

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น โดยศึกษาเอกสารต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมที่เหมาะสม
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
5. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม
6. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

ความหมายของความโกรธ

อุษา จารุสวัสดิ์ (2535, หน้า 50) กล่าวว่า ความโกรธเป็นความรู้สึกไม่พอใจที่มีต่อบุคคลหรือสถานการณ์นั้นๆ เป็นอารมณ์ที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อตนเอง ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น เหงื่อออก ปากคอแห้ง กล้ามเนื้อเกร็ง

กรมสุขภาพจิต (2544) ได้ให้ความหมายของความโกรธไว้ว่า เป็นประสบการณ์ที่มีผลต่อสรีระวิทยา อารมณ์ สติปัญญา สังคม และจิตวิญญาณ อาจจะตอบสนองตามธรรมชาติ เกิดจากความรู้สึกขัดเคืองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น พบได้ตั้งแต่เด็กจนถึงตาย เกิดได้ทุกขณะและแตกต่างกันตามความรุนแรงของเหตุการณ์

สยามเฮลท์ (<http://www.siamhealth.net/Disease/neuro/psy/stress/anger.htm>.) ได้ให้ความหมายของความโกรธว่า เป็นอารมณ์หนึ่งของคนเรา ซึ่งมักมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ เช่น หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงเนื่องจากการหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความเครียด

สาเหตุของความโกรธอาจเกิดจากสาเหตุภายนอก เช่น เพื่อนร่วมงาน เจ้านาย หรือเหตุการณ์เช่น รถติด น้ำท่วม และความโกรธอาจเกิดจากสาเหตุภายในตัวเอง เช่น สุขภาพตัวเอง ความจำเสื่อม

เสาวนีย์ ก่อวุฒิกุลรังสี (<http://www.iamspiritual.com/chai/pp/angry2.html>.) กล่าวว่า ความโกรธเป็นการสูญเสียพลังในการควบคุมความสมดุลในตนเอง แสดงถึงความไม่พอใจที่ออกทาง ใบหน้า คำพูด หรือการกระทำ ซึ่งผู้อื่นสามารถรับรู้ได้

เอกชัย จุลจาริต์ (<http://www.geocities.com/satipanya/howtopract.html>.) กล่าวว่า ความโกรธ คือ ความไม่ชอบมาก ไม่ถูกใจมาก หรือไม่พอใจมากที่เกินความพอเหมาะพอควร จนถึงขั้นเบียดเบียนตนเองและหรือผู้อื่น จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ที่มากกว่าปกติ รวมทั้งจิตใจก็ไม่บริสุทธิ์ผ่องใสด้วย

จากความหมายของความโกรธดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความโกรธ หมายถึง อารมณ์หรือความรู้สึกไม่พอใจที่มีต่อบุคคลหรือสถานการณ์นั้น ๆ ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาทาง ใบหน้า การกระทำ การพูด เช่น การขว้างปาสิ่งของ การชกต่อย การกล่าวคำหยาบคาย มีอาการเหงื่อออกกลั้วเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

สาเหตุของความโกรธ

มธุรส สว่างบำรุง (2542, หน้า 244-278) กล่าวว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความโกรธนั้นมีดังนี้

1. ปัจจัยทางด้านสังคม ได้แก่ บุคคลเป็นหลักสำคัญที่จะกระตุ้นให้เกิดความโกรธ เนื่องจากสังคมเป็นแหล่งที่รวบรวมบุคคลจำนวนมากที่มีพื้นฐานในแต่ละด้านแตกต่างกัน หรือแม้แต่สังคมเล็ก ๆ อย่างเช่น ครอบครัวสามารถทำให้เกิดความขัดแย้ง ไม่ลงรอยกัน ความไม่สอดคล้องกันทางด้านความคิด การใช้อำนาจเผด็จการ การกดขี่ข่มเหง การแข่งขัน การบังคับ การขจัดใจ อันอาจจะทำให้เกิดอุปสรรคขัดขวางความต้องการของบุคคลได้

2. ปัจจัยทางบุคลิกภาพ เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญมิใช่น้อย เพราะว่าบุคคลจะมีลักษณะบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน บางคนมีความรู้สึกไวต่อการกระตุ้นของสิ่งเร้าก่อให้เกิดอารมณ์โกรธได้ง่ายกว่าคนที่มีความรู้สึกช้าและไม่เห็นกับค่าสำคัญจากสิ่งเหล่านั้น นอกจากนั้นบางคนอาจจะมีบุคลิกภาพโกรธง่ายหายเร็ว หรือบางคนโกรธง่ายหายยาก และเมื่ออยู่ในอารมณ์โกรธบางคนจะแสดงออกอย่างชัดเจนมากในขณะที่บางคนก็สามารถเก็บความรู้สึกได้ดี สามารถที่จะควบคุมความโกรธและพยายามหาทางระบายออกในทางที่เหมาะสม

3. ปัจจัยจากสภาพแวดล้อมส่งผลกระทบก่อให้เกิดความโกรธได้เช่นกัน เรื่องของสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเราบางอย่างมนุษย์ก็สามารถที่จะควบคุมได้ แต่บางอย่างเราก็ไม่สามารถจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงส่งผลกระทบต่อการเกิดอารมณ์โกรธได้ ยกตัวอย่างเช่น ปัญหา

การเกิดจลาจลในกรุงเทพมหานคร ถ้าเราต้องเร่งรีบทำเวลาเพื่อไปถึงที่ทำงานให้ทันเวลา แต่บังเอิญวันนี้การจราจรติดขัดมาก จึงทำให้เกิดความรู้สึกหงุดหงิด และรู้สึกโกรธได้ และถ้ารถคันหน้ามีการขับเคลื่อนช้า อาจทำให้เราต้องบีบแตรเสียงดัง พร้อมกับเร่งเครื่องขับรถแข่งขึ้นไปเป็นต้น

แนวคิดทางจิตวิทยาที่กล่าวถึงสาเหตุของความโกรธ มีดังนี้ (บุญศรี คำชาย, 2542, หน้า 106-107)

1. แนวคิดด้านจิตวิเคราะห์ สาเหตุของการเกิดความโกรธเรื้อรังนั้นอาจอาจกลับไปได้ถึงประสบการณ์ในวัยเด็ก ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์อธิบายว่า ความโกรธเกี่ยวข้องกับอิด ซึ่งเป็นแหล่งของความก้าวร้าว ขณะที่อีโก้ซึ่งเป็นอำนาจฝ่ายสูงของมนุษย์นั้นไม่อาจพัฒนาขึ้นมารับมือกับอิดได้อย่างเพียงพอ เพราะขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ในกรณีเช่นนี้ อิดจะมีอิทธิพลเหนือบุคลิกภาพของมนุษย์และพร้อมที่จะแสดงออก นักจิตวิเคราะห์จะมองคนที่โกรธเรื้อรังว่าเป็นที่พัฒนาการทางอารมณ์ถูกสะกด ซึ่งก็สอดคล้องกับการรับรู้ของคนทั่วไปที่เห็นว่า คนพวกนี้มีลักษณะเป็นเด็กกว่าอายุ

ฮอร์นีย์ (Horney) นักจิตวิเคราะห์ท่านหนึ่งอธิบายว่า ผู้ที่มีอาการ โกรธเรื้อรังอาจจะไม่ได้รับการตอบสนองทางอารมณ์อย่างเพียงพอเมื่ออยู่ในวัยเด็กเล็กและวัยทารก ทำให้เกิดความกังวลและรู้สึกว่าโลกเป็นสถานที่ที่ไม่ปลอดภัยแต่ก็ไม่อาจแสดงออกมาเป็นนัยคำได้ ดังนั้นฮอร์นีย์จึงมองว่าแท้จริงแล้วการโกรธเรื้อรังเป็นผลจากการปรับตัวที่บุคคลใช้กับความไม่มั่นคงทางอารมณ์

2. แนวคิดของจิตวิทยาพัฒนาการ นักจิตวิทยาพัฒนาการมิได้มุ่งประเด็นไปที่ความโกรธโดยตรง แต่สนใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ คือ ความก้าวร้าว จากการศึกษาระยะยาวของนักจิตวิทยาพัฒนาการแสดงให้เห็นว่าความก้าวร้าวเป็นลักษณะที่เริ่มมาตั้งแต่เกิด โดยสังเกตเห็นว่าทารกบางคนมีแนวโน้มที่จะก้าวร้าวมากกว่าทารกบางคน และเป็นลักษณะที่ติดตัวไปจนโต ผลการศึกษานี้นำมาอธิบายได้ว่า เมื่อความก้าวร้าวที่เป็นลักษณะประจำตัวนั้นได้สัมพันธ์เข้ากับเหตุอื่น ๆ ก็สามารถก่อให้เกิดความโกรธเรื้อรังได้

3. แนวคิดของการเรียนรู้ทางสังคม แนวคิดนี้อธิบายว่า เด็กสามารถเรียนรู้ความโกรธจากการเฝ้ามองพฤติกรรมของผู้ใหญ่ในครอบครัว หากผู้เลี้ยงดูมีการแสดงอาการโกรธให้เห็นบ่อย ๆ เด็กสามารถที่จะพัฒนาลักษณะเช่นนั้นขึ้นมาได้ด้วยการเลียนแบบ

4. แนวคิดเรื่องความคับข้องใจ-ความก้าวร้าว แนวคิดนี้ตั้งสมมติฐานว่า ความก้าวร้าวเป็นการตอบสนองทางธรรมชาติต่อความคับข้องใจ ส่วนความคับข้องใจนั้นเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกงูใจ ไม่สามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการหรือไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่

พึงพอใจได้ แกสเลอร์ (Glasser) ให้ข้อคิดว่า ในขอบเขตที่กว้างออกไปคนชักนำตนเองให้เกิดความโกรธ ดังนั้นความโกรธมิใช่เป็นเพียงการตอบสนองต่อสถานการณ์ แต่เป็นการกระทำโดยสมัครใจ นั่นหมายความว่า คนเราเลือกที่จะโกรธเอง ดังนั้นในอีกแง่หนึ่งคนโกรธต้องรับผิดชอบต่อความโกรธของตนด้วย

ซูทิตซ์ ปานปรีชา (2542, หน้า 17) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความโกรธไว้ดังนี้

1. คนเรามีสัญชาตญาณของความต้องการได้รับแต่ความสุข ความพึงพอใจ พยายามขจัดความทุกข์ ความเจ็บปวดออกไป (Pleasure and Pain Principle) เมื่อใดได้รับความทุกข์ ความเจ็บปวด จะแสดงปฏิกิริยาความโกรธออกมา

2. ทุกคนมีปมด้อย (Inferiority Complex) ด้วยกันทั้งนั้น มักบ้างน้อยบ้าง ใครมีปมด้อยมาจะแสดงปมเด่นมาชดเชย การแสดงความโกรธเป็นการแสดงปมเด่นของคนที่มีปมด้อย

3. คนที่มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับบุคคลอื่น จะมีความโกรธง่าย และเช่นกัน คนที่โกรธง่ายจะเป็นคนที่มนุษยสัมพันธ์ไม่ดี

4. ความโกรธเกิดจากการไม่ได้รับความรัก ความอบอุ่น อึดอัดอยู่จากพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูในวัยเด็ก รวมทั้งการได้รับการเรียนรู้ เลียนแบบอย่างไม่ดีจากบุคคลต่างๆ ในครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิด การเลี้ยงดู การเรียนรู้ และการเลียนแบบ เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพคน บุคคลที่มีบุคลิกภาพผิดปกติ 2 ประเภทคือ บุคคลอันธพาล (Antisocial Personality Disorder) และบุคคลที่หลงตัวเองว่าเก่ง (Narcissistic Personality Disorder) เวลาถูกตำหนิหรือถูกขัดใจจะแสดงความโกรธอย่างรุนแรงและทันทีทันใด

5. เชื่อว่าอิทธิพลของสังคมและสิ่งแวดล้อม ค่านิยม ทำให้คนเราต้องรับรู้ทั้งเรื่องดีและเรื่องไม่ดีอยู่ตลอดเวลา ต้องต่อสู้แข่งขัน ใช้จ่ายเงินเกินตัว ผลที่สุดกลายเป็นคนเห็นแก่ตัว ใจร้อน หุนหันพลันแล่น ขาดความอดทน ขาดสติยับยั้งชั่งใจ และแสดงออกซึ่งความโกรธและรุนแรงต่อตนเองและผู้อื่นอย่างง่ายดาย

พฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญความโกรธ

จอมขวัญ หลาวเพชร (2546) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับความโกรธไว้ว่า เมื่อรู้สึกโกรธจะมีการตอบสนองหรือปฏิกิริยาในทางก้าวร้าว ความโกรธเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติและมีอาการที่ปรับเปลี่ยนเพื่อตอบโต้กับความรู้สึกถูกคุกคาม ดังนั้นพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับความโกรธสามารถสรุปได้ดังนี้

1. พฤติกรรมที่เก็บความโกรธไว้ แล้วเปลี่ยนหรือแสดงความรู้สึกออกมาอีกอย่างหนึ่ง กระบวนการนี้เกิดขึ้นเมื่อเก็บความโกรธเอาไว้ นึกถึงแต่สิ่งดีๆ การกระทำแบบนี้เป็นการต้องการที่จะยับยั้งและระงับความโกรธไว้ แล้วเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ แต่กระบวนการเก็บ

ความโกรธนี้ยังมีอันตรายอยู่ เพราะการตอบสนองความโกรธด้วย วิธีนี้จะเป็นการทำให้ความโกรธย้อนเข้ามาหาตัวเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความตึงเครียดในระดับที่สูงกว่าปกติ ความดันโลหิตเพิ่มมากขึ้น จะเกิดความรู้สึกเก็บกด การเก็บความโกรธเอาไว้มักจะเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การเลือกใช้วิธีการแก้แค้นทางอ้อม การแสดงพฤติกรรมการเบียดเบียน ทำให้คนอื่นรู้สึกขายหน้า การพูดวิพากษ์วิจารณ์ถากถางคนอื่นบ่อย ๆ การแยกตัวออกจากสังคม ซึ่งเป็นการแสดงออกอย่างไม่เหมาะสมสร้างสรรค์ และก่อให้เกิดคนเหล่านี้จะไม่ค่อยมีความสัมพันธ์ที่ราบรื่นและประสบผลสำเร็จกับบุคคลรอบข้าง

2. พฤติกรรมการระงับหรือลดความโกรธ คือ การเลือกที่จะระงับอารมณ์พลุ่งพล่านของตนเอง เป็นการควบคุมพฤติกรรมภายนอกไม่แสดงออกมา หรือแสดงพฤติกรรมแต่เป็นพฤติกรรมที่ไม่ก้าวร้าว ซึ่งถือว่าเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด และเลือกใช้การแสดงออกที่ต้องเรียนรู้ว่าจะแสดงความต้องการออกมาอย่างชัดเจนแล้วทำให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ โดยที่ไม่ทำร้ายผู้อื่น การแสดงความโกรธออกมาในลักษณะนี้ไม่ได้หมายความว่า เป็นการแสดงออกที่ระรานหาเรื่องผู้อื่น แต่เป็นการแสดงออกที่หมายถึงว่าคุณมีความเคารพต่อตัวเองและผู้อื่น เพราะเป็นการออกของพฤติกรรมอย่างเหมาะสมและไม่ได้ทำร้ายใคร

3. พฤติกรรมการแสดงความโกรธออกไป คือ การแสดงออกซึ่งความรู้สึกโกรธออกไปตรง ๆ มักเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การขว้างปาสิ่งของ การคำด้วยถ้อยคำหยาบคาย การทำร้ายบุคคลที่เป็นต้นเหตุให้เกิดความรู้สึกโกรธ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปริศนา ชาญวิชัย (2546, หน้า 2) ที่ได้ศึกษาวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร พบว่าวิธีการที่นักเรียนใช้ในการเผชิญความโกรธ ได้แก่ การทำลายข้าวของ การระบายได้ตอบ การตะโกนดัง ๆ เป็นต้น

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spealberger, 1988 อ้างอิงจาก จารุวรรณ ศุภศรี, 2542, หน้า 1) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นจะแสดงออก 3 ด้าน คือ

1. การแสดงความโกรธออกไป (Anger Out) เมื่อเกิดความโกรธแล้วจะแสดงออกภายนอกต่อบุคคลหรือสิ่งของ
2. การเก็บความรู้สึกโกรธไว้ภายใน (Anger In) เมื่อเกิดความโกรธแล้วจะเก็บความโกรธหรือความรู้สึกเอาไว้ในใจ
3. การควบคุมความโกรธ (Anger Control) เมื่อเกิดความโกรธแล้วพยายามที่ควบคุมการแสดงความโกรธ

การที่บุคคลจะแสดงออกด้านใด ขึ้นอยู่กับสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อม ความโกรธถ้ามีการควบคุมอย่างเหมาะสม โดยการยอมรับเหตุการณ์และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะมีการแสดง

ออกมาในระดับที่เหมาะสม เช่น รำคาญหรือหงุดหงิดเพียงเล็กน้อยแต่เกิดความโกรธขึ้นแล้ว บุคคลเก็บไว้ภายในเป็นเวลานานจะเกิดการเจ็บป่วยทางร่างกายได้ เมื่อบุคคลเกิดความโกรธแล้ว แสดงอารมณ์ออกมาภายนอกก็จะเป็นการก้าวร้าวทางอารมณ์ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบความคิดภายในใจ กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติให้แสดงออกด้วยท่าทาง ใบหน้าและคำพูดพร้อมกับแสดงพฤติกรรมทางร่างกาย

สยามเฮลท์ (<http://www.siamhealth.net/Disease/neuro/psy/stress/anger.htm>.) กล่าวว่า ความโกรธเป็นเป็นการเตรียมพร้อมของเราในการป้องกันตัวเองจากสิ่งที่มีกระทบกับตัวเรา การแสดงออกมักจะเต็มไปด้วยอารมณ์ร้อนและพฤติกรรมก้าวร้าว แต่สังคมมีกฎเกณฑ์ และกฎหมาย ดังนั้นทุกคนควรที่จะควบคุมอารมณ์โกรธให้เหมาะสมซึ่งมีวิธีการดังนี้

1. การแสดงออก (Expression) การแสดงออกถึงความโกรธไม่ใช่ให้แสดงความก้าวร้าว แต่ให้แสดงว่าท่านต้องการอะไรและจะได้สิ่งนั้น ได้อย่างไร โดยที่ไม่ทำร้ายคนอื่นโดยหลักการเคารพตัวเองและเคารพผู้อื่นด้วย

2. การกดความโกรธ (Suppressing) ซึ่งสามารถกระทำได้โดยหยุดคิดเรื่องที่โกรธคิดสิ่งที่ดีและมีความสุขเปลี่ยนความโกรธไปในทางสร้างสรรค์ ข้อเสียคือเมื่อท่านไม่สามารถแสดงความโกรธ ความเครียดยังคงอยู่อาจจะทำให้ท่านเป็นความดันโลหิตสูง หรือซึมเศร้า นอกจากนั้นอาจจะทำให้เกิดผลเสียอย่างอื่นคือไปแสดงความโกรธกับคนอื่นที่ไม่มีส่วนร่วม กล่าวร้ายลับหลังแทนที่จะเผชิญหน้าแก้ปัญหา มักจะมีพฤติกรรมพุดจาตักกลางไม่เป็นมิตร ดูถูกคนอื่นเป็นประจำ คำหยาบคาย เรื่อง คนกลุ่มนี้มักจะมีเพื่อนน้อย

3. การระงับความโกรธ (Control) คือนอกจากจะไม่แสดงความโกรธแล้วยังต้องควบคุมอารมณ์ และชีพจร

อุษา จารุสวัสดิ์ (2535, หน้า 51) กล่าวถึงการแสดงออกของคนที่มีความโกรธ ดังนี้

1. ปิดบังความรู้สึกด้วยการไม่พูด บุคคลประเภทนี้มักมีลักษณะขอม หรือได้รับการฝึกอบรมให้เก็บความรู้สึก
2. การก้าวร้าวที่ชอบทำลาย เมื่อมีความโกรธขึ้น บุคคลประเภทนี้จะทำร้ายผู้อื่นหรือทำให้ผู้อื่นเสียหาย
3. การย้ายอารมณ์โกรธ เมื่อโกรธผู้ใหญ่หรือผู้มีอำนาจกว่า แต่ไม่สามารถแสดงความโกรธออกไปตรง ๆ ได้ จึงไปแสดงออกกับบุคคลอื่น ๆ ที่มีอำนาจน้อยกว่า
4. วิธีถดถอย เป็นการนำเอาวิธีที่เคยปฏิบัติในอดีตเมื่อยังเป็นเด็กมาใช้ เช่น การแสดงกิริยากระตือรือร้น การร้องไห้ฟูมฟาย

5. การลงโทษตนเอง บุคคลที่เก็บความรู้สึกโกรธไว้เป็นเวลานาน ไม่มีการระบายความโกรธอย่างเหมาะสม จึงมีความรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไร้ค่า

การแสดงความโกรธในวัยรุ่น

ปรีชา เกตุทัต (2538, หน้า 207-208) ได้กล่าวถึงการแสดงออกความโกรธในวัยรุ่นไว้ว่า เมื่อวัยรุ่นโกรธจะแสดงออกมาทางวาจามากกว่าทางร่างกาย เมื่อวัยรุ่นถูกล้อเลียน สบประมาท หรือความรุนแรงทางร่างกาย วัยรุ่นจะโต้ตอบด้วยการใช้คำพูดมากกว่าร่างกาย แต่ไม่ได้หมายความว่า จะยุติทางร่างกายเลยทีเดียว ลักษณะการแสดงออกของความโกรธของวัยรุ่น ได้แก่

1. การแสดงออกทางวาจา วัยรุ่นเรียนรู้วิธีการใช้วาจาโต้ตอบความโกรธ ด้วยการร้องเรียกชื่อ ใช้คำพูดข่มขู่ คำทอ เหน็บแนม การเยาะเย้ย ถากถาง หรือพูดซุบซิบนินทา ให้ร้ายผู้อื่น

1.1 การล้อเลียน เป็นวิธีการหนึ่งที่วัยรุ่นใช้แสดงความเป็นปฏิกิริยาต่อบุคคลอื่น บุคคลที่ถูกกล่าวโทษว่าเป็นผู้เริ่มต้นการทะเลาะเบาะแว้งกับผู้ที่ถูกล้อเลียน ทั้งนี้เพราะผู้ถูกล้อจะเกิดโทษและโต้ตอบ

1.2 การสบถสาบาน การสบถเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ระบายความโกรธ เด็กชายบางคนไม่รู้จักการสบถเลย จนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่น วัยรุ่นหญิงจะใช้การร้องไห้แทนการสบถถ้อยคำหยาบคาย เพราะในสังคมไม่ยอมรับการที่หญิงกล่าวถ้อยคำหยาบคาย

2. การแสดงออกทางกาย เช่น การขว้างปาสิ่งของ การกระแทกเท้า ทบตี ตบตอย เตะ การแสดงออกทางกายจะลดน้อยลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย

3. การแสดงออกด้วยสีหน้าและแววตา เช่น ทำหน้าบึ้ง ไม่ยอมพูด ไม่ยอมทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ การมองดูด้วยสายตาเกรี้ยวกราด เป็นต้น

การจัดการกับความโกรธ

เป้าหมายของการจัดการกับความโกรธคือลดอารมณ์โกรธและการตอบสนองต่อความโกรธทั้งทางร่างกายและจิตใจ ท่านไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนหรือสิ่งที่ทำให้ท่านโกรธแต่ท่านสามารถควบคุมความโกรธได้ซึ่งมีวิธีการดังนี้

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2. การเปลี่ยนขบวนการความคิด คนเราเมื่อโกรธมักจะลืมตัว พุดจาเสียดัง คำคน พุดคำหยาบ และอาจจะไม่มีเหตุผลขณะที่โกรธมักจะคิดว่าสิ่งนั้นมันน่าโมโห ทุกอย่างได้ฟังหมดแล้ว ให้เปลี่ยนเป็นว่าเรากำลังหัวเสีย เรากำลังไม่พอใจ ความโกรธไม่สามารถแก้ปัญหาและอาจจะทำให้เกิดปัญหามากขึ้น อย่าใช้คำว่า “ไม่” และ “เสมอ” กับตัวเองและคนอื่นเพราะจะเหตุผลว่าที่เราโกรธนั้นถูกต้องและไม่มีทางที่จะแก้ไขเช่น ไม่ทำงาน หรือลืมนัด มีการพิสูจน์แล้วว่า การใช้คำดังกล่าวไม่สามารถแก้ปัญหาได้และยังก่อให้เกิดความบาดหมางระหว่างเพื่อนร่วมงานด้วย ตัวอย่าง

เช่นการนัดประชุมมักจะมีคนที่สายประจำ อย่างคำว่า “เธอสายเป็นประจำ” “เธอเป็นคนไม่รับผิดชอบ” ให้คิดว่าเป้าประสงค์คือการประชุมซึ่งก็ได้มีการประชุมตามเป้าประสงค์ วิธีแก้ปัญหาก็แก้ที่สาเหตุซึ่งสายถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและปรึกษว่าจะแก้ปัญหาก็สำเร็จได้อย่างไร อาจจะนัดให้สายอีกครั้งชั่วโมง เพื่อที่จะมาได้ทันและไม่มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ คนที่โกรธมักจะมีความต้องการหลายๆอย่าง เช่นความยุติธรรม การยอมรับข้อดกลง ความต้องการที่จะทำตามวิธีทางของเขา เมื่อไม่ได้รับตามที่ต้องการก็จะเกิดความโกรธ

3. การแก้ปัญหา ปัญหาทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ไข วางแผนการแก้ปัญหาให้ดีที่สุด และไม่ต้องกลัวโทษตัวเองหากปัญหานั้นยังไม่สามารถแก้ได้อย่างสมบูรณ์แม้ว่าคุณจะได้อาศัยความพยายามอย่างเต็มที่แล้วก็ตาม

4. การสื่อสารที่ดี คนที่โกรธมักจะค้นหาข้อสรุปเมื่อมีความโกรธอย่างรีบตัดสินใจ อย่าพูดสิ่งที่ผุดขึ้นมาจากสมองให้คิดก่อนว่าต้องการอะไร ต้องพูดอย่างไร ขณะเดียวกันต้องรับฟังความคิดเห็นคนอื่นและคิดก่อนที่จะตอบ เมื่อมีการดำเนินท่านจงรับฟังและพิจารณาเนื้อหาว่าเป็นจริงแค่ไหน ห้ามโกรธคนอื่นคนที่ดำเนิน

5. การใช้อารมณ์ขัน เมื่อมีความโกรธหรือความเครียดจงใช้อารมณ์ขันช่วยแก้สถานการณ์แต่ต้องใช้ให้ถูกกาลเทศะ

6. การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม หลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ท่านโกรธเช่นเสียงการจราจร เสียงการพูดเรื่องที่ก่อให้เกิดโกรธ เช่น

6.1 เปลี่ยนเวลาคุย หากพบว่าการพูดคุยหรือปรึกษาบางเวลาทำให้เกิดความโกรธ เช่นการพูดคุยเวลาเย็นทำให้โกรธง่าย อาจจะเนื่องจากเครียดจากงาน ให้เปลี่ยนเวลามาตอนเช้า

6.2 หลีกเลี่ยงสิ่งที่กระตุ้นทำให้โกรธ เช่นการถูกปัญหาในบางเรื่อง

6.3 หาทางเลี่ยง เช่นการเลี่ยงเวลาออกจากบ้านเพื่อป้องกันรถติด

บุญศรี คำขาบ (2542, หน้า 106-107) ได้กล่าวถึง ข้อเสนอแนะเพื่อจัดการกับความโกรธตามแนวคิดของ แกลสเซอร์ (Glasser) ดังนี้

1. ยอมรับว่าอาจเป็นไปได้ที่เราอาจให้ความสำคัญมากไปกับภาวะทางอารมณ์ของเรา โดยลืมความสำคัญของการที่ท่านให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ พยายามจินตนาการว่าเราควรจะปฏิบัติตัวอย่างใดเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้โกรธแล้วใช้จินตนาการนั้นในการแสดงออก

2. ถามตัวเองว่าจริง ๆ แล้วเราโกรธ หรือใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือจัดการความวิตกกังวลกันแน่

3. พยายามถ่วงเวลาการตอบสนองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่กระตุ้นให้โกรธ

4. ในช่วงการถ่วงเวลานั้น ให้ทบทวนความโกรธของตนเอง โดยการตั้งคำถาม

ตัวอย่างเช่น เพื่อนผิวดำ หากเราคิดว่าเพื่อนเหลวไหลไม่เคยที่รักษาการนัดหมาย ตั้งคำถามกับตนเองว่าฉันคิดถูกหรือเปล่า เพื่อนมีพฤติกรรมใดบ้างที่เหลวไหล เพื่อนของเราหนักแล้วไม่เคยมา สักครั้งเลยจริงหรือไม่ การตั้งคำถามเช่นนี้จะทำให้ความโกรธบรรเทาลง

5. ถึงแม้จะมีทฤษฎีอธิบายว่า ลักษณะก้าวร้าวสัมพันธ์กับความโกรธนั้นคิดตัวมาแต่กำเนิดและเป็นลักษณะที่ค่อนข้างถาวร ก็อย่าปล่อยให้ตนเองเป็นเช่นนั้นโดยไม่พยายามแก้ไข เพราะในทฤษฎีนี้ได้ระบุไว้ว่าเป็นลักษณะที่แก้ไขไม่ได้

6. หากความโกรธเป็นสิ่งที่ประพटीอยู่ในครอบครัวเรา และเราเลียนแบบมา ให้ถามตนเองว่าเราเป็นนักเลียนแบบหรือเราจะสร้างแบบพฤติกรรมที่เป็นเราเอง

7. หากต้องการระบายความโกรธออกมาเป็นพฤติกรรมที่รุนแรง ก็ให้เลี้ยงไปออกกำลังกายหรือกระทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงโดยไม่ทำร้ายบุคคลหรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ หรือทำลายวัตถุที่อาจนึกเสียดายเมื่อหายโกรธ

8. ให้ตระหนักเสมอว่าการแสดงกิริยาโกรธเป็นสิ่งที่เราเลือกทำเอง

เบลีง ณ นคร (2533, หน้า 60-63) ได้สรุปการระงับความโกรธไว้หลายวิธีดังนี้

1. เมื่อโกรธ จงระบายความโกรธออกเสีย โดยการคิดหาเหตุผล พูดยากันให้รู้เรื่อง อย่างระมัดระวัง ไม่แสดงหน้ายักษ์เข้าหากัน

2. นึกถึงตัวบุคคลมากกว่าคำพูดของเขา ทำให้เกิดการเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น สามารถให้อภัยกับคำพูดหรือเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ

3. แผ่ความปรารถนาดีและเมตตา ทำให้จิตใจเป็นสุขและสามารถดับอารมณ์โกรธได้อย่างดี

4. สร้างความนับถือตนเอง การนับถือตนเองนั่นคือ ตนเองนับถือตนของตน ไม่ปล่อยให้ตนเองตกไปในทางที่ผิด หรือเอาคำพูดที่คนอื่นพูดถึงเรามาเป็นสาระ หากเรื่องใดที่เราไม่คิดจริง ควรแก้ไข แต่หากไม่เป็นจริงไม่ควรเก็บมาทุกข์

5. ฝึกใจให้เยือกเย็น ในทางจิตวิทยาหรือทางธรรมกล่าวไว้ว่า ในแต่ละวันให้สวดมนต์ภาวนา ทำใจให้มีสมาธิ อ่านกาศยกลอนเพราะ ๆ อ่านหนังสือวรรณคดี หรือการฟังดนตรีที่เป็นเพลงเย็นๆทำให้จิตใจเย็นลงได้

6. หาสิ่งมาสับเปลี่ยนความโกรธ การสับเปลี่ยนก็คือ การหาทางลืม โดยการนึกถึงเรื่องที่ดี เรื่องที่คนอื่นพูดถึงเราในทางที่ดี แม้จะทำได้ยาก หากพยายามจะทำให้ละเว้นจากการเจ็บใจ การอาฆาตพยาบาทได้

อุษา จารุสวัสดิ์ (2535, หน้า 52) ได้เสนอแนะการจัดการกับอารมณ์โกรธในทางที่เหมาะสมดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า
2. ถ้าหากไม่สามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้น ๆ ได้ ควรยอมรับความเป็นธรรมชาติของอีกฝ่ายหนึ่ง
3. ถ้าโกรธจัดและคิดว่าจะควบคุมตัวเองไม่ได้ ก็ควรออกจากสถานการณ์นั้นก่อน
4. หักมีความยืดหยุ่น
5. ให้อภัยกัน
6. การแสดงอารมณ์โกรธที่เหมาะสม
7. การปรับปรุงตนเอง

ผลของความโกรธ

เมื่อเกิดความโกรธขึ้นมีการหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีน (Madow, 1972 อ้างอิงจาก ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม, 2547, หน้า 21) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสารเคมีในร่างกาย ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดเพิ่มมากขึ้น และม่านตาขยาย เป็นผลจากร่างกายต้องการพลังงานและปริมาณเลือดมากจึงทำให้เกิดการเปลี่ยนสีระของร่างกาย เพื่อเตรียมพร้อมที่จะสู้หรือหนี ในบุคคลที่มีความโกรธบ่อยครั้งหรือมีความโกรธแบบเรื้อรังจะส่งผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย แล้วทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บหรือป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ปวดศีรษะ (Headache) เป็นความตึงเครียดจากความพยายามระงับความโกรธ ทำให้มีอาการปวดเหมือนขมับถูกบีบอย่างรุนแรง บางครั้งจะทำให้เกิดเป็นโรคระบบกล้ามเนื้อได้
2. ระบบกระเพาะอาหารและลำไส้ไม่ทำงาน (Gastrointestinal Disorders) เป็นผลมาจากใช้ความพยายามระงับความโกรธด้วยการข่มความโกรธไว้ อาการที่แสดงออก เช่น คลื่นไส้ อาเจียน และจะพัฒนาเป็นโรคท้องผูก ท้องเสีย หรือริดสีดวงทวาร
3. ระบบหายใจทำงานผิดปกติ (Respiratory Disorders) เกิดจากความต้านทานไวรัสต่ำลงจากความเครียดและอารมณ์ที่กำตังโกรธ นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับโรคหอบหืด ดังนั้นถ้าบุคคลเกิดความโกรธแล้วเก็บความโกรธไว้ จะทำให้โรคพัฒนาเป็นระยะที่รุนแรงได้
4. ความผิดปกติของผิวหนัง (Skin Disorders) สามารถก่อให้เกิดโรคลมพิษอันมีสาเหตุมาจากความโกรธโมโหร้าย หรือผิดหวังที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือ
5. ระบบขับถ่ายและสืบพันธุ์ทำงานผิดปกติ (Genito – Uninary Disorders) คนที่แสดงความโกรธออกมาจะทำให้เกิดระบบอวัยวะทำงานผิดปกติ ส่วนคนที่เก็บความโกรธจะทำให้ปัสสาวะบ่อย อวัยวะเพศไม่แข็งตัว ไม่ทำงาน
6. โรคไขข้ออักเสบ (Arthritis) เกิดจากการเก็บความโกรธและโกรธแบบเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคและอาการร่วมด้วย

7. ระบบประสาททำงานผิดปกติ (Disabilities of the Nervous System) ความโกรธทำให้เกิดอาการปวดศีรษะและปวดหลัง เป็นลม พุดก่อกวน พุดคิดอย่าง ตะกุกตะกัก พุดไม่ออก เมื่อเกิดความเคียดแค้น โรคลมบ้าจะเป็นได้ง่ายเมื่อมีอารมณ์โกรธ

8. ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานผิดปกติ (Circulatory Disorders) เมื่อเกิดความโกรธทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง อาจมีภาวะ เส้นเลือดขาด ความยืดหยุ่นและภาวะเลือดออกในสมองทำให้เป็นอัมพาต

อุษา จารุสวัสดิ์ (2535, หน้า 51) กล่าวถึงผลของความโกรธว่า ผลกระทบโดยตรงต่อตัวเอง ได้แก่ ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น เหงื่อออก ปากคอแห้ง หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ถ้ายิ่งโกรธจัดอาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตกถึงตายได้

นอกจากนี้ความโกรธยังก่อให้เกิดความรู้สึกอ่อนเพลีย ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการอารมณ์โกรธที่ค้างค้ำอยู่ในแล้วไม่ได้ระบายออก ร่างกายจึงอยู่ในสภาวะตึงเครียดตลอดเวลาโดยเฉพาะบริเวณกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่คอยตื่นตัวรับสถานการณ์อยู่ทุกขณะ เมื่อความกดดันภายในมากขึ้น ร่างกายจึงทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า และหมดเรี่ยวแรง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

งานวิจัยต่างประเทศ

เดฟเฟินบาเชอร์และคณะ (Deffenbacher et al., 1996, pp. 149-157) ได้ศึกษาการลดความโกรธในวัยรุ่นตอนต้นจำนวน 120 คน เป็นนักเรียนที่มีคะแนนความโกรธสูงในมาตรวัดความโกรธของสปีทเบอร์เกอร์ (Spealberger) โดยมีคะแนนมากกว่า 23 คะแนน แบ่งเป็น 3 กลุ่มการทดลอง ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับการทักษะการผ่อนคลายและทักษะทางปัญญา จำนวน 39 คน กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคม 40 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกใดๆ 41 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการผ่อนคลายทางปัญญาและกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคมมีความโกรธลดลงเท่าๆ กัน และทั้งสองกลุ่มสามารถเพิ่มการควบคุมความโกรธได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

เจอร์รี่ (Jerry, 1996) ได้ศึกษาเกี่ยวกับบุคคลที่มีลักษณะความโกรธระดับสูงที่ได้รับการกระตุ้นจากสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันทางกายภาพ สถานการณ์ความโกรธ (Stage Anger) การระงับความโกรธและการแสดงความโกรธออกภายนอก พบว่า อารมณ์ที่แสดงออกมาจะมีความสัมพันธ์ความโกรธมากกว่าอารมณ์อื่น ๆ และมักจะมีอารมณ์รุนแรง และได้เสนอแนะว่าควรจะศึกษาลักษณะความโกรธ การแสดงความโกรธร่วมกับการให้คำปรึกษาด้วย

ปีเตอร์ (Peter, 1998) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความก้าวร้าวกับความโกรธในวัยรุ่นที่มีความโกรธสูง จำนวน 84 คน ในโรงพยาบาลจิตเวช โดยทำแบบทดสอบความโกรธและแบบวัดพฤติกรรมความก้าวร้าว โดยจะทำแบบทดสอบในช่วง 3 วันแรกที่เข้าอยู่ในโรงพยาบาล และติดตามทุก 45 วัน ผลการศึกษาพบว่า ความโกรธมีความสัมพันธ์กับความก้าวร้าว ในขณะที่เดียวกันเมื่อวัยรุ่นมีการควบคุมความโกรธสูงจะส่งผลให้ความก้าวร้าวลดลง

งานวิจัยในประเทศ

พัชรา บุญเล่า (2535, หน้า 69) ได้ศึกษาผลของการฝึกเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิชัย อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ มีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นแบบกลุ่ม มีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง

จารุวรรณ ศุภศรี (2542, หน้า 75) ได้ศึกษาวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมที่เหมาะสมและการลดความรู้สึกลบก่อนไหว้อย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง แบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมที่เหมาะสม และกลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกลบก่อนไหว้อย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นไม่แตกต่างกันปรินา

ปรินา ชาญวิชัย (2546, หน้า 73) ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร โดยเครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล แบบสอบถามวิธีการเผชิญความโกรธ โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์พบว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น

ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม (2547, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

วีณา มิ่งเมือง (2547, บทคัดย่อ) ศึกษาโปรแกรมกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ร่วมกับการฝึกอานาปานสติต่อความโกรธของวัยรุ่น การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลองโดยไม่มีกลุ่มควบคุม (Pretest-Posttest with no Control Group) กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน มีอายุตั้งแต่ 14 ปีขึ้นไป แต่ไม่เกิน 18 ปีบริบูรณ์ ซึ่งมีคะแนนจากแบบวัดความโกรธและการแสดงความโกรธ ในมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะ มาตราการแสดงความโกรธออกภายนอก และการเก็บความโกรธไว้ภายในสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และมีคะแนนในมาตราการควบคุมความโกรธต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองและระยะติดตามผล เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอานาปานสติมีคะแนนความโกรธโดยทั่วไป การแสดงความโกรธออกภายนอก และการเก็บความโกรธไว้ภายในต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการทดลองและระยะติดตามผล เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมกับการฝึกอานาปานสติ มีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น จะเห็นว่าความโกรธเป็นปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่นักศึกษาด้านจิตวิทยาให้ความสนใจและสรุปได้ว่า การแก้ไขปัญหาลักษณะเกี่ยวกับความโกรธ ได้แก่ การฝึกการเจริญสติ การใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกพฤติกรรมและการแสดงออกที่เหมาะสมและการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้บุคคลสามารถที่จะเรียนรู้การแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธเพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

เอกสารเกี่ยวกับพฤติกรรมและการแสดงออกอย่างเหมาะสม

ความหมาย

ละเอียด ชูประยูร และคนอื่น ๆ (2521, หน้า 7) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการแสดงออกของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของบุคคลตามสิทธิต่อบุคคลอื่นและเป็นการแสดงออกที่มีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับของสังคม พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมครอบคลุมไปถึงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ เช่น การกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น ๆ หรือการกล้าแสดงความคิดเห็นวิพากษ์วิจารณ์ การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องที่ไม่ยุติธรรมหรือไม่มีเหตุผล ตลอดจนกระทั่งการแสดงความชื่นชมยินดีต่อบุคคลอื่น หรือยอมรับว่าตนเองบกพร่องในบางเรื่อง

เรทส์ และ เนวิด (Rathus & Nevid, 1978, p. 81 อ้างอิงจาก วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี, 2523, หน้า 18) ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมอย่างเหมาะสมว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลไม่ยอมให้ผู้อื่นมาเอารัดเอาเปรียบ สามารถที่จะพูดหรือกระทำในสิ่งที่ตนคิดว่าถูกได้ แต่ถ้าผลออกมาว่าการกระทำนั้นผิดนั้นก็สามารที่จะยอมรับได้ และนอกจากนี้ยังกล่าวว่า ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้ เมื่อประสบปัญหาว่าถูกเอาเปรียบอยู่เสมอก็สามารถที่จะปรับสถานการณ์ให้ถูกต้องได้ด้วยโดยไม่รู้สึกอะไร และสามารถที่จะบอกปฏิเสธต่อคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลเพียงพอได้ด้วย

เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2539, หน้า 12) ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมอย่างเหมาะสมว่า เป็นการแสดงสิทธิที่พึงมีของบุคคลอย่างถูกต้องและเหมาะสมโดยไม่ล่วงเกินสิทธิ ของผู้อื่น เป็นความสามารถที่จะติดต่อสื่อสาร ความรู้สึก ความคิดเห็น และความ ต้องการต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมาและจริงใจ เป็นการแสดงออกซึ่งความเป็นมิตร ทั้งยังก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลอีกด้วย

ลาซารัส (Lazarus, 1973, pp. 697-699 อ้างอิงจาก สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543, หน้า 132) ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมที่เหมาะสม น่าจะครอบคลุมพฤติกรรมใน 4 ลักษณะ คือ 1) สามารถที่จะดำเนินการและยุติการสนทนาได้ด้วยความสำเร็จ 2) สามารถที่จะปฏิเสธได้ 3) สามารถที่จะกล่าวคำขอร้องผู้อื่นได้ 4) สามารถที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้ ผู้ที่แสดงออกต้องทำอย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่มี ความวิตกกังวล อับอาย หรือรู้สึกผิด

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2543, หน้า 133) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถที่จะเสนอ หรือแสดงออกของบุคคลที่เป็นธรรมชาติที่สุด ตามสถานการณ์ที่เป็นอยู่ และสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีทางบวก โดยปราศจากความวิตกกังวล

จากความหมายของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมด้านความคิด ความรู้สึกทั้งด้านบวกด้านลบตลอดจนการ แสดงความต้องการ การที่แท้จริงของตนเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ ไม่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ทั้งนี้ การแสดงออกต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเคารพสิทธิส่วนบุคคลลักษณะการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถส่งผลให้บุคคลเกิดความผ่อนคลายในสัมพันธภาพ ทำให้บุคคลรู้ว่าควรแสดงออกอย่างไรในการอยู่ร่วมกันมันสังคมและเกิดการเรียนรู้ในการเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น

เหตุผลที่บุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมอย่างเหมาะสม มีดังนี้คือ

1. เพื่อการยอมรับนับถือตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น
2. ลดการพึ่งพาความคิดเห็นจากผู้อื่น

3. กล้าเผชิญหน้าและจัดการกับความขัดแย้ง
4. ได้รับผลและความพึงพอใจตามที่ต้องการได้มากกว่า
5. ยอมรับในเรื่องของสิทธิส่วนบุคคลของตน
6. เพิ่มการควบคุมตนเอง และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
7. ลดความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย และไม่มั่นคงลงได้
8. สื่อสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความพึงพอใจกัน ได้มากกว่า

ลักษณะของการแสดงออกที่เหมาะสม

การแสดงออกที่เหมาะสมมีการแสดงออกในแบบต่าง ๆ กัน หลายแบบ ซึ่งเล็นจ์และจาโคโบวสกี (Lange & Jakubowski, 1976 อ้างอิงจาก เทพ สงวนกิตติพันธุ์, 2539 หน้า 27-30) ได้กล่าวไว้สามารถสรุปได้ดังนี้

1. การแสดงออกขั้นพื้นฐาน (Basic Assertion) หมายถึง การแสดงออกอย่างง่าย ๆ ในการป้องกันสิทธิของตนเองหรือการแสดงออกซึ่งความเชื่อ ความรู้สึกหรือความคิดเห็นต่าง ๆ
2. การแสดงออกที่เหมาะสมแบบเข้าใจความรู้สึก (Empathic Assertion) เป็นการแสดงออกที่เน้นคำพูดโดยเข้าใจในสภาพการณ์ หรือความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้อื่นก่อน ต่อจากนั้นจึงเป็นการใช้คำพูดที่เป็นการแสดงออกถึงการรักษาสหิทธิของตนเอง ประโยชน์ของการแสดงออกแบบเข้าใจความรู้สึกนี้ ช่วยให้ผู้พูดใช้เวลาชั่วขณะทำความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นก่อนที่จะแสดงออกต่อการตอบสนองใด ๆ ออกไป ซึ่งจะช่วยลดการแสดงออกแบบก้าวร้าว หรืออารมณ์ที่รุนแรงของผู้พูดได้
3. การแสดงออกที่เหมาะสมแบบขยายเพิ่ม (Escalating Assertion) เป็นการแสดงออกที่ขยายเพิ่ม เมื่อการแสดงออกที่เหมาะสมครั้งแรก ๆ ถูกอีกฝ่ายหนึ่งละเลยหรือ
4. การแสดงออกที่เหมาะสมแบบเผชิญหน้า (Confrontive Assertion) เป็นการแสดงออกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นจริง โดยไม่ใช้การประเมินหรือตัดสินพฤติกรรมของผู้ ในทางตรงกันข้ามถ้าใช้การประเมินหรือการตัดสินพฤติกรรมจะกลายเป็นการเผชิญหน้าแบบก้าวร้าว ซึ่งจะทำให้ผู้อื่นคับแค้นใจ
5. การแสดงออกที่เหมาะสมแบบใช้คำว่า “ฉัน” (I- Language Assertion) เป็นการแสดงออกที่จะช่วยให้ผู้แสดงออกได้มองเห็นสภาพการณ์และกล่าวถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงรวมทั้งระบุความต้องการที่อยากให้เกิดขึ้นด้วย

นอกจากนี้วิลลิส (Willus, 1995, p. 11 อ้างอิงจาก จารุวรรณ สุภศรี, 2542, หน้า 28) ได้กล่าวถึงลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่เหมาะสมไว้ ดังนี้

1. เป็นคนเปิดเผย ซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

2. เป็นผู้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
3. เป็นผู้ที่เข้าใจสภาพการณ์ของผู้อื่น
4. สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างชัดเจน โดยไม่พาดพิงถึงบุคคลอื่น
5. เป็นคนที่สามารถแก้ปัญหาความยุ่งยากได้
6. สามารถตัดสินใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้
7. มีความชัดเจนในจุดยืนของตน โดยไม่หลีกเลี่ยงหรือโกหกตนเอง
8. เคารพหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้น
9. สามารถยืนกรานในสิ่งที่ตนเองต้องการได้
10. มีความเคารพต่อตนเองและผู้อื่น
11. เป็นผู้ที่มีความเสมอภาคเท่ากับบุคคลอื่นและคงไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์
12. แสดงความรู้สึกของตนเองได้อย่างซื่อสัตย์
13. เป็นผู้ที่ยืนหยัดความเป็นตัวเอง

ผลของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมที่เหมาะสม

บอลดัล (Bolton, 1979) ได้กล่าวถึงผลของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมที่เหมาะสมทั้งทางบวกและทางลบไว้ สรุปได้ดังนี้

ผลด้านบวก

1. บุคคลที่มีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมที่เหมาะสม จะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากกว่าผู้ที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และผู้ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งสอดคล้องกับเฟนสเตอร์เซม และ ไบเออร์ (Fenstersheim & Baer, 1975) ที่ว่าพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมที่สามารถจัดระดับความเห็นคุณค่า และความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลได้
2. ส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลได้
3. สามารถลดความกลัว และความวิตกกังวลของบุคคลได้
4. ผู้ที่มีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมที่เหมาะสมจะมีชีวิตอยู่ได้ด้วยการพึ่งพา

ตนเอง

ผลด้านลบ

อาจทำให้เกิดความขัดแย้งกับผู้ที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และผู้ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว แต่ผู้ที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมย่อมยินดีที่จะทำให้เกิดความขัดแย้งเกี่ยวกับการแสดงความรู้สึกไม่เห็นด้วยกับฝ่ายตรงข้าม เพราะตระหนักดีว่าความขัดแย้งเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างสัมพันธภาพที่มั่นคงได้อย่างแน่นอน

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

ความหมาย

ทิพย์ภา เชษฐเชาวลิต (2541, หน้า 73) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญที่สุดวัยหนึ่ง เพราะเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ วัยนี้จะมีการเจริญเติบโตอย่างมากและรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จึงถือเป็นวัยที่มีช่วงวิกฤตมากที่สุดวัยหนึ่ง เพราะนอกจากจะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วแล้ว ยังเป็นวัยแห่งการค้นหา เพื่อสร้างความเป็นตัวของตัวเอง สร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ วัยนี้เป็นวัยที่เผชิญปัญหาได้มาก

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545, หน้า 330) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เจริญเติบโตเข้าสู่ผู้ใหญ่เต็มที่ มีการเปลี่ยนแปลงชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ เด็กกำลังเลียนแบบทดลองบทบาท เพื่อที่จะเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่าง ๆ

กัลยา นาคเพ็ชร, จูไร อภัยจิรรัตน์ และสมพิศ ไข่มุน (2547, หน้า 112) กล่าวว่า วัยรุ่นคือ วัยที่มีพัฒนาการช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ โดยมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวข้องกับด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

สรุปได้ว่า วัยรุ่น คือ วัยที่มีความสำคัญ เพราะเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ มีพัฒนาการด้านร่างกาย สังคม อารมณ์และสติปัญญาอย่างรวดเร็ว มีการปรับตัวหลายด้าน เพื่อค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน เพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์

ลักษณะสำคัญของวัยรุ่น

กัลยา นาคเพ็ชร และคณะ (2547, หน้า 112-113) ได้กล่าวสรุปถึงลักษณะสำคัญของวัยรุ่นไว้ ดังนี้

1. มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทุก ๆ ด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ความสนใจและความต้องการ
2. เป็นช่วงของการพัฒนา เด็กจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะทางกาย ได้แก่ ความสูง น้ำหนัก รวมทั้งการพัฒนาของอวัยวะทั้งภายในและภายนอก
3. เป็นวัยที่ต้องการอิสระ ต้องการพึ่งตนเอง และมีแนวความคิดต่อต้านผู้ใหญ่
4. เป็นวัยที่ต้องการแสวงหาความรู้ อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง และทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ที่ตนยังไม่เคยทำ
5. เป็นวัยที่มีปรัชญาชีวิต และแนวทางชีวิตของตนเอง
6. มีการแสดงออกในทางที่แปลก ซึ่งนักจิตวิทยาพัฒนาการกล่าวว่าเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ เช่น มีท่าทาง คำพูดแปลก ๆ แต่งตัวคล้าย ๆ กัน

7. มีความรักและต้องการเพื่อนมาก อยากทำทุกอย่างเหมือนเพื่อน และเริ่มมีความสนใจเพื่อนต่างเพศ

8. ด้านอารมณ์มีลักษณะเด่น คือ ง่าย ตัดสินใจเร็วและรุนแรง

9. มีลักษณะของการเตรียมตัวเพื่อประกอบอาชีพ และการมีบทบาทต่อบ้านเมือง มีความรับผิดชอบ และจริงจังกับงาน

10. มีการเรียนรู้เพื่อการเป็นผู้ใหญ่ เตรียมตัวแต่งงาน มีความรัก มีครอบครัว ตลอดถึงบทบาทในการเตรียมตัวเป็นบิดามารดา

นอกจากนี้ มธุรส สว่างบำรุง (2543, หน้า 143-145) ยังได้กล่าวถึงลักษณะสำคัญของวัยรุ่นไว้ สรุปได้ดังนี้

1. เป็นวัยแห่งระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต กล่าวคือ เป็นการปรับเปลี่ยนสถานภาพจากขั้นหนึ่งไปสู่อีกขั้นหนึ่งหรือทิศทางของชีวิตอาจจะเดินไปในแนวทางที่หลงผิดหรือที่ผิดก็ได้

2. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง กล่าวคือ เมื่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็วหรือช้า ก็ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านเจตคติและพฤติกรรมในลักษณะนั้นด้วยเช่นกัน การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นที่เห็นได้ชัดได้แก่ การมีอารมณ์รุนแรง ไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี

3. เป็นวัยแห่งความเปราะบางหรือน่าสะพรึงกลัว สำคัญเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ใหญ่ควรจะต้องตรวจตราดูแลความประพฤติของวัยรุ่นให้อยู่ในขอบข่ายที่สังคมยอมรับ เพื่อไม่ก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนอันจะนำไปสู่ความแตกร้าง

4. เป็นวัยแห่งจินตนาการเพื่อฝัน เด็กวัยนี้มักจะมีจินตนาการค่อนข้างเพ้อฝันไม่ค่อยเป็นไปตามความจริง มีความทะเยอทะยาน หลงใหลง่าย เมื่อพบกับความผิดหวังบางคนยอมรับไม่ได้ บางคนปล่อยปละให้ชีวิตตกต่ำ จนกว่าจะล่วงเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายจึงจะมีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล

5. เป็นวัยแห่งจุดเริ่มต้นของความเป็นผู้ใหญ่ พฤติกรรมบางอย่างมีลักษณะของการเลียนแบบผู้ใหญ่ เช่น การใช้เครื่องสำอางค์ การสวมรองเท้าส้นสูง การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา พฤติกรรมทางเพศต่างๆ การผ่านอุปสรรคนานับประการที่จะช่วยสร้างเสริมให้วัยรุ่นเกิดความแข็งแกร่ง สามารถเผชิญต่อความกดดันของปัญหาต่างๆ ในทุกรูปแบบ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นผู้ใหญ่

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2545, หน้า 331-337) ได้กล่าวถึงพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นไว้ สรุปได้ดังนี้

1. **พัฒนาการด้านร่างกาย** การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายมีทั้งส่วนที่เป็นภายนอกและภายใน เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง หน้าตา การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน การมีประจำเดือนใน

เด็กผู้หญิง การทำงานของต่อมบางชนิดเป็นต้น ความเจริญเติบโตมีส่วนหนึ่งทางกายมีช่วงหนึ่งซึ่งเป็นระยะเวลาของการพัก เมื่อผ่านพ้นช่วงนี้ไปแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายรวดเร็ว ความสูงของเด็กตอนต้นปีและปลายปีมีความแตกต่างกันอย่างมาก กาสะสมไขมันในร่างกายนี้น่าจะมากกว่าวัยเด็ก โคนเฉพาะเด็กหญิง ระบบการย่อยอาหารและการใช้ประโยชน์จากอาหารทำงานเร็วและมากกว่าเดิม เพราะร่างกายกำลังเจริญเติบโต เด็กจึงหิว กินเก่ง ง่วงนอนบ่อย การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทำให้เด็กรู้สึกอ่อนไหวง่ายเกี่ยวกับสัดส่วน สุขภาพโดยทั่วไปของเด็กวัยนี้ดีกว่าวัยที่ผ่านมา

2. พัฒนาการด้านสังคม เด็กวัยนี้ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากกว่าในวัยเด็ก มีความผูกพันกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น ไม่เฉพาะกับเพื่อนเพศเดียวกัน แต่เป็นกับเพื่อนต่างเพศด้วย การรวมกลุ่มเป็นไปโดยธรรมชาติ เด็กเลือกเข้ากลุ่มโดยไม่มีใครตั้งกฎเกณฑ์ว่าต้องทำ การคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่สำคัญยิ่งต่อจิตใจเด็กวัยรุ่น แต่การคบเพื่อนก็มีทั้งคุณและโทษ มธุสร สว่างบำรุง (2545, หน้า 154) กล่าวถึงปัญหาทางด้านการพัฒนาทางสังคมของวัยรุ่นว่าเป็นในเรื่องของการปรับตัวทางสังคม เพื่อนต่างเพศ บุคคลภายนอก ครอบครัว สิ่งแวดล้อมภายในสถานศึกษาตลอดจนสังคม ทั้งนี้เพราะการออกไปเผชิญโลกภายนอก ที่เปิดกว้างและยังเป็นส่วนหนึ่งของบทบาทหน้าที่ในสังคมทำให้วัยรุ่นต้องพบปะกับบุคคลหลายประเภทที่แตกต่างกันในทุกด้าน นับตั้งแต่บุคลิกทางกายภาพ ความคิด เจตคติ ความสนใจที่ไม่เหมือนกัน ทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมในสังคมได้

3. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ ความเปลี่ยนแปลง และความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกกระทบต่อแบบแผนอารมณ์ของวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์นั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของวัยรุ่น ตัวเร้าอารมณ์ เด็กบางคนเริ่มแสดงกระแสนบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบบ้างแล้ว เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ขี้วิตกกังวล ขี้อิจฉา เจ้าอารมณ์ เป็นต้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กมีทุกประเภท เช่น รัก ชอบ โกรธเกลียด อิจฉา ริษยา สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่ได้ดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บุคคลต่างวัยต้องใช้ความอดทนมากเพื่อเข้าใจและสร้างสัมพันธภาพกับพวกเขา อย่างไรก็ตามวัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาด้วยดี ปรับตัวได้ ก็ไม่จำเป็นต้องสภาพของอารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็นพายุบูแคม หรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้น และไม่รุนแรง

4. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา ศักยภาพในการคิดของวัยรุ่นเริ่มพัฒนาไปสู่ความมีเหตุผลที่ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ทางสังคม และการตัดสินใจทางด้านศีลธรรม

ส่วนสำคัญของการคิดจะสามารถคิดเกี่ยวกับเรื่องราวของตนและบุคคลอื่นได้ พร้อมทั้งจินตนาการ เรื่องราวที่บุคคลอื่นกำลังคิดเกี่ยวกับพวกเขามีเจตคติไปในแง่ใด จัดได้ว่าระดับพัฒนาการของวัยรุ่นนี้มีความสามารถในการคิดได้อย่างสมบูรณ์แบบ มีอุดมคติ สามารถวิเคราะห์วิจารณ์สังคม การเมือง ปัญหาเศรษฐกิจ หรือมีส่วนร่วมกับสังคมในรูปแบบของการร่วมมือต่อต้าน ทรนงค์ ส่งเสริม อย่างใดอย่างหนึ่ง

แบบแผนทั่วไปของอารมณ์วัยรุ่น

1. ความโกรธ
2. ความกลัว
3. ความวิตกกังวล
4. ความรัก
5. ความดีใจ
6. ความดีใจ
7. ความอยากรู้ อยากเห็น

ผลของการส่งเสริมวุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ปรีชา เกตุทัต (2538, หน้า 218-219) ได้กล่าวถึงผลของการส่งเสริมวุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่น ดังนี้

1. ผลที่เกิดประโยชน์และพึงประสงค์

1.1 เป็นแหล่งของแรงงูใจ เมื่อเกิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความรัก ความกลัว ความโกรธ หรือความอยากรู้ อยากเห็น ย่อมทำให้เกิดแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

1.2 เป็นแหล่งที่ทำให้เกิดความตื่นเต้นหรือผ่อนคลาย อารมณ์ทำให้คนเรามีความรู้สึกแปลกไปจาก ที่เคยปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มีความตื่นเต้น ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ทุกข์หรืออารมณ์สุขก็ตาม ผลที่เกิดขึ้นจากความตื่นเต้นได้แก่ ภาวะแห่งความผ่อนคลายซึ่งมีความสุข ถ้าคนเราไม่มีอารมณ์ก็ไม่มีรสชาติ

1.3 ทำให้เกิดความแข็งแรงและมีความอดทนมากขึ้น ในขณะที่เกิดอารมณ์เครียด บุคคลจะสามารถดำเนินกิจกรรมบางอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าปกติ เช่น มีความแข็งแรงมากกว่าที่เคยขณะที่เกิดความกลัวหรือโกรธ เมื่อประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เสร็จแล้วก็จะไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย ตรงกันข้ามกับบุคคลที่ชีวิตราบเรียบไม่เคยพบกับความผิดหวังเลย เมื่อเกิดปัญหาก็มักจะทนต่อสภาพที่พบไม่ได้

2. ผลในแง่ที่ไม่พึงประสงค์

2.1 ผลทางกาย ความเครียดทางอารมณ์ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะไม่สมดุล ทำให้ร่างกายทำงานผิดปกติ เช่น เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ฝันร้าย หากความเครียดเหล่านี้เป็นอยู่ระยะเวลานานมีผลทำให้สุขภาพทางกายทรุดลง น้ำหนักตัวลดลง ความต้านทานโรคลดลง ร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อยอ่อน

2.2 ประสิทธิภาพลดลงทั้งทางด้านการเคลื่อนไหว ความเครียดทางอารมณ์มีผลเสียในแง่ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน ขาดความมั่นคง ไม่อยู่กับร่องกับรอย เช่น ถ้าเกิดอารมณ์โกรธมาก ๆ จะมีความผิดปกติเกิดขึ้นเช่น แขนขเกร็ง มือสั่น ปากสั่น หน้าแดง คิ้วขมวด เสี่ยงล้ม พุดไม่ออก ถ้ามีความเครียดมาก ๆ อาจพุดไม่ออก คิดอ้าง หายใจไม่ออก แขนหน้าอก อารมณ์ตกใจกลัว หน้าซีด เหงื่อออก แขนขาไม่มีแรง นอกจากนี้อารมณ์ยังทำให้บุคคลขาดความสนใจในหน้าที่การงาน เนื่องจากขาดสมาธิ ความกดดันทางอารมณ์ มีผลต่อการเรียนรู้ของเด็ก ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ที่ไม่มีความสามารถ

2.3 เกิดผลต่อบุคลิกภาพ อารมณ์ที่แสดงออกมีผลกระทบต่อบุคลิกภาพ อารมณ์ทุกข์ ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์เสียได้ง่าย หงุดหงิดง่าย ซึ่งจะมีผลทำให้บุคคลนั้นขาดความอดทน ไม่ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น ชอบหนีสังคมและก้าวร้าว

2.4 มีผลต่อนิสัยทางอารมณ์ สิ่งใดก็ตามถ้าทำซ้ำๆ และบ่อย ๆ ย่อมจะคิดเป็นนิสัย การแสดงออกทางอารมณ์ก็เช่นเดียวกัน ผู้ที่มีอารมณ์ทุกข์เกิดขึ้นบ่อย ๆ การแสดงออกเมื่อเกิดอารมณ์นั้น ๆ ก็มีแนวโน้มที่จะกลายเป็นนิสัย ถ้าติดนิสัยหงุดหงิดเป็นประจำแล้วเมื่อพบเหตุการณ์หรือสถานการณ์ใหม่ก็จะแก้ปัญหาด้วยการใช้อารมณ์เช่นที่เคยปฏิบัติ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

รวีวรรณ ชินะตระกูล (2537, หน้า 196) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่มีความต้องการที่จะปรึกษาในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยร่วมกันปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะต้องรับรู้ความคิดเห็นของผู้อื่น รับฟังความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกในกลุ่มยังสามารถระบายความรู้สึกของตนให้กับกลุ่มฟัง ทั้งนี้เพื่อให้เขามีความรู้สึกว่าเขาได้แสดงความคิดเห็น

สันสนีย์ สมิตะเกษตริน (2545, หน้า 9) ให้ความหมายว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้มารับบริการปรึกษาซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาเข้าร่วมกลุ่มกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่น เป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้

สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน และนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล ด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหา

ประทุม เป้นสุวรรณ (2545, หน้า 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้น หรือเป็นความต้องการของกลุ่มบุคคลที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม (Leader) มีบทบาทเอื้ออำนวย ให้สมาชิกในกลุ่มเกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น มีความไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน สามารถบอกเล่าและรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึก ปัญหา ความขัดแย้งภายในจิตใจของตนให้ในกลุ่มได้รับทราบ มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน มิใช่แต่ตนเองที่มีปัญหาเพียงคนเดียว ทำให้กล้าเผชิญปัญหา เกิดการสำรวจตนเอง พิจารณาปัญหาความขัดแย้ง นำไปสู่การยอมรับวิกฤตการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่นำข้อเสนอแนะจากกลุ่มมาเป็นแนวทางในการคิดแก้ไขปัญหาในหลาย ๆ วิธีจนสามารถปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม พัฒนาตนเองได้เต็มขีดความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง การให้คำปรึกษากันเป็นกลุ่มที่มีจำนวนผู้รับบริการจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปเข้ามารวมกลุ่มกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยในการดำเนินกิจกรรมแก่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่น เกิดความรู้สึกไว้วางใจกัน นำไปสู่การเปิดเผยตนเอง และเกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม สามารถสำรวจและเผชิญกับปัญหาด้วยความเข้าใจได้

จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรีย (Corey, 2004, pp. 5-6) กล่าวว่าจุดมุ่งหมายสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มสรุปได้ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจตนเองและผู้อื่น ตระหนักและเข้าใจตนเองมากขึ้น และพัฒนาเป็นเอกลักษณ์แห่งตน
2. เพื่อรับรู้ความต้องการและปัญหาของสมาชิกอื่น ๆ ที่คล้ายกัน
3. เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ ความมั่นใจและเคารพในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
4. เพื่อรู้จักเอาใจใส่และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
5. เพื่อค้นหาแนวทางที่แน่วแน่ในการจัดการปัญหาต่าง ๆ และขจัดความขัดแย้งออกไป
6. มีแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง ไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น
7. ตระหนักในทางเลือกของตนเองและสามารถเลือกได้อย่างชาญฉลาด

8. เรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง และปฏิบัติได้ตามแผนนั้น
9. เพื่อเรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
10. เพื่อชี้ให้เห็นถึงค่านิยมที่แท้จริงของตนเอง
11. เพื่อเรียนรู้ความต้องการด้านอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้

ประทุม เป้นสุวรรณ (2545, หน้า 3-4) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่อบอุ่น ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น เกิดการเรียนรู้ว่าไม่ได้มีเพียงตนเองเพียงคนเดียวที่ประสบกับปัญหา ฝึกฝนการเรียนรู้ในการพึ่งตนเองมากที่สุด ส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอุปสรรคของสมาชิกกลุ่ม ฝึกการโต้แย้งอย่างมีเหตุผล จริงใจ ห่วงใย นำไปสู่การระดมความคิดที่หลากหลาย และสามารถเลือกตัดสินใจใช้วิจารณญาณด้วยตนเองอย่างชาญฉลาด โดยการนำข้อมูลจากของกลุ่มสมาชิกคนอื่น ๆ มาเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ

วัชรีย์ อุจะรัตน์ (2542, หน้า 131) ได้กล่าวถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคน พัฒนาแนวทางการแก้ไขปัญหาของตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักถึงบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเรียนรู้ที่จะปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในกลุ่ม
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพของตนเองให้เป็นไปอย่างเหมาะสม

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้สามารถสรุปจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มได้ว่าเป็นการช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ได้เกิดการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อันจะช่วยในการปรับวิสัยทัศน์ให้กว้างไกลมากขึ้น เกิดการสำรวจตนเอง เกิดการระดมความคิดเพื่อช่วยให้ค้นหาทางออกที่ดีที่สุด และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

ลักษณะของกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

พนม ลิ้มอารีย์ (<http://www.sut.ac.th/dsa/unit/dorms/consulting/Consult.htm>.) ได้กล่าวถึงลักษณะของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า ลักษณะของกลุ่มควรเป็นกลุ่มแบบปิด (Closed Groups) หมายถึง เป็นกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นคนเดิมตั้งแต่เริ่มต้นการให้คำปรึกษา จนกระทั่งถึง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ไม่ควรเป็นกลุ่มแบบเปิด (Opened Groups) เพราะกลุ่มลักษณะนี้จะมีการเข้าออกของสมาชิกกลุ่มอยู่ตลอดเวลา คือสมาชิกเก่าออกไปสมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่ ทำให้การให้คำปรึกษาขาดความต่อเนื่อง การที่กลุ่มจะมีพัฒนาการไปถึงขั้นการวางแผนแก้ปัญหา จะทำได้ยากและความรู้สึกปลอดภัยจะลดลง เพราะสมาชิกกลุ่มจะต้องคอยปรับตัวต่อสถานการณ์ที่มีสมาชิกใหม่เข้ามาอยู่ตลอดเวลา ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเจริญงอกงามของกลุ่มได้

องค์ประกอบของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ประกอบด้วยองค์ประกอบของกลุ่มดังนี้

ขนาดของกลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 93) กล่าวเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มว่า กลุ่มที่พอดีขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งขนาดกลุ่มที่พอดีควรสมาชิก 6-8 คน โดยทั่วไปแล้วควรมีคนมากพอที่จะสร้างสัมพันธภาพได้ และไม่เกิดความล่าช้า สมาชิกได้รับประโยชน์อย่างเพียงพอและมีส่วนร่วม

วัชรวิทย์ ทรัพย์มี (2533, หน้า 274) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิก 6-8 คน การมีสมาชิกมากเกินไป จะทำให้ผู้รับบริการแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองอย่างเพียงพอ

นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2545, หน้า 251) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการให้คำปรึกษาควรมีสมาชิกจำนวน 6-10 คน เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสื่อสารความหมายซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ ถ้าหากจำนวนมากเกินไปผู้รับคำปรึกษาจะไม่มีโอกาสที่จะสำรวจปัญหาของตนเองอย่างเพียงพอ และผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2546, หน้า 111) กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษากลุ่มไม่ควรมีสมาชิกมากนัก เพราะจะทำให้สมาชิกไม่ได้รับประโยชน์ทั้งถึงกันทุกคน จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมควรอยู่ที่ระดับ 6-15 คน

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า จำนวนของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสมควรมีจำนวนสมาชิกจำนวน 6-15 คน เพื่อให้ผู้รับบริการได้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และได้รับประโยชน์อย่างทั่วถึงในการให้คำปรึกษา

ระยะเวลา ความถี่ และจำนวนครั้งของกลุ่ม

ศันสนีย์ สมิตะเกษตริน (2545, หน้า 19) ได้กล่าวถึงระยะเวลาในการทำกลุ่มว่าขึ้นอยู่กับชนิดและวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่กำหนดไว้ โดยทั่วไประยะเฉลี่ยประมาณ 1-1.30 ชั่วโมง ไม่ควร

เกิน 1.30 ชั่วโมง เพราะจะทำให้สมาชิกฉ่ำ หมคความสนใจ ส่วนความถี่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ยกเว้นในกลุ่มประเภทเร่งด่วนที่จะต้องดำเนินการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ในระยะเวลาที่จำกัด

พนม ลิ้มอารีย์ (<http://www.sut.ac.th/dsa/unit/dorms/consulting/Consult.htm>) กล่าวว่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้ามีเวลาอันจำกัดอาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งได้ ส่วนจำนวนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งหมดควรประมาณ 6-10 ครั้ง ส่วนเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเป็นเวลานานเท่าใดนั้น จะแตกต่างกันไปตามวัย ผู้มาขอรับคำปรึกษา ถ้าเป็น นักเรียนระดับประถมศึกษา ควรใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ส่วนนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ควรใช้เวลาประมาณ 1-1 ½ ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาหรือผู้ใหญ่ควรใช้เวลาประมาณ 1 ½ - 2 ชั่วโมง ทั้งนี้หมายความว่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งอย่างมากที่สุดไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มควรประกอบด้วยสมาชิกที่มีปัญหาคล้าย ๆ กัน มีอายุ ระดับสติปัญญา และเพศไม่แตกต่างกันมากนัก สมาชิกที่เป็นวัยรุ่นควรมีขนาด 6-10 คน ควรจัดเป็นกลุ่มแบบปิด จัดที่นั้งเป็นวงกลม ใช้เวลาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ควรให้คำปรึกษาประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และจำนวนครั้งทั้งหมดไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชรีย์ อุจะรัตน์ (2542, หน้า 133-134) ได้สรุปขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นตอนกลุ่ม (The Involment Stage) สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยเพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้คำชี้แจงวัตถุประสงค์สร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นระหว่างกลุ่ม และต้องใช้เวลาสมาชิกพอสมควรอย่างเร่งรีบ
2. ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (The Transition Stage) สมาชิกเริ่มมีความรู้สึกไว้วางใจกัน แต่มีความวิตกกังวลและความเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล้าอภิปรายปัญหาของตัวเองอย่างเปิดเผย
3. ขั้นตอนดำเนินงาน (The Working Stage) ขั้นนี้สัมพันธภาพในกลุ่มจะดีขึ้น สมาชิกจะเปิดเผยตนเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ไขปัญหของสมาชิก ทุกคนได้สำรวจปัญหา เข้าใจปัญหาและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
4. ขั้นตอนยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง รู้วิธีแก้ปัญหา และนำไปปฏิบัติด้วยความพึงพอใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้างก็สามารถยุติกลุ่มได้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกิจกรรมหนึ่งที่เหมาะสมในการนำมาใช้กับวัยรุ่นมาก เพราะวิธีการที่ตรงกับความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่นหลายประการ (วัชรีย์ อุจะรัตน, 2542) กล่าวคือ

1. ในระยะวัยรุ่น ผู้ใหญ่ไม่ได้ใกล้ชิดเด็ก และเด็กคิดว่าผู้ใหญ่มีความล้าสมัยมาก วัยรุ่นที่มีวัยเดียวกันมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมากกว่า ดังนั้นถ้าวัยรุ่นเดียวกันที่มีปัญหาคล้าย ๆ กัน เข้ามาร่วมกลุ่มกัน จะทำให้เขาร่วมมือในการแก้ปัญหา
2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยตอบสนองความต้องการของเด็กวัยรุ่นให้รู้จักตนเอง รู้จักขอบเขตความสามารถ สิทธิและหน้าที่ของตนเอง
3. จากการคาดหวังให้วัยรุ่นมีหน้าที่และความรับผิดชอบมากขึ้น แต่เนื่องจากวัยรุ่นปรับตัวไม่ทัน ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองเมื่อเด็กมารวมกลุ่มกันบรรยากาศของกลุ่มมีการยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้เด็กวัยรุ่นมีการกล้าแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง คนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตนเอง ทำให้มีกำลังใจพร้อมที่เผชิญปัญหาต่อไป

ภาระหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

พนม ลิ้มอารีย์ (<http://www.sut.ac.th/dsa/unit/dorms/consulting/Consult.htm>) ได้กล่าวถึงภาระหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ สรุปได้ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพ เป็นการแสดงการต้อนรับด้วยความจริงใจ อ่อนน้อมและเป็นมิตร พร้อมทั้งให้ความมั่นใจแก่สมาชิกกลุ่มว่า ทุกคนสามารถพูดได้อย่างอิสระและสิ่งที่พูดจะได้รับการเก็บรักษาไว้เป็นความลับ
2. การสร้างความพร้อม โดยการสะท้อนความรู้สึกได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนการกระตุ้นให้กำลังใจให้สามารถอธิบายปัญหาของตนได้ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยความจริงได้ง่ายขึ้น
3. การสำรวจค้นหาความรู้สึกของผู้มาขอรับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามค้นให้พบว่าผู้มาขอรับคำปรึกษามีความไม่สบายใจเรื่องอะไร อย่างไร และเขาต้องการทำอะไรเกี่ยวกับความไม่สบายใจนี้
4. การสะท้อนกลับความรู้สึกของผู้มาขอรับคำปรึกษา เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงความรู้สึกของตนอย่างเปิดเผย เพื่อให้รู้จักพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ และฝึกปฏิบัติตามพฤติกรรมเหล่านั้น
5. การอธิบายความรู้สึกให้สัมพันธ์กับเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาควรจะได้กระตุ้น ให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้กำหนดเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมของตน เพื่อจะได้นำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขตนเอง

6. การอธิบายเป้าหมายประสงค์เชิงพฤติกรรม คือ การกระตุ้นให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้อธิบายเป้าหมายประสงค์เชิงพฤติกรรมของตนให้ชัดเจน

7. การช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษากำหนดเกณฑ์การประเมินความเจริญงอกงามของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาควรจะได้กระตุ้นให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้กำหนดเกณฑ์ในการประเมินความเจริญงอกงามของตน แล้วนำเกณฑ์ที่ตนได้กำหนดมาประเมินความงอกงามของตนเอง

8. การช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาระบุเป้าหมายประสงค์ย่อย ผู้มาขอรับคำปรึกษาควรจะได้จำแนกเป้าหมายประสงค์ของตนออกเป็นเป้าหมายประสงค์ย่อย ๆ โดยจำแนกออกเป็นขั้น ๆ และเรียงลำดับขั้นเพื่อดำเนินไปสู่เป้าหมาย และเป็นการช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาสามารถดำเนินการเอาชนะหรือดำเนินไปสู่เป้าหมายเป็นขั้น ๆ ไปตามลำดับ

9. การสอนผู้มาขอรับคำปรึกษาให้เป็นผู้ช่วยเหลือผู้อื่นและผู้ขอรับคำปรึกษาที่ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน จัดว่าเป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

10. การรับรู้ความสำเร็จของกันและกัน เมื่อผู้มาขอรับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ว่าตนควรทำอะไรในช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้มาขอรับคำปรึกษาจะเรียนรู้อย่างรวดเร็วถึงวิธีที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จที่ต่างก็ได้รับจากการเริ่มปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ของตน

11. การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นการตกลงของกลุ่ม โดยการที่ผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นว่ากลุ่มควรจะเริ่มเมื่อใด ยุติ เมื่อใด

12. การติดตามผลและการเสริมสร้างกำลังใจ เพื่อความเจริญงอกงามต่อไป เมื่อยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2004) ได้สรุปผลของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า จะช่วยให้สมาชิกได้สำรวจเจตคติ ค่านิยมของตน และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้เอกลักษณ์ของตนเองและสมาชิกอื่น ๆ เรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มไปใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ผ่องพันธ์ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 192) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

1. เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกของกลุ่ม และเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้สมาชิกได้มีโอกาสช่วยเหลือกันและกัน

2. สมาชิกเห็นความสำคัญของสัมพันธภาพของการช่วยเหลือ เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

3. ผู้ให้คำปรึกษาจะมีโอกาสสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมและปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ช่วยให้หากลวิธีในการให้ความช่วยเหลือต่อไป

สันสนีย์ สมิตะเกษตริน (2545, หน้า 10) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังนี้

1. สมาชิกได้เผชิญกับสิ่งที่เขาประสบ เรียนรู้ เข้าใจ และมีแนวทางที่จะจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น

2. สมาชิกสามารถที่จะเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตน เรียนรู้การยอมรับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการกำหนดเป้าหมายของตน และดำเนินพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์

3. สมาชิกสามารถปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ และเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงจัดการกับสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหากับตนได้

4. เกิดการขยายเครือข่ายการช่วยเหลือแบบกลุ่มไปสู่สมาชิกใหม่

5. ประสานความเข้าใจในระบบบริการทั้งภาครัฐและเอกชน

จะเห็นได้ว่า การให้ปรึกษาแบบกลุ่มก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้รับคำปรึกษา เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เกิดความเข้าใจตนเอง ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่ม เกิดการรับรู้ การเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น อีกทั้งยังทำให้ผู้รับคำปรึกษาไม่รู้สึกว่าตนเป็นผู้ที่ประสบปัญหาเพียงผู้เดียว

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

คอเรย์ (Corey, 2001) ได้กล่าวถึงทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมดังต่อไปนี้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมพัฒนาขึ้นโดย เอลลิส (Ellis) นักวิชาการด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงมากที่สุดคนหนึ่ง เอลลิส เชื่อว่า สิ่งที่รบกวนและทำให้คนเป็นทุกข์นั้นมิใช่สิ่งของหรือเหตุการณ์ แต่เป็นทัศนคติของคนที่มีต่อสิ่งของหรือเหตุการณ์นั้น ๆ นั่นก็หมายความว่า หากคนมีวิธีคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่รบกวนตนแปลกออกไปจากเดิม คนเราก็อาจมีพฤติกรรมที่สมเหตุสมผลขึ้นได้ ดังนั้นความทุกข์หรือปัญหาทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นจากการตีความที่ไม่สมเหตุสมผล การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) มีส่วนเหมือนกับการให้คำปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์ คือ

การให้คำปรึกษาแบบให้บุคคลเป็นศูนย์กลาง และการให้คำปรึกษาแบบ เกสตัลท์ (Gestalt) เพียงเล็กน้อย การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีส่วนที่เหมือนกันกับการให้คำปรึกษาที่มุ่งพิจารณาเกี่ยวกับความคิดและพฤติกรรมมากกว่า ซึ่งในการให้คำปรึกษานั้น มุ่งเน้นที่การคิด (Stress Thinking) การตัดสิน (Judging) การตัดสินใจ (Deciding) การวิเคราะห์ (Analyzing) และการกระทำ (Doing) การให้คำปรึกษาแบบนี้ตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่าความคิด (Cognition) อารมณ์ (Emotion) และพฤติกรรม (Behavior) มีส่วนสัมพันธ์กันอย่างเห็นได้ชัด และเป็นเหตุเป็นผลกัน การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เน้นถึงความสัมพันธ์ของทั้งสามนี้ ส่วนสมมติฐานเบื้องต้นของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เฮลลิส กล่าวว่า อารมณ์ของคนเรานั้นมีต้นตอมาจากความเชื่อ (Believe) การประเมิน การตีความ และการตอบสนอง ต่อสถานการณ์ของชีวิต โดยกระบวนการทางการให้คำปรึกษา ผู้รับบริการจะเรียนรู้ทักษะการแยกแยะ และการจัด ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งได้รับการรักษาไว้ด้วยกลไกของตนเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า ผู้รับบริการเรียนรู้ที่คิดอย่างมีเหตุผลแทนการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนปฏิกิริยาได้ตอบทางอารมณ์ที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ กระบวนการให้คำปรึกษาจะทำให้ผู้รับบริการใช้หลักการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในการปรับเปลี่ยน ไม่เพียงแต่สำหรับปัญหาปัจจุบันเท่านั้น แต่สำหรับปัญหาในอนาคตที่เขาต้องเผชิญด้วย

ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

คอเรย์ (Corey, 2001) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์ต่างจากสัตว์โลกอื่น เพราะมนุษย์มีค่านิยม สามารถคิด พัฒนาโครงสร้างการรู้จักของตนเองได้ และสามารถปรับเปลี่ยนค่านิยมของตนเพื่อการเกิดพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม
2. มนุษย์เกิดมาพร้อมศักยภาพที่จะเป็นผู้มีเหตุผล แต่บางคนกลายเป็นคนไร้เหตุผล เพราะเขามีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่ค่อยมีเหตุผลตั้งแต่เด็ก
3. มนุษย์เป็นผู้มีทั้งความสมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล การที่บุคคลมีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมมักมีสาเหตุจากการมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แต่ถ้าเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีสมเหตุสมผลมากขึ้น และลดการคิดอย่างไม่สมเหตุสมผล ก็จะนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม
4. มนุษย์มีความต้องการสิ่งที่ดีงามสำหรับชีวิต และถ้าบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองสิ่งที่เขาต้องการ เขามักจะโทษตนเองและโทษผู้อื่น แต่มนุษย์ก็สามารถปรับเปลี่ยนความคิดและค่านิยมที่ไม่สมเหตุสมผลของตนได้
5. ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมมีของมนุษย์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด

ปรัชญาและหลักการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นี้เป็นที่ยอมรับความจริงว่าการที่คนเรากระทำการอะไรลงไปนั้นจะต้องมีสาเหตุและการกระทำส่วนใหญ่มักจะเป็นไปด้วยความสมัครใจของตนเอง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2543, หน้า 76-77) แต่ทฤษฎีนี้ก็ยังมีเชื่อที่ว่าคนเรานั้นสามารถเปลี่ยนแปลงหรือกำหนดแนวชีวิตของตนเองได้ แม้ว่าในบางครั้งอาจใช้ความพยายามที่ค่อนข้างสูงจึงจะประสบความสำเร็จก็ตาม ซึ่งการให้การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ยอมรับว่ามนุษย์เราสามารถกำหนดพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้นั้นสามารถอธิบายได้โดยใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพ เอบีซี (A-B-C Theory of Personality) ดังนี้

เอ (A - Activating Event) คือ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพการณ์ที่เป็นจริงไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกทัศนคติ หรือพฤติกรรม ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เชื่อว่า A นี้มีสาเหตุที่ทำให้คนเราแสดงพฤติกรรมตอบโต้ออกมา

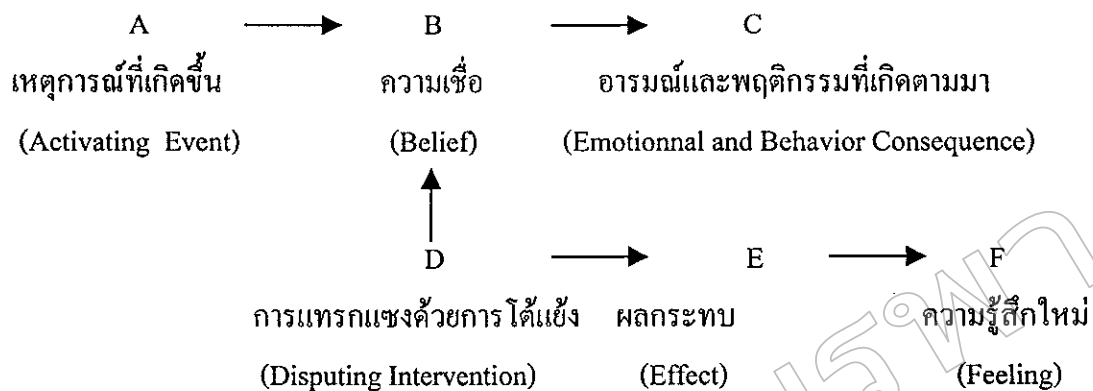
บี (B - Belief System) คือ ระบบความเชื่อของบุคคลหรือสิ่งที่เกิดขึ้น โดยเป็นไปตามความคิดที่แต่ละคนจะคิดแล้วเฝ้าบอกกับตนเองว่าเหตุการณ์นั้นเป็นเช่นไร มีอันตรายร้ายแรงหรือน่าสะพรึงกลัวเพียงใด ระบบความเชื่อของบุคคลประกอบด้วย

1. ความเชื่อที่สมเหตุสมผล (Rational Beliefs: B's) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงความปรารถนา ความอยาก และความชอบ

2. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Beliefs: iB's) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมที่แสดงถึงการเรียกร้องอย่างรุนแรง การออกคำสั่งและการต้องทำ (Musts)

ซี (C - Consequence) คือ พฤติกรรมที่แสดงตอบโต้ออกมาในแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะโดยลักษณะปัญหาของอารมณ์ หรือโดยท่าทีที่แสดงออกมาโดยขาดความสงบสุข ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมานี้มองคล้ายกับว่าเป็นผลที่เกิดจาก A กล่าวคือ แสดงออกตามเหตุการณ์ที่เป็นจริง แต่สำหรับ อาร์อีบีที (REBT) เชื่อว่าพฤติกรรมที่คนเราแสดงตอบโต้ออกมานั้นเป็นผลที่มาจากบี (B) นั่นคือ พฤติกรรมของคนเราจะแสดงออกไปตามระบบความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น

เอลิสกล่าวไว้ว่า เอ (A = เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น) ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิด ซี (C = อารมณ์ที่ตามมา) แต่เป็น บี (B) ซึ่งก็คือ ความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับ เอ (A) ที่เป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ ซี (C) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ สามารถเขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



ภาพที่ 2 ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบเอบีซีดีอีเอฟ (ABCDEF)

แนวคิดในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ถือว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) โดยตรง แต่ความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น (B) เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม

ดังนั้นการช่วยเหลือให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ตัวอย่างเช่น ถ้าบุคคลรู้สึกซึมเศร้าหลังจากการหย่าร้าง สาเหตุของการซึมเศร้าอาจไม่ได้มาจากการหย่าร้าง แต่มาจากความเชื่อที่ตนล้มเหลว ถูกปฏิเสธ หรือเสียคู่สมรสไป เอลลิส เชื่อว่า ความเชื่อเกี่ยวกับการปฏิเสธและการล้มเหลว (ที่จุด B) เป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดความเศร้า (ที่จุด C) ไม่ใช่จากเหตุการณ์หย่าร้าง (ที่จุด A) ด้วยเหตุนี้มนุษย์จึงต้องรับผิดชอบต่อการเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ของตน

การแสดงให้เห็นวิธีที่จะปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นสาเหตุของปฏิกิริยาทางอารมณ์เป็นหัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

อารมณ์ที่ถูกครอบงำได้รับกาส่งเสริมโดยการที่ผู้รับบริการใช้ประโยคที่ไม่สมเหตุสมผลบอกกับตัวเองอย่างซ้ำซาก เช่น “ฉันควรได้รับการกล่าวโทษสำหรับการหย่านี้” “ฉันเป็นคนล้มเหลวน่าสมเพช ฉันทำทุกสิ่งทุกอย่างผิดพลาดเลย” “ฉันเป็นคนไม่มีค่าเลย” เอลลิสย้ำบ่อย ๆ ในจุดที่ว่า “คุณรู้สึกตามที่คุณคิด”

หลังจาก เอ (A) บี (B) และ ซี (C) แล้วมาถึง ดี (D = การโต้แย้งกับความเชื่อ) ดี (D) เป็นการนำวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้เพื่อช่วยผู้รับบริการเผชิญกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา โดยใช้วิธี การสืบเสาะค้นหา (Detecting), การโต้แย้ง (Debating) และ การพินิจพิเคราะห์ (Discriminating)

1. การสืบเสาะค้นหา (Detecting) คือ การที่ผู้รับบริการเรียนรู้วิธีหาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการใช้คำว่า “ควร (Should)” “ต้อง (Must)” หรือ “น่ากลัว (Awfulizing)” “การให้ตนเองรู้สึกแย่ลง (Self-Downing)”

2. การโต้แย้ง (Debating) คือ ผู้รับบริการโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา โดยใช้ตรรกวิทยาเข้ามาช่วย

3. การพินิจพิเคราะห์ (Discriminating) คือ ผู้รับบริการแยกความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกจากความคิดที่สมเหตุสมผล

ในส่วนผู้รับบริการก็มาถึงจุด อี (E = Effect) ประโยชน์ที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถนำมาปฏิบัติได้ถ้าเราทำสำเร็จ ก็นำมาซึ่ง เอฟ (F = New Feeling) หรือความรู้สึกใหม่ แทนที่จะรู้สึกเครียด กังวลหรือซึมเศร้า เราจะมีความรู้สึกที่เหมาะสมกับสถานการณ์ วิธีการที่ดีที่สุดที่จะเริ่มรู้สึกดีขึ้นคือ การพัฒนาปรัชญาที่สมเหตุสมผล

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

พจนันท์ พงษ์โสภณ (2543) กล่าวถึงเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง และเผชิญกับปัญหาโดยใช้สติปัญญา เทคนิคสำคัญที่ใช้คือการสอน (Teaching) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เทคนิคการโต้แย้ง (Confrontation) เพื่อหาเหตุผลมาเปลี่ยนความคิดที่ผิด ๆ หรือเชื่อมั่นผิด ๆ ในอดีตให้กลับมาคิดใหม่ และคิดให้ถูก เทคนิคการตั้งคำถามที่ขั้วขั้วท้าทาย (Challenge) หรือการตั้งคำถามแบบตรรกวิทยา (Logical) ตลอดจนการให้กลับบ้านไปทดลองปฏิบัติ (Home Work Assignment)

เอลลิส และ ไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 73-94) ได้กล่าวถึงเทคนิคที่นำมาใช้พัฒนาความคิด และพฤติกรรมของบุคคลไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) ได้แก่

1.1 ใช้คำพูดของตนเองอย่างมีเหตุผล (Employing New Self-Statement) เป็นวิธีการที่สอนให้ผู้รับบริการเปลี่ยนคำพูดของตนใหม่โดยใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (Cognitive Home) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับบริการฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนตามรูปแบบเอบีซีดี (ABCD)

2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Technique) ได้แก่

2.1 การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับบริการสร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงความรู้สึก

และอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และให้ผู้รับบริการจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไป ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับบริการสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้รู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนเองได้อย่างมีเหตุผล

2.3 การฝึกจัดการกับความอาย (Shame Attacking Exercises) เป็นวิธีที่ฝึกให้ผู้รับบริการกล้าแสดงพฤติกรรมที่ตนเองรู้สึกออกไปโดยไม่รู้สึกอายอีกต่อไป

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Technique) ได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับบริการเกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะการพูด ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการรับรู้ตนเองอย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปคิดอย่างมีเหตุผล และแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นการนำผลกรรมมาวางเป็นเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่เป็นการวางเงื่อนไขแบบให้การเสริมแรง คือเมื่อผู้รับบริการแสดงพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การเสริมแรง

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 109-111) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้คลามีอารมณ์มั่นคงเหมาะสม และระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ได้จำแนกอารมณ์ที่เหมาะสมออกจากกันอย่างชัดเจน

2. ช่วยให้ผู้คลามีความสนใจตนเอง สามารถเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริงต้องแท้ และเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

3. ช่วยให้ผู้คลามีความสนใจสังคม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นและมีความสุขมากกว่าอยู่อย่างโดดเดี่ยว

4. ช่วยให้ผู้คลสามารถกำหนดทิศทางให้กับตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง

5. ช่วยให้ผู้คลมีความอดทน และมีความเป็นผู้ใหญ่ สามารถมองสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ให้อยู่ในความผิดพลาดของผู้อื่น จะไม่ประณามหรือว่าซ้ำเติมแม้ว่าจะไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมที่คนอื่นแสดงออกมา

บุคคลที่เชื่อมั่นตามแนวคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมีแนวโน้มที่รู้สึกรู้ว่าตนเป็นคนไร้ความสามารถ ไร้คุณค่า วิดกกังวล รู้สึกกลัวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และทำให้เกิดโรคประสาทประเภทย้ำคิดย้ำทำ

ความคิดที่ 2 คนอื่นจะต้องทำดีต่อฉัน ให้ความยุติธรรม และแสดงออกต่อฉันอย่างดี จนฉันพึงพอใจ เป็นสิ่งที่เลวร้ายมาก ถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันทนไม่ได้ที่เขารังเกียจฉัน ถ้าเขาทำในสิ่งที่ฉันต้องการไม่ได้ เขาควรถูกตำหนิ และถือว่าเป็นคนที่ไร้คุณค่า

บุคคลที่มีความคิดไม่สมเหตุสมผลนี้มีแนวโน้มที่จะเป็นคนเอาจริงเอาจังเกินไป มีอารมณ์รุนแรง อาฆาตผูกพยาบาท คิดแค้นแค้น และอาจเป็นฆาตกรได้ง่าย

ความคิดที่ 3 ฉันต้องได้ทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะต้องดีสมบูรณ์แบบ และเป็นในทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็น ฉันทนต่อความยากลำบากไม่ได้ ฉันทนต่อความคับข้องใจหรือเห็นสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่ฉันคิดไม่ได้ เพราะถ้าไม่เป็นเช่นที่ต้องการแล้ว ดูเหมือนว่าโลกนี้ไม่น่าภิรมย์เลย บุคคลที่มีความคิดไม่สมเหตุสมผลเช่นนี้ จะเป็นคนที่โกรธง่าย สงสารตนเอง และรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า

ประทีอง ภูมิภัทราคม (2540, หน้า 259-262) กล่าวว่า จากแนวคิดของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่เชื่อว่า อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลมีผลมาจากความคิด ซึ่งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขและพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนมีดังนี้

ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ประการ

1. บุคคลต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน บุคคลที่คิดเช่นนี้ จะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกไม่มีคุณค่า และเกิดความล้มเหลว
3. บุคคลที่เป็นคนล้มเหลวน่ารังเกียจ และชั่วร้าย ควรถูกตำหนิ หรือถูกลงโทษ ความนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่แท้จริง จะประเมินความเลวความชั่วร้ายของบุคคล
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งที่เลวร้าย ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง ละอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่
5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งไม่สามารถควบคุมมันได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเองและไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

บุคคลที่ยึดมั่นตามแนวคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมีแนวโน้มที่จู้จี้ความรู้สึกว่าตนเป็นคนไร้ความสามารถ ไร้คุณค่า วิตกกังวล รู้สึกกลัวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และทำให้เกิดโรคประสาทประเภทย้ำคิดย้ำทำ

ความคิดที่ 2 คนอื่นจะต้องทำดีต่อฉัน ให้ความยุติธรรม และแสดงออกต่อฉันอย่างดี จนฉันพึงพอใจ เป็นสิ่งที่เลวร้ายมาก ถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันทนไม่ได้ที่เขารังเกียจฉัน ถ้าเขาทำในสิ่งที่ฉันต้องการไม่ได้ เขาควรถูกตำหนิ และถือว่าเป็นคนที่ไร้คุณค่า

บุคคลที่มีความคิดไม่สมเหตุสมผลนี้มีแนวโน้มที่จะเป็นคนเอาจริงเอาจังเกินไป มีอารมณ์รุนแรง อาฆาตผูกพยาบาท คิดแค้นแค้น และอาจเป็นฆาตกรได้ง่าย

ความคิดที่ 3 ฉันต้องได้ทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะต้องดิ้นรนดิ้นรน และเป็นในทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็น ฉันทนต่อความยากลำบากไม่ได้ ฉันทนต่อความคับข้องใจหรือเห็นสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่ฉันคิดไม่ได้ เพราะถ้าไม่เป็นเช่นที่ต้องการแล้ว ดูเหมือนว่าโลกนี้ไม่น่าภิรมย์เลย บุคคลที่มีความคิดไม่สมเหตุสมผลเช่นนี้ จะเป็นคนที่โกรธง่าย สงสารตนเอง และรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า

ประเทือง ภูมิภักทราคม (2540, หน้า 259-262) กล่าวว่า จากแนวคิดของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่เชื่อว่า อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลมีผลมาจากความคิด ซึ่งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขและพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนมีดังนี้

ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ประการ

1. บุคคลต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน บุคคลที่คิดเช่นนี้ จะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกไม่มีคุณค่า และเกิดความล้มเหลว
3. บุคคลที่เป็นคนล้มเหลวน่ารังเกียจ และชั่วร้าย ควรถูกตำหนิ หรือถูกลงโทษ ความนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่แท้จริง จะประเมินความเลวความชั่วร้ายของบุคคล
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งที่เลวร้าย ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง ละอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่
5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งไม่สามารถควบคุมมันได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเองและไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ บุคคลที่มีความวิตกกังวลเกินเหตุ อาจทำให้เหตุการณ์เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้ยากกว่าการเผชิญกับมัน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะหนีงานที่ยากลำบากอยู่เสมอ ทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง บุคคลที่คิดเช่นนี้จะประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปรากฏจากความเชื่อมั่น และนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

9. ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบล้างหรือกำจัดได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้อาจนำประสบการณ์ในอดีตมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากไป ทำให้เกิดความทุกข์ และไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

11. ปัญหาทุกปัญหาคือต้องมีหนทางแก้ไขอย่างสมบูรณ์แบบ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวล และความกลัว

ลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผล 11 ประการ

1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่า จะต้องทุ่มเทความสนใจ และความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงผู้เดียว แต่ควรกระทำในสิ่งที่เป็น การให้ความรัก และคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์

2. บุคคลจะกระทำการใด ๆ อย่างเต็มที่เนื่องจากต้องการที่จะทำให้ดีกว่าผู้อื่น การทำงานจะก่อให้เกิดการเรียนรู้และถึงแม้ทำเต็มที่ก็อาจผิดพลาดได้

3. ทุกคนอาจพบกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้ จึงโทษตนเอง และผู้ที่ล้มเหลว อะไรผิดพลาดควรยอมรับความล้มเหลวนั้น และพยายามหาทางไม่ให้เกิดขึ้น

4. บุคคลไม่พึงทำให้สภาพการณ์ที่ไม่พึงปรารถนานั้นลุกลามใหญ่โตขึ้น ควรแก้ไขสภาพการณ์นั้นให้ดีขึ้น หากไม่สามารถแก้ไขให้ดีขึ้น ก็ต้องยอมรับ และไม่ถือเป็นสิ่งที่เลวร้ายมาก

5. ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งไม่พึงปรารถนาและสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินของตนเองจากสิ่งเหล่านั้นก็สามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้

6. บุคคลตระหนักในความเป็นจริงว่าอันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้ายอย่างที่กลัว ควรรู้ว่าการวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ

7. การเผชิญกับความยากลำบาก และความรับผิดชอบจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าการหลีกเลี่ยง

8. บุคคลความพยายามที่จะเป็นของตัวเองและมีความรับผิดชอบ แต่ควรระวังผู้อื่นหรือยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อจำเป็น

9. บุคคลยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ การวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษ บุคคลสามารถนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป

10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์หรือถูกรบกวน ควรหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องยอมรับท่าทีที่จะทำให้ดีที่สุด

11. บุคคลควรหาทางแก้ปัญหาหลาย ๆ ทางที่มีความเป็นไปได้ และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับความจริงว่าในปัญหาย่อมไม่มีทางเลือกในการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

งานวิจัยต่างประเทศ

เมกิบบิน (Mekhibbin, 1989, p. 189) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่าง 12 คน เป็นนักเรียนที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวในเรื่องการเรียนบททางตัวในสังคม การไม่เห็นคุณค่าของตนเอง การทดลองแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้รับการบรรยาย การเล่นเกม การอภิปราย การกำหนดงานให้ทำ รวมทั้งการออกกำลังกายเพื่อคลายความเครียด และนอกจากนี้ก็ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิต การวางตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีความสามารถที่จะเรียน มีความจำความสามารถในการใช้ความคิดอย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมดีขึ้น

วูดส์ (Woods, 1987) ได้ศึกษาการลดลงของพฤติกรรมความกังวลใจ ความโกรธ และการเจ็บป่วยทางกายภาพ ที่สัมพันธ์กันในการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งทำการทดลองในโรงงานพบว่า หลังจากการได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงนี้ยังแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ในการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไร้เหตุผลด้วย

ริกเคอร์ต และมอลเลอร์ (Rieckert & Moller, 2000) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในการบำบัดรักษาผู้ป่วยที่มีเคยถูกรุณกรรมทางเพศเมื่อวัยเด็ก จากกลุ่มทดลองที่เป็นผู้หญิง 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 28 คนและกลุ่มควบคุม 14 คน ให้การทดลอง 10 สัปดาห์ และติดตามผล 8 สัปดาห์ พบว่า ความกดดัน ความโกรธ ความกังวลใจ ความละอาย และการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และไม่มีแตกต่างในระยะติดตามผล

ฮาร์ริงตัน (Harrington, 2005) ได้ศึกษามิติของความไม่อดทนต่อความคับข้องใจ และความสัมพันธ์ในปัญหาของการควบคุมตนเอง พบว่า การไม่อดทนต่อความคับข้องใจนั้นเป็นศูนย์กลางของทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และความไม่อดทนต่อความคับข้องใจนั้นสามารถใช้สำรวจได้ 4 มิติ คือ ความไม่อดทนต่ออารมณ์ ความต้องการในการมีเกียรติ ความสะดวกสบาย และความสำเร็จ

งานวิจัยภายในประเทศ

ทัศนีย์ ตระกูลสุขชัย (2547, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยแบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า นักเรียนที่เข้ารับการฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองระยะติดตามต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัญญาญ์ เสือสินวล (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้เทคนิคแม่แบบกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก โรงเรียนเทคนิคพิษณุโลก อําเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์จะส่งผลดีตลอดไปในระยะยาว

ชนิดา อิงคสุวรรณ (2543, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการเปรียบเทียบระหว่างผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการเสนอตัวแบบที่มีต่อการลดภาวะซึมเศร้าด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการลดภาวะซึมเศร้ากับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีภาวะซึมเศร้าลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลอง ยกเว้นในระยะติดตามผลมีเพียงกลุ่มการให้คำปรึกษา

แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เท่านั้นที่มีภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วงศ์จันทร์ ธนาวิชิตฤกษ์ (2543, บทคัดย่อ) ได้เปรียบเทียบระหว่างการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับเทคนิคแม่แบบที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมการติดเชื้อเอชไอวี ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดสมุทรสาคร ผลการศึกษาพบว่า พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผล

ปราณี นัยประยูร (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และการใช้โปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และการใช้โปรแกรมพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองสามารถเพิ่มพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนได้ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และสองวิธีนี้มีผลไม่แตกต่างกัน

เสาวภา บุรณเจริญกิจ (2546, หน้า 68-69) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มคือกลุ่มที่ให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุกัญญา มัทธมนันท์ (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับกิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี โดยแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 3 กลุ่มคือกลุ่มให้คำปรึกษาดมทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลงานการวิจัยจะเห็นว่า กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นวิธีที่สามารถให้ความช่วยเหลือบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว ความเชื่อ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกังวลใจ ความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่น ทำให้ผู้รับบริการสามารถลดพฤติกรรม เกิดความเชื่อ และความภาคภูมิใจในตนเองให้ดีขึ้นได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการให้คำปรึกษาด้วยการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในกลุ่มของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการเผชิญความโกรธที่ไม่เหมาะสม ด้วยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อช่วยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีความคิดประสพการณ์ ความเป็นมิตร ได้รับความไว้วางใจจากสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน พัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ตนเองประสบอย่างมีประสิทธิภาพ และเรียนรู้วิธีคิดอย่างสมเหตุสมผล เพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมการเผชิญความโกรธที่เหมาะสมตามมา