บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษางานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าและรวบรวมเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบ
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบ
3. เอกสารที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. เอกสารที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบ

มีผู้ให้นิยามในเรื่องความรับผิดชอบไว้ดังนี้

ฟังก์ (Funk, 1982, p. 1078) ได้ให้ความหมายของความรับผิดชอบว่า เป็นการแสดงออกถึงการรับผิด และรับชอบในการกระทำของตนเอง สามารถในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีความซื่อสัตย์ไว้ใจได้ตลอดจนสามารถในการปฏิบัติตามข้อตกลง เป็นการกระทำที่ปราศจาก การบังคับหรือชี้แนะ

ฟลิฟโป (Flippo, 1996, p. 122) ได้สรุปความหมายของความรับผิดชอบไว้ว่า เป็นความผูกพันในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ และความสำเร็จนี้เกี่ยวข้องกับปัจจัย 3 ประการ คือ พันธะผูกพัน หน้าที่การงาน และวัตถุประสงค์

ชำนาญ นิศารัตน์ (2524, หน้า 53) กล่าวว่า ความรับผิดชอบ คือ การยอมรับรู้ และสำนึกในการกระทำของตนเอง ยอมรับผลการกระทำของตนด้วยความเต็มใจไม่ว่าจะเป็นผลดีหรือผลร้าย ไม่ว่าจะกระทำผิดหรือกระทำถูก ไม่ปัดความรับผิดชอบไปให้ผู้อื่น และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ความรับผิดชอบเป็นสิ่งเกื้อหนุนให้บุคคลปฏิบัติสอดคล้องกับกฎจริยธรรม และหลักเกณฑ์ของสังคม โดยไม่ต้องมีการบังคับควบคุมอย่างเข้มงวดจากผู้อื่น

ประดินันท์ อุปรนัย (2524, หน้า 177) ได้กล่าวถึงความรับผิดชอบว่า ความรับผิดชอบเป็นคุณลักษณะอย่างหนึ่งของบุคคลที่เมื่อผู้ใดมีลักษณะที่เรียกว่า “เป็นผู้มีความรับผิดชอบ” ผู้นั้นจะปฏิบัติภารกิจที่ตนพึงกระทำให้สำเร็จลุล่วงไปได้โดยไม่ต้องมีการควบคุม หรือบังคับจากผู้อื่น ภารกิจนี้รวมทั้งภารกิจที่ควรปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น การปฏิบัติสิ่งที่เป็นกิจวัตรประจำวัน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การปฏิบัติหน้าที่ของหัวหน้าครอบครัว หน้าที่ของแม่บ้าน ฯลฯ และภารกิจที่ได้รับมอบหมายให้กระทำ เช่น การได้รับมอบหมายให้ทำงานพิเศษอย่างใดอย่างหนึ่ง แม้ว่างานนั้นจะมิได้เป็นหน้าที่ที่ตนควรจะต้องปฏิบัติโดยตรงก็ตาม และที่สำคัญก็คือ บุคคลที่ได้ชื่อว่า "เป็นผู้รับผิดชอบ" จะเป็นผู้ที่ยอมรับผิดและชอบต่อผลการกระทำของตนด้วย กล่าวคือ ถ้าตนกระทำผิดพลาดก็ยินดีที่จะยอมรับว่านั่นคือความรับผิดของตน ไม่โยนความผิดไปให้ผู้อื่น หรือไม่คอยแต่กล่าวโทษว่าความผิดพลาดนั้นเกิดขึ้นเพราะผู้อื่นมิได้ให้ความร่วมมือแก่ตนเท่าที่ควร

ดุษฎี ทรัพย์ปรุง (2529, หน้า 140–141) ได้สรุปความหมายของ ความรับผิดชอบในรูปของนิยามปฏิบัติการว่า ความรับผิดชอบต่อตนเอง ได้แก่

1. การรู้จักระวังรักษาสุขภาพของตนเองให้สมบูรณ์อยู่เสมอ ผู้มีสุขภาพดีสามารถเรียนและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีอารมณ์ชื่นบาน หน้าตาอิ่มเอิบ แจ่มใส

2. ความสามารถจัดหาเครื่องอุปโภคบริโภค สำหรับตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะในแต่ละวัย

3. ตั้งใจเล่าเรียนหมั่นใฝ่หาความรู้

4. รู้จักประพฤติปฏิบัติตนให้เหมาะสม ละเว้นความชั่ว ฝึกอบรมให้เกิดคุณธรรมใน จิตใจ เพื่อเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตอย่างราบรื่น

5. รู้จักประมาณในการใช้จ่าย มีความประหยัด พยายามช่วยเหลือตนเอง ไม่ทำตนให้ตกเป็นภาระของสังคม

พรรัตน์ แก่นทอง (2529, หน้า 24 – 25) ได้สรุปความหมายความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง การรับรู้ฐานะบทบาทของตนที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมจะต้องดำรงตนให้อยู่ในฐานะที่สามารถช่วยตนเองได้รู้จักว่าอะไรผิด อะไรถูก ยอมรับการกระทำของตนเองทั้งที่เป็นผลดีและผลเสีย เพราะฉะนั้นบุคคลที่มีความรับผิดชอบในตนเองย่อมจะไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนว่าสิ่งที่ตนจะกระทำลงไปนั้นจะมีผลเสียหายหรือไม่ และจะเลือกปฏิบัติแต่สิ่งที่จะทำให้เกิดผลดี

สุพัตรา สุภาพ (2531, หน้า 9) ได้ให้ความหมายของความรับผิดชอบคือ รู้จักหน้าที่ที่ตนต้องปฏิบัติ ไม่นึกถึงแต่สิทธิเพียงอย่างเดียว เช่น เป็นนักเรียนมีสิทธิที่จะมาเรียนหนังสือ ความรับผิดชอบของการเป็นนักเรียน คือ ต้องมาเรียนสม่ำเสมอ ไม่หนีเรียน ความรับผิดชอบจึงเป็นการกระทำที่พึงกระทำ หรือควรกระทำตามสถานภาพของบุคคล

หลักและวิธีการฝึกฝนความรับผิดชอบ

มิทตัน และแฮริส (Mitton & Harris, 1962, pp. 407-416) ได้เสนอแนะการฝึกความรับผิดชอบดังนี้

1. การฝึกความรับผิดชอบควรเริ่มตั้งแต่เด็กที่อายุยังน้อย

2. เด็กทุกคนควรมีโอกาสฝึกความรับผิดชอบโดยการปฏิบัติจริง ให้เด็กมีส่วนร่วมในการทำงาน

3. การจัดประสบการให้เด็กรับผิดชอบควรให้เหมะสมกับวัยและความสามารถของแต่ละบุคคล

4. ควรให้เด็กได้ทราบว่าผู้ใหญ่หวังอะไรจากตัวเด็ก

5. ในการฝึกความรับผิดชอบนั้น ผู้ใหญ่ต้องรู้จักยืดหยุ่นไม่ควรเร่งรัดเด็กจนเกินไป

6. ต้องระลึกเสมอว่าในการทำงานนั้นเด็กต้องการคำแนะนำจากผู้ใหญ่

7. เด็กต้องการความไว้ใจจากผู้ใหญ่ ดังนั้นเมื่อมอบหมายงานให้ทำแล้วก็ควรให้เด็กได้รับผิดชอบอย่างเต็มที่

8. เจตคติและพฤติกรรมความรับผิดชอบของผู้ใหญ่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการด้านความรับผิดชอบของเด็ก

9. การให้เด็กรับผิดชอบเกินความสามารถก็อาจเป็นอันตรายแก่เด็กได้

กระทรวงศึกษาธิการ (2522, หน้า 21) ได้เสนอแนะวิธีการปลูกฝังความรับผิดชอบได้ดังนี้ คือ

1. ฝึกหัดให้เด็กไม่ปัดภาระหน้าที่ของตนและผลของการกระทำ ของตนไปตกแก่ผู้อื่น

2. ฝึกหัดให้เกิดนิสัยรักความรับผิดชอบตั้งแต่อายุยังน้อยทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน

3. ชี้แจงอบรมให้รู้จักขอบเขตหน้าที่การงานของตนว่าอะไรบ้าง เมื่อรู้หน้าที่ของตนก็จะไม่ไปก้าวก่ายงานของผู้อื่น

ประดินันท์ อุปรมัย (2524, หน้า 541-542) ได้แสดงความเห็นถึงหลักการสำคัญในการปลูกฝังความรับความรับผิดชอบให้กับเด็กดังนี้ ในการอบรมสั่งสอนให้เด็กมีความรับผิดชอบไม่ว่าพ่อแม่จะใช้วิธีการให้เด็กเรียนรู้ตามแนวคิดของนักทฤษฎีการเรียนรู้ใด พ่อแม่ก็ควรต้องมีหลักสำคัญที่พึงระลึกถึงและปฏิบัติอย่างน้อย 8 ประการดังต่อไปนี้

1. ทำความเข้าใจกับพัฒนาการของเด็กในแต่ละวัย เพื่อจะได้มีแนวในการประมาณความสามารถที่จะรับผิดชอบของเด็กได้ และคอยสังเกตว่าเด็กพยายามที่จะทำอะไรด้วยตัวของเขาเองหรือพยายามที่จะช่วยพ่อแม่เมื่อใดเพื่อจะได้เริ่มต้นสนับสนุนและแนะแนวทางให้เขาทำในสิ่งนั้น ๆ ได้ทันที

2. ตระหนักว่าช่วงเวลาสำคัญของการสอนให้เด็กเกิดความรับผิดชอบได้ดีที่สุดคือช่วงเวลาที่เด็กแสดงให้เห็นว่าเขาเต็มใจ และพร้อมที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองเป็นครั้งแรก และเมื่อเวลานั้นจงปล่อยให้เขาช่วยตัวเอง แม้เขาจะยังทำไม่ได้ดีในครั้งแรก ๆ แต่การได้มีโอกาสฝึกทำบ่อย ๆ เขาจะทำได้ดีขึ้นและ ทำจนกลายเป็นกิจนิสัย ซึ่งทำให้เขาเกิดความรับผิดชอบที่จะทำต่อไป

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โดยถือเป็นภารกิจที่พึงกระทำ

3. พยายามที่จะรู้ด้วยการสังเกตอยู่เสมอ ๆ ว่าเมื่อใดเด็กพร้อมที่จะมีความรับผิดชอบมากขึ้น เพื่อจะได้ปล่อยให้เขารู้จักที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งนั้น ๆ เพิ่มขึ้น

4. ฝึกความรับผิดชอบไปพร้อม ๆ กับการฝึกให้เด็กมีความเคารพเชื่อฟังพ่อแม่ เพราะการเคารพเชื่อฟังพ่อแม่จะเป็นพื้นฐานในการสร้างวินัยให้กับเด็ก ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เด็กมีความรับผิดชอบ ทั้งนี้เพราะการเชื่อฟังพ่อแม่คือ อันเป็นการฝึกควบคุมตนเองเบื้องต้นจนเมื่อเด็กเกิดความเคยชินกับการเชื่อฟังพ่อแม่ ในที่สุดเด็กก็จะเกิดความเคยชินต่อการควบคุมความต้องการของตนเอง

5. สร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมการร่วมมือกันในการทำงาน มีการให้อภัย มีการใช้เหตุผล และพยายามให้เด็กรู้ว่าพ่อแม่ไว้วางใจในตัวเพื่อให้เขาได้พัฒนาความรับผิดชอบควบคู่ไปกับความเชื่อมั่นในตนเอง

6. ปล่อยให้เด็กทำผิดโดยไม่ทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าเป็นบาป (Guilty) จนเกิดความเครียดและความวิตกกังวลจนเกินเหตุ อันอาจทำให้สุขภาพจิตเสื่อม แต่ที่สำคัญก็คือต้องให้เด็กรู้ว่าเขาจะต้องพยายามที่จะไม่ทำผิดเช่นนั้นซ้ำอีก

7. พ่อแม่ควรยอมรับในความผิดที่ตนทำ และไม่ลังเลที่จะกล่าวคำขอโทษ เพื่อเด็กจะได้รู้สึกว่าการทำผิดพลาดก็เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ และแก้ไขได้

8. พึงตระหนักและระลึกถึงอยู่เสมอว่า เด็กจะเคารพเชื่อฟังพ่อแม่อย่างจริงใจ และมีความรับผิดชอบถ้าพ่อแม่เป็นคนมีเหตุผลและเป็นความรับผิดชอบ ฉะนั้นการกระทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง

ประเภทของความรับผิดชอบ

คู่มือปลูกฝังและสร้างเสริมค่านิยมพื้นฐานเรื่องความรับผิดชอบ คู่มือการปลูกฝังจริยธรรมและวัฒนธรรมแก่เด็ก (2522 , หน้า 12) ได้กล่าวถึงความรับผิดชอบของนักเรียนว่าควรประกอบด้วย

1. ความรับผิดชอบในการเล่าเรียน หมายถึง การที่นักเรียนศึกษาเล่าเรียนประสบความสำเร็จที่มุ่งหวัง ด้วยความขยันหมั่นเพียร อดทน และทำงานตามที่ได้รับมอบหมายสำเร็จและส่งตามกำหนด

2. ความรับผิดชอบต่อสถานศึกษา หมายถึงการที่นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของสถานศึกษา ไม่ทะเลาะวิวาทกับโรงเรียนอื่น รักษาชื่อเสียงของโรงเรียนและให้ความร่วมมือกับทางโรงเรียนอย่างเต็มที่

3. ความรับผิดชอบต่อครอบครัว หมายถึง การที่นักเรียนมีความตั้งใจช่วยเหลืองาน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ต่างๆ ภายในบ้านเพื่อแบ่งเบาภาระซึ่งกันและกันตามความสามารถของตนเอง และรู้จักแสดงความคิดเห็น และปฏิบัติตนเพื่อความสุขและชื่อเสียงของครอบครัว

4. ความรับผิดต่อสังคม หมายถึง การที่นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนและสังคม บำเพ็ญประโยชน์และสร้างสรรค์ ความเจริญให้ชุมชนอย่างเต็มที่ ช่วยสอดส่องพฤติกรรมของบุคคลที่จะเป็นภัยต่อความมั่นคงของประเทศชาติและสังคม และยังนำความสามารถความรู้ที่ตนมี มาช่วยคิดและแก้ปัญหาต่าง ๆ ของสังคม

กระทรวงศึกษา (2524, หน้า 22) แบ่งความรับผิดชอบออกเป็น 2 ประเภท คือ ความรับผิดชอบต่อตนเอง และความและความรับผิดชอบต่อสังคม

ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง หน้าที่ของนักเรียนที่จะต้องปฏิบัติต่อตนเอง ดังนี้

1. ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน
2. ดูแลรักษาเครื่องใช้ส่วนตัวให้เป็นระเบียบเรียบร้อย และอยู่ในสภาพที่ดี
3. ประพฤติตนเป็นคนดีมีระเบียบวินัยและคุณธรรม
4. เอาใจใส่สุขภาพอนามัยของตนเอง

ความรับผิดชอบต่อสังคม ทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เริ่มตั้งแต่ครอบครัวชั้นเรียน โรงเรียน ชุมชน ปดระเทศชาติ จึงมีหน้าที่รับผิดชอบที่จะต้องกระทำต่อผู้อื่นที่อยู่ร่วมในสังคมเดียวเพื่อความสงบสุข ดังนี้

1. หน้าที่ต่อครอบครัว มีดังนี้ คือ เคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ปกครองและบิดามารดา ช่วยเหลืองานตามความสามารถและโอกาส ประพฤติตนเป็นคนดี ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน

2. หน้าที่ต่อชั้นเรียนและเพื่อนนักเรียน มีดังนี้คือ ช่วยกิจการงานของห้องเรียน ไม่เอาเปรียบเพื่อน ช่วยเหลือเพื่อนในทางที่ถูกที่ควร ให้อภัยเมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้น

3. หน้าที่ต่อโรงเรียน มีหน้าที่ดังนี้ คือ ช่วยกิจการงานโรงเรียนปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ สร้างชื่อเสียงเกียรติยศให้โรงเรียน ช่วยรักษาชื่อเสียงของโรงเรียน ถนอมรักษาและไม่ทำลายสมบัติของโรงเรียน รักษาความสะอาดของโรงเรียน

4. หน้าที่ต่อชุมชน มีหน้าที่ดังนี้คือ เคารพและปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณี ระเบียบข้อบังคับของชุมชน ให้ความร่วมมือในการพัฒนาชุมชนของตน ช่วยรักษาสาธารณสมบัติของชุมชน ช่วยสอดส่องดูแลความปลอดภัยให้กับชุมชน ช่วยเหลือชุมชนเมื่อมีเหตุร้าย

5. หน้าที่ต่อประเทศชาติ มีหน้าที่ดังนี้คือ ปฏิบัติตามกฎหมาย ไม่หลีกเลี่ยงการเสียภาษีให้รัฐ ร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ของรัฐในการรักษาความมั่นคงของชาติ จงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ช่วยธำรงรักษาซึ่งวัฒนธรรมไทย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พิจิตรา พงษ์จินดากร (2525, หน้า 16) ได้สรุปความหมายของความรับผิดชอบไว้ดังนี้คือ

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง ได้แก่ ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ดังนี้คือ
   1.1 การรักษาสุขภาพอนามัย
   1.2 การจัดหาเครื่องอุปโภค บริโภค
   1.3 ด้านสติปัญญา และความสามารถ
   1.4 ด้านความประพฤติ
   1.5 ด้านมนุษยสัมพันธ์
   1.6 ด้านเศรษฐกิจส่วนตัว
   1.7 ด้านการงานที่ได้รับมอบหมาย
   1.8 ด้านการกระทำของตนเอง
2. ความรับผิดชอบต่อสังคม ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อองค์การ และบุคคลดังต่อไปนี้คือ
   2.1 ชุมชน สังคม
   2.2 โรงเรียน และครู
   2.3 เพื่อน และบุคคลรอบข้าง

นอกจากนี้ เพื่อประกอบกับความรับผิดชอบ โรงเรียนควรมุ่งสอนให้เด็กสร้างสมหลักธรรมประจำใจ ก่อ สวัสดิพาณิชย์ (2522, หน้า 54) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. การรู้จักสิทธิและหน้าที่ของตนและเคารพในสิทธิของผู้อื่น
2. การทำงานให้สำเร็จเป็นชิ้นเป็นอัน โดยไม่ละทิ้งงานที่ได้รับไว้แล้ว
3. ความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น
4. เอาใจใส่การทำงานเพื่อผลของงานนั้น ๆ

สรุป ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงความหมายและพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น มาเป็นส่วนหนึ่งในการศึกษา โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง คือ การรับรู้ฐานะและบทบาทของตนที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมจะต้องดำรงตนให้อยู่ในฐานะที่ช่วยเหลือตนเองได้ รู้จักว่าอะไรผิดอะไรถูก ยอมรับผลกระทำของตนเองทั้งที่เป็นผลดีและผลเสีย เพราะฉะนั้นบุคคลที่มีความรับผิดชอบในตนเองย่อมจะไตร่ตรองดูให้รอบคอบก่อนว่าสิ่งที่ตนทำลงไปนั้นจะมีผลดีผลเสียหรือไม่ และจะเลือกปฏิบัติแต่สิ่งที่จะก่อให้เกิดผลดีเท่านั้น ซึ่งความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนที่จะทำการศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 5 ด้านดังนี้

1.1 ความรับผิดชอบด้านการรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง คือการรู้จักระวังรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองให้สมบูรณ์อยู่เสมอ ตัวอย่างความรับผิดชอบด้านนี้ก็มี เช่น การดูแลรักษาสุขภาพฟันของตนเอง การรู้จักออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การดูแลรักษา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความสะอาดของร่างกายหลังการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดโรคผิวหนัง การไม่นำตัวเองไปอยู่ในสภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค รวมไปถึงการดูแลรักษาความสะอาดของเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายและเครื่องใช้ส่วนตัวของตัวเอง

1.2 ความรับผิดชอบต่อการศึกษาเล่าเรียน คือการให้ความสนใจในการเรียน ซึ่งเป็นหน้าที่หลักของตน โดยให้ความสนใจในการเรียนในห้องเรียน และ ให้ความเอาใจใส่ต่อการทบทวนบทเรียนนอกเวลาเรียน การทำการบ้าน การเตรียมตัวสอบ การจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนการสอนไปเรียนให้ครบ

1.3 ความรับผิดชอบด้านการงาน คือ การกระทำภารกิจส่วนตัวและภารกิจที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วงไปอย่างเรียบร้อย เช่น เป็นกรรมการนักเรียน ดูแลความสะอาดของห้องเรียน และบริเวณตึกเรียน รวมไปถึงงานที่ครูที่โรงเรียนมอบหมายให้มาทำนอกเวลาเรียน เช่น งานกลุ่ม หรือรายงานของวิชาเรียน นักเรียนกระทำภารกิจเหล่านี้ให้สำเร็จได้ด้วยความตั้งใจและตามกำหนด

1.4 ความรับผิดชอบด้านความประพฤติ คือ การรู้จักประพฤติตนให้เหมาะสมกับกฎระเบียบของโรงเรียน และประพฤติตนให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตเป็นหมู่คณะ ปรับตัวให้มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ๆ และครู ฝึกฝนตัวเองให้เป็นบุคคลที่มีคุณธรรม และมีน้ำใจนักกีฬา ละเว้นพฤติกรรมที่ทำให้เสื่อมเสียทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น เช่น ลักขโมยของเพื่อน กลั่นแกล้ง ทะเลาะวิวาทกับเพื่อน พูดจาหยาบคาย ทำตนเป็นผู้มีอิทธิพลในกลุ่มนักเรียน

2. ความรับผิดชอบต่อสังคม คือ ภาระหน้าที่ของที่จะต้องเกี่ยวข้อง และมีส่วนร่วมต่อสวัสดิภาพของสังคมที่ตนเองดำรงอยู่ เป็นความผูกพันในฐานะที่เป็นนักเรียนที่ดีของโรงเรียน และในฐานะที่เป็นพลเมืองที่ดีของชาติ ถือเป็นความรับผิดชอบต่อประโยชน์ส่วนรวมกระทำการเพื่อคนส่วนใหญ่ ความรับผิดชอบต่อสังคมนี้บางคนอาจละเลย เพราะคิดว่าไม่ใช่หน้าที่ของตน และถึงแม้ว่าตนจะกระทำไปแล้ว ก็มิได้เกิดผลประโยชน์แก่ตนเลย จึงละเลยเสีย ผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมย่อมจะถือว่าภารกิจของตนที่หมู่คณะมอบหมายให้นั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะเสื่อมเสีย ก็จะทำให้หมู่คณะพลอยเสื่อมเสียไปด้วย และถ้าตนทำสิ่งใดอันควรยกย่องสรรเสริญหมู่คณะก็จะพลอยได้รับเกียรติ ได้รับการสรรเสริญไปด้วย ดังนั้นคนที่มีความรับผิดชอบเช่นนี้ และพยายามที่จะหาทางให้หมู่คณะเจริญก้าวหน้าและขจัดอุปสรรคแห่งความเจริญก้าวหน้าของหมู่คณะเท่าที่จะทำได้ อาจจะทำตามลำพังหรือชักชวนเพื่อนฝูงและสมาชิกในหมู่คณะให้ความร่วมมือกันกระทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ความรับผิดชอบต่อส่วนรวมที่ศึกษาในการวิจัยนี้ แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

2.1 ความรับผิดชอบต่อบิดามารดา และครอบครัว คือ การเคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนของบิดามารดา ช่วยเหลือภารกิจของบิดามารดาตามแต่โอกาสด้วยความเต็มใจ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ไม่นำความเดือดร้อนมาสู่ครอบครัว ช่วยรักษาและเชิดชูชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล

2.2 ความรับผิดต่อโรงเรียน ครู และเพื่อน คือ การที่นักเรียนตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ไม่พฤติตนเป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอนของครู ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ เข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ ช่วยงานโรงเรียนตามความสามารถ ช่วยรักษาความสะอาดและสิ่งแวดล้อมของโรงเรียน รักษาทรัพย์สมบัติของโรงเรียน รู้จักใช้และรักษาอุปกรณ์การเรียนการสอนของโรงเรียน ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายของโรงเรียน เช่น น้ำประปา ไฟฟ้า เป็นต้น เคารพเชื่อฟังคำอบรมสั่งสอนของครู ช่วยตักเตือนเพื่อนเมื่อเห็นเพื่อนกระทำผิด ให้คำแนะนำเพื่อนให้กระทำความดี ไม่เอารัดเอาเปรียบเพื่อน มีความรักและจริงใจต่อเพื่อน

2.3 ความรับผิดชอบต่อหน้าที่พลเมือง คือ ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของสังคม ให้ความร่วมมือในการทำงานเพื่อส่วนรวม ไม่ละเลยในหน้าที่พลเมือง มีค่านิยมที่ดี ภูมิใจในถิ่นฐานบ้านเกิด ดำรงความเป็นไทย ส่งเสริมการนำทรัพยากรธรรมชาติไปใช้อย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด รวมถึงเข้าใจแนวทางอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รู้แนวทางการป้องกันปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่น เข้าใจและเห็นความสำคัญของกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับตนเองและครอบครัวในชุมชน เห็นความสำคัญของวัฒนธรรมและประเพณีของท้องถิ่น รู้และเข้าใจ เรื่องข้อปฏิบัติเกี่ยวกับข้อห้าม ค่านิยม และศรัทธาของลัทธิความเชื่อ และศาสนาดั้งเดิม เข้าใจและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนตามบรรทัดฐาน และวัฒนธรรมในหมู่บ้านและชุมชน รู้จักบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบ และสามารถปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของชุมชนได้อย่างถูกต้อง

จากความรับผิดชอบที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า ความรับผิดชอบ หมายถึง การทำภารกิจของตนเองหรือกระทำตามหน้าที่ที่ตนเองได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี รู้ว่าอะไรผิด อะไรถูก อะไรควรไม่ควร และกล้ายอมรับต่อการกระทำที่ตนเองได้กระทำลงไปอย่างเต็มใจ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบ

งานวิจัยต่างประเทศ

ฟลาเฮอร์ตี้ และรุทเซล (Flasherty & Reutzel, 1965, p. 411) ได้ทำการศึกษาเพื่อหาลักษณะบุคลิกภาพของผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง และผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ ในวิทยาลัย โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัย เมอซี่ จำนวน 74 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่าย ผลการวิจัยพบว่าลักษณะของบุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีความรู้สึก

รับผิดชอบสูง และยังพบว่าผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงจะมีความรับผิดชอบสูงกว่าผู้ที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ

มูลเลอร์ (Mouler, 1969, p. 495) ศึกษาถึงความแตกต่างของความรู้สึกรับผิดชอบทางสังคมของนิสิตมหาวิทยาลัยอิลินอยด์ พบว่า กลุ่มนิสิตเข้าใหม่ และกลุ่มนิสิตเก่ามีความรับผิดชอบไม่แตกต่างกัน และนิสิตที่ได้ทุนทำคะแนนความรู้สึกรับผิดชอบสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้ทุน

บัตเตอร์เวิรท์ (Butterworth, 1974, pp. 2043-2044) ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการอ่าน เจตคติต่อโรงเรียน ความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า ความรับผิดชอบต่อตนเอง ผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านและเจตคติต่อโรงเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนมีความสามารถทั่วไปสูง มีความรับผิดชอบต่อตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีความสามารถทั่วไปต่ำ

เบคอน (Bacon, 1989, p. 1289-A) ศึกษาพบว่า นักเรียนจะแสดงความรับผิดชอบในการเรียนด้วยคุณลักษณะ 6 ประการ คือ 1) การทำกิจกรรมเรียน 2) การเชื่อฟังครู 3) การตั้งใจเรียน 4) การเรียนหรือการศึกษาค้นคว้า 5) การพยายามเรียน 6) การทำงานที่ได้รับมอบหมายหรือที่เลือกกระทำ

วิงกินส์ (Wiggins, 1994, p. 289) ได้กล่าวถึง ก๊อฟ (Gough) เกี่ยวกับการควบคุมของผู้มีปัญหาทางพฤติกรรมผู้ที่มีระดับวินัยสูง จะมีความรับผิดชอบสูง มีความอดทนสูง และมีเหตุผลที่ดีเป็นของตนเอง และความยืดหยุ่นในความคิด และการแสดงออกทางสังคม

แอทคินสัน (Atkinson, 1996, p. 13) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการสัมฤทธิ์ผลกับตัวแปรต่าง ๆ ทางด้านสังคมประกิต อันได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการความเชื่อฟัง ความรับผิดชอบ การยอมรับตนเอง การอบรมเลี้ยงดู โดยทดลองกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่ม คือ กลุ่มปกติ กลุ่มลงโทษลับหลัง กลุ่มลงโทษต่อหน้า และกลุ่มที่มีความขัดแย้งในใจผลการวิจัยพบว่าความต้องการสัมฤทธิ์ผลมีผลสัมพันธ์กับความรับผิดชอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สติลลิ่ง (Skilling, 1997, p. 53)ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของชีวิตครอบครัวที่มีต่อความสำเร็จทางการศึกษาของนักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีผู้ปกครองคนเดียวพบว่าวัฒนธรรมของครอบครัวเป็นส่วนเสริมที่สำคัญร่วมกับวัฒนธรรมของโรงเรียนในหลาย ๆ ด้าน การอบรมความรับผิดชอบให้กับนักเรียน ระเบียบวินัย ปฏิสัมพันธ์ทางบวกระหว่างนักเรียน ครอบครัว ครู และโรงเรียน สร้างความสำเร็จทางการศึกษาให้กับนักเรียน

งานวิจัยในประเทศ

สมชาย ตรีทิพศิริศิล (2533, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า

หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จากการประเมินโดยแบบสอบถามความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จากการประเมินพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานโดยอาจารย์ผู้สอนแสดงว่ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีผลในการพัฒนาความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่การงานของนักเรียนภายหลังการทดลอง ส่วนผลของการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ปรากฏว่าหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05 จากการประเมินโดยแบบสอบถามความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน หลัง การทดลองนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานไม่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จากการประเมินพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อหน้าที่ การงานโดยอาจารย์ผู้สอน

บุญเตือน ปั้นแสง (2535, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อความรับผิดชอบ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนวัดตาดราษฎร์อุทิศ อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 24 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความรับผิดชอบสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ยุภาพร ทองเอี่ยม (2536, หน้า 64, 79) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพงานด้านความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาปรากฏว่านักเรียนที่ทำกิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพงาน มีความรับผิดชอบต่อตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ทำกิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพงานในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นักเรียนที่ทำกิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพงาน มีความรับผิดชอบต่อตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ทำกิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพงานในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ทำกิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพงาน มีความรับผิดชอบต่อตนเองในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ทำกิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพงาน มีความรับผิดชอบต่อตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่ทำกิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพงาน มีความรับผิดชอบต่อตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะนนความรับผิดชอบต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ประทีป กระจายพันธ์ (2538, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการใช้ตัวแบบบุคคลจริงและบทบาทสมมติเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวิจิตราพิทยา อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่ใช้การเล่นบทบาทสมมติ จำนวน 27 คน กลุ่มทดลองที่ใช้ตัวแบบบุคคลจริง จำนวน 29 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 27 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีความรับผิดชอบแตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วัลภา ดวงชาทม (2539, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเขวาไร่ศึกษา จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการปรับพฤติกรรม มีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 5 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุมิตรา สุประดิษฐ์ ณ อยุธยา (2539, หน้า 96- 97) ได้เปรียบเทียบความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษา โดยใช้ชุดการเรียนการสอนตามคู่มือครู โรงเรียนอัสสัมชัญศึกษา เขตบางรัก กรุงเทพฯ โดยแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน พบว่า นักเรียนที่เรียนวิชาสังคมศึกษา โดยใช้ชุดการเรียนการสอนตามคู่มือครู มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เรียนวิชาสังคมศึกษา โดยใช้ชุดการเรียนการสอนตามคู่มือครูมีความรับผิดชอบ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัมพา อรุณพราหมณ์ (2539, หน้า 78-81) ได้เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทย และความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการเรียนกับการสอนตามคู่มือครู โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง 42 คน และกลุ่มควบคุม 38 คน พบว่า ผลการเปรียบเทียบความรับผิดชอบของนักเรียนโดยใช้ชุดการเรียนกับการสอนตามคู่มือครู ปรากฏว่านักเรียนที่เรียนวิชาภาษาไทยโดยใช้ชุดการเรียนการสอนตามคู่มือครูมีความรับผิดชอบไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ จากการเปรียบเทียบความรับผิดชอบของนักเรียนที่ได้รับการสอนตามคู่มือครูก่อน และหลังการทดลองพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิภา ทาโบราณ (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการได้รับแรงเสริมตามทฤษฎีการวางเงื่อนไขผลการกระทำเพื่อปรับพฤติกรรม ด้านความรับผิดชอบ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์) โดยใช้รูปแบบที่มีกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว มีการทดสอบด้วยแบบวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่านักเรียนที่ได้รับการปรับพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง และความรับผิดชอบต่อเพื่อน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โดยได้รับแรงเสริมตามทฤษฎีการวางเงื่อนไขผลการกระทำมีความรับผิดชอบสูงขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการปรับพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเองและความรับผิดชอบต่อเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดวงหทัย แสงวิริยะ (2544, หน้า 98) ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความรับผิดชอบและเจตคติต่อการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้การสอนแบบ 4 MAT กลุ่มทดลองที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดดิสหงสาราม ได้รับการสอนโดยใช้แผนการสอนแบบ 4 MAT กลุ่มละ 30 คนทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ผลการศึกษาพบว่า ความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้แผนการสอนแบบ 4 MAT กับที่ได้รับการสอนโดยใช้แผนการสอนตามแนวสอนของกรมวิชาการแตกต่างกัน

ศิรินันท์ วรรัตนกิจ (2545, หน้า 110) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรีจำนวน 435 คน ซึ่งเลือกมาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบด้านความเชื่อมั่นในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความมีวินัยในตนเอง ความซื่อสัตย์ การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน ความรับผิดชอบต่อตนเอง และความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ผลการศึกษาพบว่า ค่าน้ำหนักความสำคัญคาโนนิคอล ระหว่างปัจจัยบางประการ กับความรับผิดชอบต่อตนเอง และความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ในตัวแปรคาโนนิคอลทั้งสองชุดนั้น พบว่าในชุดแรกมีน้ำหนักความสำคัญของชุดตัวแปรอิสระของปัจจัยด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความมีวินัยในตนเองส่งผลซึ่งกันและกันกับชุดตัวแปรตาม คือ ความรับผิดชอบต่อตนเอง และความผิดชอบต่อส่วนรวม ส่วนในชุดที่สองมีน้ำหนักความสำคัญระหว่างตัวแปรสองกลุ่มเป็นไปในสองแบบ คือ แบบที่หนึ่งชุดตัวแปรอิสระของปัจจัยด้านความมีวินัยในตนเองส่งผลซึ่งกันและกันกับชุดตัวแปรตาม คือ ความรับผิดชอบต่อตนเอง และในแบบที่สองชุดตัวแปรอิสระของปัจจัยด้านการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ความซื่อสัตย์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ส่งผลซึ่งกันและกันกับชุดตัวแปรตาม คือความรับผิดชอบต่อส่วนรวม นอกจากนั้นส่งผลซึ่งกันและกันกับความรับผิดชอบต่อตนเอง และความรับผิดชอบต่อส่วนรวมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เอกวิทย์ โทปุรินทร์ (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์และความรับผิดชอบต่อการเรียน ผ่านห้องเรียนเสมือนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (มัธยมศึกษาปีที่ 4) โรงเรียนแกนนำการใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงราย โดยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กลุ่มละ 30 คน พบว่า ความรับผิดชอบต่อการเรียนหลังการเรียนของนักเรียนที่ผ่านห้องเรียนเสมือนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พัฒนาการความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนที่ผ่านห้องเรียนเสมือนสูงกว่า นักเรียนที่เรียนตามแผนการจัดการเรียนรู้ของครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความรับผิดชอบทั้งในและต่างประเทศ พบว่า ความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ปลูกฝังและพัฒนาให้เกิดขึ้นมาได้ในตัวบุคคลโดยวิธีการต่าง ๆ ในงานวิจัยนี้จึงมีจุดประสงค์ที่จะศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมการรับผิดชอบโดยวิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ และการร่วมกิจกรรมกลุ่ม

เอกสารที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

เชอร์เซอร์ บรูซและเชลเล่ย์ (Shertzer, Bruce, & Shelley, 1968, p. 449) สรุปว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึงการให้คำปรึกษาที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่งหรือต้องการที่จะแก้ปัญหาใดปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนจากผู้นำศูนย์กลางมาเป็นกลุ่มเป็นศูนย์กลาง สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเองทั้งยังได้รับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่นทั้งได้ตระหนักว่า คนอื่นก็มีปัญหาไม่ใช่ตนเองมีปัญหาเพียงอย่างเดียว วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ จะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจ ว่าตนสามารถให้ข้อคิดเห็นอันจะเป็นประโยชน์แก่กลุ่ม

โอห์ลเซ่น (Ohlsen, 1970, p. 31) ได้สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นการให้ความช่วยเหลือที่ปกติให้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและแก้ปัญหาเหล่านั้น ก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

โทรทเซอร์ (Trotzer, 1977, p. 11) ได้สรุปความหมายหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่าเป็นการพัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีลักษณะของความไว้วางใจ ความอบอุ่น การยอมรับการเคารพนับถือ การสื่อสารต่อกันและความรู้สึกเข้าใจกัน โดยผ่านการผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาหลาย ๆ คนที่มาสัมพันธ์กัน เพื่อช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาเผชิญหน้ากับปัญหาหรือความไม่พึงพอใจในชีวิต ทำความเข้าใจกับปัญหาชัดเจน ค้นหาแนวทางแก้ไขหรือ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

คลี่คลายปัญหา และสามารถแปรแนวทางเหล่านั้นไปปฏิบัติในชีวิต

วัชรี ธุวะคำ (2524, หน้า 117) ได้กล่าวถึง ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า คือการที่มีผู้แนะแนวให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาครั้งละมากกว่าหนึ่งคน มุ่งที่จะช่วยให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง นำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้

ชูชัย สมิทธิไกร (2527, หน้า1) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พอสรุปได้ว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้น เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน ภายใต้บรรยากาศเช่นนี้จะช่วยให้สมาชิกได้พูดถึงตนเองและสิ่งที่ทำให้เขารู้สึกกังวลใจ สิ่งที่เขาพูดมิใช่ปัญหากลุ่ม แต่เป็นปัญหาของเขาเอง สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มจะมีบทบาทช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และให้ความสนับสนุนแก่เขาในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้น ส่วนผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้นำกลุ่มก็มีบทบาทที่เอื้ออำนวยให้กระบวนของกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจึงมุ่งให้สมาชิกรู้จัก เข้าใจ และยอมรับกันเองอย่างแท้จริง ซึ่งจะทำให้สามารถเลือกทางออกแก้ไขปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจตนเองได้ อันจะนำไปสู่ความงอกงามทางจิตใจ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ตนปรารถนา

สุวรรณ ทองบัวงาม (2533, หน้า 15) ยังได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่ามีส่วนคล้ายกับจิตบำบัดแบบกลุ่ม ต่างกันที่ว่าการบำบัดแบบกลุ่มเป็นกิจกรรมที่จัดทำโดยจิตแพทย์ นักจิตวิทยาและนักสังคมสงเคราะห์ในสถานพยาบาล ส่วนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจัดดำเนินการโดยผู้ให้คำปรึกษา และจัดในสถานที่ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับการแพทย์และยังต่างกันที่ระดับความรุนแรงในปัญหาของผู้มารับบริการด้วย

รวีวรรณ ชินะตะกูล (2537, หน้า 196) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่มีความต้องการที่จะปรึกษาในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะต้องรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รับฟังความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มยังสามารถระบายความรู้สึกของตันให้กับกลุ่มฟังได้ทั้งนี้เพื่อให้เขามีความรู้สึกว่าเขาได้แสดงความคิดเห็น

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้น เพื่อช่วยเหลือบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป ในเวลาเดียวกันหรือกลุ่มที่มีความต้องการคล้าย ๆ กัน ซึ่งเป็นการจัดประสบการณ์เพื่อให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสสำรวจตนเองทั้งความคิด ทัศนคติ ความรู้สึก กล้าที่จะเผชิญปัญหา หรือปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น พร้อมที่จะแก้ไขปัญหาและการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ แลกเปลี่ยนประสบการณ์และ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความคิดร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกเกิดการรับรู้เข้าใจ และยอมรับตนเองอย่างแท้จริง ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ตลอดจนจุดมุ่งหมายของชีวิต ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เข้าใจเห็นใจซึ่งกันและกัน โดยมีผู้นำกลุ่มคือผู้ให้คำปรึกษาคอยกระตุ้นและเชื่อมโยงคำพูด และความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม ให้ข้อมูลที่ถูกต้องตอบข้อสงสัย หรือคอยให้ความรู้ และคำแนะนำในโอกาสที่เหมาะสม

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ได้มีผู้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้มากมาย เช่น

เคลแมน (Kelman, 1963, pp. 339-432) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ ดังนี้

1. ทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถขจัดความรู้สึกที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวออกไปได้
2. ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเอง และมีการยอมรับตนเองมากยิ่งขึ้น
3. ช่วยให้บุคคลรู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง
4. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ว่าจะเป็นตัวของตัวเองและกล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้
5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบตนเองและแก้ปัญหาของตนเอง
6. ฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ช่วยให้บุคคลเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรม
8. สามารถนำทักษะและความรู้ ความเข้าใจ ที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน

บุญโชติ แก้วแสนสุข (2532, หน้า 9) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า

1. เพื่อให้บุคคลสำรวจและประเมินจนเอง เน้นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด
2. เพื่อให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง นำตนเองได้และสามารถดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้
3. เพื่อให้บุคคลสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม

ทิพยวรรณ กิตติพร (2535) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มพอสรุปได้ดังนี้

1. เพื่อที่จะเรียนรู้ในการให้ความไว้วางในแก่ตนเองและผู้อื่น
2. ให้รู้จักตนเองให้ดีขึ้น และพัฒนาความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้ทราบถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกอื่น ๆ ที่คล้ายคลึงกัน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

4. เพื่อช่วยให้มีการยอมรับตนเอง ความมั่นใจในตนเอง เคารพตนเอง รู้จักตนเองได้ดีขึ้น

5. เพื่อหาแนวทางในการจัดการกับความขัดแย้งต่าง ๆ และสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

6. เพื่อให้เข้าใจถึงความรับผิดชอบของตนเอง เป็นการให้แนวทางของตนที่ถูกต้องและปฏิบัติตนกับผู้อื่น

7. ให้เข้าใจในการเลือกทางของตนเอง และสามารถเลือกได้เป็นอย่างดี

8. เพื่อเรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง ให้เหมาะสมกับโครงการที่ตั้งไว้

9. เพื่อเรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

10. เพื่อเรียนรู้ต่อความต้องการอารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี

11. เรียนรู้ในการเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความจริงใจ บริสุทธิ์ใจ และอย่างตรงไปตรงมา

12. หลีกเลี่ยงจากการกระทำตามความคาดหวังของผู้อื่น มาเป็นเรียนรู้ที่จะประพฤติปฏิบัติตามความต้องการ และความคาดหวังของตนเอง

1.3 สามารถชี้ให้เห็นถึงค่านิยมของตนเองที่แท้จริง และสามารถบอกได้ว่าค่านิยมนั้น ๆ เหมาะสมกับตนเพียงใด

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วรัญญา คุ้มผาติ (2537, หน้า 65-66) ได้สรุปถึงการแบ่งขั้นตอนของกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนที่สำคัญคือ

1. ขั้นการก่อตั้งกลุ่ม (The Involvement Stage) ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้าร่วมจะยังไม่กล้าที่จะเปิดเผย ไม่แน่ใจ ความสนิทสนมคุ้นเคย หรือความไว้เนื้อเชื่อใจยังอยู่ในขั้นผิวเผิน ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ สร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่มซึ่งอาจต้องใช้เวลามากพอสมควรสำหรับการดำเนินการในขั้นนี้ ทั้งจะต้องขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่มด้วย ถ้าสมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจเปิดเผย จริงใจ เข้าใจในวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มได้เร็ว ก็จะใช้เวลาน้อย แต่สำหรับสมาชิกบางกลุ่มที่ยังไม่ไว้วางใจในกลุ่มไม่กล้าพูดเปิดเผยนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้เวลาชี้แจง และสร้างบรรยากาศนานพอสมควร ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรจะใช้วิธีบังคับหรือช่วงเวลาชี้แจง ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับการพัฒนาของกลุ่มเอง

2. ขั้นของการเปลี่ยนระยะของกลุ่มของกลุ่ม (The Transition Stage) จะเป็นขั้นต่อเนื่องจากขั้นแรก ซึ่งกลุ่มจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นบ้าง สมาชิกเข้าใจจุดมุ่งหมายในการรวมกลุ่มดีขึ้น สมาชิกมีความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน ต้องการที่จะช่วยเหลือปรึกษาหารือร่วมกันแต่อาจจะมีความวิตกกังวล มีความตึงเครียดเกิดขึ้นได้ ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจลักษณะของกลุ่มว่าต่างจากกลุ่มทั่วไป สมาชิกแต่ละคนจะต้องอภิปรายปัญหาส่วนตัวของตนเองอย่างเปิดเผย ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์แก่ทุกคนในกลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3. ขั้นการดำเนินงาน (The Working Stage) ในขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกทุกคนในกลุ่มได้พัฒนาขึ้นมาจะมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง อภิปรายปัญหาของตนตามความเป็นจริง ร่วมปรึกษาหารือแก้ปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน ในขั้นนี้สมาชิกจะมีโอกาสสำรวจตนเอง และได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เข้าใจปัญหาตนเองอย่างแจ่มแจ้ง รู้ถึงวิธีในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่ม ถ้าแต่ละคนในกลุ่มเกิดความเข้าใจกระจ่างแจ้งในปัญหาด้วยตนเองเป็นอย่างดีแล้ว จะรู้ถึงวิธีที่จะแก้ปัญหาพร้อมที่จะนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยที่สมาชิกแต่ละคนเกิดความพึงพอใจไม่ติดค้างในสิ่งใดก็เป็นว่ายุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ แต่ถ้า มีสมาชิกคนใดคนหนึ่งไม่กระจ่างแล้ว กลุ่มก็จำเป็นที่จะต้องทำให้เกิดความกระจ่างให้ได้ จึงจะยุติ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแต่อย่างไรก็ตาม กลุ่มจะต้องสิ้นสุดในเวลาใดเวลาหนึ่ง และสมาชิกควรจะเน้นตัวของตัวเองพอที่จะแยกจากกลุ่มได้

บทบาทผู้นำกลุ่มให้คำปรึกษา

ไดเยอร์ และเวรย์น (Dyer & Vriend, 1975, pp. 142-175) ได้รวบรวมบทบาทหน้าที่ที่สำคัญของผู้นำกลุ่มให้คำปรึกษาดังนี้คือ

1. ผู้นำควรบ่งชี้เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด การกระทำ และเนื้อหาสาระที่สมาชิกแต่ละคนจะอภิปราย แล้วสะท้อนกลับให้เจ้าตัวเข้าใจ ถ้ายังไม่เข้าใจผู้นำควรทำความกระจ่างให้เจ้าตัว และสมาชิกคนอื่นในกลุ่มเข้าใจตรงกัน

2. ผู้นำควรสรุปและทบทวนส่วนสำคัญ เพื่อให้เจ้าของปัญหาและสมาชิกคนอื่น ๆ เข้าใจในเรื่องราวโดยตลอด และทราบความก้าวหน้าของกลุ่มซึ่งจะทำเป็นระยะ ๆ และการทำในตอนสุดท้ายที่ยุติการอภิปรายปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่ง

3. ผู้นำตีความหมายพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สมาชิกแสดงออกทั้งที่เป็นคำพูดและไม่ใช่คำพูด แต่ต้องระมัดระวังเพราะถ้าสมาชิกยังมีจิตใจไม่พร้อมที่จะรับฟัง อาจทำให้เขารู้สึกไม่ปลอดภัยได้

4. ผู้นำควรให้ข้อมูลแก่กลุ่มที่คิดว่าเป็นประโยชน์และให้ข้อมูลเมื่อสังเกตว่ากลุ่มรับรู้ข้อเท็จจริงบางอย่างคลาดเคลื่อน

5. ผู้นำควรกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น พูดถึงปัญหาของตนเอง

6. ผู้นำควรช่วยให้สมาชิกตั้งเป้าหมายทุกครั้ง เช่น การระบุว่าจะเริ่มปรับปรุงตนเองเมื่อไร ที่ไหน และกระทำอย่างไร

7. ผู้นำควรช่วยให้มีการยุติการอภิปรายรายกลุ่มอย่างเหมาะสม โดยยุติทั้งเมื่อจบการอภิปรายปัญหาของสมาชิกแต่ละคน จนแน่ใจว่าเขามีเป้าหมาย และควรสรุปผลของการประชุมให้

สมาชิกทราบ และนัดหมายกันในคราวต่อไป

บทบาทของสมาชิกกลุ่มรับคำปรึกษา

โสรีช์ โพธิ์แก้ว (2523, หน้า 9-10) กล่าวถึงบทบาทของสมาชิกในกลุ่มที่จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. ไม่พูดเรื่องนอกกลุ่ม สมาชิกควรพูดถึงเฉพาะบุคคลที่อยู่ในกลุ่ม สิ่งที่พูดในกลุ่มจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำออกไปพูดนอกกลุ่ม

2. การฟัง สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้สนใจรับฟังสมาชิกอื่นพูด ทั้งเนื้อหา และความรู้สึก ถ้ามีความยากลำบากในการฟังควรจะรีบบอกผู้พูด ไม่ควรปล่อยผ่านไป

3. การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรพูดถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ที่นี่ เดี๋ยวนี้

4. การใช้สติปัญญาด้วยเหตุผล สมาชิกย่อมได้รับการกระตุ้นให้แสดงการร่วมความคิดและความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนตัว จะผลัดเปลี่ยนกันไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของสังคมและสนใจเรื่องราวเป็นรายบุคคล

5. การตั้งคำถาม การถามควรถามในลักษณะของคำอภิปรายเพิ่มเติม ขอความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ

6. การเจาะระดับความรู้สึก จะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก เพื่อให้รู้ว่าเขาคือใคร และรู้สึกอย่างไรอย่างแท้จริง

7. ความรู้สึกและความคิดเห็น สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่าสิ่งที่คิดและรู้สึกเป็นสิ่งที่แยกออกจากกัน

ขนาดของกลุ่มรับคำปรึกษา

ขนาดของกลุ่มนั้นมีหลายท่านให้ความคิดเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรมีขนาดเล็ก คือประมาณ 4-10 คน ดังเช่น มาเลอร์ (Mahler, 1969, p. 5) กล่าวว่าสมาชิกของกลุ่มไม่ควรเกิน10 คน กลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป สมาชิกในกลุ่มจะไม่สนใจเท่าที่ควร โอกาสที่สมาชิกจะหลบเลี่ยงจากกลุ่มมีมาก และผู้ให้คำปรึกษาจะลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจ กลุ่มแต่ถ้าสมาชิกเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกัน และกันอย่างเต็มที่ ส่วนโอห์ลเซ่น (Ohlsen, 1977, p. 28) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรมีสมาชิกในกลุ่มประมาณ 4-8 คน เพราะถ้ามีสมาชิกมากกว่านี้จะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้ง่าย และกลุ่มขนาดใหญ่จะกลายเป็นกลุ่มการเรียนการสอนมากกว่าเช่นเดียววัชรี ทรัพย์มี (2533, หน้า 105) มีความเห็นว่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม บุคคลที่จะมาเข้ากลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ดังนั้น จำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากจนเกินไป คือ ประมาณ 6-10 คน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

เชอร์ทเซอรร์ บรุซ และเซเลย์ (Shertzer, Bruch, & Shelley, 1968, p. 458) เสนอว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง แพทเทอร์สัน (Patterson, 1980, p. 182) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งและในแต่ละครั้งที่พบกัน สำหรับเด็กประถมศึกษาควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ส่วนสมาชิกวัยรุ่นใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง สำหรับจำนวนครั้งที่จะใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ มาสห์เลอร์ (Mahler, 1969, p. 57) ที่วาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้งเช่นเดียวกันกับ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521, หน้า 99) สรุปว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจัดให้มีสัปดาห์ละสองครั้งระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมงและไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

การจัดสถานที่ให้คำปรึกษากลุ่ม

สถานที่ให้คำปรึกษาควรเป็นส่วนตัวสภาพแวดล้อมเอื้ออำนวยดึงดูดใจให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวต่อตัวได้ ควรนั่งเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกมีโอกาสได้สังเกตสีหน้าอากัปกริยา คำพูดความรู้สึกของกันและกันและเพื่อให้กลุ่มมีความสัมพันธ์กันมากขึ้นดังนั้นถ้าสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดความรู้สึกทางลบซึ่งเป็นผลเสียหายต่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่ม

เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavioral Therapy) ซึ่งมีชื่อย่อว่า (REBT) หรือแต่เดิมเรียกว่าการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Therapy) ซึ่งมีชื่อย่อว่า อาร์อีที (RET) ซึ่งผู้ที่ให้กำเนิดทฤษฎีนี้คือ อัลเบอร์ต เอลลิส ทฤษฎีนี้เน้นการแก้ปัญหาด้วยสติปัญญาการขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปยังความคิดที่มีเหตุผล หรือเป็นการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งเชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้สร้างปัญหาให้เกิดขึ้นด้วยตัวเอง และได้มีผู้นำเอาทฤษฎีนี้มาใช้หรือเผยแพร่ทั้งในลักษณะของการให้คำปรึกษา และการบำบัด และได้เรียกชื่อกันแตกต่างกันออกไป เช่น ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและอารมณ์ การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์ แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ชื่อว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งเป็นวิธีการขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่เกิดจกการตีความหมาย หรือสถานการณ์เหล่านั้นไปยังความคิดที่มีเหตุผล

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

มิคูลาส (Mikulas, 1978, p. 129) ได้กล่าวว่า กระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต้องใช้วิธีการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักวิเคราะห์และเห็นเหตุผลและความเป็นเหตุเป็นผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อทดแทนการตีความหมาย การรับรู้เหตุการณ์และความคิดที่บิดเบือน

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 250) กล่าวไว้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อว่า มนุษย์มีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความสามารถที่จะเข้าใจของเขตความสามารถของตน โดยการคิดหาเหตุผลที่ถูกต้องตามความสามารถ ความคิด และภาวะทางอารมณ์ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะส่งผลให้คนเราแสดงพฤติกรรม การพิจารณามนุษย์ตามแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ทฤษฎีนี้มีแนวคิดว่า อารมณ์และเหตุผลของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดยที่ความคิดและการรับรู้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึกซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำของบุคคล คือ ทฤษฎีเน้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์ การพิจารณามนุษย์ตามการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีดังนี้

1. มนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล เมื่อมนุษย์ใช้ความคิดที่มีเหตุผล และการกระทำที่มีเหตุผลจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. อารมณ์ไม่เป็นสุขหรือพฤติกรรมทางโรคประสาท เป็นผลมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล เช่น อคติ ยึดมั่นในตนเองสูง ขาดเหตุผล ซึ่งอารมณ์จะเกิดควบคู่ไปกับความคิดอย่างต่อเนื่อง

3. ความคิดไม่มีเหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่มีเหตุผลในอดีต

4. มนุษย์พูดและคิดโดยสัญลักษณ์หรือภาษา เมื่อมนุษย์คิดอย่างไม่มีเหตุผลเป็นประจำทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบน

5. อารมณ์ไม่เป็นสุข ไม่ใช่ผลจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอก แต่เป็นผลมาจากความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น

6. ความคิดเกี่ยวกับตนเองไร้ความสามารถ จะนำไปสู่อารมณ์ทางลบสามารถขจัดให้หมดไปได้ด้วยการสร้างการรับรู้และความคิดที่มีเหตุผลนั้นขึ้นมาแทน

เจียรนัย ทรงชัยสกุล (2539, หน้า 60) ได้กล่าวถึงแนวคิดที่สำคัญของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สรุปได้ว่า บุคคลใดในสังคมเป็นจำนวนมากมีวิธีคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไร้เหตุผลหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการให้บริการปรึกษาแก่บุคคลเหล่านี้ จึงเป็นการช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนเป็นผู้ที่มีความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมากขึ้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543, หน้า 77 – 78) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สรุปได้ว่าโดยทั่วไปมนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลแต่บางครั้งก็ไร้เหตุผล เมื่อไรก็ตามที่มนุษย์ใช้เหตุผลเขาจะเป็นคนที่สามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นคนที่มีความสุข แต่มนุษย์มักจะยอมให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล จนก่อให้เกิดเป็นความยุ่งยากขึ้น จึงจำเป็นต้องอาศัยผู้ที่มีประสบการณ์มาช่วยชี้แนะให้บุคคลนั้นมองเห็นถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของเขา และจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หาทางช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล และความเชื่อที่ผิด ๆ ให้มีวิธีการคิดอย่างถูกต้อง พยายามกำจัดความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่ว่าตนเองเป็นผู้แพ้และให้หันมาเผชิญกับปัญหาที่แท้จริง โดยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบถึงทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ต่อจากนั้นจึงค่อยผลักดันให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ไขปัญหาให้ตรงจุดโดยใช้สติปัญญา

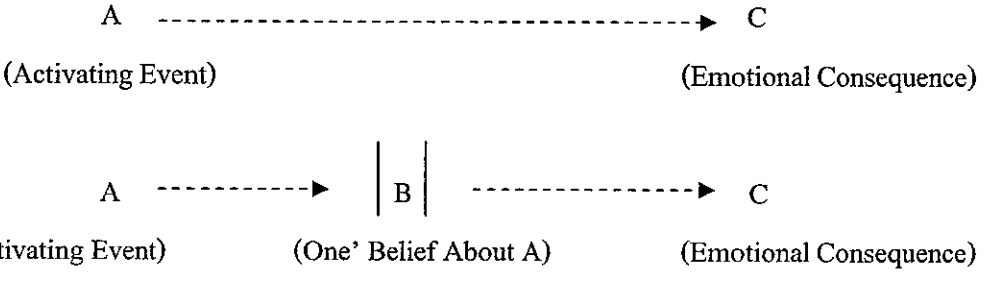
แนวคิดพื้นฐานตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เอลลิสได้ประยุกต์มาจากแนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่กระบวนการปัญญาของบุคคล คือ การบำบัดพฤติกรรมปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานว่ากระบวนการปัญญาของตน ซึ่งได้แก่ การรับรู้ การคิด ความเชื่อ ทัศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม โดยที่กระบวนการปัญญานี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล นิภา เลิศลือชัย (2533, หน้า 5) จากการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปมีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎี ABC ของเอลลิส ดังนี้ (อำพัน ทันสม, 2535, หน้า 32-33)

A ย่อมาจาก Activating Experience or Event หมายถึง ความจริง ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

B ย่อมาจาก Beliefs หมายถึง ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์

C ย่อมาจาก Consequence หมายถึง ผลของอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์

เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979) กล่าวว่า A คือ ปรากฏการณ์ ไม่ใช่ตัวการที่ทำให้เกิด C คือ อารมณ์, พฤติกรรม แต่เป็นเพราะ B คือความเชื่อเกี่ยวกับ A ต่างหากที่ทำให้เกิด C



จากแนวคิดที่เน้นว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม แต่เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะเป็นผลให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น จะสรุปได้ว่าความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลมีอิทธิพลซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลนั้น เอลลิสได้เสนอแนวคิดว่า ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กันคือ ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำ และการกระทำมีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก ดังนั้นถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไปก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วย อำพัน ทันสม (2535, หน้า 33)

หลักการของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีดังนี้

เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979) ได้เสนอลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลและลักษณะความคิดที่มีเหตุผลไว้ดังนี้

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล

สำหรับความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้น (Ellis) ได้จำแนกความคิดที่ไม่มีเหตุผลไว้ 11 ลักษณะ ดังนี้

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกไม่มีคุณค่าและกลัวความล้มเหลว

3. บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล

4. เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งเลวร้าย ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมมันได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ บุคคลที่วิตกกังวลจนเกินเหตุ อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่า

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การเผชิญกับมัน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะหนีงานที่ยากลำบากอยู่เสมอ ทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นและต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง บุคคลที่คิดเช่นนี้จะประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจ และนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

9. ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบล้างหรือกำจัดได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้อาจนำประสบการณ์ในอดีตมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากไป ทำให้เกิดทุกข์และไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

11. ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล

สำหรับความคิดที่มีเหตุผลนั้น (Ellis) ได้จำแนกความคิดที่มีเหตุผลไว้ 11 ลักษณะดังนี้

1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรัก การยอมรับจากผู้อื่นแต่มิได้หมายความว่าจะต้องทุ่มเทความสนใจ เพื่อที่จะได้รับแต่เพียงอย่างเดียวแต่การกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรัก และคิดที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์

2. บุคคลจะกระทำการใด ๆ อย่างเต็มที่ เนื่องมาจากความต้องการที่จะกระทำมากกว่าเพื่อให้ดีกว่าคนอื่น การทำงานก่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งอาจจะเกิดความผิดพลาดได้

3. ทุกคนอาจล้มเหลวหรือผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลที่จะกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่นแต่ยอมรับความล้มเหลวนั้นและพยายามไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก

4. บุคคลจะไม่สามารถทำสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจให้เป็นเรื่องใหญ่ ถ้าเป็นไปได้ควรปรับปรุงสภาพการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าทำไม่ได้ก็ควรยอมรับและไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้ายแต่อย่างใด

5. ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งที่ไม่พึงพอใจ และสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินค่าของเขาเอง สิ่งเหล่านั้นก็สามารถควบคุม หรือเปลี่ยนแปลงได้

6. บุคคลเห็นความจริงว่าเป็นอันตรายที่มีอยู่ไม่เป็นสิ่งเลวร้ายเหมือนอย่างที่เขากลัว ควรรู้ว่าความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ

7. การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าที่ควรจะหลีกเลี่ยงมัน

8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเองและมีความรับผิดชอบ แต่ควรจะพึ่งพาผู้อื่นหรือยอมรับการช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อมีความจำเป็น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

9. บุคคลยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักรู้ว่าเหตุการณ์ในตัวบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่ก่อให้เกิดอันตรายส่งผลให้พฤติกรรมในปัจจุบันเป็นไปอย่างถูกต้องมากขึ้นเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงตนเอง

10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์หรือถูกรบกวน ควรพยายามหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ควรจะยอมรับมัน และทำเท่าที่ทำได้ให้ดีที่สุด

11. บุคคลควรค้นหาหนทางในการแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลาย ๆ ทางและเลือกทางที่เหมาะสมที่สุดและยอมรับว่าไม่มีคำตอบหรือหนทางแก้ไขที่สมบูรณ์ที่สุดในแต่ละปัญหา

เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 3-4) ได้สรุปแนวคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลไว้ 3 แบบ คือ

แบบที่ 1 ฉันต้องเป็นผู้มีความสามารถ มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ ฉันต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน ถ้าฉันทำสิ่งเหล่านี้มันก็เลวร้ายมากสำหรับฉัน และฉันไม่สามารถทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้นได้ ถ้าฉันไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้รับการยอมรับจากผู้อื่นนั้นก็หมายความว่าฉันเป็นคนใช้การไม่ได้

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ จะมีแนวโน้มที่รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ว้าวุ่น และเกิดอารมณ์เศร้า กลัว มีความทุกข์ที่ฝังแน่นอยู่ในจิตใจ ควบคุมจิตใจของตนเองไม่ได้ และอาจทำให้มีอาการทางโรคประสาท

แบบที่ 2 เมื่อฉันต้องการให้ผู้อื่นทำสิ่งใดให้แก่ฉัน ผู้นั้นต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างดี ให้ความยุติธรรมและถูกต้อง ซึ่งมันเป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันไม่สามารถทนได้ถ้าเขาแสดงความรังเกียจฉัน หากเขาไม่สามารถทำให้ฉันพอใจ เขาก็ควรถูกตำหนิและกลายเป็นคนไม่มีความสำคัญ

บุคคลยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ มีแนวโน้มที่จะเป็นคนโกรธง่าย ชอบตำหนิหรือประณามผู้อื่น มีความรุนแรง ทิฐิสูง อาฆาตพยายามคิดแก้แค้น และอาจเป็นอาชญากร

แบบที่ 3 ฉันต้องได้รับทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งมันจะต้องดีเป็นไปในทางบวก และเป็นไปในทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็นและปราศจากอุปสรรคความยากลำบากใด ๆ ฉันไม่สามารถทนต่อสภาพความคับข้องใจหรือสภาพที่เป็นไปตามที่คิดได้

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ มีแนวโน้มที่จะเป็นคนโกรธง่าย ซึมเศร้า มีความอดทนต่ำมาก มีพฤติกรรมหลีกหนี ปล่อยเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ขาดวินัยและผลัดวันประกันพรุ่ง

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เอลลิส และฮาร์เพอร์ (Ellis & Harper, 1961) ได้กำหนดจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไว้ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าการครุ่นคิดแบบผิด ๆ ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ ผู้ให้คำปรึกษาแบบนี้จะไม่ใช้วิธีที่ช่วยให้บุคคลปราศจากอารมณ์ที่ไม่น่ารื่นรมย์ต่าง ๆ เนื่องจากตระหนักดีกว่าอารมณ์เป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ และไม่ใช่ว่าถ้าอยู่โดยปราศจากอารมณ์ที่รุนแรงแล้วจะทำให้บุคคลมีความสุข ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีอารมณ์ที่มั่นคงเหมาะสม และระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรืออารมณ์ที่จะก่อให้เกิดการพ่ายแพ้ตนเอง หรือนำความเสื่อมเสียมาสู่ตนเอง

ผู้ให้คำปรึกษาแบบนี้ พิจารณาแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Emotion) ซึ่งประกอบด้วย

อารมณ์ที่เหมาะสมด้านบวก (Appropriate positive Emotion) เช่น อารมณ์รัก มีความสุข กระตือรือร้น อยากรู้อยากเห็น

อารมณ์ที่เหมาะสมด้านลบ (Appropriate Negative Emotion) เช่น อารมณ์เสียใจ คับข้องใจ รำคาญ ไม่มีความสุข ขุ่นเคือง แม้ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านลบ ก็จะจัดอยู่ในประเภทที่เหมาะสม เพราะการมีอารมณ์ประเภทนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ อันจะผลักดันให้บุคคลพยายามต่อสู้เปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น เช่น เมื่อประสบความล้มเหลวในการทำงานจะทำให้บุคคลรู้สึกเสียใจ คับข้องใจ ซึ่งจะผลักดันให้บุคคลมีความพยายามในการทำงานมากขึ้น

1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Inappropriate Emotion) เช่น ความรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนัก (Depression) ท้อแท้สิ้นหวัง (Despair) ความรู้สึกมุ่งร้าย (Hostility) ความรู้สึกไร้ค่า (Worthlessness)

อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้ก่อให้เกิดกำลังใจต่อสู่กับสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่จะทำให้สภาพการณ์เหล่านั้นกลับเลวร้ายลง เช่น ถ้าบุคคลรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนักเนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับให้เข้าทำงานจากหน่วยงานแห่งหนึ่ง แทนที่เขาจะพยายามหางานใหม่หรือปรับปรุงตนเอง เขากลับทุกข์โศกอย่างหนักผสมกับความท้อแท้สิ้นหวัง ซึ่งจะทำให้สภาพการณ์สอบสัมภาษณ์เข้าทำงานครั้งต่อไปเลวร้ายลง

ความรู้สึกในด้านลบเกิดในเรื่องธรรมดา สิ่งที่ควรทำก็คือ พยายามลดความถี่ ความรุนแรง และช่วงเวลาของการเกิดอารมณ์เหล่านั้นลง

1. ช่วยให้ผู้รับการคำปรึกษามีความสนใจตนเอง เข้าใจตนเอง และเป็นตัวของตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่เนื่องจากมนุษย์ต้องอยู่ในโลกกับบุคคลอื่น ดังนั้นเขาจึงไม่ควรสนใจเฉพาะตนเอง แต่ควรให้ความสนใจและเมตตาต่อผู้อื่นด้วย จึงจะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมโลกกันได้อย่างมีความสุข

2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อเอง สามารถเลือกดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ถ้าต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นจะต้องไม่เรียกร้องจากผู้อื่น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โดยสิ้นเชิง

3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาใจกว้าง มีความอดทน และมีความเป็นผู้ใหญ่ ควรคิดว่าทุกคนย่อมมีโอกาสผิดพลาดได้ เมื่อเห็นว่าบุคคลใดมีพฤติกรรมไม่พึงปรารถนา ควรให้อภัย ไม่ควรประณามว่าเกิดจากสันดานของเขา

4. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับความไม่เที่ยงแท้ต่าง ๆ ผู้รับบริการควรมีอารมณ์มั่นคงและการยอมรับข้อเท็จจริงว่าเราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ไม่มีอะไรที่แน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์

5. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความยืดหยุ่นของความคิด โดยยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีแนวความคิดต่างกัน โดยไม่ดันทุรังหรือแทนไม่ได้เมื่อผู้อื่นแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากตน ไม่ยึดมั่นกับกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น

6. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจจริงที่จะทำสิ่งที่เขาคิดว่าเขาเห็นความสำคัญและให้ความสนใจ

7. ช่วยให้คำปรึกษา กล้าที่จะเสี่ยงตัดสินใจหรือเสี่ยงกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคิดของตนเองบ้าง แม้จะไม่แน่ใจในผลที่จะได้รับร้อยเปอร์เซ็นต์

8. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความยินดีที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ และยอมรับตนเองหาความสุขใส่ตัวได้โดยไม่นำมาความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น

9. ช่วยให้บุคคลพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบเต็มไปด้วยวิจารณญาณ เช่น ไม่ประเมินตนเองโดยใช้เกณฑ์จากภายนอกโดยสิ้นเชิงเกณฑ์ภายนอก เช่น พิจารณาจากความสำเร็จที่ตนได้รับ หรือการที่บุคคลอื่นประเมินเขา โดยเฉพาะการประเมินจากคนเพียงคนเดียว

10. ช่วยให้บุคคลอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง ยอมรับข้อเท็จจริงว่ามนุษย์ทุกคนไม่สามารถประสบความสำเร็จในทุก ๆ สิ่งที่ตนเองต้องการได้ และไม่สามารถหลีกหนีทุก ๆ สิ่งที่ตนไม่พึงพอใจ ช่วยให้บุคคลตระหนักว่า ทั้งตนเองและบุคคลอื่นมีข้อบกพร่องและมีโอกาสกระทำผิดได้ความต้องการที่จะมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แบบเป็นความเพ้อฝันเท่านั้น

เอลลิส และฮาร์เพอร์ (Ellis & Harper, 1961) ระบุว่า “ด้วยวิธีการที่ฉับไว และการนำทางของวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่เฉื่อยมากที่สุดสามารถดำเนินการกับชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และท้ายที่สุดผู้รับคำปรึกษาจะสามารถประเมินตนเอง และคิดใหม่เพื่อขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลออกไปได้โดยไม่ต้องพึ่งผู้ให้คำปรึกษาอีก”

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา และกลวิธีให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอลลิส และฮาร์เพอร์ (Ellis & Harper, 1961) การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล

อารมณ์ และพฤติกรรมไม่ใช่กระบวนการที่ใช้วิธีเดียวอย่างยึดมั่น แต่เป็นวิธีที่ใช้กลวิธีหลาย ๆ อย่างตามความเหมาะสมโดยยึดหลักการ ดังต่อไปนี้

1. การคิด และอารมณ์ของมนุษย์คาบเกี่ยวพัน คือ การคิดจะก่อให้เกิดอารมณ์ และเราสามารถเปลี่ยนอารมณ์เหล่านี้ได้ โดยการพิจารณาและคิดทบทวน ซึ่งจะช่วยให้เปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้นได้

2. กลวิธีให้คำปรึกษาจะมุ่งที่ความเชื่อ (Belief = B) ของผู้รับคำปรึกษามากกว่าเหตุ (Activative Experience or Event = A) หรือผลที่ตามมา (Consequence = C) โดยมุ่งอภิปรายกันถึงความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล มุ่งเปลี่ยนหรือให้ผู้รับคำปรึกษาเลิกล้มความคิดเหลวไหลนั้นเสีย

3. กลวิธีให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคาดหวังซึ่งห่างไกลจากการเป็นได้จริง อันจะเป็นผลให้เปลี่ยนอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของเขาได้

4. การที่ผู้ให้คำปรึกษายอมรับ และให้ความอบอุ่นแก่ผู้ให้คำปรึกษา ช่วยรู้สึกของผู้รับคำปรึกษายังไม่เป็นการเพียงพอ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเขาอย่างลึกซึ้ง

5. ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้กลวิธีช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนระบบความคิดเสียใหม่ โดยวิเคราะห์ความคิดอันไม่มีเหตุผลของตน

6. ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเลิกล้มข้อเรียกร้องที่มากมาย หรือครำ่ครวญในเรื่องต่าง ๆ

สรุปได้ว่าต้นเหตุสำคัญคือความคิดที่ไม่มีเหตุผล หรือความคิดในทางลบต่อตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียด้านอารมณ์ ทำให้เกิดอารมณ์ไม่เหมาะสม เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง เป็นทุกข์โศกอย่างหนัก รู้สึกไร้ค่า รู้สึกมุ่งร้าย ซึ่งเป็นภัยต่อผู้มีปัญหา ฉะนั้นวิธีให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงเน้นการหาวิธีแก้ความคิดผิด ๆ ที่เป็นต้นเหตุนั้นเสีย โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจความคิด พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา และสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ตามขั้นตอนต่อไปนี้คือ

ขั้นที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า ความคิดของผู้รับคำปรึกษาเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลอย่างไร และทำไมจึงคิดเช่นนั้น ตลอดจนชี้ให้เห็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนั้นทำให้เกิดปัญหาอารมณ์ได้อย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะแยกแยะความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล

ขั้นที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า เขาจะต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตัวเอง อันเนื่องมาจากการที่เขาเฝ้าคิดอย่างไม่มีเหตุผล

ขั้นที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิด ให้ขจัดความคิดที่ไม่มี

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เหตุผลออกไปเสีย โดยใช้กลวิธีแบบนำทาง ซักชวน ชี้แจงเหตุผล

ขั้นที่ 4 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่มีเหตุผลในเรื่องทั่ว ๆ ไป ซึ่งไม่เกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันของตน เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีปรัชญาชีวิตอันเต็มไปด้วยเหตุผล เพื่อจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดที่ไม่มีเหตุผลอีกต่อไปในอนาคต

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา เอลลิส และฮาร์เพอร์ (Ellis & Harper, 1961)

1. อธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผลก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์

2. ชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเขา และชี้ให้เห็นว่าความคิดนั้นก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาอย่างไร

3. สอนให้ผู้รับคำปรึกษารู้ว่าจะนำหลักวิทยาศาสตร์ไปใช้ในการคิดอย่างไร และอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเขาจะแทนด้วยความคิดที่มีเหตุผลได้อย่างไร

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 256-257) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความคิด และการให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบเสียใหม่ โดยการใช้สติปัญญาเหตุผลรับรู้สถานการณ์ในแนวคิดใหม่ ผู้ให้คำปรึกษาท้าทายให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจปรัชญา ความเชื่อ และแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์จึงเป็นเสมือนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของอารมณ์ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจึงเปรียบเสมือนครูที่คอยชี้แนะ สั่งสอน ซักจูง ท้าทายให้ลองคิด ให้ใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการแก้ปัญหา

ฉะนั้นจึงสรุปบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาได้ดังนี้

1. ชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบด้วยทฤษฎีบุคลิกภาพเอบีซี (ABC)

2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ และตระหนักถึงความคิดไร้เหตุผลที่เขามีอยู่ อันเป็นผลให้เกิดอารมณ์รุนแรงทางลบ และทำให้เขาแสดงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ทำให้ตนเองไม่มีความสุข

3. สอนวิธีการคิดที่มีเหตุผล ทักษะการคิดที่มีระบบตามหลักวิทยาศาสตร์ให้ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล อันเป็นการลงโทษตนเองออกไป และช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาได้สำรวจปรัชญาในการดำรงชีวิตของตนเองเสียใหม่อย่างมีเหตุผลเพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาเข้าใจในตนเอง และสามารถใช้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผลไปแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต

วิธีขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล

เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 90-93) เสนอไว้ว่า การขจัดความคิดที่

ไม่มีเหตุผล อาจจะทำได้โดยการถาม (Questioning) ท้าทาย (Challenging) การอภิปราย (Debating) ด้วยวิธีที่เป็นเหตุตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการดังนี้

1. การอภิปราย เป็นการซักถามเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ หรือบอกได้ชัดเจนว่าเหตุการณ์ใดเกิดขึ้น แล้วมีความคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น และจากความคิดจากเหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดอารมณ์ หรือการแสดงออกอย่างไร ในกระบวนการอภิปรายจึงเป็นกระบวนการค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Detecting Process) ซึ่งจะใช้ลักษณะคำ ดังนี้

1.1 "มีเหตุการณ์ใดบ้างที่สนับสนุนให้คิดเช่นนั้น" เป็นการถามเชิงชี้แนะให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิด ค้นหาความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุเป็นผลกันระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้นว่าเป็นเหตุเป็นผลกันหรือไม่ เช่น "ที่คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า มีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้คุณคิดเช่นนั้น"

1.2 "ความคิดนั้นเป็นความจริงหรือไม่" เป็นการชักชวนให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถี่ถ้วนว่า ความคิดของเขาเป็นความจริงหรือไม่ อย่างใด เช่น "คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า คุณเป็นคนไร้ค่าจริงหรือ" "คุณเคยพบกับความสำเร็จในงานที่ทำบ้างไหม"

1.3 "อะไรทำให้เกิดผลอย่างนั้น" เป็นการถามให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดผลกรรมทางอารมณ์หรือพฤติกรรม เช่น "คุณพอจะมองเห็นหรือยังว่า อะไรทำให้คุณไม่สบายใจ และไม่ทำงานตามที่ครูมอบหมายไว้"

2. การจำแนกความคิด เป็นการจำแนกระหว่างความคิดที่มีเหตุผลกับความคิดที่ไม่มีเหตุผล เช่น จำแนกความแตกต่างระหว่างความต้องการกับความจำเป็น ความปรารถนากับความคิดว่าต้องได้ ความไม่พึงปรารถนากับความไม่สามารถทนได้ เป็นการถามให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นความสอดคล้องและความขัดแย้งในความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออก

3. การกำหนดขอบเขตของความคิดที่ชัดเจน เป็นการจำกัดถ้อยคำที่เป็นความคิด หรือความเชื่อต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจำแนกคำจำกัดความอย่างชัดเจน และเฉพาะเจาะจง เป็นการตัดปัญหาการแพร่ขยายไปสู่เรื่องอื่น ๆ และเป็นการหลีกเลี่ยงการโต้แย้ง ลักษณะของการพิจารณาความเป็นเหตุเป็นผลเบื้องต้นแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นั้น จึงเน้นการหยุดลักษณะของถ้อยคำที่หละหลวมไม่ชัดเจน และชักนำให้ผู้รับคำปรึกษาให้คำจำกัดความ หรือกำหนดขอบเขตของความคิดได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

กลวิธีให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เอลลิส และฮาร์เพอร์ (Ellis & Harper, 1961)

1. การสอน หรือการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching)

ผู้ให้คำปรึกษาจะอธิบายหรือชี้แจงแก่ผู้รับคำปรึกษาโดยตรงเพื่อแก้ความคิดที่ไม่มี

เหตุผลของผู้รับคำปรึกษา เช่น ถ้าผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อผิด ๆ ว่าตนจะต้องเป็นคนที่สมบูรณ์แบบมิฉะนั้นจะเป็นคนไร้ค่า ผู้รับคำปรึกษาคิดว่าตนเองไร้ค่า เพราะพี่เก่งคำนวณ น้องมีพรสวรรค์ด้านดนตรี แต่เธอไม่มีอะไรเด่นเลย ในกรณีนี้ผู้ให้คำปรึกษาควรให้คำชี้แนะให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่า แม้ว่าเธอจะไม่มีอะไรเด่น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเธอจะด้อยความสามารถเป็นสิ่งที่มีระดับเมื่อเปรียบเทียบกับพี่ ผู้รับคำปรึกษามีความสามารถทางคำนวณน้อยกว่า ไม่ได้หมายความว่าผู้รับคำปรึกษาจะไม่มีความสามารถด้านนี้เลย ผู้รับคำปรึกษาก็มีความสามารถด้านคำนวณอยู่ในระดับหนึ่ง และผู้รับคำปรึกษามีศักยภาพด้านอื่นอีก ซึ่งต้องอาศัยเวลาและประสบการณ์ในอันที่จะพัฒนาศักยภาพนั้น ๆ

2. กำหนดงานให้ทำ (Homework Assignment)

ในกรณีผู้รับคำปรึกษาคิดว่า การเป็นผู้สนทนาที่ดีจะต้องรู้หัวข้อสนทนาต่าง ๆ อย่างลึกซึ้งซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ผู้ให้คำปรึกษากำหนดให้ผู้รับคำปรึกษาไปบันทึกหัวข้อสนทนาที่เขาได้ยินได้ฟังมาภายในเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งผลปรากฏว่า ผู้รับคำปรึกษาพบว่าหัวข้อสนทนาที่เขาได้ยินได้ฟังมานั้นเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งไม่ต้องใช้ความรู้เฉพาะอย่างมากนัก แต่เป็นการสนทนาที่เน้นการแสดงความคิดเห็นและทัศนคติ ซึ่งทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกสบายใจขึ้น และเกิดกำลังใจว่าเขาจะสามารถพัฒนาการสนทนาของเขาได้

3. การใช้ตรรกวิทยา (Logic)

ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาจะทดลองสวมบทบาทเพื่อชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักว่าความคิดผิด ๆ ของเขาคืออะไร และความคิดนี้ส่งผลอย่างไรต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นเช่น ผู้ให้คำปรึกษาจะสวมบทบาทพ่อหรือแม่ที่วิจารณ์การกระทำของลูกแล้วพิจารณาว่าผู้รับคำปรึกษาจะโต้ตอบอย่างไร เขามีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมกับพ่อแม่หรือไม่

4. การแสดงตัวแบบ (Modeling)

ในระหว่างการให้คำปรึกษา พฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นตัวแบบแก่ผู้รับคำปรึกษา เช่น ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว หรือเมื่อผู้ให้คำปรึกษามีการกระทำที่ผิดพลาด
เขาจะยอมรับผิดพลาดนั้น โดยไม่โทษสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างไม่มีเหตุผล หรือแสดงอาการเสียหน้า และความด้อยจากการกระทำผิดพลาดนั้น

5. การผ่อนคลายความเครียด (Relaxation)

เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงความเครียด ผู้ให้คำปรึกษาควรให้ผู้รับคำปรึกษาได้คลายความเครียดเสียบ้าง เช่น ให้ออกไปเดินยืดแข้งยืดขา แล้วกลับมาใช้เหตุผลใคร่ครวญใหม่

6. ให้จินตนาการในการใช้เหตุผล และอารมณ์ของตนเอง (Rational – Emotive Imagery)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาคิดว่าพ่อแม่ไม่ยุติธรรมต่อเขา ผู้ให้คำปรึกษาอาจให้ผู้รับคำปรึกษาลองจินตนาการว่า พ่อแม่วิจารณ์เขาอย่างไม่เป็นธรรม แล้วถามความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา

7. ยกตัวอย่างชีวประวัติ (Bibliography)

เป็นการชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า คนเราแม้จะมีข้อจำกัดหรือความบกพร่องก็เป็นเรื่องธรรมดา และอาจจะมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ ดังตัวอย่างประวัติบุคคลต่าง ๆ เช่น ประธานาธิบดีลินคอน เคยกล่าวว่า ชีวิตของเขาประสบความล้มเหลวในระยะต้นของชีวิต แต่ด้วยความมานะพยายามจึงทำให้ประสบความสำเร็จ การยกตัวอย่างดังกล่าวเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาต่อไป

8. การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาคิดอย่างมีเหตุผล โดยทำแบบการฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล (Rational Self Help Form)

ในแบบฝึกหัดนี้จะมีที่ว่างให้ผู้รับคำปรึกษาเติมข้อความ โดยเริ่มจากกำหนดเหตุการณ์ (A) ให้ แล้วผู้รับคำปรึกษากรอกข้อความตั้งแต่หัวข้อบี (B) ถึงอี (E) ดังต่อไปนี้

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

- ฉันไปสอบสัมภาษณ์เข้าทำงาน และถูกปฏิเสธเข้าทำงาน

บี (B) = Belief or Thinking คือ ความเชื่อ หรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแบ่งเป็น 2 ลักษณะได้แก่

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

- ฉันคิดว่าฉันมีบุคลิกไม่ดีเขาจึงไม่รับฉันเข้าทำงาน
- ดูเหมือนว่าจะไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะได้ทำงานที่ฉันต้องการ

ไอบี (IB) = Irrational Belief or Thinkingคือความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล เช่น

- เป็นเรื่องร้ายแรงที่ไม่ได้รับการตอบรับเข้าทำงาน
- การปฏิเสธรับเข้าทำงานนี้ทำให้ดูเหมือนฉันเป็นคนไร้ค่า
- ฉันคงจะไม่มีวันได้งานที่ฉันต้องการ
- ฉันคงประสบความล้มเหลวในการสอบสัมภาษณ์งานครั้งต่อไป

ซี (C) = Emotional or Behavioral Consequence คือ ภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อ หรือความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะคือ

ดีอีซี (DEC) = Desirable Emotional Consequence คือ อารมณ์ที่เหมาะสม เช่น

- ฉันรู้สึกเฉย ๆ ที่ถูกปฏิเสธ เพราะฉันรู้ว่าฉันเตรียมตัวไม่พร้อม
- ฉันรู้สึกว่าดีเหมือนกันฉันจะได้หางานที่ดีกว่านี้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

- ปรับปรุงบุคลิกให้ดีขึ้น เช่น แต่งตัวเรียบร้อยขึ้น

ดีบีซี (DBC) = Desirable Behavioral Consequence คือ พฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น

- ค้นหางานอื่นต่อไป

- พยายามฝึกทักษะในการสัมภาษณ์เพิ่มมากขึ้น

ยูอีซี (UEC) = Undesirable Emotional Consequence คือ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น

- ฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง

- ฉันรู้สึกวิตกกังวล

- ฉันรู้สึกว่าฉันไร้ค่า

- ฉันรู้สึกแค้นเคือง

ยูบีซี (UBC) = Undesirable Behavioral Consequence คือ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น

- ฉันไม่ไปสัมภาษณ์งานอื่น ๆ อีกต่อไป

- ฉันวิตกกังวลมากจนเป็นผลให้สอบสัมภาษณ์เข้าทำงานที่อื่นได้ไม่ดี

ดี (D) = Disputing or Debating your Irrational Belief คือ การคิดวิจารณ์ หรือการขจัดความเชื่อหรือความที่ไม่มีเหตุผล เช่น

- ทำไมจึงเป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธงาน

- ทำไมจึงทนต่อการปฏิเสธไม่ได้

- มีอะไรเป็นเครื่องยืนยันว่าฉันสอบสัมภาษณ์ได้ดี และหน่วยงานนั้นต้องรับฉันเข้าทำงาน

- การถูกปฏิเสธทำให้ฉันเป็นคนไร้ค่าได้อย่างไร

- ทำไมจึงคิดว่าจะหางานที่ต้องการอีกไม่ได้ต่อไป

- ทำไมฉันต้องประสบความล้มเหลวในการสอบสัมภาษณ์ครั้งต่อไป

อี (E) = Effect of Disputing or Debating Your Irrational Belief คือผลที่ตามมาจากการคิดวิจารณ์ หรือการขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง ซึ่งทำให้ผลทั้งในแง่ความคิดอารมณ์พฤติกรรมที่เหมาะสม แบ่งเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

ซีอี (CE) = Cognitive Effect คือ ความคิดที่มีเหตุผล เช่น

- ไม่ใช่เรื่องร้ายแรงที่จะถูกปฏิเสธงาน แม้ว่าจะทำให้ฉันไม่สบายใจ

- ไม่มีเหตุผลพอว่า ทำไมฉันจึงประสบความล้มเหลวในการสอบสัมภาษณ์เข้าทำงานครั้งต่อไป โดยเฉพาะถ้าฉันปรับปรุงตนเอง ข้อผิดพลาดที่ได้รับจากการสอบสัมภาษณ์ครั้งก่อน

- การถูกปฏิเสธเข้าทำงานไม่ได้หมายความว่า ฉันไร้ค่า แต่อาจเป็นเพราะฉันมี

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ลักษณะบางประการที่ไม่เหมาะสมกับงาน หรือด้วยเหตุผลอื่น

- การถูกปฏิเสธงานครั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า ฉันจะหางานใหม่ไม่ได้ แม้ว่างานนั้นจะหายากก็ตาม

อีอี (EE) = Emotional Effect คือ อารมณ์ที่เหมาะสม เช่น

- ฉันไม่รู้สึกเสียใจที่ไม่ได้ทำงาน
- ฉันไม่สบายใจในเรื่องนี้แต่ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง
- ฉันมีความรู้สึกอยากลองหางานทำอีกที (ฮึดสู้)

บีอี (BE) = Behavioral Effect คือ พฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น

- ฉันจะหางานใหม่
- ฉันพยายามจะปรับปรุงตนเองโดยหาความชำนาญเพิ่มเติมในการพิมพ์ดีด และฝึกพูดภาษาอังกฤษให้คล่องกว่านี้
- ฉันจะไปสมัครงานใหม่

9. การให้วิเคราะห์คำพูดของตนเองจากแถบบันทึกเสียง (Tape Recording)

ในระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ระบายอารมณ์ และแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ แล้วบันทึกเสียงไว้ ต่อมาจึงนำมาเปิดให้ฟัง แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์คำพูดของตนเองว่า มีเหตุผลมากน้อยแค่ไหน

หมายเหตุ กลวิธีต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบนี้เน้นที่การคิดแก้ปัญหามากกว่าเน้นที่ตัวกิจกรรม

นอกจากนี้ เอลลิส และไวท์เลย์ (Eilla & Whiteley, 1979, pp. 66 – 68, 73 – 94) ยังได้เสนอเทคนิคที่นำมาใช้พัฒนาความคิด และพฤติกรรมของบุคคลอีก

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) ได้แก่

1.1 การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล (Employing New Self-Statement) เป็นวิธีที่สอนให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนคำพูดของตนใหม่โดยใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (Cognitive Home) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis

2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) ได้แก่

2.1 การจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และให้ผู้รับคำปรึกษาขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไป ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึก หรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2.2 การแสดงบทบาทสมมุติ (Role Playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับคำปรึกษาสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้รู้ถึงความรู้สึก และอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล

2.3 การฝึกจัดการกับความอาย (Shame Attacking Exercises) เป็นวิธีที่ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษากล้าแสดงพฤติกรรมที่ตนรู้สึกอายให้ปรากฏโดยไม่รู้สึกอายอีกต่อไป

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavoral Techniques) ได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นวิธีที่ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะการพูด ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ตนเองอย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปคิดอย่างมีเหตุผล และแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นการนำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่เป็นการวางเงื่อนไขโดยให้การเสริมแรง คือเมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ ผู้ให้การปรึกษาจะให้การเสริมแรง

สำหรับเทคนิคที่ผู้วิจัยนำมาใช้ครั้งนี้ คือ เทคนิคทางปัญญา โดยใช้กลุ่มทดลองฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis ในแบบฝึกการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) ซึ่งเป็นวิธีช่วยให้บุคคลสามารถรักษารูปแบบการคิดและการแสดงออกอย่างมีเหตุผล และได้ผลระยะยาว (Ellis & Whiteley, 1979) อีกทั้งครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจให้เกิดกับผู้รับคำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความคิดและความรู้สึกที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นต้นเหตุของการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาปัญหาความรู้สึกมีปมด้อยทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา อันเนื่องมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุผล ให้สมาชิกตระหนักถึงความคิด ความรู้สึกของตนและค้นหาทางแก้ไข

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาขจัดความคิด ความรู้สึกที่ไม่สมเหตุออกไปพร้อมกับฝึกปฏิบัติ

สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์พึงหลีกเลี่ยง เอลลิส และฮาร์เพอร์ (Ellis & Harper, 1961)

1. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรใช้เวลามากนักกับการรับฟังคำปรึกษา พูดถึงประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ควรสนใจรายละเอียดของเหตุการณ์ เช่น มีอะไรเกิดขึ้นที่ไหน เมื่อไร

เพราะรายละเอียดเหล่านี้ไม่ได้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ปัญหาได้ แต่พยายามให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องราวและไม่ให้เฝ้าแต่ย้ำคิดในเรื่องนั้น ๆ

2. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรให้ผู้รับคำปรึกษาครุ่นคิดแต่ความรู้สึกเกิดขึ้นเนื่องจากเหตุการณ์นั้น เช่น ความวิตกกังวล ความสิ้นหวัง เก็บกด มุ่งร้าย แต่ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษาได้วิเคราะห์ความคิดหรือความเชื่อมั่นเบื้องหลังที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น

3. ไม่ควรให้ผู้รับคำปรึกษาเก็บกดอารมณ์หรือระบายอารมณ์มากเกินไป เพราะการใช้วิธีดังกล่าวทำให้ผู้รับคำปรึกษาซอกซ้ำและรู้สึกโกรธมากขึ้น แทนที่จะลดความรู้สึกมุ่งร้ายลง ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจที่มาของความรู้สึกเหล่านั้นและขจัดความรู้สึกออกไป แทนที่จะระบายออกหรือเก็บกดไว้

4. ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ จะหลีกเลี่ยงการใช้วิธีทางจิตวิเคราะห์ เนื่องจากวิธีเหล่านั้นเป็นวิธีที่เปล่าประโยชน์

5. ผู้ให้คำปรึกษาจะหลีกเลี่ยงไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาขึ้นอยู่กับผู้ให้คำปรึกษา ให้เขาได้เป็นตัวของเขาเอง ใช้สติปัญญาของเขาให้มากที่สุดในการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ

ข้อดีและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอลลิส และฮาร์เพอร์ (Ellis & Haper, 1961) ได้เสนอข้อดีและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไว้ดังนี้

ข้อดี

การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นก้าวใหม่ของการชี้ให้เห็นว่า ความคิดที่ไม่มีเหตุผลก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ได้อย่างไร และกลวิธีที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบนี้ มีทั้งกลวิธีที่กระทำในห้องแนะแนว และกลวิธีที่ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำไปปฏิบัติภายนอก เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาได้ช่วยตัวเอง ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงสามารถเลือกใช้กลวิธีต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างได้

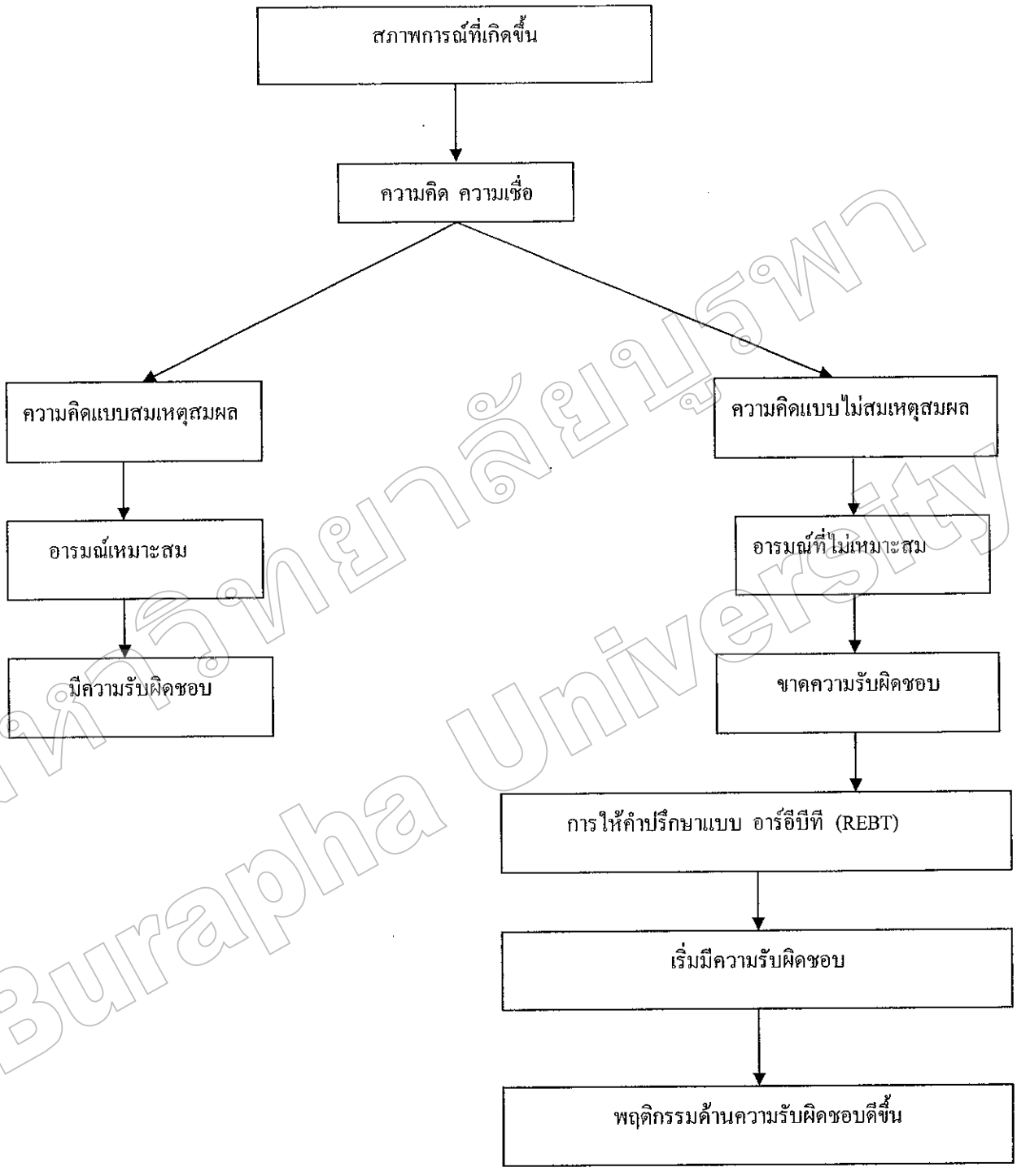
ข้อจำกัด

การที่ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติตนเหมือนเป็นผู้เชี่ยวชาญที่นำปรัชญาของตนไปมอบให้ผู้รับคำปรึกษา การใช้วิธีนำทางมากเกินไป อาจทำให้ผู้รับคำปรึกษาไม่เป็นตัวของตัวเองตามจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษา

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามแนวคิดแบบ ABCDE ของเอลลิส (Ellis) สำหรับผู้รับคำปรึกษาที่มีความต้องการตรงกันหรือคล้ายกันในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จุดมุ่งหมายเพื่อให้

ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในความคิดที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับตนเอง ความรู้สึก สถานการณ์ตลอดจนเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปลี่ยนความคิดทางลบที่มีต่อตนเอง ความรู้สึกและเหตุการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สติปัญญารับรู้เหตุการณ์นั้นในแนวคิดใหม่ และผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทคอยชี้แนะ ชักจูง ท้าทายให้ลองคิด ให้ใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนที่มีเหตุผล สามารถคิดได้หลายแง่มุม ส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น มีอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ และเพื่อให้ง่ายแก่การเข้าใจ ผู้วิจัยขอเสนอแผนภูมิประกอบคำอธิบาย ดังนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University



มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ภาพที่ 1 แนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความรับผิดชอบ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

งานวิจัยในประเทศ สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวกับการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในประเทศไทย มีดังนี้

งานวิจัยในต่างประเทศ

งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

บล็อก (Block, 1978, pp. 61 – 65) ศึกษาผลของการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อเพิ่มคะแนนเรียน ลดพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียน และลดพฤติกรรมหนีเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 10 และ 11 จำนวน 40 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีประวัติการเรียนเมื่อปีที่แล้วดังนี้คือ เป็นผู้ที่มีคะแนนเรียนเท่ากับ 65 หรือต่ำกว่า ขาดเรียน 40 ครั้งหรือมากกว่า เข้าเรียนสาย 25 ครั้ง หรือมากกว่า ถูกระบุจากรายงานของอาจารย์ว่ามีพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียน 5 ครั้ง หรือมากกว่า นอกจากนี้ยังมีระดับสติปัญญาและความสามารถเท่ากับนักเรียนเกรด 8 ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 16 คนแบ่งเป็นชาย 8 คน และหญิง 8 คน กลุ่มที่ 2 เข้าโปรแกรมการฝึกมนุษย์สัมพันธ์ จำนวน 16 คน เป็นชายและหญิงเท่า ๆ กัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการบำบัดแต่อย่างใด กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มได้รับการบำบัดติดต่อกัน12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ๆ ละ 15 นาที ผลการทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีคะแนนการเรียนเพิ่มขึ้น ส่วนพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียน และลดพฤติกรรมหนีเรียนมีความถี่ลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์และกลุ่มควบคุมทั้งในระยะให้การบำบัดและระยะติดตามผล

เอลลิส และ ไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กับการผ่อนคลายความเครียดในการลดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย 33 คน ผู้วิจัยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการผ่อนคลายความเครียด จำนวน 10 คน กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการบำบัดใด ๆ จำนวน 12 คน ผู้ทำวิจัยการวัดผลการทดลอง โดยสังเกตพฤติกรรมการวัดความวิตกกังวลจาก FSP (Finger Print) แบบวัดความวิตกกังวล (Anxiety Scale) รายงานส่วนตัวความเชื่อมั่นในการเป็นนักพูดและแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะทั่วไป ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สามารถลดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะได้มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดและกลุ่มควบคุม แต่เมื่อกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดและกลุ่มควบคุมทำการฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ก็พบว่ากลุ่มทั้งสองสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะได้เท่ากับกลุ่มที่

ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

โซไล, สโตน และเลอร์ (Zolie , Stone, & Lehr, 1980, pp. 80 – 85) ศึกษาโปรแกรมการฝึกแบบมีระเบียบวินัยในชั้นเรียนด้วยวิธีการตามแนวทางพฤติกรรมทางปัญญา โดยการใช้การบำบัดด้วยพฤติกรรมมีเหตุผล (Rational and Emotive Therapy) เพื่อเพิ่มพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียน ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น พฤติกรรมสนใจการทำงานในชั้นเรียน และการทำการบ้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เบคเซอร์เลอร์ (Becherer, 1982) ได้ศึกษาผลการศึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนแห่งหนึ่งซึ่งอยู่ในระหว่างการภาคทัณฑ์ทางการเรียนจำนวน 141 คน ซึ่งนักเรียนทั้งหมดต้องเข้ารับการสัมมนา เพื่อเพิ่มประสิทธิผลทางการเรียน ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ห้อง ผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างออกมาจำนวน 42 คน แล้วแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ และการฝึกทักษะการเรียนและกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกทักษะในการเรียนแต่เพียงอย่างเดียวการทดลองใช้เวลาในการทดลอง 90 นาที ต่อสัปดาห์ เกณฑ์ที่ใช้วัดคือเกรดเฉลี่ย (GPA) และคะแนนที่ได้รับจากการสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ สำหรับกลุ่มทดลองพบว่า คะแนนนิสัยและทัศนคติในการเรียนของกลุ่มทดลองแตกต่างจากคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมในการทดลองสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนได้ แต่จะใช้สำหรับนักศึกษาที่ยอมรับที่จะเปลี่ยนรูปแบบของการเรียนเท่านั้น

เทอร์แมน (Thurman, 1983) ใช้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อลดพฤติกรรมประเภท เอ ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมการแข่งขัน รีบร้อน ก้าวร้าว และต่อต้านปฏิปักษ์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาวิทยาลัย จำนวน 22 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 11 คน กลุ่มทดลองพบนักจิตวิทยาบำบัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการบำบัด พบว่า คะแนนจากแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมประเภท เอ ที่วัดในระยะหลังการบำบัดต่ำกว่าคะแนนแบบสอบถามชุดเดียวกันในช่วงก่อนการบำบัด คะแนนจากแบบสอบถามที่วัดในช่วงติดตามผล ไม่แตกต่างกับคะแนนในช่วงหลังการบำบัด แสดงให้เห็นว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีผลระยะยาวต่อการลดพฤติกรรมประเภท เอ

เมคกิบบิน (Mekibbin, 1989) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่าง

12 คน เป็นนักเรียนที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวในการเรียน บทบาทการวางตัวในสังคม การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การทดลองแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการบรรยาย การเล่นเกม การอภิปราย การกำหนดงานให้ทำ รวมทั้งการออกกำลังกายเพื่อคลายความเครียด และนอกจากนี้ก็ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดำรงชีวิต การวางตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถที่จะเรียน มีความจำ สามารถใช้ความคิดอย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น

เด่นดวง วราเวทย์ (2530) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเองด้านส่วนรวมและที่แยกเป็นรายได้ คือ ด้านวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

นิภา เลิศลือชา (2533, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 20 คน โดยผู้วิจัยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ซึ่งมีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวล (STAI) ซ้ำในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่าระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้รับการฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่ำกว่าระดับความวิตกกังวล ในการสอบของกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อำพัน ทันสม (2535, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลอง 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ กลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ มีทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วัลชลี เกียรติสิลังกุล (2535) ได้เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และรายบุคคลที่มีต่อการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนปักธงชัย

นิรมิต จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่น้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ และมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในระยะหลังการทดลองและระยะหลังติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ประภาศ ณ พิกุล (2537, หน้า 72) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์- สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิงต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 จำนวน 14 คนโดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ จำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที (ยกเว้นครั้งที่ 5– 11ใช้เวลา 50 นาที) ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศ 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถติติที่ระดับ .05

ฉัตรฤทัย บูรณากาญจน์ (2539, หน้า 87) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเล่นการพนัน ของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 โรงเรียนวัดนิเวศน์ธรรมาราม จังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2538 มีทัศนคติทางบวกในการเล่นการพนันสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 24 คน แล้วสุ่มตัวอย่างได้จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ รายบุคคล จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 7 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศรายบุคคล จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 7 สัปดาห์ พบว่า นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษามีต่อทัศนคติต่อการเล่นการพนันลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทิพรัตน์ เฮงตระกูล (2540, หน้า 93 – 100) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสระแก้ว จำนวน 16 คน โดยผู้วิจัยแบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ซึ่งมีคะแนนแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว 60 ขึ้นไป กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด หลังการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล และความสามารถในการคิด ซึ่งได้รับจากการได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เหตุผลและอารมณ์ได้กระตุ้นและสนับสนุนให้นักเรียนพิจารณาวิธีคิดของตนเองและจัดกระบวนการ คิดของตนเองได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

ปราณี นัยประยูร (2544, หน้า 97-106) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และการใช้โปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 โรงเรียนเทคนิคพณิชยการสัตหีบ จังหวัดชลบุรี จำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยแบ่งเป็นกลุ่มละ 6 คน โดยการสุ่มตัวอย่าง มาจากประชากรที่คัดเลือกมาจากนักเรียนที่ไม่เข้าชั้นเรียนจำนวน 50 คน โดยกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ 2 ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเอง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ช่วยปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้เป็นความคิดที่มีเหตุผลได้ และนักเรียนที่รับโปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ช่วยทำให้เด็กเกิดความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเข้าชั้นเรียนในระยะหลังการทดลองและติดตามผลได้ดีมากขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

วันทนา ถิระพุทธิชัย (2544, หน้า 104-111) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี โดยใช้นักเรียนเทคนิควิทยาลัยเทคนิคชลบุรี ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2544 โดยกลุ่มตัวอย่าง มาจากประชากรทั้งหมด 649 คน และคัดเลือกมาจากนักเรียนที่ได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 ซึ่งได้จำนวน 18 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มที่ 1ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ 2 ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุและอารมณ์ สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิค ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 ให้สูงขึ้นได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University