างสม่ำเสมอ จนได้รับการยอมรับจากวงการ หรือหมู่คณะว่าเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของเขา ซึ่งก็เป็นเครื่องแสดงว่าได้เกิดคุณลักษณะเฉพาะ นั้น ๆ ในตัวของเขาเองแล้ว

พฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลที่พัฒนาคุณลักษณะจนถึงขั้นเกิดกึ่งนิสัย ได้แก่ การวางตัวอย่างคงเส้นคงวาของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ การพยายามมีส่วนร่วม หรือเข้าไปจัดการในกิจกรรมต่าง ๆ ของส่วนรวมที่สอดคล้องกับค่านิยมหรือคุณลักษณะของเขา การเทิดทูน หรือเสียดสีเพื่อยืนยันอันอุดมคติที่เขายึดมั่น ตลอดจนพยายามหลีกเลี่ยงหรือคัดค้านต่อต้าน พฤติกรรมหรือกิจกรรมที่ขัดแย้งต่อคุณลักษณะของเขา เช่น การได้รับรางวัล ได้รับเกียรติยศ ได้รับการกล่าวถึงในสังคมหรือกลุ่มชนที่เขาเป็นสมาชิกในด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ

พัฒนาการด้านคุณลักษณะที่กล่าวมาข้างต้น จะใช้เวลาพัฒนาเป็นระยะเวลาานานกว่า ด้านความรู้ ความคิด และอยู่ในข้อจำกัดของวัย วุฒิภาวะทางอารมณ์และสภาวะแวดล้อม ช่วงเวลา การพัฒนาจะเป็นไปตามขั้นตอนที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวัย วุฒิภาวะทาง อารมณ์ ตลอดจนขึ้นกับสภาวะแวดล้อมรอบ ๆ ตัวบุคคลด้วย

#### ประเภทของพฤติกรรมเชิงจริยธรรม

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ และคนอื่น ๆ (2526, หน้า 32-33) ได้จำแนกพฤติกรรมเชิง จริยธรรมออกเป็น 5 ด้านคือ

1. พฤติกรรมเชิงจริยธรรมต่อตนเอง จัดเป็น 3 หมวดใหญ่ ๆ คือ การควบคุมตนเอง การประเมินตนเอง และการกระทำต่อตนเอง
2. พฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคม จัดแบ่งเป็น 5 หมวดใหญ่ คือ ความซื่อสัตย์ ความเมตตากรุณา ความเสมอภาคหรือความยุติธรรม การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม และการรักษานับธรรมนิยมประเพณีหรือค่านิยมของสังคมบางประการ
3. พฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางเศรษฐกิจ จัดเป็น 7 หมวดใหญ่ ๆ คือ ความซื่อสัตย์ ความเสมอภาค ความยุติธรรม ความเมตตากรุณา การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม การกู้ยืม การ สัมมาชีพ- มิจฉาชีพ
4. พฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางการเมือง จัดแบ่งเป็น 6 หมวดใหญ่ ๆ คือ ความซื่อสัตย์ ความเสมอภาค ความยุติธรรม ความเมตตากรุณา การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม และการมีส่วนร่วมทางการเมือง
5. พฤติกรรมเชิงจริยธรรมต่อสิ่งแวดล้อม จัดแบ่งเป็น 5 หมวดใหญ่ คือ การควบคุม สิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การสะสม ความสัมพันธ์กับสัตว์และความสัมพันธ์กับสิ่ง เหนือธรรมชาติ



ส่วนพรรณทิพย์ ศิริวรรณบุษย์ (2527) ได้กล่าวถึงแนวคิดพื้นฐานของพฤติกรรมเชิงจริยธรรม ดังนี้

### 1. พฤติกรรมจริยธรรม

1.1 พฤติกรรมจริยธรรม เป็นพฤติกรรมเจตนา เป็นพฤติกรรมที่ผ่านกระบวนการตัดสินใจของผู้กระทำแล้วว่าเป็นพฤติกรรมที่ถูกสำหรับตน เป็นพฤติกรรมที่ดี และเป็นพฤติกรรมที่ตนควรกระทำในสถานการณ์หนึ่ง ๆ

1.2 การตัดสินใจของมนุษย์นั้นเป็นกระบวนการทางปัญญา เป็นกระบวนการที่เกิดจากความคิดไตร่ตรองตามความรู้สึก และเหตุผลของตนเอง กระบวนการคิดไตร่ตรองเพื่อเลือกพฤติกรรมที่ตนคิดว่าถูกที่สุด ดีที่สุด และควรที่สุด เรียกว่าการไตร่ตรองทางจริยธรรม

1.3 การไตร่ตรองทางจริยธรรม เป็นกระบวนการใช้เหตุผลตรรกบท กระบวนการใช้เหตุผลมี 2 ประการ คือ

1.3.1 ความเชื่อของตนเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ดี ที่ถูก และที่ควรในสภาพการณ์หนึ่ง

1.3.2 การรับรู้สภาพการณ์ที่แวดล้อมตนในขณะนั้นว่าเห็นอย่างไร

มนุษย์ประเมินพฤติกรรมทั้งของตนเองและของผู้อื่นในจริยธรรมตามความเชื่อ และการรับรู้ของตน และมีปฏิกิริยาต่อพฤติกรรมนั้น ๆ ปฏิกิริยานี้แสดงออกเป็นความรู้สึก เช่น ชื่นชม อาย ฯลฯ และแสดงออกออกเป็นพฤติกรรมภายนอก เช่น การยอมรับ และการต่อต้าน ปฏิกิริยานี้เรียกว่า ปฏิกิริยาทางจริยธรรม และเป็นกลไกสำคัญในการควบคุมพฤติกรรมจริยธรรม ทั้งที่เป็นของตนเองและของผู้อื่น

### การศึกษาพฤติกรรมจริยธรรม

โดยนัยแห่งความคิดพื้นฐานข้างต้น การศึกษาพฤติกรรมจริยธรรม จำเป็นต้องศึกษาสิ่งต่อไปนี้

1. กระบวนการทางปัญญาเกี่ยวกับพฤติกรรมจริยธรรม ซึ่งได้แก่ความเชื่อทางจริยธรรม การรับรู้สภาพการณ์ การใช้เหตุผลทางจริยธรรม และการตัดสินใจทางจริยธรรม

2. ปฏิกิริยาทางจริยธรรมของบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมจริยธรรมของตนเอง และของผู้อื่น

3. พฤติกรรมภายนอกที่แสดงให้ปรากฏในสภาพการณ์ต่างๆ

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### พฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคม

พฤติกรรมทางสังคมที่สมาชิกในสังคมพึงมี พึงปฏิบัติตามความคาดหวังของสังคม ควรจะประกอบด้วยลักษณะใดบ้างนั้น มีผู้รู้ นักคิด และนักวิชาการได้รวบรวมไว้จากหลักธรรม

คำสั่งสอนของศาสนาในศาสนา ปรัชญา คตินิยมในการดำรงชีวิต และวัฒนธรรมของสังคม ฯลฯ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นศาสนาใดมักกำหนดคุณลักษณะทางจริยธรรมที่บุคคลพึงปฏิบัติไว้เหมือน ๆ กันคือ เห็นว่าบุคคลควรประกอบไปด้วยความเมตตา กรุณา การเสียสละ อุทิศตน การให้อภัย การเคารพ นับถือ บิดามารดา มีความกตัญญู กตเวทิตะ การเคารพต่อชีวิต ชื่อเสียง ศักดิ์ศรี และทรัพย์สินของผู้อื่น ความซื่อสัตย์ ความจริงใจ เป็นต้น (ระวี ภาวิไล, 2515, หน้า 4-8; เสรี พงศ์พิศ, 2525, หน้า 2-10, แปลก สนธิรักษ์, 2515, หน้า 83-84) โดยในทรรศนะของนักคิดไทยได้พยายามเลือกสรรเอา ส่วนดีของแนวคิดแบบต่างๆ มาผสมผสานกันไม่ว่าจะเป็นแนวคิดแบบพุทธศาสนา ศาสนาอื่น ๆ หรือปรัชญาตะวันตก ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะเอื้อต่อสภาพสังคมมากที่สุด คุณธรรมที่มนุษย์พึงมีในทรรศนะของนักคิดไทยได้แก่ การมีเมตตา ซึ่งมีความหมายครอบคลุมไปถึงการให้อภัย ไม่โกรธ ไม่พยาบาท การเลื่อมใสศรัทธาในศาสนา เชื่อในเรื่องทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว และการบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม เป็นต้น (รุ่งธรรม คูจิธรรมรักษ์ และสุรีย์ สุวรรณปรีชา, 2525, หน้า 14-20) และสอดคล้องกันที่นักการศึกษาได้รวบรวมลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทย เพื่อกำหนดไว้เป็นหลักการในการสอนจริยศึกษา เช่น หลักสูตรประถมศึกษา 2521 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2525, หน้า 15-16) กำหนดคุณธรรมหรือจริยธรรมของเยาวชนไทยไว้ 30 ข้อ ซึ่งมีคุณลักษณะที่จัดอยู่ในส่วนคุณธรรมที่พึงปฏิบัติต่อผู้อื่นที่สำคัญ ๆ เช่น การไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเสียสละ การไม่ละเมิดของรักของผู้อื่น การไม่พูดปดและไม่พูดบิดเบือน การมีสติและความจริงใจ ความไม่เห็นแก่ตัว ความมีน้ำใจเป็นธรรมไม่ลำเอียง มารยาทในการแสดงความเคารพ ความกตัญญู กตเวทิตะ และการรักษามโนธรรมนิยมประเพณี

ทรรศนะดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าคุณลักษณะที่บุคคลพึงจะปฏิบัติต่อกันนั้นมีความคล้ายคลึงกัน สามารถจัดออกเป็นหมวดใหญ่ ๆ ดังนี้ คือ

#### 1. การประพฤติปฏิบัติต่อกันโดยมีความซื่อสัตย์เป็นพื้นฐาน

ความซื่อสัตย์เป็นลักษณะของความซื่อตรง หรือความมั่นคงของการกระทำต่าง ๆ ดังความหมายที่วิวัฒน์ อัสวณิชย์ (อภิญญา จันทร์เงินจบ, 2525, หน้า 15 อ้างอิงจาก วิวัฒน์ อัสวณิชย์, 2523, หน้า 19) กล่าวว่า ความซื่อสัตย์ หมายถึงความซื่อตรง ไม่คดโกง ถ้าแสดงออกทางใจจะเป็นน้ำใสใจจริง พูดคงเส้นคงวา เป็นที่เชื่อถือและไว้วางใจได้

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู (2525, หน้า 269) ให้ความหมายของความซื่อสัตย์ว่า หมายถึง การประพฤติปฏิบัติอย่างเหมาะสม และตรงต่อความเป็นจริง ประพฤติปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมาทั้งทางกาย วาจา ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น แบ่งเป็นพฤติกรรมย่อยได้ดังนี้

ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง คือมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี มีความละเอียด และเกรงกลัวต่อการกระทำผิด โดยมิพหุกรรมต่าง ๆ เช่น ไม่สับปลับกลับกลอก ไม่คดโกงตามพวกที่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย มั่นคงต่อการกระทำดีของตน ไม่คดโกง มีความตั้งใจทำจริง ประพฤติตรงต่างคำพูด และความคิด

ความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่การงาน ได้แก่ พฤติกรรมการไม่เอาเวลาทำงานในหน้าที่ไปใช้ทำประโยชน์ส่วนตัว ไม่ใช่อำนาจหน้าที่หาประโยชน์ส่วนตัว

ความซื่อสัตย์ต่อบุคคล คือ มีความซื่อตรงต่อผู้อื่น ต่อมิตร ต่อหัวหน้างาน ต่อผู้มีพระคุณ ได้แก่ พฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ประพฤติตรงไปตรงมา ไม่คิดคดต่อผู้อื่น ไม่ชักชวนไปในทางที่เสื่อมเสีย ไม่สอพลอเพื่อหาประโยชน์ส่วนตัว เตือนสติและแนะนำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น ไม่คิดริษยาหรือกลั่นแกล้ง

ความซื่อสัตย์ต่อคณะสังคมและประเทศชาติ ได้แก่ พฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ร่วมมือร่วมใจกันทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว ไม่ร่วมมือกันทำงานใด ๆ ที่ผิดกฎหมาย หรือระเบียบข้อบังคับของสังคมและหมู่คณะ

นอกจากนี้ยังพบว่าพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความไม่ซื่อสัตย์สุจริตที่มักจะพบอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน ได้แก่ เมื่อผู้บังคับบัญชาหรือนายจ้าง ไม่อยู่ก็ไม่ทำงาน มาทำงานช้า เลิกก่อนเวลาที่กำหนด ยืมสิ่งของหรือเงินของผู้อื่นไปแล้วไม่ส่งคืน ทำของผู้อื่นเสียหายแล้วนิ่งเฉย ทำงานแต่เฉพาะหน้า ทำงานลวก ๆ ซื่อของเงินทองเกินก็เฉยเสีย เอาของคนอื่นมาเป็นของตน ไม่ตรงต่อเวลา ลักลอบขยักขอกไม่ชำระหนี้ ไม่รักษาคำมั่นสัญญา หุจริตต่อหน้าที่ การคดโกง การกล่าวเท็จ การบิดพลิ้ว การหลอกลวง ฯลฯ ลักษณะพัฒนาการของความซื่อสัตย์ นักทฤษฎีส่วนใหญ่ยอมรับว่าความซื่อสัตย์ถูกปลูกฝังมาตั้งแต่วัยเด็ก แต่สังคมและสภาพการณ์ในช่วงชีวิตของบุคคลก็มีอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลงจริยธรรมของคนได้ (อภิญา จันท์เงินจบ, 2525, หน้า 15, อ้างถึงใน Wright, 1975, pp. 24-30) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นักทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม เชื่อว่าสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ในสังคมมีอิทธิพลในการหล่อหลอมลักษณะทางจริยธรรมให้แก่บุคคล โดยมีกระบวนการเสริมแรง และกระบวนการเลียนแบบ (Modeling) เข้ามามีบทบาทสำคัญ โดยนัยนี้ หากต้องการปลูกฝังหรือสร้างความซื่อสัตย์ให้เกิดขึ้นในตัวเด็ก จำเป็นต้องมีการอบรมสั่งสอนและการทำตัวอย่างให้เห็น เช่น ยกย่องคนที่มีพฤติกรรมซื่อตรงให้เด็กเห็น แรงเสริมและแบบอย่างที่ปรากฏจะช่วยเสริมให้เด็กรู้และเข้าใจว่าความซื่อสัตย์เป็นสิ่งที่ดี ถูกต้องและควรปฏิบัติ

## 2. การประพฤติกปฏิบัติต่อกันอย่างเสมอภาคหรือยุติธรรม

ความเสมอภาค (Equality) หมายถึง การที่ทุก ๆ คนได้มีโอกาสเท่าเทียมกันในการที่จะได้รับสิ่งที่สังคมมีอยู่ตามความสามารถอย่างเต็มที่ของเขา โดยที่ไม่มีข้อจำกัดอยู่ที่ชาติกำเนิด หรือ

ชั้นทางสังคม (เหม ทองชัย, 2523, อ้างถึงใน Lakoff, 1966 p. 221) หมายถึงว่า แม้มนุษย์จะมีความแตกต่างกันอยู่มากมาย เช่น ความแตกต่างด้านสติปัญญา ร่างกาย เพศ หรือเชื้อชาติ แต่ข้อแตกต่างเหล่านี้มีอาจถือเป็นข้ออ้างในการจำกัดความเท่าเทียมกันของมนุษย์ กล่าวคือ ในทางการเมืองจะต้องถือว่าทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกันภายใต้กฎหมายในการดำรงชีวิต ในการใช้เสรีภาพในการแสวงหาความสุข และในการมีส่วนร่วมทางการเมือง ในทางเศรษฐกิจจะต้องกระจายความมั่งคั่งไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของสังคมอย่างเสมอหน้ากัน และก่อให้เกิดโอกาสทางเศรษฐกิจที่เท่าเทียมกัน ส่วนในทางสังคมก็คือ การปฏิบัติต่อทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน ไม่มีความเหลื่อมล้ำต่ำสูงตามฐานะของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นวัยวุฒิ คุณวุฒิ ซึ่งสอดคล้องกับที่ล็อค (อภิญญา จันทร์เงินจบ, 2528 หน้า 17 อ้างถึงใน Lock, 1975, p. 90) กล่าวถึงสภาวะแห่งความเสมอภาคว่าเป็นสภาวะที่ไม่มีผู้ใดมีสิทธิหรือมีอำนาจมากกว่าผู้ใด แต่เสมอกันในสิทธิต่าง ๆ ที่จมนมืออยู่

ความยุติธรรม หมายถึง การปฏิบัติด้วยความเที่ยงตรงสอดคล้องกับความเป็นจริงและเหตุผล ไม่มีความลำเอียง ได้แก่ พฤติกรรมไม่ลำเอียง เพราะความรักใคร่ชอบพอ ไม่ลำเอียงเพราะเกลียด ไม่ลำเอียงเพราะกลัว และไม่เข้าข้างคนผิด

### 3. การประพุดติปฏิบัติต่อกันโดยมีความเมตตากรุณาเป็นพื้นฐาน

เมตตา หมายถึง ความรักใคร่ปรารถนาจะให้ผู้อื่นเป็นสุข

กรุณา หมายถึง ความสงสาร คิดจะให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ (หน่วยศึกษานิเทศก์

กระทรวงศึกษาธิการ, 2525, หน้า 280)

ดังนั้น ความเมตตากรณารวมกันแล้วก็คือ ความรักใคร่ สงสารปรารถนาจะให้ผู้อื่นเป็นสุข และคิดจะให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ แสดงออกในรูปของการกระทำในลักษณะต่าง ๆ เช่น การให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล เสียสละส่วนแบ่งของตนให้กับผู้ที่ขาดแคลนและมีความจำเป็นกว่า การไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือนร้อน การไม่ข่มเหงหรือทำร้าย ไม่ใช่จากก้าวร้าวคูหมั่น ช่วยแนะนำบอกกล่าวในเรื่องที่เป็นประโยชน์ พุดปลอบโยนเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ไม่คิดมุ่งร้าย ทำลายหรือคิดเอาเปรียบ ยินดีในความสุขและความสำเร็จของผู้อื่น ตลอดจนการให้อภัยไม่คิดจองเวรผู้ที่ทำร้ายตน (อภิญญา จันทร์เงินจบ, 2525, หน้า 21) ได้แก่ พฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น การให้อภัย การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น และการไม่อิจฉาริษยา

การประพุดติปฏิบัติต่อกันโดยมีการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมเป็นพื้นฐาน

ในที่นี้หมายถึงพฤติกรรมใน 3 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ การบำเพ็ญประโยชน์ การรักษาชื่อเสียงของหมู่คณะ และการรักษาระเบียบวินัย หากพิจารณาโดยนัยนี้แล้วจะเห็นได้ว่า การที่บุคคลจะเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมต้องเกิดจากคุณลักษณะหลายประการ เช่น ความเมตตากรุณา

รู้จักการเสียสละผลประโยชน์ของตน การมีวินัยในตนเอง ตลอดจนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวินัยของสังคม

นวนลเพ็ญ วิเชียรโชติ (2516, หน้า 4) กล่าวถึงการขาดวินัยทางสังคมว่าเป็นผลมาจากการขาดวินัยในตนเอง และการขาดความรับผิดชอบต่อสังคมของบุคคล และหากจะอธิบายในแง่พุทธศาสนาอาจกล่าวได้ว่าการขาดวินัยทางสังคม การคำนึงถึงประโยชน์ส่วนตนมากกว่าประโยชน์ส่วนรวมเกิดมาจากการยึดถือตัวตน (Self) หรือยึดหลักอัตตา ยึดถือว่าสิ่งนี้เป็นของเรา สิ่งนั้นไม่ใช่ของเราและการยึดถือตนเองเป็นสำคัญนี้เองมีส่วนทำให้บุคคลละความสำคัญของสังคม ซึ่งในทฤษฎีของผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านเห็นว่าคนไทยยังคงมีลักษณะเช่นนี้อยู่มาก อาทิเช่น ประเสริฐ แยมกลิ่นฟูง (2515, หน้า 15-16) ได้กล่าวถึงลักษณะของคนไทยว่าชอบความเป็นอิสระถือความต้องการและความคิดเห็นของแต่ละคนเป็นใหญ่ อันทำให้การประสานงาน และการทำงานเป็นกลุ่มต้องประสบปัญหาบางอย่าง นอกจากนี้แล้วคนไทยยังมีลักษณะของการย่ำหาความสุขจากชีวิต ชอบชีวิตง่าย ๆ เพื่อความสุขในปัจจุบัน ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้บางอย่างขัดกับระเบียบวินัยทางสังคม สอดคล้องกับที่ ศิริพร พูลรักรักษ์ อ้างถึง สนิท สมักรการ (2521, หน้า 90-91) เห็นว่าส่วนใหญ่คนไทยยังมีลักษณะปัจเจกนิยม (Individualistic) กล่าวคือ นับถือตนเองเป็นใหญ่ อีกทั้งนิยมความสะดวกสบาย ดังนั้น การแสดงออกจึงมักเป็นพฤติกรรมที่มุ่งสนองความต้องการของตนเป็นใหญ่โดยไม่เคารพกฎระเบียบทางสังคม

4. การประพฤติปฏิบัติต่อกันโดยคำนึงถึงการรักษานบธรรมเนียมประเพณี หรือ ค่านิยมของสังคมบางประการเป็นพื้นฐาน เช่น ความกตัญญูต่อกตเวทีก การเคารพและให้เกียรติผู้อาวุโส ความเกรงใจ ความสุภาพอ่อนน้อม การไม่ทำผิดจริยธรรมทางเพศ เป็นต้น

พัฒนาพฤติกรรมด้านความกตัญญูต่อกตเวทีก ซึ่งนับเป็นค่านิยมที่คนไทยต้องการและสอดคล้องกับวัฒนธรรมและประเพณีของสังคมไทยเป็นอย่างยิ่ง โดยความกตัญญู หมายถึง ความรู้สำนึกในอุปการคุณหรือบุญคุณที่ผู้อื่นมีต่อเรา กตเวทีก หมายถึง การแสดงออกและการตอบแทนบุญคุณ ดังนั้น ความกตัญญูต่อกตเวทีก จึงหมายถึง ความรู้บุญคุณ และตอบแทนบุญคุณคนอื่น และสิ่งอื่นที่บุญคุณต่อเรา เช่น ความกตัญญูต่อบุคคล อันได้แก่ บุพการี ครูอาจารย์ และผู้อื่นที่ทำประโยชน์ ให้แสดงออกด้วยพฤติกรรมแสดงความเคารพนับถือ ยกย่องเชิดชู ไม่ลบหลู่ดูหมิ่น การชักนำผู้อื่นให้นิยมยินดีในการทำคุณความดีตอบแทนผู้มีพระคุณ ปฏิบัติต่อผู้มีพระคุณด้วยความซื่อตรง ไม่ละทิ้งผู้มีพระคุณในยามที่เดือดร้อนหรือลำบาก ไม่ทำตนให้เป็นที่เสื่อมเสียแก่วงศ์ตระกูล ทำให้ผู้มีพระคุณสุขใจ เหล่านี้เป็นต้น

ความกตัญญูต่อกตเวทีกต่อสัตว์ ได้แก่ พฤติกรรมไม่ประพฤดิเห็นมโหดต่อสัตว์ที่มีบุญคุณ ใช้ความกรุณาปราณี ไม่ใช่กินกำลัง ไม่ปล่อยยให้ทอดอยาก บำรุงเลี้ยงดูปรนเปรอความสุข ให้ได้

กินได้นอนพักผ่อนตามวาระ ให้การดูแลรักษาไม่ทอดทิ้งเมื่อเจ็บป่วย ไม่พลัดไสหรือทำลายเมื่อสัตว์นั้นไม่สามารถทำประโยชน์ให้ได้

ความกตัญญูกตเวทีต่อสถาบันและสิ่งแวดล้อม อันได้แก่ประเทศชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ทรัพยากรธรรมชาติ และสาธารณสมบัติ ประกอบด้วยพฤติกรรมการจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ การเชิดชูและรักษาเกียรติของประเทศชาติ กำทำนุบำรุงศาสนา หมั่นประกอบกิจอันเป็นหน้าที่ของตนเพื่อให้ตนมีหลักฐานและประเทศชาติรุ่งเรือง รักษาและสงวนทรัพยากรธรรมชาติให้มีปริมาณและคุณภาพยิ่งขึ้น รักษาเกียรติยศและนำชื่อเสียงมาสู่ครอบครัวโรงเรียน และประเทศชาติ แสดงความเคารพต่อสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ทางศาสนา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2525, หน้า 273-274)

การวิจัยในครั้งนี้ได้นิยามพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมว่า หมายถึง ความรู้สึกและการกระทำของบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ที่แสดงออกเพื่อสร้างสรรค์ ได้ต่อบุคคลอื่น ซึ่งผ่านกระบวนการตัดสินใจของผู้กระทำแล้วว่าได้ถูกต้องสำหรับตนและควรกระทำในสถานการณ์หนึ่ง ๆ ประกอบด้วยพฤติกรรมย่อยที่ศึกษาคือ ความซื่อสัตย์ ความเสมอภาคหรือความยุติธรรม ความเมตตากรุณา การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม และความกตัญญูกตเวที

#### วิธีการส่งเสริมและพัฒนาจริยธรรมทางสังคม

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหาแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคม ซึ่งแนวทางการส่งเสริมและพัฒนาจริยธรรมนั้น ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2524, หน้า 63-67) ได้เสนอวิธีการส่งเสริมพัฒนาการทางจริยธรรมดังนี้

1. การให้ความรู้ขั้นสูงขั้น วิธีการฝึกฝนเด็กซึ่งใช้หลักเหตุผลเชิงจริยธรรมขั้นต่ำให้สามารถใช้เหตุผลในขั้นที่สูงขึ้นไปนั้น เริ่มจากการศึกษาพัฒนาการทางจริยธรรมของเด็กเล็กตามทฤษฎีของเพียเจท์ นักจิตวิทยาได้ใช้วิธีการให้เหตุผลที่เหนือกว่าที่เด็กใช้ ทั้งนี้เพื่อให้เด็กได้ความรู้ขั้นที่สูงขึ้นกว่าที่ตนมีอยู่ เมื่อเด็กได้รับเหตุผลอันใหม่ เด็กจะนำมาคิดเปรียบเทียบกับเหตุผลเดิมของตน ซึ่งการเปรียบเทียบนี้เด็กจะเกิดการรู้ที่ขัดแย้งกัน หรือเกิดความไม่สมดุลทางความคิดของตนเพื่อให้เกิดความสมดุลขึ้นใหม่ ซึ่งจะช่วยให้เด็กเข้าใจและยอมรับเหตุผลในขั้นสูงกว่าขั้นตนได้
2. การอบรมทางศาสนา ประเพณีของผู้นับถือศาสนาพุทธได้เปิดโอกาสให้ชาวบ้าน โดยเฉพาะเพศชายมีโอกาสเข้ารับการอบรมทางพุทธศาสนา โดยคารบวชเป็นสามเณรและภิกษุในช่วงเวลาที่แตกต่างกันตามสะดวก แต่ที่ปฏิบัติกันมากคือใช้เวลาประมาณ 3 เดือน ในระยะเข้าพรรษา คือระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึงเดือนตุลาคมของทุกปี การได้บวชเรียนนี้ในวัฒนธรรมไทยถือว่าเป็นการเตรียมบุคคลให้พร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่ ผู้สามารถรับผิดชอบในหน้าที่การงาน

ครอบครัวและประเทศชาติ ผู้ที่ผ่านการบวชเรียนแล้ว ยังควรเป็นผู้ที่มีความซาบซึ้งในรสพระธรรมมากกว่าผู้ที่ไม่มีโอกาสใกล้ชิดกับศาสนาอีกด้วย

1. การให้แสดงบทบาทสมมติ โดยให้เด็กแสดงบทบาทสำคัญในเรื่องที่มีปัญหา ขัดแย้งทางจริยธรรม จะเป็นเครื่องช่วยให้เด็กมีความผูกพันใกล้ชิดกับปัญหาของตัวเองในเรื่อง เหมือนกับเป็นปัญหาของตนเอง (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2524, หน้า 6 อ้างถึงใน Turiel, 1966) ได้วัดระดับจริยธรรมของเด็กวัยรุ่นตอนต้น แล้วให้เด็กแสดงเป็นบุคคลในเรื่องซึ่งมีปัญหาและไปขอคำแนะนำจากเพื่อนสองคน เพื่อนสองคนนี้แนะนำเด็กไปคนละทาง โดยใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในชั้นเดียวกัน เด็กบางคนจะได้รับฟังคำแนะนำที่ใช้เหตุผลสูงกว่าระดับจริยธรรมของตนเพียงหนึ่งขั้น บางคนได้รับเหตุผลที่สูงกว่าระดับจริยธรรมของตนถึงสองขั้น บางคนได้รับเหตุผลต่ำกว่าระดับจริยธรรมของตนหนึ่งขั้น เด็กบางคนมิได้รับประสบการณ์ที่กล่าวนี้เลย หลังจากนั้นหนึ่งสัปดาห์เด็กทุกคนจะถูกวัดระดับจริยธรรมอีกครั้งหนึ่ง ผลปรากฏว่า เด็กที่ได้รับคำแนะนำประเภทที่ใช้เหตุผลสูงกว่าระดับจริยธรรมของตนหนึ่งขั้น มีพัฒนาการทางจริยธรรมมากที่สุด

2. การใช้กลุ่มให้เกิดการคล้อยตาม การแสดงเหตุผลเชิงจริยธรรมเพื่อเป็นการยกระดับจิตใจของเด็กนั้น อาจทำได้โดยการใช้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ซึ่งแสดงออกทางจริยธรรมในระดับเดียวกันเด็กวัยรุ่นจะยึดถือเพื่อนเป็นแบบอย่าง และคล้อยตามลักษณะของเพื่อน ๆ ไปได้โดยง่าย (Le Furgy & Waloshin, 1969) ให้เด็กชายและหญิงได้รับฟังเหตุผลของเพื่อน ๆ ผู้แสดงเหตุผลสูงหรือต่ำกว่าระดับจริยธรรมของวัยรุ่นนั้นหนึ่งขั้น ผลปรากฏว่า กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลรุนแรงมากสามารถทำให้เกิดการเพิ่มหรือลดขั้นการพัฒนาการทางจริยธรรมได้และการเปลี่ยนแปลงนี้มีผลคงทน วัดการฝึกแล้ว 100 วันแต่การเปลี่ยนแปลงจริยธรรมเป็นขั้นที่สูงกว่าเดิมมีผลคงทนมากกว่าการเปลี่ยนจริยธรรมเป็นขั้นที่ต่ำกว่าเดิม

3. การให้เลียนแบบจากตัวแบบ การใช้ตัวแบบแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ให้ผู้ถูกทดลองเห็น จะเป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้ผู้ถูกทดลองทำพฤติกรรมต่าง ๆ นั้น ตามตัวแบบได้ การจัดตัวแบบเพื่อให้เกิดการเลียนแบบเป็นวิธีที่มีการศึกษาค้นคว้ามาพอประมาณ เพราะเป็นวิธีที่นักจิตวิทยาเชื่อว่าเด็กจะเรียนรู้จากสังคมมากที่สุด และเป็นวิธีที่เด็กอาจทำตาม โดยไม่รู้ตัวว่าถูกชักจูง

จากแนวทางการส่งเสริมและพัฒนาจริยธรรมดังกล่าวจะเห็นได้ว่ามีหลายวิธีการที่จะสามารถส่งเสริมพัฒนาจริยธรรมได้ ซึ่งการใช้กลุ่มในการพัฒนาจริยธรรมเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถพัฒนาจริยธรรมให้สูงกว่าเดิม และมีผลคงทนในระยะยาว ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

## งานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคม

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงจริยธรรม ได้มีการศึกษาวิจัยกันอย่างกว้างขวางทั้งต่างประเทศและในประเทศ ดังต่อไปนี้

เซียร์ส ราอู และอัลเพิร์ต (Sear, Rau, & Alpert, 1976) ได้ทำการศึกษาโดยละเอียดเกี่ยวกับพัฒนาการของพฤติกรรมเชิงจริยธรรม และพบว่าพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเป็นพฤติกรรมที่จำเพาะต่อสถานการณ์ ผู้วิจัยพบว่า ความอดทนต่อสิ่งยั่ว (Resistance to Temptation) ในสถานการณ์หนึ่งมีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความอดทนในอีกสถานการณ์หนึ่ง นอกจากนี้ความอดทนต่อสิ่งยั่วไม่ได้สัมพันธ์มากกับมโนธรรม (Conscience) ที่วัดจากพ่อแม่ หรือที่วัดจากการสำนึกผิด หรือการสารภาพผิดในสถานการณ์ทดลอง

สุนันท์ ปรีชาชัยสุรัตน์ (2542, หน้า 27) กล่าวถึง งานวิจัยเมื่อปี 2522 ได้มีผู้วิจัยร่วมกันเป็นคณะ โดยศึกษาพฤติกรรมทางด้านจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตและภาคการศึกษาดังต่อไปนี้

ภาคเหนือ (วิมล เสวตกนิษฐ, 2522, หน้า 105-107) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (สุรพล นาควานิช, 2522, หน้า 130-132) ภาคกลาง (ยุพา จุนเจือจาน, 2522, หน้า 87-89) ภาคใต้ (ประภาศรี จิตรักดี, 2522, หน้า 137-139) และกรุงเทพมหานคร (พรพิมล สันติหิรัญภาค, 2522, หน้า 111-113) โดยศึกษาพฤติกรรมทางด้านจริยธรรม 10 คุณลักษณะ ได้แก่ ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์สุจริต ความมีเหตุผล ความกตัญญูกตเวที การรักษาระเบียบวินัย ความเสียสละ ความสามัคคี การประหยัดและการออมทรัพย์ ความยุติธรรม ความอดุสาหะ และเปรียบเทียบพฤติกรรมของนักเรียนกับเกณฑ์การจัดระดับจริยธรรม 4 ชั้นของพุทธปรัชญา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 3 ทุกภาค ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมทางจริยธรรมอยู่ในชั้นที่ 3 และที่ 4 มีพฤติกรรมต่างจากเกณฑ์ที่กล่าวหาไว้ว่าการกระจายพฤติกรรมทางจริยธรรมของนักเรียนในระดับชั้นจริยธรรมทั้ง 4 ชั้น จะเป็นอัตราส่วน 1: 2: 3: 4 ตามลำดับ นักเรียนมีพฤติกรรมทางจริยธรรมที่พึงประสงค์ คือมีพฤติกรรมทางจริยธรรมในชั้นที่ 2-4 รวมกันเป็นความถี่ร้อยละ 90 ปรากฏว่านักเรียนในภาคใต้ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลาง มีคุณลักษณะทางจริยธรรมที่น่าพอใจ 4 คุณลักษณะคือ ความเสียสละ ความกตัญญูกตเวที ความมีเหตุผล และการประหยัดออมทรัพย์ ส่วนอีก 6 คุณลักษณะยังไม่อยู่ในสภาพที่น่าพอใจ สำหรับนักเรียนในเขตกรุงเทพมหานครมีคุณลักษณะทางจริยธรรมที่น่าพอใจเพียง 3 คุณลักษณะเท่านั้น คือ ความเสียสละ การประหยัดออมทรัพย์ และความกตัญญูกตเวที อีก 7 คุณลักษณะที่เหลือนั้นยังไม่อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ

ปี 2524 กองวิจัยการศึกษา กรมวิชาการ ได้ทำการศึกษาเรื่องการศึกษาหาเกณฑ์ปรกติของระดับพัฒนาการทางจริยธรรม และองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีผลต่อระดับพัฒนาการทาง



จริยธรรมจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาจากนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ปีที่ 6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ ปีที่ 5 ปีการศึกษา 2524 ในโรงเรียนทุกประเภทและประชาชนกลุ่มอาชีพรับราชการ ค้าขาย เกษตรกรรม และรับจ้าง โดยใช้แบบประเมินความเห็นทั้งไปเป็นเครื่องมือ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ประชากรทั้ง 5 กลุ่มคือ นักเรียนชั้น ป.4 ป.6 ม.3 และ ม.5 รวมทั้งประชาชนส่วนใหญ่มีคุณลักษณะทางจริยธรรมระดับ 3 ในลักษณะด้านความเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์ ความขยันหมั่นเพียร สติสัมปชัญญะ และการใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา ซึ่งหมายถึงกลุ่มประชากรเหล่านี้นิยมการประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม เห็นแก่ประโยชน์สังคม ส่วนรวมเป็นสำคัญอยู่ในระดับที่น่าพึงพอใจ ส่วนจริยธรรมบางลักษณะไม่เป็นที่น่าพอใจนักในกลุ่มของประชากรทุกกลุ่ม ได้แก่ หิริโอตตัปปะ และการใฝ่สังขาร เพราะทุกกลุ่มมีค่าเฉลี่ยอยู่ระดับที่ 2 ของระดับจริยธรรม ซึ่งหมายถึง การนิยมถือแนวทางประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามเพียงเพื่อประโยชน์ของเพื่อนฝูงพวกพ้องหรือหมู่คณะที่ใกล้ชิดกับตนเองเท่านั้น (กรมวิชาการ, 2524, บทคัดย่อ) และในปีเดียวกันนี้ ได้มีผู้ศึกษาและทำการวิจัยอีกดังต่อไปนี้

อาลัย จันทร์พานิชย์ (2524, หน้า 81-84) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมทางจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมทางจริยธรรมระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง และนักเรียนที่อาศัยอยู่ในเมืองกับนอกเมือง โดยใช้แบบสอบถามเทคนิคการฉายออก (Projective Techniques) สํารวจพฤติกรรมทางจริยธรรม 6 คุณลักษณะ ได้แก่ ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ ความสามัคคี ความอดุสาหะ และความยุติธรรม จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ผลปรากฏว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมทั้ง 6 คุณลักษณะอยู่ในระดับขั้นที่ 5 พฤติกรรมทางจริยธรรมของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงกับนักเรียนที่อาศัยอยู่ในเมืองกับนอกเมืองในแต่ละคุณลักษณะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จงจรัส แจ่มจันทร์ (2524, หน้า 94-96) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาพฤติกรรมทางจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดนนทบุรี เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมทางจริยธรรมระหว่างนักเรียนหญิงกับนักเรียนชาย และนักเรียนที่อาศัยอยู่ในเมืองกับนอกเมือง โดยใช้แบบสอบถามเทคนิคการฉายออก (Projective Techniques) สํารวจพฤติกรรมทางจริยธรรม 6 คุณลักษณะ ได้แก่ ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ ความสามัคคี ความอดุสาหะ และความยุติธรรม จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ผลปรากฏว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมทั้ง 6 คุณลักษณะอยู่ในระดับที่ 5 ซึ่งหมายถึง ทำตามหน้าที่ ตามกฎเกณฑ์และบรรทัดฐานของสังคม นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องความมีระเบียบวินัย ความสามัคคี และความอดุสาหะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

ชัยฤทธิ์ พราหมมา (2524, หน้า 66-68) ได้วิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมทางจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสุรินทร์ เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมทางจริยธรรมระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง โดยใช้แบบสอบถามแบบเทคนิคการฉายออก (Projective Techniques) สํารวจพฤติกรรมทางจริยธรรม 6 คุณลักษณะเช่นกันกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 421 คน ผลปรากฏว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีจริยธรรมอยู่ในระดับขั้นที่ 5 และพบว่าพฤติกรรมทางจริยธรรมของนักเรียนหญิงสูงกว่านักเรียนชายในเรื่องเกี่ยวกับความอดสาเห อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เพียงพรรณ สุขจันทร์ (2524, หน้า 70-78) ได้ศึกษาพฤติกรรมทางจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมทางจริยธรรมระหว่างนักเรียนหญิงกับนักเรียนชาย และนักเรียนที่อาศัยอยู่ในเมืองกับนอกเมือง โดยใช้แบบสอบถามแบบเทคนิคการฉายออก (Projective Techniques) เพื่อสํารวจพฤติกรรมทางจริยธรรม 6 คุณลักษณะ เช่นกับกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ผลปรากฏว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมทางจริยธรรมอยู่ในระดับที่ 5 ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามเกณฑ์ค่านิยมของสังคม นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมทางจริยธรรมเกี่ยวกับการรักษาระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ และความอดสาเห สูงกว่านักเรียนชาย และนักเรียนที่อาศัยอยู่ในเมืองมีพฤติกรรมทางจริยธรรมทั้ง 6 คุณลักษณะสูงกว่านักเรียนที่อาศัยอยู่นอกเมือง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปาริชาติ นาคอิม (2524, หน้า 119-122) ได้ศึกษาพฤติกรรมทางจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดนครสวรรค์ เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมทางจริยธรรมระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน โดยใช้แบบสอบถามเทคนิคการฉายออก (Projective Techniques) เพื่อสํารวจพฤติกรรมทางจริยธรรม 6 คุณลักษณะ เช่นเดียวกันกับกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ผลปรากฏว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมทางจริยธรรมอยู่ในระดับขั้นที่ 4-5 นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมทางจริยธรรมเกี่ยวกับความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย ความสามัคคี ความซื่อสัตย์ ความอดสาเห และความยุติธรรมสูงกว่านักเรียนชาย และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีพฤติกรรมทางจริยธรรมในลักษณะต่าง ๆ สูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จิรวรรณ วิรัชกุล (2524, หน้า 101-103) ได้ศึกษาพฤติกรรมทางจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดชลบุรี เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมทางจริยธรรมระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน โดยใช้แบบสอบถามแบบเทคนิคการฉายออก (Projective Techniques) สํารวจพฤติกรรมทางจริยธรรมทั้ง 6 คุณลักษณะเช่นกันกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 404 คน ผลปรากฏว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมทางจริยธรรมอยู่ในระดับ

ขั้นที่ 5 นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมทางจริยธรรมสูงกว่านักเรียนชายในลักษณะเกี่ยวกับ ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ และความอดทน นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีพฤติกรรมทางจริยธรรมสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำในด้าน ความซื่อสัตย์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุวิมล สุรงค์กาญจนชัย (2524, หน้า 197-198) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและ แนวโน้มพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมตามคำรายงานของนักเรียน ครู และผู้ปกครองโดยใช้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 ครูและผู้ปกครองนักเรียนในทุกภูมิภาคของประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 3,000 คน พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมและแนวโน้มพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ( $p < .05$ ) โดยเพศหญิงมีพฤติกรรมทางสังคมด้านบวกมากกว่าเพศชาย และเพศชายมี แนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมสังคมทางด้านลบมากกว่าผู้หญิง

สุนันท์ ปรีชาชัยสุรัตน์ (2542, หน้า 81) ได้ศึกษาการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนา พฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกันพบว่า มี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับเทคนิคแม่แบบและลักษณะมุ่งอนาคตต่อพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทาง สังคมด้านความซื่อสัตย์ ความเสมอภาค หรือความยุติธรรม ความเมตตา กรุณา การเห็นแก่ ประโยชน์ส่วนรวมและความกตัญญูต่อกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยลักษณะปฏิสัมพันธ์ เป็นแบบตามลำดับ (Ordinal Interaction) และผลของตัวแปรการได้รับแม่แบบและลักษณะมุ่ง อนาคตต่อพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมด้านความซื่อสัตย์ ความเสมอภาคหรือความยุติธรรม ความเมตตา กรุณา การเห็นแก่ ประโยชน์ส่วนรวม และความกตัญญูต่อกัน มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

## การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

### การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คอเรย์ (Corey, 2000) ได้ให้ความหมายของ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเป็นไปทั้งเพื่อการรักษา และการป้องกัน โดยทั่วไปในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะให้ความสำคัญกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เฉพาะเจาะจงซึ่งอาจ เป็นการให้การศึกษา คำปรึกษาด้านสังคม และบุคลิกภาพ สมาชิกกลุ่มน่าบ้ดจะมีกระบวนการ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่ม ซึ่งมักเน้นหนักไปที่ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

นอกจากนี้ยังพบว่าบ่อยครั้งที่การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังมุ่งเน้นไปที่ปัญหา ซึ่งสมาชิก ในกลุ่มน่าบ้ดจะร่วมพิจารณากำหนดเนื้อหาและจุดมุ่งหมายของการบำบัดเอง การให้คำปรึกษา

แบบกลุ่มมีแนวโน้มที่ให้ความสำคัญกับการค้นหาจุดแข็งภายในตัวบุคคล โดยสมาชิกในกลุ่มบำบัดอาจจะต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่วิกฤติ และมีความขัดแย้งชั่วคราว หรือจะพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำร้ายตัวเอง

กลุ่มจะต้องสร้างความรู้สึกร่วม ให้กำลังใจ และสนับสนุนกันระหว่างสมาชิกเพื่อสร้างบรรยากาศของความไว้นื้อเชื่อใจที่จะนำไปสู่การร่วมเสนอ แสดง และแลกเปลี่ยนความคิด และร่วมกันค้นหาสิ่งที่เป็นปัญหาของกลุ่มสมาชิก สมาชิกในกลุ่มบำบัดจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนาทักษะที่ตัวเองมีอยู่ในการจัดการกับปัญหา เพื่อว่าพวกเขาจะมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในลักษณะเดียวกันนี้ในอนาคต การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมักประสบความสำเร็จในการใช้กับรูปแบบการจัดตั้งเป็นหน่วยรับให้คำปรึกษาของสถาบันต่าง ๆ เช่น โรงเรียน ศูนย์ให้คำปรึกษาในมหาวิทยาลัย คลินิกสุขภาพจิต และตัวแทน (Agency) การให้บริการด้านทรัพยากรมนุษย์

ในการบำบัดแบบกลุ่ม ที่ปรึกษาหรือผู้ให้การบำบัดกลุ่ม (Group Counselor) จะใช้เทคนิคทั้งแบบคำพูด และไม่ใช่คำพูด รวมถึงการให้แบบฝึกหัดแก่สมาชิก เทคนิคร่วม (ใช้ร่วมกับเทคนิคอื่น ๆ ตามที่ผู้ให้การบำบัดเห็นควร) ที่ถูกใช้บ่อย ได้แก่

1. เทคนิคการสะท้อนกลับ หรือ Reflection (กระจกสะท้อนซึ่งเป็นข้อความทั้งที่เป็นคำพูดและไม่ใช่คำพูดที่มาจากสมาชิกในกลุ่ม)
2. เทคนิคการอธิบายหรือขยายความให้ชัดเจน หรือ Clarification (การช่วยให้สมาชิกเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกพูดและรู้สึก)
3. เทคนิคการตีความ หรือ Interpretation (การเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันกับการตัดสินใจกระทำในอดีตที่ผ่านมา)

โดยพื้นฐานบทบาทของผู้ให้การบำบัดกลุ่ม (Group Counselor) จะอำนวยความสะดวกหรือส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มช่วยสมาชิกให้เรียนรู้จากคนอื่น ๆ เพื่อสร้างเป้าหมายส่วนตัว และกระตุ้นให้สมาชิกแปลความหมายสิ่งที่อยู่ในใจของพวกเขาให้เป็นแผนที่เป็นรูปธรรมซึ่งจะทำให้เกิดการแสดงออกของกลุ่ม ผู้ให้การบำบัดกลุ่ม (Group Counselor) จะปฏิบัติหน้าที่โดยการสอนให้สมาชิกให้ความสำคัญกับปัจจุบัน และระบุถึงปัญหาที่ต้องการให้มีการค้นหาภายในกลุ่ม

### เป้าหมาย (Goals)

โดยอุดมคติ สมาชิกในกลุ่มบำบัดจะตัดสินใจโดยกลุ่มในการกำหนดถึงเป้าหมาย อย่างไรก็ตามเป้าหมายโดยทั่วไปที่มักถูกกำหนดโดยสมาชิกในกลุ่มมีดังต่อไปนี้

1. เพื่อเรียนรู้ในการไว้นื้อเชื่อใจตัวเอง และผู้อื่น

2. เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการรู้จักตัวเอง และพัฒนาความรู้สึกของความเป็นเอกลักษณ์หรือลักษณะเฉพาะของบุคคล
3. เพื่อตระหนักถึงความต้องการร่วม และปัญหาาร่วมของสมาชิก และเพื่อพัฒนาความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
4. เพื่อเพิ่มการยอมรับตัวเอง ความมั่นใจในตัวเอง การนับถือตัวเอง และประสบความสำเร็จในการมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตัวเอง
5. เพื่อค้นหาทางเลือกในการจัดการกับปัญหา และการแก้ปัญหาความขัดแย้ง
6. เพื่อเพิ่มทิศทางชีวิตของตัวเอง เพิ่มความเป็นอิสระ (ไม่พึ่งพาผู้อื่น) และเพิ่มความรักใคร่ชอบพที่มีต่อตัวเอง และผู้อื่น
7. เพื่อให้รับรู้ถึงทางเลือกของคนใดคนหนึ่ง และการเลือกทางเลือกที่ฉลาดที่สุด
8. เพื่อสร้างแผนที่เฉพาะเจาะจง ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง และมุ่งมั่นที่จะทำตามแผนที่นั้น
9. เพื่อเรียนรู้ทักษะด้านสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ
10. เพื่อให้มีการรับรู้ถึงความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น
11. เพื่อเรียนรู้ในการเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความระมัดระวัง ความห่วงใย ความจริงใจ และตรงไปตรงมา
12. เพื่อให้สามารถหลีกเลี่ยงการทำสิ่งต่างๆตามความคาดหวังของผู้อื่น และมีชีวิตตามความคาดหวังของผู้อื่น
13. เพื่อให้เกิดความชัดเจนเกี่ยวกับคุณค่าและค่านิยมของคน และตัดสินใจได้ว่า จะปรับคุณค่าหรือค่านิยมนั้นมาใช้หรือไม่อย่างไร

#### ประโยชน์ (Advantage)

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีประโยชน์ในฐานะเป็นเครื่องมือในการช่วยคนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติท่าที ความเชื่อเกี่ยวกับตัวเอง และผู้อื่น รวมถึงเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรม ประโยชน์อย่างหนึ่งคือสมาชิกในกลุ่มสามารถค้นหารูปแบบความสัมพันธ์กับคนอื่น และเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะด้านสังคมมากขึ้น นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มสามารถอภิปรายถึงการรับรู้ของคนอื่น ๆ และได้รับ Feedback ที่มีคุณค่าจากกลุ่ม

กลุ่มที่มักให้ความเข้าใจ และสนับสนุน ซึ่งจะกระตุ้นให้สมาชิกเต็มใจที่จะเปิดเผยปัญหาที่มีร่วมกับกลุ่มได้ สมาชิกจะมีความรู้สึกเป็นเจ้าของปัญหาร่วมกัน และรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันในการที่จะพัฒนาการเรียนรู้วิธีการในการให้ความรู้แก่คนอื่น การให้ความห่วงใยต่อบุคคล และทำหายต่อปัญหา ในบรรยากาศที่สนับสนุนเช่นนี้สมาชิกสามารถเข้าถึงการทดลองเกี่ยวกับ

ทางเลือกของพฤติกรรมอื่น ๆ ได้ด้วย เมื่อสมาชิกฝึกหัดพฤติกรรมภายในกลุ่ม เขาจะได้รับกำลังใจ และการสนับสนุนรวมถึงคำแนะนำว่าจะสามารถประยุกต์ให้เข้ากับโลกภายนอกได้อย่างไร

ในที่สุดสมาชิกในกลุ่มจะตัดสินใจด้วยตัวเองว่าจะเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวของพวกเขา เขาสามารถเปรียบเทียบการรับรู้ของตัวเองกับการรับรู้ของคนอื่นที่มีต่อตัวเขา และตัดสินใจว่าจะทำอะไรจากข้อมูลเหล่านี้ ทั้งนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่สมาชิกต้องมีความชัดเจนในลักษณะของบุคคลที่เขาต้องการจะเป็น และพวกเขาจะเข้าใจว่าอะไรจะทำให้เขาไม่สามารถเข้าถึงลักษณะบุคคลที่เขาต้องการจะเป็น

### คุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสำหรับเด็ก

การให้ความปรึกษาแบบกลุ่มสามารถออกแบบให้สอดคล้องกับความต้องการของแต่ละกลุ่มบุคคลแต่ละกลุ่มได้ ไม่ว่าจะเป็นเด็กเล็ก วัยรุ่น นักศึกษามหาวิทยาลัย และผู้ใหญ่ ซึ่งในที่นี้ของสรุปถึงคุณค่าที่ได้รับจากการใช้คำปรึกษาแบบกลุ่มในเด็ก (Children) เป็นสำคัญดังนี้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสำหรับเด็กสามารถใช้ในลักษณะทั้งเพื่อการป้องกันปัญหา หรือแก้ไขปัญหาในเด็กได้ ในโรงเรียนมักใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในเด็กที่มีพฤติกรรม หรือทัศนคติทำที่ก้าวร้าว ไม่สามารถอยู่ในกลุ่มเพื่อน การแสดงออกรุนแรง ทำที่เบียดเบียนผู้อื่น ขาดการดูแลเอาใจใส่จากบ้าน หรือเพื่อน การจัดกลุ่มเด็ก ๆ สำหรับเด็กจะทำให้เด็กมีโอกาสในการแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเอง และปัญหาที่เกี่ยวข้อง การระบุว่าเด็กคนใดที่กำลังมีปัญหาด้านอารมณ์ และพฤติกรรมเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ถ้าเด็กที่มีปัญหาเหล่านี้ได้รับการช่วยเหลือด้านจิตวิทยาในวัยเด็กมากเท่าใด จะทำให้เด็กเหล่านี้มีโอกาสในการจัดการเกี่ยวกับชีวิตของพวกเขาในอนาคตได้ดีมากขึ้นเท่านั้น

รวีวรรณ ชินะตระกูล (2537, หน้า 197) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่มีความต้องการที่จะปรึกษาในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะต้องรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รับฟังความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มยังสามารถระบายความรู้สึกของตนให้กับกลุ่มฟังได้ทั้งนี้เพื่อให้เขามีความรู้สึกว่าเขาได้แสดงความคิดเห็น

จากการศึกษาความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อาจจะสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหมายถึง กระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้าย ๆ กัน เข้าร่วมกลุ่มปรึกษาหารือ โดยสามารถแสดงความคิดเห็น แสดงความรู้สึก ใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหา รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น ช่วยเหลือ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยเอื้ออำนวยให้กระบวนการของกลุ่มราบรื่น และมุ่งไปสู่วัตถุประสงค์เดียวกันของกลุ่ม คือสามารถเลือกทางออกในการแก้ไขปัญหา และความขัดแย้งในใจของตนเองได้

อุดมมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เคลแมน (Kelman, 1963, pp. 33-432)

กล่าวถึง อุดมมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ ดังนี้

1. ทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถจัดความรู้สึกที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวออกไปได้
2. ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเอง และมีการยอมรับตนเองมากยิ่งขึ้น
3. ช่วยให้ผู้บุคคลรู้จักปรับปรุงตัวและพัฒนาตนเอง
4. ช่วยให้ผู้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ว่าการเป็นตัวของตัวเอง และกล้าแสดงความรู้สึกที่

แท้จริงของตนเอง ได้

5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบตนเอง และแก้ไขปัญหาของตนเอง
6. ฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ช่วยให้ผู้บุคคลเปลี่ยนเจตคติ และพฤติกรรม
8. สามารถนำทักษะและความรู้ ความเข้าใจ ที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองใน

ชีวิตประจำวัน

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คอเรีย (Corey, 1985, p. 126) ได้อธิบายถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นของการกำหนดเป้าหมายของกลุ่ม และสำรวจถึงความคาดหวังของกลุ่ม ผู้นำจะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้สร้างบรรยากาศของความคุ้นเคยกัน เพื่อช่วยให้สมาชิกได้แสดงออก และช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น การเข้ากลุ่มสมาชิกจะได้เรียนรู้ในกฎ กติกาและบทบาทของตนเอง ในขั้นนี้สมาชิกจะเริ่มเรียนรู้วิธีการและแนวทางในการรวมกลุ่ม โดยที่สมาชิกจะเริ่มพัฒนาความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ต่อจากนั้นสมาชิกจำได้เรียนรู้ค่านิยมของตนเอง และผู้อื่น โดยเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น
2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ ในขั้นนี้จะเป็นช่วงเวลาที่สมาชิกกลุ่มจะใช้เพื่อเป็นการทดสอบว่าตนเองสามารถจะไว้วางใจสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มเพียงใด ซึ่งการทดสอบนี้ส่วนมากมักกระทำออกมาในรูปแบบของการต่อต้าน ถอยหนี และแสดงความเป็นปรีภักษ์ และมักจะมุ่งตรงไปยังความสามารถของผู้นำกลุ่ม เพื่อดูว่าผู้นำกลุ่มจะสามารถจัดการกับพฤติกรรมที่ต่อต้านของสมาชิกได้อย่างไร เป้าหมายหลักในขั้นนี้คือการพัฒนาให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันในกลุ่มให้มากที่สุด เพื่อจะช่วยสร้างความไว้วางใจ และความไว้วางใจจะช่วยส่งเสริมการเปิดเผยตนเอง ในขั้นนี้จุดสนใจจะมุ่งมาสู่ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้บุคคลเกิดการยอมรับสมาชิกคนอื่น สมาชิกจะได้รับการพัฒนาความรู้สึกมีอิสระและความรู้สึกปลอดภัยมากยิ่งขึ้น ในการที่จะแสดงความคิดเห็น เขาจะรู้สึกว่าเขาเองมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม อันจะมีผลให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อกลุ่มมากยิ่งขึ้น

3. **ขั้นการทำงาน** กิจกรรมหลักและลักษณะเฉพาะของขั้นตอนนี้คือ การมุ่งความสนใจอยู่ที่ปัญหาของแต่ละคน เมื่อสมาชิกยอมรับว่าชีวิตของตนมีบางสิ่งบางอย่างไม่น่าพึงพอใจ และการเปลี่ยนแปลงแก้ไขจะเป็นประโยชน์ต่อตน ส่วนจุดประสงค์และเป้าหมายหลักคือ การเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ตรวจสอบปัญหาส่วนตัวของตนอย่างใกล้ชิด ในสภาพแวดล้อมที่ให้ความเป็นอิสระปราศจากความรู้สึกบีบบังคับ โดยให้สมาชิกค้นหาทางออกเหล่านั้น และในบางสถานการณ์อาจได้ทดลองแสดงพฤติกรรมหรือเปลี่ยนแปลงเจตคติแบบใหม่ ในสถานที่ที่มีความปลอดภัยก่อนที่จะนำออกไปปฏิบัตินอกกลุ่ม

4. **ขั้นสุดท้าย** ในขั้นนี้จุดสนใจของกลุ่มเน้นไปที่พฤติกรรมของสมาชิกและการรวบรวมความรู้สึกนึกคิดเข้าด้วยกัน สิ่งสำคัญที่สุดคือทำให้สมาชิกรวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้มาจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้กับสิ่งแวดล้อมของเขา บรรยากาศของกลุ่มจะมีความรู้สึกอภัยและกังวลต่อการจากกันของสมาชิก ในขั้นนี้สมาชิกของกลุ่มเริ่มพึ่งพาตนเองได้ เขาจะฟังกลุ่มน้อยลง โดยเขาสามารถแก้ไขปัญห และเรียนรู้ว่าจะแก้ไขปัญหอย่างไร และในช่วงสุดท้ายสมาชิกแต่ละคนจะประเมินผลการเข้ากลุ่มว่าสมาชิกแต่ละคนได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่มบ้าง รวมถึงความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อกลุ่ม อาจจะมีการพูดถึงการติดตามผลหรือโครงการต่าง ๆ เพื่อเป็นแรงให้สมาชิกปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลง

**ขนาดของกลุ่มรับคำปรึกษา** ขนาดของกลุ่มมีนักวิจัยหลายท่านให้ความคิดเห็นดังนี้ วัชรินทร์พรม (2533, หน้า 105) มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม บุคคลที่จะเข้ากลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ดังนั้น จำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากจนเกินไป คือประมาณ 6-10 คน ส่วน โอห์ลเซน (Ohlsen, 197, p. 28) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 4-8 คน เพราะถ้ามีสมาชิกมากกว่านี้จะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้ง่าย และกลุ่มขนาดใหญ่จะกลายเป็นกลุ่มการเรียนการสอนมากกว่า เช่นเดียวกับ มาสเลอร์ (Mahler, 1969, p. 5) กล่าวว่า สมาชิกของกลุ่มไม่ควรเกิน 10 คน กลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป สมาชิกในกลุ่มจะไม่สนใจเท่าที่ควร โอกาสที่สมาชิกจะหลบเลี่ยงจากกลุ่มมีมาก และผู้ให้คำปรึกษาจะลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่ถ้าสมาชิกเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่

**เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา** แพทเทอร์สัน (Patterson, 1980, p. 182) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และในแต่ละครั้งที่พบกัน สำหรับเด็กประถมศึกษาควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ส่วนวัยรุ่นใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง สำหรับจำนวนครั้งที่จะใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เซอร์เซอร์ บรูซและเชลลีย์ (Shertzer, Bruce, & Shelley, 1968, p. 458) เสนอว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง



## เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

### ความเป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

เอลเลียส (Albert Ellis) ผู้ค้นพบ Rational Emotive Therapy (RET) ในช่วงกลางของทศวรรษ 1950 (ช่วงกลางระหว่างปี 1950-1959) เป็นผู้ริเริ่มให้ความสำคัญกับบทบาทของการเรียนรู้ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม (The Influential Role of Cognition) ต่อมา Ellis เปลี่ยนชื่อกระบวนการดังกล่าวเป็น Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) เนื่องจากเอลเลียสพบว่ากระบวนการนี้เน้นถึงการปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นไปมาระหว่างการเรียนรู้ อารมณ์ และพฤติกรรม เอลเลียสเป็นผู้ริเริ่มวิธีการที่เกี่ยวกับการคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และการมุ่งเน้นที่กิจกรรม (Activity-Oriented) เอลเลียสกล่าวว่าเขาสามารถเอาชนะความกลัวในการพูดคุยพบปะกับผู้อื่น เขาบังคับตัวเองให้ใช้วิธีการด้านพฤติกรรม (Behavioral Method) เพื่อเอาชนะความอายของเขา เขาเขียนไว้ว่า เขาประสบความสำเร็จในการพูดคุยและชวนผู้อื่นที่นั่งอยู่ในสวนสาธารณะ Bronx Botanical Park เด็ดถึง 100 คน กว่าจะประสบความสำเร็จ การกระทำของเขาทำให้เขาสามารถเอาชนะความกลัวในการพูดคุยกับผู้อื่นได้

REBT ตั้งอยู่บนสมมติฐานว่าคนไม่ถูกรบกวน (Disturb) จากสิ่งแวดล้อม แต่มีความโน้มเอียงที่คนจะถูกรบกวนจากตัวเองมากกว่า ทั้งแบบที่มาจากจิตสำนึก (Consciously) และจิตใต้สำนึก (Unconsciously) ส่วนใหญ่เรามักทำสิ่งต่างๆ ตามเป้าหมาย และค่านิยม (Value) ซึ่งส่วนใหญ่มักเรียนรู้มาจากครอบครัว และวัฒนธรรม ดังนั้นเพื่อให้สามารถเอาชนะความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่ถูกปลูกฝังมาของตัวเอง ผู้ให้การบำบัดต้องมีวิธีการสอน การแนะนำ ให้คำปรึกษา และมอบหมายงานหรือการบ้านให้ทำ โดยผู้ให้การบำบัดจะทำให้ผู้รับการบำบัดแทนที่ความคิดที่ไม่มีเหตุผลด้วยระบบความเชื่อที่มีเหตุผล เอลเลียสเชื่อมั่นว่าถ้าคนไข้ตั้งความหวังที่จะเปลี่ยนแปลงหลักการคิด เขาจะสามารถเปลี่ยนแปลงทั้งมุมมองพื้นฐาน (Basic Outlook) และการกระทำที่จะต่อต้านระบบความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลที่ทำให้ตัวเองอ่อนแอได้ (Ellis, 1993, 1994, 1995, 1996)

### สมมติฐานของ การให้คำปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT)

สมมติฐานพื้นฐานของ การให้คำปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) สามารถจำแนกออกเป็นหลักสำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

1. การคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และพฤติกรรม (Behaving) มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง และมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน
2. การถูกรบกวนทางด้านอารมณ์ (Emotional Disturbances) เป็นผล หรือเกิดจากความซับซ้อนทางชีวภาพ (Biological) และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เข้าใจ และแก้ปัญหาของ

มนุษย์ ไม่จำเป็นต้องใช้เวลามากในการสำรวจอดีต หรือรื้อฟื้นบาดแผลทางอารมณ์ในช่วงวัยเด็กของคนไข้

3. มนุษย์ได้รับผลกระทบจากผู้คน และสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว และเขาก็มีผลกระทบต่อผู้คนรอบ ๆ ตัวเขาเช่นกัน เพื่อตอบสนองต่ออิทธิพลของระบบสังคมที่เขาอาศัยอยู่ เขาสามารถตัดสินใจ และเลือกที่ทำให้ตัวเองถูกรบกวนทางอารมณ์ หรือไม่ถูกรบกวนทางอารมณ์ก็ได้

4. คนมักถูกรบกวนทางความคิด ทางอารมณ์ และพฤติกรรม โดยตัวของเขาเอง ซึ่งเขามักคิดในลักษณะที่ทำให้ตัวเองสูญเสียประโยชน์ที่ดีที่สุด เมื่อเทียบกับคนอื่น ๆ ในสังคมเดียวกัน

5. เมื่อเกิดเหตุการณ์โชคร้ายขึ้น คนมักมีแนวโน้มสร้างความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์เหล่านั้น ซึ่งเป็นคุณลักษณะของการคิดแบบเข้าข้างตัวเองที่ไม่มีเหตุผล ความคิดที่ไม่มีเหตุผลเหล่านี้ เกิดขึ้นมาจากความต้องการมีความสามารถ ความสำเร็จ, ความรักและการยอมรับ, ได้รับการปฏิบัติอย่างยุติธรรม, ปลอดภัยและสะดวกสบาย

6. เหตุการณ์ที่คนคิดว่าเป็นเรื่องโชคร้าย โดยตัวเหตุการณ์เองไม่ได้เป็นสาเหตุของการถูกรบกวนทางอารมณ์ แต่มีสาเหตุมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อเหตุการณ์นั้นมากกว่า ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนี้นำไปสู่ปัญหาด้านบุคลิกภาพ (Personality Problems)

7. มนุษย์ส่วนใหญ่มีแนวโน้มอย่างมากที่จะทำให้ตัวเองถูกรบกวนทางอารมณ์ หรือเก็บความรู้สึกที่เกิดขึ้นไว้ ดังนั้นเขาจะพบว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะรักษาความมีสุขภาพจิตดีไว้ได้อย่างแท้จริง ถ้าเขาไม่เข้าใจหรือรับรู้ความเป็นจริงนั้น ๆ เขาก็จะไม่มี ความพยายามในการเปลี่ยนแปลงความเชื่อหรือความคิดนั้น

8. แม้ว่ามนุษย์จะมีพฤติกรรมในทางที่ทำลายตัวเอง (Self-Defeating Way) แต่เขายังสามารถรับรู้ว่าการเชื่อของเขาส่งผลกระทบในแง่ลบต่อตัวเองได้ การรับรู้นี้ทำให้เขามีความสามารถในการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล และสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่การเชื่อที่มีเหตุผลได้ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์เหล่านี้ คนก็สามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่ไม่ดี และพฤติกรรมที่ทำลายตัวเองได้

9. เมื่อความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลถูกค้นพบ จะสามารถใช้วิธีการต่างๆ ทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ในการแก้ไข ซึ่ง การให้คำปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) จะใช้เทคนิคที่หลากหลายร่วมกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าจะสามารถลดความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมที่ทำลายตนเองได้อย่างไร (Self-Sabotaging Thoughts, Feelings and Behaviors)

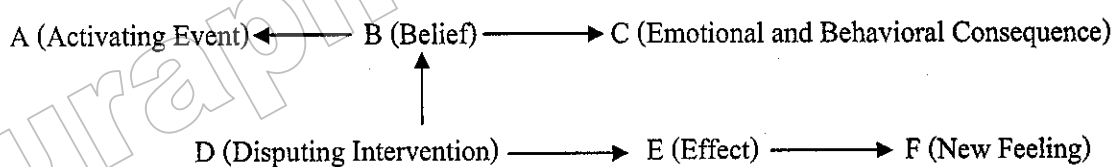
10. ผู้รับการบำบัดควรเต็มใจที่จะรับรู้ว่าคุณค่าที่ต้องรับผิดชอบต่อความคิด อารมณ์ และการกระทำของเขา พิจารณาความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของพวกเขาว่าเป็นอย่างไร

เมื่ออยู่ในภาวะที่ไม่ถูกรบกวนทางอารมณ์และ ตั้งใจแน่วแน่ และพยายามอย่างมากในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง

### ทฤษฎีบุคคลิกภาพ ABC

ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C และการถูกรบกวนทางอารมณ์ คือ หัวใจของทฤษฎี REBT ทฤษฎี A-B-C กล่าวว่า เมื่อคนเกิดปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ ณ จุด C หรือผลทางอารมณ์ (Emotional and Behavioral Consequence) หลังจากเกิดเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ณ จุด A (Activating Event) เหตุการณ์นั้น ๆ โดยตัวมันเองไม่ได้ทำให้เกิดผลทางอารมณ์ หรือ C โดยตรง แต่ระบบความเชื่อ (B) หรือความเชื่อของคนที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ต่างหากที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิด C หรือผลทางอารมณ์เกิดขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณถูกปฏิเสธหรือเจ็บปวดกับการไม่ได้เลื่อนตำแหน่งงาน (A) ความจริงคือ คุณไม่ได้เจ็บปวดจากการไม่ถูกเลื่อนตำแหน่ง แต่ความเชื่อที่มีต่อการไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง (B) ทำให้คุณเจ็บปวด โดยคุณเชื่อว่าการไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง หมายความว่า คุณล้มเหลว และความพยายามของคุณไม่เป็นที่ยอมรับของคนอื่น และทำให้คุณสร้างผลทางอารมณ์จากการถูกปฏิเสธให้เลื่อนตำแหน่ง และเกิดความเจ็บปวด ดังนั้นมนุษย์จึงต้องรับผิดชอบต่อการถูกรบกวนทางอารมณ์ของตัวเอง ที่เกิดขึ้นจากความเชื่อที่คนเชื่อมโยงกับเหตุการณ์

ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบสามารถแสดงโดยแผนผังดังต่อไปนี้



ภาพที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล

เอลลิส (Ellis, 1994, 1996) กล่าวว่า คนมีความสามารถมากที่จะเปลี่ยนแปลงการรับรู้ อารมณ์ และพฤติกรรมได้ เขากล่าวว่า คนประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงโดยการ หลีกเลี่ยงการครอบงำตัวเองจาก A โดยการรับรู้ และยืนยันกรานไม่ให้เกิดผลทางอารมณ์ (C) ซึ่งเขา สามารถฝึกฝนได้ พยายามแก้ไขและทำลายความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (B) ที่เขามีต่อเหตุการณ์ A ได้ ยกตัวอย่างเช่น ถ้าบุคคลรู้สึกซึมเศร้าภายหลังการหย่าร้าง การหย่าร้างโดยตัวมันเองไม่ใช่สาเหตุ ของความซึมเศร้า แต่ ความเชื่อของบุคคลที่รู้สึกถึงความล้มเหลว การถูกปฏิเสธ หรือการสูญเสีย

คู่รัก เป็นสาเหตุของการทำให้เกิดความซึมเศร้า เอลลิส กล่าวว่า ความเชื่อเกี่ยวกับการถูกปฏิเสธ และความล้มเหลว (ณ จุด B) เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความซึมเศร้า ไม่ใช่เหตุการณ์การหย่าร้าง (A) ดังนั้น บุคคลควรจะต้องระมัดระวังการตอบสนองและการถูกรบกวนทางอารมณ์

หัวใจของ การให้คำปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) คือ การแสดงให้เห็นว่าคนสามารถเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลที่เป็นสาเหตุโดยตรงที่ทำให้เกิดผลการถูกรบกวนทางอารมณ์ได้ (Ellis, 1998, 1999; Ellis & Dryden, 1997; Ellis, Gordon, Neeman, & Palmer, 1997; Ellis & Harper, 1997)

การถูกรบกวนทางอารมณ์ จะเพิ่มขึ้นถ้าผู้ป่วยคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อย่างไม่มีเหตุผลวนเวียน ซ้ำไปซ้ำมา เช่น ฉันถูกประณามจากการหย่าร้าง ฉันล้มเหลวอย่างมากมาย และถูกอย่างที่คุณพูดฉันทำผิด ฉันเป็นบุคคลที่ไม่มีคุณค่า เอลลิส กล่าวว่า การคิดวนเวียนซ้ำไปซ้ำมาจะทำให้คุณรู้สึกว่าคุณเป็นอย่างที่ตัวคุณคิด

การตอบสนองการถูกรบกวนทางอารมณ์ เช่น ความซึมเศร้า และความวิตกกังวล เป็นจุดเริ่มต้นของระบบความเชื่อเกี่ยวกับการพ่ายแพ้ของตนเอง (Self-Defeating Belief System) ซึ่งระบบความเชื่อนี้มีพื้นฐานมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่ผู้ป่วยคิดขึ้นมาด้วยตัวเอง

หลังจาก A, B และ C มาถึงกระบวนการต่อมา D (Deputing) การโต้แย้ง คือ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ที่ถูกประยุกต์มาเพื่อช่วยให้ผู้ป่วย จัดการกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล เพราะผู้ป่วยจะได้รับการสอนหลักการของเหตุผล ซึ่งเขาจะสามารถนำไปใช้ทำลายสมมติฐานที่ไม่เป็นจริง หรือไม่สามารถพิสูจน์ได้ กระบวนการ D นี้ (Deputing Process) มี 3 องค์ประกอบ

1. Detecting หมายถึง การค้นหาสภาพที่แท้จริง
2. Debating หมายถึง การโต้แย้ง หรือการอภิปราย
3. Discriminating หมายถึง การคิดวิเคราะห์

ขั้นแรก ผู้ป่วยจะเรียนรู้ว่า จะค้นหาสภาพที่แท้จริงเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของพวกเขาได้อย่างไร

ขั้นตอนต่อมา ผู้ป่วยจะเรียนรู้ การตั้งคำถามที่มีเหตุผล ซึ่งมาจากการสังเกตของตัวเอง โดยจะนำมาโต้แย้งกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลเดิม และแสดงออกเพื่อต่อต้านกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลเดิม

ขั้นตอนสุดท้าย ผู้ป่วยจะเรียนรู้การวิเคราะห์ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลจากความเชื่อที่มีเหตุผล (Ellis, 1994, 1996)

หลังขั้น D ในที่สุดผู้ป่วยก็จะมาถึงขั้น E (Effective) ซึ่งจะมีขั้นของการฝึกฝนเพื่อให้เกิดปรัชญาใหม่และมีเหตุผลจะเข้าไปแทนที่ความคิดที่ไม่มีเหตุผล ถ้าเราประสบความสำเร็จใน

ขั้นตอนนี้จะทำให้เกิดขั้น F (New Feeling) หรือที่เรียกว่า ขั้นตอนของการเกิดความรู้สึกใหม่ (New Set of Feeling) ความรู้สึกวิตกกังวล หรือเศร้าซึมอย่างรุนแรงจะถูกแทนที่ด้วยความรู้สึกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ วิธีที่ดีที่สุดในการทำให้รู้สึกดีขึ้นคือ การพัฒนาปรัชญาที่มีประสิทธิภาพ และมีเหตุผล ดังนั้นความรู้สึกที่จะว่ากล่าว หรือลงโทษตัวเองด้วยความรู้สึกซึมเศร้าจากการหย่ำร้างก็จะถูกแทนที่ด้วย ข้อสรุปที่มีเหตุผล และข้อสังเกตจากประสบการณ์ เช่น แม้ว่าฉันจะเสียใจที่ชีวิตสมรสของเราไม่ประสบความสำเร็จ และเราต้องหย่ำร้างกันแต่ก็หวังว่าเราจะสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยังไม่ได้ทำต่อไปได้ และโลกนี้ก็ยังไม่ได้ล่มสลายไป เพราะว่าชีวิตการแต่งงานที่ล้มเหลวของเรา ไม่ได้หมายความว่า ฉันประสบความสำเร็จล้มเหลวในชีวิต และมันเป็นการ โง่ที่จะโทษตัวเองและคิดว่าตัวเองจะต้องรับผิดชอบกับสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้วโดยลำพัง ตามทฤษฎี การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ผลที่ดีที่สุดคือ การลดความรู้สึกซึมเศร้า และการโทษตัวเอง

โดยสรุปการปรับโครงสร้างความเชื่อ เพื่อเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมประกอบด้วย ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. รับรู้ أنناต้องรับผิดชอบต่อปัญหาทางอารมณ์ที่เราเป็นคนสร้างขึ้น
2. ยอมรับว่าเรามีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงการถูกรบกวนทางอารมณ์เหล่านี้ได้
3. ตระหนักว่าปัญหาทางอารมณ์เกิดขึ้นจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล
4. ต้องเข้าใจและรับรู้ถึงความเชื่อนั้นอย่างชัดเจน
5. มองเห็นถึงคุณค่าของการ ได้แย้งความเชื่อเดิมที่เป็นผลร้ายต่อตนเอง
6. ถ้าเราคาดหวังที่จะเปลี่ยนแปลง เราต้องยอมรับความจริงว่าจะต้องประสบกับความยากลำบากในการต่อสู้กับความเชื่อ และความรู้สึกที่ไม่มีเหตุผลเดิมทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม
7. ปฏิบัติวิธีการการให้คำปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) อย่างละเอียดถี่ถ้วน หรือเปลี่ยนแปลงผลของการถูกรบกวนทางอารมณ์เพื่อชีวิตที่เหลืออยู่ของเรา

กล่าวโดยสรุปกระบวนการบำบัดโดยการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เริ่มต้นด้วยการสอนคนผู้เข้ารับการบำบัดเกี่ยวกับทฤษฎี A-B-C เมื่อผู้เข้ารับการบำบัดทราบถึงที่มาของความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร และถูกเชื่อมโยงกับการถูกรบกวนทางอารมณ์ และพฤติกรรมได้อย่างไร เขาจะมีความพร้อมที่จะได้แย้งความเชื่อของเขาที่จุด D ได้ จุด D คือ การประยุกต์ของหลักการทางวิทยาศาสตร์เพื่อทำลายความคิดที่ทำลายตัวเอง และจัดการเกี่ยวกับสมมติฐานที่ไม่เป็นจริง หรือไม่สามารถพิสูจน์ได้ ซึ่งอยู่ในรูปของวิธีการบำบัดทางปัญญา (Cognitive Therapy) ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการช่วยคนให้ลดการถูกรบกวนทางอารมณ์ ทำให้เขาเห็นว่าสามารถต่อต้านความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลได้อย่างไร จนทำให้

ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนั้นหายไป กระบวนการต่อต้านนี้เกี่ยวข้องกับ 3 Ds คือ (1) Detecting คือ การค้นหาความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล และพิจารณาถึงความไม่สมเหตุสมผล และไม่เป็นจริงของความเชื่อ นั้น (2) Debating คือ โต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลและแสดงให้เห็นว่ามันไม่ได้เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (3) Discriminating คือ การแยกแยะระหว่างความคิดที่ไม่มีเหตุผล กับความคิดที่มีเหตุผล

หลังจากขั้นตอน D แล้วจะไป E หรือ ผลของการโต้แย้ง คือ การปลดปล่อยความคิดที่ ทำลายตนเองจากการได้รับปรัชญาของชีวิตที่มีเหตุผล และเป็นจริงมากขึ้น การสามารถยอมรับ ตนเอง คนอื่น ๆ และความผิดหวังที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิตประจำวัน ได้มากขึ้น ปรัชญาใน การดำเนินชีวิตใหม่จะขึ้นอยู่กับการปฏิบัติ ซึ่งจะส่งผลให้ E ให้เกิดขึ้น ตัวอย่างของการจะแปลง ความคิดไปสู่การสรุปที่มีเหตุผล และอยู่บนพื้นฐานจากการทดลอง เช่น มันก็ไม่เลวร้ายมากนักที่ ฉันไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง และมันไม่ทำให้โลกนี้ล่มสลาย ยังมีโอกาสอื่น ๆ อยู่อีก และการที่ฉัน ไม่ได้เลื่อนตำแหน่งไม่ได้หมายความว่าฉันล้มเหลว ดังนั้นฉันจึงไม่ควรเก็บเรื่องที่ไม่เป็นเรื่องนี้ไว้ กับตัวเอง หรือคนอาจจะบอกกับตัวเองอย่างมีเหตุผลเช่น ฉันควรจะได้รับงานนั้น แต่ไม่ได้ มัน ไม่ได้เป็นสิ่งเลวร้าย และน่ากลัว มันแย่มากพออยู่แล้วที่ฉันพลาดโอกาสได้รับมัน แล้วทำไมฉัน จะต้องทำตัวเองให้แย่งอีกด้วย ฉันแค่ผิดหวัง แต่มันไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว ถ้าฉันไม่คิดว่ามันน่ากลัว

สมาชิกในกลุ่มบำบัดทุกคนจะเรียนรู้การแยกความเชื่อที่มีเหตุผล ออกจากความเชื่อที่ไม่มี เหตุผล และเข้าใจถึงต้นเหตุของการถูกรบกวนทางอารมณ์ ผู้เข้ารับการบำบัดจะได้รับการสอน วิธีการหลายวิธีที่พวกเขาจะสามารถ 1) เป็นอิสระจากปรัชญาชีวิตที่ไม่มีเหตุผล เพื่อให้พวกเขา สามารถใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ในฐานะปัจเจกชนและอยู่ร่วมกันในสังคม 2) เรียนรู้วิธีการที่ เหมาะสมในการตอบสนองเพื่อทำให้เขาไม่เกิดความรู้สึกเสียใจเกี่ยวกับความเป็นจริงของชีวิต สมาชิกของกลุ่มจะช่วย และให้การสนับสนุนซึ่งกันและกันในการเรียนรู้สิ่งเหล่านี้

### การจัดอันดับตัวเอง และการเรียนรู้การยอมรับตัวเอง Self Rating and Learning Self-Acceptance

เอลลิส (Ellis 1994, 1996, Ellis & Harper, 1997) กล่าวว่า คนมีแนวโน้มอย่างมากที่จะ ไม่เพียงประเมิน หรือจัดอันดับให้กับการกระทำ และพฤติกรรมของตัวเองว่า “ดี” หรือ “เลว” “มี คุณค่า” หรือ “ไม่มีคุณค่า” เท่านั้น ;และยังประเมินตัวเองในลักษณะองค์รวมในฐานะคนคนหนึ่ง อีกด้วย

กระบวนการประเมินตัวเองเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญของการถูกรบกวนทางอารมณ์ของ คน ดังนั้นผู้นำกลุ่ม REBT จะสอนสมาชิกว่า จะแยกการประเมินพฤติกรรมของตัวเองออกจาก การประเมินคุณค่าตัวเองได้อย่างไร และจะสามารถยอมรับตัวเองแม้ว่าจะไม่สมบูรณ์แบบไปซะ

ทุกอย่างได้อะไร ตัวอย่างของการประเมินตัวเอง เช่น ถ้าฉันพลาดในบางสิ่งบางอย่าง ฉันจะต้องมีชีวิตที่ล้มเหลว

เอลเลียตกล่าวว่า การประเมินตัวเองลักษณะดังต่อไปนี้จะนำไปสู่ปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่ การยึดตัวเองเป็นที่ตั้ง หรือศูนย์กลาง และรับรู้แต่เรื่องตัวเอง, มี Self-Esteem ต่ำ, มีแนวโน้มที่จะประเมินผู้อื่นมากกว่าจะเป็นมิตร, มีแนวโน้มที่จะวิพากษ์วิจารณ์ตัวเอง และคนอื่น, เมื่อเกิดอารมณ์ขึ้นจะเป็นอย่างต่อเนืองและยากที่จะทำให้หมดไป, พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงคนอื่น และเจตนาทำลายเป้าหมายของผู้อื่น

เอลเลียตตั้งสมมติฐานว่า ถ้าคนสามารถประเมินผลงานของตัวเองอย่างตรงไปตรงมา และถูกต้องโดยปราศจากการประเมินตัวเองในฐานะบุคคลเข้าไปด้วย คนจะประสบกับการถูกรบกวนทางอารมณ์น้อยมาก และจะสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้มากที่สุด

สิ่งที่ตรงข้ามกับการประเมินตัวเอง คือ การยอมรับตัวเอง ซึ่ง REBT ให้ความสำคัญกับการยอมรับตัวเองมาก เอลเลียต (Ellis, 1993) กำหนดลักษณะของการยอมรับตัวเองที่แท้จริงไว้ดังนี้

1. ยอมรับความจริงว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นผลจากการทำงานอย่างหนัก และการฝึกฝน
2. ยอมรับในสิ่งที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
3. ยอมรับว่าคนเราไม่สมบูรณ์แบบ
4. หลีกเลี่ยงการวิจารณ์ตัวเอง และผู้อื่น

#### เป้าหมายของกลุ่ม REBT: Goals of a REBT Group

เป้าหมายในกลุ่ม REBT คือ การสอนผู้เข้ารับการบำบัดว่า เขาจะเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่ดีไม่มีเหตุผล ไปสู่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตัวเองได้อย่างไรและจัดการหรือรับมือเกี่ยวกับเหตุการณ์โศกเศร้าที่เกิดขึ้นในชีวิตของพวกเขาได้อย่างไร โดยทฤษฎี REBT สามารถพัฒนาคุณลักษณะของจิตใจ และอารมณ์ที่ดีของบุคคลได้ดังต่อไปนี้ การคำนึงถึงตัวเอง, การคำนึงถึงสังคม, ควบคุมตัวเองได้, อดทน, ยอมรับสิ่งที่ไม่แน่นอน, มีความยืดหยุ่น, มีความคิดแบบวิทยาศาสตร์ (ไม่หลงเชื่อไสยศาสตร์), ทำในสิ่งที่รับปากไว้, ยอมรับความเสียดาย, ยอมรับตัวเอง, เชื่อในความสุภาพระยะยาว, เต็มใจยอมรับตัวเองว่าไม่สมบูรณ์แบบ, และรับผิดชอบต่อการถูกรบกวนทางอารมณ์ของตัวเอง

REBT จะจัดให้กลุ่มสมาชิกที่เข้ารับการบำบัดได้รับเครื่องมือเพื่อลดหรือกำจัดอารมณ์ที่ไม่ดี (เช่น ซึมเศร้า และวิตกกังวล) เพื่อว่าเขาสามารถอยู่อย่างมีความสุข และมีความพอใจกับการใช้ชีวิตมากขึ้น REBT จะสอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดฝึกฝนแยกแยะความเชื่อที่ผิด, ประเมินความเชื่อที่ผิดเหล่านั้นและเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่ความเชื่อที่สร้างสรรค์

โดยทั่วไปสมาชิกกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัดจะถูกสอนให้รับผิดชอบต่อปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่ออารมณ์ของตนเอง เพื่อว่าสมาชิกกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัดจะสามารถลดการถูกรบกวนทางอารมณ์ โดยฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดพูดคุยกับตัวเอง และเปลี่ยนความเชื่อและค่านิยมของเขา และถ้าผู้เข้ารับการบำบัดได้รับปรัชญาชีวิตใหม่ที่สอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น เขาจะสามารถรับมือกับเหตุการณ์โศคร้ายในชีวิตของเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่าเป้าหมายการรักษาของ REBT จะให้ความสำคัญกับรักษาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่มเท่าเทียมกัน และมีความแตกต่างในวิธีการและเทคนิคที่ใช้เล็กน้อย

### บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม REBT: Role and Functions of the Group Leader

กิจกรรมการรักษาของกลุ่ม REBT จะสำเร็จได้ด้วยวัตถุประสงค์หลัก คือ การช่วยให้สมาชิกในกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัดเกิดปรัชญาชีวิตที่มีเหตุผลจากภายในตัวของสมาชิกเอง แต่ทำให้สมาชิกรู้สึกด้วยตัวเองว่าความเห็นที่ไร้ข้อพิสูจน์ และความเชื่อที่ผิด ๆ มาจากสภาพแวดล้อมทางสังคมและการคิดไปเองของพวกเขา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้ ผู้ให้การบำบัดที่เป็นผู้นำกลุ่มมีหน้าที่และงานหลายอย่างงานแรกคือ การแสดงให้สมาชิกกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัดเห็นว่าพวกเขาสร้างความทุกข์ให้กับตัวเองได้อย่างไร โดยการชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างการถูกรบกวนทางอารมณ์ หรือพฤติกรรม กับค่านิยม ความเชื่อ และทัศนคติของพวกเขา ผู้นำกลุ่มต้องทำให้สมาชิกผู้เข้ารับการบำบัดเชื่อ โดยไม่มีข้อสงสัย แสดงให้สมาชิกเห็นว่าเขาจะสามารถเชื่อมั่นในตัวเองอย่างต่อเนื่องได้อย่างไร และแสดงให้เขาเห็นว่าจะทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างไร

ผู้นำกลุ่มบำบัดต้องช่วยให้สมาชิกผู้เข้ารับการบำบัดรับรู้ถึงที่มาของความคิดที่ไม่มีเหตุผล และชี้ให้เห็นความทุกข์ที่มีอยู่ในขณะนี้ของพวกเขามาจากการคิดที่ไม่มีเหตุผลที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้ให้การบำบัดต้องช่วยแก้ไขความคิดของพวกเขา REBT มีสมมติฐานว่าความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของคนจะติดอยู่ฝังแน่นและไม่ถูกเปลี่ยนได้ง่าย ๆ ดังนั้นจึงเป็นบทบาทของผู้นำกลุ่มบำบัดที่จะสอนสมาชิกให้ท้าทายต่อสมมติฐานที่ว่าความเชื่อไม่สามารถถูกเปลี่ยนได้ง่าย ๆ นี้ และให้เขาหยุดวงจรชั่วร้ายของการประเมินตัวเอง และกระบวนการกล่าวโทษคนอื่น

การกำจัดเพียงอาการของการถูกรบกวนทางอารมณ์ (Disturbance) ไม่เพียงพอถ้ามีการแก้ไขเพียงอาการหรือปัญหาที่เฉพาะเจาะจง ความกลัวอื่น ๆ มีแนวโน้มจะปรากฏขึ้นมาอีก ดังนั้นขั้นตอนสุดท้ายในกระบวนการบำบัดคือ การสอนสมาชิกกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัดว่า เขาจะสามารถหลีกเลี่ยงการเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลที่จะเกิดขึ้นในภายหน้าได้อย่างไร ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดต้องเผชิญกับความคิดหลักที่ไม่มีเหตุผลของผู้เข้ารับการบำบัด และสอนพวกเขาว่าเขาจะประยุกต์ความคิดที่มีเหตุผล และสอดคล้องกับความเป็นจริงเข้ากับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในภายหน้าได้อย่างไร



REBT ใช้วิธีทางความคิดความเชื่อ (Cognitive) อารมณ์ และเทคนิคละครบำบัด (Emotive/ Dramatic Techniques) หลายอย่าง และวิธีการเหล่านี้เป็นวิธีการที่ประสบความสำเร็จในการก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ได้ผล (Ellis, 1993, 1996; Ellis & Dryden, 1987) คนทำงานของกลุ่ม REBT ต้องชื่นชอบและพอใจกับการแทรกแซงผู้เข้ารับการบำบัด เช่น การถาม, การท้าทายสมาชิกให้ทำ, การมอบหมายการบ้าน และช่วยให้สมาชิกทดสอบวิธีการคิด ความรู้สึก และทำแบบใหม่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดจะถูกสมมติว่าเป็นครู และต้องไม่สนิทสนมกับสมาชิกกลุ่ม ผู้เข้ารับการบำบัดมากขึ้นไป เพื่อให้สมาชิกเพิ่มความเป็นอิสระในการคิดให้กับตัวเองเพิ่มขึ้น ผู้นำกลุ่มจะแยกแยะระหว่างการยอมรับกับความอบอุ่น หรือการเห็นชอบ (Approval) และกระตุ้นหรือสนับสนุนผู้ที่เข้ามาเป็นสมาชิกกลุ่มบำบัดก่อน (Brabender & Fallon, 1993) อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกสอน REBT ต้องแสดงความนับถือ และให้ความร่วมมือให้การสนับสนุนให้กำลังใจ และตรวจสอบ (Monitoring) สมาชิกกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัดอย่างมาก สมาชิกในกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัดต้องรับรู้ว่า ผู้นำกลุ่มบำบัดไม่รังเกียจและเชื่อใจได้ REBT เน้นว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดต้องยอมรับในตัวผู้เข้ารับการบำบัดอย่างไม่มีเงื่อนไข

#### **การบำบัดที่ใช้ใน REBT (Interventions used in REBT)**

จากการสำรวจโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดด้วยวิธี REBT ในระดับสากลพบว่าเทคนิคที่ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดมักใช้บ่อย ๆ คือ การใช้อารมณ์ขบขัน (Humor), การสอนทฤษฎี REBT, การชักจูงให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ (Cognitive Rehearsal of Desired Behaviors) และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Warren & McLellam, 1987) และในการศึกษาเดียวกันนี้พบว่าเทคนิคใน Session ต่าง ๆ ของกลุ่มบำบัดที่มีถูกใช้ได้แก่ การใช้ภาษาที่เข้มแข็งและมีอิทธิพล (Strong and Forceful Language), วิธีการโต้แย้ง (Disputing Methods), การฝึกฝนความมั่นใจ (Assertiveness Training), การฝึกฝนทักษะด้านสังคม (Social Skills Training), การสวมบทบาท (Role Playing), การชักจูงพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) การสอนให้จัดการกับการพูดกับตัวเองอย่างมีเหตุผล (Teaching Rational Coping Self-Statement) การจินตนาการทางอารมณ์ที่มีเหตุผล (Rational Emotive Imagery), การใช้แม่แบบ (Modeling) ฝึกฝนการพักผ่อน (Relaxation Training), การพลิกกลับสู่บทบาทที่มีเหตุผล (Rational Role Reversal) ฝึกฝนการแก้ปัญหา (Problem-Solving Training) การทำให้ความไวต่อการจินตนาการซ้าลง (Imaginal Desensitization), สัญญาพันธะผูกพัน (Contingency Contracting) และการให้ข้อมูล (Information Giving)

#### **การประยุกต์ของ REBT ต่อการรักษาแบบกลุ่ม (Application of REBT Group Therapy)**

เอลลิส (Ellis, 1996) แสดงให้เห็นว่า REBT มักใช้ Intervention in Group ในกลุ่มบำบัด

ที่สั้น (Brief) และเข้มข้นรุนแรง (Intensive) เอลลิสยืนยันว่าวิธีการบำบัดที่ดีที่สุดคือ วิธีที่ให้ประสิทธิผลกับผู้เข้ารับการบำบัดในระยะเวลาอันสั้นว่าจะรับมือกับปัญหาในการดำรงชีวิตได้อย่างไร เอลลิส เน้นว่าคุณลักษณะของ REBT Method ดังต่อไปนี้เป็นการบำบัดโดยแทรกแซงแบบกระชับ

1. สมาชิกในกลุ่มบำบัดมีการเรียนรู้อย่างรวดเร็วว่าเขาทำให้ตัวเองถูกรบกวนทางอารมณ์อย่างไร แสดงให้เห็นขั้นของ ABC ในปัญหาของเขาได้อย่างชัดเจน และง่ายสามารถนำไปใช้ในการบำบัดอย่างเข้าใจง่ายและรวดเร็ว

2. เนื่องจากธรรมชาติของ REBT ที่เป็นวิธีการที่คล่องตัว และชี้นำ (Active/ Directive) สมาชิกในกลุ่มบำบัดสามารถบรรเทาการถูกรบกวนทางอารมณ์ได้ในระยะเวลาอันสั้น

3. การใช้ Cognitive, Emotive และ Behavioral Methods ของ REBT ทำให้สมาชิกสามารถสร้างปรัชญาชีวิตโดยตัวเองที่แสดงถึงวิธีการใหม่ ๆ ในสถานการณ์ต่าง ๆ

เอลลิสริเริ่มพัฒนา REBT เพื่อการบำบัดทางจิต (Psychotherapy) โดยใช้ระยะเวลาสั้นกว่า และมีประสิทธิผลมากกว่าระบบการบำบัดอื่น ๆ REBT จึงเป็นการบำบัดแบบสั้นกระชับอย่างแท้จริง (Intrinsically Brief Therapy)

#### 1. วิธีทางความคิด ของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Cognitive Methods of REBT)

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยตัวมันเองเป็นการผสมระหว่าง Cognitive, Emotive และ Behavioral Methods (Ellis, 1992b, 1993, 1995, 1996; Ellis & Dryden, 1997) REBT โดยผสมเทคนิคเพื่อเปลี่ยนแปลงรูปแบบการคิด ความรู้สึก และการกระทำของผู้เข้ารับการบำบัด REBT มีลักษณะเช่นเดียวกับ Cognitive Behavioral Therapies อื่น ๆ คือเป็นการบำบัดแบบผสมผสาน

การอธิบาย REBT ในมุมมองของ Cognitive จะกล่าวต่อผู้เข้ารับการบำบัดว่า ความเชื่อของเขา และการพูดกับตัวเองอย่างไม่มีเหตุผล ทำให้การถูกรบกวนทางอารมณ์ของเขายังคงอยู่ต่อไป โดยมีเทคนิคหลายเทคนิคที่ใช้เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจถึงการทำร้ายตัวเอง (Self-Defeating Cognitions) และการสอนคนว่าจะมีกระบวนการมีชีวิตที่มีเหตุผลได้อย่างไร กลุ่มบำบัด REBT จะเน้นหนักที่การคิด (Thinking) การโต้แย้ง (Disputing) การอภิปราย (Debating) การท้าทาย (Challenging) การชักจูง (Persuading) การแปลความ (Interpreting) การอธิบาย (Explaining) และการสอน (Teaching) Cognitive เทคนิคบางอย่างถูกนำมาใช้ใน REBT บ่อย ๆ ได้แก่

#### 1. การสอน A-B-Cs ของ REBT (Teaching the A-B-Cs of REBT)

ผู้เข้ารับการบำบัดจะถูกสอนให้รู้จักทฤษฎี A-B-C ผ่านประสบการณ์ หรือเรื่องราวของ

บุคคล หรือสมาชิกกลุ่มบำบัดผู้ให้การบำบัดจะแสดงวิธีในการประยุกต์ทฤษฎี A-B-C ให้เข้ากับ ปัญหาที่ผู้เข้ารับการบำบัดเผชิญในชีวิตประจำวัน และสอนวิธีการในการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่มี เหตุผล (Disputing Irrational Beliefs) ผู้เข้ารับการบำบัดจะได้รับการสอนว่าพวกเขาจะตรวจสอบ และแก้ไขค่านิยม (Values) และท่าที (Attitudes) ของตัวเองและของคนอื่นอย่างไร ผู้ให้ การบำบัดจะแสดงให้เห็นให้ผู้เข้ารับการบำบัดเห็นว่าจะป้องกันตัวเองจาก “ความเกลียดกลัว (Awfulizing)” และ “การดูถูกตัวเอง (Self-Downing)” ได้อย่างไร โดยเน้นการโต้แย้งความคิดของ ผู้เข้ารับการบำบัดที่ไม่มีเหตุผล ไม่สอดคล้องกับหลักตรรกะ, เผด็จการ, นำไปสู่ความหายนะ และ อธิบายด้วยหลักเหตุผลให้กับผู้เข้ารับการบำบัด และทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดเห็นว่าความคิดเหล่านี้ นำมาซึ่งการถูกรบกวนทางอารมณ์โดยไม่จำเป็น และต้องชักจูงให้ผู้เข้ารับการบำบัดเปลี่ยนแปลง หรือละทิ้งพฤติกรรมที่ไม่มีเหตุผลเหล่านี้

## 2. การสอนให้จัดการกับการพูดกับตัวเองอย่างมีเหตุผล (Teaching Coping Self-Statement)

สมาชิกของกลุ่มบำบัดจะได้รับการสอนว่า ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลสามารถทำให้หมดไป ด้วยการจัดการการพูดอย่างมีเหตุผล ผู้เข้ารับการบำบัดจะต้องตรวจสอบการพูดของตัวเองโดยการ เขียนออกมา และวิเคราะห์คุณภาพของภาษา เช่น สมาชิกหญิงคนหนึ่งบอกกับตัวเองว่า “ฉันต้อง ทำได้ดี ซึ่งหมายถึงสมบูรณ์แบบ ถ้าฉันทำอะไรผิดพลาด มันจะเลวร้าย ฉันทนไม่ได้ ถ้าฉันไม่ บรรลุ ความสมบูรณ์แบบทันทีทันใด คนอื่นๆ จะยอมรับ และรักฉันเมื่อฉันสมบูรณ์แบบ เท่านั้น และฉันมีความต้องการอย่างแท้จริงที่จะได้รับการยอมรับและรู้สึกว่ามีค่าจากคนอื่น” จากการรับรู้ถึงความต้องการ และคุณภาพที่ออกมาจากคำพูดทั้งภายในและภายนอกของสมาชิกคน นี้ เธอจะสามารถเรียนรู้ว่าเธอจะพูดกับตัวเองอย่างไรเมื่อเธอประสบกับความล้มเหลว เช่น “ฉันยัง สามารถยอมรับตัวฉันเองได้แม้ว่าฉันจะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม แต่กระนั้นฉันยังคงชอบที่จะทำ อะไรให้สมบูรณ์แบบ ฉันจะไม่ผลักดันตัวเองให้ทำสิ่งต่าง ๆ ออกมาให้ได้ผลลัพธ์ที่สูงเกินจริง ยิ่งกว่านั้นถ้าฉันประสบความล้มเหลว ฉันยังรับยอมรับตัวเองได้ ฉันไม่จำเป็นต้องได้รับการ ยอมรับจากทุกคนว่าฉันเป็นบุคคลที่ทรงคุณค่า”

## 3. วิธีให้การศึกษาด้านจิตใจ (Psycho Educational Methods)

สมาชิกของกลุ่ม REBT จะถูกกระตุ้นให้ฝึกฝน และทำงานอย่างหนักนอกเหนือจากที่ ได้รับมอบหมายในชั้นการบำบัดเพื่อเป็นหนทางในการเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพ Ellis, Abrams และ Dengelegi (1992) พบว่า ผู้เข้ารับการบำบัดที่อ่านบทความด้านพฤติกรรม ฟังวิทยุหรือเทป เกี่ยวกับ REBT และเข้าร่วมฟังการบรรยาย และทำ Workshops มักมีการเรียนรู้เพื่อประยุกต์ใช้ REBT ดีกว่าคนที่ไม่ได้ทำสิ่งเหล่านี้ REBT เสนอวิธีการมากมายในการจัดการเกี่ยวกับปัญหาด้าน

อารมณ์ทั่วไป (General Emotional Problems) และปัญหาที่เฉพาะเจาะจง เช่น การเอาชนะ การคิดเหวี่ยง, การจัดการเกี่ยวกับความซึมเศร้า, การจัดการกับความโกรธ, เข้าใจและจัดการเกี่ยวกับปัญหาด้านน้ำหนัก, การทำให้เป็นคนหนักแน่น และการเอาชนะการผัดวันประกันพรุ่ง หนึ่งในตัวอย่างของหนังสือเพื่อช่วยตัวเองเอาชนะความคิดที่ไม่มีเหตุผล เช่น How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything-Yes, Anything (Ellis, 1988) Ellis ยังทำเทปอีกมากที่เกี่ยวกับวิธีการเพื่อเอาชนะความอาย, การหยุดความวิตกกังวล ฯลฯ

#### 4. การบ้านทางความคิด Cognitive Homework

ผู้เข้ารับการบำบัดในกระบวนการ REBT จะได้รับการมอบหมายงานให้ทำซึ่งประกอบด้วยวิธีการที่ประยุกต์ทฤษฎี A-B-C เข้ากับปัญหาในชีวิตประจำวัน สมาชิกจะได้รับ REBT Self-Help Form ซึ่งจะมี Column ให้เขียนอธิบายโต้แย้งความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ใน Column ถัดไป สมาชิกต้องบันทึกความเชื่อที่มีเหตุผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ในที่สุดสมาชิกจะบันทึกความรู้สึกและพฤติกรรมที่พวกเขาประสบหลังจากมีความเชื่อที่มีเหตุผลแล้ว เช่น ประโยคที่ว่า “ฉันต้องการได้รับการเห็นด้วยและการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิตของฉันทุกคน” สามารถโต้แย้งด้วยประโยค “มันถูกเขียนที่โน่นว่าฉันต้องได้รับความเห็นด้วยในสิ่งนี้” “ทำไมฉันต้องได้รับการเห็นด้วยจากทุกคนเพื่อให้รู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า” หรือตัวอย่างประโยคที่มีความเชื่อที่มีเหตุผลและประสิทธิภาพเช่น “ไม่มีหลักฐานใดที่แสดงว่าฉันจำเป็นต้องได้รับการเห็นด้วยจากคนอื่น อย่างไรก็ตามฉันควรได้รับการเห็นด้วยจากคนที่ฉันนับถือ” ระหว่างสัปดาห์ สมาชิกกลุ่มบำบัดจะใช้เวลาในการบันทึกและคิดเกี่ยวกับความเชื่อที่ก่อให้เกิดปัญหากับพวกเขา และสมาชิกจะต้องทำงานอย่างหนักในการค้นหาถึงรากเหง้าของการรับรู้ถึงการทำร้ายตัวเอง เมื่อพวกเขากลับเข้ามาในกลุ่มบำบัด พวกเขาจะสามารถเสนอสถานการณ์เฉพาะที่พวกเขาทำได้ดี หรือที่มีประสบการณ์แตกต่างไปจากสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ สมาชิกกลุ่มมักสอนซึ่งกันและกันถึงวิธีการโต้แย้งความเชื่อตามสาระสำคัญที่พัฒนามาจาก REBT Self-Help Form

#### 2. วิธีการทางอารมณ์ของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Emotive Method in REBT Groups)

REBT ใช้กระบวนการหลาย ๆ อย่าง เสมอเพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่ง REBT จะบำบัดบุคคลโดยแทบจะไม่เคยขาดการใช้ ความคิดความเชื่อ (Cognitive), พฤติกรรม (Behavioral) และ วิธีการอารมณ์ (Emotion Method) ผสมผสานกันหลายวิธี การบำบัดบางเทคนิคของ Emotive Techniques เช่น การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) การจินตนาการทางอารมณ์อย่างมีเหตุผล (Rational Emotive Imagery) การใช้อารมณ์ขัน (Use of

Humor) การฝึกหัดเพื่อต่อสู้กับความอาย (Shame-Attacking Exercise) และการสวมบทบาททางอารมณ์ที่มีเหตุผล (Rational Emotive Role Playing) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance)

ผู้เข้ารับการบำบัดต้องได้รับการยอมรับอย่างเต็มที่ และไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าจะเขามีความประพฤติในการบำบัด และนอกการบำบัดแล้วแต่ไหนก็ตาม และผู้ให้การบำบัดจะสอนสมาชิกในกลุ่มบำบัดว่าทำอะไรจึงจะประสบความสำเร็จในการยอมรับตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Self-Acceptance) สมาชิกกลุ่มมักสร้างภาระให้กับตัวเองด้วยการกลัวที่จะ “ค้นพบ” สิ่งที่เขาเป็นอยู่ และปฏิเสธไม่ยอมรับในสิ่งนั้น ผู้ให้การบำบัดต้องสามารถแสดงให้เห็น สมาชิกกลุ่มบำบัดเห็นว่า แม้ว่าพฤติกรรมของเขาไม่เหมาะสม หรือผิดศีลธรรมก็ตาม แต่พวกเขาไม่ได้เป็นคนเลวหรือโง่ไปซะหมด การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขของ REBT จะสร้างบรรยากาศของกลุ่มที่ทำให้สมาชิกรู้สึกถึงการยอมรับบุคคล ความเชื่อ และพฤติกรรมบางอย่างของพวกเขาจะถูกท้าทายอย่างมีพลัง เอลลิสแสดงให้เห็นสมาชิกรู้สึกว่าพวกเขาไม่โง่ งุ่มง่าม หรือเป็นบุคคลที่ไม่มีคุณค่า พวกเขาเป็นมากกว่าที่พวกเขาคิดและกระทำ (Ellis, 1985, 1994, 1996; Ellis & Dryden, 1997)

### 2. การจินตนาการทางอารมณ์อย่างมีเหตุผล (Rational Emotive Imagery)

ผู้ให้การบำบัดจะแสดงให้เห็นให้ผู้เข้ารับการบำบัดเห็นถึงจินตนาการที่เลวร้ายบางอย่างที่พวกเขาสามารถคิด และสามารถรับการฝึกฝนให้พัฒนาเพื่อนำไปสู่อารมณ์ที่ดี (Healthy Emotion) ด้วยตัวเอง เพื่อแทนที่จินตนาการที่ยุ่งเหยิงเดิมได้ ผู้เข้ารับการบำบัดจะถูกถามถึงจินตนาการในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งซึ่งทำให้เขาประสบกับการถูกรบกวนทางความรู้สึก ต่อมาเขาจะต้องพยายามเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเหล่านี้ให้ไปสู่ความรู้สึกที่ดี เช่น ผู้ให้การบำบัดสามารถโน้มน้าวแม้กระทั่งผู้เข้ารับการบำบัดที่ต่อต้านหรือไม่เต็มใจให้เขาจินตนาการว่าพวกเขาเก็บความล้มเหลวและถูกวิพากษ์วิจารณ์ไว้ จากนั้นโน้มน้าวให้สมาชิกเหล่านี้เปลี่ยนแปลงความรู้สึกให้เป็นเพียงความรู้สึกเสียใจ และผิดหวังแทนที่ความรู้สึกว่าเป็นคนไม่มีคุณค่า สมาชิกจะฝึกหัดกระบวนการนี้อย่างน้อย 30 วัน จนกระทั่งสามารถฝึกตัวเองให้รู้สึกเพียงเสียใจ และผิดหวัง โดยอัตโนมัติเมื่อประสบกับความล้มเหลวแทนที่จะเกิดความรู้สึกเสียใจหรือไร้ค่าอย่างมาก (Ellis, 1988, 1996) ให้สมาชิกจินตนาการความกลัวบางอย่างที่คาดว่ามันใกล้จะมาถึงภายในกลุ่มบำบัด โดยให้พวกเขา share ความกลัวเหล่านี้กับกลุ่ม โดยสร้างประโยชน์จากอารมณ์ภายในว่าจะควบคุมความกลัวนี้ได้มากแค่ไหนอย่างไร จากสิ่งที่พูดและทำ และให้เรียนรู้แม้กระทั่งการตอบสนองในทางอื่น ๆ ที่แตกต่างออกไป การจินตนาการคือ บททดสอบเบื้องต้นก่อนที่บุคคลจะเผชิญหน้ากับความกลัวที่เกิดขึ้นจากการใช้ชีวิตประจำวันจริง

### 3. การใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor)

อารมณ์ขันเป็นประโยชน์ทั้งด้าน Cognitive และ Emotive ที่นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลง อารมณ์ขันเป็นหนึ่งในเทคนิคที่ผู้บำบัด REBT นิยมใช้มากในวิธีการขึ้นการบำบัด (In-Session Method) (Warren & McLellarn, 1987) เอลลิสเชื่อว่าคนต้องการหลีกเลี่ยงความเครียดที่มากเกินไป การใช้อารมณ์ขันเป็นเทคนิคหลักที่ใช้ต่อต้านการคิดที่เกินจริง (Exaggerated Thinking) ของคน การใช้อารมณ์ขันใน REBT จะสอนสมาชิกให้หัวเราะ แต่ไม่ใช่เป็นการหัวเราะเยาะตัวเอง แต่หัวเราะกับความเชื่อที่ทำร้ายตัวเองของพวกเขา ซึ่งช่วยลดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของผู้เข้ารับการบำบัด โดยแสดงให้เห็นว่าในความเป็นจริงมันตรงข้ามกับที่ผู้เข้ารับการบำบัดคิด และมันเป็นความคิดที่น่าขำ แม้ว่าการใช้อารมณ์ขันจะไม่เหมาะสมในระยะเริ่มต้น หรือเร็วเกินไปที่จะใช้ใน กลุ่มที่สามารถนำเสนอปัญหาที่ตาม แต่เมื่อใดก็ตามที่ผู้บำบัดสามารถสร้างความไว้วางใจจาก สมาชิกกลุ่มบำบัดให้เกิดขึ้น ที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มไม่รู้สึกตัวเองโง่เขลาบาปบุญญา และกลุ่ม สามารถหัวเราะกับความคิดที่ไม่ใช่ตัวบุคคลได้อย่างไม่ขัดเงิน การใช้เทคนิคนี้จะให้ผลได้ดี ตัวอย่างการใช้อารมณ์ขัน คือ การให้กลุ่มสมาชิกที่เข้ารับการบำบัดร้องเพลงตลกซึ่งจัดพิมพ์โดย Ellis “A Garland of Rational Songs (1977a) ผู้เข้ารับการบำบัดจะได้รับประโยชน์จากเพลงตลก นั้นเมื่อเขาประสบกับความวิตกกังวล หรือ ความซึมเศร้า

### 4. การฝึกหัดเพื่อต่อสู้กับความอาย (Shame-Attacking Exercise)

สิ่งที่เกิดจากความอายคือ ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด (Guilt) ความอับอาย (Embarrassment) และการประณามตัวเอง (Self-Damnation) ดังนั้นยิ่งคนเผชิญหน้าโดยตรง และ จัดการเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึกเหล่านี้ได้มากขึ้นเท่าไร ก็จะสามารถ ลดการถูกรบกวนทางอารมณ์ได้มากขึ้นเท่านั้น ในกลุ่มบำบัด REBT จะมีการสอนในวิธีการ ประเภทต่าง ๆ เช่น การเปิดเผยตัวเอง (Self-Disclose) การยอมรับความเสี่ยง (Risk Taking) และ การฝึกหัดเพื่อต่อสู้กับความอาย (Shame-Attacking Exercise) สมาชิกในกลุ่มบำบัด REBT มักถูก กระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีลักษณะต้องร่วมรับความเสี่ยง (Risk-Taking Activities) เพื่อ เป็นหนทางในการท้าทายต่อความกลัวที่จะถูกมองว่าเป็นคนโง่ (Fear of Looking Foolish) ผู้บำบัดที่ใช้วิธีฝึกหัดเพื่อต่อสู้กับความอาย (Shame-Attacking Exercise) เพื่อเป็นหนทางใน การสอนผู้เข้ารับการบำบัดให้ยอมรับตัวเองแม้ว่าจะมีปฏิกิริยาตอบสนองมาจากคนอื่น การฝึกหัด เพื่อต่อสู้กับความอาย (Shame-Attacking Exercise) จะช่วยเพิ่มการยอมรับตัวเอง (Self-Acceptance) และความสามารถในการตอบสนองที่เหมาะสม (Mature Responsibility) (Walen, DiFiuseppe & Dryden, 1992) สิ่งสำคัญที่ผู้เข้ารับการบำบัดได้เรียนรู้จากการฝึกหัดเพื่อต่อสู้กับความอาย (Shame-Attacking Exercise) คือ พวกเขาไม่รู้สึกแตกต่างเมื่อได้รับการเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย หรือกล่าว

ได้ว่าการได้รับความไม่เห็นด้วยไม่มีผลกระทบต่อคุณค่าในตัวเอง หรือเปลี่ยนแปลงพวกเขาได้ ความกลัวการถูกปฏิเสธไม่ได้ทำให้พวกเขาไม่ต้องทำในสิ่งที่พวกเขาคิดว่าถูกต้อง สมาชิกในกลุ่มบำบัดมักยอมรับว่าพวกเขาจะยับยั้งตัวเองไม่ทำให้สิ่งต่างๆ ที่ควรทำเพราะการกลัวความคิดของผู้อื่นที่จะมีต่อการกระทำของเขาในสถานการณ์กลุ่ม สมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มจะใช้แรงกดดัน และให้การสนับสนุนบุคคลให้ทำพฤติกรรมเสี่ยงๆ บางอย่าง โดยเริ่มต้นในกลุ่มก่อน แล้วค่อยฝึกทำในสถานการณ์ชีวิตประจำวัน เอลลิส (Ellis, 1985) อธิบายการฝึกฝนไว้เล็กน้อย โดยโน้มน้าวให้ผู้เข้ารับบริการบำบัดทำสิ่งต่าง ๆ ในที่สาธารณะ เช่น ให้สวมเสื้อผ้าแปลกประหลาด ให้ยืมเงินจากคนแปลกหน้า ตะโกนใส่รถไฟ หรือรถเมล์ที่จอดอยู่ เอลลิสยืนยันว่า ถ้าผู้เข้ารับบริการบำบัดทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เข้าไปซ้ำมา และจัดการกับความรู้สึกอายได้ พวกเขาจะสามารถเอาชนะความรู้สึกที่ทำให้เขาอ่อนแอ และทำให้พวกเขากล้าทำในสิ่งที่ควรทำ เอลลิสแนะนำว่าจะเป็นการดีกว่าถ้ามีการผสมผสานงานที่มอบหมายให้ผู้เข้ารับบริการบำบัดทำที่เป็นลักษณะ Cognitive และการฝึกหัดเพื่อต่อสู้กับความอาย (Shame-Attacking Exercise) ร่วมกัน ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของการฝึกหัดเพื่อต่อสู้กับความอาย (Shame-Attacking Exercise)

1. การเดินผ่านที่จอดรถโดยร้องเพลงด้วยเสียงสูง ๆ
2. ในลิฟท์ที่มีคนมาก ๆ ให้บอกกับคนในลิฟท์ว่าคุณดีใจที่คุณจะได้เข้าร่วมในการประชุมที่สำคัญที่คุณได้โทรมาขออนัดไว้
3. กุ๊กกับสัตว์ และสร้างทำเป็นเสียงสัตว์ตอบกลับ
4. โดยสารในลิฟท์ที่มีคนมาก ๆ โดยหันหน้าเข้าลิฟท์ในทิศทางตรงข้ามกับคนอื่น (เผชิญหน้ากับความกลัว)
5. ผู้รีบขึ้นบันก้วยแล้วลากมันไปตามถนน
6. ในที่สาธารณะ ให้ตะโกนบอกเวลาที่ถูกต้อง ขณะนี้เวลา 11 โมง 11 นาที กับ 20 วินาที
7. เข้าไปในร้านขายยา แล้วพูดด้วยเสียงอันดังว่า “ฉันต้องการซื้อถุงยางอนามัยโหลหนึ่ง เพราะว่าฉันต้องใช้มันเป็นจำนวนมาก คุณควรลดราคาให้เป็นพิเศษ”
8. หลังจากรับประทานอาหารในภัตตาคารเรียบร้อยแล้วให้พูดว่า “ฉันรู้สึกอยากตดจัง”

#### 5. การสวมบทบาททางอารมณ์ที่มีเหตุผล (Rational Emotive Role Playing) มี

องค์ประกอบของ อารมณ์ (Emotive) ความเชื่อ (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavioral) ในเทคนิคการสวมบทบาท (Role Play) เป็นทางหนึ่งในการช่วยผู้เข้ารับบริการบำบัดให้มีประสบการณ์และจัดการกับความกลัวโดยทำให้เขาสวมบทบาทเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับที่เขากลัว เช่น ถ้าผู้เข้ารับบริการบำบัดมีความวิตกกังวลกับการถูกสัมภาษณ์งานที่กำลังจะมาถึง เขาจะถูกสมมติให้เล่นบทบาทเป็นผู้สัมภาษณ์งาน เขาสามารถสวมบทบาทตัวเองทั้งในด้านทัศนคติที่มีต่อความกลัว และด้าน

เพิ่มความเชื่อมั่น การสวมบทบาทจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้รับผลด้านอารมณ์มากกว่าการพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาและคิดเกี่ยวกับความเชื่อของเขาเท่านั้น ระหว่างการเล่นสวมบทบาทสมาชิกกลุ่มบำบัดบางคนจะต้องเผชิญหน้ากับความท้าทายกับความกลัวที่ดูมองว่า ไร้ หรือไม่เข้าร่วมกิจกรรมที่เขาคิดว่าเขาควรทำ การสวมบทบาทสามารถทำให้ในเกิดผลในการแก้ไขวิธีการคิด, ความรู้สึก และการแสดงออกของสมาชิกกลุ่มบำบัด

ในกลุ่ม REBT เทคนิคการสวมบทบาทจะเกี่ยวข้องกับการประเมินความรู้สึกและความเชื่อที่ประสมมา เช่น ถ้าสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มพยายามที่จะตกลงกับพ่อที่ชอบปฏิบัติและต้องการให้ลูกเป็นคนสมบูรณ์แบบทุกอย่าง เพื่อให้การตกลงมีประสิทธิภาพ เขาสามารถรับเอาบทบาทซึ่งค่อนข้างแตกต่างจากบทบาทปกติของเขา โดยสวมบทบาทเป็นคนซึ่งไม่มีความรู้สึกว่าเป็นช่องทางอารมณ์จากการไม่เห็นด้วยในการทำสิ่งต่าง ๆ จากพ่อ

การวิเคราะห์ความรู้สึกตามความเชื่อ ที่ได้รับระหว่างการเล่นสวมบทบาท จะก่อให้เกิดผลดีกับ โดยเกิดจากการถามคำถามเหล่านี้ระหว่างการเล่นสวมบทบาท

1. ฉันจำเป็นต้องได้รับการเห็นด้วยจากพ่อเพื่อให้ตัวเองอยู่รอดหรือไม่
2. ฉันจะประสบความสำเร็จในการเป็นคนสมบูรณ์แบบอย่างที่พ่อฉันต้องการหรือไม่
3. ฉันสามารถยอมรับตัวเองแม้ว่าฉันจะไม่เคยสมบูรณ์แบบได้หรือไม่ ฉันสามารถหลีกเลี่ยงการจัดอันดับตัวเองที่เป็นผลร้าย (Destructive Self-Rating) และการประณามตัวเองเพราะความไม่สมบูรณ์แบบหรือไม่

4. ฉันต้องการได้รับการเห็นด้วยหรือยินยอมจากพ่อของฉันจากหรือไม่

5. ถ้าฉันไม่ได้รับการเห็นชอบจากพ่อ มันน่าเกลียด น่ากลัวหรือไม่

6. ฉันจำเป็นต้องเป็นคนสมบูรณ์แบบจริงๆก่อนที่จะยอมรับตัวเองหรือไม่

Ellis เชื่อว่าการสวมบทบาทจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ถ้าวางเงื่อนไขของการปรับโครงสร้างทัศนคติที่ถูกเปิดเผยจากประสบการณ์แบบ Cognitive (Cognitive Restructuring of the Attitudes) ไว้ในบทบาทที่แสดงด้วย

### 3. วิธีการทางพฤติกรรมของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Behavioral Methods in REBT Groups)

Homework Assignment การมอบหมายงานให้ทำในลักษณะ Cognitive (Cognitive Homework) ที่กล่าวมาก่อนหน้านี้ ได้แก่ การอ่าน การฟัง และฝึกเขียนการวิเคราะห์ A-B-C-D-E การมอบหมายงานให้ผู้เข้ารับการบำบัดทำบ่อย ๆ จะช่วยให้พวกเขามีพฤติกรรมที่มีเหตุผลมากขึ้น ผู้นำกลุ่มบำบัดจะช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มบำบัดในการทำงานที่ได้รับมอบหมายในหัวสมองของพวกเขา ผ่านกระบวนการจินตนาการ และกระตุ้นสมาชิกในกลุ่มให้นำไปปฏิบัติในชีวิตจริง



REBT นิยมกระตุ้นสมาชิกให้ทำซ้ำในสิ่งต่าง ๆ ที่พวกเขากลัวที่จะทำ เพื่อเอาชนะความกลัวที่ทำให้ไร้ความสามารถหรืออ่อนแอลง

สมาชิกในกลุ่มที่เข้าร่วมเทคนิค PYA (Push Your Ass) โดยการบังคับตัวเองอย่างเจตนาให้เผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เป็นอันตรายสำหรับพวกเขา จนกระทั่งพวกเขาสามารถเรียนรู้ว่าจะจัดการอย่างไรเมื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ความกลัว การเรียนรู้บางส่วนเกิดจากการทำสิ่งที่กลัวหลาย ๆ ครั้ง แม้กระทั่งให้เอาชนะความกลัวของพวกเขาโดยการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วง (Ellis, Gordon, Neenan, & Palmer, 1997) ผู้นำกลุ่มบำบัดสามารถมอบหมายงานให้สมาชิกในกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของการมอบหมายงานในกลุ่ม (In-Group Assignment)

1. ผู้ชายที่อายเมื่ออยู่ท่ามกลางผู้หญิงจะถูกกระตุ้นให้เข้าไปใกล้สมาชิกกลุ่มที่เป็นผู้หญิงและท้าทายต่อความกลัว และการคาดหวังของเขาด้วยการพูดคุยกับผู้หญิงเหล่านั้น

2. ผู้หญิงที่ค่อนข้างเจ็บในระหว่างมี Group Session เพราะเธอมีความกังวลเกี่ยวกับการออกเสียงจะถูกถามให้เปิดเผย และแสดงความกลัว และความเจ็บอายของเธอด้วยการพูดออกมา เธอจะถูกท้าทายให้เปลี่ยนแปลงความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถทำบางสิ่งบางอย่างที่มีคุณค่าจากการออกเสียงของเธอ

3. สมาชิกกลุ่มคนใดที่มีความคิดว่าคนอื่น ๆ จะปฏิเสธเขา ถ้ารู้ว่าเขาอาจจะถูกกระตุ้นให้เปิดเผยถึงความกลัวที่เขาซ่อนไว้

ยิ่งกว่านั้นในการมอบหมายงานในกลุ่ม (In-Group Assignment) ผู้นำกลุ่มบำบัดจะท้าทายให้สมาชิกในกลุ่มทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วง บุคคลใดที่กลัวการโดยสารรถไฟใต้ดิน กลัวเครื่องบิน หรือกลัวลิฟท์จะถูกกระตุ้นให้เข้าไปทำกิจกรรมเกี่ยวกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความกลัวซ้ำไปซ้ำมา เช่น คนที่กลัวลิฟท์จะถูกกระตุ้นให้เข้าไปใช้ลิฟท์ประมาณ 20 ครั้งต่อวันเป็นเวลา 1 เดือน ขณะเดียวกันพวกเขาจะบอกกับตัวเองว่าเขาสามารถยืนอยู่ในลิฟท์ แม้ว่าเจ้าลิฟท์บ้านี้จะค้างก็ตาม

เอลลิส (Ellis, 1992) จะเริ่มต้น Group Session โดยการขอให้สมาชิกในกลุ่มอ่านงานที่ได้รับมอบหมายเพื่อตรวจสอบว่าพวกเขาทำงานนั้นหรือไม่ ถ้าไม่ทำเพราะเหตุใด หลังจากได้ตรวจสอบและถกเถียงถึงงานที่มอบหมายให้สมาชิกไปทำแล้ว โดยทั่วไปสมาชิกจะเสนอปัญหาบางอย่างที่เขาต้องการสำรวจ ถกเถียงถึงเป้าหมายและแผนการ หรือรายงานความก้าวหน้า ทั้งเอลลิส และสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ จะฟังอย่างตั้งใจ เพื่อค้นหาความเชื่อหลักที่ไม่มีเหตุผล และเรียนรู้การพูดที่เหมาะสมเพื่อรับมือกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล จากนั้นงานที่จะมอบหมายขั้นต่อ ๆ

ไปจะเป็นการค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลอย่างถึงรากถึงโคน และแทนที่มันด้วยความคิดและพฤติกรรมที่เหมาะสมมีประสิทธิภาพ

### 1. การเสริมแรง และการลงโทษ (Reinforcement and Penalties)

ทั้งการเสริมแรงและการลงโทษถูกใช้เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการบำบัดเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม การเสริมแรงอาจเกี่ยวข้องกับการได้อ่านนวนิยายที่ชื่นชอบ การได้ดูภาพยนตร์ การได้ดูคอนเสิร์ต หรือการได้กินของที่ชอบ ผู้เข้ารับการบำบัดจะถูกสอนให้เสริมแรงตัวเองด้วยสิ่งทีพวกเขาชื่นชอบ ซึ่งการให้รางวัลกับตัวเองไม่ใช่ทำเฉพาะเมื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จแล้วเท่านั้น แต่ให้รวมถึงความสำเร็จในการพยายามหลีกเลี่ยงการทําส่งต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมด้วย หนึ่งในเป้าหมายของ REBT คือ การสอนผู้เข้ารับการบำบัดถึงวิธีที่ดีกว่าในการจัดการเกี่ยวกับชีวิตตัวเอง ความสำเร็จขั้นสุดท้ายของสมาชิกกลุ่มบำบัดขึ้นอยู่กับว่าพวกเขาสามารถรับผิดชอบชีวิตของพวกเขาต่อไปหลังจาก Group Sessions ได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงใด การใช้หลักการเสริมแรงมักช่วยให้สมาชิกพัฒนาความสม่ำเสมอในการประยุกต์ใช้หลักการที่มีเหตุผล (Rational Principles) กับปัญหาใหม่ ๆ ทีเขาพบ ในขั้นนี้จะทำให้เขากลายเป็นผู้บำบัดตัวเอง และสอนตัวเองอย่างต่อเนื่องว่าจะจัดการกับชีวิตของพวกเขาอย่างไร

ตามที่เอลลิส (Ellis, 1996) กล่าวถึงวิธีการด้านพฤติกรรม (Behavioral Methods) ของ REBT ได้ผลดีที่สุดเมื่อเขาใช้ร่วมกับวิธีการด้านอารมณ์และเหตุผล (Emotional and Cognitive Methods) ดังนั้น วิธีการจัดการกับชีวิตตัวเองจะทำงานได้ดีที่สุด เมื่อผู้เข้ารับการบำบัดควบคุมพฤติกรรมของพวกเขาได้เอง มากกว่าการยอมให้ผู้นำกลุ่มบำบัดมาควบคุมพฤติกรรมของพวกเขา

### 2. การฝึกฝนด้านทักษะ (Skill Training)

คือ การฝึกฝนผู้เข้ารับการบำบัดในทักษะด้านใดด้านหนึ่งที่พวกเขาขาด สมมติฐานคือ การได้มาซึ่งทักษะที่เขขาด จะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น และจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในวิธีการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของพวกเขา (Bernard, 1991, 1992; Bernard & Wolfe, 1993)

### ประโยชน์ของการประยุกต์ใช้ REBT ในการปรึกษาแบบกลุ่ม (Advantage of REBT applied to Group Work)

จากประสบการณ์มากกว่า 40 ปี ในการควบคุมและนำกลุ่ม REBT ทำให้เอลลิสเชื่อมั่นว่ากลุ่มมีประสิทธิภาพในการช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มบำบัดสร้างบุคลิกภาพที่สร้างสรรค์ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ เอลลิส (Ellis, 1977b) อธิบายถึงประโยชน์ของการประยุกต์ใช้เทคนิค REBT กับกลุ่มซึ่งสรุปสั้น ๆ ได้ดังนี้

1. กิจกรรมการมอบหมายงานให้ทำซึ่งเป็นองค์ประกอบที่จำเป็นของ REBT จะมีประสิทธิภาพในการทำให้กลุ่มบรรลุความสำเร็จในเนื้อหาที่ต้องการได้มากกว่าการบำบัดแบบตัวต่อตัว
2. กลุ่มจะทำให้สภาพแวดล้อมของกระบวนการชี้นำ (Active/ Directive procedure) มีประสิทธิภาพ เช่น การสวมบทบาท (Role Play) การฝึกฝนวิเคราะห์หวัจนิจัย (Assertion Training) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) การใช้แม่แบบ (Modeling) และการฝึกฝนรับความเสี่ยง (Risk-Taking Exercises)
3. กลุ่มจะเป็นเสมือนห้องทดลองพฤติกรรมเพื่อใช้สังเกตการกระทำโดยตรง
4. ผู้เข้ารับการบำบัดมักถูกร้องขอให้ทำแบบฟอร์มบันทึกให้สำเร็จ ซึ่งจำเป็นต้องทำ A-B-C ของสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างละเอียด และเรียนรู้ว่าจะแก้ไขการคิดและความประพฤติที่ผิด ๆ ใด ๆ กับการรับฟัง รายงาน (Report) ของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม และเรียนรู้ว่าพวกเขารับมือกับสถานการณ์นั้นอย่างไร ผู้เข้าร่วมการประชุมจะสามารถเรียนรู้ที่จะรับมือเมื่อเกิดสถานการณ์กับตัวเองได้ดีกว่าสมาชิกที่ไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้ สมาชิกสามารถฝึกหัดพฤติกรรมที่พวกเขาควรเพิ่มหรือลดรวมกันได้
5. เมื่อมีคำกล่าวของสมาชิกที่แสดงให้เห็นถึงการคิดที่ไม่ถูกต้อง สมาชิกคนอื่นและผู้นำกลุ่มสามารถนำข้อผิดพลาดเหล่านี้มาศึกษาเพื่อแก้ไขการคิดที่ไม่ถูกต้องเหล่านั้น
6. การเฝ้าดูสมาชิกคนอื่นจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่าการบำบัดมีประสิทธิภาพ ทำให้คนนั้นสามารถเปลี่ยนแปลง และเชื่อว่าพวกเขาสามารถทำได้ด้วยตัวเอง และเห็นว่าการบำบัดที่ประสบความสำเร็จ คือผลลัพธ์ที่มาจากการทำงานอย่างหนัก และต้องใช้ความเพียรพยายาม
7. การเปิดเผยปัญหาที่เป็นความลับ (ของคนที่อายุที่จะเปิดเผย) เป็นการบำบัดในตัวเอง การเปิดเผยตัวเองทำให้ผู้มีส่วนร่วมตระหนักถึงผลลัพธ์ของการยอมรับความเสี่ยงว่า การเปิดเผยของพวกเขา โดยทั่วไปไม่ทำให้เกิดผลร้ายที่พวกเขากลัว และแม้แต่คำที่คนวิพากษ์วิจารณ์พวกเขาก็ไม่ได้ก่อให้เกิดความเสียหายแก่พวกเขา
8. REBT มุ่งเน้นถึงการให้ความรู้และการสอน ซึ่งรวมถึงการให้ข้อมูล และการถกเถียงถึงกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาในทางปฏิบัติและเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดจะเป็นการดีกว่าที่จะนำมาใช้กับกลุ่มที่ประกอบด้วยคนจำนวนมาก และกลุ่มยังกระตุ้นให้ผู้มีส่วนร่วมกระตือรือร้นในการเข้าร่วมการบำบัด

**การประเมินการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Evaluation of Rational Emotive Behavior Therapy)**

## ประโยชน์และจุดแข็งของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT)

เจอร์ราด คอเรีย (Gerald Corey) พิจารณาถึงประโยชน์ของ REBT ในแง่มุมต่าง ๆ พบว่ามีประโยชน์เพียงพอที่จะใช้ในการฝึกฝนกลุ่ม แม้ว่าคอเรีย จะเชื่อว่าเหตุการณ์และบุคคลสำคัญในอดีตของเรามีบทบาทสำคัญต่อรูปแบบความเชื่อในปัจจุบันของคนก็ตาม แต่คอเรียเห็นด้วยกับเอลดิส ว่าคนต้องรับผิดชอบต่อการทำร้ายตัวเอง (Self-Destructive) และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจว่าตัวเองผิดอย่างไม่มีเหตุผล (Irrational Convictions) เป็นความจริงที่ว่า คนเรียนรู้ถ้า ไม่เป็นทุกสิ่งตามที่คนอื่นคาดหวังให้เราเป็น เราก็จะไม่ได้รับความรักและยอมรับ

REBT ตั้งอยู่บนสมมติฐานว่าชีวิตมีการดำรงอยู่ต่อไป ซึ่งสุดท้ายต้องมีความเป็นอิสระ และต้องสามารถรับผิดชอบตัวเองได้ มากกว่าการถูกควบคุมจากเงื่อนไขในอดีต กลุ่มเป็นรูปแบบที่มีประโยชน์ทั้งในด้านการค้นหาวิธีการที่จะนำไปสู่ความเชื่อที่ทำร้ายตัวเอง และสร้างบรรยากาศที่ทำให้เราสร้างความเชื่อใหม่ได้

คอเรียมักขอให้สมาชิกกลุ่มบำบัดค้นหาความเชื่อและสมมติฐานที่เป็นที่มาของปัญหาที่เขาประสบ คำตอบที่มักได้รับมากที่สุดคือ การทำผิดพลาดเป็นสิ่งที่เลวร้าย ไม่น่าให้อภัย และเราควรจัดการกับชีวิตของเราให้ไม่มีข้อผิดพลาดเกิดขึ้น หลังการค้นหาอย่างละเอียดเพื่อหาคำตอบว่าคนรับความเชื่อนี้มาอย่างไร คอเรียได้ติดตามประเด็นนี้ด้วยคำถามอื่น ๆ อีกเช่น ความเชื่อนี้มีเหตุผลสำหรับคุณหรือไม่ อะไรในชีวิตที่คุณอยากเป็นถ้าคุณสามารถเปลี่ยนแปลงความเชื่อพื้นฐานบางอย่างได้ คุณคิดว่า คุณจะแตกต่างไปหรือไม่ถ้าคุณสามารถเปลี่ยนแปลงความเชื่อพื้นฐานเหล่านี้ ถ้าแตกต่างจะเป็นไปได้อย่างไร

คอเรียให้คุณค่ากับกระบวนการคิดของ REBT เพราะเป็นบทบาทสำคัญที่นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับพฤติกรรมและอารมณ์ ประสบการณ์การบำบัดทางจิต โดยการแสดงอารมณ์ออกมา และการแสดงการยับยั้งอารมณ์สามารถทำให้เกิดผลกระทบสำคัญต่อเมื่อเกิดความพยายามในการเข้าใจความหมายของประสบการณ์นั้น ๆ ด้วย

REBT คล้ายกับกระบวนการที่มุ่งเน้นการกระทำ (Action-Oriented Approach) อื่น ๆ REBT ยืนยันว่าการได้รับความเข้าใจอย่างลึกซึ้งใหม่ ๆ จะนำไปสู่การกระทำ วิธีการมอบหมายงานให้ทำ (Homework Method) เป็นวิธีการที่ตีเกล็ดในการแปลงความเข้าใจเป็นโปรแกรมการกระทำ คอเรีย มักแนะนำกลุ่มบำบัดของเขาว่างานที่มอบหมายให้ทำจะทำให้การบำบัดกลุ่มประสบความสำเร็จ และทำให้ผู้เข้ารับการบำบัด ได้ฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ และทดลองรูปแบบการใช้ชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิม อย่างไรก็ตามงานที่มอบหมายให้ทำเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องมาจากผู้นำกลุ่ม มอบหมายให้เท่านั้น สมาชิกสามารถกำหนดงาน โดยตัวเองก็ได้

เอลลิส (Ellis, 1987a, 1996) ยอมรับว่า REBT มีข้อจำกัด แต่เอลลิส อธิบายว่าเป็นข้อจำกัดของผู้เข้ารับการบำบัด (เช่นการต่อต้าน) มากกว่าข้อจำกัดของทฤษฎีและปฏิบัติ (Theory and Practice) โดยเอลลิสระบุถึงประโยชน์และจุดแข็งของ REBT ดังนี้

1. REBT เป็นการบำบัดความเชื่อภายใน (Intrinsically Brief Theory) การเข้าร่วมการบำบัดไม่กี่ Session ผู้เข้ารับการบำบัดที่เต็มใจจะได้รับประโยชน์มาก

2. REBT ไม่เพียงแต่มีประสิทธิภาพเท่านั้น แต่ยังมีประสิทธิผล โดยการใช้ทั้ง Cognitive, Emotive และ Behavioral Techniques หลาย ๆ อย่างที่มีประสิทธิภาพกับผู้เข้ารับการบำบัดที่แตกต่างกันออกไป

3. REBT เป็นการรวมตัวของการศึกษา (Education), ธุรกิจ (Business) และการติดต่อสื่อสาร (Communication) และกำลังพัฒนาจากการบำบัดบุคคลและกลุ่มไปสู่การบำบัดในรูปแบบการศึกษา และ Mass Media หลักการของ REBT เหมาะสมกับการใช้บำบัดที่บ้าน โรงเรียน องค์กรสังคม ศูนย์กลางการสื่อสาร (Communication Center) และ โรงพยาบาล (Ellis, 1994, 1996, Ellis et al., 1997)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

#### งานวิจัยต่างประเทศ

โซโล, สโตน, คริสโตเฟอร์และเลออร์ (Zolie, Karen, Stone, Christopher, & Lehr, 1990, pp. 80-85) ศึกษาโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียนด้วยวิธีการตามแนวทางพฤติกรรมทางปัญญา โดยการใช้การบำบัดด้วยพฤติกรรมมีเหตุผล (rational and emotive therapy) เพื่อเพิ่มพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียน ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ติดกัน 6 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น พฤติกรรมสนใจการทำงานในชั้นเรียน และการทำการบ้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เทอร์แมน (Thurman, 1983) ใช้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ เพื่อลดพฤติกรรม เอ ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมแข่งขัน รีบร้อน ก้าวร้าว และต่อต้านปฏิบัติ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 22 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 11 คน กลุ่มทดลองพบนักจิตวิทยาบำบัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ผลการบำบัด พบว่า คะแนนจากแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมประเภท เอ ที่วัดในระยะหลังการบำบัดต่ำกว่าคะแนนสอบถามชุดเดียวกันในช่วงก่อนการบำบัด คะแนนจากแบบสอบถามที่วัด

ในช่วงติดตามผล ไม่แตกต่างกับคะแนนในช่วงหลังการบำบัด แสดงให้เห็นว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์มีผลระยะยาวต่อการลดพฤติกรรมประเภท เอ

#### งานวิจัยในประเทศ

ภัทรกานต์ เผ่าบุญเกิด (2530) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการปรับพฤติกรรมการหนีเรียนของนักเรียนอาชีวศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2 (ปวช.2) ปีการศึกษา 2529 โรงเรียนเซนต์จอร์จัน จำนวน 16 คน คัดเลือกจากผู้ที่มีจำนวนคาบหนีเรียนสูงสุด 136 คาบเรียน เรียงลำดับถึงต่ำสุด 72 คาบเรียน ในภาคเรียนที่ 2 ของปีการศึกษา 2528 และแบ่งนักเรียนเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน พบว่า ภายหลังจากทดลองให้บริการการปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองหนีเรียนน้อยกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วัลชลิ เกียรติสิลิ่งกุล (2535) ได้เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และรายบุคคลที่มีต่อการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนปึกธงชัยนิรมิต จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่น้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลในระยะหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อำพัน ทันสม (2535) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา ปีการศึกษา 2534 ที่มีทัศนคติในการเรียนต่ำ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประภาส ณ พิบูล (2537) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีลักษณะความเป็นหญิงต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างละ 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณา

เหตุผลและอารมณ์ มีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉัตรฤทัย บุรณากาญจน์ (2539) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตาม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเล่นการพนัน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดนิเวศน์ธรรมาราม จังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2538 ที่มีทัศนคติทางบวกในการเล่นพนันสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 24 คน แล้วสุ่มตัวอย่างได้จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลอง ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ รายบุคคล จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 7 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอทรายบุคคล จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษามีทัศนคติต่อการเล่นการพนันลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทวีสิน ทอนเกาะ (2540) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2540 โรงเรียนบุญเหลือวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครราชสีมา การคัดกลุ่มตัวอย่างใช้แบบสอบถามปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง กลุ่มทดลองที่ 1 จัดให้ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ และนักเรียนที่ใช้เทคนิคแม่แบบจำนวนกลุ่มละ 6 คน โดยให้เข้ารับโปรแกรมกลุ่มละ 10 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และนักเรียนที่ใช้เทคนิคแม่แบบมีปัญหาคความขัดแย้งในระยะหลังการทดลองลดลงน้อยกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภัทรวรรณ อุ่มลออ (2540) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลอารมณ์ เป็นกลุ่มและรายบุคคล ที่มีต่อทัศนคติต่อสารแอมเฟตามีนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าขางวิทยา จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ไม่เคยใช้สารแอมเฟตามีนมาก่อนและมีทัศนคติทางบวกต่อสารแอมเฟตามีนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามทัศนคติต่อสารแอมเฟตามีน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อสารแอมเฟตามีนลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ราตรี พันธุมจินดา (2541) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตนักเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในเขตชายแดน ไทย-กัมพูชา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอรัญประเทศปีการศึกษา 2541 จำนวน 12 คน คัดเลือกโดยวิธีจับคู่ แล้วสุ่มอย่างง่ายกลุ่มละ 6 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีระดับสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กนกศรี จาดเงิน (2543) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก ซีดีไอ (CDI) ตั้งแต่คะแนนที่ 15 - 21 จำนวน 74 ราย แล้วสุ่มอย่างง่ายได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 21 ราย แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม คือ 1. กลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 2. กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และ 3. กลุ่มควบคุม พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการภาวะซึมเศร้ากับระยะของการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีภาวะซึมเศร้ามลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะทดลอง และระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีภาวะซึมเศร้ามลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะติดตามผลเพียงระยะเดียว และพบว่าภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลลดต่ำลงมากกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วงศ์จันทร์ ธนาวิจิตฤกษ์ (2543) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับเทคนิคแม่แบบ ที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวี ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดสมุทรสาคร กลุ่มตัวอย่างได้แก่ พนักงานบริษัทออร์โธลิติกทรอนิกส์ จำกัด ที่ได้มาจากการตอบแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีในระดับที่ไม่เหมาะสม มีจำนวน 14 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย 12 คน และสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 2) กลุ่มเทคนิคแม่แบบ และ 3) กลุ่มควบคุม แบ่งกลุ่มละ 4 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .75 และโปรแกรมการให้คำปรึกษา 2 โปรแกรม ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และโปรแกรมเทคนิคแม่แบบ โดยทำการทดลองโปรแกรมละ 9 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้งติดต่อกัน 3 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พนักงานโรงงาน



อุตสาหกรรมในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี  
 ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  
 .05

ชนิดา อิงคสุวรรณ (2543) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบระหว่างผลการให้คำปรึกษาแบบ  
 พิจารณาเหตุและอารมณ์กับการสนอตัวแบบที่มีต่อการลดภาวะซึมเศร้าด้านสัมพันธภาพใน  
 ครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่ม  
 ตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบประเมินอารมณ์เศร้า ซีอีเอส-ดี (CES-D) ตั้งแต่คะแนนที่  
 22 ขึ้นไปและได้คะแนนจากแบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัวน้อยกว่า 1.00 พบว่ามีปฏิสัมพันธ์  
 ระหว่างวิธีการลดภาวะซึมเศร้ากับระยะของการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05  
 นักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีภาวะซึมเศร่าลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง  
 สถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลอง ยกเว้นในระยะติดตามผลมีเพียงกลุ่มการให้คำปรึกษา  
 แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เท่านั้นที่มีภาวะซึมเศร่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุกัญญา มัทธนานันท์ (2544) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม  
 ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของ  
 เด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี พบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มี  
 ความภาคภูมิใจในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี  
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนวิธีการทดลองทั้ง 2 วิธี ช่วยให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้ง 2  
 กลุ่ม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นไม่แตกต่างกัน

วันทนา อธิระพุทธิชัย (2544) ได้ศึกษาผลของใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์  
 และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน  
 เทคนิคในจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 (อายุไม่  
 เกิน 17 ปี) ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจากการตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ พบว่ามี  
 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียน  
 กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูง  
 กว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการ  
 ทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่าง  
 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากทฤษฎี และงานวิจัยข้างต้นจะพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล  
 อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) สามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล  
 ไปสู่พฤติกรรมที่สมเหตุสมผล และเป็นประโยชน์ได้อย่างไร ซึ่งกระบวนการ REBT จะ

ปรับเปลี่ยนทัศนคติ และความเชื่อ โดยการปลูกฝังความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผล และถูกต้องโดยการใช้วิธีการต่าง ๆ ร่วมกัน เพื่อพัฒนาคุณลักษณะของจิตใจ และอารมณ์ที่ดีของบุคคลดังต่อไปนี้

คำนึงถึงตัวเอง, คำนึงถึงสังคม, ควบคุมตัวเองได้, อดทน, ยอมรับสิ่งที่ไม่แน่นอน, มีความยืดหยุ่น, มีความคิดแบบวิทยาศาสตร์ (ไม่หลงเชื่อไสยศาสตร์), ทำในสิ่งที่รับปากไว้, ยอมรับความเสี่ยง, ยอมรับตัวเอง, เชื่อในความสุบแบบระยะยาว, เต็มใจยอมรับตัวเองว่าไม่สมบูรณ์แบบ, และ

รับผิดชอบต่อการถูกรบกวนทางอารมณ์ของตัวเอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) เพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของเด็กและเยาวชน