

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเรียงตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์

และพฤติกรรม

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์

และพฤติกรรม

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ ดังนี้

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530, หน้า 8) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่อยู่ในรูปของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคน บุคคลหนึ่งเป็นผู้ที่มีปัญหา ซึ่งไม่สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ ส่วนบุคคลอีกคนหนึ่งนั้น ก็จะเป็นผู้ที่มีวิชาชีพชั้นสูง ซึ่งได้รับการฝึกฝนมาอย่างดี ตลอดจนมีประสบการณ์ที่จะทำให้เขามีความสามารถช่วยเหลือแก้ไขปัญหามานานของบุคคลหลาย ๆ ประเภท

อาภา จันทรสกุล (2533, หน้า 2-3) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้ขอรับคำปรึกษาพบปะกับผู้ให้คำปรึกษา ภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตน สภาพแวดล้อมและปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ดีขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

วัชร ทรัพย์มี (2546, หน้า 5) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรม กับผู้รับบริการ ซึ่งต้องการความช่วยเหลือเพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น

รวิวรรณ ชินะตระกูล (2537, หน้า 182) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือด้วยการพูดคุยกัน เกิดจากบุคคลสองฝ่ายทำงานร่วมกัน คือ ฝ่ายผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา โดยมีจุดประสงค์เพื่อช่วยเหลือฝ่ายผู้รับคำปรึกษาให้สามารถช่วยตนเองแก้ปัญหาของตนได้ด้วยดี

เบอร์กส และสเตฟเฟิล (Burks & Steffire, 1979, p. 14) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพระหว่างผู้ให้บริการที่ผ่านการฝึกอบรมกับผู้รับบริการ มีจุดหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

ไอวีย์ (Ivey, 1987) ได้ให้นิยามของการให้คำปรึกษาว่า เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้สามารถตัดสินใจ หรือแก้ปัญหา หรือสามารถพัฒนาตนได้

จากคำจำกัดความข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมได้ใช้เทคนิคและวิธีการเพื่อช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีการปรับปรุงทักษะความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งมีประสิทธิภาพและสามารถนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่

การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 180) ได้ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหา หรือความต้องการคล้าย ๆ กัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมกันให้คำปรึกษา

อาภา จันทรสกุล (2533, หน้า 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มคือ การให้บริการปรึกษาดังแต่ 2 คนขึ้นไปในเวลาเดียวกัน โดยผู้รับบริการปรึกษาจะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยากับผู้ให้คำปรึกษา สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีบทบาทเป็นทั้งผู้รับความช่วยเหลือ และเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือกลุ่มในแง่มุมต่าง ๆ กันไป การให้บริการปรึกษาแบบกลุ่มโดยทั่ว ๆ ไป มีจุดเน้นที่การป้องกันปัญหาและการพัฒนาตนเองให้เต็มกำลังความสามารถมากกว่าการบำบัดแก้ไข และเน้นที่การแลกเปลี่ยนความคิด เปิดเผยถึงความรู้สึกต่อประสบการณ์มากกว่าการใช้สติปัญญา มีเหตุผลเป็นการรับฟังซึ่งกันและกันมากกว่าชี้แนะสั่งสอน

ทิพวรรณ กิตติพร (2535, หน้า 1-2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาอยู่ร่วมกัน เพื่อทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน โดยมีเป้าหมาย มีวัตถุประสงค์ มีความสนใจร่วมกัน มีการสื่อสาร มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการ

กำหนดปทัสถานและมีกฎระเบียบ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ตลอดจนมีการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ เพื่อให้บรรลุจุดหมายของกลุ่มร่วมกัน

นอกจากนี้ โอห์ลเซน (Ohlsen, 1970, p. 31) ได้อธิบายว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นวิธีการที่จะให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ปกติ เพื่อให้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง นอกจากนี้สมาชิกภายในกลุ่มยังสามารถนำเอาความคิดที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ การให้คำปรึกษากลุ่ม จึงเป็นสัมพันธภาพพิเศษที่สมาชิกกลุ่มจะมีความรู้สึกปลอดภัย จนพร้อมจะอภิปรายในสิ่งที่เขากังวลใจและไม่สบายใจและกำหนดพฤติกรรมใหม่ ๆ ที่พึงประสงค์ ตลอดจนฝึกทักษะในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการลงมือปฏิบัติในพฤติกรรมใหม่ ๆ

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีปัญหาล้ำยคล้ายคลึง ๆ กัน เข้าร่วมแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ปัญหาและเลือกแนวทางในการแก้ปัญหา ในบรรยากาศของความไว้วางใจ ความอบอุ่นเป็นมิตร และการยอมรับซึ่งกันและกัน และยังช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

จุดหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 180) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม มีดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาการยอมรับตนเอง และความรู้สึกว่าตนมีค่า
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้งานตามขั้นพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคน พัฒนาแนวทางแก้ไขปัญหาของตนเองและสามารถจะตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักในบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม
6. เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างมวลสมาชิกให้มีความรักใคร่ปรองดองกัน
7. เพื่อให้บริการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกได้อย่างทั่วถึง

ทรอทเชอร์ (Trotzer, 1977) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า เป็นไปเพื่อที่จะช่วยผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนให้สามารถเผชิญกับปัญหา หรือความไม่พอใจในชีวิตของเขา ให้เขาได้ทำความเข้าใจกับปัญหา ค้นหาวิธีแก้ไข ตลอดจนแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติ เพื่อคลี่คลายปัญหาหรือความไม่พอใจนั้น สิ่งที่ทำให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความสำคัญมากที่สุดคือ ปัญหาของสมาชิก เป้าประสงค์ของกลุ่มสนใจที่จะช่วยให้ได้เปิดเผยถึงความยุ่งยากใจและพิจารณาสำรวจถึงปัญหาเหล่านั้น สมาชิกพยายามใช้ศักยภาพของตนเพื่อค้นหาหนทางที่จะเอาชนะความยุ่งยากที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะมีชีวิตที่สุขสมบูรณ์ขึ้นจนเป็นที่พอใจของสมาชิก

คอเรย์ (Corey, 1981, p. 8) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ว่าคุณอื่นมีความต้องการและมีปัญหา ปัญหาบางปัญหาก็คล้ายคลึงกับตน
4. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง การเคารพตนเอง ความมั่นใจในตนเองอันจะนำไปสู่

การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง

5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหาและมองเห็นวิธิลด

ความขัดแย้งในตนเอง

6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง (Self-direction) การพึ่งตนเอง และ

ความรับผิดชอบต่อสังคมที่ตนอาศัยอยู่

7. เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเองและการรู้จักเลือกอย่างฉลาด

8. เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

9. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

10. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

11. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญหน้า (Confront) กับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใยและจริงใจ

12. เพื่อการเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง ไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของผู้อื่น

13. เพื่อช่วยให้ค่านิยมที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนยิ่งขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้นุคคลแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง เรียนรู้

แนวทางในการแก้ไขปัญหา สามารถพึ่งพาตนเอง พัฒนาตนเอง และดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พลังในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้และเข้าใจที่จะนำพลังภายในกลุ่มที่เกิดจากสมาชิกทุกคนมีความจริงใจ เปิดเผย ยอมรับ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน มาใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มให้สมบูรณ์ ดังที่ โอห์ลเซน (Ohlsen, 1983) กล่าวไว้ พอสรุปได้ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม จะต้องรับรู้และยอมรับว่า มีความต้องการที่จะรับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยจะพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน มีการแลกเปลี่ยนความคิด รวมทั้งแก้ไขพฤติกรรมของตนเมื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่ม
2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเอง และควรแก้ไขปัญหายภายในกลุ่ม
3. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกให้การยอมรับตนเองจะทำให้เกิดความเคารพนับถือในตนเอง รวมทั้งการยอมรับนับถือผู้อื่นด้วย
4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มมากขึ้น
5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เป็นผลดีต่อการช่วยเหลือกลุ่ม
6. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกทุกคนรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม จะทำให้มีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนและสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่น
7. ความเครียด (Stress) การมีความเครียดในระดับที่พอเหมาะ จะเป็นแรงจูงใจให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้ามีความเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ
8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norm) สมาชิกย่อมต้องการจะได้รับความช่วยเหลือ และไม่ต้องการจะให้บุคคลอื่นมองข้ามตนในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษาด้วย

องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจะบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย

การเลือกสมาชิกกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530, หน้า 100-101) ได้กล่าวถึงการเลือกสมาชิกไว้ ดังนี้

1. สมาชิกที่เข้ากลุ่มควรเป็นผู้มีปัญหาคล้ายคลึงกัน
2. สมาชิกที่เข้ากลุ่มควรจะเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะร่วมมือกันในการแก้ปัญหา
3. จะต้องพิจารณาว่า บุคคลแต่ละคนมีความต้องการรับคำปรึกษาอย่างแท้จริงหรือไม่ และเขาจะให้ประโยชน์อะไรกับกลุ่มได้บ้าง

โอห์ลเซน (Ohlsen, 1970, pp. 107-109) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกกลุ่มไว้

4 ประการ คือ

1. อายุ ควรเลือกสมาชิกตามลำดับชั้นเรียน ระดับวุฒิภาวะ และอายุตามปฏิทิน ที่ไม่แตกต่างกันมากนัก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาทางด้านการสื่อสารความหมายและการเข้าใจกัน
2. ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรแตกต่างกันมาก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาทางด้านการสื่อความหมาย
3. เพศ จัดเพศหญิงและเพศชายแยกจากกันหรือจัดรวมกัน ขึ้นอยู่กับวัยและสภาพ ปัญหา เพราะบางปัญหาอาจเหมาะสมกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศ แต่บางปัญหาเหมาะสมกับกลุ่มที่แยกเพศกัน

4. มีปัญหาล้ายคลึงกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของปัญหาและสามารถเข้าใจปัญหา สมาชิกร่วมอภิปรายและช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเลือกวิธีแก้ปัญหของตน

ขนาดของกลุ่ม

ซูชัย สมितिไกร (2527, หน้า 18) มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรจะมีสมาชิก 10 คน หรือน้อยกว่านั้น สำหรับกลุ่มซึ่งประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ ควรมีขนาด 6-10 คน สำหรับกลุ่มซึ่งสมาชิกเป็นเด็ก ควรมีขนาด 4-6 คน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530, หน้า 101-102) มีความเห็นว่า ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไม่ควรมีจำนวนสมาชิกมากนัก เพราะจะทำให้สมาชิกไม่ได้รับประโยชน์ทั่วถึงกันทุกคน จำนวนสมาชิกที่เหมาะสม ควรอยู่ระดับ 6-15 คน

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 274) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ควรมีสมาชิก 6-8 คน การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไป จะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนอย่างเพียงพอ

ชนิดของกลุ่ม

จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2539, หน้า 46-47) กล่าวว่า ในการจัดกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษานั้น ควรจัดเป็นกลุ่มแบบปิด เนื่องจากกลุ่มต้องการพัฒนาและมีการเคลื่อนไหวตามลำดับอย่างมีประสิทธิภาพและความเหมาะสม ด้วยระยะเวลาที่กำหนด ด้วยความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การจัดกลุ่มแบบปิด ทำให้งานของกลุ่มมีโอกาสประสบความสำเร็จสูงกว่ากลุ่มแบบเปิด เพราะ

กลุ่มแบบเปิดจะมีสมาชิกที่เข้ามาใหม่ ซึ่งมักจะนำเอางานใหม่เข้ามาในกลุ่ม ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนางานของกลุ่มได้

การจัดสถานที่

ชูชัย สมितिไกร (2527, หน้า 21) กล่าวว่า การจัดสถานที่ รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่าง ๆ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญและมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ ดังนั้น ห้องที่ใช้ควรจะมีขนาดเล็ก แต่ก็ใหญ่พอที่จะบรรจุสมาชิกทั้งหมดได้โดยไม่เบียดเสียด ควรมีความเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวน นอกจากนี้ จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2539, หน้า 52) กล่าวว่า สำหรับการจดตำแหน่งที่นั่ง มักจะจัดเป็นรูปวงกลมเพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นกันอย่างทั่วถึง

เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 274) กล่าวว่า ช่วงเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับบริการและความจำกัดของสถานที่ เด็กเล็กมีช่วงเวลาแห่งความสนใจสั้น ควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที ในการให้บริการปรึกษาแต่ละครั้ง ถ้าเป็นวัยรุ่นอาจใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง

นอกจากนี้ แพทเทอร์สัน (Patterson, 1970, p. 182) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการให้คำปรึกษามีน้อย ควรจัดให้มีการให้คำปรึกษา สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และในแต่ละครั้งที่พบกัน สำหรับเด็กประถมศึกษาควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ส่วนสมาชิกวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ควรใช้เวลา 1-1 ½ ชั่วโมง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม จะต้องดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้ (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2541, หน้า 35-39)

ขั้นเตรียมการ (The Preparation Stage)

ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษากำหนดว่า การจัดสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นจะต้องการกลุ่มประเภทใด เช่น กลุ่มเพื่อพัฒนาตนเองหรือกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา

ระยะเริ่ม (The Involvement Stage)

เป็นระยะที่ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติ ดังนี้

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
2. ทำให้สมาชิกคุ้นเคยกัน โดยให้ผู้รับคำปรึกษาขอให้สมาชิกแนะนำตัวเอง เพื่อให้รู้จักกันดีขึ้น
3. แจ้งให้กลุ่มทราบระยะเวลาในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

4. สร้างความไว้วางใจและการยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งได้แก่ การยอมรับ ปัญหาที่เกิดขึ้นซึ่งสมาชิกทุก ๆ คน ก็มีปัญหาเช่นเดียวกันและสิ่งที่พุดกันในกลุ่ม สมาชิกต้องการ เคารพและรักษาความลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

5. เริ่มอภิปรายถึงความรู้สึก พฤติกรรม โดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีหลัก ดังนี้

5.1 ทำให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง รู้จักเคารพสิทธิของคนอื่น

5.2 ทำให้สมาชิกเข้าใจว่า ตนจะต้องตัดสินใจสำหรับตนเองในสิ่งที่ตนจะทำ

5.3 ทำให้สมาชิกแต่ละคนกระทำทุกสิ่งด้วยตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นเพียง ผู้สร้างบรรยากาศให้บุคคลได้กระทำด้วยตนเอง

5.4 สมาชิกทุกคนจะต้องถือว่า ความรู้ที่ติดปัญหาของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญ ต้อง ทำงานร่วมกันและช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหของเพื่อนและของตนเอง

ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage)

เป็นระยะที่สมาชิกเกิดความตึงเครียดวิตกกังวล และเกิดการต่อต้านจากการที่จะต้อง ศึกษาความหมายของพฤติกรรมที่แสดงออก ตรวจสอบความรู้สึกร่วมกัน ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควร จะ

1. เน้นการกระทำที่จะช่วยพฤติกรรม

2. ให้สมาชิกสามารถหาทางเลือกและรู้จักวิธีช่วยเหลือตนเองเมื่อประสบกับสถานการณ์ ที่ยุ่งยาก หรือวิธีที่จะช่วยตนเองในทางใดทางหนึ่งเมื่อประสบปัญหา

3. การที่สมาชิกได้เสนอความคิดเห็นตามที่ได้ให้ไว้กับกลุ่ม ซึ่งมีประโยชน์ต่อการ เปลี่ยนแปลงตนเอง สมาชิกควรนำไปปฏิบัติด้วยเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage)

การยุติการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ควรยุติก่อนหมดเวลา 5 นาที เพื่อสมาชิกของกลุ่ม หรือผู้ให้คำปรึกษาจะสรุปเพื่อให้กลุ่มเข้าใจสิ่งที่เขาได้อภิปราย หรือหาวิธีทางช่วยเหลือกันได้ดีขึ้น การยุตินี้จะช่วยให้กลุ่มหรือสมาชิกแต่ละคนทราบแนวทางที่จะจัดการและปฏิบัติต่อไป และผู้ให้ คำปรึกษาควรจะต้องกล่าวถึงเวลาที่จะจัดให้มีการปรึกษาเป็นกลุ่มครั้งต่อไป

ขั้นประเมินผลและติดตามผล (Evaluate and Follow up Stage)

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น ตามกลวิธีต่าง ๆ เช่น การติดตาม สมาชิกหลังจากเข้ากลุ่มไปแล้ว ซึ่งการติดตามผลนั้นอาจทำได้โดยการสังเกตด้วยตนเอง สัมภาษณ์ คนใกล้ชิดของผู้รับคำปรึกษา เป็นต้น

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 192-193) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษา เป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เกิดความรู้สึกว่า คนเป็นสมาชิกของกลุ่มและเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนี้จะช่วยพัฒนาความรู้สึกของการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว และเปิดโอกาสให้มวลสมาชิกได้ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และรู้จักที่จะให้มากกว่าที่จะรับด้วยความจริงใจและเต็มใจ

2. เห็นความสำคัญของสัมพันธภาพของการช่วยเหลือ ดังนั้น เมื่อสมาชิกอยู่ในกลุ่ม จะเกิดการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อีกทั้งได้เรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติ ความรู้สึกและ จุดมุ่งหมายในการกระทำหรือการแสดงออกทั้งของตนเองและเพื่อนสมาชิก เรียนรู้ที่จะเสนอแนะ หรือแสดงความคิดเห็น ทั้งเพื่อพัฒนาเพื่อนสมาชิกและตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม

3. เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและกับบุคคลอื่น เรียนรู้ที่จะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การแสดงออกต่าง ๆ ตลอดจนการพูดและ กิริยาท่าทาง ผลของปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกของกลุ่มพัฒนาและปรับปรุง ตนเองได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

4. ผู้ให้คำปรึกษามีโอกาสได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกและปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก ในกลุ่ม ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาพยายามศึกษาหาทวิธีที่จะให้ความช่วยเหลือหรือพัฒนาเด็กที่ต้องการ หรือควรจะได้รับความช่วยเหลือ เช่น ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป หรือพยายามศึกษาทวิธี ต่าง ๆ ที่จะพัฒนากลุ่มและบริการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ โอห์ลเซน (Ohlsen, 1970, p. 34) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษา เป็นกลุ่ม ดังนี้

1. ทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถจัดความรู้สึกที่อยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่มีใครสนใจ ไม่มีใครช่วยเหลือตนเองออกไปได้
2. ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเองและมีการยอมรับตนเองมากขึ้น
3. ช่วยพัฒนาความหวังที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น
4. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเองและสามารถแสดงความรู้สึก ที่แท้จริงของตนเองได้
5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ไขปัญหาของตนเอง
6. ช่วยให้เกิดพัฒนาการมีการปฏิบัติและรักษาไว้ซึ่งทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ กับบุคคลอื่นเป็นอย่างดี ประสบการณ์นี้จะเป็ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตต่อไปในสังคม
7. ส่งเสริมให้สมาชิกมีข้อผูกพันในตนเองในการเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรม
8. ช่วยให้นำความคิดที่กระฉ่างแจ้งและทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ซึ่ง วิลสันและโอเลียรี่ (Wilson & O'Leary, 1980, p. 15) กล่าวว่า ผู้ให้กำเนิดทฤษฎีคือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ซึ่งทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบนี้เน้นที่กระบวนการทางปัญญาหรือกระบวนการทางสัญลักษณ์ เช่น การรับรู้ของบุคคลต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ การตีความหมายและให้เหตุผลต่อพฤติกรรม รูปแบบการคิด การบอกกล่าวตนเอง การใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาเพื่อการพัฒนาและคงไว้ เพื่อปรับพฤติกรรม

ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เป็นนักจิตวิทยาคลินิกชาวอเมริกัน เกิดที่เมืองฟิสเบิร์ก เมื่อ ค.ศ. 1913 สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีทางด้านบริหารธุรกิจ ระดับปริญญาโทและปริญญาเอก ด้านจิตวิทยาคลินิกจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย เอลลิสได้กล่าวถึง ภูมิหลังของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ว่า เริ่มแรกเขาทำงานด้านการบำบัดคู่สมรส การบำบัดครอบครัว และการบำบัดทางเพศ ในช่วงปี ค.ศ. 1947 ถึง ค.ศ. 1953 เขาได้ใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์ในการบำบัด โดยเชื่อว่าเป็นวิธีที่ลึกที่สุด ต่อมาจากประสบการณ์ในการบำบัด เอลลิสพบว่า วิธีการทางจิตวิเคราะห์นั้นเป็นการบำบัดที่ไม่ใช่วิธีทางวิทยาศาสตร์ และให้ความสำคัญกับอดีตมากเกินไป จนละเลยความสำคัญของอารมณ์และกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ซึ่งใช้ไม่ได้ผล ต่อมาจึงทดลองใช้วิธีบำบัดจากหลายทฤษฎี ในปี ค.ศ. 1955 เขาได้ผสมผสานแนวคิดเชิงปรัชญาจากกรีกโบราณ โดยเฉพาะความคิดทางปรัชญาของอภิคเตตัส (Epictetus) ที่กล่าวว่า มนุษย์ไม่ได้ถูกรบกวนจากสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แต่ถูกรบกวนจากการที่เขาให้ความหมายกับมัน การบำบัดตามแนวคิดแบบมนุษย์นิยม และพฤติกรรมนิยม รวมเข้าเป็นรูปแบบของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล (Rational Psychotherapy) ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็น การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy หรือ R.E.T.) ซึ่งปัจจุบันรู้จักกันในชื่อของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy หรือ R.E.B.T.) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่า สาเหตุของปัญหาด้านอารมณ์ของบุคคลเกิดจากความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ หากเขาได้มีการเปลี่ยนแปลงความคิดและความเชื่อเสียใหม่ จะทำให้ความรู้สึกและการกระทำของเขาเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งนับได้ว่า เอลลิสเป็นผู้บุกเบิกแนวปัญญา-พฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy) (Corey, 1996, p. 317)

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530, หน้า 101) กล่าวถึงภูมิหลังของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของเอลลิสว่า ทฤษฎีนี้เกิดมาจากความคิดของนักปรัชญาและจาก

ประสบการณ์ของเอลเลียสที่ได้ทำหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา ซึ่งทำให้เอลเลียสได้ข้อสรุปที่มีเหตุผลว่า การให้คำปรึกษาจะต้องทำให้ผู้ที่มีปัญหาหยุดการสอนตัวเองในการกระทำตามความคิดที่ไม่มีเหตุผลและผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสอนให้เขาคิดอย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับตนเองและโลกภายนอก

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

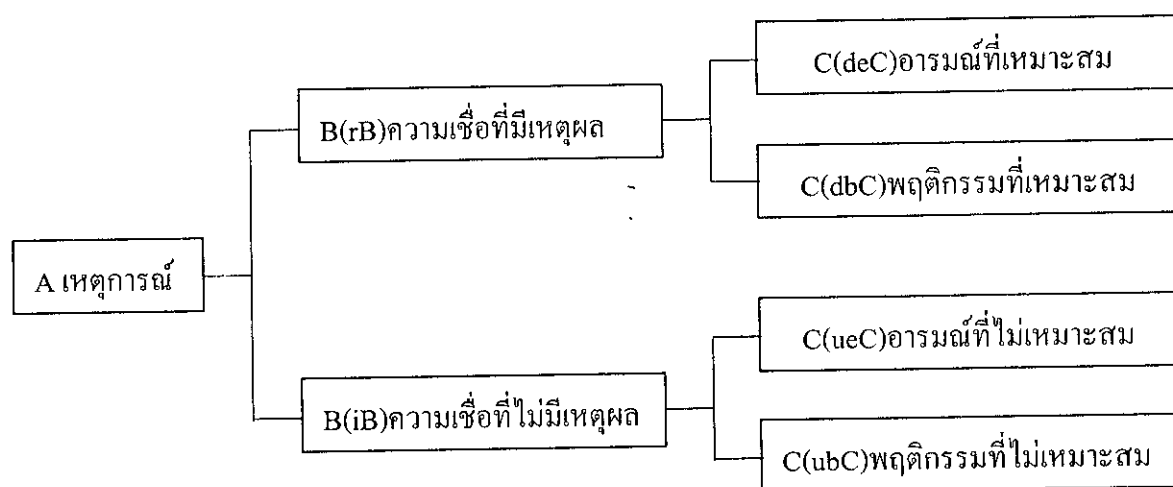
ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่จะคิดอย่างมีเหตุผล ตรงไปตรงมา รวมทั้งคิดอย่างไม่สมเหตุสมผลด้วย คนเรามีความโน้มเอียงที่จะรักษาตนเอง ต้องการความสุข ความรัก การคิด การสื่อสารกับคนอื่น การพัฒนาและการเป็นคนที่สมบูรณ์ (Self-Actualization) ขณะเดียวกันก็มีแนวโน้มที่จะทำลายตนเอง (Self-Destruction) หลีกเลียงที่จะใช้ความคิด การผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination) การทำความผิดพลาดซ้ำ ๆ (Repetition of Mistakes) การเชื่อผีสา่งเทวดา (Superstition) พอใจแต่ในสิ่งที่ดีเลิศ (Perfectionism) การตำหนิตนเอง (Self-Blame) การหลีกเลียงที่จะพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพของตนว่า ต้องเป็นคนที่ไม่สมบูรณ์แบบ อย่างไรก็ตามมนุษย์ก็ยังเป็นมนุษย์คือ ยังมีข้อจำกัดและความผิดพลาด ไม่ได้รอบรู้ไปหมด เขาอาจเอาชนะความผิดพลาดหรืออุปสรรคได้บ้างแต่ไม่ใช่ทั้งหมด การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ยังพยายามที่จะช่วยให้มนุษย์ยอมรับตนเองในฐานะที่เป็นผู้สร้างสิ่งที่ผิดพลาดได้ แต่ขณะเดียวกันก็จะเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองอย่างที่เป็นอยู่และมีชีวิตอยู่อย่างสันติในตัวเอง (Corey, 1996, p. 320)

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543, หน้า 77-78) กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สรุปได้ว่า โดยทั่วไปมนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล แต่บางครั้งก็ไร้เหตุผล เมื่อไรก็ตามที่มนุษย์ใช้เหตุผลก็จะเป็นคนที่สามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้ อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นคนที่มีความสุข โดยจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ก็คือ การหาทางช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดที่ไร้เหตุผลและความเชื่อที่ผิด ๆ ให้มีวิธีการคิดอย่างถูกต้อง พยายามกำจัดความรู้สึกลบของผู้รับคำปรึกษาที่ว่า ตนเองเป็นผู้แพ้และให้หันมาเผชิญกับปัญหาที่แท้จริง โดยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบถึงความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับชีวิตที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ต่อจากนั้นจึงค่อยผลักดันให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ไขปัญหาให้ตรงเป้าหมายโดยใช้สติปัญญา

ปรัชญาและหลักการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

แนวความคิดพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เอลเลียสได้ประยุกต์มาจากแนวความคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่กระบวนการทางปัญญาของบุคคลซึ่งเรียกว่า การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy)

ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานว่า อารมณ์ เกิดจาก ความเชื่อ การประเมิน การแปลความหมายของบุคคล และปฏิกิริยาที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทักษะการแยกแยะ (Identify) และได้แย้ง (Dispute) ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลที่บุคคลได้เรียนรู้มา โดยใช้รูปแบบทฤษฎีเอบีซี (ABC Theory) จากแนวความคิดในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เน้นกระบวนการทางปัญญา เอลลิส เชื่อว่า การที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปมีสาเหตุมาจากการที่บุคคลมีความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎีเอบีซี ดังนี้



ภาพที่ 1 แนวคิดทฤษฎี เอบีซี (ABC Theory)

เอลลิสและไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1986, pp. 1, 45) กล่าวว่า เมื่อมีประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (เอ) บุคคลจะมีความคิดความเชื่อเกี่ยวกับประสบการณ์หรือเหตุการณ์นั้น (บี) ซึ่งความคิดความเชื่อของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะคือ ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล และความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล อันเป็นผลทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (ซี) ซึ่งยังแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ผลที่เกิดขึ้นก็คือ อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม แต่ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ผลที่เกิดขึ้นก็คือ อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยถือว่า เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (เอ) ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (ซี) โดยตรง แต่ความคิดความเชื่อของบุคคลต่อเหตุการณ์ต่างหาก (บี) ที่เป็นสาเหตุทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าว การช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดความเชื่อได้อย่างมีเหตุผล จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วยเช่นกัน

คอเรย์ (Corey, 2000, pp. 229-230) ได้กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้น มุ่งเน้นที่การคิด (Stress Thinking) การตัดสิน (Judging) การตัดสินใจ (Deciding) การวิเคราะห์ (Analyzing) การกระทำ (Doing) การให้คำปรึกษาแบบนี้ ตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่าความคิด (Cognitive) อารมณ์ (Emotion) และพฤติกรรม (Behavior) สัมพันธ์กันอย่างเห็นได้ชัดและเป็นเหตุเป็นผลสัมพันธ์กัน ดังนั้น ถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไป ก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วย

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล มีความสำคัญต่อวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นอย่างมาก เพราะทฤษฎีนี้มีแนวคิดพื้นฐานที่เน้นว่า “ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลนั้น เป็นสาเหตุเชื่อมโยงไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกมาอย่างปราศจากเหตุผล แต่เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้มีเหตุผลจะเป็นผลทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น”

นอกจากนี้ เอลลิส (Ellis, 1962, pp. 72-76) ได้เสนอลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล และลักษณะความคิดที่มีเหตุผล โดยจำแนกให้เห็นอย่างชัดเจน ดังนี้

ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

1. “บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุก ๆ คน” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เพราะไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากบุคคลยังยึดมั่นกับความคิดเช่นนี้ จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะตระหนักว่า บุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคนเสมอไป ดังนั้น บุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ทุ่มเทความสนใจ เพื่อให้ได้รับความรัก แต่เพียงอย่างเดียว แต่จะเป็นผู้ให้ความรักและสร้างประโยชน์ให้แก่บุคคลอื่นด้วย

2. “บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบผลสำเร็จ” ความคิดเช่นนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เพราะจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มีคุณค่า กลัวความล้มเหลว อาจจะมีอาการทางโรคประสาทและไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองได้

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่ยึดมั่นกับความสำเร็จและความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบทุกประการ แต่บุคคลจะทำงานด้วยความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ตามเป้าหมายของตนเองมากกว่าจะทำเพื่อให้ดีกว่าบุคคลอื่น และทำงานเพื่อให้เกิดการเรียนรู้มากกว่าเพื่อให้งานนั้นสำเร็จลุล่วงไปอย่างสมบูรณ์แบบ

3. “บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกดำเนินหรือลงโทษ” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่ประเมินความเลวร้ายของบุคคล

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่ตำหนิโทษตนเองหรือผู้อื่น ตรงกันข้าม เขาจะพยายามทำความเข้าใจและยุติพฤติกรรมที่ชั่วร้ายนั้น เนื่องจากเขาตระหนักว่า มนุษย์ทุกคนมีข้อบกพร่อง และทำผิดได้ด้วยกันทั้งนั้น จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะตำหนิ ลงโทษตนเองหรือผู้อื่น และเมื่อใดก็ตามที่เขาผิดพลาด เขาจะยอมรับโดยไม่ให้สิ่งนั้นก่อให้เกิดความรู้สึกว่า ตนไม่มีคุณค่า และจะพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นอีก

4. “เป็นสิ่งที่เลวร้ายมาก ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น” ความคิดนี้ เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่บุคคลถือว่า ความผิดหวัง เป็นสิ่งที่เลวร้ายที่ตนไม่สามารถทนได้นั้น จะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจทำให้ สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผล จะไม่ทำให้สถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจนั้นเป็นเรื่องใหญ่ เขาจะ แก่ใจสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ เขาจะยอมรับมันและไม่ถือว่า เป็นสิ่งที่ เลวร้ายแต่อย่างใด

5. “อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้” ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ภายนอก จะทุกข์เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้สึกส่วนตัวของบุคคลเป็นสำคัญ บุคคลที่มีความคิดไม่มีเหตุผล เช่นนี้ จะทำให้รู้สึกหงุดหงิด มีอาการฉุนเฉียวและไม่กล้าตัดสินใจในสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะยอมรับว่า อารมณ์ไม่เป็นสุขที่เกิดขึ้นมีสาเหตุจากการที่ บุคคลเฝ้าบอกตนเองถึงความรู้สึกที่มีต่อสภาพการณ์นั้น ซึ่งบุคคลสามารถที่จะควบคุมและ เปลี่ยนแปลงได้

6. “สิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่น่าเป็น ห่วงและน่ากังวลใจ” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจาก

6.1 ความวิตกกังวลของบุคคล อาจจะทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และ ร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่และจะมีผลต่อการกระทำที่มีประสิทธิภาพ

6.2 ความวิตกกังวลไม่สามารถระงับหรือป้องกันมิให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่เป็นทุกข์หรือวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัว เนื่องจากเขาตระหนักว่า ความวิตกกังวลอาจจะทำให้บุคคลรู้สึกกลัวเกินความเป็นจริง ดังนั้น เขาจะกล้ากระทำในสิ่งที่เขารู้สึกกลัว เพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งนั้นไม่ได้น่ากลัวอย่างທີ່คิด

7. “การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่า การเผชิญกับมัน” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากบุคคลที่หลีกเลี่ยงงานที่ยากลำบาก อยู่เสมอ จะทำให้บุคคลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

บุคคลที่มีเหตุผลจะตระหนักว่า การเผชิญความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งท้าทาย ทำให้บุคคลเชื่อมั่นในความสามารถของตน

8. “บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนเข้มแข็งกว่าที่เป็นที่พึ่ง” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากการพึ่งพาผู้อื่นทำให้บุคคลขาดความเป็นตัวของตัวเอง ประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจและนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามพึ่งตนเอง มีความรับผิดชอบ แต่ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่นถ้ามีความจำเป็น เขาตระหนักว่า การเสี่ยงเป็นการกระทำที่มีประโยชน์และการประสบความสำเร็จล้มเหลวนั้นไม่ใช่สิ่งเลวร้าย

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

บุคคลที่มีเหตุผลจะยอมรับว่า ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่า บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในปัจจุบันได้ โดยการวิเคราะห์อิทธิพลที่มาจากอดีตหรือความเชื่อต่าง ๆ ที่อาจจะก่อให้เกิดอันตราย เพื่อส่งผลให้พฤติกรรมในปัจจุบันเป็นไปอย่างถูกต้องมากขึ้น

10. “บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น” ปัญหาของใครก็เป็นเรื่องของคนนั้น การกังวลต่อปัญหาของผู้อื่นมากเกินไปทั้งที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามช่วยเหลือผู้อื่นถ้าสามารถทำได้ หากไม่สามารถทำได้ เขาจะยอมรับมันและพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่กังวลหรือเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น

11. “ปัญหาทุกปัญหาจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ” เพราะในความเป็นจริงจะไม่มีวิธีการแก้ปัญหาใดที่สมบูรณ์แบบ บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามค้นหาวิธีแก้ปัญหามีโอกาสเป็นไปได้หลายวิธีและยอมรับวิธีแก้ปัญหาคือวิธีที่ดีที่สุด โดยตระหนักว่า ไม่มีวิธีแก้ปัญหาคือสมบูรณ์แบบทุกประการ

เวสสเลอร์ และเวสสเลอร์ (Wessler & Wessler, 1980, pp. 40-46) ได้รวบรวมและสรุปลักษณะของความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลไว้ 3 ลักษณะ โดยความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้น จะต้องมียุทธลักษณะอย่างน้อย 2 ใน 3 จากลักษณะดังต่อไปนี้คือ

1. เป็นความคิดที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกเลวร้าย เป็นความคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าทำให้เกิดความยุ่งยาก น่ากลัวหรือเสียหายร้ายแรง ซึ่งความคิดดังกล่าวเป็นผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกเลวร้าย หรือเกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข เช่น อับอาย วิตกกังวลและซึมเศร้า

2. เป็นความคิดที่เรียกร้องจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไปจนเกินควร เป็นความคิดที่บุคคลเรียกร้องจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คิดว่าบุคคลต้องได้รับหรือควรจะได้รับในสิ่งที่ต้องการ เช่น ฉันต้องได้รับความสำเร็จหรือได้รับการยอมรับ และถ้าหากสิ่งนั้นไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็นแล้ว จะเป็นผลให้บุคคลรู้สึกเลวร้าย เช่น ความคิดที่จะเรียกร้องว่า “ฉันต้องทำงานได้อย่างถูกต้อง และได้รับการยอมรับจากทุกคน” หากบุคคลทำงานผิดพลาดและไม่ได้รับการยอมรับ จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกอับอายและรู้สึกไม่มีคุณค่า

3. เป็นความคิดในการประเมินตนเองและผู้อื่น โดยการประเมินนั้น มุ่งประเมินที่ลักษณะของบุคคล แทนที่จะประเมินการกระทำและผลงานของบุคคลนั้น ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากการประเมินตนเองและผู้อื่นว่า ดีหรือเลว จะเป็นผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกอับอาย รู้สึกผิด วิตกกังวลและซึมเศร้า การประเมินที่ลักษณะตัวบุคคลเช่นนี้จะทำให้บุคคลไม่ทราบตัวตนถูกประเมินจากการแสดงพฤติกรรมใด

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

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

1. ช่วยให้ผู้บุคคลมีอารมณ์มั่นคง เหมาะสม และระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ จะได้จำแนกอารมณ์ที่เหมาะสมกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมออกจากกันอย่างชัดเจน คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Emotion) คือ ภาวะอารมณ์ที่ช่วยผลักดันให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ อารมณ์ที่เหมาะสมประกอบด้วย

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

อารมณ์ที่เหมาะสมในทางลบ (Appropriate Negative Emotion) เป็นอารมณ์ที่แสดงถึงความต้องการ ความคับข้องใจหรือไม่พึงพอใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ อารมณ์ที่เกี่ยวกับความเสียใจ คับข้องใจ รำคาญใจ ไม่พึงพอใจ ซึ่งอารมณ์ด้านลบนี้ จัดอยู่ในประเภทอารมณ์ที่เหมาะสม เนื่องจากอารมณ์ประเภทนี้ จะช่วยกระตุ้นให้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลง

สภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบไปสู่อารมณ์ที่ตนต้องการได้ เช่น สภาพการณ์ที่บุคคลถูกปฏิเสธ หรือประสบความล้มเหลวในการทำงาน จะทำให้บุคคลเป็นทุกข์เสียใจ ซึ่งอารมณ์นี้จะกระตุ้นให้บุคคลมีความพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ

1.2 อารมณ์ไม่เหมาะสม (Inappropriate Emotion) คือ ภาวะอารมณ์ที่ขัดขวางการตอบสนองสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นของบุคคลมิให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ได้แก่ อารมณ์ที่แสดงถึงความวิตกกังวล ความรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนัก ซึมเศร้า (Depression) ท้อแท้สิ้นหวัง (Depair) และความรู้สึกไม่มีคุณค่า (Worthlessness) อารมณ์ประเภทนี้จัดเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมเนื่องจากอารมณ์เหล่านี้ ไม่ได้ช่วยผลักดันให้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงให้เกิดอารมณ์ที่เหมาะสมและไปสู่สภาพการณ์ที่ตนต้องการ แต่กลับทำให้สภาพการณ์เหล่านี้เลวร้ายลง เช่น บุคคลที่เกิดอารมณ์ซึมเศร้าเมื่อถูกปฏิเสธ หรือประสบความล้มเหลวในการทำงาน อาจทำให้บุคคลนั้นไม่กระตือรือร้น เฉื่อยชาและไม่คิดจะปรับปรุงตนเอง เพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ

2. ช่วยให้บุคคลมีความสนใจตนเอง สามารถเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริงต้องแท้ และเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

3. ช่วยให้บุคคลมีความสนใจสังคม ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่นและมีความสุขมากกว่าอยู่อย่างโดดเดี่ยว

4. ช่วยให้บุคคลสามารถกำหนดทิศทางให้กับตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง

5. ช่วยให้บุคคลมีความอดทนและมีความเป็นผู้ใหญ่ สามารถมองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น จะไม่ประณามหรือซ้ำเติม แม้ว่าจะไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมที่บุคคลอื่นแสดงออกมาก็ตาม

6. ช่วยให้บุคคลมีความยืดหยุ่น ยอมรับว่า ความคิดต่าง ๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ถือทิฐิ ดันทุรังกับความคิดเห็นที่แตกต่างจากตน ไม่ยึดมั่นตายตัวกับกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น

7. ช่วยให้บุคคลยอมรับความไม่แน่นอน ยอมรับข้อเท็จจริงว่า เราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว แต่กลับจะกระตุ้นเร้าใจให้บุคคลเกิดความตื่นตัว ทำท่ายที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

8. ช่วยให้บุคคลมีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจจริงที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เขาสนใจและเห็นความสำคัญ

9. ช่วยให้บุคคลมีความคิดที่เป็นวิทยาศาสตร์ มีความเป็นปรนัยและมีเหตุผลมากขึ้น

10. ช่วยให้บุคคลยอมรับตนเองและสามารถแสวงหาความสุขให้แก่ตนเองได้

11. ช่วยให้บุคคลกล้าที่จะเสี่ยงตัดสินใจและเสี่ยงกระทำการต่าง ๆ ด้วยความคิดตนเอง

12. ช่วยให้คุณคล้อยอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง ยอมรับข้อเท็จจริงว่า มนุษย์ทุกคนไม่สามารถประสบความสำเร็จในทุก ๆ สิ่งที่ต้องการและไม่สามารถหลีกเลี่ยงทุก ๆ สิ่งที่ไม่พึงพอใจ ช่วยให้คุณลดตระหนักว่า ทั้งตนเองและบุคคลอื่นมีข้อบกพร่องและมีโอกาสกระทำผิดได้ ความต้องการที่จะมีสุขภาพจิตสมบูรณ์แบบเป็นเพียงความเพ้อฝันเท่านั้น

นอกจากนี้ เจียร์นีย์ ทรวงชัยกุล (2535, หน้า 64) ได้กล่าวถึงเป้าหมายการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมจะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วย
2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหาลุปสรรรคที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง พึ่งพาตัวเองและสามารถแก้ไขปัญหาลุปสรรรคได้ด้วยตนเอง
4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสนใจและยอมรับในคุณค่าของตนเองรวมทั้งของบุคคลอื่นด้วย ซึ่งช่วยให้สามารถปรับตัวในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
5. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีวิธีคิดเชิงวิทยาศาสตร์
6. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจในตนเอง และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความพึงพอใจและรู้สึกแสวงหาความสุขให้กับชีวิต โดยที่ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น
7. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์และสิ่งต่าง ๆ อย่างใคร่ครวญ รอบคอบ มีเหตุผลและด้วยสติปัญญา สามารถยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้
8. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความอดทนอดกลั้นต่อความผิดพลาดของผู้อื่นได้
9. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความยืดหยุ่นทางความคิด เปิดกว้างยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล
10. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเสี่ยงในความคิด กล้าเสี่ยงในสิ่งต่าง ๆ ตามศักยภาพของเขา โดยไม่กังวลถึงความผิดพลาดล้มเหลวที่เกิดขึ้นได้มากจนเกินไป

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1986, p. 9) ได้กล่าวว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ยังเป็นการจัดหรือลดผลอันเกิดจากความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลหรืออารมณ์ที่ไม่เป็นสุขของผู้รับคำปรึกษา โดยเฉพาะความวิตกกังวลหรือการดำเนินตนเองและความไม่เป็นมิตรหรือความโกรธ ซึ่งเป็นการดำเนินผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม

นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมยังมีเป้าหมายในการช่วยให้คุณคล้อยอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง ยอมรับข้อเท็จจริงว่า มนุษย์ทุกคนไม่สามารถประสบความสำเร็จในทุก ๆ สิ่งที่ต้องการและไม่สามารถหลีกเลี่ยงทุก ๆ สิ่งที่ไม่พึงพอใจ

1. การสนใจตนเอง (Self-Interest)

บุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีจะต้องสนใจตนเองเป็นสิ่งแรก จากนั้นจะสนใจในบุคคลอื่น แต่นั่นมิได้หมายความว่า บุคคลจะขาดสัมพันธภาพที่ดีในระดับลึกกับบุคคลอื่น ถ้าบุคคลขาดความสมบูรณ์ในตนเอง บุคคลก็จะไม่สามารถมีสุขภาพจิตที่ดีได้ ดังนั้น บุคคลควรจะสนใจตนเองก่อน บุคคลที่อุทิศตนให้กับคนอื่นโดยไม่สนใจตนเองจะมีความรู้สึกเป็นสุขน้อยกว่า

2. การสนใจสังคม (Social-Interest)

มนุษย์มีแนวโน้มที่จะอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มสังคม และไม่เลือกที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยว ถ้ามนุษย์ขาดความสนใจในสังคม มนุษย์อยู่รอดได้อย่างลำบากและขาดความสุข การอยู่อย่างให้ความรักต่อคนอื่นจะทำให้ตนเองมีความสุขเมื่ออยู่ในกลุ่มสังคมนั้น

3. การกำหนดทิศทางของตน (Self-Direction)

บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี จะมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง และแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้อย่างอิสระ บางครั้งอาจจะร่วมมือและช่วยเหลือบุคคลอื่น ไม่ร้องขอความช่วยเหลือจากใคร

4. ความอดทน (Tolerance)

บุคคลที่มีวุฒิภาวะและมองทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง จะยอมรับในข้อผิดพลาดของผู้อื่น ถึงแม้ว่าจะไม่ชอบพฤติกรรมของบุคคลอื่นก็ตาม แต่ก็จะไม่ประณามหรือตำหนิ

5. การมีความยืดหยุ่น (Flexibility)

บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี จะมีความคิดที่ยืดหยุ่นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ยอมรับผู้อื่น ไม่สร้างกฎเกณฑ์ตายตัวให้กับตนเองและผู้อื่น

6. การยอมรับความไม่แน่นอน (Acceptance of Uncertainty)

บุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะยอมรับความจริงที่ว่า เขาอาศัยอยู่ในโลกที่ไม่แน่นอน และมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งไม่มีอะไรที่แน่นอน และมองว่าเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้น ที่จะอยู่ในโลกที่ไม่แน่นอนและการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่เรียกร้องหรือต้องการให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามที่ตนเองต้องการ

7. การเกิดความมุ่งมั่น (Commit)

บุคคลจะมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดีเมื่อยอมรับสิ่งต่าง ๆ เข้ามาในตนเอง ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดก็ตาม มีความสนใจและมุ่งมั่นในการสร้างสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นสิ่งที่ดีในชีวิตของตนเอง

8. การเกิดความคิดเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific Thinking)

บุคคลที่ไม่เป็นทุกข์ จะมีเหตุผลและความคิดเชิงวิทยาศาสตร์ มีความรู้สึกรู้สีกและการกระทำสอดคล้องกัน ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนจากผลที่ออกมา และใช้กฎเกณฑ์ของความเป็นจริงและวิธีทางวิทยาศาสตร์ประเมินผลของการกระทำนั้น

9. การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance)

บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะมีความยินดีในการมีชีวิตอยู่ ยอมรับตนเองว่า ตนเองจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ไม่วัดคุณค่าของตนเองจากกฎเกณฑ์ภายนอก หรือสิ่งที่บุคคลอื่นคิดต่อตนเองและหลีกเลี่ยงการประเมินตนเองจากประสบการณ์ชีวิตของตน

10. การกล้าเสี่ยง (Risk Taking)

บุคคลที่ไม่มีปัญหาทางอารมณ์จะมองว่า ชีวิตของตนเต็มไปด้วยความเสี่ยง ตนเองก็จะต้องกล้าเสี่ยง และพยายามที่จะทำ ถึงแม้ว่ามีโอกาสที่จะล้มเหลวก็ตาม จะต้องกล้าได้กล้าเสีย ไม่มั่งมายและมองผลจากการกล้าเสี่ยงของตน เมื่อเกิดการผิดพลาดจะปรับปรุงแก้ไขและระมัดระวังไม่ให้เกิดขึ้นอีก

11. ไม่เพ้อฝัน (Nontopiaism)

บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะยอมรับความเป็นจริงว่า โลกแห่งความฝันไม่มีทางเป็นจริงได้ ไม่มีอะไรที่เราต้องการแล้วจะได้ทุกอย่าง และหลีกเลี่ยงสิ่งที่เราไม่ต้องการได้ทุกอย่าง ไม่มีความสุข มีความเศร้าหรือความกังวลอย่างสิ้นเหลือ ตนเอง คนอื่นและโลกอาจจะมีข้อบกพร่องหรือล้มเหลวได้

วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หมายถึง การชักชวนให้บุคคลเปลี่ยนแนวความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลและการรับรู้อย่างไม่เป็นจริง (Unrealistic Perception) มารับรู้อย่างเป็นจริงมากขึ้น (Wessler & Wessler, 1980, p. 14) โดยผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะต้องช่วยกันในการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล อันทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข เป็นการเปลี่ยนแนวความคิดความเชื่อที่ไม่มีจริง ขาดวุฒิภาวะ เรียกร้องและยึดติดไปสู่ความคิดและการกระทำที่เป็นจริง มีวุฒิภาวะ มีเหตุผลและมีข้อมูล (Corey, 1996, p. 322) บุคคลจะเกิดความทั้งความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลของบุคคลมาจากความปรารถนา ความต้องการและความชอบ เช่น มีความคิดว่า “ฉันพอใจที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จ และผู้คนจะยอมรับความสำเร็จของฉัน ฉันปรารถนาที่จะไม่ล้มเหลวและไม่ปรารถนาให้บุคคลอื่น ๆ ไม่ยอมรับฉันจากความล้มเหลวที่เกิดขึ้น” เมื่อประสบเหตุการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลจะทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น เศร้า เสียใจหรือรำคาญ บุคคลจะไม่เกิดความรู้สึกและการกระทำที่เป็นทุกข์และทำลายตนเองจากความความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลนั้น ผลที่ตามมา คือ บุคคลจะพยายามเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่โชคร้ายและไม่พึงประสงค์ และหากไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ บุคคลจะกล่าวกับตนเองว่า “แย่มาก ฉันไม่สามารถทำงานนี้

ให้สำเร็จได้ และผู้คนก็ยังคงไม่ยอมรับฉันจากความล้มเหลวที่เกิดขึ้น แต่มันไม่เลวร้ายเหมือนวันสิ้นสุดของโลก ฉันมีความสุขเท่าที่ฉันจะทำได้ ถึงแม้ว่าฉันจะโชคร้ายก็ตาม” แต่ปัญหาจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลแทนความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล เกิดจากรูปแบบของความต้องการให้ความสำเร็จเกิดขึ้นอย่างเต็มที่ ต้องเป็นอย่างที่ต้องการ เมื่อบุคคลล้มเหลวและไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและมีความเชื่อที่ไร้เหตุผลเช่นนี้ บุคคลจะกล่าวกับตนเองว่า “ฉันจะต้องไม่ล้มเหลวอย่างนี้ ฉันไม่ควรที่จะถูกคนอื่นไม่ยอมรับฉัน มันแย่มากที่ฉันจะทำในสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำ ฉันทนต่อความล้มเหลวนี้ไม่ได้ ฉันเป็นคนเลวจากการที่ฉันล้มเหลวและไม่ได้รับการยอมรับนี้” (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 45-46) ซึ่งสรุปได้ว่า ผลของความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น จะเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมตามมาจากความคิดความเชื่อนั้นนั่นเอง

นอกจากนี้ เอลลิสและไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 46-47) ได้อธิบายว่าการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นวิธีการที่เน้นความสำคัญของความคิดความเชื่อ แต่ไม่เน้นถึงการหยั่งเห็นในรูปแบบเดียวกับการบำบัดแนวจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Therapy) หรือการบำบัดที่มุ่งเน้นการวิเคราะห์กลไกทางจิต (Psychodynamically oriented) เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ไม่ได้สรุปเรื่องการหยั่งเห็นว่าเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพได้เองตามธรรมชาติหรือการหยั่งเห็นไม่ช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงได้เอง แต่ในที่นี้จะขอกล่าวถึงเรื่องการหยั่งเห็นพอสังเขป ซึ่งแบ่งเป็นประเภทตามที่สามารถเกิดได้ในผู้รับคำปรึกษาเป็น 3 ประเภท คือ

การหยั่งเห็นระดับที่ 1

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

การหยั่งเห็นระดับที่ 2

การที่บุคคลเกิดความทุกข์ เนื่องจากบุคคลยังคงยึดถือในรูปแบบของความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเช่นเดียวกับในอดีตที่ผ่านมา บุคคลเรียนรู้ความคิดความเชื่อเหล่านี้จากพ่อแม่และบุคคล

อื่น ๆ ในสังคม บุคคลจะเก็บและกล่าวซ้ำถึงความคิดความเชื่อไว้ในตนเอง ดังนั้นการวางเงื่อนไขในตนเองจึงมีความสำคัญมากกว่าการวางเงื่อนไขจากบุคคลที่ผ่านมา

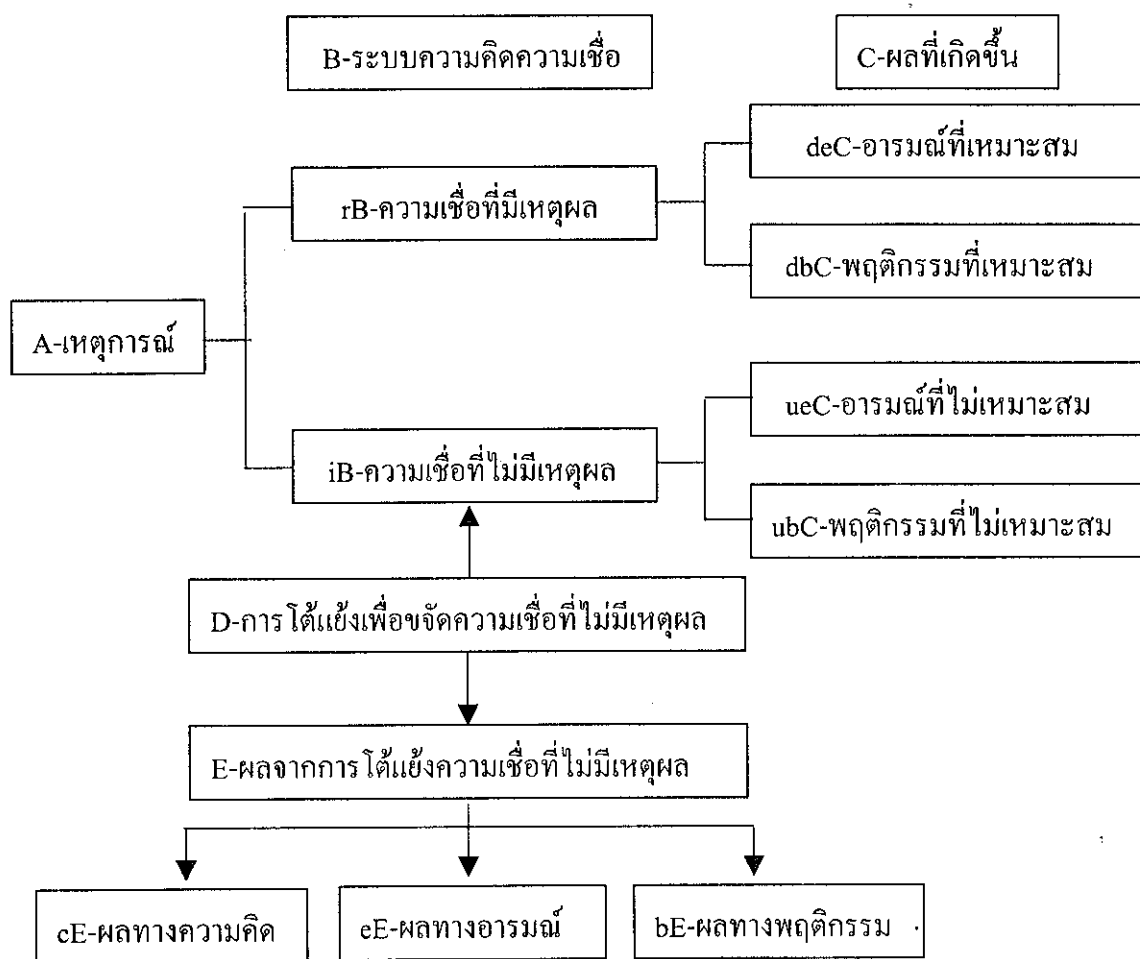
การหยั่งเห็นระดับที่ 3

เมื่อบุคคลเกิดการหยั่งเห็นในระดับ 1 และระดับ 2 บุคคลจะตระหนักว่า ตนเกิดความรู้สึกที่เป็นทุกข์และเก็บความรู้สึกที่เป็นทุกข์ไว้ด้วยตัวของเราเอง แต่การหยั่งเห็นทั้งสองระดับนี้ไม่ได้ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลได้เอง แต่การที่บุคคลฝึกปฏิบัติการคิด ความรู้สึกและการต่อต้านความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลอย่างสม่ำเสมอทั้งในปัจจุบันไปจนถึงในอนาคตเท่านั้น จึงจะทำให้บุคคลรอดพ้นจากความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล และทำให้ตนเองรู้สึกเป็นทุกข์น้อยลงได้ ถ้าไม่มีความตระหนักและการฝึกหรือการบำบัดด้วยตนเอง (Self-Therapy) จะทำให้บุคคลมีโอกาที่จะดีขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

วิธีการให้คำปรึกษาโดยหลักการเอบีซีดีอี (ABCDE)

ชาร์ฟ (Sharf, 1996, p. 347) กล่าวว่า หลักสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม คือ การนำแนวความคิดเอบีซี (ABC) ไปใช้กับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ส่วนมากหลักการนี้จะถูกใช้ในครั้งแรกและครั้งต่อ ๆ มา ผู้ให้คำปรึกษามักจะอธิบายถึงองค์ประกอบทั้งสามอย่างชัดเจนแก่ผู้รับคำปรึกษา และในการให้คำปรึกษาต้องใช้องค์ประกอบดี (D มาจาก Disputing) ด้วยการโต้แย้ง มี 3 ประเภทพื้นฐาน คือ การค้นหาความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล การแยกแยะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลจากความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล และการโต้แย้งถกเถียงความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล เมื่อมีการโต้แย้งความคิดความเชื่ออย่างรวดเร็วและสำเร็จ ผู้รับคำปรึกษาจะเกิดประสบการณ์ใหม่ คือ อี (E มาจาก Effects) ผลที่เกิดขึ้นใหม่ คือ การมีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและมีระดับของอารมณ์ต่อปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

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



ภาพที่ 2 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

จากแผนผังดังกล่าวสามารถอธิบายได้ดังนี้

เอ คือ เหตุการณ์ที่มากระตุ้น สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงและสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารับรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เช่น เหตุการณ์ที่มากระตุ้น คือ เกร็ดวิชาภูมิศาสตร์ของฉันทน์แย่มาก สิ่งที่คุณรับคำปรึกษาบอกเล่านี้เป็นการรวมกันของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Event) กับการรับรู้ (Perception) และการประเมิน (Evaluation) เพื่อเป็นการทำให้เหตุการณ์ชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะถามว่า “เกร็ดในการสอบวิชาภูมิศาสตร์นี้ได้เท่าไร” การทำให้เหตุการณ์ที่มากระตุ้นชัดเจนขึ้นและหลีกเลี่ยงรายละเอียดและความคลุมเครือที่ไม่จำเป็นจะเป็นประโยชน์มาก ในบางครั้งผู้รับคำปรึกษาอาจกล่าวถึงเหตุการณ์ที่มากระตุ้นมากเกินไป ผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องเลือกสนใจบางเหตุการณ์เท่านั้น

บี คือ ความคิดความเชื่อ ซึ่งมีอยู่ 2 ประเภท คือ ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลจะมีลักษณะมองเห็นกว่าเหตุ

(Exaggerated) และต้องการให้เป็นไปตามที่ต้องการอย่างไม่บิดพริ้ว (Absolutistic) ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลนี้นำไปสู่อารมณ์ที่เป็นทุกข์ และไม่สามารถช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายของตนได้ การทำความเข้าใจกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลจะเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ที่จะแยกแยะความคิดความเชื่อเพื่อนำไปสู่การโต้แย้ง

ซี คือ ผลที่เกิดขึ้น บางครั้งผู้รับคำปรึกษาอาจจะกล่าวถึง ผลที่เกิดขึ้นในครั้งแรกที่มาปรึกษา เช่น “ฉันรู้สึกเศร้ามาก” ผู้ให้คำปรึกษาที่เริ่มงานในระยะแรกอาจมีความลำบากในการแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อและผลที่เกิดขึ้น แต่ความแตกต่างก็คือ เราไม่สามารถโต้แย้งความรู้สึกจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่เราสามารถโต้แย้งความคิดความเชื่อได้ เมื่อผู้ให้คำปรึกษาจัดการกับความรู้สึก ผู้รับคำปรึกษาอาจจะไม่ชัดเจนในอารมณ์ของตน อาจจะกล่าวถึงอารมณ์ของตนไม่ถูกต้องหรือแสดงอารมณ์มากกว่าความเป็นจริง ส่วนมากแล้วผลที่เกิดขึ้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยการเปลี่ยนที่ความคิดความเชื่อ แต่อย่างไรก็ตามผู้รับคำปรึกษาอาจมีความตั้งใจที่จะบรรลุผล เช่น ถ้าผู้หญิงคนหนึ่งต้องการที่จะทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นเกี่ยวกับงานของตน สิ่งที่จะต้องทำคือ เธอควรจะมี ความตั้งใจที่จะเปลี่ยนความโกรธของตนเองที่มีต่อหัวหน้าของเธอให้ได้

ดี คือ การโต้แย้ง วิธีการพื้นฐานและความสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม คือ การสอนปรัชญาของหลักการ เอ皮ซี แก่ผู้รับคำปรึกษา และโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ในการโต้แย้งความคิดความเชื่อมีอยู่ 3 ส่วน คือ การค้นหาความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล การแยกแยะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลและการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ในครั้งแรกผู้รับคำปรึกษาจะค้นหาความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้รับคำปรึกษา และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลจากการรับรู้ของตน ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลอาจแฝงอยู่ภายใต้เหตุการณ์กระตุ้นที่หลากหลาย เช่น ผู้รับคำปรึกษาอาจมีความรู้สึกเครียดเกี่ยวกับงาน เพราะเขามีความรู้สึกว่าทุกคนจะต้องชื่นชมในความสามารถของเขา การค้นหาความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลซึ่งเป็นส่วนแรกของการโต้แย้ง ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะกล่าวว่า “คนอื่นจะต้องเห็นฉันเป็นคนฉลาดและมีไหวพริบ” และขั้นตอนต่อไป คือ การแยกแยะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกจากความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล การทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนัก และมองเห็นถึงความแตกต่างของ “ต้อง (Musts)”, “ควร (Shoulds)”, “น่าจะ (Oughts)” และความต้องการในลักษณะที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงอื่น ๆ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ว่า ความเชื่อไหนเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผล สิ่งสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม คือ การโต้แย้งถกเถียงความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะถามผู้รับคำปรึกษาว่า “เพราะเหตุใดคุณถึงจะต้องทราบ

ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในที่ทำงานของคุณทุกเรื่อง” การโต้แย้งถกเถียงความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะทำให้ความรู้สึกละอายใจของผู้รับคำปรึกษาลดลง

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้กลวิธีหลายอย่างในการโต้แย้งหรือถกเถียงความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล เช่น การบรรยาย (Lecture) การโต้แย้งแบบโซเครติค (Socratic Debate) การสร้างอารมณ์ขัน (Humor) การสร้างสรรค์ (Creativity) การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) จากการใช้วิธีการบรรยาย ผู้รับคำปรึกษาจะอธิบายว่า เหตุใดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเป็นการคิดทำลายตนเอง (Self-Defeating) การได้รับข้อมูลป้อนกลับจากผู้รับคำปรึกษาที่แสดงว่า เขาเข้าใจว่าผู้ให้คำปรึกษาได้อธิบายสิ่งใดเป็นสิ่งที่สำคัญมาก คำตอบง่าย ๆ เพียง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” นั้น ยังไม่เป็นการเพียงพอในการโต้แย้งในรูปแบบของโซเครติค ผู้ให้คำปรึกษาจะชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นถึงการขาดเหตุผลและความไม่ถูกต้องในความคิดความเชื่อของผู้รับคำปรึกษา สนับสนุนการถกเถียงของผู้รับคำปรึกษา เพื่อว่าผู้รับคำปรึกษาจะไม่เพียงแต่ยอมรับแนวคิดที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้เห็นเท่านั้นแต่ยังเป็นการที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถคิดได้ด้วยตนเอง นอกจากนั้นบุคคลควรจะเข้าใจถึงความตกลงกับขั้นตอนความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง แต่ไม่ใช่ความรู้สึกกับขั้นตอนตนเอง การใช้วิธีการสร้างอารมณ์ขันและการสร้างสรรค์ เช่น เรื่องราวและคำอุปมา ผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถรักษาสัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยตนเองสู่การเปลี่ยนแปลง และไม่ขัดแย้ง การเปิดเผยตนเองของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้หลักการเอบีซี (ABC) เพื่อจัดการกับความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองก็เป็นประโยชน์ การเพิ่มความคุ้นเคยกับการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้รับคำปรึกษาจะสามารถนำไปสู่การพัฒนาวิธีการใหม่ ๆ ได้

อี คือ ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้งความคิดความเชื่อ เมื่อผู้รับคำปรึกษาถูกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตน ผู้รับคำปรึกษาจะพัฒนาปรัชญาความคิดที่มีประสิทธิภาพขึ้น ปรัชญาความคิดนี้จะเกิดจากหลักการ เอบีซี ซึ่งช่วยให้บุคคลพัฒนาความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล แทนความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลอันไม่เหมาะสม ปรัชญาความคิดอันใหม่ที่มีประสิทธิภาพนี้จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดีและลดความรู้สึกเศร้าและเกลียดตนเองลง ในขณะที่ทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจและความยินดี

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลแล้วแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผล ซึ่งเอลลิสและไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1962, pp. 78-80) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการให้คำปรึกษาดังนี้

ขั้นที่ 1 ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่า ความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเขาส่งผลให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข จะต้องช่วยให้เขาเข้าใจว่า ความคิดเช่นนั้นเกิดขึ้นอย่างไร ทำไมจึงเกิดขึ้นและแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไม่มีเหตุผลกับอารมณ์ไม่เป็นสุขกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 2 ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่า อารมณ์ไม่เป็นสุขจะมีอยู่ต่อไป เพราะเขายังคงมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลและย่ำคิดย่ำทำอย่างไม่มีเหตุผล

ขั้นที่ 3 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดของเขา โดยขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป แล้วทดแทนขึ้นด้วยความคิดที่มีเหตุผล

ขั้นที่ 4 วางแผนในการพัฒนาปฏิกิริยาโต้ตอบที่มีเหตุผลของผู้รับคำปรึกษา เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่มีเหตุผลหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้มั่นคงต่อไป

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

ขั้นแรก ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า ความคิดของผู้รับคำปรึกษาเป็นความคิดที่ไร้เหตุผลอย่างไร และความคิดที่ไร้เหตุผลเช่นนั้น ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างไร ขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะแยกความเชื่อที่มีเหตุผลจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ขั้นสอง ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า เขาต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง อันเนื่องมาจากการเฝ้าคิดอย่างไร้เหตุผล

ขั้นสาม ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิด โดยการขจัดความคิดอันไร้เหตุผลด้วยกลวิธีแบบนำทาง ชักชวนและชี้แจงเหตุผล

ขั้นสุดท้าย ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่มีเหตุผลในเรื่องทั่ว ๆ ไป ซึ่งไม่เกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันของตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีปรัชญาชีวิตที่เต็มไปด้วยเหตุผล และไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดอันไร้เหตุผล

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

การที่ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลนั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องอาศัยเทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ มาใช้ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล อันจะส่งผลให้เกิดอารมณ์ที่เหมาะสมและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ซึ่งการเลือกใช้เทคนิคนั้น ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้รับคำปรึกษา ตามลักษณะของอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เทคนิคที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลนั้น เอลลิสและไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 66-68) ได้กล่าวไว้ดังนี้คือ

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป และพัฒนาความคิดที่มีเหตุขึ้นแทน อันได้แก่

1.1 การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล (Employ New Self-Statement) เป็นวิธีที่ผู้ให้คำปรึกษาสอนให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนคำพูดของตนเองใหม่ โดยใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทักษะทางความคิด (Cognitive Homework) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส โดยให้ผู้รับคำปรึกษากรอกข้อความหรือประโยคตั้งแต่หัวข้อเอถึงอี ลงในแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข แล้วให้ผู้รับคำปรึกษานั้นนำเสนอข้อความหรือประโยคที่บันทึกในแบบฟอร์มดังกล่าวมาตรวจสอบและวิเคราะห์ร่วมกันกับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป และสามารถพัฒนาความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลผลขึ้นทดแทน มีความรู้สึกและอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

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

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

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

อาร์บี (rB มาจาก rational Beliefs or Thinking) หมายถึง ความเชื่อหรือความคิดที่มีเหตุผล เช่น

1. ฉันไม่ชอบถูกปฏิเสธเช่นนี้เลย
2. ฉันอยากให้รับฉันเข้าทำงาน
3. ดูเหมือนว่าจะไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะได้ทำงานที่ฉันต้องการ

ไอบี (iB มาจาก irrational Beliefs or Thinking) หมายถึง ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล เช่น

1. เป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธเข้าทำงาน
2. ฉันคงไม่มีโอกาสได้งานที่ฉันต้องการ

3. ฉันต้องได้รับการสัมภาษณ์ที่ดีและต้องได้รับให้เข้าทำงาน

4. ฉันคงประสบความล้มเหลวในการสัมภาษณ์เข้าทำงานเช่นนี้ตลอดไป

ซี (C มาจาก Emotional or Behavioral Consequences) หมายถึง ภาวะอารมณ์ หรือพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ผลที่เกิดขึ้นคือ

ดีอีซี (deC มาจาก desirable emotional Consequences) คือ ผลทางอารมณ์ ที่เหมาะสม เช่น

1. ฉันรู้สึกไม่สบายใจ
2. ฉันรู้สึกคับข้องใจ
3. ฉันรู้สึกเสียใจ

ดีบีซี (dbC มาจาก desirable behavioral Consequences) คือ ผลทางพฤติกรรม ที่เหมาะสม เช่น

1. หางานอื่นต่อไป
2. พยายามฝึกทักษะในการสัมภาษณ์เพิ่มมากขึ้น

แต่ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ผลที่เกิดขึ้นคือ

ยูอีซี (ueC มาจาก undesirable emotional Consequences) คือ ผลทางอารมณ์ ที่ไม่เหมาะสม เช่น

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

ยูบีซี (ubC มาจาก undesirable behavioral Consequences) คือ ผลทาง พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น

1. ฉันไม่ไปสัมภาษณ์ทำงานอื่น ๆ อีกต่อไป
2. ฉันวิตกกังวลมากจนเป็นผลให้สอบสัมภาษณ์เข้าทำงานที่อื่นได้ไม่ดี

ดี (D มาจาก Disputing or debating your irrational Beliefs) หมายถึง การตั้งคำถามโต้แย้งถกเถียงความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (iB) ซึ่งสามารถช่วยให้บุคคลขจัดความคิด ความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลให้มีเหตุผลและจะก่อให้เกิดผลกระทบใหม่ เช่น

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

อี (E มาจาก Effects of Disputing or debating your irrational Beliefs) หมายถึง ผลที่ได้จากการขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

ซีอี (cE มาจาก cognitive Effects) คือ ผลทางความคิดที่มีเหตุผล เช่น

1. ไม่ใช่เรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธงาน แม้จะทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจก็ตาม
2. ไม่มีเหตุผลพอว่า ทำไมฉันจึงประสบความล้มเหลวในการสอบสัมภาษณ์เข้าทำงานครั้งต่อไป โดยเฉพาะถ้าฉันปรับปรุงตนเอง จากข้อผิดพลาดที่ได้จากการสัมภาษณ์ครั้งก่อน

3. การถูกปฏิเสธเข้าทำงานไม่ได้หมายความว่า ฉันไร้ค่า แต่อาจจะเป็นเพราะฉันไม่มีคุณสมบัติบางประการที่เหมาะสมกับงานนั้นหรือด้วยเหตุผลอื่น

4. การถูกปฏิเสธครั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า ฉันจะหางานใหม่ไม่ได้ แม้ว่าจะหาหายากก็ตาม

อีอี (eE มาจาก emotional 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) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาทางอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา อันได้แก่

2.1 การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagery)

เป็นวิธีการให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง โดยให้ผู้รับคำปรึกษาขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป อันจะเป็นให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับคำปรึกษาสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อได้รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล

2.3 การฝึกการจัดการกับความอาย (Shame Attacking Exercises) เป็นวิธีการลดความอายของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาฝึกให้ผู้รับคำปรึกษากลับที่จะแสดงพฤติกรรมที่ตนรู้สึกอายให้ปรากฏโดยไม่รู้สึกอายอีกต่อไป เช่น กล้าพูดในที่สาธารณะชน เป็นต้น

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ยิ่งขึ้น อันได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผลและการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาเทคนิคหนึ่ง โดยผู้ให้คำปรึกษานำผลกรรมเป็นตัววางเงื่อนไขแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่จะเป็นการวางเงื่อนไขโดยให้การเสริมแรง ซึ่งวิธีนี้เป็นการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และผู้ให้คำปรึกษาให้การเสริมแรงเมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ อันเป็นผลทำให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายเพิ่มขึ้น

วัชร ทรัพย์มี (2546, หน้า 156-161) ได้กล่าวถึงกลวิธีหรือเทคนิคการให้คำปรึกษาดังนี้

1. การสอนหรือการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ผู้ให้บริการปรึกษาจะอธิบายหรือชี้แจงแก่ผู้รับบริการโดยตรง เพื่อแก้ความคิดไว้เหตุผลของผู้รับบริการ

2. กำหนดงานให้ทำ (Homework Assignment) ในการที่ผู้รับบริการคิดว่า การเป็นผู้สนทนาที่ดีจะต้องรู้หัวข้อสนทนาต่าง ๆ อย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ผู้ให้บริการปรึกษอาจกำหนดให้ผู้รับบริการไปบันทึกหัวข้อที่เขาได้ยินได้ฟังมาภายในเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งผลปรากฏว่า ผู้รับบริการพบว่า หัวข้อสนทนาที่เขาได้ยินได้ฟังมานั้นเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งไม่ต้องใช้ความรู้เฉพาะอย่างมากนัก แต่เป็นการสนทนาที่เน้นการแสดงความคิดเห็นและทัศนคติ ซึ่งทำให้ผู้รับบริการรู้สึกสบายใจขึ้นและเกิดกำลังใจว่า เขาก็สามารถจะพัฒนาการสนทนาของเขาได้

3. การทดลองสวมบทบาท (Role Play) ผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการจะทดลองสวมบทบาทเพื่อชี้ให้ผู้รับบริการได้ตระหนักว่า ความคิดผิด ๆ ของเขาคืออะไร และความคิดนี้ส่งผลอย่างไรต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นต้นว่า ผู้ให้บริการจะสวมบทบาทพ่อหรือแม่ที่วิจารณ์การกระทำของลูกแล้วพิจารณาว่า ผู้รับบริการจะตอบอย่างไร

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

5. การผ่อนคลายความเครียด (Relaxation) เมื่อผู้รับบริการแสดงความเครียด ผู้ให้บริการปรึกษาควรให้ผู้รับบริการได้คลายความเครียดเสียบ้าง เช่น ให้ออกไปเดินยืดแข้งยืดขา แล้วกลับมาใช้เหตุผลใคร่ครวญใหม่

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

7. ยกตัวอย่างชีวประวัติ (Bibliography) เป็นการชี้ให้ผู้รับบริการตระหนักว่า คนเราแม้จะมีข้อจำกัดหรือความบกพร่องก็เป็นเรื่องธรรมดา และอาจมีโอกาประสบความสำเร็จได้ดังตัวอย่างประวัติบุคคลต่าง ๆ เช่น ประธานาธิบดีลินคอล์นเคยกล่าวว่า ชีวิตของเขาประสบความสำเร็จล้มเหลวในระยะต้นของชีวิต แต่ด้วยความพยายามจึงทำให้ประสบความสำเร็จ การยกตัวอย่างดังกล่าวเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาต่อไป

8. การฝึกให้ผู้รับบริการคิดอย่างมีเหตุผล โดยทำแบบฝึกหัดคิดอย่างมีเหตุผล (Rational Self Help Form) ในแบบฝึกหัดนี้จะมีที่ว่างให้ผู้รับบริการเติมข้อความ โดยเริ่มจากกำหนดเหตุการณ์ เอ (A) ให้ แล้วให้ผู้รับบริการกรอกข้อความ ตั้งแต่หัวข้อ บี (B) ถึง อี (E)

9. การให้วิเคราะห์คำพูดของตนเองจากแถบบันทึกเสียง (Tape Recording) ในระหว่างการให้คำปรึกษาปรึกษา ผู้ให้บริการปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้ระบายอารมณ์และแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่แล้วบันทึกเสียงไว้ ต่อมาจึงนำมาเปิดให้ฟังแล้วให้ผู้รับบริการวิเคราะห์คำพูดของตนเองว่า มีเหตุผลมากน้อยเพียงใด

จากที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นเป็นส่วนหนึ่งของเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยเอลลิสและไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 66-67) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะนำเทคนิคการให้คำปรึกษาอื่น ๆ มาประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและเทคนิคที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในครั้งนี้คือ การสอนการอธิบาย การชี้แนะ การแนะนำ การยกตัวอย่าง การกำหนดให้ทำการบ้านเพื่อฝึกทักษะทางปัญญา โดยให้วิเคราะห์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมด้วยตนเองตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE)

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 256-257) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ว่า เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาหลุดพ้นจากความคิด-ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล อันทำให้เกิดอารมณ์รุนแรง ทำร้ายตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีการให้คำปรึกษาที่รวดเร็ว นำทาง ชี้แนะ สั่งสอน สาธิต ได้แย้งและท้าทายให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าการเชื่อส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบที่รุนแรงตามมา ซึ่งมีสาเหตุเกิดจากความคิดความเชื่อที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ ไม่ใช่เกิดจากสิ่งเร้าหรือสถานการณ์โดยตรง ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความคิด การให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบเสียใหม่โดยการใช้สติปัญญาหาเหตุผลรับรู้สถานการณ์ในแนวความคิดใหม่ ผู้ให้คำปรึกษาท้าทายให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจปรัชญาความเชื่อ แนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยใช้สติปัญญาเข้าพิจารณาถึงความเหมาะสม การให้คำปรึกษาแบบนี้จึงเป็นเสมือนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องของอารมณ์ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจึงเปรียบเสมือนครูชี้แนะสั่งสอน ชักจูง ท้าทายให้ลองคิดและใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการแก้ปัญหา

นอกจากนี้ แฮนเซน (Hansen, 1986, p. 200) ได้กล่าวถึงหน้าที่และบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะปฏิบัติตนเหมือนนักต่อต้านที่เปิดเผยมุมมองต่อด้านและเผชิญหน้ากับความเชื่อและการพูดกับตนเองที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับคำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาจะให้กำลังใจ โน้มน้าวจิตใจ หลอกล่อและออกคำสั่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าไปเกี่ยวพันในพฤติกรรมของตนเอง

ฉะนั้นบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมพอสรุปได้ดังนี้

1. ชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบด้วยทฤษฎีบุคลิกภาพเอบีซี (ABC)
2. ระบุให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้และตระหนักถึงความคิดไร้เหตุผลที่เขาถืออยู่ อันเป็นผลทำให้เกิดอารมณ์รุนแรงทางลบ และทำให้เขาแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้ตนเองไม่มีความสุข
3. สอนวิธีการคิดที่มีเหตุผล ทักษะการคิดที่เป็นระบบตามหลักวิทยาศาสตร์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไร้เหตุผล ลงโทษตนเองออกไป และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจปรัชญาในการดำเนินชีวิตของตนเองเสียใหม่อย่างมีเหตุผล มีความเข้าใจตนเองและสามารถใช้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผลช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้

ข้อดีและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอลลิสและฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1961) ได้เสนอข้อดีและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ดังนี้

ข้อดี การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นก้าวใหม่ของ การชี้ให้เห็นว่า ความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ได้อย่างไร และกลวิธี ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบนี้ทั้งกลวิธีที่กระทำในห้องแนะแนว และกลวิธีที่ให้ผู้รับบริการ สามารถนำไปปฏิบัติภายนอกได้ เป็นการฝึกให้ผู้รับบริการได้ช่วยตนเอง ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษา จึงสามารถเลือกใช้กลวิธีต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างได้

ข้อจำกัด การที่ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติตนเหมือนเป็นผู้เชี่ยวชาญที่น่าปรึกษาของตน ไปมอบให้แก่ผู้รับบริการ การใช้วิธีนำทางมากเกินไป อาจทำให้ผู้รับบริการไม่เป็นตัวของตัวเอง ตามจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษา

จากบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาที่ได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษา มีบทบาทหน้าที่ค่อนข้างจะนำทาง และเปรียบเสมือนครูที่ทำการสอนให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึง ความคิดที่ไร้เหตุผลของเขา ตลอดจนอธิบายวิธีปรับเปลี่ยน เพื่อให้เกิดความคิดที่มีเหตุผลขึ้นและ สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าว ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

งานวิจัยในประเทศ

ภัทรวรรณ อุ่มล่อ (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎี เหตุผล-อารมณ์เป็นกลุ่มและรายบุคคลที่มีทัศนคติต่อสารแอมเฟตามีนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 โรงเรียนท่าทรายวิทยา จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่ไม่เคยใช้สารแอมเฟตามีนมาก่อน และมีทัศนคติทางบวกต่อสารแอมเฟตามีน ตั้งแต่ เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มๆ ละ 8 คน โดย กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล-อารมณ์ และแบบสอบถามทัศนคติต่อสารแอมเฟตามีน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อ สารแอมเฟตามีนลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล-อารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01

ราตรี พันธุมจินดา (2541, หน้า 86) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตชายแดนไทย-กัมพูชา กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอรัญประเทศ ปีการศึกษา 2541 จำนวน 12 คน คัดเลือกโดยวิธีจับคู่ แล้วสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีระดับสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

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

ชนิดา อิงคสุวรรณ (2543, บทคัดย่อ) ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการเสนอตัวแบบที่มีต่อการลดภาวะซึมเศร้าด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบประเมินอารมณ์เศร้า ซีอีเอส-ดี (CES-D) ตั้งแต่คะแนนที่ 22 ขึ้นไป และได้คะแนนจากแบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัวน้อยกว่า 1.00 ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 18 ราย แล้วสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน คือ กลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มการเสนอตัวแบบและกลุ่มควบคุม โดยการฝึกโปรแกรม 10 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการลดภาวะซึมเศร้ากับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองมีภาวะซึมเศร้ามลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลอง ยกเว้นในระยะติดตามผล มีเพียงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและพฤติกรรมเท่านั้นที่มีภาวะซึมเศร้ามลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปิยานุช เสือสีนวน (2545, หน้า 104) ศึกษาผลการใช้เทคนิคแม่แบบกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อพัฒนาลักษณะการมุ่งอนาคตของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก โรงเรียนเทคนิคพณิชยการสัตหีบ อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประโยควิชาชีพ (ปวช. 1) ที่มาจากครอบครัวแตกแยกและมีคะแนนลักษณะการมุ่งอนาคต

ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 21 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับเทคนิคแม่แบบ กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง และนักเรียนที่ได้รับเทคนิคแม่แบบกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยลักษณะการมุ่งอนาคตสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิสาร์ตัน มัชยัสถ์ถาวร (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มีอายุระหว่าง 15-19 ปี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการควบคุมตนเอง และกลุ่มควบคุม ทำการทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 10 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในต่างประเทศ

โซลิก สโตนและเลฮอร์ (Zolic, Stone & Lehr, 1980, pp. 80-85) ได้ศึกษาโปรแกรมการบำบัดด้วยพฤติกรรมที่มีเหตุผล (Rational Behavior Therapy) ต่อการเพิ่มพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอเมริกันผิวขาวและผิวดำ จำนวน 60 คน โดยผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มทดลอง 30 คน จัดให้กลุ่มทดลองเข้าโปรแกรมการบำบัดด้วยพฤติกรรมที่มีเหตุผลติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมสนใจการทำงานในชั้นเรียนและการทำการบ้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เบคเชอร์เลอร์ (Becherer, 1982, p. 154) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลอารมณ์ ที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนแห่งหนึ่ง ซึ่งอยู่ในระหว่างการภาคทัณฑ์ทางการเรียน จำนวน 141 คน ซึ่งนักศึกษาทั้งหมดต้องเข้ารับการสัมภาษณ์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพทางการเรียน โดยแบ่งออกเป็น 4 ห้อง สุ่มตัวอย่างได้จำนวน 42 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล-อารมณ์ และการฝึกทักษะทางการเรียน กลุ่มควบคุมได้รับการฝึกทักษะในการเรียนเพียงอย่างเดียว การทดลองใช้เวลา 90 นาทีต่อสัปดาห์ รวม 8 สัปดาห์ เกณฑ์ที่ใช้วัด คือ เกรดเฉลี่ยหรือจีพีเอ (GPA) และคะแนนที่ได้จากแบบสำรวจนิสัยและเจตคติในการเรียนและความคงทนในการเรียน ผลการศึกษาพบว่า เกรดเฉลี่ยของคะแนน

นิสัยและเจตคติในการเรียนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับกลุ่มทดลองพบว่า คะแนนนิสัยและเจตคติในการเรียนของกลุ่มทดลองแตกต่างจากคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการทดลองสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนได้

เมคกิบบิน (Mekibbin, 1989, p. 189) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน เป็นนักเรียนที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวในเรื่องการเรียน บทบาทการวางตัวในสังคม การไม่เห็นคุณค่าของตนเอง การทดลองแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ โดยได้รับการบรรยาย การอภิปราย การเล่นเกม การกำหนดงานให้ทำ รวมทั้งการออกกำลังกาย เพื่อคลายความเครียด นอกจากนี้ก็ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการวางตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถที่จะเรียน มีความจำ สามารถใช้ความคิดอย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะสอนให้บุคคลได้ฝึกคิด ฝึกวิเคราะห์เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง อันจะส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนและพัฒนาความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล และส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคาดหวังว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกัลยาณีจันทบุรี ให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมได้ อันจะเป็นการลดปัญหาพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของวัยรุ่น ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคมต่อไป

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส

แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อ ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ ดังนี้

ชัยพร วิชชาวูธ (2525, หน้า 81-86) ได้กล่าวถึง ความเชื่อตามแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมไว้ว่า ผลของการเรียนรู้อยู่ในรูปของความเชื่อว่า อะไรสัมพันธ์กับอะไร และสัมพันธ์อย่างไร โดยไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกับความเป็นจริง นอกจากนั้นความเชื่อของมนุษย์มีอิทธิพลในการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์

จรรยา สุวรรณทัต (2526, หน้า 114) กล่าวว่า ความเชื่อเป็นส่วนประกอบในตัวบุคคล ซึ่งฝังแน่นอยู่ในความคิด ความเข้าใจ อาจจะมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ เมื่อบุคคลมีความเชื่ออย่างใด ความเชื่อนั้นจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามความคิดเห็นและความเข้าใจนั้น ๆ โดยอาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ และความเชื่อในสิ่งนั้น ๆ ไม่จำเป็นต้องอยู่บนพื้นฐานแห่งความจริงเสมอไป

สุธีรา อายุวัฒน์ (2527, หน้า 1) กล่าวว่า ความเชื่อเป็นสิ่งที่มียุทธพลต่อพฤติกรรมของบุคคล และมีบทบาทในการปฏิบัติกิจกรรมหรือการวางกรอบความคิดเห็นในด้านต่าง ๆ

พันทิพย์ รามสูตร (2531, หน้า 401) กล่าวว่า ความเชื่อของบุคคลนั้นอยู่คู่กับความรู้ที่เขา มีอยู่กับข้อมูลข่าวสารที่เขาได้รับจากแหล่งที่เขาเชื่อถือ โดยความเชื่อจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม อีกต่อหนึ่ง นั่นคือ บุคคลจะกระทำหรือไม่กระทำให้ใดตามความเชื่อของเขาหรือความเชื่อจะเป็น ตัวเสริมกำลังบางอย่างที่เขาทำไปแล้วให้เกิดความคงทนยิ่งขึ้น

สมิทธิ์ สระอุบล (2534, หน้า 53) กล่าวว่า ความเชื่อ คือ การยอมรับว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นความจริงหรือเป็นสิ่งที่เราไว้วางใจ ความจริงหรือความไว้วางใจที่เป็นรูปแบบของความเชื่อนั้น ไม่จำเป็นจะต้องเป็นความจริงที่ตรงตามหลักเหตุผลหรือหลักวิทยาศาสตร์ใด ๆ

วิทิต และไชลด์ (Whiting & Child, 1963, p. 352) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความเชื่อ ไว้ว่า ความเชื่อเป็นวัฒนธรรมที่ตอบสนองต่อสัญลักษณ์ที่สัมพันธ์กับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งในแต่ละวัฒนธรรมจะประกอบด้วยประเพณี การปฏิบัติ ความเชื่อ ค่านิยมต่าง ๆ กัน และใน การปฏิบัติสิ่งใดก็ตาม บ่อยครั้งที่พบเกี่ยวกับความเชื่อ แม้ว่าการกระทำต่าง ๆ จะไม่จำเป็นต้อง ระบุความเชื่อในทุกกรณีก็ตาม แต่อย่างน้อยที่สุดการกระทำจะเกี่ยวข้องกับความเชื่อ

โรคิช (Rokeach, 1970, p. 112) ได้ให้ความหมายว่า ความเชื่อเป็นความรู้สึกกึ่งกึกกีด ความเข้าใจ ความคาดหวังหรือสมมติฐานซึ่งอาจมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ และความเชื่อใน สิ่งนั้น ๆ ไม่จำเป็นต้องอยู่บนพื้นฐานแห่งความจริงเสมอไป ความเชื่อเป็นสิ่งที่มียุทธพลต่อพฤติกรรม ของมนุษย์ เมื่อบุคคลมีความเชื่ออย่างไร ความเชื่อนั้นจะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลประพฤติปฏิบัติ ตามความคิดเห็นและความเข้าใจนั้น

มิลตัน (Milton, 1970, p. 214) กล่าวว่า ความเชื่อ คือ ความนึกคิด ความเข้าใจของ บุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ ความรู้สึกกึ่งกึกกีดนี้เป็นผลเกิดขึ้นหลังจากที่บุคคล ได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ มาแล้ว ไม่ว่าประสบการณ์นั้น ๆ จะได้รับมาโดยตรงหรือทางอ้อมก็ตาม และความรู้สึกกึ่งกึกกีดนี้ จะฝังแน่นอยู่ในจิตใจแล้ว ทำให้เกิดความเชื่อและความเข้าใจในสิ่งนั้น ๆ ซึ่งความเชื่อและความเข้าใจนี้ จะมีบทบาทสำคัญในการวางหลักแห่งการกระทำ หรือวางกรอบ ความคิดเห็นในด้านต่าง ๆ ของบุคคล นอกจากนี้ยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการที่จะช่วยให้

บุคคลสามารถปรับปรุงพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย

ฟิชบิน และไอจเซน (Fishbain & Ajsen, 1975, p. 131) ยังให้ความหมายของความเชื่อไว้ในเทอมของความน่าจะเป็นเกี่ยวกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งสามารถทำให้บุคคลเกิดการตอบสนองออกมาได้ และสิ่งนั้น ๆ มีความสัมพันธ์กับเหตุผล เป้าหมาย ความคิดรวบยอดหรืออุดมการณ์ของบุคคล ซึ่งความเชื่อดังกล่าวมีรากฐานที่มาจาก 2 ประการ คือ

1. บุคคลสร้างรูปแบบของความเชื่อจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่พบเห็น เป็นต้นว่า บุคคลพบเห็นสิ่งที่แน่นอน เช่น เห็นโต๊ะรู้สึกว่าเป็นโต๊ะกลม หรือเห็นว่ามีใครมีผิวดำ

2. บุคคลสร้างรูปแบบของความเชื่อจากการมีประสบการณ์ต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยตรง เช่น บุคคลได้รับการอบรมจากบิดามารดาเกี่ยวกับสิ่งใด ก็จะเชื่อตามที่ได้รับประสบการณ์มา

กรีน และไซมอน (Green & Simon, 1984, p. 163) กล่าวว่า ความเชื่อ หมายถึง ความแน่ใจ ความเชื่อมั่นในปรากฏการณ์ที่นับว่า ถูกต้องเป็นจริง

คลอกตัน (Cloxton, 1987, p. 670) กล่าวว่า ความเชื่อ คือ ข้อสมมติฐานที่ติดแน่นอยู่ในความคิด ความเข้าใจของบุคคลเกี่ยวกับความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ หรือสิ่งที่ควรจะเป็น เมื่อบุคคลเชื่อในสิ่งใดก็จะทำตามความเชื่อนั้น

สุโท เจริญสุข (2520, หน้า 40) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมความเชื่อ คือ

1. อายุ อายุมากร่างกายก็เจริญขึ้น ความคิดเห็นของตนก็เจริญขึ้นด้วย
2. ระดับการศึกษาทั่วไป คนที่มีการศึกษาและประสบการณ์มาก จะช่วยเพิ่มพูนความรู้และความสามารถให้ตนเองเสมอ ทำให้เกิดทัศนคติที่กว้างขวางและอุปทานในสิ่งต่าง ๆ ได้มาก
3. ชั้นของการเรียน คือ การจบชั้นใดของการศึกษา ผู้ที่เคยผ่านสูง ๆ ก็รู้มาก เห็นมาก คิดมากเป็นธรรมดา พัฒนาการทางด้านความเชื่อและอุดมคติ จึงเป็นไปได้ดีกว่าคนที่มีการศึกษาน้อย

4. รายได้ คนมีเงินมากมายย่อมแสวงหาสิ่งที่ต้องการได้มากกว่า ดีกว่าคนขาดเงิน การได้เดินทางท่องเที่ยวในต่างประเทศก็ช่วยเพิ่มเติมความรู้สึกรู้จักคิดในการที่ถูกต้องเช่นกัน

5. อาชีพ ทัศนคติ และศีลธรรมจรรยา ย่อมเป็นตามอาชีพของตน สังเกตได้ง่าย ๆ เช่น แนวคิดและการกระทำของตน อาชีพหาเช้ากินค่ำ กับคนอาชีพสูง ๆ ที่สังคมยกย่อง จะเห็นว่ต่างกัน พวกคนที่มียาชีพสูง จะมีแนวโน้มว่าเป็นบุคคลที่มีความคิด ผูกมัดกับประเพณีระเบียบแบบแผน

6. เพศ ความแตกต่างทางเพศ ชี้ให้เห็นความเป็นไปได้ของสังคมเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้บ้าง เช่น การดื่มสุรา ผู้ชายจะมากกว่าผู้หญิง การเชื่อฟังปฏิบัติตามกฎหมาย ไม่ฝ่าฝืนข้อบังคับ ผู้หญิงจะมากกว่าผู้ชาย

จากความหมายที่กล่าวมาแล้วนั้น พอสรุปได้ว่า ความเชื่อ หมายถึง ความคิดเห็น ความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจหรือความคาดหวังของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจจะมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ ความเชื่อมีอิทธิตต่อพฤติกรรมของมนุษย์และเป็นตัวกำหนดให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตามความคิดเห็นและความเข้าใจนั้น

การทำความเข้าใจและอธิบายพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของวัยรุ่นนั้น ได้มีทฤษฎีทางจิตวิทยา ซึ่งได้กล่าวว่า แนวโน้มในการประกอบพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สามารถจะลดลงได้ ถ้าบุคคลนั้นมีความเชื่อที่ถูกต้องก็จะนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ และความเชื่อ (Beliefs) ก็เป็นรากฐานสำคัญที่มีต่อการแสดงพฤติกรรม โดยทั่วไปบุคคลเชื่อว่า หากกระทำพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะนำไปสู่ผลการกระทำอันหนึ่งที่ออกมา ซึ่งถ้าผลการกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ดี ก็จะมีความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อการกระทำพฤติกรรมนั้น และในขณะที่บุคคลซึ่งมีความเชื่อว่าการกระทำพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะนำไปสู่ผลการกระทำ ซึ่งถ้าผลการกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี ก็จะมีความรู้สึกไม่ดีต่อการกระทำพฤติกรรมนั้นด้วย นอกจากนี้ ฟิชเบินและไอจเซน (Fishbein & Ajzen, 1980, p. 81) กล่าวว่า ความเชื่อจะมีผลต่อความรู้สึกนึกคิด การเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นผลส่วนใหญ่มาจากการปรับเปลี่ยนความเชื่อด้วย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของวัยรุ่นซึ่งถือว่าเป็นความเชื่อที่ไม่เหมาะสม โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เนื่องจากบุคคลจะแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์สืบเนื่องมาจากความคิดและความเชื่อที่อยู่ในตัวบุคคลนั่นเอง และในที่นี้จะขอกล่าวถึงองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของวัยรุ่น อาทิเช่น ความต้องการของวัยรุ่น พฤติกรรมทางเพศ ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ สาเหตุการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น การป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น และการปฏิบัติตนสำหรับวัยรุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศ ในลำดับต่อไป

ธรรมชาติของวัยรุ่นกับพฤติกรรมทางเพศ

1. ความต้องการของวัยรุ่น

วัยรุ่นมีความต้องการในสิ่งต่อไปนี้ คือ (สุชา จันทรเฒ และสุรางค์ จันทรเฒ, 2529, หน้า 20)

1.1 ความต้องการทางเพศ เนื่องจากขณะนี้ต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกายของวัยรุ่นกำลังทำงานเต็มที่ โดยเฉพาะต่อมเพศที่ผลิตฮอร์โมนออกมา เพื่อควบคุมการถึงวุฒิภาวะทางเพศ ทำให้

วัยรุ่นพยายามหาทางออก เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ดังนั้น จึงควรที่จะอบรมเรื่องเกี่ยวกับเพศตรงข้ามให้วัยรุ่นเข้าใจพอควรเพราะการปกปิดอาจทำให้เด็กที่มีความอยากรู้ อยากเห็น พยายามทดลองหาความจริงด้วยตนเอง ซึ่งอาจทำให้ผลเสียได้

1.2 ความต้องการได้รับอิสระ เมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว เด็กจะพยายามแสวงหาความจริง และพยายามยืนหยัดด้วยลำแข้งของตนเอง พ่อแม่ที่ฉลาดจึงควรรู้จักผ่อนปรนปล่อยให้ลูกเป็นตัวของตัวเองบ้าง ซึ่งจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง การพยายามที่จะทำให้เด็กทำตามความต้องการของผู้ใหญ่ จะทำให้เด็กเป็นคนที่ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง และไม่กล้าที่จะตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งจะเห็นได้จากเด็กบางคนที่มีอายุพอที่จะรับผิดชอบเรื่องบางอย่างได้ด้วยตนเอง ก็ยังทำไม่ได้ต้องให้คนอื่นทำให้

1.3 ความต้องการที่จะหาเลี้ยงตนเอง เด็กหนุ่มสาวเริ่มมีความต้องการจะหาเลี้ยงตนเอง แทนที่จะต้องอาศัยพ่อแม่ ทั้งนี้เพราะเด็กจะรู้สึกว่าการหาเงินได้ด้วยตนเอง จะทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและอีกประการหนึ่งเป็นการที่เขาจะพิสูจน์ได้ว่า เขาโตแล้วควรที่จะมีสิทธิเสรีภาพเพิ่มมากขึ้น แทนที่จะต้องถูกควบคุมเหมือนอย่างแต่ก่อน

1.4 ความต้องการที่จะได้รับความนับถือจากสังคม เด็กต้องการให้สังคมยอมรับ นับถือว่า ตนเป็นผู้ใหญ่แล้ว โดยจะพยายามดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ เพื่ออวดความเป็นผู้ใหญ่ของตน ส่วนผู้หญิงมักพยายามแต่งตัว แต่งหน้า ทาปาก ใส่รองเท้าส้นสูง เป็นต้น

1.5 ความต้องการในปรัชญาชีวิตที่น่าพอใจ เด็กวัยรุ่นจะพยายามถามเรื่องราวที่ตนอยากรู้อย่างมีเหตุผล ถ้าได้รับคำตอบที่ไม่พึงพอใจก็จะพยายามซักถามจนกว่าจะได้รับคำตอบที่พึงพอใจ โดยไม่ยอมเลิกถามความสงสัยง่าย ๆ จึงเป็นหน้าที่ของผู้ปกครองและผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเด็ก จะต้องส่งเสริมเด็กให้ได้สร้างปรัชญาของชีวิต เพื่อช่วยเหลือให้เด็กรู้จักสร้างมาตรฐานของศีลธรรมแก่ตนเองได้

2. พฤติกรรมทางเพศ

สุรศักดิ์ เอี่ยมเก็บ (2541, หน้า 23) ได้กล่าวถึงความหมายของพฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior) ว่า เป็นการครอบคลุมพฤติกรรมสองลักษณะเข้าด้วยกัน คือ พฤติกรรมที่อยู่ภายใน (Inner) และพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอก (Outer) เรื่องของความต้องการทางเพศ หรือการร่วมเพศ ในทัศนะของนักจิตวิทยาไม่ถือว่าเป็นการเรียนรู้ แต่เป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่พร้อมจะแสดงออกเมื่อร่างกายถึงวุฒิภาวะ เพราะฉะนั้นมนุษย์จึงแสดงออกถึงเรื่องเพศตลอดเวลา มนุษย์มีแนวโน้มในการตอบสนองอารมณ์ทางเพศได้ง่าย ถ้าสภาพแวดล้อมมีลักษณะเป็นการกระตุ้นทางเพศ เช่น บรรยากาศตามชายทะเล ในบาร์หรือสถานเริงรมย์ต่าง ๆ เป็นต้น เพราะเหตุนี้เองจึงปรากฏว่า หญิงสาวหลายรายต้องสูญเสียความเป็นสาว เพราะทนแรงขับทางเพศ

อันเนื่องจากสภาพแวดล้อมที่ใจไม่ได้ สภาพแวดล้อมดังกล่าว เรียกว่า การปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้น (Situation Setting) ซึ่งอาจอธิบายง่าย ๆ ว่า สถานการณ์นั้น ๆ ถูกกระตุ้นจากสภาวะแวดล้อมภายนอก

3. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ

มยุรี ภูงามทอง (2534, หน้า 156) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างเพศเป็นสิ่งจำเป็น เพราะตามธรรมชาติเรามักอยู่ร่วมกัน เพื่อความปลอดภัยมั่นคงของตนเองและหมู่คณะ ซึ่งจะต้องพึ่งพาอาศัยกัน ทำให้เกิดความอบอุ่น เห็นอกเห็นใจตลอดจนความรักและความสามัคคี คนที่ไม่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นคนผิดปกติแสดงถึงความบกพร่องทางพัฒนาการ โดยเฉพาะด้านอารมณ์และสังคม เช่น เป็นคนหัวเหว่ หดหู่ ไม่รู้จักรัก ไม่รู้จักให้ เป็นต้น การมีความสัมพันธ์ระหว่างเพศนั้น ต้องอยู่ได้กรอบประเพณี ศาสนา วัฒนธรรมของสังคมที่ตนพักอาศัย

เงื่อนไขที่มีส่วนสนับสนุนให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างเพศไว้ 5 ประการ คือ (ฉิชา พรหมน้อย, 2544, หน้า 13)

1. อิทธิพลจากต่อมไร้ท่อในร่างกาย ถ้าหากต่อมไร้ท่อผิดปกติหรือไม่มีประสิทธิภาพ ก็จะมีผลให้พัฒนาการทางเพศดำเนินไปอย่างล่าช้า โดยเฉพาะต่อมเพศ ต่อมใต้สมองและต่อมไทรอยด์มีความบกพร่องก็มีผลโดยตรงต่อการตอบสนองทางเพศ
2. อิทธิพลทางสังคม เป็นภาระที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการกำหนดรูปแบบการตอบสนองทางเพศ สังคมทั่วไปมุ่งหวังที่จะให้เพศหญิงอยู่ในกรอบวัฒนธรรมอย่างเคร่งครัดกว่าเพศชาย หญิงต้องรักษานวลสงวนตัว ถึงจะเกิดความต้องการหรือแรงงูใจที่มีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ก็จะต้องระงับหรือเก็บกดความรู้สึกนั้นไว้ ไม่แสดงออกอย่างชัดเจนและรุนแรงเหมือนเพศชาย
3. สื่อมวลชน ภาพยนตร์ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสารต่าง ๆ ฯลฯ นับได้ว่ามีส่วนร่วมเร่งเร้าให้วัยรุ่นได้เรียนรู้การปรับปรุงบทบาทของเพศของเขา โดยพยายามที่จะพิจารณาตัวเขาเองให้เป็นหนึ่งเกี่ยวข้องกับผู้ที่เขานิยมยกย่อง (Identification) เช่น นักร้อง ดาราภาพยนตร์ เป็นต้น
4. ตรงข้าม เด็กที่ย่างเข้าสู่การมีวุฒิภาวะทางเพศเร็วกว่า ย่อมมีความสัมพันธ์ระหว่างเพศก่อนผู้ที่ย่างเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศช้า
5. โอกาสการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ “โอกาส” เป็นภาวะที่สำคัญอย่างหนึ่ง เด็กที่มีเพื่อนต่างเพศมากอย่างเพียงพอและเหมาะสม ย่อมมีโอกาสดีกว่าเด็กที่มีเพื่อนต่างเพศไม่กี่คน หรือเด็กที่ได้รับการสนับสนุนและได้รับข้อเสนอแนะที่ดีจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองก็ย่อมมีโอกาสในการเรียนรู้ที่จะปรับตัวและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีกว่า

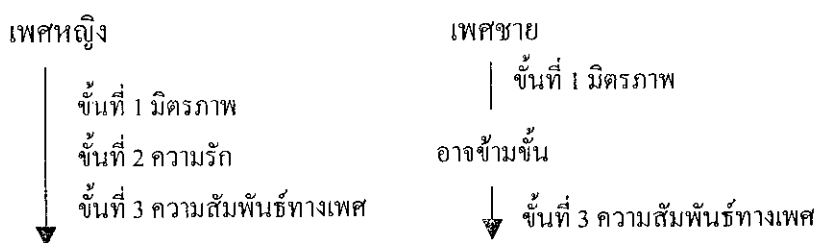
มยุรี ภูงามทอง (2534, หน้า 159) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างเพศชายและหญิง แบ่งได้ 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่หนึ่ง มิตรภาพ มิตรภาพจะดำรงอยู่ได้ด้วยมนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยการปฏิบัติตน เสมอต้นเสมอปลาย ซื่อสัตย์ต่อมิตรสหาย นับถือวงศาคณาญาติของมิตร เป็นต้น

ขั้นที่สอง ความรัก ความรักเป็นอารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งมนุษย์ได้แสดงความรู้สึกใน ความสัมพันธ์ต่อทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม บุคคล วัตถุ สิ่งของ ลัทธิศาสนา ปรัชญา หรืออุดมการณ์ ความรักจึงนับว่าเป็นความผูกพันทางใจที่อาจแบ่งออกได้หลายอย่าง เช่น รักเพื่อน รักตนเอง รักเพศตรงข้าม รักคนที่ตนเทอดทูนบูชา เป็นต้น ทุกประเภทของความรักจัดเป็นสิ่งที่มีความสำคัญจำเป็นสำหรับมนุษย์และความรู้สึกนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามระดับอายุของคนเราด้วย

ขั้นที่สาม ความสัมพันธ์ทางเพศ ผู้ชายมีข้อแตกต่างกับผู้หญิงในเรื่องนี้ คือ ผู้ชาย อาจข้ามขั้นที่สองได้ แต่ส่วนผู้หญิงนั้นจะเป็นไปตามลำดับขั้น ผู้หญิงจะก้าวหน้าจากมิตรภาพ ไปสู่ความรักและความสัมพันธ์ทางเพศ ส่วนผู้ชายอาจจะมีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้หญิงโดยไม่มี ความรักเลยก็ได้

ในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศนี้ ผู้ชายและผู้หญิงเข้าใจต่างกันเนื่อง ๆ เช่น ผู้หญิงคิดว่า ผู้ชายจูบตนเพราะความรัก แต่แท้จริงแล้วผู้ชายอาจจะทำไปเพื่อความต้องการความพอใจ ถูกใจ เท่านั้น ไม่ได้มีความรักหรือยกย่องให้เกียรติแต่ประการใด ผู้หญิงควรระวังความรู้สึกแตกต่างกันในประการนี้ให้มาก เพื่อป้องกันความผิดหวังในชีวิตของตนได้



ภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศหญิงและเพศชาย

ความสัมพันธ์ระหว่างเพศในผู้หญิงจะเป็นไปตามขั้นที่ 1, 2, 3 ส่วนในผู้ชายนั้นอาจข้ามขั้นที่ 2 คือ มีขั้นที่ 1 แต่ไม่มีขั้นที่ 2 ข้ามไปขั้นที่ 3 เลย แสดงว่า ผู้ชายมีความสัมพันธ์ทางเพศกับหญิงนั้นอาจจะไม่ได้มีความรักยอมเป็นไปไม่ได้ (มยุรี ภูงามทอง, 2534)

สุชาติ โสมประยูร และวรรณิ โสมประยูร (2531) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างเพศของวัยรุ่นส่วนใหญ่สืบเนื่องมาจากความเจริญเติบโตของจิตทางเพศโดยตรง (Psycho-sexual

Development) อันจะส่งผลให้วัยรุ่นหรือเด็กก่อนวัยรุ่นเริ่มมีความสนใจต่อเพศตรงข้าม และคิดใฝ่ฝันถึงความสัมพันธ์ทางเพศขึ้น จนแสดงพฤติกรรมแห่งความสัมพันธ์ทางเพศออกมาให้ปรากฏ จุดสุดท้ายของความต้องการตามธรรมชาติคือ เพื่อให้เกิดเพศสัมพันธ์หรือการสืบพันธุ์ ความสัมพันธ์ระหว่างเพศของเด็กวัยรุ่น จึงจำเป็นต้องมีขอบเขตและมีประเพณีการแต่งงานหรือการดำเนินชีวิตแบบครอบครัว

จากเหตุดังกล่าวพอสรุปได้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างเพศของวัยรุ่นจะมีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์หลายประการไม่ว่าจากต่อมไร้ท่อหรือทางสังคม ตลอดจนวุฒิภาวะและโอกาสการเรียนรู้ เมื่อถึงช่วงวัยรุ่นความสัมพันธ์ทางเพศจะแสดงออกในเรื่องของความสนใจในเพศตรงข้าม ต้องการความรักระหว่างเพศ การแสดงออกด้านความรักระหว่างเพศ มีความต้องการทางเพศและคิดใฝ่ฝันถึงความสัมพันธ์ทางเพศจนถึงการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งหากเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นซึ่งยังไม่มีความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อผลที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ได้นั้น จะนำมาซึ่งปัญหามากมาย ไม่ว่าจะเป็นการติดเชื้อโรคเอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการทำแท้ง เป็นต้น ดังนั้น การแสดงออกของความสัมพันธ์ระหว่างเพศของวัยรุ่นควรอยู่ในระดับขั้นของความเป็นมิตรและขั้นของความรัก ซึ่งควรเป็นการแสดงออกที่มีขอบเขตเหมาะสมและไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่ขั้นของการมีเพศสัมพันธ์

4. สาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น

การมีเพศสัมพันธ์เป็นพฤติกรรมที่ได้รับการกล่าวขวัญกันมากในกลุ่มที่เป็นนักเรียนนักศึกษา ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามามาก การถูกเนื้อต้องตัวระหว่างหนุ่มสาวกระทำกันโดยเปิดเผยมากขึ้น จึงอาจมีแนวโน้มนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ โดยวัยรุ่นชายบางคนคิดว่า การร่วมเพศเป็นการครอบครอง เป็นการเอาชนะและมีความภาคภูมิใจในตัวเอง (สุรศักดิ์ เอี่ยมเกียบ, 2541, หน้า 30-31)

วันทนี วาสะกะสิน (2527, หน้า 27) ได้เสนอสาเหตุที่คนเรานิยมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรส เนื่องมาจาก

1. เป็นการสนองเพื่อความปรารถนาทางเพศและสนองความพอใจทางด้านร่างกาย จิตใจและเพื่อความสนุกสนาน
2. เป็นการพิสูจน์ว่า มีความสามารถทางเพศ ไม่เป็นผู้ผิดปกติในเรื่องเพศ
3. เป็นการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่ภาวะการสมรสหรือเป็นการปรับความต้องการทางเพศของทั้งสองฝ่ายให้เข้ากันได้
4. เป็นการผูกมัดฝ่ายตรงข้ามหรือสำหรับฝ่ายหญิง บางครั้งเป็นเพราะความรักต่อเพศตรงข้าม

5. เป็นการทำตามความนิยมในสังคมปัจจุบัน

วิทยา นาควัชระ (2527, หน้า 33-34) กล่าวถึง สาเหตุที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสไว้ดังนี้

1. วัยรุ่นชอบทดลอง อยากรู้ อยากเห็น ดังนั้น จึงมีพฤติกรรมมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส
2. วัยรุ่นทนการอดอั้นของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ได้ซึ่งส่วนใหญ่ฝ่ายชายจะเป็นฝ่ายอดอั้นฝ่ายหญิงก็ใจอ่อน

3. วัยรุ่นคิดว่าเป็นแฟชั่น เมื่อคบกันเป็นแฟนกันก็ต้องมีได้เสียกัน แคมบางคนบอกด้วยว่า “ไม่เห็นจะเสียหายอะไร”

4. วัยรุ่นอยากได้ความรู้สึกเป็นเจ้าของซึ่งกันและกัน ซึ่งเกิดได้ทั้งชายและหญิง แต่หลังจากมีเพศสัมพันธ์แล้ว ความรู้สึกว่าจะเป็นเจ้าของซึ่งกันและกันมิได้จริงหรือไม่

5. วัยรุ่นรู้สึกว่า ตนเองมีค่าเป็นที่ต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง

6. วัยรุ่นมีแรงผลักดันจากฮอร์โมนและสัญชาตญาณของการสืบพันธุ์

คุชฎี เจริญสุข (2540) ได้กล่าวว่า การที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์น่าจะเป็นผลมาจากอารมณ์มากกว่าจะเป็นคุณธรรมหรือจริยธรรม ทั้ง ๆ ที่วัยรุ่นรู้ว่าสิ่งใดผิดสิ่งใดถูก เนื่องจากอิทธิพลของปัจจัย 3 ด้าน ได้แก่

1. ปัจจัยด้านชีววิทยา อิทธิพลของฮอร์โมนเพศมีผลต่อการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น เกิดแรงขับทางเพศ (Sex Drive) โดยธรรมชาติ ทำให้สนใจอยากรู้เรื่องเพศมากขึ้นจนถึงขั้นอยากทดลองมีเพศสัมพันธ์และมีเพศสัมพันธ์ในที่สุด

2. ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา จิตสำนึกของความเป็นหญิงหรือชายที่ทำให้เกิดความรู้สึกต้องการมีบทบาทเป็นภรรยาหรือสามี จะผลักดันให้วัยรุ่นเกิดมีเพศสัมพันธ์ได้ และหากวัยรุ่นนั้นมีประสบการณ์ในวัยเด็ก หรือปัจจุบันมีปัญหาขาดความรักความอบอุ่นในครอบครัว ก็ย่อมทำให้ต้องการแสวงหาสิ่งชดเชยและมีเพศสัมพันธ์ตามมาได้

3. ปัจจัยทางด้านสังคมวิทยา สังคมเป็นตัวกำหนดการแสดงออกทางเพศว่า ควรเป็นอย่างไร อะไรคือความถูกต้อง เช่น เพศหญิงต้องรักษานวลสงวนตัว ไม่ข้องแวะกับเรื่องเพศ คือไม่แสดงออกเรื่องเพศมากเท่าไร ไร้เดียงสาทางเพศมากเท่าไรก็เป็นกุลสตรีมากเท่านั้น แต่ปัจจุบันอารยธรรมตะวันตกได้เข้ามามีอิทธิพลในสังคมไทย ชายหญิงมีอิสระเสรีในการคิดต่อกันมากขึ้น การแสดงออกทางเพศที่เป็นการรักษานวลสงวนตัวจึงลดน้อยลง จากการได้เห็นแบบอย่างตามกระแสสังคมเหล่านี้ ประกอบกับแรงขับทางเพศทำให้วัยรุ่นต้องการและพยายามแสวงหาทางออกเพื่อตอบสนองต่อความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศ ซึ่งสังคมไทยได้กำหนดว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องไม่ควรพูดเปิดเผย พูดถึงไม่ได้ ทำให้วัยรุ่นไม่กล้าพูดคุยหรือปรึกษาทางเพศกับ

บุคคลที่ควรปรึกษา อันได้แก่ บิดามารดา ญาติผู้ใหญ่หรือครู จึงหันไปแสวงหาความรู้และประสบการณ์จากสื่อมวลชนและกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน ซึ่งต่างมีความรู้ และประสบการณ์น้อย เช่นเดียวกัน จึงทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์คือ การมีเพศสัมพันธ์ในขณะที่ยังไม่พร้อมและในปัจจุบันวัยรุ่นไม่เพียงมีโอกาปลดปล่อยตัวทางเพศมากขึ้น หากแต่ช่วงเวลาในการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ยังได้ถูกขยายให้ยาวนานขึ้นด้วยเหตุผลทางการศึกษา การหางานทำ ซึ่งทำให้การแต่งงานช้าลง อีกทั้งการรณรงค์ต่อต้านโรคเอดส์ ซึ่งประชาสัมพันธ์ไม่ให้นักลอสื่อทางเพศกับหญิงโสเภณี จึงมีผลกระทบทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนมากขึ้น

จากการศึกษาสาเหตุของการที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ทำให้ทราบถึงเหตุผลต่าง ๆ เพื่อความเข้าใจอันดีในพฤติกรรมดังกล่าว และเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องที่จะได้ให้ความร่วมมือช่วยกันแนะนำหรือให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่น เพื่อปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสและทำให้วัยรุ่นจะได้ประพฤติปฏิบัติในทางที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

5. ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น

ขณะที่การมีความสัมพันธ์ทางเพศ อาจจะนำมาซึ่งการยอมรับให้ทางร่างกายและอารมณ์ แต่ก็อาจจะนำมาซึ่งความเสี่ยงในหลายรูปแบบ เช่น ทางร่างกาย สังคมและทางจิตวิทยา ทางร่างกายก็คือ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์และมีโอกาสที่ติดเชื้ออามโรคหรือโรคเอดส์ได้ ส่วนทางด้านจิตวิทยานั้น มีคนเป็นจำนวนมากที่เพศสัมพันธ์ก่อนสมรส แล้วยังคงมีความรู้สึกหรือไม่สบายใจอยู่ระดับต่าง ๆ ส่วนทางด้านสังคม การที่คนคนหนึ่งมีความสัมพันธ์ทางเพศต่อกันดูเหมือนจะเป็นอันตรายสำหรับคู่หนึ่งหรืออาจเป็นการช่วยเหลือกันของอีกคู่หนึ่ง (Dyer, 1983, p. 86)

ผู้วิจัยขอเสนอรายละเอียดของปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (Potential Physical Consequences)

1.1 การตั้งครรภ์ก่อนสมรส (Premarital Pregnancy)

สำหรับคู่ที่มีความสัมพันธ์กันจนถึงขั้นการร่วมเพศ ความเสี่ยงที่มีอยู่เสมอ คือ การตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นสิ่งธรรมดาที่สุดที่เกิดตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ เคอร์เคนดอลล์ (Kirkendall, 1975, p. 8) ศึกษาพบว่า ประมาณ 25% ของผู้หญิงโสเภณีที่มีพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักเรียน นักศึกษา เคยมีประสบการณ์การตั้งครรภ์โดยมิได้ตั้งใจอย่างน้อย 1 ครั้ง และยังพบว่า การมีอุปกรณ์คุมกำเนิดที่เชื่อถือได้และมีความรู้กว้างขวางเกี่ยวกับการคุมกำเนิด มิได้ลดจำนวนการตั้งครรภ์ก่อนสมรสอย่างมีนัยสำคัญแต่ประการใด นอกจากนี้ โพลิตและมอร์ตัน (Polit & Morton, 1990, p. 107) สรุปว่า โดยทั่วไปหญิงสาวจำนวนมากรู้สึกว่าการเตรียมตัวใช้อุปกรณ์คุมกำเนิดก่อนการมีเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ประดักประเดิด ทะลึ่ง อวดดีและขาดอารมณ์

หวานแหวว กล่าวสั้น ๆ คือ การมีเพศสัมพันธ์ ควรเป็นสิ่งที่น่าจะเกิดขึ้นตามธรรมชาติในบรรยากาศของความรัก ผู้หญิงไม่ต้องการให้ใครรู้ว่าเธอจะต้องการมีเพศสัมพันธ์ถึงแม้ว่าจริง ๆ แล้วเธออาจจะต้องการอย่างนั้น

ไคเออร์ (Dyer, 1983, p. 87) จึงมีเหตุผลว่า ทำไมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสจึงมักเกิดขึ้นโดยมิได้มีการป้องกันหรือคุมกำเนิดไว้ก่อน ดังนี้

1. ขาดความรู้ว่า วิธีคุมกำเนิดแบบใดที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ และจะได้มาอย่างไร

2. ปฏิเสธการใช้วิธีคุมกำเนิด โดยเหตุผลทางศาสนาหรือจริยธรรม

3. ปฏิเสธว่า ไม่มีวิธีคุมกำเนิดแบบใดที่ใช้ได้ผลจริงจัง

4. ต้องการพิสูจน์ความเป็นชายหรือความเป็นหญิง

5. ไม่มีวุฒิภาวะและขาดความรับผิดชอบ

6. การไม่ใช่อุปกรณ์คุมกำเนิดให้ความสุขทางเพศมากกว่า

7. มีบริการทำแท้ง

8. ความรู้สึกที่ว่า “คงไม่เกิดกับเราน่า”

ฉัตรวดี วิถีธรรม (2539, หน้า 31) กล่าวว่า จากสถิติของผู้ที่ไปยกมอบเด็กให้อยู่ในความอุปการะของสหทัยมูลนิธิ พบว่า ร้อยละ 50 ของผู้ที่ยกมอบเด็กให้นั้น เป็นหญิงที่มีอายุระหว่าง 15-20 ปี เนื่องจากหญิงเหล่านี้เป็นผู้ที่มีปัญหาทางครอบครัว ครอบครัวขาดความพร้อมและอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้ การศึกษาดังกล่าวจะพบว่า การที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส นั้น มีโอกาสที่จะนำไปสู่การตั้งครรภ์นอกสมรส หรือการมีบุตรโดยไม่พึงประสงค์ได้

1.2 เสี่ยงต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (Risk of Sexual Transmitted Disease)

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คือ กลุ่มโรคต่างๆ ที่ติดต่อจากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่ง การร่วมเพศ บางโรคอาจติดต่อโดยการสัมผัส หรือถ่ายทอดสู่ลูกขณะอยู่ในครรภ์ ซึ่งสามารถแบ่งตามลักษณะได้ดังนี้ (กรมควบคุมโรค, ม.ป.ป.)

1.2.1 แผล ใต้แก็ ซิฟิลิส แผลริมอ่อน เริ่มอวัยวะเพศ

1.2.2 ฝี ใต้แก็ กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง

1.2.3 หนอง ใต้แก็ หนองใน หนองในเทียม

1.2.4 อื่น ๆ ใต้แก็ หูดหงอนไก่ หูดข้าวสุก พยาธิช่องคลอด เชื้อรา

ช่องคลอดเลือด โลม หิด

กลุ่มของโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในปัจจุบัน พบว่า สาเหตุที่ทำให้การแพร่กระจายของโรคมีมากขึ้นและรวดเร็ว ได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส
2. การเคลื่อนย้ายของประชากร
3. การคุมกำเนิด
4. ปัญหาเศรษฐกิจและสังคม
5. ปัญหาทางด้านการแพทย์และการดื้อยาของเชื้อโรค
6. รักร่วมเพศ

ปัญหาเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นนั้นไม่อาจแก้ไขได้ง่ายนักเพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง ต้องการความเป็นตัวของตัวเองและไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่อยู่แล้ว ดังนั้น การที่จะเตือนวัยรุ่นว่า ไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก็ไม่ใช่เรื่องที่วัยรุ่นจะยอมรับได้ง่ายนัก ปัญหานี้ควรให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเพศศึกษาด้วยวิธีที่เป็นไปตามธรรมชาติและถูกต้อง โดยให้เขารู้ว่าเป็นเรื่องที่สามารถพูดคุยหรือปรึกษากันได้

1.3 ด้านจิตวิทยาและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Possible Psychological and Interpersonal Consequences)

ผลทางด้านจิตวิทยาหรือทางอารมณ์ ซึ่งอาจเกิดตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสสามารถแยกแยะได้ยากกว่าผลทางกายภาพ แต่ได้มีผู้พยายามศึกษาในเรื่องนี้ เช่น ไรซ์ (Reiss, 1976, p. 89) ได้ศึกษาพบว่า ยังมีความใกล้ชิดกับทางเพศมากเพียงใด ก็จะมีความรู้สึกผิดต่อการกระทำของตนมากเพียงนั้น ทั้งนี้เป็นจริงสำหรับเพศชายและหญิง โดยเฉพาะเพศหญิงพบว่า ผู้หญิงจำนวนมากกว่า 2 เท่าของผู้ชายที่รายงานว่ามีความรู้สึกผิดหลังจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ความรู้สึกนี้มักเกิดกับผู้ที่ประพฤติดังกล่าว นอกจากนั้นยังพบว่า คู่รักที่มีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสบ่อยเพียงใด โอกาสที่จะมีความพอใจในชีวิตก็มีน้อยลงมากเพียงนั้น

ในทัศนะของนักจิตวิทยาของไทยได้กล่าวถึงปัญหาที่จะเกิดขึ้นจากการที่วัยรุ่นชายหญิงมีพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสไว้ดังนี้

วิทยา นาควัชร (2527, หน้า 35-36) กล่าวว่า การที่วัยรุ่นชายมีพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรส ผลที่จะเกิดขึ้นก็คือ

1. เกิดความชาชินกับพฤติกรรมร่วมเพศ ไม่ได้มองเห็นค่าหรือความหมายของการมีเพศสัมพันธ์ หรือเหมือนกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง โดยเฉพาะในเพศชายที่มีรูปร่างหน้าตาดี มีคนมาจีบเขาอยู่เรื่อย ๆ หรือเขาสามารถจีบใครได้ง่าย ๆ ก็อาจเบื่อกันได้ง่าย ๆ

2. ความรับผิดชอบในกิจกรรมทั่ว ๆ ไป ของชีวิตก็จะมีน้อยลง เพราะอาจจะมองดูว่าอะไร ๆ ก็ไม่ตื่นเต้น แม้แต่การจะชวนช่วยตัวเองในแง่การเรียน หรือการทำงานให้มากขึ้น ก็คงจะน้อยลง เพราะมีสิ่งล่อใจที่เร้าใจมากกว่า

3. อารมณ์แปรปรวนง่าย หงุดหงิด เพราะเขาไม่รู้จักจุดหลักของชีวิตจริง ๆ ที่เขาจะต้องยึดถือให้ได้ ชีวิตไม่ได้เพียงการร่วมเพศ ความสุขหรือความสนุกสนานจากการร่วมเพศที่เขาได้รับ ซึ่งเป็นเพียงชั่วครู่ชั่วยาม แต่เขาก็ต้องออกมาเผชิญกับปัญหาทั่ว ๆ ไป ของชีวิตที่ไม่สามารถจะแก้ไขได้ด้วยความหล่อเหลาหรือชั้นเชิงทางเพศรส เขาอาจจะรู้สึกด้อยในจิตใจก็เป็นได้ เลยยิ่งพยายามเน้นกิจกรรมทางเพศให้มากขึ้นในเปลือกนอก โดยที่จิตใจจริง ๆ แล้ว อาจจะไม่ต้องการก็ได้ การอยากทำงานเพื่อช่วยตนเองก็จะมีน้อย เพราะใจจะหมกมุ่นกับเรื่องเพศรส

4. ขาดการพัฒนาตนเอง ตามที่ควรจะเป็นทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ถ้าหากมีลูกออกมา ตัวเขาก็คงไม่พร้อมจะเป็นพ่อของเด็ก การอบรมเลี้ยงดูหรือช่วยพัฒนาเด็กก็จะเป็นไปได้ยาก อาจจะกลายเป็นภาระอย่างมากจนอาจจะไม่รับความเป็นจริงเหล่านี้ก็ได้

6. ขาดโอกาสในการจะชวนช่วยการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมต่อไป

ในทางตรงข้าม ถ้าหากเป็นวัยรุ่นหญิง ผลที่ตามมา ก็จะเป็นดังนี้

1. มีความรู้สึก ว่า ตัวเองเสียสิ่งที่ตัวเองสงวนไว้ บางคนเสียความรู้สึก มีความละอาย มีความเสียดาย เสียความภาคภูมิใจในชีวิต ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการอบรมของพ่อแม่ถ้าในบางครอบครัว ไม่ได้อบรมในสิ่งนี้ เด็กก็อาจจะไม่รู้สึกละอาย แต่ในสังคมของพ่อแม่ที่เป็นไทย ส่วนใหญ่ยังอบรมถึงค่านิยมของการรักษาความเป็นสาวของลูกสาวเอาไว้อยู่

2. เกิดเป็นความเคยชิน มีความต้องการมากขึ้นหรือต้องการเรื่อย ๆ ซึ่งอาจจะหาได้ยากจากชายคนเดิมเพราะพอเขาได้รู้จักแล้ว เห็นแล้วประจักษ์แล้ว เขาก็อาจจะรู้สึก “ก็อย่างนั้น ๆ” ไปอีกนั่นแหละ ตัวเองก็ต้องทนทุกข์ทรมาน

3. เกิดความกร้านต่อชีวิตได้เร็ว เพราะต้องเผชิญกับปัญหารักษาตัวเอง บำรุงตัวเอง ระวังไม่ให้ตั้งครรภ์ ในกรณีที่ไม่ต้องการมีลูกหรือแม้แต่การรักษาโรคที่อาจจะติดมาจากฝ่ายชาย แถมน้องคอยห่วงและก็จะพะวงว่า ฝ่ายชายจะไปสนใจผู้หญิงคนอื่นไหมอีกไหม เสียเวลา และพลังงานมาก ผู้หญิงเหล่านี้มักจะต้องเผชิญกับการถูกชายคนรักทอดทิ้งด้วยความไม่พร้อม และเธอก็ต้องทนทุกข์ทรมานใจมาก ในขณะที่เพื่อน ๆ รุ่นเดียวกัน เขายังหาความสุขหรือสนุกสนานตามวัยรุ่นของเขาได้ตามปกติ

4. ถ้าหากมีลูกออกมาก็จะเป็นปัญหาใหญ่มาก พ่อแม่คงไม่พร้อมจะชื่นใจแน่ ๆ ถ้ามีลูกสาววัยรุ่นท้องขึ้นมาโดยไม่มีพ่อหรือมีพ่อแต่ยังไม่พร้อม ภาระการเลี้ยงดูเด็กจะยุ่งยากมาก

และสิ่งสำคัญก็คือ แม่ลูกอ่อนนั้นมักจะพลาดโอกาสในการศึกษาต่อ ขาดการเตรียมตัวหาความรู้ เพื่อการทำงานหาเลี้ยงตัวเองต่อไปในอนาคต

5. โอกาสที่จะได้ผู้ชายดี ๆ ที่จะมาสนใจก็คงจะน้อยไป เพราะว่าผู้ชายคงไม่ชอบผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์บ่อย ๆ หรือค่อนข้างสำส่อนแน่ ๆ แม้ว่าเขาจะบอกว่าไม่ถือสาหรอก แต่ก็ถือในแง่ที่ว่า ถ้าเป็นแฟนและมีส่วนร่วมสนุกด้วย แต่การที่เขาจะมาร่วมทุกข์ร่วมสุขแบบสามีภรรยาด้วยนั้นคงน้อยมาก

6. ค่านิยมของคนไทยทั่ว ๆ ไป ไม่ได้มองว่าดีเลย แม้ว่าคุณจะบอกว่า ไม่สนใจเขา ก็ตาม แต่เขาก็ไม่สนใจคุณ เขาจะดูถูกคุณ ยิ่งถ้าหากมีท้องขึ้นมาแล้วหาพ่อไม่ได้ ก็อย่าคิดว่าจะมีคนเห็นใจ อาจจะมีพวกที่มากบอกว่า น่าสงสารเด็กไม่มีพ่ออยากช่วยเหลือ แต่จะมีใครมาช่วยเหลือ มีแต่จะนินทาถ่มถุยหลังมากมาย

6. การป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

คุชฎี เจริญสุข (2540) ได้กล่าวถึง วัยรุ่นกับปัญหาทางเพศไว้ว่า เป็นวัยที่มีปัญหา ยุ่งยากและหลากหลาย วัยรุ่นอาจจะอยากรู้อยากเห็นในเวลาอันควรหรือแม้กระทั่งมีประสบการณ์ก่อนวัย การแก้ไขปัญหาลูกจิกทั่วไป เช่น อยากรู้ อยากลองหรือหมกหมุ่น ด้วยกระบวนการที่จะช่วยได้คือ สอนการแบ่งเวลาโดยใช้ทำที่ที่สอนเหมือนกันหนึ่งนี่คือเรื่องธรรมดา อาการตกอกตกใจของผู้ใหญ่จะทำให้เด็กยิ่งอยากรู้อยากเห็นและบางรายกลับรู้สึกสนุก ให้เขาได้รู้จักแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ การเรียนรู้เรื่องเพศไม่ใช่เรื่องผิดแต่ก็มีกาลเทศะของตัวเอง

การให้ความรู้ทางเพศศึกษา ต้องมีการพัฒนามิโซรู้เพียงกลไกทางชีววิทยา แต่ต้องให้รู้ถึงอารมณ์และการควบคุมอารมณ์แรกที่ต้องควบคุมคือ อารมณ์ที่อยากลอง กำหนดขอบเขตให้ชัดว่า ในวัยนี้กิจกรรมทางเพศเป็นเรื่องส่วนตัวกับตนเองเท่านั้น ไม่ควรทำกับเพื่อนหรือคนรัก ในวัยรุ่นชายการจัดให้มีกิจกรรมหนักที่ใช้กำลังวังชามาก ๆ จะช่วยลดความรู้สึกและความต้องการทางเพศได้โดยส่วนใหญ่

7. การปฏิบัติตนสำหรับวัยรุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศ

สุชาติ โสมประยูร และวรรณิ โสมประยูร (2531) ได้กล่าวถึง แนวทางปฏิบัติตนสำหรับวัยรุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศไว้ดังนี้

1. ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตให้ถูกต้องและเหมาะสม เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิต เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการอิสระและอยากปกครองตนเอง มีจินตนาการและมีแนวความคิดใหม่ ๆ จึงมักจะสร้างอุดมการณ์หรือปรัชญาชีวิตของเขาด้วยการตั้งจุดมุ่งหมายของชีวิต หากตั้งจุดมุ่งหมายไว้สูงก็ยากจะประสบความสำเร็จ เมื่อผิดหวังก็จะทำให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ง่าย แต่ถ้าตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตต่ำเกินไป ก็อาจทำให้การดำเนินชีวิตไม่มั่นคงและอาจเสียหายในภายหลังได้

ดังนั้น วัยรุ่นจึงควรตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตในถูกต้องและเหมาะสมโดยใช้ความรู้และประสบการณ์ รวมทั้งการขอคำแนะนำปรึกษาจากผู้ใหญ่ด้วย เนื่องจากเรื่องเพศก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ฉะนั้น จุดมุ่งหมายในชีวิตของวัยรุ่นจึงต้องเกี่ยวพันหรือมีผลกระทบต่อเรื่องเพศด้วยเสมอ

2. สำนึกในหน้าที่และความรับผิดชอบของตน คนเราย่อมมีหน้าที่แตกต่างกันไปตามวัย และตามเอกลักษณ์บุคคล เด็กวัยรุ่นควรจะได้สำนึกในหน้าที่ของตนให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของชีวิต การรู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบของเด็กวัยรุ่น ย่อมทำให้การดำเนินชีวิตของเขาเป็นไปอย่างราบรื่นและมีระเบียบในทุกด้าน ซึ่งรวมทั้งการปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับเรื่องเพศด้วย

3. การศึกษาให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจตามธรรมชาติของมนุษย์และมีการเจริญเติบโตทางเพศด้วย ด้านร่างกายมีอวัยวะเพศเจริญขึ้น มีระบบการทำงานอย่างสมบูรณ์ เช่น ชายมีการผลิตอสุจิ เพศหญิงมีไข่สุกและมีประจำเดือน ส่วนด้านจิตใจก็จะมีความสนใจต่อเพศตรงข้าม อยากมีคู่รัก มีความรู้สึกทางเพศรุนแรง เด็กวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องศึกษา และทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจในเรื่องเกี่ยวกับเรื่องเพศให้ดี เพื่อจะได้ช่วยเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเมื่อมีปัญหา

4. พยายามตัดความกังวลใจต่าง ๆ อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น เด็กวัยรุ่นจะกังวลใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความกังวลใจต่อขนาดรูปร่าง หน้าตา หนวดเครา ขนรักแร้ การหลั่งน้ำอสุจิ หรือการมีประจำเดือน การตัดความกังวลใจต่าง ๆ ที่เหมาะสมทำได้หลายวิธี เช่น การหาที่ปรึกษา หางานทำ การประกอบกิจกรรมสันทนาการ การปฏิบัติตามหลักธรรมะ การมีคติพจน์หรือสุภาษิตสอนใจ เป็นต้น

5. การมีสุขปฏิบัติที่ดีเกี่ยวกับอวัยวะเพศและการมีประจำเดือน หรือการหลั่งน้ำอสุจิ เด็กวัยรุ่นต้องสนใจรักษาสุขลักษณะหรือปฏิบัติตัวที่ดีเกี่ยวกับอวัยวะเพศ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองก็สามารถทำได้ไม่ใช่เรื่องเสียหาย เป็นการระบายความตึงเครียดทางกามารมณ์วิธีหนึ่ง ถ้าหากเด็กวัยรุ่นทำได้ถูกวิธีและไม่ทำบ่อยจนเกินไปก็จะไม่ทำให้เกิดผลเสียทั้งร่างกายและจิตใจ

6. พยายามรักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์อยู่เสมอ สุขภาพของเด็กวัยรุ่น นับว่า เป็นสิ่งสำคัญเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ อาจมีผลกระทบกระเทือนต่อสุขภาพหรือความผาสุกของวัยรุ่นได้ สุขภาพดีช่วยเด็กวัยรุ่นได้ทั้งทางตรงและทางอ้อมให้สามารถแก้ปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศได้ เด็กวัยรุ่นจึงควรให้ความสนใจเรื่องสุขภาพและจำเป็นต้องปฏิบัติตามหลักสุขวิทยาอย่างเคร่งครัด เมื่อสงสัยว่ามีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นแก่ตนเองก็ควรจะต้องรีบปรึกษาแพทย์เพื่อให้รักษาเสียแต่เนิ่น ๆ

7. การคบเพื่อนต่างเพศเป็นสิ่งที่ควรกระทำ แต่ต้องอยู่ภายในขอบเขตที่เหมาะสมและอย่าถือเป็นเรื่องจริงจังเกินไป เด็กวัยรุ่นที่ศึกษาในโรงเรียนสหศึกษา หรือทำงานอยู่ในสถานที่ที่มีทั้งชายและหญิงก็นับว่าโชคดี เพราะได้มีโอกาสรู้จักมักคุ้นและคบหาสมาคมกับเพื่อนต่างเพศ รวมทั้งได้เรียนรู้ถึงเรื่องราวของเพื่อนต่างเพศ และได้ฝึกการปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศไปในตัวด้วย ส่วนเด็กวัยรุ่นที่ศึกษาเล่าเรียนหรือทำงานในสถานที่ที่มีเฉพาะเพศเดียวกันก็อาจจะเสียเปรียบอยู่บ้างในเรื่องเหล่านี้ แต่ก็ไม่เป็นปัญหามากนัก การคบเพื่อนต่างเพศในฐานะเพื่อนกับในฐานะเป็นคู่รักหรือแฟนนั้น ย่อมมีความหมายแตกต่างกันมาก เด็กวัยรุ่นต้องแยกให้ออกในสองกรณี และจะต้องพิจารณาดูให้เหมาะสมว่า ตนควรจะมีเพื่อนหรือคู่รัก ย่อมขึ้นอยู่กับสภาพการณ์และความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน คือ วัยรุ่นต้องคำนึงถึงเรื่องจุดมุ่งหมายในชีวิต และหน้าที่ความรับผิดชอบเป็นสำคัญ รวมทั้งต้องพยายามแยกให้ออกด้วยว่าความพึงใจกับความรักหรือความรักแท้กับรักเทียมนั้นแตกต่างกันอย่างไรและจะต้องตระหนักว่า การตกเป็นทาสของกามารมณ์นั้น ทำให้คนเสียอนาคต แต่การอดกลั้นหรือการหักห้ามมิให้ประพฤติดิตทางเพศ ยังไม่เคยปรากฏว่าเป็นอันตรายต่อคนเราแม้แต่น้อย ความจริงการมีคู่รักหรือมีแฟนในขณะที่ศึกษาเล่าเรียน อาจจะยังไม่ใช่วิธีการที่แท้จริงในเรื่องเพศสำหรับเด็กวัยรุ่น แต่ประเด็นที่สำคัญที่สุดอยู่ที่ว่า นักเรียนหรือนิสิต นักศึกษาผู้ที่มีความรักและที่กำลังตกอยู่ในห้วงรักนั้น สามารถควบคุมจิตใจ ความประพฤติของตัวเองได้หรือไม่ต่างหาก ซึ่งในเรื่องเช่นนี้เพศศึกษาย่อมจะมีบทบาทที่สำคัญยิ่งต่อพฤติกรรมทางเพศของเด็กวัยรุ่น

8. เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศควรรีบปรึกษาหาหรือผู้ใหญ่ วัยรุ่นค่อยทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิและประสบการณ์หรือความเจนจัดในชีวิต ซึ่งมีลักษณะตรงข้ามกับผู้ใหญ่นั้น เมื่อเด็กวัยรุ่นมีปัญหาหรืออุปสรรคเกี่ยวกับเรื่องเพศ ผู้ใหญ่สามารถช่วยเตือนสติหรือเตือนใจให้รู้จักระวังตนได้ดีขึ้น

สิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่นอีกอย่างหนึ่งก็คือ เมื่อมีความวิตกกังวลใจหรือความคับข้องใจหรือปัญหาทางเพศใด ๆ ก็ตาม อย่าปล่อยให้สาวยเกินแก้ ควรจะได้ระบายความในใจเหล่านี้แก่ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้และเคยมีประสบการณ์มาก่อน เช่น บิดามารดา ญาติพี่น้อง ครูบาอาจารย์ เป็นต้น ผู้ใหญ่เหล่านี้สามารถช่วยได้ และมักจะยินดีช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ เป็นผู้ปรารถนาจะให้เห็นเด็กวัยรุ่นประสบความสำเร็จในการปรับตัวเกี่ยวกับปัญหาทางเพศเหล่านี้ด้วยความบริสุทธิ์ใจ

9. การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ และทำงานอดิเรกที่ตนถนัดและสนใจ ทั้งในโรงเรียนและชุมชนมีมากมาย เช่น กิจกรรมชุมนุมหรือชมรมต่าง ๆ หรือกิจกรรมสันทนาการของเทศบาลหรือศูนย์เยาวชน รวมทั้งเทศกาลหรือประเพณีประจำปีหรือกิจกรรมในบ้าน เช่น งานอดิเรกต่าง ๆ เด็กวัยรุ่นควรเลือกกระทำตามความถนัด

นอกจากสันทนการหรือการพักผ่อนหย่อนใจจะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของคนเราซึ่งมีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตแล้ว การประกอบกิจกรรมสันทนการยังช่วยเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ ซึ่งเป็นกิจกรรมทางใจให้ออกมาในรูปของกิจกรรมทางกายด้วย ซึ่งเป็นการช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ทั้งยังนำความพอใจให้แก่เด็กวัยรุ่น และเป็นที่ยอมรับของสังคมโดยทั่วไปด้วย

อาจกล่าวได้ว่า เด็กวัยรุ่นจะต้องปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศให้เหมาะสมกับสถานะของตน ต้องเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจ เมื่อมีความเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ และจะต้องสามารถควบคุมความต้องการทางเพศ หรือสามารถเบี่ยงเบนความต้องการทางเพศไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมได้ เช่น มีกิจกรรมสันทนการหรืองานอดิเรกที่เหมาะสมกับตนเอง รู้จักที่จะเลือกคบเพื่อนต่างเพศว่า จะคบแบบเพื่อนหรือคู่รัก และต้องรู้จักขอบเขตของการคบเพื่อนต่างเพศให้อยู่ในความเหมาะสม ไม่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นสิ่งชั่วร้ายหรือกระตุ้นความต้องการทางเพศและควรปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงาม เมื่อมีปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ควรปรึกษาพ่อแม่หรือผู้ปกครองเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ที่อาจเกิดขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นนั้น ได้มีผู้ทำการศึกษาไม่มากนัก โดยส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการยินยอมให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ การยินยอมให้มีความสัมพันธ์ทางเพศ ก่อนแต่งงาน พฤติกรรมทางเพศและเจตคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งผู้วิจัยขอนำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

งานวิจัยในประเทศ

จันจิรา ไทษณัตถิย์ (2538) ศึกษาเปรียบเทียบความรู้และทัศนคติในเรื่อง เพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชาย โรงเรียนหญิงและโรงเรียนสหศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องเพศศึกษาอยู่ในระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ย 16.76 และมีทัศนคติในเชิงเห็นด้วยกับทัศนคติเรื่องเพศศึกษาในทางบวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.83 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนเห็นความสำคัญว่าเพศศึกษาทำให้การดำเนินชีวิตหรือชีวิตครอบครัวมีความสุขและยังต้องการให้มีห้องให้บริการปรึกษาพูดคุยให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาอีกด้วย

พะเยาว์ ละกะเต็บ (2538, หน้า 55) ศึกษาตัวแบบสมมุติฐานการยอมรับเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษารามคำแหง พบว่า นักศึกษาเห็นด้วยว่า ผู้ชายผู้หญิงควรร่วมเพศได้ในกรณีรู้จักกันผิวเผิน คิดเป็นร้อยละ 5.5 ในกรณีสนิทสนมกัน คิดเป็นร้อยละ 13.6

ในกรณีเป็นคู่รักกัน คิดเป็นร้อยละ 23.1 และในกรณีหาหมั้นถึงขั้นจะแต่งงานกัน คิดเป็นร้อยละ 34 ตามลำดับ

รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรนภา หอมสินธุ์ (2541, หน้า 34) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ของนิสิตนักศึกษา พบว่า นักศึกษาชาย ร้อยละ 64.86 มีประสบการณ์การเรียนรู้เรื่องเพศสูงกว่า ในขณะที่นักศึกษาหญิงมีประมาณร้อยละ 49.44 เท่านั้น ที่มีประสบการณ์เรื่องเพศ นักศึกษาเพศชายเคยมีเพศสัมพันธ์ร้อยละ 36.00 และเพศหญิงร้อยละ 23.30 ในการมีเพศสัมพันธ์นักศึกษาชายเคยมีเพศสัมพันธ์กับคู่บนมากกว่า 1 คน คิดเป็น 5 เท่าของการมีเพศสัมพันธ์กับคู่บนเพียงคนเดียว ขณะที่นักศึกษาหญิงเคยมีเพศสัมพันธ์กับคู่บนมากกว่า 1 คน คิดเป็น $\frac{1}{2}$ เท่าของการมีคู่บน 1 คน นั้นแสดงว่า นักศึกษาชายมีพฤติกรรมทางเพศเสี่ยงมากกว่านักศึกษาหญิง

ระพีพรรณ ภูผาพันธ์พงษ์ (2540, หน้า 224) ศึกษาการยินยอมให้มีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนแต่งงานและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการยินยอมให้มีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนแต่งงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอาชีวศึกษาชายหญิง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ภาคเรียนที่ 1/2539 ไม่จำกัดปีและสาขาวิชา ในเขตกรุงเทพมหานคร วิธีสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) พบว่า กลุ่มตัวอย่างเคยมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน คิดเป็นร้อยละ 22.1 ส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก อายุ 18 ปี ร้อยละ 25.7 โดยมีเพศสัมพันธ์กับคนรักมากที่สุด เฉลี่ย 2 ครั้งต่อเดือน มีการป้องกันตั้งครรภ์ ร้อยละ 87.3 มีการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 44.3 แต่จะใช้เป็นบางครั้งถึงร้อยละ 46.8

ภรณ์ สุศิริ และมณี เกษผกา (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมทางเพศและความต้องการที่จะศึกษาในเรื่องเพศศึกษาของนักศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา กลุ่มภาคกลาง ชั้นปีที่ 1 ทุกหลักสูตร ปีการศึกษา 2544 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 344 คน พบว่า นักศึกษาจะมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก อายุ 18 ปี ร้อยละ 25.7 โดยมีเพศสัมพันธ์กับคนรักมากที่สุด เฉลี่ย 2 ครั้งต่อเดือน มีการป้องกันตั้งครรภ์ ร้อยละ 87.3 มีการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 44.3 แต่จะใช้เป็นบางครั้งถึงร้อยละ 46.8

บุญเรือน กอบางยาง (2546) ศึกษาเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศของนักเรียนโรงเรียนองค์กรักษ์ ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 423 คน พบว่า นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นปีที่ 5 และปีที่ 6 มีเจตคติต่อพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศว่ายอมรับพฤติกรรมได้ ส่วนนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงปีที่ 6 มีเจตคติต่อพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศว่า ไม่เหมาะสม

งานวิจัยต่างประเทศ

โรเซโร (Rosero, 1991, pp. 25-29) ได้ศึกษาเหตุการณ์แนวโน้มนำมาซึ่งการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสในคอ스타ริกา โดยสัมภาษณ์สตรีที่มีอายุระหว่าง 15-24 ปี พบว่าสตรีที่มีอายุระหว่าง 17-19 ปี เป็นช่วงอายุที่เริ่มมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสมากที่สุดประมาณ 10% และจะเพิ่มเป็น 38% เมื่ออายุครบ 20 ปี กล่าวคือ กลุ่มวัยรุ่นสตรีที่มีอายุน้อยมีแนวโน้มที่จะมีการเสี่ยงต่อพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรสน้อยกว่าสตรีที่มีอายุมากกว่า

เอกเกอร์ (Egger, 1993, pp. 360-361) ศึกษาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียน 4 แห่ง ในเมืองมานากัว ประเทศนิการากัว จำนวน 451 คน เป็นนักเรียนชาย 155 คน นักเรียนหญิง 296 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างเคยมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 50 อายุของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของนักเรียนชายอยู่ระหว่าง 10-21 ปี โดยเฉลี่ยอายุ 15 ปี ส่วนนักเรียนหญิงอยู่ระหว่าง 15-21 ปี โดยเฉลี่ย 17.40 ปี ซึ่งมีจำนวนคู่นอนมากกว่า 1 คน นักเรียนชาย ร้อยละ 60.00 และนักเรียนหญิง ร้อยละ 3.00

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของวัยรุ่นนั้นเป็นการนำมาซึ่งความเสี่ยงต่อพฤติกรรมทางเพศเป็นอย่างมาก ถึงแม้ว่าจะเกิดผลกระทบหรือปัญหาต่าง ๆ มากมาย แต่ก็ยังคงพบพฤติกรรมดังกล่าวอยู่เสมอ อย่างไรก็ตามปัญหานี้สามารถแก้ไขได้ หากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้ทำความเข้าใจถึงสาเหตุของพฤติกรรมว่า การที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสเนื่องมาจากวัยรุ่นมีความเชื่อว่า การมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสเป็นเรื่องที่เหมาะสม และจากเอกสารที่นำเสนอดังกล่าวข้างต้นจะพบว่า ความเชื่อของแต่ละบุคคลจะเป็นรากฐานของการแสดงพฤติกรรมเช่นกัน หากวัยรุ่นมีการปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสจะมีผลทำให้เขาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมได้ ดังนั้น ผู้วิจัยสนใจศึกษาการปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ซึ่งถือว่าเป็นความเชื่อที่ไม่เหมาะสมด้วยวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยฝึกให้นักเรียนรู้จักวิเคราะห์ความคิดความเชื่อเกี่ยวกับสภาพการณ์ ๆ ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ซึ่งจะช่วยให้เขาได้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นตลอดจนเข้าใจสภาพแวดล้อม และสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหา และนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวให้ถูกต้องเหมาะสม อีกทั้งยังเป็นการส่งผลให้วัยรุ่นลดพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ที่นับวันจะมีแนวโน้มสูงขึ้นอีกแนวทางหนึ่งด้วย