

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การอยู่ร่วมกันในสังคมมนุษย์ ต้องมีการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะในยุคข้อมูลข่าวสารที่ฉับไว รวดเร็วด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย ส่งผลกระทบต่อมนุษย์ในสังคมเป็นอย่างมาก มีความจำเป็นต้องพัฒนามนุษย์ให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า เป็นที่ต้องการของสังคม ประเทศชาติ การพัฒนาคนนั้นไม่เฉพาะแต่เป็นคนดี คนเก่งเท่านั้น การพัฒนาบุคลิกภาพก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้คนเป็นคนที่สมบูรณ์ แบบที่สังคมต้องการ และการพัฒนาบุคลิกภาพที่สำคัญ คือ การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งมีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลทุกคนตลอดช่วงชีวิต เพราะความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้บุคคลรับรู้และยอมรับในคุณค่าความสามารถของตน สามารถแก้ไขและปรับปรุงสิ่งที่บกพร่องของตนพร้อมทั้งพัฒนาให้ดีขึ้น ไป อีกทั้งยังไม่เฉยเมยต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ถ้ามีส่วนร่วมตามสิทธิ์และหน้าที่ที่ถูกต้อง บุคคลที่ประสบความสำเร็จส่วนมากมักจะมีเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่จะนำบุคคลไปสู่ความสำเร็จในชีวิต เจริญก้าวหน้าและเป็นประโยชน์ต่อสังคมต่อไป ความเชื่อมั่นประการเดียวยังดีกว่าการมีความรู้เพียงอย่างเดียว เพราะหากปราศจากความเชื่อมั่นในตนเองและมีความรู้เพียงอย่างเดียวก็ไม่พอที่จะสร้างความสำเร็จแก่ตนได้ คนที่เชื่อมั่นในตนเองก็เท่ากับเป็นคนรู้จักใช้พลังที่ซ่อนอยู่ในตัวให้เกิดประโยชน์ การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต้องมีการกระทำที่ต่อเนื่องตั้งแต่เด็กจากการสนับสนุนของพ่อแม่ ครอบครัวยุคเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กที่ต้องเข้าศึกษาต่อในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพราะในช่วงนี้เป็นการปรับตัวสู่สถานที่ใหม่ สังคมใหม่ เด็กบางส่วนมักจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าเปิดเผยตนเองทำให้บรรยากาศการเรียนการสอนไม่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ ขาดความอบอุ่นเป็นกันเองระหว่างเพื่อนกับเพื่อน ครูและศิษย์

เบรคเคนริดจ์ (Breckenridge, 1955, p. 294) พบว่า เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะสามารถควบคุมตนเองได้ มีความรับผิดชอบและสามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ ซูชีพ อ่อน โกลสูง (2516, หน้า 99) ได้ศึกษาพบว่า เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีบุคลิกภาพแสดงตัวมากกว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่า ลักษณะของวัยรุ่นที่ปรับตัวได้และมีบุคลิกภาพดีนั้น องค์ประกอบอย่างหนึ่งที่มีคือ เป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเอง จีรวรรณ ปีกักคัง (2531, หน้า 35) ได้กล่าวถึงความมั่นใจในตนเองไว้ว่า

...ความมั่นใจในตนเองเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของตนเองให้น่าสนใจ ชวนให้ศรัทธา เพราะบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความเป็นตัวของตัวเอง การที่คนเราจะประสบความสำเร็จในเรื่องใด ๆ ก็ตามมักจะเป็นคนมั่นใจในตนเองทั้งสิ้น ความมั่นใจในตนเองนี้ มักจะมาจากความพอใจและยอมรับในลักษณะของตนเองและมีความพร้อมในทุก ๆ ด้านซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองได้

นอกจากนี้ สมิต อาชนิจกุล (2536, หน้า 92) ได้กล่าวถึงความเชื่อมั่นในตนเองว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่งของบรรดาบุคคลทั้งหลาย คนที่จะก้าวไปสู่ตำแหน่งใหญ่โต ไม่มีใครเลยที่จะปราศจากความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะหากไม่เชื่อมั่นในตนเอง ก็ไม่อาจก้าวไปสู่ตำแหน่งสูงได้ ณรงค์ สอนาม (2537, หน้า 32-35) กล่าวว่า ทุกคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง ทุกคนเกิดมาและดำรงชีวิตอยู่ได้ตลอดรอดฝั่งถึงปัจจุบัน เพราะมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองทำให้รู้สึกกล้า ซึ่งจะ ไปข่มความกลัวตามธรรมชาติของมนุษย์ ความรู้สึกกล้า จะช่วยให้สามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตให้ประสบความสำเร็จที่ปรารถนา และที่พึงประสงค์ สมัย เทียนคุณ (2527, หน้า 127) กล่าวว่า บุคคลที่ใช้ความสามารถในการทำงานของตนเองควบคู่กับความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการทำงานและมั่นใจกับผู้ร่วมงานด้วย ไชมอน (Symond, 1964, p. 85) กล่าวว่าบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มักจะมีแต่ความขลาดกลัว มักชอบใช้เวลาว่าส่วนใหญ่ไปในทางนึกว่าภาพในสิ่งที่ตนต้องการหรือปรารถนา ก็จะไม่ทำสิ่งใดตามลำดับขั้นแห่งความเป็นจริง สอดคล้องกับ นิภา นิธยาชน (ม.ป.ป., หน้า 146) ที่ว่า เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองนั้นจะคอยฟังฟังคนอื่นอยู่เสมอ ผลที่ตามมาคือขาดความกล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคหรืองานที่ยากลำบากข้างหน้าเมื่อปราศจากบิดามารดาแล้ว

ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองนั้นสามารถทำได้ตั้งแต่เด็ก ๆ จากการเลี้ยงดูของพ่อแม่ บรรดาทฤษฎีในการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่จะช่วยสร้างเสริมความเชื่อมั่นในตนเองแก่เด็ก เมื่อเด็กเติบโตขึ้นสิ่งที่เสริมความเชื่อมั่นในตนเองแก่เด็ก คือ การที่ผู้ใหญ่และเพื่อนให้การยอมรับในการกระทำของเขา ซึ่ง อิริคสัน (Erikson, 1963) โรเจอร์ (Rogers, 1969) และ มาสโล (Maslow, 1970) มีความเห็นตรงกันว่า การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองเกิดจากสิ่งแวดล้อมหรือประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งสรุปพอสังเขปได้ดังนี้

...พ่อแม่เป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กมาก ดูได้จากปัจจัยเหล่านี้ ทศนคติของพ่อแม่ในการมีลูกและการเลี้ยงดูลูก ถ้าพ่อแม่เลี้ยงดูด้วยความไม่เต็มใจหรือเลี้ยงด้วยความโกรธแค้น จะส่งผลให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ถ้าพ่อแม่มีอารมณ์ดี มีความอบอุ่น ใกล้ชิดลูก จะส่งผลให้มีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นผู้มี

บทบาทในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก คือ การสร้างบรรยากาศและการจัดกิจกรรม การเรียนการสอนให้เด็กเกิดความรู้สึกรอบรู้เป็นกันเอง มีอิสระในการแสดงออก สามารถเลือกทำกิจกรรมตามความสนใจ ขอมรับนับถือในความสามารถของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าตนเองมีคุณค่าและทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จได้ด้วยตนเอง เพื่อนก็มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับเพื่อนได้เช่นกัน โดยการยอมรับความคิดเห็น การให้ความช่วยเหลือ ให้เพื่อนมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่ม สิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเองได้

วิธีการของครูที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเองนั้น จำเป็นที่จะต้องใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ผสมผสานกัน โดยคำนึงถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตัวเด็กเอง ทั้งนี้เพราะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมย่อมหมายถึง การเปิดโอกาสให้ได้ทั้งความรู้และความรู้สึกไปพร้อม ๆ กันในขณะปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งจะส่งผลให้เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังที่ ทราเชนดิส (Traiandis, 1971 อ้างถึงใน เลขา ปิยะอจรรย์, 2539) กล่าวว่า ถ้าบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ ความเข้าใจ หรือมีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งสองอย่าง จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม ดังนั้นในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นกับเด็กจึงจำเป็นต้องศึกษาวิธีการต่าง ๆ ในการจัดสภาพการเรียนการสอน และกิจกรรมต่าง ๆ ในลักษณะผสมผสานเพื่อให้เกิดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับที่ เลขา ปิยะอจรรย์ (2539) ได้กล่าวไว้ว่า ในการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นให้กับเด็กนั้น ครูควรจัดกิจกรรมให้เด็กได้รับความอบอุ่นใจ มีความไว้วางใจผู้อื่น ถ้ากระทำการต่าง ๆ ด้วยตนเอง มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ให้การยอมรับ และให้เด็กแสดงออกอย่างอิสระ

สรุปได้ว่าการมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนามนุษย์อันเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ด้วยเหตุนี้ จึงควรช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาหรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อให้บุคคลนั้นได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพที่มีอยู่ สามารถดำรงตนให้อยู่อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อสังคม ประเทศชาติ และเป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในขั้นต้นอีกด้วย ซึ่งการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองกระทำได้หลายวิธี เช่น การใช้บทบาทสมมติ ชุดการแนะแนว และกิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองซึ่งประกอบด้วยการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในด้านต่าง ๆ คือ ด้านการกล้าแสดงออก ด้านการกล้าตัดสินใจ ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และด้านการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมโดยใช้ บทบาทสมมติ กิจกรรมกลุ่ม สถานการณ์จำลอง เกม เป็นต้นและโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมซึ่งเป็นกระบวนการช่วยเหลือและพัฒนาบุคคลเป็นกลุ่มที่ทำให้เปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อตนเองหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลโดย

การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมตามรูปแบบ เอ บี ซี ดี อี (A B C D E) ของเอลลิส (Ellis) ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหัวถนนวิทยา อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหัวถนน อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการและระยะของการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และนักเรียนที่ได้รับวิธีปกติ มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน
3. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และนักเรียนที่ได้รับวิธีปกติ มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะติดตามผลแตกต่างกัน
4. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน
5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกัน
6. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
7. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน
8. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกัน
9. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อมั่นในตนเองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหัวถนนวิทยา อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่า เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 วัดจากการทำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

1.2 กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการถามความสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจากประชากร จำนวน 28 คน มีผู้สมัครใจ 20 คน สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายให้เหลือจำนวน 18 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ 1 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มแรกจะได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มที่ 2 จะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ส่วนกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่ได้รับวิธีปกติไม่ได้รับการฝึก

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ

2.1.1 วิธีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองซึ่งแบ่งออกเป็น 3 วิธี ได้แก่

2.1.1.1 โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

2.1.1.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ

พฤติกรรม

2.1.1.3 วิธีปกติ

2.1.2 ช่วงเวลาในการวัดความเชื่อมั่นในตนเองแบ่งเป็น 3 ช่วง ได้แก่

2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

2.1.2.3 ระยะติดตามผล

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีความทะเยอทะยาน รู้จักแสดงสิทธิของตน มีความคิดดี กล้าเผชิญกับความเป็นจริง กล้าซักถาม กล้าตัดสินใจโดยไม่ลังเลด้วยตนเอง มีความรอบคอบ สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีความเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง ตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1.1 ด้านการกล้าแสดงออก ได้แก่ การกล้าตอบคำถามด้วยความมั่นใจ การกล้าซักถามข้อสงสัย พุด บรรยาย อธิบาย เล่าเรื่องหน้าชั้นโดยไม่รีรอ การกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล มีความกระตือรือร้น สามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง ไม่อาย ไม่ประหม่า ไม่ตื่นเต้น กล้าสบตาครูและคนอื่นในขณะที่ถูกหรือตอบคำถาม กระฉับกระเฉง ว่องไว คล่องตัว และกล้าที่จะเป็นผู้นำได้

1.2 ด้านการกล้าตัดสินใจไม่ลังเล ตัดสินใจด้วยตนเองไม่พึ่งพาความคิดของผู้อื่น ตัดสินใจด้วยความรอบคอบ มีแผนงาน สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี และไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

1.3 ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ได้แก่ การมีเหตุผลเป็นของตนเอง ไม่คล้อยตามผู้อื่น โดยปราศจากการไต่ตรอง การกล้ารับผิดชอบเมื่อกระทำความผิด มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ และมีความพอใจในสภาพของตนและสังคมที่อยู่

1.4 ด้านการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้แก่ การมีแนวคิดเป็นของตนเองชอบทำสิ่งแปลกใหม่ ชอบที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเอง มีเสรีภาพในการแก้ปัญหา

1.5 ด้านการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น การรู้จักช่วยเหลือและให้ความร่วมมือกับหมู่คณะ การยอมรับสถานการณ์ใหม่ ๆ โดยปราศจากความกลัว เปิดใจยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่นเสมอ และมองโลกในแง่ดี

2. โปรแกรมพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง คือ วิธีการที่ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้และพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในด้านการกล้าแสดงออก ด้านการกล้าตัดสินใจ ด้านการเป็นตัวของตัวเอง ด้านการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และด้านการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม และเกม

3. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือและพัฒนาบุคคลเป็นกลุ่มที่ทำให้เปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อตนเองหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลโดยฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมตามรูปแบบเอ บี ซี ดี อี (A B C D E) ของเอลลิส (Ellis) และฝึกทำแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลร่วมกันในกลุ่ม โดยอาศัยบรรยากาศที่เอื้ออำนวย ความอบอุ่น การยอมรับความหวังไขและความจริงใจ การมีปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

4. วิธีปกติ หมายถึง วิธีการสอนปกติ ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม