

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยนำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับภาวะ โภชนาการเกินและสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะ โภชนาการเกิน
3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับเด็กก่อนวัยรุ่น

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

เอกสารที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 180) ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็น กระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้าย ๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมี ผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์การให้คำปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือ หรือร่วมให้คำปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2525, หน้า 329 - 330) ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษา เป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้ คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิด ในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง อีกทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น

วัชร ฐะคำ (2533, หน้า 118-119) สรุปลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ ว่าเป็นกลุ่มที่ผู้มารับคำปรึกษามีปัญหาค้ำคลึงกันมีสาเหตุต่าง ๆ กันหรือเหมือนกันก็ได้ จำนวน ผู้รับคำปรึกษาไม่ควรเกิน 8 คน และผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เสมือนผู้นำกลุ่มไม่ใช่ประธาน จะนำ กลุ่มตามสภาพที่แท้จริงของกลุ่มมีบทบาทต่าง ๆ กัน ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง อาจจะเป็น วิทยากร เป็นผู้ฟังหรือเป็นผู้ให้กำลังใจ มีหน้าที่กระตุ้นให้กลุ่มคิดและดำเนินการอภิปรายรวมทั้ง

คอยสังเกตความเคลื่อนไหวพร้อมที่จะแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น บรรยากาศของกลุ่มจะต้องดำเนินไปอย่างอิสระปลอดภัย ขอมรับซึ่งกันและกัน ไม่ระแวงหรือหลอกลวงกัน มีอิสระที่จะพูดและคิด ทุกคนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและได้รับการสนับสนุนให้พูด ผู้รับคำปรึกษาทุกคนถือเป็นผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม การโต้ตอบและให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาเป็นสิ่งจำเป็นและ ผู้รับคำปรึกษาทุกคนต้องมีโอกาสประเมินความกดดันต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มด้วยตนเอง สามารถตัดสินใจพิจารณาอะไรก็ได้ลดขั้นขอมรับผิดชอบและเริ่มวิถีการดำเนินชีวิตใหม่

การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม ที่มีความต้องการด้านใดด้านหนึ่งคล้าย ๆ กัน เพื่อร่วมปรึกษาช่วยกันแก้ไขปัญหา โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษาในบรรยากาศที่อบอุ่น การขอมรับซึ่งกันและกัน มีความไว้วางใจและเป็นกันเอง ผู้ให้คำปรึกษามีความจริงใจและขอมรับผู้มารับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ซึ่งสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน จะมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา แสดงความคิดเห็นให้ความช่วยเหลือระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง ทำให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ตัดสินใจแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองและเรียนรู้ที่จะนำความคิดประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้เพื่อปรับเปลี่ยนความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 1981, p. 8) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่า มีจุดมุ่งหมายเพื่อการเรียนรู้ การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น รู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน รับรู้ว่าคนอื่นก็มีความต้องการและมีปัญหาดคล้ายคลึงกับตน รู้จักตนเอง ขอมรับและสนใจในตนเอง อันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหาและมองหาวิถีลดความขัดแย้งในตนเอง เพิ่มความสามารถในการพึ่งตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคมที่ตนอยู่ เพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก เรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใยและจริงใจ รับรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง ไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของผู้อื่น และช่วยให้ค่านิยมของตนเองมีความชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

วัชร ทรัพย์มี (2525, หน้า 329) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่า ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนเปิดเผย ไม่เก็บกดและไม่เสแสร้ง ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตนเอง เกิดการขอมรับตนเองและไม่ได้มุ่งหวังว่าตนจะต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่หนีการเข้าสังคมหรือการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาทักษะในการสื่อความหมาย ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่ด่วนตัดสินใจ

ก่อนการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นใจทางจิตใจ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าวิธีการแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่ ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือผู้อื่น เกิดความภาคภูมิใจว่า ได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นและยังเป็นการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาไว้ต่อความรู้สึกลึกและความต้องการของผู้อื่น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 180) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่า ช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง ช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาการยอมรับตนเองและความรู้สึกว่าคุณค่าช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้งานตามขั้นตอนพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักในบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม

นอกจากนี้ วัชรวิฑูระคำ (2533, หน้า 52) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม มุ่งเน้นที่จะช่วยบุคคลในเรื่องการให้การสำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้ สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

จากจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มข้างต้นสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้บุคคลแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง กล้าเปิดเผย ความรู้สึกของตนเอง รู้จักตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเองและพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชูชัย สมิทธิไกร (2527, หน้า 3-7) กล่าวถึงคุณค่าของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งแตกต่างจากการให้คำปรึกษารายบุคคล คือ สมาชิกกลุ่มได้พบว่า เขามีได้้อย่างโดดเด่นหรือแปลกจากคนอื่น แต่ยังคงมีคนอื่น ๆ อีกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของเขา สมาชิกกลุ่มได้รับความสนับสนุนในการแก้ปัญหาของเขา ทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้การยอมรับ ให้รางวัลและให้กำลังใจแก่เขา สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริงซึ่งจะทำให้สมาชิกสามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ กลุ่มยังเป็นสถานที่ปลอดภัยซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองกระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้ซึ่งกันและกันด้วยการสังเกตว่าผู้เรียนแก้ปัญหาของตนได้อย่างไร ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มอาจจะทำให้สมาชิกแสวงหา

ขอรับการให้คำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปของการให้คำปรึกษารายบุคคล สภาพของกลุ่มอาจจะเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพ ในครอบครัวของสมาชิกกลุ่มดังนั้นจึงสามารถใช้เป็นสื่อที่จะช่วยแก้ไข ปัญหา ครอบครัวของสมาชิก คนนั้นได้ และช่วยให้เวลาในการทำงานของผู้ให้คำปรึกษามี ประโยชน์ปริมาณต่อคนมากขึ้น

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 192) ก็ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้ คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่า ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกของกลุ่มและเป็นบุคคลที่ได้รับการ ยอมรับจากกลุ่มและการยอมรับจะช่วยพัฒนาความรู้สึกของการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำให้ไม่เกิด ความรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักที่จะ ให้มากกว่าที่จะได้รับความจริงใจและเต็มใจ เห็นความสำคัญของสัมพันธภาพของการช่วยเหลือ เมื่อสมาชิกอยู่ในกลุ่มจะเกิดการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อีกทั้งได้เรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติ ความรู้สึกและจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือการแสดงออกทั้งของตนเองและเพื่อนสมาชิก เรียนรู้ ที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและกับบุคคลอื่น เรียนรู้ที่จะมีส่วนร่วมในการ แสดงความคิดเห็น การอภิปราย การพูดและกิริยาท่าทาง ผลของปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกของกลุ่มพัฒนาและปรับปรุงตนเองได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น และยังทำให้ผู้ให้ คำปรึกษามีโอกาสได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกและปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ ผู้ให้คำปรึกษาได้ศึกษาวิธีที่จะให้ความช่วยเหลือหรือพัฒนาเด็กที่ต้องการหรือควรจะได้รับ ความช่วยเหลือ เช่น ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป หรือพยายามศึกษาทวิวิธีต่าง ๆ ที่จะพัฒนา กลุ่มและให้บริการเป็นกลุ่มให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

องค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มบรรลุเป้าหมายอย่างมี ประสิทธิภาพ ได้แก่

การเลือกสมาชิกกลุ่ม โอลเซน (Ohlsen, 1995, pp. 25-28) ได้เสนอแนวทางในการเลือก สมาชิกกลุ่มไว้ 4 ประการ คือ

1. สมาชิกที่เข้ากลุ่มควรเป็นผู้มีปัญหาคล้ายคลึงกัน
2. สมาชิกที่เข้ากลุ่มควรจะเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะช่วยและร่วมมือในการแก้ปัญหา
3. การจัดกลุ่มจะต้องให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง แต่ไม่ควรแตกต่างกันมาก

จนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดปัญหาได้ และควรจะให้มีความสมดุลระหว่างสมาชิกแต่ละประเภท ด้วย

4. จะต้องพิจารณาว่าบุคคลแต่ละคนมีความต้องการรับคำปรึกษาอย่างแท้จริงหรือไม่ และเขาจะให้ประโยชน์อะไรกับกลุ่ม ได้บ้าง

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530, หน้า 100 - 101) ให้แนวทางการเลือกแก่สมาชิกไว้ว่า สมาชิกที่เข้ากลุ่มควรมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน สมาชิกที่จะเข้ากลุ่มควรจะเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะช่วยเหลือและร่วมมือในการแก้ปัญหาและจะต้องพิจารณาว่าบุคคลแต่ละคนมีความต้องการรับคำปรึกษาอย่างแท้จริงหรือไม่และเขาจะให้ประโยชน์อะไรกับกลุ่มได้บ้าง และมีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ไม่ควรมีจำนวนสมาชิกมากนักเพราะจะทำให้สมาชิกไม่ได้รับประโยชน์ทั่วถึงกันทุกคน จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมควรอยู่ระหว่าง 6-15 คน

จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2539, หน้า 46) กล่าวว่า ในการจัดกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษานั้น ควรจัดเป็นกลุ่มแบบปิด เนื่องจากกลุ่มต้องการการพัฒนาและมีการเคลื่อนไหวตามลำดับอย่างมีประสิทธิภาพและความเหมาะสม ด้วยระยะเวลาที่กำหนด ด้วยความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และการจัดกลุ่มแบบปิดทำให้งานของกลุ่มมีโอกาสประสบความสำเร็จสูงกว่ากลุ่มแบบเปิด เพราะกลุ่มแบบเปิดจะมีสมาชิกที่เข้ามาใหม่ ซึ่งมักจะนำเอางานใหม่เข้ามาในกลุ่ม ทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนางานเก่าของกลุ่มได้

ชูชัย สมิทธิไกร (2527, หน้า 21) กล่าวว่า การจัดสถานที่รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ต่าง ๆ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญและมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ ดังนั้นห้องที่ใช้ควรจะมีขนาดเล็ก แต่ก็ใหญ่พอที่จะบรรจุสมาชิกทั้งหมด โดยไม่เบียดเสียด ควรมีความเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวน และสำหรับการจัดตำแหน่งที่นั่งนั้นมักจะเป็นรูปวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นกันอย่างทั่วถึง นอกจากนี้ ข้อควรระวังในขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มว่าไม่ควรมองกลุ่มอย่างหยุดนิ่งตายตัว ควรจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ยืดหยุ่นได้และให้ระลึกอยู่เสมอว่า ภายในขั้นตอนหนึ่ง ๆ อาจจะแบ่งออกได้หลายระดับ ในปัญหาอย่างหนึ่งอาจต้องการความไว้วางใจในกลุ่มขึ้นมาให้มีระดับที่ลึกซึ้งกว่าเดิมเพื่อที่จะจัดการกับปัญหาเฉพาะอย่างหนึ่ง กลุ่มอาจจะต้องหวนกลับสู่ทุกขั้นตอนใหม่อีกหลายครั้ง ก่อนที่กลุ่มจะสามารถก้าวเข้าสู่ปัญหาที่เกิดขึ้น ข้อควรระวังอีกประการหนึ่ง คือ ขั้นตอนในการให้ คำปรึกษาอาจจะเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน 2 ขั้นตอน หรือมากกว่านั้น เช่น กลุ่มอาจจะเรียนรู้ความ ไว้วางใจ การยอมรับ และความ รับผิดชอบพร้อมกันได้ ในระหว่างที่กำลังแก้ไข ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง ดังนั้นกลุ่มมิได้มีพัฒนาการที่แบ่งเป็นขั้น ๆ อย่างเด็ดขาด ในทางตรงกันข้าม กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มเป็นกระแสที่มีความ ยืดหยุ่น เป็นผลมาจากบุคลิกภาพของผู้นำกลุ่ม ความแตกต่างระหว่างสมาชิกกลุ่มและปัญหาของพวกเขาและความแตกต่างในด้านความเร็วในการสร้างความสัมพันธ์และแก้ไข ปัญหาของแต่ละบุคคล

เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2525, หน้า 332) ช่วงเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของสมาชิกและความจำกัดของสถานที่ เด็กเล็กมีช่วงเวลาแห่งความสนใจสั้นจึงควรใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที ถ้าเป็นวัยรุ่นน่าจะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง และสำหรับผู้ใหญ่อาจจะใช้เวลามากกว่านั้น

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530, หน้า 105) กล่าวว่า สำหรับจำนวนครั้งที่จะเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของกลุ่ม จำนวนครั้งที่เหมาะสมต่อการให้ปรึกษาเป็นกลุ่ม ควรใช้ประมาณ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ในการกำหนดจำนวนครั้งที่หมดในการให้คำปรึกษานั้นขึ้นอยู่กับผู้ให้คำปรึกษา แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง

ชูชัย สมितिไกร (2527, หน้า 32-33) กล่าวถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างความปลอดภัยภายในกลุ่ม

มีจุดมุ่งหมายและ โครงสร้างของกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศของความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกด้วยกันและกันผู้นำกลุ่ม ขั้นนี้จำเป็นต้องมีการพัฒนาความไว้วางใจ การกำหนดพื้นฐานในการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความสบายใจและมีความเชื่อมั่นต่อกลุ่มว่ากลุ่มเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัยที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่

ขั้นที่ 2 ขั้นการยอมรับกลุ่ม

ขั้นนี้สมาชิกจะยอมรับ โครงสร้างกลุ่มและบทบาทของผู้นำกลุ่มรวมทั้งการยอมรับตนเองและการยอมรับผู้อื่นด้วย การยอมรับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ สมาชิกจะกล้าเปิดเผยปัญหาตนเองมากขึ้น ขณะเดียวกันการยอมรับตนเองก็ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับและนับถือว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและมีความสำคัญ

ขั้นที่ 3 ขั้นสร้างความรับผิดชอบ

ขั้นนี้เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกก้าวไปสู่การกระทำเพื่อแก้ปัญหา โดยการรวมการยอมรับตนเองและการรับผิดชอบต่อตนเองเข้าด้วยกัน ขั้นนี้มีลักษณะที่สำคัญ คือ การประเมินตนเองของสมาชิกกลุ่มและความสำนึกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของเขา เขาต้องรับผิดชอบต่อตนเองในการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 4 ขั้นดำเนินการหรือแก้ไขเปลี่ยนแปลง

ขั้นนี้ประกอบด้วย การแก้ไขปัญหา การระดมทรัพยากรภายในกลุ่ม การทดสอบตามสภาพความเป็นจริง โดยผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้มีการเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา

ขั้นที่ 5 ขั้นยุติกลุ่ม

ขั้นนี้มีลักษณะที่สำคัญคือ การให้การสนับสนุนสมาชิกให้สามารถแก้ไขปัญหาภายในกลุ่มและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขการดำเนินชีวิตของเขาภายนอกกลุ่ม การกล่าวถึงงานที่ยังค้างใจ การเห็นพ้องและการรับรองในความงอกงามของสมาชิกกลุ่ม การกล่าวคำอำลาและการติดตามผล เมื่อสมาชิกสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้และเรียนรู้วิธีการที่จะนำไปใช้ก็เป็นการแสดงว่ากลุ่มได้พัฒนาดังจุดหมาย และสมควรจะยุติกลุ่มได้

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม คือ กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาเป็นกลุ่มที่มีความต้องการคล้าย ๆ กัน เพื่อปรึกษาหารือและแก้ปัญหาพร้อมกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้สร้างสัมพันธภาพที่คล้ายผู้มารับคำปรึกษาภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น อบอุ่นไว้วางใจกัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สมาชิกกลุ่มจะมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา แสดงความคิดเห็นนอกเหนือจากเห็นใจกัน สามารถวิเคราะห์ตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และเรียนรู้ที่จะนำความคิดประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้เพื่อปรับเปลี่ยนความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น กลุ่มควรประกอบด้วยสมาชิกที่ปัญหาคล้าย ๆ กัน มีอายุ ระดับสติปัญญาและเพศ ไม่แตกต่างกันมากนักสมาชิกที่เป็นเด็กก่อนวัยรุ่นควรมีขนาด 6-10 คน ควรจัดเป็นกลุ่มแบบปิด ในสถานที่ที่เป็นส่วนตัว จัดที่นั่งเป็นวงกลม ใช้เวลาครั้งละประมาณ 50 นาที ถึง 1 ชั่วโมงในการให้ คำปรึกษา ควรให้คำปรึกษาประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และจำนวนครั้งทั้งหมดไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง

ความเป็นมาและความหมายของการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ประเทือง ภูมิภักทราคม (2540, หน้า 262) ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ซึ่งมีชื่อย่อว่า อารีโอบีที (REBT) ผู้ให้กำเนิด คือ เอลลิส (Ellis) มีความคิดพื้นฐานว่าอารมณ์ และพฤติกรรม เบี่ยงเบนของบุคคลมีสาเหตุมาจากระบบความคิด ความเชื่อ การรับรู้และการตีความหมายต่อตนเอง และสิ่งแวดล้อมอย่างไม่เป็นเหตุเป็นผล ไม่ตรงตามความเป็นจริงหรือไร้เหตุผล

วัชรวิ ทรัพย์มี (2533, หน้า 108) ได้กล่าวถึงไว้ว่าทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่าอารมณ์ และเหตุผลของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดยที่มึความคิดและการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ เป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึกซึ่งจะมีผลกระทบต่อการกระทำของบุคคล คือ ทฤษฎีนี้เน้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์ อีกทั้งมนุษย์มีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความเข้าใจขอบเขตความสามารถของตนโดยการคิดหาเหตุผลที่ถูกต้องตามความสามารถ ความคิด และภาวะทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้คนเราแสดงพฤติกรรม

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 30) ว่า มนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล มนุษย์ที่ใช้ความคิดและการกระทำที่มีเหตุผลจะพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ อารมณ์ไม่เป็นสุข หรือพฤติกรรมทางโรคประสาท เป็นผลมาจากความคิดไม่มีเหตุผล เช่น อคติ ยึดมั่นในตนเองสูง ขาดเหตุผล ซึ่งอารมณ์จะเกิดควบคู่ไปกับการคิดอย่างต่อเนื่อง ความคิดไม่มีเหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่มีเหตุผลในอดีต มนุษย์พูดและคิดโดยสัญลักษณ์หรือภาษา เมื่อมนุษย์คิดอย่างไม่มีเหตุผลประจำจะทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน อารมณ์ไม่เป็นสุข ไม่ใช่ผลมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอกแต่เป็นผลมาจากความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น ความคิดเกี่ยวกับตนเองไร้ความสามารถจะนำไปสู่อารมณ์ทางลบสามารถจัดให้หมดไปได้ด้วยการสร้างการรับรู้และความคิดที่มีเหตุผลนั้นขึ้นมาแทน

นิภา เลิศลือชัย (2533, หน้า 5) เขียนถึง แนวคิดในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เน้นกระบวนการทางปัญญาของ เอลลิส (Ellis) เชื่อว่า การที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปมีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งอธิบายได้ตามทฤษฎี เอบีซีดีอี (ABCDE)

เอ (A) คือ ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Activating Experience or Event) เป็นสภาพการณ์ที่ผู้รับการบำบัดเกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข หรือมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

บี (B) คือ ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Belief of Thinking)

ซี (C) คือ ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรม (Emotional or Behavior Consequences) หมายถึง ภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อหรือความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ดี (D) คือ การตั้งคำถาม โต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Disputing or Debating Your Irrational Belief) วิธีการตั้งคำถามโต้แย้ง สามารถช่วยให้บุคคลเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้เป็นความคิดที่มีเหตุผลได้ และความคิดที่มีเหตุผลจะก่อให้เกิดผลกระทบใหม่

อี (E) คือ ผลการที่ได้จากการจัดความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Effect of Disputing Your Irrational Belief) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ

ซีอี (cE: cognitive Effects) คือความคิดที่มีเหตุผล

อีอี (eE: Emotional Effects) คืออารมณ์ที่เหมาะสม

บีอี (bE: behavioral Effects) คือพฤติกรรมที่เหมาะสม

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 109 - 111) กล่าวว่าเป้าหมายของการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุและอารมณ์มีดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจถึงการที่มีความคิดแบบผิด ๆ เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ของผู้รับบริการ แต่ผู้ให้บริการปรึกษาแบบนี้จะไม่ได้ทำให้บุคคลปราศจาก

อารมณ์ต่าง ๆ เนื่องจากตระหนักดีว่าอารมณ์เป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ และไม่ใช่ว่าถ้าอยู่โดยปราศจากอารมณ์รุนแรงแล้วจะทำให้บุคคลมีความสุข ผู้ให้บริการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการมีอารมณ์มั่นคงเหมาะสมและระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรืออารมณ์ที่จะก่อให้เกิดภาวะพ่ายแพ้ตนเองหรือนำความเสื่อมเสียมาสู่ตนเอง ผู้ให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์พิจารณาแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Emotion) ซึ่งประกอบไปด้วย

1.1.1 อารมณ์ที่เหมาะสมด้านบวก (Appropriate Emotion)

เช่น อารมณ์รัก มีความสุข กระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น

1.1.2 อารมณ์ที่เหมาะสมด้านลบ (Appropriate Negative Emotion) เช่น คับข้องใจ

อารมณ์เสียใจ รำคาญ ไม่มีความสุข ชุ่นเคือง แม้ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านลบแต่ก็จัดอยู่ในประเภทอารมณ์ที่เหมาะสม เพราะการมีอารมณ์ประเภทนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์อันจะผลักดันให้บุคคลพยายามต่อสู้เปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น เช่น เมื่อประสบความล้มเหลวในการทำงานจะทำให้บุคคลรู้สึกเสียใจ คับข้องใจ ซึ่งจะผลักดันไปสู่ความพยายามในการทำงานเพิ่ม

1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Inappropriate Emotion) เช่น ความรู้สึกทุกข์โศก

อย่างหนัก (Depression) ท้อแท้สิ้นหวัง (Despair) ความรู้สึกมุ่งร้าย (Hostility) ความรู้สึกไร้ค่า (Worthlessness) อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้ก่อให้เกิดกำลังใจต่อสู้กับสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่จะทำให้สภาพการณ์เหล่านั้นกลับเลวร้ายลง เช่น ถ้าบุคคลรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนัก เนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับให้เข้าทำงานจากหน่วยงานแห่งหนึ่งแทนที่จะพยายามหางานใหม่หรือปรับปรุงตนเอง เขากลับทุกข์โศกอย่างหนักผสมกับความท้อแท้สิ้นหวัง ซึ่งจะทำให้สภาพการณ์ สอดสัณญาณเข้าทำงานครั้งต่อไปเลวร้ายลง โลกของเราไม่ใช่โลกยุคที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข คนเราไม่ใช่จะไม่เคยประสบความคับข้องใจ ความเสียใจ คนเราไม่ใช่จะมีความสุขอย่างสมบูรณ์แบบหรือปราศจากความวิตกกังวล ความรู้สึกด้อย ท้อแท้ ความรู้สึกเป็นศัตรู ความรู้สึกในด้านลบเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องธรรมดา สิ่งที่ควรทำคือพยายามลดความถี่ความรุนแรง และช่วงเวลาการเกิดอารมณ์เหล่านั้นลง

ประเทือง ภูมิภัทราคม (2540, หน้า 263 - 264) ได้อธิบายถึงหลักการเบื้องต้น ในการทำการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. บุคคลมีความโน้มเอียงทางวัฒนธรรมและทางชีวภาพ ที่จะคิดไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือมีความรู้สึกวุ่นวายใจ

2. บุคคลมีแนวโน้มที่จะสร้างความเชื่อที่ทำให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข และมีความวิตกกังวลกับอารมณ์ไม่เป็นสุขที่มีอยู่ จนทำให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขเพิ่มมากขึ้น

3. บุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลง กระบวนการทางปัญญา อารมณ์และพฤติกรรมดังนั้นเขาจึงสามารถเลือกที่จะตอบ ได้สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแตกต่างไปจากที่เคยกระทำไม่รู้สึกรุ่นวายใจเกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้ สามารถฝึกตนเองเพื่อให้มีอารมณ์ที่เป็นสุขมากที่สุดได้

จากแนวทางและพื้นฐานความคิดดังกล่าวมาทั้งหมดนี้ อธิบายว่า เทคนิคการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีจุดมุ่งหมายในการช่วยเหลือบุคคลใน 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคลยอมรับความผิดพลาดของตนเอง ยอมรับความคิดที่ไม่มีเหตุผลและการคิดทำลายตนเองที่มีอยู่
2. ช่วยให้ผู้บุคคลพัฒนาความคิด การรับรู้ การตีความหมายต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามความจริงและมีเหตุผล

3. ช่วยให้ผู้บุคคลปรับพฤติกรรมให้เป็นอย่างเหมาะสม

ขั้นตอนในการปรึกษาพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ นิภา เลิศลือชัย (2533, หน้า 17) ได้อธิบายถึงวิธีการบำบัดตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์มีขั้นตอนดังนี้ 3

ขั้นที่ 1 ให้ผู้รับการบำบัดเห็นว่าความคิดของผู้รับการบำบัด ซึ่งส่งผลให้เกิดอารมณ์ไม่มีความสุขนั้นเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผลเกิดขึ้นอย่างไร และทำไมผู้รับการบำบัดจึงคิดเช่นนั้นและแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของความคิดที่ไม่มีเหตุผลและนำไปสู่อารมณ์ไม่มีความสุข

ขั้นที่ 2 ให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่า การที่ผู้รับการบำบัดมีภาวะอารมณ์ไม่มีความสุขนั้นเนื่องจากผู้รับการบำบัดยังยึดถืออย่างไม่มีเหตุผล

ขั้นที่ 3 ช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถเปลี่ยนความคิดของตนเองและขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป

ขั้นที่ 4 ช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีปรัชญาชีวิตที่มีเหตุผลและพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลให้มั่นคงต่อไป

ส่วนวัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 112) ได้อธิบายถึงวิธีให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เน้นการหาวิธีแก้ความคิดผิด ๆ ที่เป็นต้นเหตุ โดยผู้ให้บริการปรึกษาต้องเข้าใจวิธีคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ของผู้รับบริการและสนับสนุนให้ผู้รับบริการเปลี่ยนวิธีคิดเสียใหม่ตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นแรก ผู้ให้บริการปรึกษาชี้ให้ผู้รับบริการตระหนักว่าความคิดของผู้รับบริการเป็นความคิดที่ไร้เหตุผลอย่างไร และทำไมจึงคิดเช่นนั้น ตลอดจนชี้ให้เห็นว่าความคิดที่ไร้เหตุผลเช่นนี้

ทำให้เกิดปัญหาอารมณ์ได้อย่างไร ผู้ให้บริการปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับบริการเรียนรู้ที่จะแยกความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ขั้นที่สอง ผู้ให้บริการปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับบริการตระหนักว่า เขาจะต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง อันเนื่องจากการที่เขาเฝ้าคิดอย่างไร้เหตุผล

ขั้นที่สาม ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนความคิด ให้ขจัดความคิดอันไร้เหตุผลออกไปเสีย โดยใช้กลวิธีแบบนำทาง ชักชวน ชี้แจงเหตุผล

ขั้นสุดท้าย เป็นขั้นที่ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการมีความคิดที่มีเหตุผลในเรื่องทั่ว ๆ ไป ซึ่งไม่เกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันของตนเอง เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการมีปรัชญาชีวิตอันเต็มไปด้วยเหตุผล เพื่อจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดอันไร้เหตุผลอีกต่อไปในอนาคต

เทคนิคในการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ได้เสนอกลุ่มเทคนิคการบำบัดไว้ 3 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) เป็นเทคนิคที่เน้นกระบวนการขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไป และพัฒนาความคิดของผู้รับการให้คำปรึกษา เพื่อขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของผู้รับการบำบัดมีขั้นตอนที่สำคัญ 4 ขั้นตอน ได้แก่

1.1 ขั้นตอนการสืบค้น (Detecting) ขั้นนี้เป็นการค้นหาความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล โดยเฉพาะความคิดหรือความเชื่อที่ประกอบไปด้วยสิ่งที่ต้องการอยากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งความคิดหรือความเชื่อที่นำไปสู่การเกิดอารมณ์และพฤติกรรมทำลายตนเองของบุคคล

1.2 ขั้นตอนอภิปราย (Debating) ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาคำถามต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษามองความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล คำถามที่มักถามนำเพื่อให้ผู้รับการบำบัดค้นหาและมองเห็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลได้แก่คำถามต่อไปนี้ เหตุการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้นที่ไหน? ความคิดนั้นเป็นจริงหรือ? อะไรทำให้เกิดผลเช่นนั้น ? การถามด้วยคำถามเหล่านี้เป็นการชี้แนะให้ผู้มาขอรับการบำบัดได้พิจารณาเหตุการณ์ว่าเกิดอย่างไร ที่ไหน ความคิดของเขาเป็นจริงหรือไม่ และอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความคิดเช่นนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามนี้ถามนำจนกระทั่งผู้รับการให้คำปรึกษามองเห็นว่าความคิดหรือความเชื่อของเขาเป็นความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล และนอกจากนี้ควรจะช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษามองเห็นหรือเข้าใจด้วยว่าความคิดที่ถูกต้องควรจะเป็นอย่างไร

1.3 การจำแนกความคิด (Deiscriminating) เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษาจำแนกความแตกต่างระหว่างความต้องการกับความจำเป็น ความปรารถนากับความคิดว่าต้องได้ ความไม่พึงปรารถนากับความไม่สามารถทนได้ ในขั้นนี้มักบำบัดจะให้คำถาม

ถามให้ผู้มาขอรับการบำบัดมองเห็นความสอดคล้อง และความตึงเครียดในความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออก

1.4 การกำหนดขอบเขตและความคิดที่ชัดเจน (Defining) เป็นขั้นการจัดความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลอีกวิธีหนึ่ง โดยให้ผู้รับการให้คำปรึกษานิยามหรือให้คำจำกัดความที่ชัดเจนเกี่ยวกับถ้อยคำที่ใช้ เมื่อกล่าวถึงความคิดของผู้รับการให้คำปรึกษาต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2. เทคนิคการทางอารมณ์ (Emotive Techniques) เป็นเทคนิคที่บำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่เน้นการบำบัด โดยการจัดการกระทำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับการให้คำปรึกษาวิธีการที่ใช้ได้แก่วิธีการต่อไปนี้

2.1 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการฝึกการแสดงออกอย่างมีเหตุผล ผู้รับการให้คำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงบทบาทโต้ตอบกันหรือสลับบทบาทกันสองคน การแสดงบทบาทสมมติมักจะแสดงหลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งผู้รับบริการให้คำปรึกษาสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

2.2 การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - Emotive Imagery) เป็นการให้ผู้รับบริการให้คำปรึกษาได้ฝึกเปลี่ยนแปลงอารมณ์ จากอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้เป็นอารมณ์ที่เหมาะสม ด้วยการให้ผู้รับการให้คำปรึกษาจินตนาการถึงเหตุการณ์ทางลบ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ทำลายความรู้สึกของผู้รับการให้คำปรึกษา จินตนาการที่ใช้ในกระบวนการนั้นจะให้ผู้รับการให้คำปรึกษาจินตนาการตามกรอบความคิด เอบีซีดี (ABCD) ของ เอลลิส (Ellis) โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยให้ความช่วยเหลือแนะนำอยู่ใกล้ ๆ

2.3 การฝึกการเผชิญกับสิ่งเร้าที่ผู้รับการให้คำปรึกษาละอาย (Shame Attacking Exercise) วิธีการนี้เป็นการฝึกให้บุคคลได้กระทำและคิดอย่างมีเหตุผล โดยการกระตุ้นให้ผู้รับบริการการให้คำปรึกษาได้ฝึกทำในสิ่งที่เขาไม่กล้าทำเพราะเกิดความละอาย ซึ่งสิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งเสียหายอะไร

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) ในการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลนั้น ใช้วิธีหลายอย่าง เทคนิคเชิงพฤติกรรมก็นำมาใช้หลายลักษณะด้วยกัน ที่นิยมนำมาใช้ได้แก่วิธีการต่อไปนี้

3.1 ให้อยู่ในสภาพการณ์ (Stay-in-There Activities)

3.2 กิจกรรมที่ต่อต้านการลึงเลใจ (Anti - Procrastination Activities)

3.3 วิธีการฝึกทักษะ (Skill Training Method)

3.4 การใช้เทคนิคการเสริมแรงและการลงโทษตามพฤติกรรม (Behavior Principles)

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

คอเรย์ (Corey, 2000, pp. 297-309) กล่าวถึง เอลลิส (Ellis) ที่ให้ความเชื่อถือต่อแอดเลอร์ (Adler) ที่ว่าปฏิกริยาทางอารมณ์และรูปแบบการดำเนินชีวิตของเรามีความสัมพันธ์กับความเชื่อพื้นฐานของเรา และอิทธิพลของการให้คำปรึกษาแบบแอดเลอร์เร็น (Adlerian) ที่มีต่ออาร์อีบีที (REBT) ได้แก่ความสำคัญของเป้าหมาย จุดประสงค์ ค่านิยมและความหมายในการดำรงอยู่ของมนุษย์ การเน้นที่การสอน การใช้วิธีโน้มน้าวให้กระทำตามและการสาธิต และกล่าวถึง เอลลิส (Ellis) ที่สรุปว่ามนุษย์มักพูดกับตนเอง (Self-Talking) การประเมินตนเอง (Self-Evaluating) และให้กำลังใจแก่ตนเอง (Self-Sustaining) มนุษย์จะพัฒนาอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำให้ตนรู้สึกไม่สบายใจหรือมีปัญหาเมื่อไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนา เช่น ความรัก การยอมรับความสำเร็จ และย้ำว่ามนุษย์มีแนวโน้มติดตัวมาแต่เกิดต่อมาพัฒนาการและการไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Actualization) แต่บ่อยครั้งมนุษย์ก็ยังจมอยู่กับความคิดที่ผิด ๆ และกับรูปแบบการยอมรับ ซึ่งเขาได้เรียนรู้มาทำให้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง

เจียรนีย์ ทรงชัยสกุล (2539, หน้า 60) ได้กล่าวถึงแนวคิดที่สำคัญของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สรุปได้ว่าบุคคลใดในสังคมเป็นจำนวนมากมีวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไร้เหตุผลหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการให้บริการปรึกษาแก่บุคคลเหล่านี้ จึงเป็นการช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนเป็นผู้ที่มีความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมากขึ้น

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 250) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความเชื่อว่า มนุษย์มีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความสามารถที่จะเข้าใจขอบเขตความสามารถที่เข้าใจขอบเขตความสามารถของตน โดยการคิดหาเหตุผลที่ถูกต้องตามความสามารถ ความคิด และภาวะทางอารมณ์ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้คนเราแสดงพฤติกรรมซึ่งมีความสัมพันธ์ระหว่างความคิดของมนุษย์ และภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นดังนี้

1. มนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล มนุษย์ที่ใช้ความคิด และการกระทำที่มีเหตุผลและพัฒนาตนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. อารมณ์ไม่เป็นสุขหรือพฤติกรรมทางโรคประสาท เป็นผลมาจากความคิด ไม่มีเหตุผล เช่น อคติ ขีดมัน ในตนเองสูง ขาดเหตุผล ซึ่งอารมณ์จะเกิดควบคู่ไปกับความคิดอย่างต่อเนื่อง
3. ความคิดไม่มีเหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่มีเหตุผลในอดีต
4. มนุษย์พูดและคิดโดยสัญลักษณ์หรือภาษา เมื่อมนุษย์คิดอย่าง ไม่มีเหตุผลเป็นประจำ ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน

5. อารมณ์ไม่เป็นสุข ไม่ใช่ผลจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอก แต่เป็นผลมาจากความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น

6. ความคิดเกี่ยวกับตนเองไร้ความสามารถ จะนำไปสู่อารมณ์ทางลบสามารถจัดให้หมดไปได้ด้วยการสร้างการรับรู้และความคิดที่มีเหตุผลนั้นขึ้นมาแทน

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543, หน้า 77-78) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สรุปได้ว่าโดยทั่วไปมนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล แต่บางครั้งก็ไร้เหตุผล เมื่อไรก็ตามที่มนุษย์ใช้เหตุผลเขาจะเป็นคนที่สามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นคนที่มีความสุข แต่มนุษย์มักจะยอมให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลจนก่อให้เกิดความยุ่งยากขึ้น จึงจำเป็นต้องอาศัยผู้ที่มีประสบการณ์มาช่วยชี้แนะให้บุคคลผู้นั้นมองเห็นถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของเขา และจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ หาท่างช่วย ผู้รับคำปรึกษาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล และความเชื่อที่ผิด ๆ ให้มีวิธีการคิดอย่าง ถูกต้อง พยายามกำจัดความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่ว่าตนเองเป็นผู้แพ้ และให้หันมาเผชิญกับปัญหาที่แท้จริง โดยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบถึงทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ต่อจากนั้นจึงค่อยผลักดันให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ไขปัญหาให้ตรงจุดโดยใช้สติปัญญา

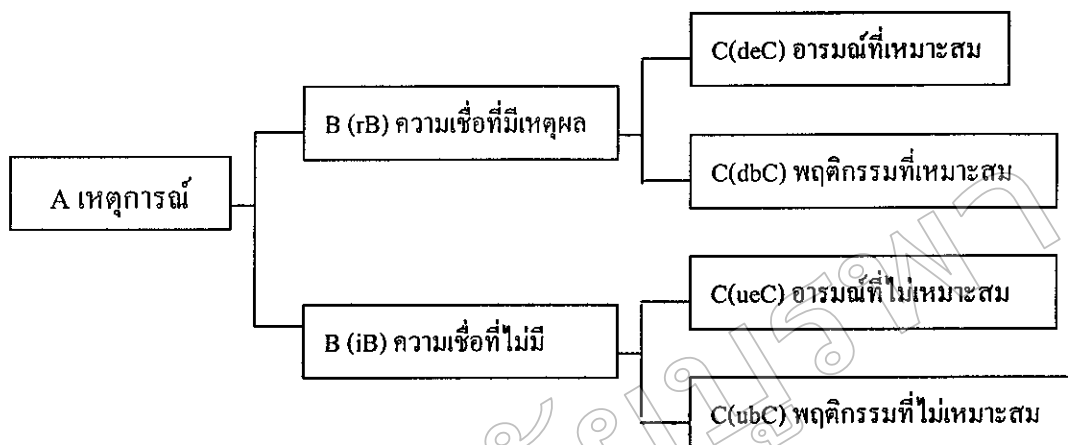
แนวคิดพื้นฐานการให้คำปรึกษิตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเอลลิส (Ellis) ได้ประยุกต์มาจากแนวความคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่กระบวนการแก้ปัญหาของบุคคลคือการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานว่า กระบวนการแก้ปัญหาของคนที่ได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม โดยที่กระบวนการแก้ปัญหานี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล นิภา เลิศลีลาชัย (2533, หน้า 5) จากการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรม เบี่ยงเบนไปมีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎีเอบีซี (ABC) ของเอลลิส และไวท์เลย์ ดังนี้ (ELLIS & Whiteley, 1979, pp. 15-16,29)

เอ (A) คือ ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Activating Experience or Event) เป็นสภาพการณ์ที่ผู้รับการบำบัดเกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข หรือมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

บี (B) คือ ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ (Belief or Thinking)

ซี (C) คือ ผลของอารมณ์หรือพฤติกรรม (Emotional or Behavior Consequences)

หมายถึง ภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อหรือความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น



จากแนวคิดที่เห็นว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาของอารมณ์และพฤติกรรม แต่เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะเป็นผลให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้นจะสรุปได้ว่าความคิดอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลมีอิทธิพลซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลนั้น เอลเลียต ได้เสนอแนวคิดที่ว่า ความคิด ความรู้สึก และการกระทำมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กัน คือ ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำมีอิทธิพลต่อความคิด และความรู้สึก ดังนั้นถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไปก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วย อัมพัน ทันสม (2533, หน้า 33)

หลักการของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีดังนี้

เพทเทอร์สัน (Patterson, 1987, pp. 110-112) ได้เสนอลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล และลักษณะความคิดที่มีเหตุผล ไว้ดังนี้

ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกไม่มีคุณค่าและกลัวความล้มเหลว
3. บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล

1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่า จะทุ่มเทความสนใจและความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงผู้เดียว แต่ควรกระทำในสิ่งที่เป็น การให้ความรัก และคิดในสิ่งที่มีประโยชน์สร้างสรรค์

2. บุคคลจะกระทำการใด ๆ อย่างเต็มที่เนื่องจากต้องการที่จะทำให้ดีกว่าผู้อื่น การทำงานจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ และถึงแม้ทำเต็มที่ก็อาจผิดพลาดได้

3. ทุกคนอาจจะพบกับความล้มเหลวหรือผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะกล่าวโทษตนเองและผู้อื่น แต่ยอมรับความล้มเหลวนั้นและพยายามไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก

สุนทรีย์ สุกรบุญ (2546, หน้า 25) ได้สรุปแนวความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลไว้

3 แบบ คือ

แบบที่ 1 ฉันต้องเป็นผู้มีความสามารถ มีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ ฉันได้รับการยอมรับจากทุกคน ถ้าฉันทำสิ่งเหล่านี้มันก็จะร้ายมากสำหรับตัวฉัน และฉันไม่สามารถทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้นได้ ถ้าฉันไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้รับการยอมรับจากผู้อื่นนั้นก็หมายความว่าฉันเป็นคนใช้การไม่ได้

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ จะมีแนวโน้มที่รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ว่าวุ่น และเกิดอารมณ์ซึมเศร้า กลัว มีความทุกข์ที่ฝังแน่นอยู่ในจิตใจ ควบคุมจิตใจของตนเองไม่ได้ และอาจทำให้มีอาการทางโรคประสาท

แบบที่ 2 เมื่อฉันต้องการให้ผู้อื่นทำสิ่งใดให้แก่นั้น ผู้นั้นต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างดี ให้ความยุติธรรมและถูกต้อง ซึ่งมันเป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันไม่สามารถทนได้ถ้าเขาแสดงความรังเกียจฉัน หากเขาไม่สามารถทำให้ฉันพอใจได้ เขาก็ควรถูกตำหนิและกลายเป็นคนไม่มีความสำคัญ

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ มีแนวโน้มที่จะเป็นคน โกรธง่าย ชอบตำหนิหรือประณามผู้อื่น มีความรุนแรง ทิฐิสูง อาจมาดพยายามคิดแก้แค้น และอาจเป็นอาชญากร

แบบที่ 3 ฉันต้องได้รับทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งมันจะต้องดีเป็นไปในทางบวก และเป็นไปในทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็นและปราศจากอุปสรรคความยากลำบากใด ๆ ฉันไม่สามารถทนต่อสภาพความคับข้องใจหรือสภาพที่ไม่เป็นไปตามที่คิดได้

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ มีแนวโน้มที่จะเป็นคน โกรธง่าย ซึมเศร้า มีความอดทนต่ำมาก มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง ปล่อยเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ขาดวินัยและผลัดวันประกันพรุ่ง

พนม ลิมอารีย์ (2533, หน้า 160) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เริ่มต้นด้วยข้อตกลงที่ว่า มนุษย์ถูกชักนำโดยธรรมชาติให้ประพฤติ

ไปในทางที่ทำลายตัวเองหรือทางลบ และมีแนวโน้มว่าจะได้รับการเสริมแรงอย่างต่อเนื่องจากสังคม ซึ่งเอลลิสได้ระบุว่าความโน้มเอียงของมนุษย์ที่จะทำลายตนเองเป็นหลักฐานของสันนิษฐานข้อนี้ อย่างไรก็ตามมนุษย์ก็มีคุณสมบัติที่จะเอาชนะความโน้มเอียงที่จะทำลายตนเองได้ นั่นคือความสามารถที่จะคิดของมนุษย์นั่นเอง

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
เอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1979, pp. 74-77) ได้กำหนดจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไว้ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าการครุ่นคิดแบบผิด ๆ ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ ผู้ให้คำปรึกษาแบบนี้จะไม่ใช้วิธีที่ช่วยให้บุคคลปราศจากอารมณ์ที่ไม่น่ารื่นรมย์ต่าง ๆ เนื่องจากตระหนักดีกว่าอารมณ์เป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ และไม่เชื่อว่าถ้าอยู่โดยปราศจากอารมณ์ที่รุนแรงแล้ว จะทำให้บุคคลมีความสุข ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีอารมณ์ที่มั่นคงเหมาะสม และระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรืออารมณ์ที่จะก่อให้เกิดการพ่ายแพ้ตนเอง หรือนำความเสื่อมเสียมาสู่ตนเอง

ผู้ให้คำปรึกษาแบบนี้ พิจารณาแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Emotion) ซึ่งประกอบด้วย

อารมณ์ที่เหมาะสมด้านบวก (Appropriate Positive Emotion) เช่น อารมณ์รัก มีความสุข กระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น

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

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

อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้ก่อให้เกิดกำลังใจต่อสู้กับสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่จะทำให้สภาพการณ์เหล่านี้กลับเลวร้ายลง เช่น ถ้าบุคคลรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนักเนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับให้เข้าทำงานจากหน่วยงานแห่งหนึ่ง แทนที่เขาจะพยายามหางานใหม่หรือปรับปรุงตนเอง เขากลับทุกข์โศกอย่างหนักผสมกับความท้อแท้สิ้นหวัง ซึ่งจะทำให้สภาพการณ์สอสมภพเข้าทำงานครั้งต่อไปเลวร้ายลง

วิธีจัดการความคิดที่ไม่มีเหตุผล

สุนทรีย์ สุกรบุญย์ (2546, หน้า 30) เสนอไว้ว่า การจัดการความคิดที่ไม่มีเหตุผล อาจทำได้ โดยการถาม (Questioning) ทำทาย (Challenging) การอภิปราย (Debating) ด้วยวิธีที่เป็นเหตุ ตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการดังนี้

1. การอภิปราย เป็นการซักถามเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจหรือบอกได้ชัดเจนว่า เหตุการณ์ใดเกิดขึ้น แล้วมีความคิดเห็นอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น และจากความคิดจากเหตุการณ์นั้น จะทำให้เกิดอารมณ์ หรือการแสดงออกอย่างไร ในกระบวนการอภิปรายจึงเป็นกระบวนการค้นหา ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Detecting Process)

2. การจำแนกความคิด เป็นการจำแนกระหว่างความคิดที่มีเหตุผลกับความคิดที่ไม่มีเหตุผล เช่น จำแนกความแตกต่างระหว่างความต้องการกับความจำเป็น ความปรารถนากับความคิดว่าต้องได้ ความไม่พึงปรารถนากับความไม่สามารถทนได้ เป็นการถามให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็น ความสอดคล้องและความขัดแย้งในความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออก

3. การกำหนดขอบเขตของความคิดที่ชัดเจนเป็นการจำกัดถ้อยคำที่เป็นความคิดหรือ ความเชื่อต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจำแนก คำจำกัดความอย่างชัดเจนและเฉพาะเจาะจง เป็นการตัดปัญหาการแพร่ขยายไปสู่เรื่องอื่น ๆ และ เป็นการหลีกเลี่ยงการโต้แย้ง ลักษณะของการพิจารณาความเป็นเหตุเป็นผลเบื้องต้นแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์นั้น จึงเน้นการหยุดลักษณะของถ้อยคำที่หละหลวมไม่ชัดเจน และชักนำให้ ผู้รับคำปรึกษาให้คำจำกัดความหรือกำหนดขอบเขตของความคิดได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ สุนทรีย์ สุกรบุญย์ (2546, หน้า 25) ยังได้เสนอเทคนิคที่นำมาใช้พัฒนาความคิด และพฤติกรรมของบุคคลอีก

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) ได้แก่

1.1 การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล (Employing New Self - Statement) เป็นวิธีที่สอน ให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนคำพูดของตนใหม่โดยใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (Cognitive Home) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึก วิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบ ABCDE ของ เอลลิส (Ellis)

2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) ได้แก่

2.1 การจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) เป็นวิธีที่ ให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึก และอารมณ์ที่เหมาะสมของตนเอง และให้ผู้รับคำปรึกษาจัดการความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไป ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึก หรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมุติ (Role Playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับคำปรึกษาสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้รู้ถึงความรู้สึก และอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดคนได้อย่างมีเหตุผล

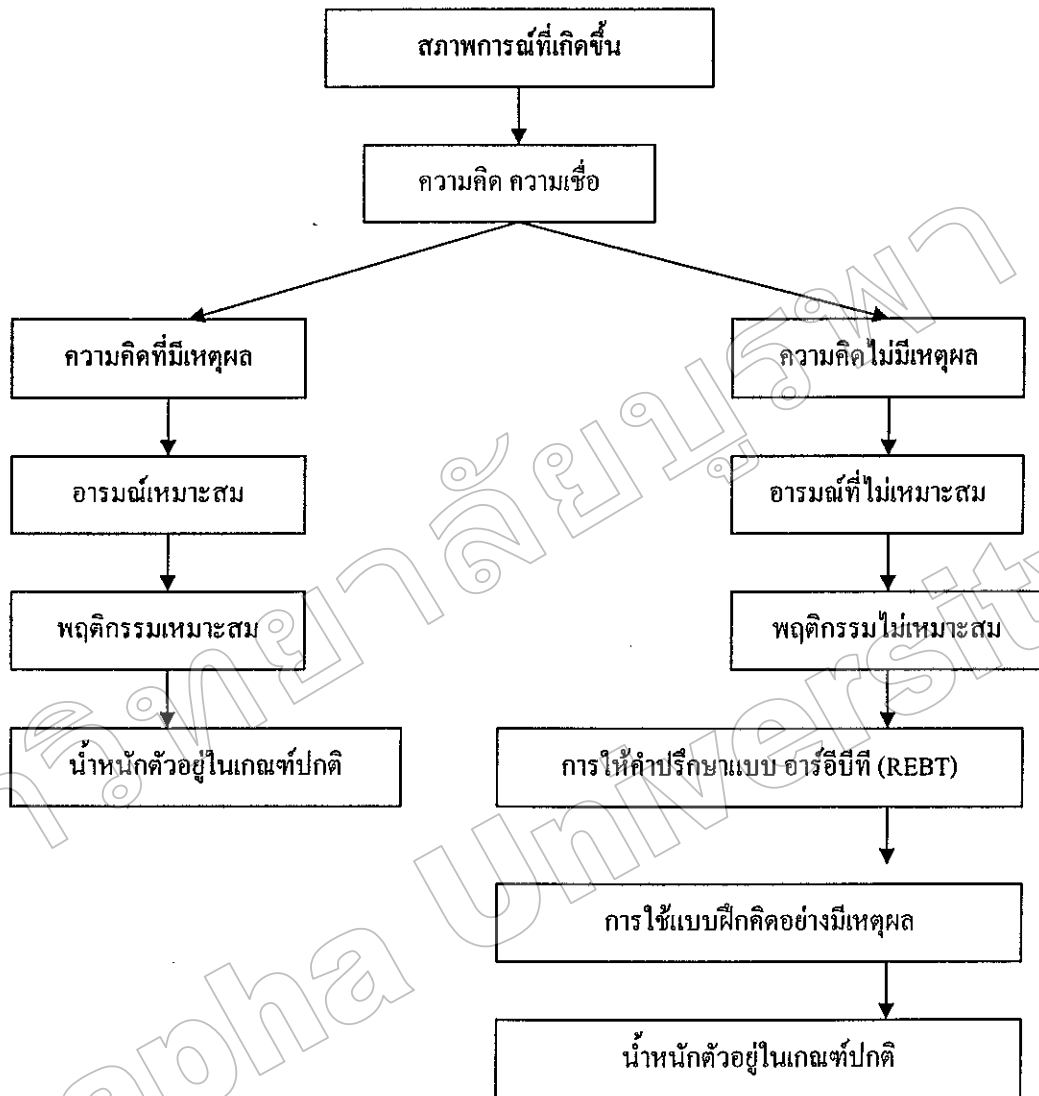
2.3 การฝึกจัดการกับความอาย (Shame Attacking Exercises) เป็นวิธีที่ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษากลับแสดงพฤติกรรมที่ตนรู้สึกอายให้ปรากฏโดยไม่รู้สึกรายอีกต่อไป

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) ได้แก่

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

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นการนำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่เป็นการวางเงื่อนไขโดยให้เสริมแรง คือ ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ ผู้ให้การปรึกษาจะให้การเสริมแรง

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตาม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามแนวคิดแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส (Ellis) สำหรับผู้รับคำปรึกษาที่มีความต้องการตรงกันหรือคล้ายกันในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในความคิดที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับตนเอง ความรู้สึก สถานการณ์ตลอดจนเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปลี่ยนความคิดทางลบที่มีต่อตนเอง ความรู้สึกและเหตุการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สติปัญญารับรู้เหตุการณ์นั้นในแนวคิดใหม่ และผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทคอยชี้แนะ ชักจูง ทำทาบ ให้ลองคิด ให้ใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา เป็นคนที่มีเหตุผล สามารถคิดได้หลายแง่มุม ส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น มีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ และเพื่อให้ง่ายแก่การเข้าใจ ผู้วิจัยขอเสนอแผนภูมิประกอบคำอธิบายดังนี้



แผนภูมิที่ 1 แนวทางการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
เกี่ยวกับการดูแลตนเองให้มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติและความเชื่อที่ถูกต้อง

สำหรับเทคนิคที่ผู้วิจัยนำมาใช้ครั้งนี้ คือ เทคนิคทางปัญญา โดยให้กลุ่มทดลองฝึกวิเคราะห์หลักความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE) ในแบบฝึกการคิดวิเคราะห์อย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเอง (Rational Self Help form) ซึ่งเป็นวิธีช่วยให้บุคคลสามารถรักษารูปแบบการคิดและการแสดงออกอย่างสมเหตุสมผลและได้ผลระยะยาว

(Ellis & Whiteley, 1979) อีกทั้งครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจให้กับผู้รับคำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความคิดและความรู้สึก ไม่สมเหตุผล เป็นต้นเหตุของการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาปัญหาความรู้สึกมีปมค้อยทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา อันเนื่องมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุผล ให้สมาชิกตระหนักถึงความคิด ความรู้สึกของตนและค้นหาทางแก้ไข

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิด ความรู้สึกที่ไม่สมเหตุผล ออกไปพร้อมกับฝึกปฏิบัติ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

งานวิจัยในประเทศ

สำหรับงานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้นมีผู้สนใจศึกษา ดังนี้

ประดิษฐ์ เอกทัศน์ (2527, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเกล้าวิทยา กิ่งอำเภอแควท่า จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 10 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 5 คน กลุ่มควบคุม 5 คน นักเรียนที่นำมาคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่อาจารย์ผู้สอนวิชาภาษาไทย เสนอรายชื่อว่ามีพฤติกรรม ไม่เอาใจใส่ต่อการเรียนในชั้นเรียน และจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของผู้สังเกตพฤติกรรม พบว่ามีพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียน การวิจัยนี้เป็นการทดลองแบบ เอ บี เอฟ (ABF) ได้แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 เอ (A) เป็นการหาเส้นฐานพฤติกรรมโดยผู้สังเกตพฤติกรรมจะสังเกตและบันทึกพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 3 สัปดาห์

ระยะที่ 2 บี (B) เป็นระยะการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นักเรียนในกลุ่มทดลองพบกับผู้วิจัย เพื่อรับการให้คำปรึกษา ครั้งละประมาณ 30 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์

ระยะที่ 3 เอฟ (F) เป็นระยะติดตามผลใช้เวลา 2 สัปดาห์ ระยะนี้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาด้วยวิธีใด ๆ ทั้งสิ้นคงเรียนหนังสือตามปกติ ผู้สังเกตพฤติกรรมจะสังเกต และบันทึกพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนสัปดาห์ที่ 2 หลังจากยุติการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ผลการทดลองปรากฏว่า ระดับพฤติกรรมที่ไม่เอาใจใส่ต่อการเรียนในระยะเวลาที่ให้การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองต่ำกว่าระยะเส้นฐานพฤติกรรมที่ .01 แต่ระหว่างระยะติดตามผล และระยะที่ให้การให้คำปรึกษาบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนในระยะเวลาที่ให้การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ .01 และในทำนองเดียวกันในระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ .01 จากการวิจัยแสดงให้เห็นผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่ต่อการเรียนของกลุ่มทดลอง และยังคงอยู่จนถึงระยะติดตามผล

เด่นดวง วราเวทย์ (2530, บทความย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีการปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเองด้านส่วนรวมและที่แยกเป็นรายด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

วัลชลี เกียรติสิริกุล (2535, บทความย่อ) ได้เปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนปึกธงชัยนิรมิต จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่น้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษาแบบรายบุคคลในระยะหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญ และมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

ประภาส ณ พิบูล (2537, บทความย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 7 คน กลุ่มควบคุม 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มควบคุมได้รับข้อมูลสนเทศ พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้น ในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยดังกล่าว แสดงให้เห็นผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลได้อย่างมีเหตุผลในระยะหลังการทดลอง และยังคงอยู่จนถึงในระยะติดตามผล

ทิพรัตน์ เสงตระกุล (2540, หน้า 93-100) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสระแก้ว จำนวน 16 คน โดยผู้วิจัยแบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ซึ่งมีคะแนนแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว 60 ปีขึ้นไป กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด หลังจากทดลองให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษามีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ในระยะหลังการทดลองระยะติดตามผล ซึ่งได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ได้กระตุ้นและสนับสนุนให้นักเรียนพิจารณาวิถีชีวิตของตนเอง และจัดกระบวนการคิดของตนเองได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษานันทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในต่างประเทศมีผู้สนใจศึกษาไว้ ดังนี้

บล็อก (Block, 1978, pp. 61-65) ได้ทำการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา เพื่อเพิ่มคะแนนเรียน จี พี เอ (GPA) ลดพฤติกรรมการรบกวนชั้นเรียนและลดพฤติกรรมหนีเรียน โปรแกรมการให้คำปรึกษาดังกล่าวใช้เวลา 1 ภาคเรียน โดยให้กลุ่มทดลองพบกับนักจิตบำบัดสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 12 สัปดาห์ พฤติกรรมการรบกวนชั้นเรียนใช้เวลาติดตามผล 4 เดือน ส่วนพฤติกรรมการหนีเรียนและผลการเรียนติดตามผลในภาคเรียนถัดไป ผลการจัดโปรแกรมนี้ พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนการเรียนเพิ่มขึ้น ส่วนพฤติกรรมรบกวนชั้นเรียนและพฤติกรรมการหนีเรียนก็มีความถี่ลดลง

โซลี สโตน และเลอร์ (Zolie, Stone & Lehr, 1980, pp. 80-85) ศึกษาโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียนด้วยวิธีการตามแนวทางพฤติกรรมทางปัญญา โดยการใช้การบำบัดด้วยพฤติกรรมเหตุผล (Rational and Emotive Therapy) เพื่อเพิ่มพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียน ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น พฤติกรรมสนใจการทำงานในชั้นเรียน และการทำการบ้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

เทอร์แมน (Thurman, 1983, pp. 417 - 423) ใช้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อลดพฤติกรรมประเภทเอ (Type A Behavior) ซึ่งได้แก่พฤติกรรมการแข่งขัน รีบร้อน ก้าวร้าว และการต่อต้านปฏิภักษ์ โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาวิทยาลัย จำนวน 22 คน แบ่งเป็น

กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 11 คน กลุ่มทดลองพบนักจิตวิทยาบำบัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการบำบัด พบว่า คะแนนจากแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมประเภทเอที่วัดในระยะหลังการบำบัดต่ำกว่าคะแนนแบบสอบถามชุดเดียวกัน ในช่วงก่อนการบำบัด คะแนนจากแบบสอบถามที่วัดในช่วงการติดตามผลไม่แตกต่างกับคะแนน ในช่วงหลังการบำบัด แสดงให้เห็นว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีผลระยะยาว ต่อการลดพฤติกรรมประเภทเอ

นอกจากนี้ แอทกินสัน (Atkinson, 1970, p. 97) จากการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการลดปัญหาทางอารมณ์อย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization: SD) โดยใช้กระบวนการทั้ง 2 อย่างดังกล่าว ในการลดพฤติกรรม การพูดติดอ่างกับกลุ่มตัวอย่างที่พูดติดอ่าง 100 คน แบ่งเป็นกลุ่มละ 20 คน จำนวน 5 กลุ่ม ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในสภาพการณ์จริง
- กลุ่มที่ 2 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในสภาพการณ์ทดลอง
- กลุ่มที่ 3 ได้รับการฝึกกลดความรู้สึกลักษณะเป็นระบบในสภาพการณ์จริง
- กลุ่มที่ 4 ได้รับการฝึกกลดความรู้สึกลักษณะเป็นระบบในสภาพการณ์ทดลอง
- กลุ่มที่ 5 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกหรือบำบัดใด ๆ

หลังจากบำบัดเป็นเวลา 1 เดือน ได้มีการติดตามผล โดยใช้เครื่องมือวัดดังนี้

แบบวัดความวิตกกังวล (Anxiety Scale) แบบวัดทัศนคติต่อการพูดติดอ่าง แบบทดสอบ ที เอ ที (TAT: Thematic Apperception Test) และการทดสอบการอ่านออกเสียง (Oral Reading) พบว่า การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ทั้ง 2 แบบ ได้ผลดีกว่าการฝึกการลดความรู้สึกลักษณะเป็นระบบในการลดพฤติกรรมพูดติดอ่าง ความวิตกกังวล และทัศนคติต่อการพูดติดอ่าง

วัตสัน และดอดด์ (Watson & Dodd, 1984, pp. 257 -266) เปรียบเทียบการลดความวิตกกังวล โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 สร้างทักษะการติดต่อสัมพันธ์โดยใช้การให้คำปรึกษาแบบใช้เหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ 2 ใช้การฝึกทักษะโดยเฉพาะควบคู่ไปกับการกำจัดความรู้สึกล้วนไปหาอย่างเป็นระบบ (Desensitization) และเทคนิคการผ่อนคลาย ความเครียด (Relaxation Techniques) และกลุ่มที่ 3 ทำการฝึกทักษะเพียงอย่างเดียว ผลการวิจัยพบว่าทั้ง 3 กลุ่ม สามารถลดความวิตกกังวลในการติดต่อสัมพันธ์และการพูดในที่สาธารณะได้ และพบว่ากลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มนั้นสามารถลดความวิตกกังวลได้ไม่แตกต่างกัน

แมคคิบบิน (Mekkiibbin, 1989, p. 189) ได้ศึกษาผลการเข้ากลุ่ม ตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ของเด็กในโรงเรียน จำนวน 12 คน พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเรียนดีขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น

จอยซ์ (Joyce, 1995, p. 138) ได้ศึกษาผลการใช้ทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการปรับพฤติกรรมการใช้อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมในการอบรมเลี้ยงดูบุตร กลุ่มตัวอย่างเป็นบิดามารดาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา 37 คู่ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีลดพฤติกรรมแสดงอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผล โดยการใช้คำถามโต้แย้งที่มีเหตุผล กลุ่มที่ 2 ใช้ระเบียบวินัยเป็นเครื่องมือในการควบคุม กลุ่มที่ 3 ใช้วิธีพิจารณาแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล กลุ่มที่ 4 ฝึกรู้จักใช้เหตุผลกับเด็กเพื่อลดความคิดที่ไม่มีเหตุผล ความรู้สึก พฤติกรรม และอารมณ์ที่มีปัญหาให้ลดลง พบว่า คู่สามีภรรยาที่ประสบความสำเร็จในการใช้เหตุผลและอารมณ์ที่เหมาะสมในการอบรมเลี้ยงดูบุตรและเกิดความรู้สึกพึงพอใจในการเป็นพ่อแม่ คือ กลุ่มที่ 1 ซึ่งอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลของพ่อแม่ความคิดที่ไม่ถูกต้อง ความโกรธจะลดลงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลนอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังมีพฤติกรรมแสดงออกเห็นคุณค่าในตนเองด้วย

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับน้ำหนักตัวและสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะน้ำหนักตัวมาก ผิดปกติหรือความอ้วน

ความสำคัญของภาวะโภชนาการ

คันนี่ (Dunne, 1992, p. 10) กล่าวว่า อาหารและโภชนาการเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการเจริญเติบโต ระดับสติปัญญา การเรียนรู้ ภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตของเด็กวัยเรียน ดังนั้น หากเด็กวัยเรียนมีภาวะทุพโภชนาการย่อมก่อให้เกิดความบกพร่องของการเจริญเติบโตและพัฒนาการรวมถึงศักยภาพในการเรียนรู้ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของเด็กวัยเรียนแล้วนำไปสู่สังคมที่มีผลผลิตและศักยภาพต่ำ ฉะนั้นเด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีย่อมสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพที่ดีของสังคมและผลของการพัฒนาประเทศในอนาคต

ภาวะโภชนาการ มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของภาวะดังกล่าวไว้แตกต่างกัน ดังนี้

บรูตัน และฟอสเตอร์ (Burton & Foster, 1988, p. 5) ได้ระบุว่า ภาวะโภชนาการ หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับปริมาณสารอาหารต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับร่างกาย ในปริมาณที่เพียงพอ ซึ่งส่งผลให้มีสุขภาพสมบูรณ์

บาร์เกอร์ (Barker, 1996, p. 7) กล่าวว่า นอกจากนี้ นักวิชาการหลายท่านมีความเห็นที่สอดคล้องกันว่า ภาวะโภชนาการหมายถึง ภาวะสุขภาพที่เกิดจากการได้รับสารอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเพื่อนำไปใช้ในการเจริญเติบโต เสริมสร้างและซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ให้ร่างกายมีสุขภาพที่สมบูรณ์ตลอดจนการพัฒนาในด้านสติปัญญาและจิตใจที่เหมาะสม

ทาวน์เซนด์ (Townsend, 1989, pp. 4 - 7) กล่าวว่า ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นโดยประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน ไขมัน เกลือแร่ อย่างสมดุลไปใช้ในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

จะเห็นได้ว่าความหมายของภาวะโภชนาการ ส่วนใหญ่จะเน้นไปที่ผลลัพธ์ของภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง อันเนื่องมาจากการที่ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าอย่างสมดุล และนำไปใช้ในการเจริญเติบโต หรือซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ รวมทั้งการพัฒนาศักยภาพด้านสติปัญญา ดังนั้นหากเด็กวัยเรียนได้รับสารอาหารที่สำคัญไม่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายก็จะนำไปสู่ภาวะทุพโภชนา

ฮู (Who, 1996, p. 18) ภาวะทุพโภชนาการ หมายถึง ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ที่ไม่ถูกต้องส่วนไม่ว่าจะเป็นการได้รับสารอาหารน้อยกว่าความต้องการของร่างกาย จนส่งผลทำให้เกิดการขาดสารอาหาร (Under Nutrition) หรือกรณีที่ได้รับสารอาหารมากเกินไปจนส่งผลให้เกิดโรคอ้วนหรือโภชนาการเกิน (Over Nutrition)

ยูนิเซฟ (UNICEF, 1988, p. 114) โดยเฉพาะในเด็กวัยเรียนหากเกิดภาวะขาดสารอาหารขึ้นจะปรากฏความผิดปกติต่าง ๆ ตามมา เช่น ระดับภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายในระบบต่าง ๆ ระดับสติและพัฒนาก้าวหน้ากว่าปกติ

มิทเชลล์ (Mitchell, 1997, pp. 13-18) กล่าวว่า และหากเกิดโรคอ้วนหรือภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยเรียนจะเป็นสาเหตุของโรคหัวใจและโรคเรื้อรังอื่น ๆ เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ดังนั้นเมื่อเกิดภาวะโภชนาการทั้งขาดและเกินในเด็กวัยเรียน ย่อมก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านสุขภาพ โดยสามารถจำแนกภาวะทุพโภชนาการได้ ดังนี้

1. ภาวะขาดโปรตีนและพลังงาน (Protein Energy Malnutrition)

2. ภาวะการขาดสารอาหารอื่น ๆ ที่จำเป็น (Micronutrient Malnutrition)

2.1 การขาดสารไอโอดีน (Iodine Deficiency)

2.2 การขาดวิตามินเอ (Vitamin A Deficiency)

2.3 การขาดธาตุเหล็ก (Iron Deficiency)

3. ภาวะทุพโภชนาการจากสาเหตุอื่น (Secondary Malnutrition) หมายถึง ภาวะที่ร่างกายขาดสารอาหาร เนื่องจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น การเจ็บป่วยที่ทำให้เกิดการดูดซึมสารอาหารได้น้อยกว่าปกติ การผ่าตัดระบบทางเดินอาหารที่ต้องงดน้ำ และอาหารเป็นเวลานานหรือโรคพยาธิที่ทำให้เกิดการสูญเสียเลือด และสารอาหารในร่างกาย หรือการที่ร่างกายมีภาวะโภชนาการเกิน เช่น เกิดจากกรรมพันธุ์ หากบิดา-มารดาเป็นโรคอ้วนลูกที่เกิดมาก็อาจจะเกิดโรคอ้วนขึ้นได้

กิริติ กิจธีระวุฒิวงษ์ (2542, หน้า 12) กล่าวว่า ภาวะโภชนาการเกิน (Over Nutrition) หมายถึง การที่ร่างกายได้รับสารอาหารมาเกิดความต้องการของร่างกายหรือการรับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วน จนทำให้ร่างกายขาดความสมดุลในการเผาผลาญพลังงานจนเกิดการสะสมของไขมันส่วนเกินไว้บริเวณใต้ผิวหนังทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้นในเด็กวัยเรียน การเกิดภาวะโภชนาการเกินมีสาเหตุจากการรับประทานอาหารประเภทโปรตีนและพลังงานมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย หรือเกิดจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีไขมันและคาร์โบไฮเดรตสูงซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ตามมา

กิบสัน (Gibson, 1997, p. 120) ได้ศึกษาเชิงสำรวจเกี่ยวกับโรคอ้วนของเด็กอายุ 2-5 ปี มีความสัมพันธ์กับการรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลพบว่า เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินจะชอบรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลถึงร้อยละ 25 และการศึกษาระยะยาวทางระบาดวิทยาช่วงเวลา 30 ปี ที่ผ่านมามีเด็กนักเรียนจำนวน 14,000 คนพบว่า เด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมีระดับไขมันในเส้นเลือดสูงซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทไขมันและคาร์โบไฮเดรต มากเกินความต้องการของร่างกาย และเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเกิดโรคหัวใจในเด็กนักเรียน หากเด็กนักเรียนมีน้ำหนักตัวมากกว่าร้อยละ 50 ของน้ำหนักมาตรฐานก็จะส่งผลถึงโรคอ้วนเมื่อเข้าสู่ วัยผู้ใหญ่ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคเบาหวานมากกว่า 1 ใน 3 ของวัยผู้ใหญ่ สำหรับประเทศไทยภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียนเริ่มมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ร้อยละ 23.5 เนื่องจากการได้รับอิทธิพลของอาหารตะวันตกผ่านทางสื่อวิทยุและโทรทัศน์ ทำให้เด็กนักเรียนนิยมบริโภคอาหารที่มีไขมันและคาร์โบไฮเดรตสูง ประกอบกับการดำรงชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้การออกกำลังกายน้อย อย่างไรก็ตามผู้ปกครองมีส่วนสำคัญในการควบคุมภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนด้วยวิธีต่าง ๆ อาทิเช่น การให้ความรู้ในการเลือกรับประทานอาหาร และการจัดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเหมาะสม

กิริติ กิจธีระวุฒิวงษ์ (2542, หน้า 13) กล่าวว่า การประเมินภาวะโภชนาการ (Assessment of Nutrition Status) ในเด็กวัยเรียนการประเมินภาวะโภชนาการมีความสำคัญทั้งในการวินิจฉัย ป้องกันและแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการ โดยทั่วไปนักวิชาการสามารถอธิบายไว้ 4 วิธีดังนี้

1. การประเมินทางคลินิก (Clinical Assessment) หมายถึง การสังเกตจากอาการและอาการแสดงของภาวะทุพโภชนาการ เช่น ผิวหนัง ผอม คอ เเสบ ซึ่งสามารถปฏิบัติโดยการตรวจร่างกาย และการซักประวัติการเจ็บป่วยที่อาจทำให้เกิดปัญหาทุพโภชนาการ

2. การประเมินทางชีวเคมี (Biochemical Assessment) หมายถึง การตรวจหาความผิดปกติของปริมาณสารอาหารในกระแสเลือด เช่น โปรตีน เหล็ก ไอโอดีน และวิตามินต่าง ๆ การตรวจทางรังสีวิทยา และการตรวจหน้าที่การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ

3. การประเมินสัดส่วนของร่างกาย (Anthropometric Assessment) หมายถึง การวัด ส่วนสูง ชั่งน้ำหนักของร่างกาย ปริมาณ ไขมันใต้ผิวหนัง และการวัดเส้นรอบวงของศีรษะและ ต้นแขน

4. การประเมินจากปริมาณของสารอาหารที่รับประทาน (Food Consumption) หมายถึง การบันทึกปริมาณและคุณภาพของอาหารที่รับประทาน โดยการชั่งน้ำหนักของอาหาร ที่รับประทานในแต่ละมื้อและจดบันทึกปริมาณอาหารที่รับประทาน 3-7 วัน จากนั้นคำนวณ ค่าสารอาหารจากตารางค่าสารอาหารเพื่อนำมาเทียบว่าการได้รับสารอาหารเป็นไปตามเกณฑ์ มาตรฐานหรือไม่

ในเด็กนักเรียนการประเมินภาวะโภชนาการนิยมใช้ วิธีประเมินโดยการชั่งน้ำหนักและ วัดส่วนสูง เนื่องจากมีความไวและน่าเชื่อถือในการค้นหาภาวะทุพโภชนาการ และยังสามารถปฏิบัติ ได้ง่าย เสียค่าใช้จ่ายน้อย สำหรับการวัดปริมาณ ไขมันใต้ผิวหนัง หรือวัดรอบศีรษะและต้นแขน ไม่นิยมปฏิบัติ เนื่องจากยังขาดเกณฑ์ชี้วัดที่เหมาะสม และอาจเกิดความผิดพลาดได้ง่าย การชั่ง น้ำหนักตัวในเด็กวัยเรียนจะเป็นดัชนีที่บ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงของภาวะการขาดสารอาหารและ สามารถบ่งชี้ถึงภาวะทุพโภชนาการ

ซอร์นไนท์ (Sorn- Ngai, 1991, p. 205) กล่าวว่า การดำเนินการควบคุมและแก้ไขภาวะ ทุพโภชนาการเพื่อให้ได้ผลดีนั้นจำเป็นต้องคำนึงถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุของปัญหา เพื่อนำมา พิจารณาหาวิธีการที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาให้ตรงกับสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงต่อไป ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการแล้วก็มีนักวิชาการหลายท่าน ได้แบ่งปัจจัยของ ภาวะทุพโภชนาการออกเป็น 2 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยที่เกี่ยวกับอาหาร (Dietary factor) และปัจจัย ที่ไม่เกี่ยวกับอาหาร (Non-Dietary Factor) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้คือ

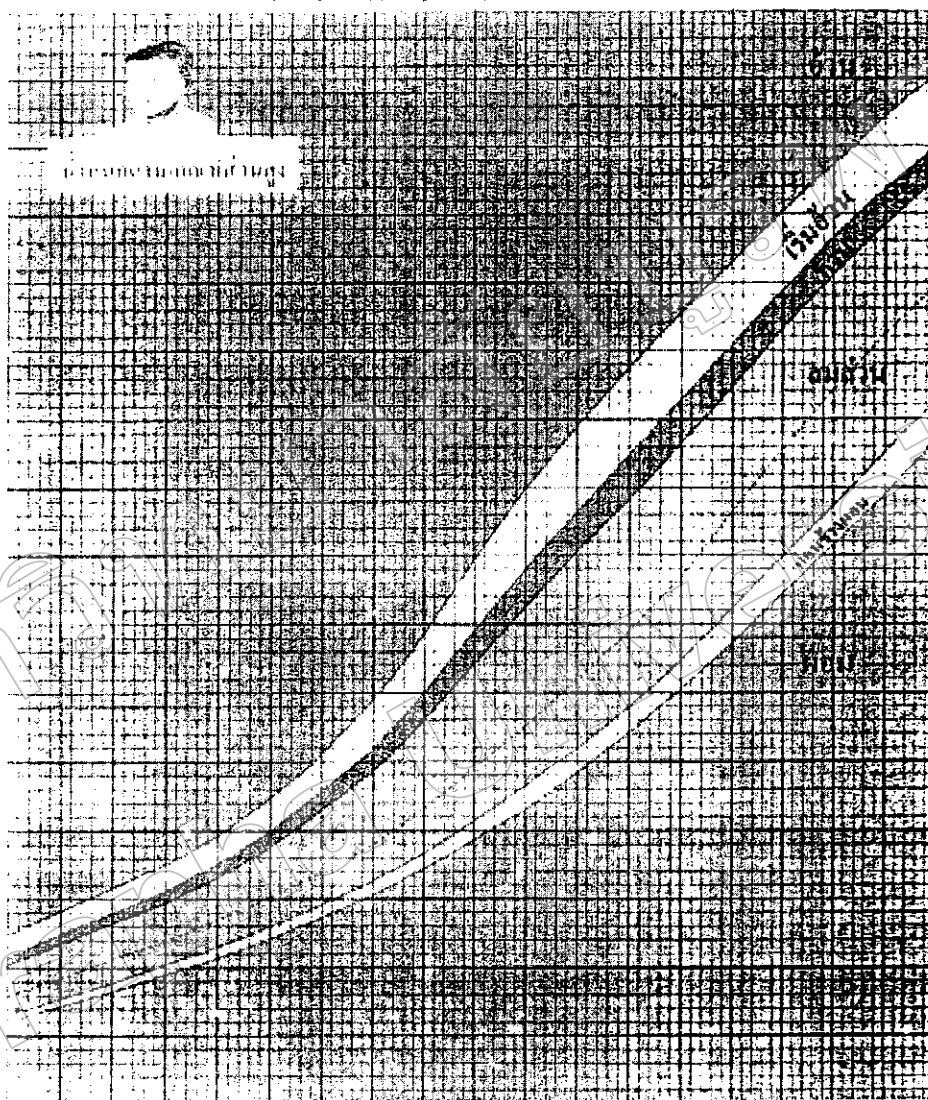
1. ปัจจัยที่เกี่ยวกับอาหาร (Dietary Factor)
2. ปัจจัยที่ไม่เกี่ยวกับอาหาร (Non- Dietary Factor)
 - 2.1 ปัจจัยด้านสังคม - เศรษฐกิจ (Socio- Economic Factor)
 - 2.1.1 รายได้ของครอบครัว (Family Incomes)
 - 2.1.2 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง (Education of Parent)
 - 2.2 ปัจจัยด้านวัฒนธรรมและประเพณี (Culture and Custom Factor)
 - 2.3 ปัจจัยด้านชีววิทยา (Biological Factor)

อบเชย วงศ์ทอง (2546, หน้า 63-78) เด็กวัยเรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 7- 12 ปี เด็กวัยนี้จะมีอัตราการเจริญเติบโตช้ากว่าทารก และวัยก่อนเรียน (รูปที่ 8 - 9 ถึง 8-12) จากการศึกษา ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในประเทศไทยพบว่า มีเด็กในชนบทจำนวนมากเป็นโรค

ขาดสารอาหาร ทำให้ขาดสมาธิในการเรียน มีผลการเรียนต่ำและเรียนซ้ำชั้นมาก ซึ่งเป็นการสูญเสียทางเศรษฐกิจและคุณภาพของคน การจัดทำโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนจะช่วยลดอัตราการเกิดโรคขาดสารอาหารในเด็กวัยเรียน โดยเฉพาะในชนบท ความต้องการสารอาหารในเด็กวัยเรียน (Nutritional Requirements) เด็กวัยเรียนมีความต้องการสารอาหารเช่นเดียวกับเด็กวัยก่อนเรียนแต่ปริมาณมากกว่าความต้องการสารอาหารของร่างกาย คือ พลังงาน โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ ความต้องการน้ำ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
แสดงตามอัตราส่วน-ชดเชย

ส่วนสูงตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ที่ใด
แล้วจึงอ่านตามเส้นที่ตรงกับเกณฑ์

ที่จุดใด ส่วนต่อความถ่วงน้ำหนัก

อัตรา เริ่มด้วย ก หนัก ๕๕ กิโลกรัม

ต้นเส้นตาม หอย

จำนวนผู้ชดเชยเกณฑ์ส่วนสูง

แสดงการเจริญเติบโตตามความสูง

จุดศูนย์กลางเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ที่จุดใด

แล้วจึงอ่านตามเส้นที่ตรงกับเกณฑ์

ที่จุดใด ส่วนต่อความถ่วงน้ำหนักส่วนสูง

จุด เริ่มต้นด้วย ก หนัก ๕๕ กิโลกรัม

ต้นเส้นด้วย หอย

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

แสดงการเจริญเติบโตตามน้ำหนัก

จุดศูนย์กลางเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ที่จุดใด

แล้วจึงอ่านตามเส้นที่ตรงกับเกณฑ์

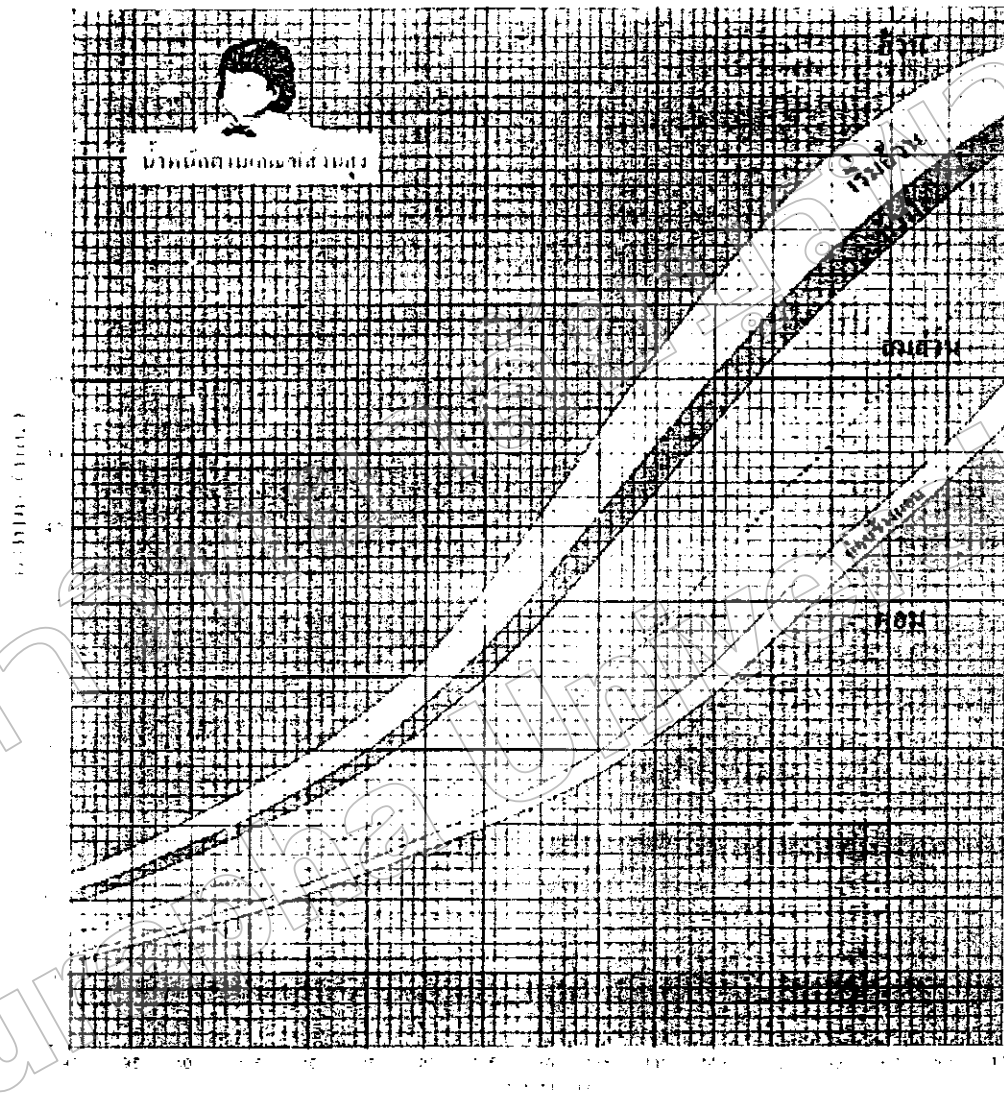
ที่จุดใด ส่วนต่อความถ่วงน้ำหนักส่วนสูง

จุด เริ่มต้นด้วย ก หนัก ๕๕ กิโลกรัม

ต้นเส้นด้วย หอย

ภาพที่ 3 มาตรฐานของน้ำหนักตัวเทียบกับส่วนสูง และภาวะโภชนาการของเพศชาย (อายุ 5-18 ปี)

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



การแปลผลจากกราฟ

น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน	ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาก	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาก
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน อาจเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น การขาดสารอาหาร การเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือการมีพยาธิสภาพบางอย่าง	ส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์มาก อาจเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น การขาดสารอาหาร การเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือการมีพยาธิสภาพบางอย่าง	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาก อาจเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น การขาดสารอาหาร การเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือการมีพยาธิสภาพบางอย่าง

ภาพที่ 4 มาตรฐานของน้ำหนักตัวเทียบกับส่วนสูง และภาวะโภชนาการของเพศหญิง (อายุ 5-18 ปี)