

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิง ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารรายงานและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับคุณค่าแห่งตน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการกระทำผิดของผู้ต้องขังหญิง
3. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. เอกสารที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับคุณค่าแห่งตน

ความหมายของคุณค่าแห่งตน (Self-Esteem)

พวงทอง อินใจ (2544, หน้า 9) คุณค่าแห่งตนเป็นรากฐานของสภาวะสุขภาพจิต สังคม และการแสดงออกถึงคุณค่าของบุคคล ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์ บางครั้งอาจใช้คำที่มีความหมายใกล้เคียงว่า ความรักตนเอง (Self - Love) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) ความเคารพตนเอง (Self - Respect) การปกป้องตนเอง (Self - Regard) การประเมินค่าของตนเอง (Self - Appraisal) ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self of Adequacy of Personal) ซึ่งสุขภาพจิตที่ดีเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจ เป็นความรู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อตนเอง เป็น การเชื่อมโยงระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง และการแสดงออกของตนเอง แล้วก่อให้เกิด ความภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

สุมพร เก - ไพบุลย์ (2544, หน้า 5) ได้กล่าวว่าคุณค่าแห่งตน (Self - Esteem) แตกต่างจากการมองตนเองหรือภาพลักษณ์แห่งตน (Self - Image) เนื่องจากการมองตนเองเป็น ภาพความรู้สึกนึกคิดที่เรามีต่อตนเอง อาจไม่สอดคล้องกับพฤติกรรมหรือการแสดงออกของ ตนก็ได้ เปรียบได้กับการมองภาพตนเอง ที่อาจแตกต่างไปจากผู้อื่นมอง

จากการศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตน ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

มาสโลว์ (Maslow, 1970, p. 45) ได้ให้ทัศนะว่าบุคคลในสังคมทุกคนต้องมีคุณค่าแห่งตนและคุณค่าแห่งตนแบ่งออกแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ

1. ความต้องการคุณค่าแห่งตน (Self-Esteem) ต้องการเป็นผู้ประสบความสำเร็จ

เข้มแข็ง มีความสามารถ และเชื่อมั่นที่จะเผชิญสิ่งต่างๆ ในโลก

2. ความต้องการคุณค่าแห่งตนจากผู้อื่น (Esteem from Other People) ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ ต้องการเป็นผู้มีอำนาจเหนือคนอื่น และเป็นบุคคลสำคัญเป็นที่ชื่นชมของคนอื่น

เฟนเตอร์ไฮม์และแบร์ (Fenterheim & Bear, 1975, p. 17) ได้เสนอแนวคิดไว้ดังนี้
 คุณค่าแห่งตน (Self-Esteem) = ความสำเร็จ (Success)

 ความคาดหวัง (Pretension)

ความสำเร็จ หมายถึง การประสบความสำเร็จที่แท้จริงตามเป้าหมายของบุคคล

ความคาดหวัง หมายถึง สิ่งที่เราคาดหวังว่าจะเป็นเช่นนั้น หรือเป้าหมายต่างๆ ที่บุคคลตั้งไว้จากสูตรนี้ ทำให้มองเห็นว่าคุณค่าแห่งตน เป็นการประเมินส่วนบุคคลซึ่งต่อมาโรเบิร์ต แอล แจ็คสัน (Robert L. Jackson) (Jackson, 1979 อ้างอิงใน นริสา จิตรสมนึก, 2540) ได้ดัดแปลงอัตราส่วนนี้ให้อยู่ใน รูปศัพท์ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ว่า

คุณค่าแห่งตน = คุณค่าที่บุคคลมีอยู่ (Material Goods Possessed)

 คุณค่าที่บุคคลต้องการ (Material Goods Need)

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979, p. 31) กล่าวถึงคุณค่าแห่งตน เป็นการประเมินความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ในด้านการยอมรับตนเอง การนับถือตนเอง การมีคุณค่าในตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยจะประเมินทั้งทางด้านดีและด้านไม่ดี

แซสซี (Sasse, 1978, p. 48) ได้ให้ความหมายคุณค่าแห่งตนว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลว่ามีความสำคัญ และมีคุณค่าในตนเอง มีความต้องการได้รับความเชื่อถือ การยอมรับนับถือจากผู้อื่น เพื่อที่จะได้เกิดความภาคภูมิใจและนับถือตนเอง

แบบดورا (Bandura, 1986, p. 356) กล่าวถึงคุณค่าแห่งตน หมายถึงการประเมินตนเองของบุคคลตามความรู้สึกว่าตนมีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่า

บาบลาดิสิส (Babladelis, 1984, pp. 171-175) ได้กล่าวถึงคุณค่าแห่งตนว่า ประกอบไปด้วยกระบวนการทั้ง 4 ซึ่งมีความหมายต่างกันไปดังนี้

1. การประเมินจากผู้อื่น (Reflected Appraisal) บุคคลเรียนรู้ว่าตนอย่างไรจากคำบอกเล่าที่ผู้อื่นบอกตน ทั้งด้วยภาษาพูด และภาษาท่าทาง ซึ่งการบอกเล่าหรือการเสนอแนะเปรียบเสมือนกระจกเงาสะท้อนให้บุคคลมองเห็นตนเองได้ด้านหนึ่ง

2. การเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Social Comparison) การที่บุคคลไม่มีเกณฑ์เป็นเครื่องวัดคุณค่าแห่งตน ดังนั้นจึงใช้การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นที่อยู่ในสภาพทางสังคมที่ต่ำกว่า เพื่อ

ยกระดับคุณค่าแห่งตนลง ดังนั้นจึงพบเสมอว่าบุคคลชอบลดคุณค่าของผู้อื่นเพื่อคงไว้ หรือเพิ่มคุณค่าแห่งตน

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) การแสดงบทบาทสมมติ เป็นเครื่องมือที่ใช้ให้เกิดคุณค่าแห่งตน ซึ่งใช้ได้หลายวิธี คือ

3.1 ทฤษฎีความไม่ลงรอย ผู้แสดงสามารถลดความไม่ลงรอยกัน โดยนำทักษะส่วนตัวออกมาแสดง เพื่อเพิ่มคุณค่าแห่งตนได้

3.2 ทฤษฎีบทบาทของตัวแบบ โดยการสังเกตพฤติกรรมของตนเองแล้วใช้ข้อมูลที่พบเห็นมาสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง เพื่อเพิ่มคุณค่าแห่งตน

3.3 ทฤษฎีแรงจูงใจ เมื่อบุคคลเกิดแรงจูงใจในการแสดงบทบาทสมมติ เขาจะหาข้อมูลซึ่งจะทำให้การแสดงบทบาทนั้นน่าเชื่อถือขึ้นเป็นการเพิ่มคุณค่าแห่งตน

3.4 ทฤษฎีการเสริมแรง บุคคลมีคุณค่าแห่งตนได้จากประสบการณ์ ความสำเร็จในการแสดงบทบาทสมมติ หรืออาจจะเกิดจากการยอมรับของผู้อื่นหรืออาจเป็นเพราะความชำนาญในการแสดงอย่างยอดเยี่ยม

4. ความแตกต่างทางสังคม (Social Discrimination) จากการศึกษาพบว่าคนผิวดำ ผู้หญิงมีคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าคนผิวขาวผู้ชาย ตัวอย่างของคุณค่าแห่งตนของคนผิวดำเห็นได้จากเด็กผิวดำจะชอบตุ๊กตาสีขาวมากกว่าสีดำ (Clark & Clark, 1984, p. 174) และจากการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้หญิงกับผู้ชายพบว่าผู้หญิงมีคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าผู้ชาย เพศชายจะได้รับการนิยมและคุณค่ามากกว่ามากกว่าเพศหญิง (Broveman et al., 1972 cited in Babladelis, 1984, p. 175)

วูล์ฟอล์ก (Woolfold, 1998, p. 73) ให้คำจำกัดความของคุณค่าแห่งตนว่าเป็น การบอกถึงคุณค่าของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะ ความสามารถ และพฤติกรรม

มัสเซน (Mussen, 1990 cited in Mussen, Conget, Kagan, & Huston, 1990, p. 391) กล่าวว่าคุณค่าแห่งตนเป็นการประเมินคุณสมบัติ (Qualities) ต่าง ๆ ของตนเองและมีการตัดสินว่าดีหรือไม่ดี

ออสบอร์น (Osborne, 1996, p. 22) อธิบายว่า คุณค่าแห่งตนว่า คือความรู้สึกทางบวกและทางลบเกี่ยวกับตนเองที่มีความคงทนถาวรว่า อาจจะมีสิ่งที่ดีหรือไม่ดีเพิ่มขึ้นหรือลดลงเป็นสิ่งที่บุคคลเผชิญและเข้าใจในความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการดำเนินชีวิตประจำวัน

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984, p. 5) ได้ให้ความหมายคุณค่าแห่งตนว่าเป็น การประเมินความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ในด้านการยอมรับตนเอง การนับถือตนเอง การมีคุณค่าในตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง โดยจะประเมินทั้งทางด้านดีและด้านไม่ดี

ลอวเรนซ์ (Lawrence, 1987, pp. 2-5) กล่าวถึงคุณค่าแห่งตนว่าเป็นส่วนหนึ่งของ อัตมโนทัศน์ ซึ่งพัฒนามาจากการมองเห็นตนเอง 3 ประการ ได้แก่

1. ส่วนที่เป็นมโนภาพแห่งตน (Self-Image) เป็นการตระหนักรู้ในคุณลักษณะทาง จิตใจและร่างกายของตน ด้วยการค้นหาคำตอบว่า “ฉันเป็นใคร ”
2. ส่วนที่เป็นตัวตนในอุดมคติ (Ideal Self) เป็นเกณฑ์ของพฤติกรรมและทักษะ บางอย่างที่เราคาดหวังจะมีด้วยการตอบคำว่า “ฉันอยากเป็นอะไร ”
3. ส่วนที่เป็นคุณค่าแห่งตน (Self-Esteem) นับเป็นความคลาดเคลื่อนของมโนภาพ แห่งตนและตัวตนในอุดมคติ

พลนุช พุ่มไสว (2543, หน้า 10) คุณค่าแห่งตน (Self-Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งแสดงออกให้เห็นได้ในรูปทัศนคติที่มีต่อตนเอง และบุคคลจะ แสดงออกซึ่งพฤติกรรมตามทัศนคตินั้นในเรื่องของความสำเร็จ การมีความสามารถในการที่จะ กระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ การยอมรับตนเองและได้รับการยอมรับจากผู้อื่นรู้สึกว่าคุณค่า และมีความ สำคัญต่อสังคม

อารยา ค่านพานิช (2542, หน้า 8) คุณค่าแห่งตน หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจาก การประเมินตนเองในด้านบวก การประเมินความสามารถ การประสบความสำเร็จ ความมีคุณค่า ความสำคัญ โดยแสดงออกในรูปของทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นความภาคภูมิใจและพึงพอใจใน ตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่า และได้รับการยอมรับจาก ครอบครัวและสังคม

อัปสรศิริ เขี่ยมประชา (2542, หน้า 12) คุณค่าแห่งตน หมายถึง การประเมินความเชื่อ หรือความรู้สึกที่บุคคลต่อตนเอง มีความเคารพและยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญมี ความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ วางไว้โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม

ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์ (2542, หน้า 3) คุณค่าแห่งตน หมายถึง ความรู้สึกภาคภูมิใจใน ตนเองที่เกิดจากการพิจารณาตัดสินคุณค่า ในเรื่องการได้รับการยอมรับความสามารถ รูปร่าง หน้าตา ตลอดจนคุณค่าของตนเอง

ภนิกา ภูโตนนา (2539, หน้า 28) คุณค่าแห่งตน หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจาก การประเมินตนเอง เกี่ยวกับความสามารถในการกระทำให้ประสบความสำเร็จ ความมีคุณค่าเป็นที่ ยอมรับของตนเอง และผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสามารถสื่อออกมาให้เห็นในรูปของ คำพูดและการกระทำ

ชนิดา สุวรรณศรี (2542, หน้า 28) คุณค่าแห่งตน หมายถึง การรับรู้ตนเองของบุคคลที่

ประกอบได้ด้วยการรับรู้ตนเองโดยทั่วไป การรับรู้ตนเองทางด้านครอบครัวและสังคม รวมทั้งความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองและความเข้าใจในตนเอง แล้วแสดงออกในแง่การยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองในด้านความสามารถ ความสำเร็จ ความมีคุณค่าในตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทางการแสดงออก

จากความหมายและแนวคิดของคุณค่าแห่งตน ที่กล่าวมาแล้ว พอจะสรุปได้ว่า คุณค่าแห่งตน คือ การรับรู้ที่เกิดจากการประเมินตนเอง 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านครอบครัว หมายถึง การได้รับการยอมรับ ความรัก ความอบอุ่น การสนับสนุนให้กำลังใจ และการใส่ใจดูแลจากสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดที่มีต่อตนเองได้

2. ด้านสังคม หมายถึง การยอมรับจากสังคมและมีคุณค่าในสังคมที่อาศัยอยู่ บุคคลนั้นก็จะมีความค่าแห่งตน โดยอาศัยปัจจัยทางสังคมจะแปรเปลี่ยนไปตามแต่ละสังคม เช่น ชื่อเสียง รายได้ ระดับการศึกษา และสถานภาพทางสังคม เป็นต้น คุณค่าแห่งตนขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นได้รับการมีคุณค่า และการปฏิบัติจากสังคมอย่างไร หรือบุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่มีความสอดคล้องกับความหวังของสังคมหรือไม่

3. ด้านความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองและความเข้าใจตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองในปัจจุบัน ความรักตัวเอง เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจ ความเป็นสุข ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้อย่างไม่มีสาเหตุหรือมีเหตุผลก็ได้ ซึ่งสามารถสื่อออกมาให้เห็นในรูปของคำพูดและท่าทางการแสดงออก

ธรรมชาติและแหล่งกำเนิดคุณค่าแห่งตน

การศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตน ได้มีการให้คำจำกัดความอภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญของคุณค่าแห่งตนมานานแล้ว ส่วนใหญ่จะได้รับข้อสรุปเกี่ยวกับธรรมชาติ และแหล่งกำเนิดของคุณค่าแห่งตนว่ามี 3 รูปแบบ (Brown, 1988, pp. 197-207 อ้างถึงใน อัสพรสิริ เอี่ยมประชา, หน้า 15-17)

1. รูปแบบทางอารมณ์ของคุณค่าแห่งตน (Affective Models of Self-Esteem) รูปแบบทางอารมณ์ของคุณค่าแห่งตนได้เสนอไว้ว่า คุณค่าแห่งตนนั้นเกิดขึ้นในช่วงพัฒนาการระยะต้นของชีวิต ซึ่งประกอบด้วยลักษณะเฉพาะ 2 ลักษณะ (Two Components of Self-Esteem) คือ

- 1.1 ความรู้สึกของการเป็นเจ้าของ (Feeling of Belonging) เป็นความรู้สึกที่รักอย่างปราศจากเงื่อนไข เกิดขึ้นอย่างไม่มีสาเหตุหรือเหตุผลและเกิดขึ้นได้ค่อนข้างง่าย ความรู้สึกของ

การเป็นเจ้าของนี้ เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ ความรู้สึกของการเป็นเจ้าของนี้ทำให้บุคคลมีพื้นฐานในด้านความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต เมื่อมีปัญหาจะสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เขาจะรู้สึกว่ามีความค่าและได้รับคุณค่าในตนเองจากผู้อื่น

1.2 ความรู้สึกที่มีความชำนาญ (Feeling of Mastery) เป็นความรู้สึกที่รับรู้ว่าเป็นคนที่มีอิทธิพลต่อสิ่งต่าง ๆ อาจไม่ใช่สิ่งที่ยิ่งใหญ่ และเกิดขึ้นวันต่อ วันในชีวิตของมนุษย์ แต่มีความแตกต่างจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง เช่น นักเปียโนไม่ได้คิดว่าตนเองเป็นนักเปียโนที่ประสบความสำเร็จ แต่เขามีความรู้สึกนี้เกิดขึ้นเมื่อทุ่มเทเอาใจใส่และเอาชนะกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

การที่จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตนนั้น ต้องเข้าใจความรู้สึกของการเป็นเจ้าของและความรู้สึกที่มีความชำนาญ ความรู้สึกเหล่านี้เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์มีการพัฒนาในระยะแรกของชีวิต โดยทั่วไปเป็นผลจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก การให้ความสำคัญกับประสบการณ์ในระยะแรกของชีวิตไม่ได้หมายความว่า คุณค่าแห่งตนจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้แต่ประสบการณ์ในระยะแรกของชีวิตจะเป็นการวางรากฐาน เพื่อการมีคุณค่าแห่งตนสูงหรือต่ำต่อไป

2. รูปแบบทางปัญญาของคุณค่าแห่งตน (Cognitive Models of Self-Esteem)

รูปแบบทางปัญญาของการมีคุณค่าแห่งตนนั้น มีความคิดพื้นฐานว่าคุณค่าแห่งตนนั้น ขึ้นอยู่กับรูปแบบที่บุคคลใช้ในการประเมินคุณลักษณะของบุคคล โดยมีการประเมินบุคคลใน 4 ลักษณะ ได้แก่ ความดึงดูดใจ (Attractive) สติปัญญา (Intelligence) บุคลิกภาพดี (Well Liked) และมีความเป็นนักกีฬา (Athletic) ซึ่ง 3 รูปแบบนี้ ได้แก่

2.1 รูปแบบการประเมินตนเองโดยทั่วไป (Add-Em-up Model) เป็นรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าแห่งตนโดยทั่วไป จะแสดงผลรวมของวิธีการในการประเมินความสามารถและคุณลักษณะของบุคคล ในการตัดสินระดับการมีคุณค่าแห่งตน คะแนนที่ได้สามารถใช้นำมาได้ว่าบุคคลใดมีการมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากัน

2.2 รูปแบบการประเมินตนเองกับสมาชิกในกลุ่ม (Weight-Em-Importance Model) เป็นรูปแบบในการประเมินคุณค่าตนเองที่เกิดขึ้นกับสมาชิกคนอื่นในกลุ่มของคน

2.3 รูปแบบการประเมินตนเองในปัจจุบันกับตนในอุดมคติ (Self-Ideal Model) เป็นรูปแบบในการประเมินคุณค่าแห่งตนที่ขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างตนในปัจจุบันและตนในอุดมคติ ทั้ง 3 รูปแบบนี้มีการให้ความสำคัญในการอ้างสาเหตุที่แตกต่างกัน กล่าวคือมีรูปแบบในการเปรียบเทียบระดับคุณค่าแห่งตนของบุคคลหนึ่งกับบุคคลใน 3 กลุ่ม ที่มีลักษณะแตกต่างกันไปตามรูปแบบ

3. รูปแบบทางสังคมของคุณค่าแห่งตน (Sociological Models of Self-Esteem)

รูปแบบทางสังคมของคุณค่าแห่งตน มีความคิดพื้นฐานว่า คุณค่าแห่งตนได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยทางสังคม ถ้าบุคคลเชื่อว่าเขาได้รับการยอมรับจากสังคมและมีคุณค่าในสังคมที่เขาอาศัยอยู่ บุคคลนั้นก็จะมีคุณค่าแห่งตน โดยปัจจัยทางสังคมจะแปรเปลี่ยนไปตามแต่ละสังคม เช่น ชื่อเสียง รายได้ ระดับการศึกษา และสถานภาพทางสังคม (เช่น เพศ หรือการนับถือศาสนา เป็นต้น) การที่บุคคลได้รับการประเมินจากกลุ่มทางสังคมทางบวก จะมีคุณค่าในตนเองทางบวก ดังนั้นคุณค่าแห่งตนขึ้นอยู่กับว่าเขาได้รับการมีคุณค่าและการปฏิบัติจากสังคมอย่างไร หรือเขามีพฤติกรรมที่มีความสอดคล้องกับความหวังทางสังคมหรือไม่ สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวทำนายว่าบุคคลนั้นเป็นบุคคลที่มีคุณประโยชน์หรือประสบความสำเร็จมากน้อยแค่ไหน ซึ่งถ้าเขาได้รับความนับถือว่าเป็นบุคคลที่มีคุณประโยชน์ต่อสังคม หรือประสบความสำเร็จในชีวิตบุคคลนั้นก็จะมีระดับคุณค่าแห่งตนสูง ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลนั้นไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม รู้สึกอับอายและเสื่อมเสียชื่อเสียง บุคคลนั้นก็จะมีคุณค่าแห่งตนต่ำ

ความสำคัญของคุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์ เนื่องจากเป็นความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ ที่จะทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีค่า (Walz & Bleuer, 1993, p. 47) เป็นการรับรู้ตนเองของบุคคลว่าตนมีความสำคัญ มีความสามารถ มีความสำเร็จ และมีคุณค่าประโยชน์ต่อสังคม ความสำนึกในคุณค่าแห่งตน มีความสำคัญยิ่งต่อความสำเร็จของบุคคล และสามารถบอกถึงคุณภาพชีวิตของบุคคล (Taft, 1985) เป็นคุณลักษณะหนึ่งที่บุคคลควรให้ความสำคัญ เนื่องจากมีผลต่อบุคลิกภาพอารมณ์และสังคม กระบวนการทางความคิด ความปรารถนา การตั้งเป้าหมาย (ศศิกันต์ ชนะโสธร, 2529, หน้า 1) สอดคล้องกับคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 b) ที่กล่าวไว้ว่าคุณค่าแห่งตนเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ ส่วนคนที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำจะแสดงภาพพจน์ที่มีความขลาดกลัว เสรีาสลด หดหู่ใจ จะรู้สึกถูกทอดทิ้งไร้คนให้ความรัก และความเข้าใจ ชอบสร้างปัญหาให้มากขึ้นและไม่หาทางแก้ปัญหานั้น (McNeil, 1975 อ้างถึงใน สุกัญญา มหัทธนานันท์, 2543, หน้า 12)

การประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการดำเนินชีวิตนั้นย่อมขึ้นอยู่กับการมีคุณค่าแห่งตน (Weinhlod & Judy, 1983, p. 243) รวมทั้งความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการกระทำของบุคคลที่ขึ้นกับคุณค่าแห่งตนทั้งสิ้น

จากข้อความดังกล่าว สรุปได้ว่า คุณค่าแห่งตนมีความสำคัญต่อมนุษย์เป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การดำรงชีวิต เป็นคุณลักษณะที่มีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคล ในการแสดงพฤติกรรมออกมาทั้งทางบวกและทางลบ และถ้ามีการพัฒนาให้คุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้นจะทำให้บุคคลยอมรับ

ตนเอง รู้ความต้องการของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ได้อย่างเต็มความสามารถ และนำไปสู่ขั้นการประจักษ์แห่งตนคือ การรู้จัก เข้าใจ ยอมรับตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขตนเอง ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดตามทัศนะของมาสโลว์ (Maslow, 1970, p. 45)

พัฒนาการของคุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตนมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต ดังนั้นการทราบถึงขั้นพัฒนาการและอิทธิพลของพัฒนาการจึงมีความสำคัญยิ่งในคุณค่าแห่งตน ซึ่งคุณค่าแห่งตนเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ (Neal, 1981, p. 598) และจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย วุฒิภาวะ สิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต กระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบตัว โดยมีจุดเริ่มต้นจากภายในครอบครัว (Brundage, 1994, p. 27) การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา การดูแลเอาใจใส่และการให้การยอมรับนับถือตั้งแต่เยาว์วัยมีความสำคัญ และส่งผลกระทบต่อคุณค่าของเด็กเป็นอย่างมาก เพราะเป็นการพัฒนาคุณค่าแห่งตนนั้นมีผลมาจากการได้รับความรักจากบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูมากกว่าได้รับสภาพทางสังคม และปริมาณวัตถุสิ่งของ (Atwater, 1979, pp. 128 - 129) พัฒนาคุณค่าแห่งตนเริ่มพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก

โดยช่วงแรกเกิด เด็กไม่สามารถแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมได้จนเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเด็กจึงได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ รับรู้ตนเองและสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองกับผู้อื่น ในชีวิตแล้วจึงพัฒนามาเป็นการรับรู้ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนขึ้น โรเจอร์ (Roger, 1961) อธิบายว่าเมื่อเด็กเริ่มเจริญเติบโต เข้าสู่วัยเตาะแตะ ภาพของความเป็นตนเองจะเริ่มขยายกว้างขึ้น ความสำคัญของบิดามารดาและบุคคลในครอบครัวก็มีมากขึ้น เด็กจะเริ่มพัฒนาความต้องการที่จะได้รับการยอมรับและต้องการที่จะเป็นที่รักของบุคคลรอบ ๆ และจะเริ่มพัฒนาความต้องการที่จะดูแลตนเองมากขึ้น และเด็กไม่เพียงพอแต่ต้องการให้บุคคลรอบตัวมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเท่านั้น เขายังรู้สึกต้องการที่พัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับซัลลิแวน (Sullivan, 1953 cited in Meisenhelder, 1985, pp. 121 - 135) กล่าวว่าคุณค่าแห่งตนถูกสร้างขึ้นตั้งแต่วัยทารก โดยมารดาจะเป็นแบบอย่างโครงสร้างคุณค่าแห่งตนของเด็ก มารดาที่แสดงความรักและพอใจเด็ก จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และพัฒนาคุณค่าแห่งตนไปในทางบวก ส่วนเด็กที่ไม่ได้รับความรักและความเข้าใจมารดาจะรู้สึกว่าตนเองไร้ค่าและจะพัฒนาคุณค่าแห่งตนไปในทางลบ ส่วนแบร์รี (Barry, 1989) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตน เป็นผลสะท้อนที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสและความรักของผู้เลี้ยงดู ซึ่งจะเป็พื้นฐานของคุณค่าแห่งตนของเด็ก โดยเด็กที่ได้รับการรักและการยอมรับจากครอบครัวจะสะสมคุณค่าแห่งตนไว้มาก ส่วนเด็กที่ถูกปฏิเสธจะมีความรู้สึกต่ำต้อย โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965, p. 15) ได้ศึกษาในเด็กนักเรียนชั้นเด็กเล็กและ

เด็กโต จำนวน 5,000 ราย และได้ผลสรุปของการศึกษาค้นคว้าภูมิหลังและทัศนคติของบิดามารดามีผลต่อคุณค่าแห่งของบุตร โดยมีรายละเอียดของการศึกษาค้นคว้าดังนี้

1. ความสนใจเอาใจใส่ดูแลของบิดา มารดาที่มีต่อบุตรเป็นปัจจัยสำคัญต่อคุณค่าแห่งตนของบุตร

2. เด็กที่ไม่ได้กำพร้าจะมีคุณค่าในตนเองดี

3. เด็กเพศชายซึ่งอยู่ในชั้นเรียนที่สูงกว่าจะมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าเด็กชั้นอื่น ๆ

4. เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีปัญหาจะมีผลกระทบต่อคุณค่าแห่งตน

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, p. 119) พบว่าคุณค่าแห่งตนของเด็กมีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมของบิดามารดา การกำหนดกฎเกณฑ์และการดูแลจัดการให้เด็กปฏิบัติตามที่บิดามารดากำหนดไว้ อีกทั้งบิดามารดาที่มีคุณค่าแห่งตนสูงในช่วงนี้จะขึ้นอยู่กับที่ได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมายโดยเด็กจะปฏิบัติตามเพื่อให้พ่อแม่พอใจ

เมื่อเข้าสู่วัยเรียน คุณค่าแห่งตนจะเกิดจากการประเมินตนเองจากการกระทำและคุณลักษณะของตนตามมาตรฐานของสังคม อิทธิพลที่มีต่อคุณค่าแห่งตน คือ ลักษณะทางกาย อารมณ์ ระดับสติปัญญาและความสามารถของตน รวมทั้งทักษะทางสังคม คุณค่าแห่งตนจะพัฒนามาจากสังคมนอกครอบครัวได้แก่ กลุ่มเพื่อนเป็นหลัก เด็กจะเรียนรู้ตนเองจากสิ่งที่เพื่อนคิดเกี่ยวกับตัวเอง ถ้าเพื่อนแสดงการยอมรับชื่นชมเด็ก จะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง คุณค่าแห่งตนก็จะได้รับการพัฒนา แม้ว่าพฤติกรรมนั้นจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Caring, 1986, p. 356) ดังนั้นคุณค่าแห่งตนจึงสามารถผลักดันให้เด็กแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งทางบวกและทางลบได้ หากเด็กได้รับการยอมรับและพบกับความสำเร็จก็จะส่งเสริมคุณค่าแห่งตนได้และพัฒนาจนถึงวัยรุ่น ซึ่งบุคคลสามารถพัฒนาคุณค่าแห่งตนได้ตลอดชีวิต แต่จะพัฒนาอย่างเห็นได้ชัดในระยะพัฒนาการของวัยรุ่น ระหว่างอายุ 13 – 19 ปี (Erikson, 1968) โดยมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม คุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นจึงขึ้นอยู่กับความสำเร็จในการทำงาน การได้รับการยอมรับจากสังคม และการมีคุณค่าในสังคม ภาวะเศรษฐกิจ รวมทั้งลักษณะทางกายภาพซึ่ง พบว่าลักษณะทางกายภาพที่ดี จะทำให้บุคคลมีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี คุณค่าแห่งตนจะสามารถช่วยให้ปรับตัวได้ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าเกิดการสูญเสียความสามารถในหน้าที่การงานหรือฐานะทางเศรษฐกิจ การสูญเสียความเป็นอยู่ที่ดี การสูญเสียสัมพันธภาพระหว่างบุคคลก็ทำให้คุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นลดลงเช่นเดียวกัน (Mrck, 1995, p. 67) และจากการศึกษาของจาคอบสัน (Jacobson, 1984 cited in Jacobson, Hanser, Power, & Noam, 1984, pp. 489 - 507) พบว่าคุณค่าแห่งตนขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการคือ

1. รูปแบบคุณค่าแห่งตนที่เกิดขึ้นตั้งแต่อดีตจะส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้

ประสบการณ์และพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์เดียวกัน การเกิดคุณค่าแห่งตนของแต่ละคนก็แตกต่างกันไป การไม่เท่ากันขึ้นกับความสามารถในการมีคุณค่าของแต่ละคน

2. คุณค่าแห่งตนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ แม้ว่าประสบการณ์ที่ได้รับชัยชนะหรือประสบการณ์สูญเสียในอดีต จะมีผลต่อคุณค่าแห่งตนในปัจจุบันก็ตาม บุคคลก็จะไม่ยอมให้เกิดความผิดพลาดเหมือนเช่นอดีตอีก หากแต่สามารถทำให้คุณค่าแห่งตนพัฒนาขึ้นได้โดยการสู้กับสถานการณ์นั้น ถ้าบุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์นั้นได้ คุณค่าแห่งตนก็จะเพิ่มขึ้น แต่ถ้าหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญสิ่งนั้น คุณค่าแห่งตนก็จะลดลง

เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่คุณค่าแห่งตนในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงน้อย เพราะมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้นทำให้มองตนเองได้ชัดเจนขึ้น ยอมรับตนเองมากขึ้น และเพื่อฟื้นน้อยลงกว่าวัยรุ่น สามารถรับรู้และเรียนรู้ที่จะเผชิญกับสิ่งที่ตนเองขาดไป การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคู่ครอง เพื่อนสนิท ผู้ร่วมงาน ความสำเร็จและความพึงพอใจในงานจะมีผลต่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตนของวัยผู้ใหญ่ (สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 22) ซึ่งระดับคุณค่าแห่งตนของแต่ละบุคคลจะพัฒนาเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงวัยกลางคนจะมีความคงที่และเสื่อมถอยลง (Burnside, 1979 อ้างถึงใน อรุณา พุ่มสวัสดิ์, 2538, หน้า 17) ในวัยสูงอายุ คุณค่าแห่งตนของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงอีกครั้งหนึ่งเนื่องจากวัยนี้มีการสูญเสียเกิดขึ้นในชีวิตหลายอย่าง เช่น การสูญเสียทางด้านภาวะสุขภาพ สูญเสียความสามารถด้านร่างกาย การเกษียณอายุการทำงาน หรือการสูญเสียคู่สมรส เป็นต้น (Drieveer, 1984, pp. 394 - 404) ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงา และรู้สึกหมดคุณค่าในตนเองได้ (วราภรณ์ ตระกูลสฤณี, 2544, หน้า 111) ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เหมือนแต่ก่อนแต่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต ดังนั้นลูกหลานและคนใกล้ชิด ควรใส่ใจให้ความรัก ความอบอุ่นและเอาใจใส่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เหลื่ออยู่อย่างมีความสุข

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979) ได้กล่าวว่า การพัฒนาคุณค่าแห่งตนนั้นเป็นการที่บุคคลควรจะให้ความเคารพนับถือตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นว่าจะดีหรือเลวกว่าและไม่คิดว่าตนเองต้องเป็นคนเลวเลิศ แต่ควรตระหนักในความสามารถที่แท้จริงของตนเองและสามารถคาดหวังได้ว่าจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้อย่างไร

จากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่า พัฒนาการคุณค่าแห่งตนนั้นได้มีการพัฒนาตั้งแต่แรกเกิดและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดทุกช่วงอายุ ตามระดับวุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อมโดยมีจุดเริ่มต้นมาจากครอบครัว และขยายออกไปสู่สังคมภายนอก ซึ่งประสบการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับจากบุคคลสำคัญในชีวิตและบุคคลรอบข้างจะมีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน ถ้าบุคคลรับรู้ต่อตนเองจากประสบการณ์ที่ได้รับในด้านที่ดีจะส่งเสริมคุณค่าแห่งตนได้ และยังมีผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตของบุคคลด้วย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณค่าแห่งตนมี 2 ประเภท

1. ปัจจัยภายในตน หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีผลทำให้คุณค่าแห่งตนของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) เช่น ความสูง น้ำหนัก รูปร่าง หน้าตา บุคลิกภาพรวมทั้งผ้าที่ใส่ ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว ความแข็งแรง และความรวดเร็วของร่างกาย ซึ่งลักษณะทางกายภาพนั้นจะส่งผลต่อคุณค่าแห่งตนหรือไม่เพียงใดขึ้นอยู่กับค่านิยมส่วนบุคคลและสังคมนั้นด้วย บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีความพึงพอใจตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี (Coopersmith, 1984, pp. 120 – 123)

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและผลงาน (General Capacity, Ability and Performance) เป็นตัวบ่งชี้ถึงการประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวของบุคคล เมื่อประสบความสำเร็จจะเป็นการเสริมแรงกับตนเอง ทำให้บุคคลเกิดคุณค่าแห่งตน บุคคลที่ประสบความสำเร็จอยู่เสมอ จะมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าบุคคลที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ (Coopersmith, 1984, pp. 123 - 125)

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจ ความเป็นสุข ความเสียใจ ความวิตกกังวลในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก อารมณ์ดังกล่าวเกิดจากการประเมินประสบการณ์ของการได้รับการปฏิบัติจากผู้อื่น และมีผลต่อการประเมินตนเองในเวลาต่อมาบุคคลที่ประเมินว่าบุคคลรอบข้างยอมรับและรู้สึกชื่นชมเขา ก็จะมีความรู้สึกพึงพอใจมีความสุขและส่งผลต่อคุณค่าแห่งตนในทางบวก ในขณะที่บุคคลประเมินตนเองไปในทางที่ไม่ดี บุคคลเหล่านี้ไม่มีความพึงพอใจในภาวะปัจจุบันของตนมองว่าตนไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้ (Coopersmith, 1981, pp. 130 - 134)

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self Values) โดยทั่วไปบุคคลจะมีค่านิยมต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เหมือนกันและมีแนวโน้มที่จะนำค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินคุณค่าแห่งตนถ้าค่านิยมของตนสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม

1.5 ระดับของความมุ่งหวัง (Aspiration) การประเมินตนเองของบุคคลที่มีพื้นฐานมาจากการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ประสบการณ์ที่ได้รับจากความสำเร็จจะนำไปสู่ความคาดหวังในความสำเร็จครั้งต่อไป ทำให้เกิดความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไป ถ้าสามารถปฏิบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลจะเกิดคุณค่าแห่งตน (Coopersmith, 1981, pp. 142 - 148)

ซึ่งเฟนเตอร์ไฮม์ และเบียร์ (Fensterheim & Bear, 1975) ได้เขียนรูปแบบความสัมพันธ์ไว้ดังนี้

พฤติกรรมที่ปรารถนา → ความพึงพอใจ → คุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น
(Desired Behavior) (Satisfaction) (Increase Self – Esteem)

1.6 เพศ (Sex) สังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่มักจะให้ค่านิยมที่ดีต่อเพศชาย โดยเพศชายจะได้รับตำแหน่งที่มีอำนาจทางสังคม ส่วนเพศหญิงรับตำแหน่งบทบาททางสังคมที่ทำให้เพศชายมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับมาร์ช (Marsh, 1984) ได้ศึกษาว่าเพศชายมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าเพศหญิง

1.7 ปัญหาความเจ็บปวด (Problem and Pathology) คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984, p. 138) บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำจะมีพฤติกรรมในทางทำลาย มีความวิตกกังวลสูง มีความสามารถในการทำความรู้จักใกล้ชิดกับผู้อื่น มีอาการของโรคทางกายที่เกิดจากจิตใจมากกว่า บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนปานกลางและสูง

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ส่งผลให้บุคคลเกิดคุณค่าแห่งตนแตกต่างกัน ได้แก่

2.1 สถานภาพทางสังคม หมายถึง องค์ประกอบระดับชั้นทางสังคม เช่น ตำแหน่ง การงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล อาชีพ รายได้ ถิ่นที่อยู่อาศัย เป็นต้น บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูง มีแนวโน้มที่จะมีความภูมิใจส่งผลให้เกิดคุณค่าแห่งตน (Coopersmith, 1981, pp. 82 - 84)

2.2 ความสัมพันธ์กับครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และบุตรเป็นสิ่งที่มีความหมายมากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิต พ่อแม่ยอมรับเด็ก ให้ความรักเด็ก ความอบอุ่น การสนับสนุนให้กำลังใจ ให้สิทธิเสรีภาพในการกระทำของเด็ก โดยมีการกำหนดขอบเขตไว้อย่างชัดเจน เน้นรางวัลมากกว่าการลงโทษ (Coopersmith, 1981, p. 236)

2.3 โรงเรียนและการศึกษา เป็นสถานที่ในการพัฒนาคุณค่าแห่งตนต่อบ้าน ประสบการณ์ที่โรงเรียนย่อมมีทั้งความสำเร็จ และความล้มเหลวทางการเรียน โรงเรียนมีหน้าที่ให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในทักษะ ความสามารถและมีคุณค่าแห่งตนเมื่ออยู่ในชั้นเรียน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเป็นอิสระโดยไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่วางไว้การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเองสามารถพึ่งพาตนเองได้ (Coopersmith, 1984, pp. 9 - 11) และความสนใจ ความใส่ใจที่ครูมีต่อเด็กสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดของเด็กที่มีต่อตนเองไปในทางบวกสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการพัฒนาคุณค่าแห่งตน (Good, 1970 cited in Coopersmith, 1984, p. 10) นอกจากนี้สังกัดของโรงเรียนประเภทของโรงเรียนย่อมบ่งบอกถึงควมมีหน้ามีตา และควมมีชื่อเสียง ถ้าเป็นโรงเรียน

ที่มีความเด่นดังย่อมส่งผลในตนเองมากกว่าเด็กที่มาจากโรงเรียนไม่มีชื่อเสียงและขาดความพร้อม (Goodman, Forward, & Peterson, 1976, pp. 32 - 35)

2.4 กลุ่มเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างวัยเดียวกัน มีอิทธิพลต่อคุณค่าแห่งตน เด็กที่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน เป็นที่ชื่นชมของเพื่อนจะมีคุณค่าแห่งตนสูง และรับรู้ทางบวกในด้านสังคม เด็กที่ถูกปฏิเสธจากเพื่อนและสังคมจะมีคุณค่าแห่งตนต่ำ เด็กวัยรุ่นที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำเขาอาจหาวิธีเพิ่มคุณค่าแห่งตนสูง โดยมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม การกระทำผิดกฎหมาย เพื่อให้เพื่อนยอมรับ

ดังนั้น คุณค่าแห่งตนจะเกิดได้เมื่อบุคคลมีการยอมรับตนเอง สามารถรับรู้ความต้องการที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ และปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในทุกสถานการณ์ ด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง

ลักษณะบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูงและต่ำ

บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำ จะอยู่ในสถานะที่ไม่กลมกลืนของ “ตน” มักใช้กลไกการป้องกันตนเอง มักไม่เห็นความสำคัญของตนเอง ขาดความเชื่อมั่น รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ ส่งผลให้บุคคลเหล่านี้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย จึงมักจะหลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับผู้อื่น หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มักคล้อยตามผู้อื่น มักนำความคิดของผู้อื่นมาใส่ใจ คิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับ ไม่ได้ความสนใจและเกิดความรู้สึกเสียใจบ่อย ๆ และมักแสดงความเข้มแข็งหรือแสดงความก้าวร้าวให้ปรากฏออกมาเสมอ ๆ เพื่อเป็นการกลบเกลื่อนความรู้สึกหวาดกลัว ท้อแท้ ไม่มั่นใจในตนเอง (สุภาเพ็ญ คชพลายุกต์, 2541, หน้า 39)

บุคคลจะแสดงระดับคุณค่าแห่งตนแตกต่างกันออกไปทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว จากลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูดและพฤติกรรม (Coopersmith, 1984, p. 5) โดยบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูงจะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ “ตน (Self)” รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง ซึ่งเป็นผลให้เกิดการมองโลกในแง่ดี จริงใจ ไว้วางใจต่อผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นตัวของตัวเอง ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ กล้าเผชิญปัญหาที่ท้าทาย รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้ ใช้กลไกในการป้องกันตัวน้อย ไม่ค่อยรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองด้อยกว่าผู้อื่น ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างไม่วิตกกังวล ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข (Coopersmith, 1981, p. 345; Raffey & Mayor, 1993, pp. 19 – 37; Schutz, 1967, p. 15)

จะเห็นได้ว่าคุณค่าแห่งตนของบุคคลเกิดจากความเชื่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในและจะส่งผลการแสดงของพฤติกรรมตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิต บุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนสูงจะมีความเชื่อมั่นในตนเองพร้อมที่จะเผชิญปัญหาได้ดีและสามารถปรับตัวได้เป็นอย่างดีเมื่อพบกับ

เหตุการณ์ต่าง ๆ เปรียบเสมือนพลังทางบวกที่จะสามารถทำให้การดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและมีชีวิตที่มีคุณภาพ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำ จะมองตนเองเป็นคนไร้ค่า ไม่มีความสามารถขาดความเชื่อมั่นและไม่สามารถที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ มักจะพบกับความล้มเหลวในชีวิตถึงอย่างไรก็ตามคุณค่าแห่งตนเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ และสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ทุกช่วงวัย และจากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ มีหลายวิธีที่จะสามารถส่งเสริมคุณค่าแห่งตน เช่น การศึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบครอบครัว การฝึกอบรมการจัด กิจกรรมกลุ่ม การใช้กลุ่มสัมพันธ์ การใช้หนังสือบำบัด การใช้ศิลปะบำบัด เป็นต้น

การเสริมสร้างคุณค่าแห่งตน

นักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอแนวทางเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนไว้ดังนี้

มาสโลว์ (Maslow, 1970, p. 234) ได้กล่าวถึงปัจจัย 3 ประการ ที่มีอิทธิพลต่อคุณค่าแห่งตน คือ การยอมรับและได้รับการเห็นชอบจากบุคคลอื่น

1. ความสามารถที่แท้จริงในการประสบความสำเร็จ
2. การเข้าใจและยอมรับในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, pp. 36 - 37) กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาคุณค่าแห่งตนไว้ 4 ประการ คือ

1. การได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจใส่ใจ และการได้รับการปฏิบัติตอบจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต
2. การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้เป็นที่รู้จักและมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งทางสังคม โดยปัจจัยที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าได้ตนประสบความสำเร็จ คือ ความมีอำนาจ การมีความสำคัญ การมีคุณงามความดี น่าเชื่อถือศรัทธา และการมีความสามารถ
3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนา
4. ลักษณะการตอบสนองต่อการถูกลดคุณค่า โดยบุคคลอาจจะปฏิเสธหรือไม่ใส่ใจกับการตัดสินของผู้อื่นมากขึ้น การกระทำดังกล่าวจะเป็นการปกป้องคุณค่าแห่งตนของบุคคล มิให้ตกลงไปสู่ความวิตกกังวล และยังช่วยให้บุคคลยังรักษาคุณภาพแห่งตนได้

ลินเด็นฟิลด์ (Lindenfield, 1995, pp. 21 – 27 อ้างอิงใน นริสา จิตรสมนึก, 2540, หน้า 29) ได้เสนอกลยุทธ์นำไปสู่คุณค่าแห่งตน โดยมีพื้นฐานอยู่บนตัวอักษรของ Self – Esteem ดังนี้

1. S: Scrutiny หมายถึง การพิจารณาวิเคราะห์ขอบเขตของการสร้างคุณค่าแห่งตน ด้วยการเพิ่มการตระหนักรู้ในรูปแบบชีวิตและความสัมพันธ์ของคน

2. E: Explanation เป็นการอธิบายถึงสิ่งที่เรายอมรับและรับผิดชอบสิ่งที่เรายอมรับและรับผิดชอบต่อสิ่งที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้

3. L: Love เป็นความรักที่มีต่อตนเอง อย่างไม่เห็นแก่ตัว และไม่เป็นในทางที่ทำร้ายชีวิตของตนเอง

4. F: Focus เน้นเพียงปัญหาเดียว เมื่อแก้ปัญหาแรกได้แล้วจึงขยายไปสู่ปัญหาอื่น

5. E: Envisaging ระบุให้ชัดเจนในสิ่งที่ต้องการ

6. S: Strategy กลวิธีที่จะก้าวไปหาคู่แข่ง

7. T: Triggers เหตุการณ์ที่ทำให้คู่แข่งตกใจ

8. E: Encouragement สนับสนุนและให้กำลังใจ ในการสร้างคู่แข่ง

9. E: Experimentation ลงมือปฏิบัติ

10. M: Monitoring เขียนแบบประเมินตนเองเป็นระยะ ๆ

แบรดชอร์ (Bradshaw, 1981, pp. 6 - 11) มีความเห็นสอดคล้องกับคูเปอร์สมิธว่า การเสริมสร้างคู่แข่งของบุคคลนั้น จะต้องหาวิธีการที่ทำให้บุคคลนั้นได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้านจาก 4 ด้าน

1. การได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ และด้านวิชาการ และการประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย และความคาดหวังต่าง ๆ ซึ่งเริ่มแรกความคาดหวังเหล่านั้นจะถูกกำหนดโดยบุคคลอื่น ต่อมาเป้าหมายและความคาดหวังจะเป็นของตนเอง

2. การได้รับการยอมรับ ได้รับคุณค่าและความสนใจเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญ และมีความหมายต่อตนเอง

3. การได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวที่มีความสำคัญต่อตนเอง

4. การได้รับประสบการณ์ที่จะเพิ่มอำนาจส่วนบุคคล หรือการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์ และบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง

เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เหล่านี้ อาจจะเป็นด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้านก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น อัตมโนคติก็จะเป็นบวกมากขึ้นจะส่งผลทางบวกต่อคุณลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล คือ การยอมรับข้อผูกพัน ความมั่งคั่งส่วนบุคคล ความใจกว้าง ความไว้วางใจ การเผชิญหน้า ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การดูแลเอาใจใส่ การแสดง ความกล้าหาญ ปราศจากอคติ การอุทิศตน การเสี่ยงเพื่อชีวิตที่ดี การทดลอง ความเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งลักษณะเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาบุคคลและองค์การ

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น คุณค่าแห่งตนของบุคคลเป็นคุณลักษณะที่ไม่หุคหนึ่งสามารถเสริมสร้างและพัฒนาได้จากประสบการณ์ที่ได้รับทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยบุคคลได้รับรู้และให้

ความหมายกับเหตุการณ์นั้นไปในทางบวกหรือลบ หากบุคคลมองตนในทางลบทำให้คุณค่าแห่งตนต่ำลง บุคคลต้องมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถสร้างคุณค่าแห่งตนขึ้นมาใหม่ด้วยการมองเห็นตนเองในด้านบวกว่าตนมีความสามารถ มีความสำเร็จ รวมทั้งมีความรู้สึกรับได้รับการยอมรับและได้รับการมองเห็นคุณค่าจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิต และบุคคลรอบตัว ยอมรับภาพลักษณ์ของตน (Self - Image) อีกทั้งการเป็นตัวของตัวเอง คาดหวังและอยากได้ทุกสิ่งตามความเป็นจริง ทำให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่คาดหวังไว้ได้สำเร็จเกิดความเชื่อมั่น และสร้างความรู้สึกรับคุณค่าแห่งตน

การประเมินคุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตนเป็นความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีความรู้สึกพึงพอใจต่อตนเอง การวัดความรู้สึกพึงพอใจต่อตนเองของบุคคลจึงกระทำได้อย่างไรก็ตามได้มีผู้สร้างแบบคุณค่าแห่งตน โดยใช้วิธีการรายงานตนเองไว้หลายแบบ เช่น แบบประเมินเทเนสซี เซลล์ฟ คอนเซปต์สเกล (Tennessee Self - Concept Scale, 1964) ของฟิตส์ (Fitts) แบบประเมินโรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1979) แบบประเมินคูเปอร์สมิธ เซลล์ฟ เอสทีม อินเวนทอรี สเกล (Coopersmith Self Esteem Inventory; SEI, 1967) ของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith) ซึ่งประกอบด้วยแบบประเมิน 3 ฉบับ คือ ฉบับนักเรียน (School Form) ฉบับสั้น (School Short Form) และฉบับผู้ใหญ่ (Adult Form) ส่วนแบบประเมินคุณค่าแห่งตนที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พิมพัตติ จันทรโกศล (2544) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง และความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง กลุ่มตัวอย่างมาจากครอบครัวที่หย่าร้างที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 และมีค่าความตึงตัวกล้ำเนื้อ 9-16.7 ไมโครโวลต์ จำนวน 23 คน สุ่มอย่างง่ายอีกครั้งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน โดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริง มีผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น และมีความเครียดลดลงในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนในระยะหลังทดลองไม่แตกต่างกัน

ปรีประภา สาริบุตร (2543) ได้ศึกษาการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล 3 (ยมาราชสามัคคี) จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2541 โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวนุชนิยม ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง นักเรียน

ที่เข้าร่วม โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวนุชนิยมมีคะแนนความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น
กว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

รมลวรรณ เหลืองเจริญกุล (2545) ได้ศึกษาผลของกลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อความรู้สึกมี
คุณค่าในตนเองและความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี เป็นการวิจัย
กึ่งทดลอง โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่เฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติจำนวน 20 คน และสุ่มอย่างง่ายเพื่อ
กำหนดกลุ่ม ได้กลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มตัวอย่าง 10 คนแรก ซึ่งได้รับการดูแลตามปกติ และอีก 10
คนต่อมาเป็นกลุ่มทดลอง ซึ่งใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองหลังจากได้รับการดูแลตามปกติ 1 สัปดาห์
โดยเข้ากลุ่มช่วยเหลือจำนวน 3 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกัน 2 สัปดาห์ และทั้ง 2 กลุ่มถูกประเมิน
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความสามารถในการดูแลตนเอง 2 ครั้ง คือ ก่อนและหลังการ
ทดลอง พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง
เพิ่มขึ้นภายหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหญิง
ตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการดูแลตนเองเพิ่มขึ้น
ภายหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหญิงตั้งครรภ์ที่
ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการดูแลตนเองเพิ่มขึ้นภายหลังการ
ทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พวงทอง อินใจ (2544) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมประสาทสัมผัสต่อ
คุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยเป็นนิสิตเพศหญิง ชั้นปีที่ 3
ปีการศึกษา 2544 ที่มีคะแนนคุณค่าแห่งตนระดับตั้งแต่ 25 เปอร์เซนต์ไทล์ลงมา จำนวน 12 คน
แล้วสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน โดยทำการทดลองทั้งสิ้น 2 ครั้ง ๆ
ละ 40-60 นาที/คน แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อน หลัง และระยะติดตามผล
ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎี โปรแกรมภาษา
ประสาทสัมผัส โดยใช้เทคนิคสัญญาแบบองค์รวม มีคะแนนคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการ
ทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตกลุ่มทดลอง
มีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูง
กว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นริสา จิตรสมนึก (2540) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อคุณค่า
ในตนเองของเยาวชนกระทำผิดกฎหมายในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น
จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษา
เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพแวดล้อมปกติ ผลการศึกษาปรากฏว่ากลุ่มทดลองที่

ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสูงกว่าก่อนเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุกัญญา พิระวรรณกุล (2541) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความสำนึกในคุณค่าตนเองของเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 ราย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สำหรับกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการปฏิบัติกิจกรรมตามปกติของสถานสงเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความสำนึกในคุณค่าของตนเองของเยาวชนของกลุ่มทดลองในระยะหลังการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่าในระยะก่อนการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนความสำนึกในคุณค่าตนเองของเยาวชนชายกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนิดา สุวรรณศรี (2542) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้ากิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อาทิตยา พรชัยเกตุ (2535) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ผลการบำบัดด้วยหนังสือต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กพิการ โรงเรียนศรีสังวาลย์พบว่า การบำบัดด้วยหนังสือสามารถเสริมสร้างความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็กพิการชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 3 ของโรงเรียนศรีสังวาลย์ได้

เขาวานา อรมส่งเจริญ (2537) ได้ศึกษาผลการใช้บทบาทสมมติต่อความภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลป์พัทลุง จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2536 ที่มีภาวะภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 25 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองใช้บทบาทสมมติ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังจากที่ได้รับการใช้บทบาทสมมติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชยาพร ลิ้มประเสริฐ (2535) ได้ศึกษากลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงจำนวน 16 คนสุ่มออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ซึ่งกลุ่มทดลองได้ใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1.5 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม การปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกราช แก้วเขียว (2540) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อัปสรศิริ เอี่ยมประชา (2542) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร จำนวน 70 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 35 คน นักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจากผู้วิจัย จำนวน 14 กิจกรรม สัปดาห์ละ 5 ครั้งเป็นเวลา 3 สัปดาห์ติดต่อกัน ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมในชั้นเรียนตามปกติ ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง วัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ฉบับนักเรียนของคูเปอร์สมิธ และเก็บรวบรวมข้อมูลผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาคการศึกษาต้นและปลายฝ่ายวิชาการของนักเรียนจากสมุดบันทึกการวัดผลของโรงเรียนผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุภาพัญญ์ คชพลายุกต์ (2541) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมบำบัดต่อคุณค่าในตนเอง ความคาดหวังในชีวิตและภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางกายหรือทางเพศ ที่มีอายุ 12 – 18 ปี แบ่งเด็กเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด เด็กในกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจาก 20.4 เป็น 25.1 ส่วนกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้นจาก 22.4 เป็น 23.7 ซึ่งทำให้ระดับคะแนนเฉลี่ยของคุณค่าในตนเองของเด็กในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าเด็กในกลุ่มควบคุมร้อยละ 10 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สมเด็ญ เกตุอินทร์ (2541) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชาวเขาในโรงเรียนบ้านเวียงฝาง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2540 จำนวน 20 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมงติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คลอร์เนล (Quesnell, 1996) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยใช้โปรแกรมการบำบัดด้วยการสร้างสรรค์งานด้านศิลปะ เนื่องจากในสถานที่ทำงานที่บรรยากาษที่หยุดยั้งความคิดสร้างสรรค์และสังคมก็ไม่สนับสนุนให้มีความคิดสร้างสรรค์ ในชั้นเรียนก็ขาดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งความคิดสร้างสรรค์จะเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการเปิดเผยตนเอง ความคิดสร้างสรรค์จะกระตุ้นให้คนคิดและมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง การวิจัยครั้งนี้ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของโปรแกรมเรื่องความคิดสร้างสรรค์ต่อการพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตนของเด็ก โดยใช้แบบต่าง ๆ ของการบำบัดด้วยศิลปะจากแรงบันดาลใจ และใช้ศิลปะเพื่อการบำบัดการวิจัยครั้งนี้ จะสาธิตให้เห็นว่าความสำเร็จของการได้แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยให้นักเรียนแสดงออกซึ่งความสามารถทางศิลปะที่มีอยู่ในตนเอง โดยไม่มีการปิดกั้นหรือข้อจำกัดใด ๆ ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดด้วยการสร้างสรรค์งานด้านศิลปะ มีความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น

แพทเทอร์สัน (Patterson, 2000) ศึกษาการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนให้แก่วัยรุ่นหญิงที่เป็นนักเรียนเกรด 6 และ 7 ในเพศชิคาโกเนี่ยด้วยการบำบัดที่ใช้กลุ่มสนับสนุนที่เรียกว่า “Girls Circle” พบว่า กระบวนการกลุ่มสนับสนุนมีส่วนช่วยในการสร้างคุณค่าแห่งตนให้แก่วัยรุ่นโดยคะแนนคุณค่าแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มิลเลอร์ (Miller, 1997) นำการเรียนรู้การให้บริการมาใช้ในการเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตนของนักเรียนในโรงเรียนอิลโม มิดเดิล แคมป์ส อาร์ ใน โคโลัมเบีย, ทิสไซด์เคโรลินา (Irmo Middle School, Campus R. ใน South Carolina) โดยให้นักเรียนเรียนรู้ การเข้าสังคมและรู้จักการเอาใจใส่ห่วงใยผู้อื่น โดยมีความคิดว่าจะสามารถสำรวจเกี่ยวกับตัวนักเรียนและความสัมพันธ์ที่มีต่อสังคม

สรุป การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้ศึกษาวิธีการเพิ่มคุณค่าแห่งตนไว้หลายวิธี เช่น การใช้กิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่ม การใช้กลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น แต่สำหรับนักโทษหญิงยังไม่มีผู้ใดทำการศึกษาคุณค่าแห่งตน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจคุณค่าแห่งตน และคิดว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบำบัดจะช่วยได้จริงจึงอยากที่จะทำการศึกษา

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการกระทำผิดของผู้ต้องขังหญิง

ในการควบคุมสมาชิกของสังคมใดให้อยู่ในระเบียบวินัย ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น นั้นอาจจะกระทำได้ 2 วิธี คือ การให้รางวัลอย่างหนึ่งและการลงโทษอีกอย่างหนึ่ง การให้รางวัล หมายถึง การให้สิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้เกิดความพอใจ ผู้รับอาจจะเป็นคนบริการดี ทำ

ประโยชน์แก่ผู้อื่นหรือประสบความสำเร็จทุกขียากล้าแก่ผู้ เป็นต้น รางวัลที่ให้จึงอาจจะเป็นเสี่ยง สรรเสริญเยินยอ การปลอบอกปลอบใจ สิ่งของ ตลอดจนเงินทอง นักจิตวิทยาบางท่านได้ให้ความสำคัญแก่การให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ สกินเนอร์ (Skinner, 1966, pp. 282-288 อ้างถึงใน สุรางค์ โค้วตระกูล, 2540) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้กล่าวไว้ว่า การให้รางวัลเป็นการกระทำเพียงบางเบาแก่โทษที่ย่อมทำให้เกิดอารมณ์ต่อต้านได้ ผู้ถูกลงโทษอยากจะหนีไปให้เสียให้พ้น หรือมิฉะนั้นก็ทำการต่อต้าน การลงโทษจะทำให้ผู้ถูกลงโทษต้องขุ่นเคืองอย่างแน่นอน แต่การให้รางวัลจะทำให้เขารู้สึกเป็นอิสระและมีความพอใจ ดังนั้นการที่จะทำให้คนเป็นสุข มีความรู้ มีความชำนาญ มีความประพฤติดี และมีความสามารถในการผลิตจึงต้องมีการส่งเสริมหรือควบคุม โดยการให้รางวัล อย่างไรก็ตาม ในทางปฏิบัติโดยทั่วๆ ไปในโลกแล้วมนุษย์ยังจำเป็นต้องลงโทษผู้กระทำผิดกฎที่วางไว้ กฎที่วางไว้ อาจจะเป็นกฎที่เกิดขึ้นจากผู้มีอำนาจในการปกครอง ไม่ว่าจะเป็นปกครองในกลุ่มเล็ก ๆ เช่น ครอบครัว โรงเรียน วัด สมาคมต่าง ๆ แม้กระทั่งกลุ่มใด เช่น ประเทศ กฎของกลุ่มเล็ก ๆ นั้นเป็นกฎที่ใช้เฉพาะกลุ่ม ไม่ได้ใช้เป็นการทั่วไป แต่กฎของประเทศเป็นกฎที่ใช้ได้ทั่วไปกับสมาชิกทุกคนภายในประเทศ กฎเช่นนี้เราเรียกว่ากฎหมายอาญา การลงโทษตามกฎหมายอาญามีอยู่หลายวิธีนับตั้งแต่ความรุนแรงสูงสุดจนกระทั่งความรุนแรงต่ำสุด

ความหมายของการลงโทษ

บุญรวย เมทนีกรชัย (2542, หน้า 29) ได้กล่าวถึงความหมายของการลงโทษไว้ดังต่อไปนี้ การลงโทษ ได้แก่ การปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้ที่ได้รับการปฏิบัตินั้นต้องประสบผลร้าย เช่น บิดามารดาลงโทษบุตร เป็นต้น จุดสำคัญของการลงโทษอยู่ที่การทำให้ผู้หนึ่งผู้ใด ประสบผลร้ายเนื่องมาจากการที่ผู้นั้นได้ฝ่าฝืนแนวปฏิบัติสำหรับประเทศที่มีประมวลกฎหมายอาญา ประมวลกฎหมายอาญาส่วนมากระบุไว้ว่าโทษมีอะไรบ้าง ดังนั้น เมื่อพิจารณาในแง่กฎหมายแล้ว บทบังคับบ่งบอกรูปแบบอื่น ที่อยู่นอกจากที่ระบุไว้ว่าเป็นโทษก็ย่อมไม่ใช่โทษทั้งนี้ถึงแม้ว่าเมื่อพิจารณาสภาพและวัตถุประสงค์จะไม่แตกต่างไปจากโทษก็ตาม

ถ้ามองจากวัตถุประสงค์ในการออกกฎหมาย ก็อาจนิยามการลงโทษได้ว่าเป็นการที่จะทำให้ผู้กระทำความผิดต้องได้รับผลร้าย เพราะเหตุที่ผู้นั้นฝ่าฝืนกฎหมาย ทั้งนี้โดยเจตนาให้ผู้ได้รับรู้ถึงว่า สิ่งนั้นเป็นผลร้าย แม้การลงโทษจะกระทำโดยเจตนา ทำให้ผู้รับรู้ถึงว่าเป็นผลร้ายก็ตาม แต่ตามแนวความคิดในปัจจุบันนี้การลงโทษมิใช่เป็นจุดมุ่งหมายในตัวของมันเอง (คือ มิใช่ลงโทษเพียงเพื่อให้ผู้กระทำความผิดได้รับผลร้ายเท่านั้น) แต่เป็นเพียงปัจจัยที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายเท่านั้น (คือ ทำให้ผู้กระทำความผิดได้รับผลร้ายเพื่อมิให้มีการกระทำความผิดเกิดขึ้นอีก) การบังคับมีสำคัญในการบังคับตามกฎหมายอาญาแม้ในการกำหนดโทษก็ตาม เช่น การวินิจฉัยว่าจะรอการลงโทษให้

หรือไม่ เป็นต้น ยิ่งการบำบัดมีส่วนสำคัญในการบังคับตามกฎหมายอาญามากยิ่งขึ้น ความแตกต่างระหว่างมาตรการการลงโทษ อบรม และวิธีการเพื่อความปลอดภัย (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 39) ก็ยิ่งน้อยลงเพียงนั้น ยิ่งกว่านั้นมาตรการอบรมหรือวิธีการเพื่อความปลอดภัย โดยแท้ก็มีลักษณะเป็นผลร้ายแก่ผู้กระทำความผิด หรือผู้ถูกใช้บังคับอยู่ในตัว จึงมีความหมายในการยับยั้งไม่ให้ผู้กระทำความผิดไปกระทำความผิดอีก เช่นเดียวกับการลงโทษอยู่ด้วย

การลงโทษตามประมวลกฎหมายอาญา

สำหรับในประเทศไทยนั้นปัจจุบัน ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 18 บัญญัติว่า “โทษสำหรับลงแก่ผู้กระทำความผิด” มีดังนี้

1. ประหารชีวิต
2. จำคุก
3. กักขัง
4. ปรับ
5. ริบทรัพย์สิน

การลงโทษผู้กระทำความผิดซ้ำ

บทบัญญัติในประมวลกฎหมายอาญาซึ่งใช้อยู่ในประเทศไทยขณะนี้ มีบทบัญญัติเกี่ยวกับการกระทำความผิดอีก หรือการกระทำความผิดซ้ำของผู้ที่เคยกระทำความผิดมาแล้ว เช่นกัน แต่มุ่งที่จะให้เพิ่มโทษต่อผู้ที่ได้กระทำความผิดซ้ำให้หนักขึ้นไปกว่าที่จะได้รับจริงจากคำพิพากษา โดยถือเสมือนว่าผู้กระทำความผิดไม่เช็ดหลาบจากการที่ได้รับการลงโทษมาแล้ว ซึ่งตามประมวลกฎหมายอาญา พ.ศ. 2499 มาตรา 92 บัญญัติว่า “ผู้ใดต้องคำพิพากษาถึงที่สุดให้ลงโทษจำคุก ถ้าและได้กระทำความผิดใด ๆ อีก ในระหว่างที่ยังจะต้องรับโทษอยู่ก็ดี ภายใน 5 ปี นับแต่วันพ้นโทษก็ดี หากศาลจะพิพากษาลงโทษครั้งหลังถึงจำคุกก็ให้เพิ่มโทษที่จะลงแก่ผู้นั้นหนึ่งในสามของโทษที่ศาลกำหนดสำหรับความผิดครั้งหลัง ”

วัตถุประสงค์ของการลงโทษ อาภา ภมรบุตร (2517) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการลงโทษไว้ดังนี้ “ การลงโทษสถานหนักในสมัยโบราณ เช่น การตัดเท้า ตัดมือ การสีกที่หน้าผากที่มีมือเท้า ข่อมทำให้ผู้ถูกลงโทษต้องรับโทษติดตัวไปตลอดชีวิต ทำให้คนนั้นหมดความอาย ไม่มีเกียรติและศักดิ์ศรี และง่ายต่อการกระทำความผิดซ้ำอีก ยังเป็นการกระทำอย่างทารุณโหดร้าย นำหาวดกลัวและปากเถื่อน จึงมีความเห็นว่าการลงโทษเช่นนี้ไม่มีประโยชน์เพราะขาดการปฏิรูป การอบรมแก้ไข (Reformation of Correction) ให้คนที่กระทำความผิดกลับตัวเป็นพลเมืองดี และยังขาดหลักฟื้นฟู การบำรุง ส่งเสริม (Rehabilitation) ให้คนที่ประพฤติดีกกลับเข้าสู่สังคมเดิมได้อีก

ประธาน วฒนวณิชย์ (2520, หน้า 147) กล่าวว่า “ระบบความยุติธรรมทางอาญาในสังคมที่มีความเป็นระเบียบแห่งใดก็ตาม จะต้องมีความมาตรฐานในการควบคุมความประพฤติของสมาชิกในสังคมที่จำเป็นไว้สำหรับการคุ้มครองบุคคลและสังคมนั้น ระบบความยุติธรรมซึ่งดำเนินไปโดยการจับกุมการฟ้องดำเนินคดี การพิพากษาลงโทษต่อสมาชิกในสังคมที่ประพฤติละเมิดกฎหมายได้ตราขึ้นไว้โดยมีวัตถุประสงค์ที่แน่นอน นอกเหนือจากความคิดในเรื่องการแก้แค้นทดแทน 3 ประการ คือ

1. เป็นการนำบุคคลที่เป็นภัยออกจากสังคม
2. เป็นการยับยั้งบุคคลอื่นมิให้เอาเยี่ยงอย่าง
3. เป็นการเปิดโอกาสให้สังคมแก้ไขบุคคลที่ละเมิดกฎหมายให้กลับตนเป็นคนดี

ผลของการลงโทษจำคุก ฟอกซ์ (Fox, 1978, pp. 82 – 83 อ้างถึงใน ชาตรี ศรีนวนนัต, 2502, หน้า 85) กล่าวว่า เรือนจำ เป็นสถานที่เข้ามาับทบพาทในกระบวนการยุติธรรมที่เก่าแก่ที่สุดเท่าที่เคยมีกระบวนการยุติธรรมเกิดขึ้นมา แต่วิธีการในการแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมของผู้กระทำ ความผิดภายในเรือนจำถูกทอดทิ้งจากนโยบายของเรือนจำโดยตลอด แต่ในระยะหลังต่อมาเรือนจำก็ได้เป็นสถานันที่ให้การอบรมแก้ไขผู้กระทำผิดให้กลับตนเป็นพลเมืองดีมากขึ้น

ชาตรี ศรีนวนนัต (2502, หน้า 84 – 95) ได้ศึกษาผลของการลงโทษจำคุก ในแง่มุมต่าง ๆ มากมาย ดังต่อไปนี้ คือ

1. ผลต่อผู้ถูกลงโทษเอง โดยได้แบ่งออกเป็น

1.1 ผลเกี่ยวกับร่างกายของผู้ถูกลงโทษจำคุก คือ จะทำให้ร่างกายอ่อนแอลง และขณะเดียวกันก็จะทำให้สมรรถภาพของร่างกายของผู้นั้นลดลงด้วย

1.2 ผลเกี่ยวกับจิตใจของผู้ถูกลงโทษจำคุก ผู้ที่ถูกลงโทษจำคุกจะทำให้เขามีสภาพจิตใจผันแปรไป คือ จะเป็นคนที่มีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ดัดสินใจง่าย ซึ่งจะยังผลให้มีการกระทำความผิดซ้ำเกิดขึ้น

2. ผลเกี่ยวกับครอบครัวของผู้ถูกลงโทษจำคุก โดยที่ผู้ต้องโทษบางคนเป็นผู้ที่มีครอบครัวหรือมีบุตรแล้ว ไม่ว่าหญิงหรือชายจะต้องมีผลทำให้ครอบครัวของเขาต้องแตกสลาย บุตรก็จะขาดความอบอุ่น ขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ดี และอาจกลายเป็นอาชญากรในภายหลังผลทางด้านอื่น ๆ อันได้แก่ ผลในทางเศรษฐกิจ ผลในการป้องกันสังคมหรือรักษาความสงบเรียบร้อย ผลในการปกครอง ผลในทางความรู้สึกของประชาชน ผลในทางศีลธรรม เป็นต้น สำหรับผลของการลงโทษจำคุก ประการสุดท้ายที่สำคัญ คือ การกระทำผิดซ้ำ

ชาตรี ศรีนวนนัต (2502, หน้า 97) เมื่อกล่าวถึงวิธีการจัดการแก่ผู้กระทำความผิดด้วยการลงโทษจำคุก ดังที่ปฏิบัติกันอยู่ตลอดมาจนถึงปัจจุบันนี้ต่างก็ยอมรับว่าทุกประเทศได้ประสบความสำเร็จ

ล้มเหลว กล่าวคือ โทษจำคุกไม่สามารถจะทำให้ผู้กระทำความผิดเจ็ดหลายได้ มีหน้าซ้ำกลับจะทำให้เป็นอาชญากรรมมากยิ่งขึ้น จนถึงกับมีผู้กล่าวว่า “เรือนจำเป็นแหล่งเพาะอาชญากร” เพราะฉะนั้นในปัจจุบันจึงได้พยายามปรับปรุงบรรยากาศในเรือนจำ ให้มีความสะดวกสบายมากขึ้น เช่น เช่นมีกิจกรรมในการให้ความรู้เรื่องต่าง ๆ เป็นต้น

ดังนั้น จึงเป็นเรื่องที่น่าให้ความสนใจอย่างมากเกี่ยวกับการที่บุคคลกระทำความผิดเข้ามาสู่กระบวนการยุติธรรมได้รับโทษจำคุกในเรือนจำหรือทัณฑสถานในระยะหนึ่ง โดยในช่วงระยะเวลานี้ได้รับการบำบัดแก้ไขฟื้นฟูทางด้านจิตใจ ได้รับการศึกษา ตลอดจนได้รับการฝึกหัดอาชีพจากกรมราชทัณฑ์หลังจากพ้นโทษแล้ว บุคคลเหล่านี้จะสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขในสังคมได้ แต่ข้อเท็จจริงแล้วยังมีผู้ต้องขังอีกจำนวนไม่น้อยต้องหวนกลับไปกระทำผิดซ้ำขึ้นมาได้อีก แม้แต่ในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ประสบกับปัญหาที่ว่าเด็กที่กระทำผิดและได้รับการคุมประพฤติหรือได้รับการฝึกฝนจากสถานฝึกอบรมต่าง ๆ เป็นอย่างดีแล้ว เด็กเหล่านั้นกลับมาก่อทำผิดซ้ำอีกหรือแม้แต่ในหมู่นักโทษผู้ใหญ่ที่ได้รับการฟื้นฟู (Rehabilitation) โดยการส่งเสริมการศึกษา ฝึกฝนอาชีพ การรักษาโดยจิตแพทย์ และโดยวิธีการอื่น ๆ อย่างดีแล้ว ก็ยังกลับมากระทำผิดซ้ำอีกเช่นกัน

การกระทำผิดของผู้ต้องขังหญิง การกระทำผิด หรือการก่ออาชญากรรมของผู้หญิงเป็นเรื่องที่ไม่ค่อยได้รับความสนใจมากนัก การศึกษาและการวิจัยในเรื่องดังกล่าวจึงไม่ค่อยปรากฏให้เห็น แต่ก็มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการกระทำผิดของผู้หญิงอยู่บ้างดังนี้

ไซมอน (Simon, 1975, p.1) ศึกษาเกี่ยวกับการกระทำผิดของผู้หญิงในเรื่อง ผู้หญิงและอาชญากรรม (Woman and Crime) โดยตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับอัตราการกระทำผิดของผู้หญิงที่เพิ่มสูงขึ้นว่า เนื่องมาจากผู้หญิงมีอิสระมากขึ้นจากพันธะในครอบครัว และเข้ามามีบทบาทในการทำงานนอกบ้านมากขึ้น ทำให้มีโอกาสใกล้ชิดกับอาชญากรรมประเภทต่าง ๆ มากขึ้นกว่าในอดีต และอธิบายเพิ่มเติมว่า การเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างสังคมและเศรษฐกิจที่ดึงผู้หญิงออกมาทำงานนอกบ้าน ทำให้มีโอกาสเข้าไปเกี่ยวข้องกับอาชญากรรมมากขึ้นในทุกประเทศ นอกจากนั้นการที่ผู้หญิงจำนวนเพิ่มมากขึ้นในตลาดแรงงานนั้น ทำให้ผู้หญิงได้รับการศึกษาและการฝึกฝน อบรมความรู้ความสามารถในด้านต่าง ๆ รวมทั้งได้เรียนรู้อารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความคับข้องใจ ได้รู้ถึงการตกเป็นเหยื่อและสภาพเสียเปรียบ และสิ่งเหล่านี้เองที่เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้หญิงก่ออาชญากรรมรุนแรงต่าง ๆ

ลอมโบโรโซ (Lombroso, 1920, pp. 105 - 151 อ้างถึงใน ศศิธร แสงพวงสานนท์, 2520) เห็นว่า ผู้หญิงโดยทั่วไปจะอยู่ในฐานะที่ต่ำต้อยกว่าผู้ชาย เหมือนกับบุคคลที่อยู่ในวรรณะต่ำ จำต้องมีความอดทนหรือจำนนต่อความเจ็บปวดทั้งทางกายและทางใจมากกว่าผู้ชาย และยังอธิบาย

ต่ออีกว่าผู้หญิงเป็นเพศที่มีลักษณะหลายอย่างเหมือนเด็ก เช่น ลักษณะการชอบแก้แค้น อิจฉาริษยา ขี้หึง ซึ่งลักษณะเหล่านี้ทำให้ผู้หญิงมีโอกาสกระทำผิดหรือก่ออาชญากรรมแต่โดยปกติลักษณะเหล่านี้จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาเนื่องจากผู้หญิงมีธรรมชาติดั้งเดิมอันได้แก่ ลักษณะของความเป็นคนจริงจัง ความเป็นเพศแม่ที่อ่อนโยน ความเย็นชาในทางเพศ (ความสงบในเรื่องเพศ) ความอ่อนแอทางสรีระ ซึ่งทำให้ไม่สามารถพัฒนาได้ในทางสติปัญญา ผู้หญิงที่กระทำผิดจึงมีสาเหตุมาจากความขาดสติปัญญาและมีอารมณ์ที่ลุ่มหลง ส่วนผู้หญิงที่ไม่ได้กระทำผิดหรือผู้หญิงปกติเป็นเพราะยังคงมีธรรมชาติที่ดั้งเดิมของความเป็นผู้หญิงอยู่

ในด้านการศึกษากลับมาพิจารณาการกระทำผิดของผู้หญิงในประเทศไทยนั้น ก็มีผู้ทำการศึกษาวิจัยไว้ดังนี้

จารุวรรณ ศรีเมืองวัฒนา (2536) ได้ศึกษาถึงสาเหตุการกระทำความผิดเกี่ยวกับชีวิตร่างกายของผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิง กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ขณะกระทำผิดนั้นผู้ต้องขังหญิงมีอายุไม่เกิน 30 ปี จบการศึกษาเพียงชั้นประถมศึกษา สมรสแล้ว มีรายได้เดือนละประมาณ 3,000 บาทขึ้นไป อาศัยอยู่บริเวณสวนไร่นาหมู่บ้าน มีความคุ้นเคยกับผู้เสียหายหรือเหยื่อและไม่เคยมีประวัติกระทำความผิดมาก่อน ส่วนสาเหตุการกระทำความผิดนั้นส่วนใหญ่เกิดจากการบันดาลโทสะ การถูกข่มเหงรังแก คู่มั่นเหยียดหยาม และความคับแค้นใจที่มีต่อผู้เสียหายหรือเหยื่อ โดยจะกระทำผิดเพียงลำพังคนเดียว การกระทำผิดเกิดขึ้นภายในที่พักอาศัยในเวลากลางคืน ใช้ปืนเป็นอาวุธ และไม่ได้มีการไตร่ตรองไว้ก่อน

นวลจันทร์ ทศนชัยกุล (2529) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการกระทำผิดของหญิงผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังหญิงส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 26 – 30 ปี มีการศึกษาดำ คือ จบการศึกษาไม่เกินชั้นประถมศึกษาปีที่สี่ สถานภาพสมรสและมีบุตรจำนวน 3 คน ขึ้นไป อาศัยอยู่ในเขตตำบลและหมู่บ้าน โดยทำงานนอกบ้านจำนวนใกล้เคียงกับการทำงานตามหน้าที่และบทบาทของแม่บ้าน และเป็นผู้ที่มีรายได้ไม่แน่นอน

ศศิธร แสงพวงสานนท์ (2520) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาภูมิหลังของนักโทษหญิงในทัณฑสถานลาดยาว เป็นการศึกษาอย่างกว้าง ๆ ถึงภูมิหลังของผู้ต้องขังโดยไม่แยกว่าถูกต้องขังด้วยคดีใด หรือถูกตัดสินจำคุกเป็นเวลาเท่าใด จากการศึกษาพบว่า ผู้ต้องขังส่วนมากมีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพฯ มีอายุระหว่าง 20 – 25 ปี การศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษา บิดา มารดา ประกอบอาชีพค้าขายและรับจ้าง ในส่วนบุคลิกภาพนั้นจะมีทั้งลักษณะเก็บตัวและชอบเที่ยวเตร่หาความสำราญเมื่อมีปัญหา มักแก้ไขด้วยตนเอง สาเหตุของการกระทำความผิดนั้นเนื่องจากปัญหาครอบครัว ปัญหาการเงิน และอารมณ์ชั่ววูบ นอกจากนั้นยังพบว่าผู้ต้องขังบางส่วนเคยมีประวัติการติดยาเสพติดมาก่อน และมีประวัติการต้องโทษของคนในครอบครัวมาแล้ว และตัวผู้ต้องขัง

บางส่วนเองก็เคยกระทำผิดมาก่อนที่จะถูกต้องโทษครั้งนี้ด้วย

คณะอนุกรรมการวางแผนพัฒนาความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน และสวัสดิการสังคม (2524) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาสาเหตุและปริมาณของการกระทำความผิดซ้ำ พบว่า สาเหตุการกระทำความผิดซ้ำส่วนใหญ่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากอารมณ์ที่มีความกดดันทางจิตใจ และเกิดจากโครงสร้างทางสังคม คือ สังคมไม่ยอมรับ ไม่ให้โอกาสอยู่ในสังคมภายหลังการพ้นโทษ ซึ่งมีจำนวนถึงร้อยละ 93.57 นอกจากนั้นมีสาเหตุมาจากโอกาสและสิ่งแวดล้อมอันวับ โดยเฉพาะเกิดจากสภาพแวดล้อมทางสังคมและเศรษฐกิจ เกิดจากกฎหมายมีบทลงโทษไม่เหมาะสม และเกิดจากความผิดปกติทางร่างกาย โดยเฉพาะเป็นสันดานของอาชญากรเองมากน้อยตามลำดับ

วีระชัย กรนคำยี่ (2526) ได้ศึกษาวิจัยในเรื่องการกระทำความผิดซ้ำ โดยศึกษาจากผู้ต้องขังในเรือนจำกลางบางขวาง และผู้ต้องขังในทัณฑสถานหญิง กรุงเทพมหานคร ซึ่งกระทำความผิดซ้ำทั้งสิ้น 200 ราย ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยภูมิหลังและลักษณะทางประชากรที่มีผลกระทบต่อการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความใกล้ชิดศาสนา อายุ เพศ จำนวนบุตร และการศึกษา กล่าวคือ ผู้ที่มีการศึกษาสูง ผู้ที่ใกล้ชิดศาสนา และผู้ที่มีบุตรมากจะกระทำความผิดซ้ำน้อย คือ มีความสัมพันธ์ในทางนิเสธต่อการกระทำความผิดซ้ำ ส่วนผู้ที่มีอายุน้อยจะกระทำความผิดซ้ำมากกว่าผู้ที่มีอายุมาก และเพศหญิงจะกระทำความผิดซ้ำมากกว่าเพศชาย ในด้านปัจจัยภายนอกที่มีผลกระทบต่อการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ภูมิฐานะบริเวณที่อยู่อาศัย และระยะเวลาซึ่งอยู่ภายในเรือนจำครั้งแรก กล่าวคือ ผู้ที่มีภูมิฐานะอยู่ในกรุงเทพมหานครกระทำความผิดซ้ำมากกว่าผู้ที่มีภูมิฐานะอยู่ต่างจังหวัด ผู้ที่มีบริเวณที่อยู่อาศัยตามสลัมจะกระทำความผิดซ้ำน้อยที่สุด แต่ผู้ที่มีที่อยู่อาศัยบริเวณท้องไร่ นา สวน จะกระทำความผิดซ้ำมากที่สุด และผู้ต้องโทษในเรือนจำครั้งแรกในระยะสั้นกระทำความผิดซ้ำมากกว่าผู้ต้องโทษในเรือนจำครั้งแรกในระยะเวลานานกว่า ส่วนฐานความผิดครั้งแรก และระยะเวลาซึ่งพ้นโทษจากเรือนจำครั้งแรก ไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแต่อย่างใด

ประวุฒิ ถาวรศิริ (2531) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์สาเหตุการกระทำความผิดซ้ำของผู้ต้องขังหญิงโดยศึกษาจากผู้ต้องขังหญิงที่กระทำความผิดซ้ำ ซึ่งต้องขังอยู่ในทัณฑสถานหญิง กรุงเทพมหานคร และในทัณฑสถานบำบัดพิเศษหญิง รวมทั้งสิ้น 158 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ต้องขังหญิงที่กระทำความผิดซ้ำส่วนใหญ่เป็นหม้าย มีอายุระหว่าง 26 – 35 ปี มีการศึกษาดำก่อนกระทำความผิดซ้ำ มีอาชีพรับจ้าง มีรายได้ต่ำ มีนิสัยชอบสูบบุหรี่ อาศัยอยู่ในแหล่งสลัม สมาชิกในครอบครัวรักใคร่กันดี กระทำผิดครั้งแรกในคดีเกี่ยวกับยาเสพติด มีสาเหตุเนื่องจาก รายได้ไม่พอใช้ ถูกศาลตัดสินจำคุกไม่เกิน 1 ปี ในการกระทำความผิดซ้ำจะกระทำหลังจากได้

การปลดปล่อยในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี ในคดีความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด มีสาเหตุเนื่องมาจาก รายได้ไม่พอใช้ กระทำความผิดโดยไม่ได้ไตร่ตรองไว้ก่อน และถูกศาลตัดสินจำคุกไม่เกิน 3 ปี

งานวิจัย พอสรุปได้ว่าสาเหตุการกระทำความผิดซ้ำของผู้หญิง เกิดจากความกดดันทาง จิตใจ การที่สังคมไม่ยอมรับไม่ให้โอกาสอยู่ในสังคมภายหลังการพ้นโทษ นอกจากนี้ยังพบว่ายังมี สาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ รายได้ไม่พอใช้และกระทำความผิดซ้ำในคดี ยาเสพติดส่วนใหญ่

เซียเกิล (Siegel, 1963) ได้ศึกษาเรื่อง การกระทำผิดของเด็กผู้ชาย (Delinquent Boys) โดยศึกษาความมีอารมณ์อ่อนไหว และการปรับปรุงบุคลิกภาพในเด็กผู้ชายที่กระทำผิด เขาได้ ศึกษาบุคลิกภาพของเด็กที่นำไปสู่การกระทำผิดซ้ำ โดยศึกษาจากเด็กผิวขาวในสหรัฐอเมริกาที่ได้ กระทำผิด จากการศึกษาพบว่า ความมีอารมณ์อ่อนไหวมากเกินไปของเด็กเหล่านี้เป็น องค์ประกอบที่สำคัญของการกระทำผิดซ้ำ นอกจากนั้นองค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ การไม่สนใจต่อสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัวของเด็ก และจากการศึกษายังชี้ให้เห็นอีกว่าเด็กผู้ชายที่มี อารมณ์อ่อนไหวเกินไป เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความกังวลเกี่ยวกับการปรับตัวเข้ากับ สิ่งแวดล้อมมีโอกาสที่จะกลับมากระทำผิดซ้ำอีกภายหลังที่ได้รับการปลดปล่อยไปแล้วมากกว่า เด็กที่มีบุคลิกภาพตรงกันข้าม

โวลโด และทีโอดอร์ (Waldo & Theodore, 1977) ได้ศึกษาถึงการปลดปล่อยและ กระทำผิดซ้ำจากนโยบายของสังคมต่องานปลดปล่อย ผลการศึกษาสรุปได้ว่าสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ นักโทษวนกลับมากระทำผิดซ้ำขึ้นอีก เนื่องจากสังคมไม่มีมาตรการที่เหมาะสมมาแก้ไขผู้กระทำ ผิดก่อนที่จะได้รับการปลดปล่อย ทั้งที่ งานปลดปล่อยเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการป้องกันการกระทำ ผิดซ้ำของนักโทษ และจากการศึกษาในครั้งนี้ทำให้พบว่า นโยบายทางด้านปลดปล่อยของ สหรัฐอเมริกาในช่วงนั้นได้ถูกละเลยเป็นอันมาก

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 5) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเป็นขบวนการของ สัมพันธภาพ ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพ ที่ได้รับการฝึกอบรม กับผู้รับคำปรึกษาซึ่ง ต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อม เพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการแก้ปัญหา การปรับปรุงความสามารถ ในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น

กระทรวงสาธารณสุข (2545) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษา

จัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้มารับการศึกษาซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เข้าร่วมกลุ่มกันโดยมีผู้ให้การศึกษา ซึ่งมีคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศกลุ่มอบอุ่น เป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจกัน และกัน นำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกสำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยความเข้าใจ และค้นหาวิธีในการแก้ปัญหา นอกจากนี้กลุ่มยังช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกมีการพัฒนาความสามารถของตน มีแนวทางในการปฏิบัติที่ยอมรับของสังคม และรู้จักปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและเห็นคุณค่าในตนเอง

กาซดา ดันเคนและมิโซ (Gazda, Duncan & Measow, 1967, p. 306) กล่าวว่า กระบวนการให้คำปรึกษาปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยสมาชิกในกลุ่มจะแสดงความคิดเห็นและพฤติกรรมตามที่ตนรู้สึก เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่

โอลเซน (Ohlsen, 1988, p. 3) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เพื่อช่วยเหลือและเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา ได้มีการพัฒนาและฝึกฝนทักษะที่จำเป็นเพื่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผลไปสู่เป้าหมายเดียวกัน

จากความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ร่วมกันสร้างให้เกิดสัมพันธภาพและบรรยากาศแห่งการยอมรับ เอาใจใส่ เข้าใจ เป็นกันเอง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึก ความในใจ แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอย่างอิสระ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยผลัดกันให้เป็นผู้ให้คำปรึกษาภายใต้การดูแล ของผู้นำกลุ่ม ซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความต้องการตามสภาพความเป็นจริงและสามารถพัฒนาตนเองอย่างมีจุดมุ่งหมายและทิศทาง

กระทรวงสาธารณสุข (2545, หน้า 25 - 26) ได้แบ่งลักษณะกลุ่มออกไว้ 3 แนวทาง ดังนี้

1. แบ่งตามลักษณะการจัดกลุ่ม

1.1 กลุ่มเปิด (Open Group) สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนคนในแต่ละครั้งของการเข้ากลุ่มอาจมีสมาชิกใหม่หรือเก่าปนกัน ทำให้จำนวนสมาชิกในแต่ละครั้งไม่แน่นอน ดायตัว

1.2 กลุ่มปิด (Closed Group) มีการคัดเลือกสมาชิกที่เข้ากลุ่ม กำหนดแน่นอนว่าสมาชิกจะมีใครบ้าง พบกันกี่ครั้ง

2. แบ่งตามลักษณะของสมาชิก

2.1 สมาชิกลักษณะเดียวกันเข้ากลุ่ม (Homogeneous Group) เช่น กลุ่มผู้ป่วยเอดส์

กลุ่มวัยเดียวกัน กลุ่มเพศเดียวกัน

2.2 สมาชิกหลาย ๆ ลักษณะ ต่างวัย ต่างเพศ ต่างอาการเข้าร่วมกลุ่ม (Heterogeneous Group)

3. แบ่งตามลักษณะการนำกลุ่ม

3.1 การนำกลุ่มแบบไม่มีโครงสร้าง หมายถึง การที่ผู้นำกลุ่มไม่กำหนดว่า ทิศทางของกลุ่มจะดำเนินไปอย่างไร ไม่เสนอให้กลุ่มทำกิจกรรมหรือไม่ชี้นำให้กลุ่มดำเนินไปในทิศทางใด ประเด็นใด โดยผู้นำจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระแสดວມເຄື່ອນໄຫວของกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นเท่านั้น ซึ่งจะทำให้สมาชิกเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ เกิดการสำนึกทิศทางของตน และเกิดการเรียนรู้ถึงการมีความรับผิดชอบส่วนตัว นอกจากนี้ สมาชิกยังได้มีอิสระในการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์มากขึ้น เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ผู้นำกลุ่มที่ใช้วิธีนี้จะต้องมีความอดทนและเสี่ยงต่อความไม่พอใจ และคำพิพากษ์วิจารณ์ด้านลบขอบสมาชิกในระยะแรก ๆ แต่อย่างไรก็ตาม หากกลุ่มประสบความสำเร็จ จะทำให้สมาชิกเกิดความผูกพันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอย่างแน่นแฟ้น

3.2 การนำกลุ่มแบบมีโครงสร้าง หมายถึง การที่ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ชี้ว่าทิศทางของกลุ่มจะดำเนินไปอย่างไร ด้วยการชี้นำประเด็นการคุย การเสนอกิจกรรมหรือแบบฝึกหัดให้สมาชิกทำร่วมกัน การนำกลุ่มแบบนี้ก่อให้เกิดความร่วมมือในระยะแรก ช่วยลดความวิตกกังวลของผู้นำและสมาชิกกลุ่ม

ลักษณะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ไดเออร์ และแวนน์ (Dyer & Vriend, 1975, pp. 132 - 141) ได้สรุปลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. สมาชิกแต่ละคนมีความสำคัญ จะไม่มีกลุ่มย่อย กลุ่มรวม จะมองในแง่รายบุคคล จะพูดถึงสมาชิกแต่ละคนไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เขารู้จักตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเอง
2. ผู้นำไม่ใช่สมาชิกในกลุ่ม แต่เป็นผู้ให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนสามารถแก้ปัญหาของตนได้
3. สมาชิกมีโอกาสเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด กลุ่มเป็นที่ทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ เป็นการพัฒนาไม่ใช่การแก้ไข
4. สมาชิกแต่ละคนมีเป้าหมายเป็นของตนเอง และสามารถบรรลุได้จากการคิด ความรู้สึกและการกระทำ
5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่มก็จำเป็นต้องมี เพื่อเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาแก่สมาชิก

6. การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มไม่เป็นเครื่องกำหนดถึงประสิทธิภาพของกลุ่ม เนื่องจากบางครั้งการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มอาจเพิ่มขึ้นแต่การช่วยเหลือภายในกลุ่มอาจลดลง

7. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่มีที่บังคับ

8. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่การสารภาพบาป ไม่พูดถึงอดีต เพราะไม่สามารถแก้ไข ควรเน้นเฉพาะปัจจุบัน

9. ไม่กล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม

10. ไม่นำเรื่องภายในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม ต้องเก็บเป็นความลับ

11. ให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงปัญหาของตนเอง ไม่มีการพูดแทนกัน และกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มบรรลุเป้าหมาย

12. เน้นให้สมาชิกพูดด้วยความคิด และความรู้สึกจะช่วยให้เขาไม่พูดเพื่อเจ้อ หรือพูดรุนแรง

13. ความกลมเกลียวภายในกลุ่มไม่ใช่จุดมุ่งหมาย แต่จะเป็นประโยชน์ในการดำเนินกลุ่ม

14. การติดตามผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรจะทำให้เป็นประสบการณ์เดียวกัน โดยการเริ่มต้นใหม่ควรกล่าวถึงครั้งที่ผ่านไปแล้วด้วย

15. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหรือสองคนเป็นพิเศษ

16. ในการเข้ากลุ่ม สมาชิกอาจมีความวิตกกังวล ไม่สบายใจได้ จากการได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง

17. อารมณ์หรือความรู้สึกทางลบไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดี แต่เป็นสิ่งที่ควรระบายออกมาให้ทุกคนยอมรับ

18. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่มีแบบแผนที่แน่นอน จะมีการยืดหยุ่นตลอดเวลาผู้นำกลุ่มควรบอกจุดมุ่งหมาย และวิธีการที่ไม่มีแบบแผนตายตัว

19. พฤติกรรม ความคิด เหตุผล ไม่มีการตัดสินถูก-ผิด เพราะจะใช้ในการศึกษาสาเหตุและการแก้ไข

20. ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วัดได้จากความสำเร็จของพฤติกรรมสมาชิก

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชร ฐะคำ (2524, หน้า 52) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. ให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด
 2. ให้สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้และนำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้
 3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- เคลมแมน (Kellman, 1963, pp. 399 - 432) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. จะทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถจัดความรู้สึกที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวออกไปได้
2. ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเองและมีการยอมรับตนเองมากขึ้น
3. ช่วยให้บุคคลรู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง
4. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่เป็นตัวเองและกล้าแสดงความรู้สึกของตนเองได้
5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ปัญหาของตนเอง
6. ฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ช่วยให้บุคคลเปลี่ยนเจตคติ และพฤติกรรม
8. สามารถนำทักษะความรู้ ความเข้าใจที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน

โอลเซน (Ohlsen, 1988, p. 31) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายให้บุคคลรู้จักแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันเหตุร้ายขึ้น ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้เกิดความรู้ และช่วยพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ คือ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง ได้ระบายนามความรู้สึกที่ขัดแย้งกับตนเองและผู้อื่น โดยใช้ประสบการณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ในกลุ่ม ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในการจัดกลุ่ม นักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอหลักเกณฑ์ไว้คล้ายคลึงกัน เช่น เซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone, 1968, pp. 457 - 461) เสนอวิธีการจัดกลุ่มไว้ดังนี้

1. การเลือกสมาชิก ควรเลือกผู้ที่มีความสนใจหรือมีปัญหาคล้ายคลึงกันและประกอบด้วย 2 เพศ มีวัยใกล้เคียงกัน เป็นผู้ต้องการความช่วยเหลือและเต็มใจแสดงความคิดเห็น การเลือกต้องใช้วิธีการสัมภาษณ์ทีละคน บุคคลที่ไม่เหมาะสมเข้ากลุ่ม คือ พวกก้าวร้าว เหนียวอาย ปรับตัวยาก และไม่ควรจัดญาติหรือเพื่อนสนิทให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน
2. ขนาดของกลุ่ม ไม่ควรใหญ่เกินไป ประมาณ 6-8 คน เพราะถ้ากลุ่มใหญ่เกินไปจะทำให้สัมพันธภาพลดลง
3. เวลา ควรพบกัน วันละ 1-1.30 ชั่วโมง สัปดาห์หนึ่ง ควรพบกัน 2-3 ครั้ง

ควรพบกันอย่างน้อย 10 ครั้ง

4. ชนิดของกลุ่ม ควรเป็นกลุ่มชนิดปิด ไม่ใช่ลักษณะกลุ่มเปิด
5. การจัดนั่ง ควรจัดเป็นวงกลม เพื่อให้กลุ่มมีสัมพันธภาพกันมากขึ้น
6. สมาชิก ต้องรับผิดชอบในการตั้งใจฟังสมาชิก ร่วมอภิปรายปัญหาและความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม

ข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจใหม่ว่า ไม่เพียงแต่ตนเองเท่านั้นที่ประสบปัญหา ผู้อื่นก็ประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกันด้วย ทำให้ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความละอาย และความรู้สึกแปลกประหลาดลดลง
2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกยอมรับและนับถือตนเองมากขึ้น เพราะการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการช่วยแก้ไขปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม ดังนั้น สมาชิกแต่ละคนจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสามารถ
3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ที่กว้างขวางมากขึ้นในการเผชิญปัญหาและสามารถตัดสินใจเลือกทางแก้ไขปัญหาได้ถูกต้องและรอบคอบขึ้น
4. สมาชิกในกลุ่มจะมีความรู้สึกยอมรับในความคิดเห็นและคำแนะนำของเพื่อนสมาชิกที่เผชิญปัญหาล้ายคลึงกับตนมากกว่าผู้อื่น
5. เป็นการประหยัดเวลา บุคลากรและงบประมาณเพราะสามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัญหาได้ครั้งละหลายคนในเวลาเดียวกัน

ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

แกซดา และมิโดวส์ (Gazda & Meadows, 1975, pp. 306 - 310) ได้รวบรวมประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาเหมือนกัน
2. การยอมรับ การสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาของเขา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่สมาชิกทุกคนมีโอกาที่จะแสดงและทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม
5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
6. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้การแก้ปัญหของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต

7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมักจะทำให้ชีวิตในกลุ่ม ต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล

8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว

9. การที่นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาได้พบปะสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลาในการทำงาน มีประโยชน์ต่อคนจำนวนมากขึ้น

จากการศึกษาประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สามารถสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่สามารถให้คำปรึกษาได้หลายคนในเวลาเดียวกัน เป็นการประหยัดเวลาของผู้ให้คำปรึกษา ทำให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาเนื่องจากคนอื่น ๆ ก็มีปัญหา บรรยากาศของกลุ่มก็สนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ผลมาก

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ผู้ให้คำเนิดทฤษฎีคือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ซึ่งทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบนี้เน้นที่กระบวนการทางปัญญาหรือกระบวนการทางสัญลักษณ์ เช่น การรับรู้ของบุคคลต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ การตีความหมายและให้เหตุผลต่อพฤติกรรม รูปแบบการคิด การบอกเล่าตนเอง การใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาเพื่อการพัฒนาและคงไว้ เพื่อปรับพฤติกรรม

ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เป็นนักจิตวิทยาคลินิกชาวอเมริกัน เกิดที่เมืองฟิสเบิร์ก เมื่อ ค.ศ.1913 สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีทางด้านบริหารธุรกิจ ระดับปริญญาโทและปริญญาเอก ด้านจิตวิทยาคลินิกจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย เอลลิสได้กล่าวถึง ภูมิหลังของการให้คำปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ว่า เริ่มแรกเขาทำงานด้านการบำบัดคู่สมรส การบำบัดครอบครัว และการบำบัดทางเพศ ในช่วงปี ค.ศ. 1947 ถึง ค.ศ. 1953 เขาได้ใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์ในการบำบัด โดยเชื่อว่าเป็นวิธีที่ลึกที่สุด ต่อมาจาประสบการณ์ในการบำบัด เอลลิสพบว่า วิธีการทางจิตวิเคราะห์นี้เป็นการบำบัดที่ไม่ใช่วิธีทางวิทยาศาสตร์ และให้ความสำคัญกับอดีตมากเกินไป จนละเลยความสำคัญของอารมณ์และกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ซึ่งใช้ไม่ได้ผล ต่อมาจึงทดลองใช้วิธีบำบัดจากหลายทฤษฎี ในปี ค.ศ. 1955 เขาได้ผสมผสานแนวคิดเชิงปรัชญาจากกรีกโบราณ โดยเฉพาะความคิดทางปรัชญาของอภิปิเตตัส

(Epictetus) ที่กล่าวว่า มนุษย์ไม่ได้ถูกรบกวนจากสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แต่ถูกรบกวนจากการที่เขาให้ความหมายกับมัน การบำบัดตามแนวคิดแบบมนุษยนิยม และพฤติกรรมนิยม รวมเข้าเป็นรูปแบบของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล (Rational Psychotherapy) ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็น การบำบัดทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy หรือ R.E.T) ซึ่งปัจจุบันรู้จักกันในชื่อของการบำบัดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy หรือ R.E.B.T) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่า สาเหตุของปัญหาด้านอารมณ์ของบุคคลเกิดจากความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ หากเขาได้มีการเปลี่ยนแปลงความคิดและความเชื่อเสียใหม่ จะทำให้ความรู้สึกและการกระทำของเขาเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งนับได้ว่า เอลิส์ เป็นผู้บุกเบิกแนวปัญญา – พฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy) (Corey, 1996, p. 317)

ภูมิหลังของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของเอลิส์ว่า ทฤษฎีนี้เกิดมาจากความคิดของนักปรัชญาและจากประสบการณ์ของเอลิส์ที่ได้ทำหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา ซึ่งทำให้เอลิส์ได้ข้อสรุปที่สมเหตุสมผลว่า การให้คำปรึกษาจะต้องทำให้ผู้ที่มีปัญหาหยุดการสอนตัวเองในการกระทำตามความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสอนให้เขาคิดอย่างสมเหตุสมผลเกี่ยวกับตนเองและโลกภายนอก (ลมเพชร นัทรศุกุล, 2530, หน้า 101)

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

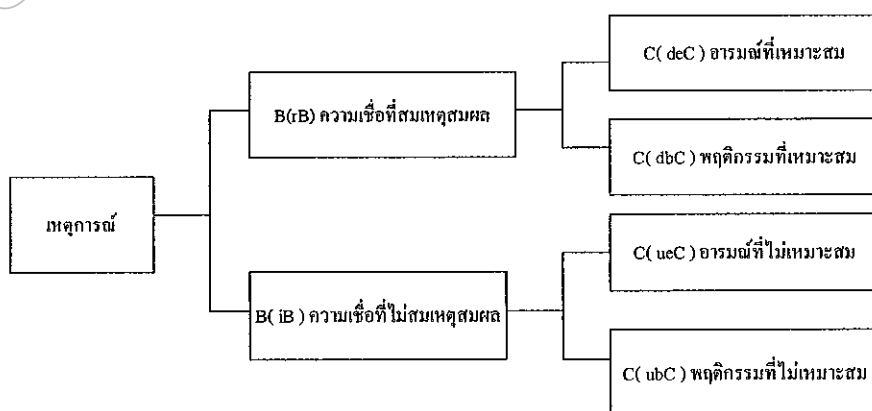
ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่จะคิดอย่างสมเหตุสมผลตรงไปตรงมา รวมทั้งคิดอย่างไม่สมเหตุสมผลด้วย คนเราความโน้มเอียงที่จะรักษาตนเอง ต้องการความสุข ความรัก การคิด การสื่อสารกับคนอื่น การพัฒนาและการเป็นคนที่มีสมบูรณ์ (Self - Actualization) ขณะเดียวกันก็มีแนวโน้มที่จะทำลายตนเอง (Self - Destruction) หลีกเลียงที่จะให้ความคิด การผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination) การทำความผิดซ้ำ ๆ (Repetition of Mistakes) การเชื่อผีสาธเทวดา (Superstition) พอใจแต่ในสิ่งที่ดีเลิศ (Perfectionism) การตำหนิตนเอง (Self - Blame) การหลีกเลียงที่จะพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพของตนว่า ต้องเป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบ อย่างไรก็ตามมนุษย์ก็ยังเป็นมนุษย์คือ ยังมีข้อจำกัดและความผิดพลาด ไม่ได้รอบรู้ไปหมด เขาอาจเอาชนะความผิดพลาดหรืออุปสรรคได้บ้างแต่ไม่ใช่ทั้งหมด การให้คำปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ยังพยายามที่จะช่วยให้มนุษย์ยอมรับตนเองในฐานะที่เป็นผู้สร้างสิ่งที่ผิดพลาดได้ แต่ขณะเดียวกันก็จะเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองอย่างเป็นอยู่และมีชีวิตอยู่อย่างสันติในตัวเอง (Corey, 1996, p. 320)

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543, หน้า 77 - 78) กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์การให้

คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สรุปได้ว่า โดยทั่วไปมนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลแต่บางครั้งก็ไร้เหตุผล เมื่อไรก็ตามที่มนุษย์ใช้เหตุผลก็จะเป็นคนที่สามารถจะทำอะไรต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นคนที่มีความสุข โดยจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ก็คือ การหาทางช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและความเชื่อที่ผิด ๆ ให้มีวิธีการคิดอย่างถูกต้อง พยายามกำจัดความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่ว่า ตนเองเป็นผู้แพ้และให้หันมาเผชิญกับปัญหาที่แท้จริง โดยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบถึงความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับชีวิตที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ต่อจากนั้นจึงค่อยผลักดันให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ไขปัญหามาให้ตรงเป้าหมายโดยใช้สติปัญญา

ปรัชญาและหลักการของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

แนวความคิดพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเอลเลียตได้ประยุกต์มาจากแนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่กระบวนการทางปัญญาของบุคคลซึ่งเรียกว่า การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานว่า อารมณ์ เกิดจาก ความเชื่อ การประเมิน การแปลความหมายของบุคคลและปฏิกิริยาที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทักษะการแยกแยะ (Identify) และได้แย้ง (Dispute) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลได้เรียนรู้มา โดยใช้รูปแบบทฤษฎีเอบีซี (ABC Theory) จากแนวความคิดในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เน้นกระบวนการทางปัญญา เอลเลียตเชื่อว่า การที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปมีสาเหตุจากการที่บุคคลมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎีเอบีซี ดังนี้



ภาพที่ 1 แนวคิดทฤษฎีเอบีซี (ABC Theory)

เอลลิสและไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1986, pp. 145) กล่าวว่า เมื่อมีประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (เอ) บุคคลจะมีความคิดความเชื่อเกี่ยวกับประสบการณ์หรือเหตุการณ์ (บี) ซึ่งความคิดความเชื่อของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล และความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล อันเป็นผลทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (ซี) ซึ่งยังแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ถ้าบุคคลมีความเชื่อที่สมเหตุสมผลที่เกิดขึ้นคือ อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม แต่ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลที่เกิดขึ้นก็คือ อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยถือว่า เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (เอ) ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (ซี) โดยตรง แต่ความคิดความเชื่อของบุคคลต่อเหตุการณ์ต่างหาก (บี) ที่เป็นสาเหตุทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าว การช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดความเชื่อได้อย่างสมเหตุสมผล จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วยเช่นกัน

คอเรย์ (Corey, 2000, pp. 299 - 230) ได้กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้น มุ่งเน้นที่การคิด (Stress Thinking) การตัดสินใจ (Judging) การตัดสินใจ (Deciding) การวิเคราะห์ (Analyzing) การกระทำ (Doing) การให้คำปรึกษาแบบนี้อยู่บนสมมติฐานที่ว่าความคิด (Cognitive) อารมณ์ (Emotion) และพฤติกรรม (Behavior) สัมพันธ์กันอย่างเห็นได้ชัดและเป็นเหตุเป็นผลสัมพันธ์กัน ดังนั้น ถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไป ก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วย

ลักษณะความคิดที่มีสมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล

ลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล มีความสำคัญต่อวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นอย่างมาก เพราะทฤษฎีนี้มีแนวคิดพื้นฐานที่เห็นว่า “ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคลนั้น เป็นสาเหตุเชื่อมโยงไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกมาปราศจากเหตุผล แต่เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้สมเหตุสมผลจะเป็นผลทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น”

เวสสเตอร์ และเวสสเตอร์ (Wessler & Wessler, 1980, pp. 40 - 46) ได้รวบรวมและสรุปลักษณะของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคลไว้ 3 ลักษณะ โดยความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น จะต้องมิลักษณะอย่างน้อย 2 ใน 3 จากลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

1. เป็นความคิดที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกเลวร้าย เป็นความคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าทำให้เกิดความยุ่งยาก น่ากลัวหรือเสียหายร้ายแรง ซึ่งความคิดดังกล่าวเป็นผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกเลวร้าย หรือเกิดอารมณ์ไม่มีความสุข เช่น อับอาย วิตกกังวลและซึมเศร้า
2. เป็นความคิดที่เรียกร้องจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป เป็นมากเกินไป เป็นความคิด

ที่บุคคลเรียกร้องจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คิดว่าบุคคลต้องได้รับหรือควรจะได้รับในสิ่งที่ต้องการ เช่น ฉันต้องได้รับความสำเร็จหรือได้รับการยอมรับ และถ้าหากสิ่งนั้นไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการ ให้เป็นแล้ว จะเป็นผลให้บุคคลรู้สึกเลวร้าย เช่น ความคิดที่จะเรียกร้องว่า “ฉันต้องทำงานได้อย่างถูกต้อง และได้รับการยอมรับจากทุกคน” หากบุคคลทำงานผิดพลาดและไม่ได้รับการยอมรับ จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกอับอายและรู้สึกไม่มีคุณค่า

3. เป็นความคิดในการประเมินตนเองและผู้อื่น โดยการประเมินนั้น มุ่งประเมินที่ลักษณะของบุคคล แทนที่จะประเมินการกระทำและผลงานของบุคคลนั้น ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากการประเมินตนเองและผู้อื่นว่า ดีหรือเลว จะเป็นผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกอับอาย รู้สึกผิด วิตกกังวลและซึมเศร้า การประเมินที่ลักษณะตัวบุคคลเช่นนี้จะทำให้บุคคลไม่ทราบว่าคุณค่าประเมินจากการแสดงพฤติกรรมใด

นอกจากนี้เอลลิส (Ellis, 1962, pp. 72 – 76) ได้เสนอลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผล โดยจำแนกให้เห็นอย่างชัดเจน ดังนี้

ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

1. “บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุก ๆ คน” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากบุคคลยังยึดมั่นกับความคิดเช่นนี้ จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

2. “บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบผลสำเร็จ” ความคิดเช่นนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มีคุณค่า กลัวความล้มเหลว อาจจะมีอาการทางโรคประสาทและไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองได้ บุคคลที่คิดอย่างสมเหตุสมผลจะไม่ยึดมั่นกับความสำเร็จและความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบทุกประการ แต่บุคคลจะทำงานด้วยความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ตามเป้าหมายของตนเองมากกว่าจะทำได้ดีกว่าบุคคลอื่น และทำงานเพื่อให้เกิดการเรียนรู้มากกว่าเพื่อให้งานนั้นสำเร็จลุล่วงไปอย่างสมบูรณ์แบบ

3. “บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกดำเนินหรือลงโทษ” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่ประเมินความเลวร้ายของบุคคล บุคคลที่คิดอย่างสมเหตุสมผลจะไม่ดำเนินโทษตนเองหรือผู้อื่น ตรงกันข้าม เขาจะพยายามทำความเข้าใจและยุติพฤติกรรมที่ชั่วร้ายนั้น เนื่องจากเขาตระหนักว่า มนุษย์ทุกคนมีข้อบกพร่อง และทำผิดได้ด้วยกันทั้งนั้น จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะดำเนินโทษตนเองหรือผู้อื่น และเมื่อใดก็ตามที่เขาผิดพลาด เขาจะยอมรับโดยไม่ให้สิ่งนั้นก่อให้เกิดความรู้สึกว่า ตนไม่มีคุณค่า และจะพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นอีก

4. “เป็นสิ่งที่เลวร้ายมาก ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่บุคคลถือว่า ความผิดหวังเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่ตนไม่สามารถทนได้นั้น จะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

บุคคลที่คิดอย่างสมเหตุสมผล จะไม่ทำให้สถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจนั้นเป็นเรื่องใหญ่ เขาจะแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ เขาจะยอมรับมันและไม่ถือว่า เป็นสิ่งที่เลวร้ายแต่อย่างใด

5. “อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้” ความคิดนี้ไม่สมเหตุสมผลเพราะความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ภายนอกจะทุกข์เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้สึกส่วนตัวของบุคคลเป็นสำคัญ บุคคลที่มีความคิดไม่สมเหตุสมผล เช่นนี้ จะทำให้รู้สึกหงุดหงิด มีอาการฉุนเฉียวและไม่กล้าตัดสินใจในสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

บุคคลที่คิดอย่างสมเหตุสมผลจะยอมรับว่า อารมณ์ไม่เป็นสุขที่เกิดขึ้นมีสาเหตุจากการที่บุคคลเฝ้าบอกตนเองถึงความรู้สึกที่มีต่อสภาพการณ์นั้น ซึ่งบุคคลสามารถที่จะควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้

6. “สิ่งที่เป็อันตรายหรือน่ากลัวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงและน่ากังวลใจ” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจาก

6.1 ความวิตกกังวลของบุคคล อาจจะทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่ และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่และจะมีผลต่อการกระทำที่มีประสิทธิภาพ

6.2 ความวิตกกังวลไม่สามารถระงับหรือป้องกันมิให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น

บุคคลที่คิดอย่างสมเหตุสมผลจะไม่เป็นทุกข์หรือวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็อันตรายหรือน่ากลัว เนื่องจากเขาตระหนักว่า ความวิตกกังวลอาจทำให้บุคคลรู้สึกกลัวเกินความเป็นจริง ดังนั้นเขาจะกล้ากระทำในสิ่งที่เขารู้สึกกลัว เพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งนั้นไม่ได้ที่น่ากลัวอย่างที่คิด

7. “การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากบุคคลที่หลีกเลี่ยงหนังานที่ยากลำบากอยู่เสมอ จะทำให้บุคคลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

บุคคลที่มีเหตุผลจะตระหนักว่า การเผชิญความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งท้าทาย ทำให้บุคคลเชื่อมั่นในความสามารถของตน

8. “บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนเข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากการพึ่งพาผู้อื่นทำให้บุคคลขาดความเป็นตัวของตัวเอง ประสบความ

ล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจในลำบาก

บุคคลที่คิดอย่างสมเหตุสมผลจะพยายามพึ่งตนเอง มีความรับผิดชอบ แต่ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่นถ้ามีความจำเป็น เขาตระหนักว่า การเสี่ยงเป็นการกระทำที่มีประโยชน์ และการประสบความสำเร็จล้มเหลวนั้นไม่ใช่สิ่งเลวร้าย

9. “ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีต ไม่สามารถกำจัดได้” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากพฤติกรรมที่ถือว่า มีความสำคัญในอดีต อาจไม่เป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญในปัจจุบัน วิธีการแก้ปัญหาในอดีตอาจไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบัน อิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตอาจถูกนำมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

บุคคลที่มีเหตุผลจะยอมรับ

10. “บุคคลไม่ควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น” ปัญหาของใครก็เป็นเรื่องของคนนั้น การกังวลต่อปัญหาของผู้อื่นมากเกินไปทั้งที่ไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้ เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

บุคคลที่คิดสมเหตุสมผลจะพยายามช่วยเหลือผู้อื่นถ้าสามารถทำได้ หากไม่สามารถทำได้ เขาจะยอมรับมันและพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่กังวลหรือเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น

11. “ปัญหาทุกปัญหาจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์” เพราะในความเป็นจริงจะไม่มีวิธีการแก้ปัญหาใดที่สมบูรณ์แบบ บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดไม่สมเหตุสมผลเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

บุคคลที่คิดอย่างสมเหตุสมผลจะพยายามค้นหาวิธีแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลายวิธี และยอมรับวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด โดยตระหนักว่า ไม่มีวิธีแก้ปัญหาใดที่สมบูรณ์แบบทุกประการ

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 54 - 57) ได้กำหนดเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคลมีอารมณ์มั่นคง เหมาะสม ระวังอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ จะได้จำแนกอารมณ์ที่เหมาะสมกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมออกจากกันอย่างชัดเจน คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Emotion) คือ ภาวะอารมณ์ที่ช่วยผลักดันให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ อารมณ์ที่เหมาะสมประกอบด้วย

อารมณ์ที่เหมาะสมในทางบวก (Appropriate Positive Emotion) เป็นอารมณ์ที่แสดงถึงความต้องการความปรารถนาและความชอบต่าง ๆ ของมนุษย์ต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ อารมณ์ที่เกี่ยวกับความรัก ความสุข ความพึงพอใจและความอยากรู้อยากเห็น เป็นต้น

อารมณ์ที่เหมาะสมในทางลบ (Appropriate Negative Emotion) เป็นอารมณ์ที่แสดงถึงความต้องการ ความคับข้องใจหรือไม่พึงพอใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ อารมณ์ที่เกี่ยวกับความเสียใจ คับข้องใจ รำคาญใจ ไม่พึงพอใจ ซึ่งอารมณ์ด้านลบนี้ จัดอยู่ในประเภทอารมณ์ที่เหมาะสม เนื่องจากอารมณ์ประเภทนี้ จะช่วยกระตุ้นให้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลง สภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบไปสู่อารมณ์ที่ตนต้องการได้ เช่น สภาพการณ์ที่บุคคลถูกปฏิเสธ หรือ ประสบความล้มเหลวในการทำงาน จะทำให้บุคคลเป็นทุกข์หรือเสียใจ ซึ่งอารมณ์นี้จะกระตุ้นให้บุคคลมีความพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ

1.2 อารมณ์ไม่เหมาะสม (Inappropriate Emotion) คือ ภาวะอารมณ์ที่ขัดขวางการตอบสนองสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นของบุคคลมิให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ได้แก่ อารมณ์ที่แสดงถึงความวิตกกังวล ความรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนัก ซึมเศร้า (Depression) ท้อแท้สิ้นหวัง (Despair) และความรู้สึกไม่มีคุณค่า (Worthlessness) อารมณ์ประเภทนี้จัดเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากอารมณ์เหล่านี้ ไม่ได้ช่วยผลักดันให้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงให้เกิดอารมณ์ที่เหมาะสม และไปสู่สภาพการณ์ที่ตนต้องการ หรือ ประสบความล้มเหลวในการทำงาน อาจทำให้บุคคลนั้นไม่กระตือรือร้น เฉื่อยชาและไม่คิดจะปรับปรุงตนเอง เพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ

2. ช่วยให้ผู้มีความสนใจตนเอง สามารถเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริงถ่องแท้ และเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

3. ช่วยให้ผู้มีความสนใจสังคม ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่น และมีความสุขมากกว่าอยู่อย่างโดดเดี่ยว

4. ช่วยให้ผู้สามารถกำหนดทิศทางให้กับตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง

5. ช่วยให้ผู้มีความอดทนและมีความเป็นผู้ใหญ่ สามารถมองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ให้อยู่ในความผิดพลาดของผู้อื่น จะไม่ประณามหรือซ้ำเติม แม้ว่าจะไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมที่บุคคลอื่นแสดงออกมาก็ตาม

6. ช่วยให้ผู้มีความยืดหยุ่น ยอมรับว่า ความคิดต่าง ๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ถือทิฐิ ดันทุรังกับความคิดเห็นที่แตกต่างจากตน ไม่ยึดมั่นตามตัวกับกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น

7. ช่วยให้ผู้ยอมรับความไม่แน่นอน ยอมรับข้อเท็จจริงว่า เราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว แต่กลับจะกระตุ้นเร้าใจให้บุคคลเกิดความตื่นตัว ทำทนายที่จะ

ดำเนินชีวิตอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

8. ช่วยให้คุณมีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจจริงที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เขาสงสัยและเห็นความสำคัญ

9. ช่วยให้คุณมีความคิดที่เป็นวิทยาศาสตร์ มีความเป็นปรัญและมีเหตุผลมากขึ้น

10. ช่วยให้คุณยอมรับตนเองและสามารถแสวงหาความสุขให้แก่ตนเองได้

11. ช่วยให้คุณกล้าที่จะเสี่ยงตัดสินใจและเสี่ยงกระทำการต่าง ๆ ด้วยความคิดตนเอง

12. ช่วยให้คุณอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง ยอมรับข้อเท็จจริงว่า มนุษย์ทุกคนไม่สามารถประสบความสำเร็จในทุก ๆ สิ่งที่คุณต้องการและไม่สามารถหลีกเลี่ยงทุก ๆ สิ่งที่ไม่พึงพอใจ ช่วยให้คุณตระหนักว่า ทั้งตนเองและบุคคลอื่นมีข้อบกพร่องและมีโอกาสกระทำผิดได้ ความต้องการที่จะมีสุขภาพจิตสมบูรณ์แบบเป็นเพียงความเพ้อฝันเท่านั้น

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1986, p. 9) ได้กล่าวว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ยังเป็นการจัดหรือลดผลอันเกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลหรืออารมณ์ที่ไม่เป็นสุขของผู้รับคำปรึกษา โดยเฉพาะความวิตกกังวลหรือการตำหนิตนเองและความเป็นมิตรหรือความโกรธ ซึ่งเป็นการตำหนิผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมยังมีเป้าหมายในการช่วยให้คุณมีสุขภาพจิตที่ดีตามคุณลักษณะดังนี้ (Ellis & Whiteley, 1966, pp. 55-57)

1. การสนใจตนเอง (Self-Interest) บุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีจะต้องสนใจตนเองเป็นครั้งแรก จากนั้นจะสนใจในบุคคลอื่น แต่นั่นมิได้หมายความว่า บุคคลจะขาดสัมพันธภาพที่ดีในระดับลึกกับบุคคลอื่น ถ้าบุคคลขาดความสมบูรณ์ในตนเอง บุคคลก็จะเป็นสุขภาวะที่ดีไม่ได้ ดังนั้น บุคคลควรสนใจตนเองก่อน บุคคลที่อุทิศตนให้กับคนอื่นโดยไม่สนใจตนเองจะมีความรู้สึกเป็นสุขน้อยกว่า

2. การสนใจสังคม (Social - Interest) มนุษย์มีแนวโน้มที่จะอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มสังคมและไม่เลือกที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยว ถ้ามนุษย์ขาดความสนใจในสังคม มนุษย์อยู่รอดได้อย่างลำบากและขาดความสุข การอยู่อย่างให้ความรักต่อกันอื่นจะทำให้ตนเองมีความสุขเมื่ออยู่ในกลุ่มสังคมนั้น

3. การกำหนดทิศทางของตนเอง (Self-Direction) บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี จะมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง และแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้อย่างอิสระ บางครั้งอาจจะร่วมมือและช่วยเหลือบุคคลอื่น ไม่ร้องขอความช่วยเหลือจากใคร

4. ความอดทน (Tolerance) บุคคลที่มีวุฒิภาวะและมองทุกสิ่งทุกอย่างตามเป็นจริง

จะยอมรับในข้อผิดพลาดของผู้อื่น ถึงแม้ว่าจะไม่ชอบพฤติกรรมของบุคคลอื่นก็ตาม แต่ก็จะไม่ประณามหรือตำหนิ

5. การมีความยืดหยุ่น (Flexibility) บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี จะมีความคิดที่ยืดหยุ่นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ยอมรับผู้อื่น ไม่สร้างกฎเกณฑ์ตายตัวให้กับตนเองและผู้อื่น

6. การยอมรับความไม่แน่นอน (Acceptance of Uncertainty) บุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะยอมรับความจริงที่ว่า เขาอาศัยอยู่ในโลกที่ไม่แน่นอน และมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งไม่มีอะไรที่แน่นอน และมองว่าเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้น ที่จะอยู่ในโลกที่ไม่แน่นอนและการเปลี่ยนแปลงนี้ ไม่เรียกร้องหรือต้องการให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามที่ตนเองต้องการ

7. การเกิดความมุ่งมั่น (Commit) บุคคลจะมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดีเมื่อยอมรับสิ่งต่าง ๆ เข้ามาในตนเอง ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม มีความสนใจและมุ่งมั่นในการสร้างสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นสิ่งที่ดีในชีวิตของตนเอง

8. การเกิดความคิดเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific Thinking) บุคคลที่ไม่เป็นทุกข์ จะมีเหตุผลและความคิดเชิงวิทยาศาสตร์ มีความรู้สึกและการกระทำสอดคล้องกัน ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนจากผลที่ออกมา และใช้กฎเกณฑ์ของความเป็นจริงและวิธีทางวิทยาศาสตร์ ประเมินผลของการกระทำนั้น

9. การยอมรับตนเอง (Self - Acceptance) บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะมีความยินดีในการมีชีวิตอยู่ ยอมรับตนเองว่า ตนเองจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ไม่วัดคุณค่าของตนเองจากกฎเกณฑ์ภายนอก หรือสิ่งที่บุคคลอื่นคิดต่อตนเองและหลีกเลี่ยงการประเมินตนเองจากประสบการณ์ชีวิตของตน

10. การกล้าเสี่ยง (Risk Taking) บุคคลที่ไม่มีปัญหาทางอารมณ์จะมองว่า ชีวิตของตนเต็มไปด้วยความเสี่ยง ตนเองก็จะต้องกล้าเสี่ยง และพยายามที่จะทำ ถึงแม้จะมีโอกาสที่จะล้มเหลวก็ตาม จะต้องกล้าได้กล้าเสียไม่มกง่ายและมองผลจากการกล้าเสี่ยงของตน เมื่อเกิดการผิดพลาดจะปรับปรุงแก้ไขและระมัดระวังไม่ให้เกิดขึ้นอีก

11. ไม่เพ้อฝัน (Nontopialism) บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะยอมรับความเป็นจริงว่า โลกแห่งความฝันไม่มีทางเป็นจริงได้ ไม่มีอะไรที่เราต้องการแล้วจะได้ทุกอย่าง และหลีกเลี่ยงสิ่งที่เราไม่ต้องการได้ทุกอย่าง ไม่มีความสุข มีความเศร้าหรือความกังวลอย่างล้นเหลือ ตนเอง คนอื่นและโลกอาจจะมีข้อบกพร่องหรือล้มเหลวได้

วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

จากที่กล่าวมา การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หมายถึง การชักชวนให้บุคคลเปลี่ยนแนวความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและการรับรู้อย่าง

ไม่เป็นจริง (Unrealistic Perception) มารับรู้ว่าเป็นจริงมากขึ้น (Wessler & Wessler, 1980, p. 14) โดยผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะต้องช่วยกันในการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุผล อันทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข เป็นการเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่เป็นจริง ขาดวุฒิภาวะ เรียกร้องและยึดติดไปสู่ความคิดและการกระทำที่เป็นจริง มีวุฒิภาวะ มีเหตุผลและมีข้อมูล (Corey, 1996, p. 322) บุคคลจะเกิดทั้งความคิดและความเชื่อที่สมเหตุผลและความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดความเชื่อที่สมเหตุผลของบุคคลมาจาก ความปรารถนาความต้องการและความชอบ เช่น มีความคิดว่า “ฉันพอใจที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จ และผู้คนจะยอมรับความสำเร็จของฉัน ฉันปรารถนาที่จะไม่ล้มเหลวและไม่ปรารถนาให้บุคคลอื่น ๆ ไม่ยอมรับฉันจากความล้มเหลวที่เกิดขึ้น” เมื่อประสบเหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจ ความคิด ความเชื่อรู้สึกและการกระทำที่เป็นทุกข์และทำลายตนเองจากความคิดความเชื่อที่สมเหตุผลนั้น ผลที่ตามมา คือ บุคคลจะพยายามเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่โชคร้ายและไม่พึงประสงค์ และหากไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ บุคคลจะกล่าวกับตนเองว่า “แย่มาก ฉันไม่สามารถทำงานนี้ให้สำเร็จได้ และผู้คนก็ยังคงไม่ยอมรับฉันจากความล้มเหลวที่เกิดขึ้น แต่มันไม่เลวร้ายเหมือนวันสิ้นสุดของโลก ฉันมีความสุขเท่าที่ฉันจะทำได้ ถึงแม้ว่าฉันจะโชคร้ายก็ตาม” แต่ปัญหาจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลแทนความคิดความเชื่อที่สมเหตุผล เกิดจากรูปแบบของ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลแทนความคิดความเชื่อที่สมเหตุผล เกิดจากรูปแบบของความต้องการให้ความสำเร็จเกิดขึ้นอย่างเต็มที่ ต้องเป็นอย่างที่ต้องการ เมื่อบุคคลล้มเหลวและไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลเช่นนี้ บุคคลจะกล่าวกับตนเองว่า “ฉันจะต้องไม่ล้มเหลวอย่างนี้ ฉันไม่ควรที่จะถูกคนอื่นไม่ยอมรับฉัน มันแย่มากที่ฉันจะทำในสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำ ฉันทนต่อความล้มเหลวนี้ไม่ได้ ฉันเป็นคนเลวจากการที่ฉันล้มเหลวและไม่ได้รับการยอมรับนี้” (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 45 – 46) ซึ่งสรุปได้ว่า ผลของความคิดความเชื่อที่มี ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น จะเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือไม่เหมาะสมตามมาจากความคิดความเชื่อนั้นนั่นเอง

นอกจากนี้เอลลิสและไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 45 - 46) ได้อธิบายว่า การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นวิธีการที่เน้นความสำคัญของความคิดความเชื่อ แต่ไม่เน้นถึงการหยั่งเห็นในรูปแบบเดียวกับการบำบัดแนวจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Therapy) หรือการบำบัดที่มุ่งเน้นการวิเคราะห์กลไกทางจิต (Psychoanalysis Therapy) เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ไม่ได้สรุปเรื่องการหยั่งเห็นว่าเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพได้เองตามธรรมชาติหรือการหยั่งเห็นไม่ช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงได้เอง แต่ในที่นี้จะขอกล่าวถึงเรื่องการหยั่งเห็นไม่ช่วยให้

บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงได้เอง แต่ในที่นี้จะขอกล่าวถึงเรื่องการหยั่งเห็นพอสังเขป ซึ่งแบ่งเป็นประเภทตามที่สามารถเกิดได้ในผู้รับคำปรึกษาเป็น 3 ประเภท คือ

การหยั่งเห็นระดับที่ 1

ผลที่ตามมาอันเป็นการทำลายตัวเอง (Self-Defeating) ทำให้เป็นทุกข์ (Disturbed) จะมีสาเหตุจากสิ่งที่เกิดขึ้นก่อน (Antecedent) หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน ในขณะที่ทฤษฎีการวางเงื่อนไขและจิตวิเคราะห์กล่าวว่า เกิดมาจากเหตุการณ์ในอดีต การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กล่าวว่า บุคคลที่เกิดความรู้สึกที่เป็นทุกข์และการทำลายตัวเองเกิดจากการตอบสนองของบุคคลทั้งในอดีตและปัจจุบัน และเชื่อว่า สาเหตุที่สำคัญของพฤติกรรมในทางที่เป็นทุกข์ของบุคคลเป็นผลมาจากระบบความคิดความเชื่อในปัจจุบันของบุคคลเอง และมาจากประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องและกระตุ้นระบบความคิดความเชื่อของบุคคล

การหยั่งเห็นระดับที่ 2

การที่บุคคลเกิดความทุกข์ เนื่องจากบุคคลยังคงยึดถือในรูปแบบความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเช่นเดียวกับในอดีตที่ผ่านมาบุคคลเรียนรู้ความคิดความเชื่อเหล่านี้จากพ่อแม่และบุคคลอื่น ๆ ในสังคม บุคคลจะเก็บและกล่าวซ้ำถึงความคิดและความเชื่อไว้ในตนเอง ดังนั้นการวางเงื่อนไขในตนเองจึงมีความสำคัญมากกว่าการถูกวางเงื่อนไขจากบุคคลที่ผ่านมา

การหยั่งเห็นระดับที่ 3

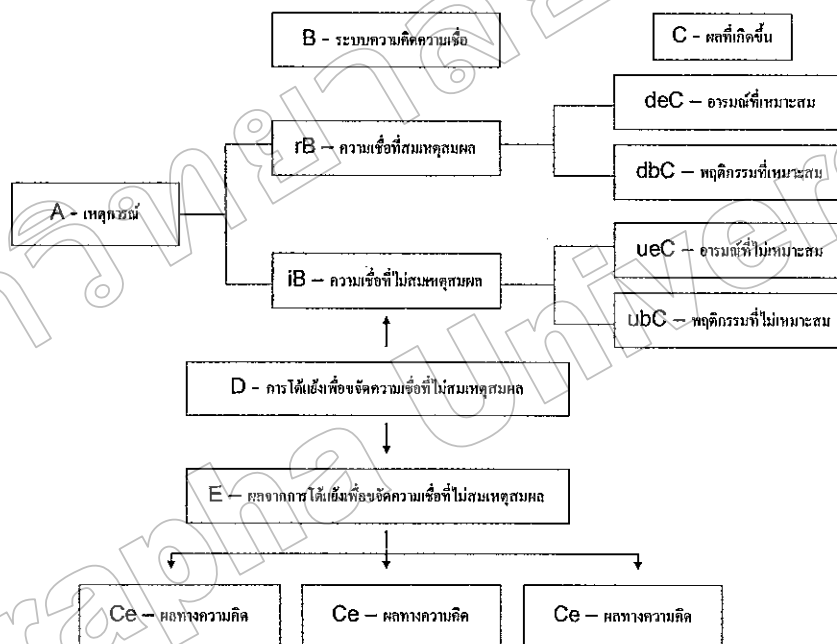
เมื่อบุคคลเกิดการหยั่งเห็นในระดับ 1 และระดับ 2 บุคคลจะตระหนักว่า ตนเกิดความรู้สึกที่เป็นทุกข์และเก็บความรู้สึกที่เป็นทุกข์ไว้ด้วยตัวของเราเอง แต่การหยั่งเห็นทั้งสองระดับนี้ไม่ได้ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้เอง แต่การที่บุคคลฝึกปฏิบัติการคิด ความรู้สึกและการต่อต้านความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้เอง แต่การที่บุคคลฝึกปฏิบัติการคิด ความรู้สึกและการต่อต้านความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างสม่ำเสมอทั้งในปัจจุบันไปจนถึงในอนาคตเท่านั้น จึงจะทำให้บุคคลรอดพ้นจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และทำให้ตนเองรู้สึกเป็นทุกข์น้อยลงได้ ถ้าไม่มีความตระหนักและการฝึกหรือการบำบัดด้วยตนเอง (Self-Therapy) จะทำให้บุคคลมีโอกาสดีขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

วิธีการให้คำปรึกษาโดยหลักเอบีซีดี (ABCDE)

ชาร์ฟ (Sharf, 1996, p. 347) กล่าวว่า หลักสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม คือ การนำแนวความคิดเอบีซี (ABC) ไปใช้กับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ส่วนมากหลักการนี้จะถูกใช้ในครั้งแรกและครั้งต่อ ๆ มา ผู้ให้คำปรึกษามักอธิบายถึงองค์ประกอบทั้งสามอย่างชัดเจนแก่ผู้รับคำปรึกษา และในการให้คำปรึกษาต้องใช้อีกองค์ประกอบคือ (D มาจาก Disputing) ด้วยการโต้แย้ง มี 3 ประเภทพื้นฐาน คือ การค้นหา

ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การแยกแยะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล และการโต้แย้งถกเถียงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เมื่อมีการโต้แย้งความคิดความเชื่ออย่างรวดเร็วและสำเร็จ ผู้รับคำปรึกษาจะเกิดประสบการณ์ใหม่ คือ อี (E มาจาก Effects) ผลที่เกิดขึ้นใหม่ คือ การมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและมีระดับของอารมณ์ต่อปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

ดังนั้น กระบวนการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จึงมีความสัมพันธ์ระหว่างเอบีซีดีอี (ABCDE) ตามแผนผังดังนี้ (Ellis & Whiteley, 1979, p. 75)



ภาพที่ 2 กระบวนการให้คำปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

จากแผนผังดังกล่าวสามารถอธิบายได้ดังนี้

เอ คือ เหตุการณ์ที่มากระตุ้น สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงและสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารับรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เช่น เหตุการณ์ที่มากระตุ้น คือ เกรดวิชาภูมิศาสตร์ของฉันแย่มาก สิ่งที่ได้รับคำปรึกษาบอกเล่านี้เป็นการรวมกันของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Event) กับการรับรู้ (Perception) และการประเมิน (Evaluation) เพื่อเป็นการทำให้เหตุการณ์ชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะถามว่า “เกรดในการสอบวิชาภูมิศาสตร์นี้ได้เท่าไร” การทำให้เหตุการณ์ที่มากระตุ้นชัดเจนขึ้นและหลีกเลี่ยงรายละเอียดและความคลุมเครือที่ไม่จำเป็นจะเป็น

ประโยชน์มาก ในบางครั้งผู้รับคำปรึกษาอาจกล่าวถึงเหตุการณ์ที่มากระตุ้นมากเกินไป ผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องเลือกสนใจบางเหตุการณ์เท่านั้น

บี คือ ความคิดความเชื่อ ซึ่งมีอยู่ 2 ประเภท คือ ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล และความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจะมีลักษณะมองเกินกว่าเหตุ (Exaggerated) และต้องการให้เป็นไปตามที่ต้องการอย่างไม่บิดพริ้ว (Absolutistic) ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนี้นำไปสู่อารมณ์ที่เป็นทุกข์ และไม่สามารถช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายของตนได้ การทำความเข้าใจกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจะเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ที่จะแยกแยะความคิดความเชื่อเพื่อนำไปสู่การโต้แย้ง

ซี คือ ผลที่เกิดขึ้น บางครั้งผู้รับคำปรึกษาอาจกล่าวถึง ผลที่เกิดขึ้นในครั้งแรกที่มาปรึกษา เช่น “ฉันรู้สึกเศร้ามาก” ผู้ให้คำปรึกษาที่เริ่มงานในระยะแรกอาจจะมีคำถามในการแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อและผลที่เกิดขึ้น แต่ความแตกต่างก็คือ เราไม่สามารถโต้แย้งความรู้สึกจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่เราสามารถโต้แย้งความคิดความเชื่อได้ เมื่อผู้ให้คำปรึกษาจัดการกับความรู้สึก ผู้รับคำปรึกษาอาจจะไม่ชัดเจนในอารมณ์ของตน อาจจะกล่าวถึงอารมณ์ของตนไม่ถูกต้องหรือแสดงอารมณ์มากกว่าความเป็นจริง ส่วนมากแล้วผลที่เกิดขึ้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยการเปลี่ยนที่ความคิดความเชื่อ แต่อย่างไรก็ตามผู้รับคำปรึกษาอาจมีความตั้งใจที่จะบรรลุผล เช่น ถ้าผู้หญิงคนหนึ่งต้องการที่จะทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นเกี่ยวกับงานของตน สิ่งที่จะต้องทำคือ เธอควรจะมีเจตนาตั้งใจที่จะเปลี่ยนความโกรธของตนเองที่มีต่อหัวหน้าของเธอให้ได้

ดี คือ การโต้แย้ง วิธีการพื้นฐานและความสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม คือ การสอนปรัชญาของหลักการ เอบีซี แก่ผู้รับคำปรึกษาและการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ในการโต้แย้งความคิดความเชื่อมีอยู่ 3 ส่วน คือ การค้นหาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การแยกแยะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ในครั้งแรกผู้รับคำปรึกษาจะค้นหาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับคำปรึกษา และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากการรับรู้ของตน ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอาจแฝงอยู่ภายใต้เหตุการณ์ กระตุ้นที่หลากหลาย เช่นผู้รับคำปรึกษาอาจจะมีความรู้สึกเครียดเกี่ยวกับงาน เพราะเขามีความรู้สึกว่าทุกคนจะต้องชื่นชมในความสามารถของเขา การค้นหาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเป็นส่วนแรกของการโต้แย้งผู้ให้คำปรึกษาอาจจะกล่าวว่า “คนอื่นจะต้องเห็นฉันเป็นคนฉลาดและมีไหวพริบ” และขั้นตอนต่อไปคือ การแยกแยะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลออกจากความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล การทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนัก และ

มองเห็นถึงความแตกต่างของ “ต้อง (Musts), ควร (Shoulds)”, “น่าจะ (Oughts)” และความ ต้องการในลักษณะที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงอื่น ๆ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ว่า ความ เชื่อไหนเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือไม่สมเหตุสมผล สิ่งสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม คือ การโต้แย้งถกเถียงความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะถามผู้รับคำปรึกษาว่า “เพราะเหตุใดคุณถึงจะต้องทราบอะไร กำลังเกิดขึ้นในที่ทำงานของคุณทุกเรื่อง” การโต้แย้งถกเถียงความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลจะช่วย ให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลไปสู่ความคิดความเชื่อที่มีสมเหตุสมผล ซึ่งจะทำให้ความรู้สึกไม่สบายใจของผู้รับคำปรึกษาลดลง

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้กลวิธีหลายอย่างในการโต้แย้งหรือถกเถียงความคิดความเชื่อที่ ไม่สมเหตุสมผล เช่น การบรรยาย (Lecture) การโต้แย้งแบบโซเครตีส (Socratic Debate) การสร้างอารมณ์ขัน (Humor) การสร้างสรรค์ (Creativity) การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) จากการใช้การบรรยาย ผู้รับคำปรึกษาจะอธิบายว่า เหตุใดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็น การคิดทำลายตนเอง (Self-Defeating) การได้รับข้อมูลป้อนกลับจากผู้รับคำปรึกษาที่แสดงว่า เขาเข้าใจว่าผู้ให้คำปรึกษาได้อธิบายสิ่งใดเป็นสิ่งสำคัญมาก คำตอบง่าย ๆ เพียง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” นั้นยังไม่เป็นการเพียงพอในการโต้แย้งในรูปแบบของโซเครตีส ผู้ให้คำปรึกษาจะชี้ให้ ผู้รับคำปรึกษาเห็นถึงการขาดเหตุผลและความไม่ถูกต้องในความคิดความเชื่อของผู้รับคำปรึกษา สนับสนุนการถกเถียงของผู้รับคำปรึกษา เพื่อว่าผู้รับคำปรึกษาจะไม่เพียงแต่ยอมรับแนวคิดที่ผู้ให้ คำปรึกษาชี้ให้เห็นเท่านั้นแต่ยังเป็นการที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถคิดได้ด้วยตนเอง นอกจากนั้น บุคคลควรจะเข้าใจถึงความตลกขบขันต่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง แต่ไม่ใช่ความรู้สึก ขบขันต่อตนเอง การใช้วิธีการสร้างอารมณ์ขันและการสร้างสรรค์ เช่น เรื่องราวและคำอุปมา ผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถรักษาสัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยตนเองสู่การเปลี่ยนแปลง และไม่ขัดแย้ง การเปิดเผยตนเองของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้หลักการเอบีซี (ABC) เพื่อ จัดการกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองก็เป็นประโยชน์ การเพิ่มความคุ้นเคยกับ การโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับคำปรึกษาจะสามารถนำไปสู่การพัฒนา กลวิธีใหม่ ๆ ได้

อี คือ ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้งความคิดความเชื่อ เมื่อผู้รับคำปรึกษาถูกโต้แย้ง ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน ผู้รับคำปรึกษาจะพัฒนาปรัชญาความคิดที่มี ประสิทธิภาพขึ้น ปรัชญาความคิดนี้จะเกิดจากหลักการ เอบีซี ซึ่งช่วยให้บุคคลพัฒนาความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผลแทนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอันไม่เหมาะสม ปรัชญาความคิดอัน ใหม่ที่มีประสิทธิภาพนี้ จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดีและลดความรู้สึกเศร้าและเกลียดตนเองลง

ในขณะที่ทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจและความยินดี

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ในการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลแล้วแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผล ซึ่งเอลลิสและไวท์เรย์ (Ellis & Whiteley, 1962, pp. 78 - 80) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการให้คำปรึกษาดังนี้

ขั้นที่ 1 ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่า ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขาส่งผลให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข จะต้องช่วยให้เขาเข้าใจว่า ความคิดเช่นนี้เกิดขึ้นอย่างไร ทำไมจึงเกิดขึ้นและแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไม่มีเหตุผลกับอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 2 ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่า อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขจะมีอยู่ต่อไป เพราะเขายังคงมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและยังคิดย้ำทำอย่างไม่สมเหตุสมผล

ขั้นที่ 3 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดของเขา โดยจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้หมดสิ้นไป แล้วทดแทนขึ้นด้วยความคิดที่สมเหตุสมผล

ขั้นที่ 4 วางแผนในการพัฒนาปฏิกิริยาได้ตอบที่สมเหตุสมผลของผู้รับคำปรึกษา เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่สมเหตุสมผลหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้มั่นคงต่อไป

วัชร ทรัพย์มี (2546, หน้า 155) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ว่ามี 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นแรก ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้ผู้มารับคำปรึกษาตระหนักว่า ความคิดของผู้รับคำปรึกษาเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างไร และความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเช่นนั้น ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างไร ขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะแยกความเชื่อที่มีเหตุผลจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ขั้นที่สอง ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า เขาต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง อันเนื่องมาจากการเฝ้าคิดอย่างไม่สมเหตุสมผล

ขั้นที่สาม ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิด โดยการขจัดความคิดอันไม่สมเหตุสมผลด้วยกลวิธีแบบนำทาง ชักชวนและชี้แจงเหตุผล

ขั้นสุดท้าย ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่สมเหตุสมผลในเรื่องทั่วไป ซึ่งไม่เกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันของตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีปรัชญาชีวิตที่เต็มไปด้วยความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดอันไม่สมเหตุสมผล

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

การที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลนั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องอาศัยเทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ มาใช้ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างสมเหตุสมผล อันจะส่งผลให้เกิดอารมณ์ที่เหมาะสมและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ซึ่งการเลือกใช้เทคนิคนั้น ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้รับคำปรึกษาตามลักษณะของอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เทคนิคที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลนั้น เอลลิสและไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 66-68) ได้กล่าวไว้ดังนี้คือ

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้หมดสิ้นไป และพัฒนาความคิดที่สมเหตุสมผลขึ้นแทน อันได้แก่

1.1 การพูดถึงตนเองอย่างสมเหตุสมผล (Employ New Self - Statement) เป็นวิธีที่ผู้ให้คำปรึกษาสอนให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนคำพูดของตนเองใหม่ โดยใช้คำพูดที่สมเหตุสมผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่สมเหตุสมผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทักษะทางความคิด (Cognitive Homework) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส โดยให้ผู้รับคำปรึกษากรอกข้อความหรือประโยคตั้งแต่หัวข้อเอ ถึง อี ลงในแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข แล้วผู้รับคำปรึกษานั้นนำเสนอข้อความหรือประโยคที่บันทึกในแบบฟอร์มดังกล่าวมาตรวจสอบและวิเคราะห์ร่วมกันกับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้หมดสิ้นไป และสามารถพัฒนาความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลขึ้นทดแทน มีความรู้สึกและอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) มีองค์ประกอบ ดังนี้ (Ellis & White, 1979, pp.74-77)

เอ (มาจาก Activating Experiences or Events) หมายถึง ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เป็นสถานการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาเกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข หรือมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ฉันไปสอบสัมภาษณ์และถูกปฏิเสธรับเข้าทำงาน

บี (B มาจาก Beliefs or Thinking) หมายถึง ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะดังนี้

อาร์บี (RB มาจาก Rational Beliefs or Thinking) หมายถึง ความเชื่อหรือความคิดที่

สมเหตุสมผล เช่น

1. ฉันไม่ชอบถูกปฏิเสธเช่นนี้เลย
2. ฉันอยากให้รับฉันเข้าทำงาน
3. ดูเหมือนว่าจะไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะได้ทำงานที่ฉันต้องการ

ไอบี (IB มาจาก Irrational Beliefs or Thinking) หมายถึง ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่

สมเหตุสมผล เช่น

1. เป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธเข้าทำงาน
2. ฉันคงไม่มีโอกาสได้งานที่ฉันต้องการ
3. ฉันต้องได้รับการสัมภาษณ์ที่ดีและต้องได้รับให้เข้าทำงาน
4. ฉันคงประสบความสำเร็จในการสัมภาษณ์เข้าทำงานเช่นนี้ตลอดไป

ซี (C มาจาก Emotional or Behavioral Consequences) หมายถึง ภาวะอารมณ์หรือ

พฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 2

ลักษณะ ดังนี้

ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ผลที่เกิดขึ้น คือ

ดีอีซี (DEC มาจาก Desirable Emotional Consequences) คือ ผลทางอารมณ์ที่

เหมาะสม เช่น

1. ฉันรู้สึกไม่สบายใจ
2. ฉันรู้สึกคับข้องใจ
3. ฉันรู้สึกเสียใจ

ดีบีซี (DBC มาจาก Desirable Behavioral Consequences) คือ ผลทางพฤติกรรมที่

เหมาะสม เช่น

1. หางานอื่นต่อไป
2. พยายามฝึกทักษะในการสัมภาษณ์เพิ่มมากขึ้น

แต่ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ผลที่เกิดขึ้นคือ

ยูอีซี (UEC มาจาก Undesirable Emotional Consequences) คือ ผลทางอารมณ์ที่ไม่

เหมาะสม เช่น

1. ฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง
2. ฉันรู้สึกวิตกกังวล
3. ฉันรู้สึกว่าฉันไร้ค่า
4. ฉันรู้สึกแค้นเคือง

ยูบีซี (UBC มาจาก Undesirable Behavioral Consequence) คือ ผลทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น

1. ฉันไม่ไปสัมภาษณ์ทำงานอื่น ๆ อีกต่อไป
2. ฉันวิตกกังวลมากจนเป็นผลให้สอบสัมภาษณ์เข้าทำงานที่อื่นไม่ได้

ดี (D มาจาก Disputing or Debating Your Irrational Beliefs) หมายถึง การตั้งคำถามโต้แย้งถกเถียงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (iB) ซึ่งสามารถช่วยให้บุคคลจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้สมเหตุสมผลและจะก่อให้เกิดผลกรรมใหม่ เช่น

1. ทำไมจึงเป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธงาน
2. ทำไมจึงทนต่อการถูกปฏิเสธไม่ได้
3. การถูกปฏิเสธทำให้ฉันเป็นคนไร้ค่าได้อย่างไร
4. ทำไมจึงคิดว่าฉันจะไม่มีโอกาสได้งานที่ต้องการ

อี (E มาจาก Effects of Disputing or Debating Your Irrational Beliefs) หมายถึง ผลที่ได้จากการจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

ซีอี (CE มาจาก Cognitive Effects) คือ ทางความคิดที่สมเหตุสมผล เช่น

1. ไม่ใช่เรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธงาน แม้จะทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจก็ตาม
2. ไม่มีเหตุผลพอว่า ทำไมฉันจึงประสบความล้มเหลวในการสอบสัมภาษณ์เข้างานครั้งต่อไป โดยเฉพาะถ้าฉันปรับปรุงตนเอง จากข้อผิดพลาดที่ได้จากการสัมภาษณ์ครั้งก่อน
3. การถูกปฏิเสธเข้าทำงานไม่ได้หมายความว่า ฉันไร้ค่า แต่อาจจะเป็นเพราะฉันไม่มีคุณสมบัติบางประการที่เหมาะสมกับงานนั้นหรือด้วยเหตุผลอื่น
4. การถูกปฏิเสธครั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า ฉันจะหางานใหม่ไม่ได้ แม้ว่าจะหายากก็ตาม

อีอี (EE มาจาก Emotion Effects) คือ ผลทางอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น

1. ฉันรู้สึกเสียใจที่ไม่ได้งานทำ
2. ฉันไม่สบายใจในเรื่องนี้ แต่ไม่ได้ท้อแท้สิ้นหวัง
3. ฉันมีความรู้สึกอยากลองหางานทำอีกที (ฮึดสู้)

บีอี (BE มาจาก Behavioral Effects) คือ ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น

1. ฉันไปสอบสัมภาษณ์เข้าทำงานที่อื่น
2. ฉันส่งจดหมายสมัครงานเพิ่มขึ้น
3. ฉันเริ่มสำรวจตนเองและฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการสอบเข้าทำงานใหม่
2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาทาง

อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา อันได้แก่

2.1 การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) เป็นวิธีการให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง โดยให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้หมดสิ้นไป อันจะเป็นให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมุติ (Role Playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับคำปรึกษาสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อได้รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างสมเหตุสมผล

2.3 การฝึกการจัดการกับความอาย (Shame Attacking Exercises) เป็นวิธีการลดความอายของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาลำที่แสดงพฤติกรรมที่ตนรู้สึกอายให้ปรากฏโดยไม่รู้สึกอายอีกต่อไป เช่น กล่าวพูดในที่สาธารณะชน เป็นต้น

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ยิ่งขึ้น อันได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การคิดอย่างสมเหตุสมผลและการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาเทคนิคหนึ่ง โดยผู้ให้คำปรึกษานำผลรวมเป็นตัววางเงื่อนไขแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่จะเป็นการวางเงื่อนไขโดยให้การเสริมแรง ซึ่งวิธีนี้เป็น การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และผู้ให้คำปรึกษาให้การเสริมแรงเมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ อันเป็นผลทำให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายเพิ่มขึ้น

วัชร ทรัพย์มี (2546, หน้า 156 – 161) ได้กล่าวถึงกลวิธีหรือเทคนิคการให้คำปรึกษาดังนี้

1. การสอนหรือการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ผู้ให้บริการปรึกษาจะอธิบายหรือชี้แจงแก่ผู้รับบริการโดยตรง เพื่อแก้ความคิดไม่สมเหตุสมผลของผู้รับบริการ

2. กำหนดงานให้ทำ (Homework Assignment) ในการที่ผู้รับบริการคิดว่า การเป็นผู้สนทนาที่ดีจะต้องรู้หัวข้อสนทนาต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ผู้ให้บริการปรึกษาอาจกำหนดให้ผู้รับบริการไปบันทึกหัวข้อที่เขาได้ยินได้ฟังมาภายใน 1 สัปดาห์ ซึ่งผลปรากฏว่า ผู้รับบริการไปบันทึกหัวข้อที่เขาได้ยินได้ฟังมาภายใน 1 สัปดาห์ ซึ่งผลปรากฏว่า

ผู้รับบริการพบว่าหัวข้อสนทนาที่เขาได้ยินได้ฟังมานั้นเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งไม่ต้องใช้ความรู้เฉพาะอย่างมากนัก แต่เป็นการสนทนาที่เน้นการแสดงความคิดเห็นและทัศนคติ ซึ่งทำให้ผู้รับบริการรู้สึกสบายใจขึ้นและเกิดกำลังใจว่า เขาก็สามารถจะพัฒนาการสนทนาของเขาได้

3. การทดลองสวมบทบาท (Role Play) ผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการจะทดลองสวมบทบาทเพื่อชี้ให้ผู้รับบริการได้ตระหนักว่า ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขาคืออะไร และความคิดนี้ส่งผลอย่างไรต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นต้นว่า ผู้ให้บริการสวมบทบาทพ่อหรือแม่ที่วิจารณ์การกระทำของลูกแล้วพิจารณาว่า ผู้รับบริการจะโต้ตอบอย่างไร

4. การแสดงตัวแบบ (Modeling) ในระหว่างการให้บริการปรึกษา พฤติกรรมของผู้ให้บริการปรึกษาจะเป็นตัวแบบแก่ผู้รับบริการ เช่น ผู้ให้บริการปรึกษาจะไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียวหรือเมื่อผู้ให้บริการปรึกษาทำการกระทำผิดพลาด เขาจะยอมรับความผิดพลาดนั้น โดยไม่โทษสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างไม่สมเหตุสมผลหรือแสดงอาการเสียหน้าจากการกระทำผิดพลาดนั้น

5. การผ่อนคลายความเครียด (Relaxation) เมื่อผู้รับบริการแสดงถึงความเครียด ผู้ให้บริการปรึกษาควรให้ผู้รับบริการได้คลายความเครียดเสียบ้าง เช่น ให้ออกไปเดินยืดแข้งยืดขาแล้วกลับมาใช้เหตุผลใคร่ครวญใหม่

6. ให้จินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตน (Rational Emotive Imagery) ในกรณีที่ผู้รับบริการคิดว่า พ่อแม่ไม่ยุติธรรมต่อเขา ผู้ให้คำปรึกษาอาจให้ผู้รับบริการลองจินตนาการว่า พ่อแม่วิจารณ์เขาอย่างไม่เป็นธรรม แล้วถามความรู้สึกของผู้รับบริการว่า เขารู้สึกอย่างไร

7. ยกตัวอย่างชีวประวัติ (Bibliography) เป็นการชี้ให้ผู้รับบริการตระหนักว่า คนเราแม้จะมีข้อจำกัดหรือความบกพร่องก็เป็นเรื่องธรรมดา และอาจมีโอกาสรประสบความสำเร็จได้ดังตัวอย่างประวัติบุคคลต่าง ๆ เช่น ประธานาธิบดีลิลคอนเคยกล่าวว่า ชีวิตของเขาประสบความสำเร็จล้มเหลวในระยะต้นของชีวิต แต่ด้วยความพยายามจึงทำให้ประสบความสำเร็จ การยกตัวอย่างดังกล่าวเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาต่อไป

8. การฝึกให้ผู้รับบริการคิดอย่างสมเหตุสมผล โดยทำแบบฝึกหัดคิดอย่างสมเหตุสมผล ในแบบฝึกหัดนี้จะมีที่ว่างให้ผู้รับบริการเติมข้อความ โดยเริ่มจากกำหนดเหตุการณ์ เอ (A) ให้แล้วให้ผู้รับบริการกรอกข้อความ ตั้งแต่หัวข้อบี (B) ถึงอี (E)

9. การให้วิเคราะห์คำพูดของตนเองจากแถบบันทึกเสียง (Tape Recording) ในระหว่างการให้บริการคำปรึกษา ผู้ให้บริการปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้ระบายอารมณ์และแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่แล้วบันทึกเสียงไว้ ต่อมาจึงนำมาเปิดให้ฟังแล้วให้ผู้รับบริการวิเคราะห์คำพูดของตนเองว่าสมเหตุสมผลมากน้อยเพียงใด

จากที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นเป็นส่วนหนึ่งของเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยเอลลิสและไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 66 - 67) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะนำเทคนิคการให้คำปรึกษาอื่น ๆ มาประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลไปสู่ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและเทคนิคที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในครั้งนี้ คือ การผ่อนคลายความตึงเครียด การฝึกให้ผู้รับบริการคิดอย่างสมเหตุสมผล การทดลองสวมบทบาทและการสอนหรือการอธิบายโดยตรง ให้ผู้รับบริการได้ตระหนักว่า ความคิดผิด ๆ ของเขาคืออะไร และความคิดนี้ส่งผลอย่างไรต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เพื่อฝึกทักษะทางปัญญา โดยให้วิเคราะห์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมด้วยตนเองตามรูปแบบเอบีซีดี (ABCDE)

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
แฮนเซน (Hansen, 1986, p. 200) ได้กล่าวถึงหน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะปฏิบัติตนเหมือนนักต่อต้านที่เปิดเผย โดยจะต่อต้านและเผชิญหน้ากับความเชื่อและการพูดกับตนเองที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับคำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาจะทำให้กำลังใจ โน้มน้าวจิตใจ ให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าไปเกี่ยวพันในพฤติกรรมของตนเอง

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 256-257) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ว่า เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาหลุดพ้นจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล อันทำให้เกิดอารมณ์รุนแรง ทำร้ายตัวเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีการให้คำปรึกษาที่รวดเร็ว นำทาง ชี้แนะ สั่งสอน สาธิต ได้แย้งและท้าทายให้ผู้รับคำปรึกษาใช้วิธีการให้คำปรึกษาเห็นว่าความเชื่อส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบที่รุนแรงตามมา ซึ่งมีสาเหตุเกิดจากความคิดความเชื่อที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ ไม่ใช่เกิดจากสิ่งเร้าหรือสถานการณ์โดยตรง ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความคิด การให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบเสียใหม่โดยการใช้สติปัญญาหาเหตุผลรับรู้สถานการณ์ในแนวความคิดใหม่ ผู้ให้คำปรึกษาท้าทายให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจปรัชญาความเชื่อแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยใช้สติปัญญาเข้าพิจารณาถึงความเหมาะสม การให้คำปรึกษาแบบนี้จึงเป็นเสมือนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องของอารมณ์ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจึงเปรียบเสมือนครูชี้แนะสั่งสอน ชักจูง ท้าทายให้ลองคิดและใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการแก้ปัญหา

บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมพอสรุปได้ดังนี้

1. ชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบด้วยทฤษฎีบุคคลิกภาพเอบีซี (ABC)
2. ระบุให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้และตระหนักถึงความคิดไม่สมเหตุสมผลที่เขาถืออยู่ อันเป็นผลทำให้เกิดอารมณ์รุนแรงทางลบ และทำให้เขาแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้ตนเองไม่มีความสุข
3. สอนวิธีการคิดที่สมเหตุสมผล ทักษะการคิดที่เป็นระบบตามหลักวิทยาศาสตร์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ลงโทษตนเองออกไป และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจปรัชญาในการดำเนินชีวิตของตนเองเสียใหม่อย่างสมเหตุสมผล มีความเข้าใจตนเองและสามารถใช้วิธีการคิดอย่างสมเหตุสมผลช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้

ข้อดีและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1961) ได้เสนอข้อดีและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ดังนี้

ข้อดี การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นก้าวใหม่ของการชี้ให้เห็นว่า ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ได้อย่างไร และกลวิธีที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบนี้มีทั้งกลวิธีที่กระทำในห้องแนะแนว และกลวิธีที่ให้ผู้รับบริการสามารถนำไปปฏิบัติภายนอกได้ เป็นการฝึกให้ผู้รับบริการได้ช่วยตนเอง ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงสามารถเลือกใช้กลวิธีต่าง ๆ ให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างได้

ข้อจำกัด การที่ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติตนเป็นผู้เชี่ยวชาญที่นำปรัชญาของตนไปมอบให้แก่ผู้รับบริการ การใช้วิธีนำทางมากเกินไป อาจทำให้ผู้รับบริการไม่เป็นตัวของตัวเองตามจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษา

จากบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาที่ได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทหน้าที่ค่อนข้างจะนำทาง และเปรียบเสมือนครูที่ทำการสอนให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา ตลอดจนอธิบายวิธีปรับเปลี่ยน เพื่อให้เกิดความคิดที่สมเหตุสมผลขึ้นและสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าว ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นิสาร์ตัน มัชยัสถ์ถาวร (2546) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มีอายุระหว่าง 15 – 19 ปี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการควบคุมตนเอง และกลุ่มควบคุม ทำการทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 10 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลา การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วิทยุร่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมเสี่ยง ต่อการเสพติดระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองและต่ำกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภัทรวรรณ อุ่มล่อ (2541) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล – อารมณ์เป็นกลุ่มและรายบุคคลที่มีทัศนคติต่อสารแอมเฟตามีนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าช้างวิทยา จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ไม่เคย ใช้สารแอมเฟตามีนมาก่อน และมีทัศนคติทางบวกต่อสารแอมเฟตามีน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการ ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เครื่องมือที่ใช้ใน การวิจัยคือ โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีตามทฤษฎีเหตุผล – อารมณ์และแบบสอบถาม ทัศนคติต่อสารแอมเฟตามีน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อสารแอมเฟตามีน ลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล – อารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

ปิยานุช เสือสินวล (2545, หน้า 104) ศึกษาผลการให้เทคนิคแม่แบบกับการให้ คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อพัฒนาลักษณะการมุ่งอนาคตของนักเรียนที่มาจาก ครอบครัวแตกแยก โรงเรียนเทคนิคพัฒนวิชาการสัตหีบ อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นประโยควชิราชีพ (ปวช.1) ที่มาจากครอบครัวแตกแยกและมีคะแนนลักษณะ การมุ่งอนาคตต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 21 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับเทคนิคแม่แบบ กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการ ทดลอง และนักเรียนที่ได้รับเทคนิคแม่แบบกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยลักษณะการมุ่งอนาคตสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ราตรี พันธุมจินดา (2541, หน้า 86) ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตชายแดนไทย – กัมพูชา กลุ่ม ตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอรัญประเทศ ปี การศึกษา 2541 จำนวน 12 คน คัดเลือกโดยวิธีจับคู่ แล้วสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีระดับสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ.01

ชนิตา อิงคสุวรรณ (2543) ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการเสนอตัวแบบที่มีต่อการลดภาวะซึมเศร้าด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่มีคะแนนจากการประเมินอารมณ์เศร้า ซีอีเอส - ดี (CES-D) ตั้งแต่คะแนนที่ 22 ขึ้นไป และได้คะแนนจากแบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัวน้อยกว่า 1.00 ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 18 ราย แล้วสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 6 คน คือ กลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มการเสนอตัวแบบและกลุ่มควบคุม โดยการฝึกโปรแกรม 10 ครั้งๆ ละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการลดภาวะซึมเศร้ากับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองมีภาวะซึมเศร้าลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลอง ยกเว้นในระยะติดตามผล มีเพียงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและพฤติกรรมเท่านั้นที่มีภาวะซึมเศร้าลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุภาพร สุนพะวงษ์ (2542) ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล - อารมณ์ ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านแท่นวิทยา จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความวิตกกังวลตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป สอบถามความสมัครใจ และสุ่มอย่างง่ายได้จำนวน 8 คน แล้วดำเนินการให้คำปรึกษาตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล - อารมณ์ จำนวน 10 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล - อารมณ์ มีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมคกิบบิน (Mekibbin, 1989, p. 189) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน เป็นนักเรียนที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวในเรื่องการเรียน บทบาท การวางตัวในสังคม การไม่มีคุณค่าแห่งตน การทดลองแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล - อารมณ์ โดยได้รับการบรรยาย การอภิปรายการเล่น การกำหนดงานให้ทำ รวมทั้งการออกกำลังกาย เพื่อคลายความเครียด นอกจากนี้ก็ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการวางตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนใน

กลุ่มทดลองมีความสามารถที่จะเรียน มีความจำ สามารถใช้ความคิดอย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น

โซลิก สโตนและเลอห์ (Zolic, Stone & Lehr, 1980, pp. 80-85) ได้ศึกษาโปรแกรมการบำบัดด้วยพฤติกรรมที่สมเหตุสมผล (Rational Behavior Therapy) ต่อการเพิ่มพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอเมริกันผิวขาวและผิวดำ จำนวน 60 คน โดยผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มทดลอง 30 คน จัดให้กลุ่มทดลองเข้าโปรแกรมการบำบัดด้วยพฤติกรรมที่มีเหตุผลติดต่อกันเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมสนใจในการทำงานในชั้นเรียนและการทำการบ้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เบคเชอร์เลอร์ (Becherer, 1982, p. 154) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนแห่งหนึ่ง ซึ่งอยู่ระหว่างการภาคทัณฑ์ทางการเรียน จำนวน 141 ห้อง สุ่มตัวอย่างได้จำนวน 42 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการฝึกทักษะทางการเรียนกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกทักษะในการเรียนเพียงอย่างเดียว การทดลองใช้เวลา 90 นาทีต่อสัปดาห์ รวม 8 สัปดาห์ เกณฑ์ที่ใช้วัด คือ เกรดเฉลี่ยหรือจีพีเอ (GPA) และคะแนนที่ได้จากแบบสำรวจนิสัยและเจตคติในการเรียนและความคงทนในการเรียน ผลการศึกษาพบว่า เกรดเฉลี่ยของคะแนนนิสัยและเจตคติในการเรียนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับกลุ่มทดลองพบว่า คะแนนนิสัยและเจตคติในการเรียนของกลุ่มทดลองแตกต่างจากคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการทดลองสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนได้

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะสอนให้บุคคลได้ฝึกคิด ฝึกวิเคราะห์เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ อย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเอง อันจะส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนและพัฒนาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล และส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคาดหวังว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้ต้องขังหญิงให้เป็นไปในทางที่สมเหตุสมผลได้ อันจะเป็นการลดปัญหาการกระทำผิดซ้ำ ซึ่งจะทำให้ผู้ต้องขังหญิงเหล่านั้นสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคมต่อไป