

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับครอบครัวไม่สมบูรณ์
 - 1.1 ความหมายของครอบครัวไม่สมบูรณ์
 - 1.2 สาเหตุของการที่ครอบครัวไม่สมบูรณ์
 - 1.3 ผลกระทบของการที่ครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่มีต่อบุตร
 - 1.4 งานวิจัยในประเทศ
 - 1.5 งานวิจัยต่างประเทศ
2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 2.1 ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 2.2 แนวความคิดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 2.3 ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 2.4 ลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง-ต่ำ
 - 2.5 พัฒนาการของความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 2.6 องค์ประกอบความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 2.7 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 2.8 การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
 - 2.9 งานวิจัยในประเทศ
 - 2.10 งานวิจัยต่างประเทศ
3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.3 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.4 ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 3.5 การให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่น
 - 3.6 การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

- 3.7 หลักการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- 3.8 จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- 3.9 บทบาทการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- 3.10 กลวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- 3.11 งานวิจัยในประเทศ
- 3.12 งานวิจัยต่างประเทศ

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับครอบครัวไม่สมบูรณ์

ความหมายของครอบครัวไม่สมบูรณ์

จิตรา วสุวานิช (2524, หน้า 31-32) ให้ความหมายของครอบครัวแตกแยกไว้ว่าเป็นครอบครัวที่มีความแตกร้าวระหว่างพ่อแม่แล้วส่งผลกระทบต่อลูก ครอบครัวแตกแยกนี้ตามความหมายรวมไปถึงครอบครัวหย่าร้างกัน ครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะวิวาท ครอบครัวที่มีพ่อแม่เพียงฝ่ายเดียว และครอบครัวที่พ่อแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายเสียชีวิต

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (ม.ป.ป., หน้า 76) ได้กล่าวถึงความหมายของการหย่าร้างไว้ว่าการหย่าร้าง หมายถึง การที่คู่สมรสมีเรื่องบาดหมางกันอย่างรุนแรงซึ่งอาจมาจากหลายสาเหตุและไม่สามารถจะปรับความเข้าใจกันได้ และแน่นอนว่าทั้งคู่จะมีชีวิตสมรสกันไปอีกไม่ได้ ต้องแยกกันอยู่ด้วยความสมัครใจ

สุชา จันทน์เอม (2529, หน้า 122) กล่าวถึง สภาพครอบครัวที่บิดามารดาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายไม่ได้อยู่ด้วยกัน จะเป็นด้วยการหย่าร้างหรือการทอดทิ้งหรือการแยกกันอยู่ก็ตาม จะเป็นผลให้เด็กขาดการเอาใจใส่ดูแลไม่ได้รับความรักความอบอุ่น ความเห็นอกเห็นใจเท่าที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีผลทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย รู้สึกถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวขาดผู้ที่จะเป็นแบบอย่างของเด็ก

สุพัตรา สุภาพ (2541, หน้า 39) ให้ความหมายการหย่าร้างว่า การหย่าร้าง คือ การสิ้นสุดชีวิตแต่งงานของคู่สมรส เป็นการแตกแยกของบุคคลที่เคยมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด การหย่าร้างในตัวของมันเองเป็นเรื่องเศร้า เป็นการทำลายความรัก ความเชื่อของบุคคลที่เคยผูกพันกันอย่างลึกซึ้ง แต่การหย่าร้างไม่ใช่ความเศร้าที่ถาวร เพราะอาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขได้เหมือนกัน

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ หมายถึง สภาพของครอบครัวที่มีการสิ้นสุดของสภาพชีวิตสมรสหรือการแยกทางกันของคู่สมรส ทั้งนี้โดยมีการ

จดทะเบียนหย่าที่ถูกต้องตามกฎหมายหรือไม่ก็ตาม ไม่ว่าด้วยสาเหตุใดก็ตาม สภาพครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ ย่อมส่งผลกระทบต่อตนเอง รวมทั้งต่อปัญหาทางด้านสภาพจิตใจและพฤติกรรมของบุตร

สาเหตุของการที่ครอบครัวไม่สมบูรณ์

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2540, หน้า 68-78) กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงในครอบครัวสรุปได้ว่า ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงในครอบครัวอย่างรวดเร็ว ซึ่งส่งผลกระทบต่อสังคมเป็นวงกว้างไม่มีที่สิ้นสุด การเปลี่ยนแปลงในครอบครัว ย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคลในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีทั้งโครงสร้าง ระบบความสัมพันธ์ และการปฏิบัติหน้าที่ ได้แก่ โครงสร้างครอบครัวมีขนาดเล็กลง จากการวางแผนครอบครัว และการเคลื่อนย้ายของสมาชิก รูปแบบของครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยว เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจจากภาคเกษตรกรรมมาเป็นภาคอุตสาหกรรม การที่ครอบครัวมีการใช้ชีวิตอย่างเป็นตัวของตัวองมากขึ้น เมื่อหนุ่มสาวแต่งงานใหม่ก็จะแยกครอบครัวไปอยู่ตามลำพัง ระบบความสัมพันธ์มีการเปลี่ยนแปลงจากการเคลื่อนย้าย ส่งผลให้เด็กและคนชราถูกทอดทิ้ง เกิดปัญหาครอบครัวแตกแยก หญิงชายมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพ หญิงมีการศึกษาสูงขึ้น ทำงานและพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น บทบาทและความสำคัญของครอบครัวเปลี่ยนไปเน้นความเป็นปัจเจกบุคคลมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความเข้มแข็งน้อยลง อัตราการหย่าร้างนับวันยิ่งเพิ่มมากขึ้น โคลแมน และคริสซี่ (Coleman & Cressy, 1980, pp. 126-128) กล่าวถึง สาเหตุที่การหย่าร้างมีจำนวนมากขึ้น เนื่องจาก

1. ขนาดของครอบครัวเล็กลง แนวโน้มของครอบครัวในปัจจุบันเป็นอิสระ และมีขนาดเล็ก ไม่ต้องพึ่งพาญาติพี่น้องมากนัก การตัดสินใจหย่าร้างของสามีภรรยา จึงเป็นไปได้โดยง่ายและก็ไม่มีการบังคับได้ ไม่มีความผูกพันมากนัก เป็นครอบครัวขนาดเล็ก มีโครงสร้างง่าย ๆ ไม่ผูกพันกับบุคคลอื่นเท่าใดนักและมักไม่ยุ่งยกันดาร ดังเช่น ครอบครัวขนาดใหญ่ดั้งเดิม
2. การเปลี่ยนแปลงบทบาทของสามีภรรยา แต่เดิมสามีมีหน้าที่ประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงดูภรรยา ต้องพึ่งพากันในการประกอบอาชีพ ปัจจุบันต่างฝ่ายจำเป็นต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เพราะลำพังสามีอาจมีรายได้ไม่พอลี้ยงครอบครัว ชายและหญิงมีความเท่าเทียมกันทางการศึกษา และโอกาสในการทำงานหารายได้ ดังนั้นต่างฝ่ายก็พึ่งพากันน้อยลง ผู้หญิงจึงมีสิทธิ์เลือกที่จะแยกทางจากสามี ที่มีเจตคติไม่ตรงกันได้ง่ายขึ้น
3. การเปลี่ยนแปลงเจตคติต่อการหย่าร้าง เมื่อ 50 ปีที่ผ่านมา การหย่าร้างเป็นเรื่องผิดศีลธรรม หญิงมักเป็นที่รังเกียจจากสังคม ในบางประเทศมีการต่อต้านการหย่าร้าง ปัจจุบันเจตคติเรื่องการหย่าร้างเปลี่ยนไป บุคคลรู้สึกว่าการหย่าร้างเป็นเรื่องแก้ปัญหาคที่ดี ดีกว่าทนอยู่

ด้วยกันอย่างมีความสุข กฎหมายเปิดโอกาสให้สามีภรรยาหย่าร้างโดยไม่มีความผิดหากกระทำอย่างถูกต้องตามกฎหมาย และสมเหตุสมผล

เคปพาร์ท (Kephart, 1954, pp. 602-609 อ้างถึงใน ชยาภรณ์ ชื่นรุ่งโรจน์, 2529, หน้า 109-177) เชื่อว่าสาเหตุที่จะทำให้เกิดการหย่าร้างมีปัจจัย 2 ประการใหญ่ คือ

1. ปัจจัยทางด้านสังคม (Social Factors) ได้แก่

- 1.1 บทบาทและหน้าที่ของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป
- 1.2 การประกอบอาชีพของสตรี
- 1.3 สาเหตุของการแต่งงาน
- 1.4 ความเสื่อมของศีลธรรมและศาสนา
- 1.5 ปรัชญาของความสุข
- 1.6 การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี

2. ปัจจัยส่วนบุคคล (Individual Factors)

- 2.1 พฤติกรรมของกลุ่มสมรส
- 2.2 การทอดทิ้ง
- 2.3 ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดมีความสัมพันธ์กับคนอื่นจนทิ้งสามีภรรยา
- 2.4 นิสัยชอบดื่มเหล้าหรือการดื่มเหล้ามากเกินไป
- 2.5 คู่สมรสไม่มีความสามารถในการตอบสนองความต้องการทางเพศของอีกฝ่าย
- 2.6 ความป่าเถื่อนหยาบคายของกลุ่มสมรส
- 2.7 ปัญหาด้านการเงิน
- 2.8 ปัญหาด้านญาติพี่น้องของกลุ่มสมรส
- 2.9 สาเหตุของการแต่งงานที่มาจากฝ่ายหญิงตั้งครรถ์
- 2.10 ความแตกต่างทางวัฒนธรรมของกลุ่มสมรส
- 2.11 อายุของกลุ่มสมรส
- 2.12 ระยะเวลาของการแต่งงาน

อัญชลี วงศ์ทางสวัสดิ์ (2531, หน้า 31-32) กล่าวว่าสาเหตุที่นำไปสู่การหย่าร้างอย่างมากในปัจจุบันพอสรุปได้ดังนี้

1. สังคมแบบประชาธิปไตยให้เสรีแก่คนมาก ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ยอมพึ่งพาอาศัยกัน อันนำไปสู่ความแตกแยก
2. สังคมแบบเมืองมีมาตรฐานการครองชีพสูง รายจ่ายของครอบครัวมีมากทำให้เกิดความตึงเครียดในครอบครัวได้ง่าย

3. หญิงมีงานทำไม่ต้องพึ่งพาสามีในทางเศรษฐกิจ และอาจจะไม่ค่อยเชื่อฟังสามี
4. ความคิดเก่า ๆ ที่ว่าการหย่าร้างเป็นเรื่องน่าอับอาย และเป็นบาปนั้นได้เลือนหายไปจากความนึกคิด
5. การมีการศึกษาสูงขึ้นทำให้มาตรฐานในชีวิตสูงขึ้น ทำให้ยากที่จะอยู่กับคนที่มีการศึกษาดำกว่าตน
6. ความคิดที่ว่าแต่งงานเพื่อความต้องการทางเพศอย่างเดียว ดังนั้นเมื่อเกิดความไม่พอใจในเรื่องเพศ ก็จะหย่ากัน
7. สภาพภาพของหญิงเปลี่ยนไป มีอิสระเสรีภาพทัดเทียมชาย ทำให้หญิงมีอิสระในการตัดสินใจปัญหาชีวิตของตนเอง ดังนั้นเมื่อไม่พอใจสามีก็อาจจะขอหย่าได้
8. สภาพของสังคมและวัฒนธรรม ทำให้คนในปัจจุบันนอกจากบ้านอยู่เสมอมีเวลาอยู่กับครอบครัวน้อยลง ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวจึงลดน้อยลงไปด้วยการหย่าร้างจึงเกิดได้ง่าย
9. ความคิดในเรื่องของการหย่าร้างมีมากกว่าแต่ก่อน และยังมีกฎหมายที่ทำให้การหย่าร้างเกิดขึ้นได้ง่าย

สมภพ เรืองตระกูล (2545, หน้า 230) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการหย่าร้างที่สำคัญมี

9 ประการ ดังต่อไปนี้

1. คู่สมรสนอกใจ
2. มีอุปนิสัยเข้ากันไม่ได้
3. มีการประทุษร้ายร่างกาย
4. ละทิ้งไปเป็นเวลานานกว่า 1 ปี
5. หายสาบสูญเป็นเวลานานกว่า 3 ปี
6. มีอาการวิกลจริตนานกว่า 3 ปี
7. มีพฤติกรรมเยี่ยงอาชญากร
8. เป็นโรคซึ่งรักษาไม่หาย
9. มีปัญหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์

นอกจากนี้ คณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนางานสังคมสงเคราะห์แห่งชาติ (2527 อ้างถึงใน จันทรเพ็ญ เพ็ญจันทร์, 2541) ได้แบ่งรูปแบบของลักษณะครอบครัวที่เป็นปัญหาส่งผลกระทบต่อเยาวชน และกล่าวถึงสาเหตุของการหย่าร้างหรือแยกทางกันระหว่างสามีภรรยาโดยสรุปดังนี้

ครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ ในรูปของการหย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือละทิ้ง ครอบครัวที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ มีหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียว หรือต้องพึ่งพาอาศัยญาติพี่น้อง ครอบครัวที่มีสมาชิกอยู่ร่วมกัน โดยไม่มีความผูกพัน ขาดความรัก และความเข้าใจต่อกันระหว่างสามีภรรยา ระหว่างบิดามารดากับบุตร หรือระหว่างบุตรด้วยกัน ย่อมส่งผลกระทบต่อเยาวชนในครอบครัวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยสาเหตุของการหย่าร้างหรือแยกทางกันของสามีภรรยา มีดังนี้

1. ความผิดหวังในบทบาทที่คาดหวังว่าอีกฝ่ายหนึ่งควรจะเป็น ความขัดกันในด้านส่วนตัว เช่น บุคลิกภาพ ค่านิยมที่แตกต่างกัน ทักษะคิด อารมณ์ ความใฝ่ฝัน ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์กับเครือญาติของอีกฝ่าย การมีแนวคิดแตกต่างกันในการเลี้ยงดูบุตร หรือการที่ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดลุ่มหลงในเรื่องอบายมุข หรือมีเรื่องชู้สาว
2. สตรีมีอิสระในทางเศรษฐกิจมากขึ้น สามารถพึ่งพาตนเองได้ เมื่อได้รับความชมชื่นทางจิตใจ จึงเลือกที่จะเป็นอิสระ
3. การหย่าร้างได้รับการยอมรับจากสังคมมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงสังคมชั้นสูง และชั้นกลาง แนวความคิดใหม่มีว่า การแยกหรือการหย่าร้างจะทำให้ชีวิตเป็นสุขมากขึ้น แม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ก็ยังดีกว่าทุกข์ทรมานอยู่ด้วยกัน
4. การมีกฎหมายให้ยินยอมในการหย่าร้าง
5. การทะเลาะวิวาท ซึ่งส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว จากสาเหตุต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น ย่อมแสดงให้เห็นเด่นชัดว่าครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์นั้นมีสาเหตุหลายประการด้วยกัน ซึ่งกล่าวสรุปได้สองประการ คือ ปัจจัยทางด้านตัวบุคคล และปัจจัยทางสังคมสิ่งแวดล้อม

ผลกระทบของครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ที่มีต่อบุตร

เมื่อแต่งงานทุกคนย่อมหวังจะมีชีวิตสมรสที่ราบรื่นผาสุก และไม่ปรารถนาที่จะให้มีการหย่าร้างเกิดขึ้น แต่เมื่อคู่สมรสปรับตัวเข้าหากันไม่ได้ ก็อาจต้องหย่ากันจึงนับเป็นวิกฤตการณ์อย่างหนึ่ง การหย่าร้างเป็นทางออกที่คู่สมรสที่ไร้ความสุข แต่เป็นความทุกข์สาหัสของบุตร ความทุกข์ของเด็กไม่เกี่ยวกับสภาพทางสังคมเท่าใด แต่เป็นเรื่องของจิตใจมากกว่า เด็กจะรู้สึกขาดที่พึ่ง ปัญหาของเด็ก คือทำอย่างไรจึงจะทำให้สงบและยอมรับสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นโดยให้ความไว้วางใจน้อยที่สุด (สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย, 2524, หน้า 345-351) ผลกระทบจากการมีครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ที่มีผลต่อบุตรนั้นมีผู้กล่าวไว้หลายท่านด้วยกันดังนี้

จิตรา วสุวนิช (2524, หน้า 31) กล่าวถึงอิทธิพลของครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ต่อพัฒนาพฤติกรรมเด็กไว้ว่า การหย่าร้างของพ่อแม่ นับว่าเป็นผลร้ายต่อพัฒนาการทางด้านจิตใจของเด็กมากที่สุด เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าเหว ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่อยากอยู่บ้าน ชอบไปเล่นกับเพื่อน

มากกว่า บางคนอาจจะเก็บตัวซึมเศร้า บางรายอาจจะกลายเป็นเด็กก้าวร้าวชอบรุกรานผู้อื่นก็มี นอกจากนั้นแล้วเด็กจะเป็นคนไม่มั่นคง ไม่รักใคร่จริง และไม่คิดว่าใครจะรักเขาจริง ทั้งนี้เพราะเด็กไม่เคยเห็นใครเป็นแบบอย่างที่ดี มาตั้งแต่เล็กนั่นเอง สอดคล้องกับ อัมพร เจนประภาพงศ์ (2527, หน้า 61-62) ที่กล่าวว่า เด็กจะมีความรู้สึกต่อการที่พ่อแม่แยกทางกัน ในระหว่างที่มีการตกลงกันว่าจะแยกทางกัน ซึ่งใช้เวลานานนับปี ในระยะนี้อาจเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแสดงถึงการข่มขู่กัน โกรธ ทะเลาะเบาะแว้ง เคียดแค้นหรือเก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้ และบางครั้งก็ยอมรับสถานการณ์การหย่าร้างไม่ได้เสียเองสถานการณ์และความรู้สึกเหล่านี้ จะถ่ายทอดหรือส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของเด็กดังนี้คือ (1) เด็กบางคนจะรู้สึกโกรธจนกระทั่งไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ในระหว่างที่มีการหย่าร้างเกิดขึ้น (2) เด็กหลายคนจะมีความรู้สึกผิดอย่างมาก เพราะเขาคิดว่า เขามีส่วนทำให้พ่อแม่แยกทางกัน (3) การหย่าร้างเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กมีความรู้สึกหงอยเหงา อ้างว้างเพราะพ่อหรือแม่จะทอดทิ้งเขาอยู่กับบ้านตามลำพัง อาจจะเป็นเพราะเริ่มมีนัดใหม่ เด็กก็จะมีเวลาน้อยลงในการอยู่ร่วมกับพ่อหรือแม่ ส่วนระดับของความเครียดนี้ จะมีผลต่อพฤติกรรมและความสามารถต่าง ๆ พวกเด็กเมื่ออยู่ในห้องเรียนมักจะแสดงพฤติกรรมที่แสดงถึงความรู้สึกเครียด เช่น (1) ใจลอย มักจะชอบมองออกไปนอกห้องอย่างเหม่อลอยหรือฟุบหน้าลงกับโต๊ะเรียน เมื่อใดที่เบนความสนใจกลับเข้ามาสู่บทเรียนเด็กจะตามไม่ทัน (2) วิตกกังวลและกระวนกระวายใจซึ่งมีผลทำให้เด็กอยู่ไม่เป็นสุข ชอบกัดเล็บ ดุนิ้วมือหรือพุดออกมาเสียดัง โดยไม่ได้รับอนุญาต (3) อ่อนเพลีย จะแสดงออกในลักษณะเซื่องซึม (4) อารมณ์เสีย เด็กมักจะมีอารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงง่าย (5) แยกตัวเองเด็กที่มีความตึงเครียดมาก ๆ มักจะแยกตัวเองเสมอเพราะกลัวจะได้อิน คำพูดที่สร้างความอับอายหรือรู้สึกว่าคุณและเพื่อไม่เข้าใจในตัวเอง (6) ผลการเรียนต่ำลง ความตึงเครียดทำให้เด็กไม่มีความตั้งใจทำการบ้าน (7) เด็กเหล่านี้จะแสดงออกโดยการอยู่ไม่เป็นสุข ก้าวร้าว และก่อความวุ่นวายในห้องเรียน และ (8) บ่นเรื่องการเจ็บป่วยเป็นประจำ เช่น ปวดหัว ปวดตาหรือมีอาการกระตุกบ่อย ๆ ถ้าหากว่าแพทย์ตรวจไม่พบความผิดปกติทางร่างกาย ก็แสดงว่าความเจ็บป่วยเหล่านี้มีสาเหตุเนื่องมาจากจิตใจ

สุพัตรา สุภาพ (2533, หน้า 34-35) กล่าวถึงผลการกระทบของการที่มีครอบครัวไม่สมบูรณ์ต่อเด็กว่า

1. ขาดความรักความอบอุ่น ลูกเคยชินต่อสภาพพ่อแม่ให้ความรักอบอุ่นและมั่นคงแก่เขา แต่ความสัมพันธ์แบบนี้ต้องถูกทำลายไป เป็นการทำลายความสัมพันธ์แบบกลุ่มปฐมนุญ ซึ่งมีผลกระทบต่อพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล เช่น เด็กที่เคยยึดพ่อแม่เป็นแบบฉบับในเรื่องค่านิยม อารมณ์ แบบของความประพฤติที่ช่วยให้เด็กมีบุคลิกภาพที่ดี แต่เมื่อหน่วยของครอบครัวถูกทำลายลง ลูก ๆ บางคนก็ไม่ทราบว่าจะหันหน้าไปพึ่งใครซึ่งอาจจะทำให้เขาผิดหวัง และมี

เรื่องที่ทำให้สะท้อนใจ โดยสรุปการที่มีครอบครัวไม่สมบูรณ์มีผลทำให้เด็กขาดความมั่นคงและปลอดภัย

2. การปรับตัวของเด็ก หลังการหย่าร้าง ลูกมักจะอยู่กับแม่ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนต่อบุคลิกภาพของเด็ก

3. ความจงรักภักดี โดยทั่วไปลูกชายมักจะโน้มเอียงเป็นฝ่ายแม่และลูกสาวมักจะเห็นอกเห็นใจพ่อ แต่โดยทั่วไปเด็กทั้งสองจะมีความใกล้ชิดกับแม่มากกว่าพ่อ แม่จึงมีอิทธิพลโน้มน้าวจิตใจเด็กมากกว่า และ ดารณี อุทัยรัตนกิจ (2533, หน้า 71) กล่าวว่า การหย่าร้างของพ่อแม่มีผลกระทบระยะยาวต่อพัฒนาการ และการปรับตัวของเด็ก สำหรับเด็กประถมศึกษาที่มีปฏิกริยาต่อการหย่าร้างของพ่อแม่ โดยแสดงอาการเศร้าซึม ถอยหนีจากสังคม เศร้าโศก หวาดกลัว สร้างมโนภาพเกี่ยวกับการกลับมาคืนดีกันของพ่อแม่ มีความรู้สึกถูกทอดทิ้ง ต้องการให้พ่อแม่อธิบายว่าทำไมพ่อแม่ต้องแยกกันและเกิดความขัดแย้งในใจว่า เขาจะเลือกรัก เห็นใจซื่อสัตย์และจงรักภักดีต่อพ่อหรือแม่ โดยสรุปแล้ว เด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้าง มีแนวโน้มต่อการเสี่ยงที่จะมีปัญหาทั้งทางด้านการปรับตัวทางสังคม และด้านการเรียนสูงกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ลูกอยู่ร่วมกัน นอกจากนั้นเด็กประถมศึกษาตอนต้นมีปฏิกริยาในทางลบต่อการหย่าร้างของพ่อแม่น้อยกว่าเด็กประถมศึกษาตอนปลายและสามารถปรับตัวได้ดีกว่าอีกด้วย

นอกจากนี้ สมภพ เรื่องตระกูล (2545, หน้า 230-233) ได้กล่าวถึงการหย่าร้างและผลกระทบต่อเด็กว่า การหย่าร้างก่อให้เกิดความเครียดต่อเด็กอย่างรุนแรงและอาจส่งผลให้เกิดความบกพร่องของพัฒนาการความรู้สึกทุกขใจและพฤติกรรมผิดปกติทั้งส่งผลต่ออารมณ์ระยะยาว ปัญหาทางจิตเวชที่พบในเด็ก ได้แก่ ความประพฤติดผิดปกติ ก้าวร้าวรุนแรง ไม่ให้ความร่วมมือ ฟังพาสื่ออื่นมาก การเรียนตกต่ำ อารมณ์เศร้าและมีความวิตกกังวล ในเด็กวัยรุ่นจะมีความรู้สึกไม่สบายใจและมีอารมณ์โกรธอย่างรุนแรงแต่ในขณะเดียวกันเด็กก็ต้องการความเป็นอิสระและการมีเอกลักษณ์ของตัวเอง เด็กอาจมีความเศร้าโศกเสียใจต่อการสิ้นสุดชีวิตสมรสของบิดามารดาและชีวิตครอบครัวที่อบอุ่น นอกจากนี้เด็กจะกังวลว่าตนจะสามารถมีชีวิตสมรสในอนาคตราบรื่นได้หรือไม่

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การหย่าร้างของพ่อแม่ส่งผลกระทบกระเทือนต่อบุตรอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะส่งผลกระทบทางด้านจิตใจหรืออารมณ์รวมทั้งการแสดงออกหรือพฤติกรรม ซึ่งจะส่งผลกระทบในระยะยาวต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ อารมณ์และสังคมของเด็กด้วย เด็กที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์นั้น มีแนวโน้มต่อการเสี่ยงที่จะมีปัญหาต่าง ๆ มากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่อยู่ด้วยกันอย่างปกติสุข

งานวิจัยที่เกี่ยวกับครอบครัวไม่สมบูรณ์

1. งานวิจัยในประเทศ

นิภา พงศ์วิวัฒน์ (2520, หน้า 52) ได้ศึกษาปัญหาทางสังคมของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษาภาคกลาง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย หญิง อายุระหว่าง 13 - 16 ปี จำนวน 361 คน ผลการศึกษาพบว่าเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่รู้ดีกว่าครอบครัวสงบสุขมีปัญหาทางสังคมน้อยกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มาจากครอบครัวไม่สงบสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จิรวัดน์ นิลเนตร (2526, หน้า 19) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องลักษณะเชิงจิตสังคม ในโรงเรียนกับสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนจากครอบครัวแตกแยกมีอาการซึมเศร้า วิตกกังวลมากกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวปกติ

วิภาพร พรรณเชษฐ (2530, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนพรหมพิรามวิทยา จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2529 จำนวน 15 คน กลุ่มทดลอง 7 คน กลุ่มควบคุม 8 คน พบว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลินดา วงษ์ทน (2533, หน้า 253) ได้ศึกษาผลกระทบของครอบครัวแตกแยกในนวนิยายไทยช่วงปี พ.ศ. 2525 - 2531 ผู้เขียนได้เสนอผลกระทบของครอบครัวโดยมุ่งไปที่เด็กจะได้รับผลกระทบ 3 ด้าน ด้วยกันคือ ด้านบุคลิกภาพและสุขภาพจิต ด้านพฤติกรรม และด้านสังคม โดยศึกษาถึงตัวละครแต่ละตัวและชี้ผลกระทบแต่ละด้านที่ตัวละครได้รับ

ศุภลักษณ์ พุทธิพงษ์สิทธิ์ (2534, หน้า 2) ได้ศึกษาสุขภาพจิตและพฤติกรรมทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ผลนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างพบว่ามีปัญหาสุขภาพจิต ผิดปกติร้อยละ 36.7 ปัญหาที่พบในด้าน ย้ำคิด ย้ำทำ และซึมเศร้ามากที่สุด และมีความสนใจในการเรียนขณะครูสอนน้อยและขาดเรียนมากกว่า

อุบลรัตน์ ฃวิวงษ์ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษากรณีศึกษา: ผลของการให้คำปรึกษารอบครัวต่อสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนนิคมวิทยา จังหวัดระยอง โดยใช้วิธีการศึกษาเป็นรายกรณีร่วมกับการให้คำปรึกษารอบครัว กรณีศึกษาได้มาจากประชากร โดยใช้แบบสำรวจพฤติกรรมเด็กฉบับสำหรับผู้ปกครองของศูนย์สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษารอบครัวมีสัมพันธภาพภายในครอบครัวดีขึ้น และแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลง

ศิริลักษณ์ พิณพาทย์ (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และลดความก้าวร้าวของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนชลราษฎรอำรุง 2 ตำบลอ่างศิลา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ที่มาจากครอบครัวแตกแยก มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 มีคะแนนความก้าวร้าวสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 60 ขึ้นไปจำนวน 22 คน พบว่า การใช้โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก มีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นและมีความก้าวร้าวลดลง ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นและมีความก้าวร้าวลดลง ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนกลุ่มควบคุม มีความฉลาดทางอารมณ์และความก้าวร้าวทั้งในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อารีย์ ชันศิริธรรมกุล (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อสัมพันธ์ภาพกับบิดาหรือมารดาของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี ซึ่งมาจากครอบครัวหย่าร้างและมีสัมพันธ์ภาพต่อบิดาหรือมารดาต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีสัมพันธ์ภาพกับบิดาหรือมารดาสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม และสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. งานวิจัยต่างประเทศ

เกลเตอร์ (Kalter, 1977, pp. 453-454 cited in Steinhauer, 1983, pp. 572-573) ได้ศึกษาเพิ่มเติมและย้ายการศึกษาของแมคคอมมอทท์ ที่ได้ทำการศึกษาไว้ในปี ค.ศ.1870 กับเด็ก 387 คน พบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีอัตราของการเป็นเด็กอันธพาลเกรโดยเฉพาะการติดยาเสพติด และมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศเป็นอัตราสูง และยังพบว่าเด็กจากครอบครัวหย่าร้าง มีสัดส่วนอยู่ในกลุ่มผู้ที่มีความเจ็บป่วยทางจิตมากกว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่อยู่พร้อมหน้ากัน อย่างไรก็ตาม เกลเตอร์พบว่า ตัวแปรทางด้านเพศและอายุมีความเกี่ยวข้องด้วย โดยได้แบ่งเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม คือ ต่ำกว่า 7 ปี 7-11 ปี และ 12 ปีขึ้นไป เด็กชายที่อายุมากกว่า 12 ปี ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมักมีปัญหาการฝ่าฝืนกฎหมาย มีปัญหาทางด้านเพศและการติดยา ทุกกลุ่มที่ศึกษาพบว่า มีการก้าวร้าวต่อพ่อแม่ในอัตราสูง

มัลฮอลแลนด์ (Mulholland, 1990, p. 439-B) ได้ศึกษาสภาพจิตใจของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยศึกษากับกลุ่มเด็กวัยรุ่นจากโรงเรียนขนาดกลางจำนวน 96 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่าสถานการณ์การหย่าร้างของพ่อแม่เป็นวิกฤตการณ์ที่เลวร้าย ที่กระทบกระเทือนจิตใจและจะส่งผลกระทบยาวต่อชีวิตของเด็ก

มิลลิง (Milling, pp. 285-293) ศึกษาผลของการหย่าร้าง กับนักเรียนชายในระดับชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 202 คน เด็กหญิง 192 คน โดยแยกเป็นเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกันตั้งแต่อายุน้อย ครอบครัวที่เพิ่งหย่าร้างกัน และครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันเป็นปกติ พบว่าการหย่าร้างของบิดามารดาที่จะมีผลต่อการเรียนของนักเรียน กล่าวคือ นักเรียนที่ครอบครัวหย่าร้างกันจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่านักเรียนที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันเป็นปกติ แต่ผลกระทบจะมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่หย่าร้าง เช่น ถ้าบิดามารดาหย่าร้างกัน ในขณะที่เด็กอยู่ในวัยเรียนจะมีผลกระทบต่อการเรียนของนักเรียนมากกว่านักเรียนที่บิดามารดาหย่าร้างกันก่อนเข้าเรียน สรุปได้ว่า การหย่าร้างเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

ฮอดจ์, เวสเตอร์ และบอลตันไทด์ (Hodges, Weshester & Ballantine, 1997 อ้างถึงใน อัญชลี วงศ์ทางสวัสดิ์, 2533, หน้า 33) ได้ศึกษาพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่าเด็กมีปัญหาทางด้านอารมณ์และปัญหาในการตัดสินใจ อีกทั้งการหย่าร้างของพ่อแม่จะมีผลต่อพื้นฐานความมั่นคงทางจิตใจ เด็กจะมีความรู้สึกอับอายและมีปมด้อยมาก

ดาร์โก (Drago, 1998, pp. 834-844) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลและทัศนคติที่มีต่อครอบครัว และทักษะทางสังคมแก่เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง อายุระหว่าง 9-12 ปี จำนวน 52 คน จาก 4 โรงเรียน ในมลรัฐเพนซิลวาเนีย ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความวิตกกังวลลดลง มีทัศนคติที่ดีต่อครอบครัวสูงขึ้น และพัฒนาทักษะทางสังคมสูงขึ้น

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าครอบครัวไม่สมบูรณ์ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตามย่อมส่งผลกระทบต่อบุตรอย่างแน่นอน โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ ขาดความมั่นคงปลอดภัย ความรู้สึกผิด ซึมเศร้า วิตกกังวล ว้าวุ่น ขาดความรักความอบอุ่น ถูกทอดทิ้ง ขาดความสุข รู้สึกโกรธแค้น และอื่นๆ ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่ตามมา เช่น มีผลการเรียนตกต่ำ ขาดทักษะทางสังคม ก้าวร้าว หรือกระทำผิดกฎหมาย เป็นต้น ซึ่งสามารถป้องกันหรือช่วยเหลือโดยการให้เด็กได้ฝึกฝนทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล ย่อมสามารถยอมรับทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและมีสติในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง

ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

นภาพร พุ่มพฤษ (2529, หน้า 11) สรุปความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองว่าหมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเองตามความรู้สึก และทัศนคติที่มีต่อตนเองของบุคคลในเรื่อง การประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จ การยอมรับตนเอง การปฏิเสธตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีคุณค่าในสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากบิดา มารดา ครู อาจารย์ และเพื่อน

สุดใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ (2532, หน้า 8) สรุปคำจำกัดความของความภาคภูมิใจในตนเองไว้ว่า เป็นการประเมินคุณค่าของตนเองตามความรู้สึกและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองแล้วสื่อออกมาให้เห็นในรูปของคำพูดและการกระทำ

จันทร์ฉาย พัทธกิจศิริกุล (2532, หน้า 19) ได้สรุปความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองจากการประเมินตนเองในด้านความสามารถความสำคัญ ความมีคุณค่าและการประสบความสำเร็จ โดยการแสดงออกมาในรูปของทัศนคติที่มีต่อตนเอง มีการยอมรับนับถือ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

สมพร สุทัศนีย์ (2542, หน้า 38) กล่าวว่า คุณค่าแห่งตน หมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเองตามความคิด ความเชื่อและความรู้สึกที่มีต่อความสามารถและการกระทำตลอดจนคุณค่าของตนเอง คุณค่าแห่งตนเกิดจากการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จากบุคคลในครอบครัวและประสบความสำเร็จในการเรียน

มาส โลว์ (Maslow, 1970, pp. 81-97) ได้ศึกษาถึงการของมนุษย์และเชื่อว่า คนทุกคนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จและประเมินค่าความสำเร็จของตนเองไว้สูง ต้องการให้คนอื่นยอมรับนับถือ ในความสำเร็จของตนเองด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองจนพอใจ แต่ถ้าความต้องการนี้ถูกขัดขวาง จะทำให้เกิดความรู้สึกมีปมด้อยหรือเสียหน้าก็จะทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองลดลง

แบรนเดน (Brandan, 1981, pp. 110-125) กล่าวว่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นลักษณะของความเชื่อมั่นและความนับถือตนเองว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสามารถที่จะประสบผลสำเร็จในสิ่งที่พอใจ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, p. 5) ได้กล่าวว่าภาคภูมิใจในตนเอง เป็นการตัดสินความมีคุณค่าของตนเอง ซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองและแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีค่าของตนเอง

นอกจากนี้ พัลลาดีโน (Palladino, 1994, p. 3) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกและความคิดที่มีต่อตนเอง เป็นการเชื่อมโยงความคิดเกี่ยวกับตนเอง และการแสดงออกของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองมีคำอื่น ๆ ที่ให้ความหมายคล้ายคลึงกัน เช่น ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง หรือการรับรู้คุณค่าตนเอง (Self-Worth) การเคารพนับถือตนเอง (Self-Respect) จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลพิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเองตามความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ในเรื่องการประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จ ความล้มเหลว การยอมรับตนเอง การปฏิเสธตนเอง การพึ่งพาตนเองได้ การตระหนักว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากบุคคลใกล้ชิด เช่น บิดามารดา เพื่อน ครูอาจารย์ เป็นต้น

แนวความคิดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง

โรเจอร์ (Roger, 1961) กล่าวถึง มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล มีความสามารถในการเป็นผู้ชี้นำตนเอง (Self Directing) ในสถานการณ์ที่เอื้ออำนวย มนุษย์สามารถจะพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ เพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization) และสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริงได้ คือ ความภาคภูมิใจในตนเอง โรเจอร์กล่าวถึงภาวะที่บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองว่า บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่าได้ก็ต่อเมื่อ บุคคลนั้นสามารถยอมรับตนเองได้ โดยที่มโนภาพแห่งคนที่เขารับรู้ต่างไปจากความเป็นจริง บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลเมื่อเขามีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และหากปฏิเสธไม่ยอมรับความเป็นจริงก็จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล ไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้ไม่มีความสุข หรือบุคคลที่รับเอาค่านิยมหรือบรรทัดฐานทางสังคมมาไว้ในตนเองมากเกินไป แต่ไม่เป็นไปตามค่านิยมนั้น บุคคลจะไม่สามารถยอมรับตนเองได้และเมื่อบุคคลอื่นไม่สามารถยอมรับในตัวตน หรือพฤติกรรมของเขา ในภาวะนี้บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่า โรเจอร์ยังกล่าวอีกว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลนั้น มีการพัฒนามาตั้งแต่วัยทารก โดยการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น และสภาพแวดล้อม สังคมมาจากการรับรู้จนกระทั่งเกิดเป็นการรับรู้ลักษณะเอกลักษณ์แห่งตนขึ้น

มาสโลว์ (Maslow, 1970) กล่าวถึง ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งเกิดจากการประเมินคุณค่าของตนเองได้จากการยอมรับจากบุคคลอื่นก่อน จากนั้นบุคคลจึงจะยอมรับและนับถือตนเอง มาสโลว์พบว่า พฤติกรรมของมนุษย์ทุกอย่าง เกิดจากแรงจูงใจจากตนเองทั้งสิ้น ความต้องการภาคภูมิใจในตนเองและได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นก็ถือเป็นแรงจูงใจขั้นหนึ่งตามทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ ที่เป็นการต้องการที่จะเห็นคุณค่าความสามารถของตนเองได้ด้วยตนเอง มีความภาคภูมิใจในเอกลักษณ์ของตนเอง มีความมั่นใจในการกระทำต่าง ๆ โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นหรือสิ่งอื่น ความเป็นตัวของตัวเอง สามารถศึกษาจิตใจของตน เข้าใจตนเอง

และควบคุมตนเองได้ ซึ่งเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจในขั้นนี้แล้ว จะสามารถพัฒนาตนเองไปสู่ขั้นสูงสุด ที่บุคคลจะมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ได้ ซึ่งเรียกว่า การประจักษ์แห่งตนหรือความต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Self Actualization Needs) (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2536) แต่ถ้าความต้องการภาคภูมิใจในตนเองและยอมรับจากผู้อื่นถูกขัดขวาง ก็จะทำให้บุคคลเกิดความสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกมีปมด้อย อ่อนแอ ช่วยตนเองไม่ได้ ซึ่ง เพอร์วิน (Pervin, 1980) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองที่สมบูรณ์มากที่สุดนั้น มาจากการได้รับการเคารพยกย่องจากผู้อื่นอย่างจริงจัง มากกว่าการมีชื่อเสียงจากสถานภาพทางสังคม

มาสโลว์ (Maslow, 1970) แบ่งความภาคภูมิใจในตนเองหรือคุณค่าแห่งตนของบุคคลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความต้องการคุณค่าแห่งตน (Self Esteem) เป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้ตนเองเป็นผู้เข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ มีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นผู้เชี่ยวชาญ และสามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีอิสรภาพและเชื่อมั่นในการเผชิญสิ่งต่าง ๆ ในโลก
2. ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตนเอง (Esteem from Other People) เป็นความต้องการของบุคคลที่อยากให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนเองเป็นผู้ที่มีเกียรติ มีชื่อเสียง มีอำนาจเหนือผู้อื่น เป็นบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคลอื่น หรือสิ่งแวดล้อม แล้วแสดงออกในรูปของทัศนคติที่บุคคลนั้นแสดงออกต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ซาเทียร์ (Stair, 1991) ที่กล่าวว่า บุคคลจะเรียนรู้ความภาคภูมิใจในตนเอง โดยผ่านการสื่อสารสัมพันธ์กับบุคคลในกลุ่มพื้นฐานแรกของชีวิต คือ บิดา มารดา ญาติ พี่น้อง สามี ภรรยา ครูและเพื่อน ๆ มีอิทธิพลในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้สูงขึ้น เนื่องจากบุคคลเหล่านี้จะมีส่วนช่วยในการพัฒนาความเชื่อถือในตนเองของบุคคล ทั้งในด้านการให้ความเชื่อถือ ความสำคัญ การยกย่องในคุณค่า ยอมรับในความสามารถ มีการชี้แนะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในขณะเดียวกันก็เปิดให้บุคคลได้มีโอกาสดึงพาตนเอง เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง จากนั้นความภาคภูมิใจในตนเองก็จะเกิดขึ้น ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพของบุคคล โดยบุคคลจะแสดงระดับความภาคภูมิใจในตนเองในระดับสูง จะมีความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลก็จะพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ได้ คุณลักษณะพื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเองแยกได้เป็น 4 ประการ คือ

1. ความสำคัญ (Significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับ การมีความภาคภูมิใจในตนเองอย่างเหมาะสม รู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม

2. ความสามารถ (Competence) เป็นวิธีการที่จะพิจารณาความภาคภูมิใจในตนเองจากการกระทำได้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ สามารถปรับตัวได้ดี ใช้กลไกการป้องกันตนเองน้อย และสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. คุณความดี (Virtue) หรือการบรรลุมาตรฐานตามศีลธรรม และจริยธรรม เป็นการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยมของสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม มีความคิดและการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง รับรู้คุณค่าแห่งตนตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี และมีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่

4. พลังอำนาจ (Power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น และต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถเพียงพอในการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการได้

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) ได้กล่าวว่า การประเมินความภาคภูมิใจในตนเองนั้น ไม่มีบุคคลใดประเมินความภาคภูมิใจในตนเองลอย ๆ โดยไม่มีกฎเกณฑ์ การประเมินมักกระทำโดยการเปรียบเทียบตามสถานภาพทางสังคมและคุณลักษณะของกลุ่มนั้น ๆ ซึ่งสังคมหรือกลุ่มก็จะมีมาตรฐานของตนที่นำมาใช้เป็นกรอบในการเปรียบเทียบ ไม่ว่าจะเป็นเพศ ลำดับการเกิด ประเพณี วัฒนธรรม ค่านิยม โครงสร้างและสถานภาพทางสังคม ซึ่งแม้ว่าจะไม่มีผลกระทบโดยตรงต่อเด็ก แต่ปัจจัยดังกล่าวก็นำมาสู่ความสนใจ ความคาดหวัง และความปรารถนาในตัวเอง ซึ่งจะมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อตัวเด็กแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล นอกจากนี้หากบุคคลใดเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลที่อยู่ในสถานภาพทางสังคมที่ต่ำกว่า ระดับความภาคภูมิใจในตนเองก็จะสูงขึ้น ในขณะที่การเปรียบเทียบกับบุคคลในสถานภาพทางสังคมสูงกว่าก็จะนำไปสู่การลดระดับความภาคภูมิใจในตนเองลงเช่นกัน

จากการศึกษาของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) พบว่า ภูมิหลังและทัศนคติ รวมทั้งความสนใจ เอาใจใส่ดูแลของบิดามารดาที่มีต่อบุตร มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของบุตร และพบอีกว่า สภาพครอบครัวที่มีปัญหาจะมีผลกระทบต่อความภาคภูมิใจในตนเองอีกด้วย ความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลได้เริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่วัยทารก โดยมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาผู้ใกล้ชิด เป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อระดับความภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก อย่างไรก็ตามความภาคภูมิใจในตนเองมิได้คงสภาพอยู่ในระดับเดียวตลอดชีวิต แต่สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปตามวัย วุฒิภาวะ สภาพแวดล้อม รวมถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคล โดยบุคคลจะเรียนรู้และปรับเปลี่ยนความภาคภูมิใจในตนเอง ผ่านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม และสภาพสังคม

นอกจากนี้ สุกัญญา พิระวรรณกุล (2542, หน้า 17) กล่าวถึง แหล่งที่มาของความภาคภูมิใจในตนเองมาจาก 4 ประการ ดังนี้

1. ความสำคัญ (Significance) หมายถึง เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการยอมรับการมีคุณค่าอย่างเหมาะสม
2. ความสามารถ (Competence) หมายถึง การกระทำได้สำเร็จตามเป้าหมาย เปรียบเทียบกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ
3. ความดี (Value) หมายถึง การปฏิบัติเข้ากับศีลธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม มีความคิดและการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง มองโลกในแง่ดีและมีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่
4. พลังอำนาจ (Power) หมายถึง อิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเอง และผู้อื่น ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัวก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการและความสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการ

ความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของจิตใจ เป็นการเชื่อมโยงระหว่างความรู้สึกที่มีต่อตนเองว่าตนเองคือใคร (Who am I) และการแสดงออกของตนเองว่าตนเองทำอะไร (What am I) เป็นสิ่งที่ส่งเสริมและคงไว้ซึ่งอัตมโนทัศน์ของแต่ละบุคคล (Palladino, 1994, p. 3)

เกียรตวรรณ อมตยกุล (2527, หน้า 15-16) กล่าวว่า เมื่อบุคคลรู้สึกว่าคุณค่ามีความสามารถ ที่ไม่ด้อยไปกว่าคนอื่น ก็จะเกิดความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง ต้องการพึ่งตัวเอง ต้องการแสดงความสามารถ ไม่คิดลอกเลียนแบบคนอื่น หวังพึ่งคนอื่นหรือสิ่งอื่น มีความคิดอิสระที่ไม่ติดอยู่ในกรอบหรือกฎเกณฑ์ใด ๆ รู้จักเลือก รู้จักตัดสินใจ รับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองเลือกกระทำโดยไม่ยึดติดอยู่กับผู้ใดหรือสิ่งใด และเมื่อต้องการได้พัฒนาไปสู่ขั้นที่สูงขึ้น จะพบว่าความต้องการที่จะพึ่งพาคนอื่น เป็นภาระแก่ผู้อื่นหรือสิ่งอื่นจะน้อยลง มีแนวทางชีวิตที่จะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักแก้ปัญหา ตัดสินใจทำอะไรด้วยตัวเอง และสามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ด้วยตัวเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของบุคคล และการดำเนินชีวิต คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะเห็นคุณค่าในตนเอง มีความมั่นใจ และทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ ส่วนคนที่ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะไม่เห็นคุณค่าในตนเอง มีความวิตกกังวล มีปมด้อย ท้อแท้หมดกำลังใจในการทำงาน ซึ่งมีผลต่อการปรับตัว การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ดี มีแนวโน้มที่จะกล่าวโทษผู้อื่น ไม่สามารถยอมรับการวิจารณ์ได้ (McCandless, 1967) ดังนั้นความภาคภูมิใจในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาบุคคลไปสู่ความเป็นบุคคลที่มีศักยภาพที่สมบูรณ์ (เชาวนา อมรสงเจริญ, 2537, หน้า 2 อ้างอิงจาก Olds, 1987, p. 161)

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลจะแสดงออกถึงความความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ทั้งทางด้านบุคลิกภาพและสุขภาพจิต การพัฒนาความภาคภูมิใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ ในการส่งเสริมให้บุคคลบรรลุถึงขั้นตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ตามแนวคิดของ มาสโลว์(Maslow, 1970, p. 45) คือ การรู้จัก เข้าใจ ยอมรับตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขตนเองได้

ลักษณะของผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง - ต่ำ

จากการศึกษาพฤติกรรมของ ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง พบว่า เป็นคนว่องไว ชอบพูดแสดงความคิดเห็น เป็นฝ่ายเปลี่ยนหรือพูดชักนำคนอื่นมากกว่าจะเป็นเพียงผู้ตามหรือผู้ฟัง การอภิปราย ได้เถียง มองสิ่งต่าง ๆ ในด้านดี โดยประเมินอย่างรอบคอบถึงความสามารถทักษะทางสังคม และคุณสมบัติของตนมากกว่าการคิดขึ้นเอง ไม่พะวงแต่เรื่องตนจึงทำให้มีเวลาสำหรับสิ่งต่าง ๆ ภายนอก นี่ยังมีทัศนคติและความคาดหวังในสิ่งที่ดีกว้างขวางในหมู่เพื่อน มั่นใจในการกระทำ กล้าแสดงออกแม้รู้ว่าจะโดนคัดค้าน ไม่ยุ่งยากในการสร้างมิตรภาพกับผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ ยอมให้สังคมกำหนดการกระทำของตนน้อย ใช้ชีวิตอย่างยืดหยุ่น ช่างคิด สามารถหาทางออก และมีการตีความที่เป็นของตนเองและที่สำคัญคือ ฟังความคิดความรู้สึกของตนเอง เชื่อมั่นต่อการตอบสนอง หรือการตัดสินใจของตน มั่นคงทางด้านจิตใจ มีความวิตกกังวลน้อย มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จมากกว่า โดยรวม ๆ แล้ว จะมีความสุขและใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า (Bass, 1960, pp. 129, 299; Coopersmith, 1971, p. 345; Coopersmith, 1981, pp. 62, 70) ยิ่งมีความรู้สึกนี้สูงเท่าใดก็ยิ่งตั้งเป้าหมายไว้สูงขึ้นและท้าทายขึ้นเท่านั้น กระตือรือร้นต่อสิ่งใหม่ ๆ และสิ่งที่ท้าทาย พอใจงานที่ได้ใช้ความสามารถเต็มที่ อยากรู้ อยากเห็น และใจกว้าง สามารถยอมรับผู้อื่นได้มาก (Branden, 1981, p. 131; Ersild, Telford & Sawrey, 1975, pp. 177, 190) และผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง มักได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการ (Mussen, Conger & Kagen, 1969, p. 492)

แบรนเดน (Branden, 1966) ได้สรุปพฤติกรรมการแสดงออกทางร่างกายของบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงไว้ดังนี้

1. มีความยินดีที่มีชีวิต มีความสนุกสนานรื่นเริง ประกายตาแจ่มใส
2. สามารถชมเชยหรือกล่าวอะไรอย่างตรงไปตรงมาด้วยความซื่อสัตย์
3. มีความสามารถในการวิจารณ์ ยอมรับความผิดพลาดของตนเองได้
4. ความเป็นอิสระในการแสดงความรู้สึก และรับฟังคำแนะนำด้วยความพึงพอใจ
5. สามารถพูดหรือกระทำในสิ่งที่ง่ายหรือเป็นไปได้
6. มีความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างคำพูด และกิริยาท่าทางอย่างเป็นธรรมชาติ
7. มีความเปิดเผยและกระตือรือร้นในการรับสถานการณ์หรือโอกาสใหม่ ๆ

8. การมีอารมณ์ขัน มองเห็นสิ่งดีในตนเองและผู้อื่น
9. มีความยืดหยุ่นในการตอบสนอง มีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ดีอยู่เสมอ
10. มีความพอใจที่ได้เป็นเจ้าของ
11. สามารถทนต่อแรงกดดัน ความเครียดต่าง ๆ ได้อย่างมีศักดิ์ศรีในตนเอง

สำหรับผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ จะเชื่อในความด้อยของตน ขาดความเชื่อถือในตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แปลกไปจากธรรมดา พยายามทำสิ่งที่สังคมยอมรับ เป็นคนที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวน้อยหรือชอบเก็บตัว ชอบเป็นผู้ฟังมากกว่าจะแสดงบทบาท ไม่กล้ายุ่งเกี่ยวกับการกระทำที่อาจถูกปฏิเสธ หรือได้รับคำตำหนิ จึงไม่อาจเป็นผู้นำที่สร้างความคิดใหม่ ๆ หรือแสดงตนอยู่ในตำแหน่งที่ต้องเผชิญกับปฏิกิริยาหลาย ๆ แบบ กลัวการทำให้ผู้อื่นโกรธ ไรต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ พะวงกับเรื่องของตน ปิดกั้นตนเอง พอใจที่จะอยู่อย่างเงียบ ๆ ยอมรับสภาพที่เป็น จึงเป็นคนทำอะไรคล้ายตามคนอื่น พร้อมจะเชื่อว่าคนอื่นมองตนในแง่ไม่ดี ยอมรับคำพูดของคนอื่นที่กล่าวถึงตนในแง่ลบ ขาดความมั่นใจที่จะปฏิเสธคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น ไม่สามารถป้องกันตนเอง จึงต้องอยู่กับความด้อยที่เป็นจริงหรืออาจเกิดขึ้นเองก็ได้ เหนงาและโคคเคียว คิดว่าตนไม่มีความสามารถเพียงพอ ไม่มีความเหมาะสม จึงมักมีบทบาทน้อยในสังคม ทำให้โอกาสที่จะประสบความสำเร็จพลอยลดน้อยถอยลง หวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคมและกลายเป็นความรู้สึกกดดัน ขาดพลังความสามารถที่จะทำอะไรให้สำเร็จ จึงมีความสัมพันธ์กับการมีความวิตกกังวลสูง และการมองตนเองในแง่ลบ ยังสนับสนุนให้ใช้กลไกในการป้องกันตนเองทั้งต่อผู้อื่นและต่อตนเอง และทำลายความสามารถในการปรับตัวเมื่ออยู่ในโรงเรียนและความสามารถทางการเรียนลักษณะเหล่านี้สอดคล้องกับผู้มีลักษณะเหนือผู้อื่นต่ำของมาสโลว์ ซึ่งจะมีลักษณะ เก็บกด ขี้อาย หรือมีลักษณะหนีปัญหา (Coopersmith, 1971, p. 345;

Coopersmith, 1981, pp. 67-69; Mussen, Conger & Kagan, 1969, pp. 189, 492; Kalellis, 1982, p. 129; Maslow, 1970, p. 237; นิพนธ์ แจ่มเยี่ยม, 2519, หน้า 52)

ดังนั้น ความภาคภูมิใจในตนเองจึงบอกได้ถึงลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล มีความสำคัญต่อการที่บุคคลจะมีชีวิตอยู่อย่างมั่นคงทางด้านจิตใจ ช่วยให้ผู้สามารถรับความกดดันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเสริมสร้างให้บุคคลมีความรู้สึกลึกซึ้งนี้จึงเป็นตอบสนองความต้องการพื้นฐานขั้นสูง เป็นผลให้บุคคลมีความสุขสงบมากขึ้น (Maslow, 1970, pp. 68-71, 100)

พัฒนาการของความภาคภูมิใจในตนเอง

พัฒนาการของความรู้จักภาคภูมิใจในตนเองนั้นมีรากฐานมาจากความรัก การยอมรับเด็กอย่างแท้จริงของพ่อแม่ สิ่งนี้เป็นรากฐานหลักของความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะสร้างเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเอง และความคาดหวังให้ผู้อื่นรักตน ต่อมาคุณค่าแห่งตนของเด็ก

จะขยายจากความเอาใจใส่ของพ่อแม่ออกมาสู่บุคคลอื่นในครอบครัว และขยายกว้างมาสู่เพื่อน ซึ่งช่วงนี้คุณค่าแห่งตนจะขึ้นอยู่กับ การได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมาย โดยแรกสุดเด็กจะปฏิบัติตน เพื่อให้พ่อแม่พอใจ และต่อมาเป้าหมายจะค่อย ๆ ขยายมาอยู่บนพื้นฐานของมาตรฐานกลุ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ช่วงวัยเด็กตอนกลางจึงเป็นวัยที่รากฐาน คุณค่าแห่งตนของเด็กพัฒนาขึ้นได้จากสังคมภายนอกครอบครัว (Mcneil, 1975, pp. 106-107 cited in Buss, 1973, p. 43) โครงสร้างทางสังคมของวัยเด็กตอนกลางจะครอบคลุมด้านต่าง ๆ เช่น กลุ่มเพื่อน สถานะทางสังคม การคล้อยตาม อันทพลและอคติ เด็กจะมีความต้องการความภาคภูมิใจในตนเองโดยวิธีทางที่เด็กเรียนรู้ตนเองวัดได้จากสิ่งที่เพื่อนคิดต่อตัวเขา เด็กจะเริ่มพัฒนาสติปัญญา ทักษะทางสังคม และความมั่นใจในตนเองให้สูงขึ้น ถ้าจุดดีเหล่านี้ได้รับการเสริมแรงจากกลุ่มที่เขานิยมชมชอบ ความภาคภูมิใจในตนเองของเขาก็จะพัฒนาขึ้น ในขณะเดียวกันเด็กในกลุ่มอันทพล อาจพบว่ายิ่งเขาแสดงพฤติกรรมแข็งกร้าวได้เพียงใด กลุ่มก็จะได้ให้ความสำคัญกับเขามากขึ้น นั่นแสดงว่า ภาพเกี่ยวกับตนเองของเด็ก จะได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนของเขาและการไม่สามารถเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ก็เป็นการเสริมในประสบการณ์กลุ่มด้วย (Craig, 1976, p. 360) ความต้องการมีความภาคภูมิใจในตนเองจึงสามารถผลักดันให้เด็กแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาทั้งทางบวกและทางลบได้ ดังนั้นความเอาใจใส่ของทางโรงเรียน ก็มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกในครอบครัวที่ออกในรูปของกิจกรรมพิเศษอื่น ๆ นอกหลักสูตรและงานโรงเรียน จึงมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กได้ (Burnside et al., 1979, p. 134 อ้างถึงใน นิพนธ์ แจ่มเยี่ยม, 2519, หน้า 15)

ในช่วงวัยรุ่น ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้เขาปรับตัวได้ดี มีความสุขตามช่วงวัยของเขาได้ โดยการได้รับประสบการณ์ที่จะสร้างผลสำเร็จในสิ่งที่ทำ ฉะนั้นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำในสิ่งที่เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของเด็กให้การช่วยเหลือ ไม่ตั้งระดับความคาดหวังต่อเด็กจนเกินกำลังความสามารถ เพื่อให้เด็กประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ทำ จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองได้ (วัชร ทรัพย์มี, 2533, หน้า 67)

จากการศึกษาของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, p. 236) พบว่า สภาพภายในครอบครัวและความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบุตรธิดามีผลกระทบต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก โดยมีเงื่อนไขดังนี้คือ

1. บิดามารดา ให้การยอมรับลูกทุกเรื่องหรือเกือบทุกเรื่อง
2. บิดามารดา กำหนดขอบเขตของการกระทำให้ลูกทราบอย่างชัดเจนและคอยดูแลให้เป็นไปตามนั้น
3. บิดามารดา ให้การนับถือและให้เสรีภาพต่อการกระทำของลูก ถ้าเห็นว่าอยู่ในขอบเขตที่กำหนดให้

เงื่อนไขดังกล่าวข้างต้นนี้เป็นรากฐานของความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะสร้างเสริมความรู้สึกที่มั่นคงของการรักตนเองและการคาดหวังให้ผู้อื่นรัก ความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กเป็นผลจากการที่เด็กได้รับความรัก ความเอาใจใส่จากบิดา มารดา และความสำนึกที่ได้รับโดยในขั้นต้นเด็กจะปฏิบัติตนเพื่อให้บิดา มารดาพึงพอใจ และต้องการให้บุคคลอื่นพึงพอใจด้วย (McNeil, 1975, pp. 105-107 อ้างถึงใน นภาพร พุ่มพฤษย์, 2529, หน้า 15-16)

จากเอกสารงานวิจัยที่กล่าวมาแล้วอาจสรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของแต่ละบุคคลมีพัฒนาการที่ต่อเนื่องจากประสบการณ์ในวัยเด็ก และการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ รากฐานของความภาคภูมิใจในตนเองมาจากการได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การยอมรับอย่างแท้จริงจากบิดามารดานั่นเอง

องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง

เจอร์ซิล (Jersild, 1965, pp. 196-197) กล่าวว่า “ตน” หรือ “ตนเอง” มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

1. องค์ประกอบการรับรู้ เป็นการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง
2. องค์ประกอบความคิด เป็นความคิดเกี่ยวกับความสามารถ คุณลักษณะ ข้อจำกัดของตน และรวมถึงภูมิหลัง จุดเริ่มต้นและอนาคต
3. ทักษะคิด เป็นความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับศักยภาพในปัจจุบันและอนาคต

องค์ประกอบดังกล่าวเป็นจุดเริ่มต้นของความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความละเอียด และความรู้สึกมีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่าแห่งตน

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, pp. 2-4) กล่าวถึงคุณลักษณะพื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งบุคคลใช้เป็นสิ่งที่ตัดสินว่าตนประสบความสำเร็จ มีอยู่ 4 ประการ คือ

1. ความสามารถ (Competence) เป็นการพิจารณาถึงความสำคัญของการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ ปรับตัวได้ดี ใช้กลไกป้องกันตัวเองน้อย และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ความสำคัญ (Significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับ การมีคุณค่าอย่างเหมาะสม ตนเองยังเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม
3. อำนาจในตัว (Power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเอง และต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเอง

4. คุณความดี (Virtue) เป็นการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยม และวัฒนธรรมประเพณี สามารถรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีการแสดงออกของความคิดที่ดีและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

บาร์รี (Barry, 1988, pp. 59-62) แบ่งองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง (The Body Self) หมายถึง การที่บุคคลคิดและรู้สึกต่อรูปร่างและหน้าที่ของร่างกาย ตลอดจนความสามารถของหน้าที่พื้นฐานของร่างกาย

2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (The Interpersonal Self) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับวิธีที่เขามีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นคนที่สนิทสนมคุ้นเคยหรือบุคคลที่พบกันโดยบังเอิญ

3. ความสำเร็จของตนเอง (The Achieving Self) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของเขาคือจะนำเข้าไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงาน การศึกษา

4. ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง (The Identification Self) เป็นความรู้สึกของบุคคลทางนามธรรม และพฤติกรรมแสดงความสนใจทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ

โป๊ป (Pope, 1988, pp. 3-4) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กที่สมบูรณ์จะประกอบไปด้วย 5 ด้าน คือ

1. ด้านสังคม (Social) หมายถึง ความรู้สึกของเด็กที่มีต่อตนเองในฐานะเพื่อนของผู้อื่น เด็กรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ให้คุณค่าต่อความคิดเห็นของตน เข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อนได้ รู้สึกพึงพอใจต่อปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อกลุ่มเพื่อน เด็กจึงเป็นที่ต้องการของกลุ่มเพื่อนและนำมาซึ่งความภาคภูมิใจในตนเอง

2. ด้านการศึกษา (Academic) หมายถึง การประเมินตนเองในฐานะนักเรียนคนหนึ่ง เป็นการตัดสินคุณค่าของเด็กเกี่ยวกับการศึกษาของตนว่าดีพอหรือไม่ หากเขายอมรับในความสามารถ รับรู้ความสำเร็จทางการศึกษาของตนตามความสามารถที่มีอยู่ ก็จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

3. ด้านครอบครัว (Family) เป็นความรู้สึกของเด็กในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว การได้รับการยอมรับจากสมาชิกในครอบครัว จะทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

4. ด้านรูปลักษณ์ (Body Image) เป็นการรวมลักษณะทางกายภาพที่ปรากฏและศักยภาพที่มีอยู่ของบุคคล ความภาคภูมิใจในตนเองในส่วนนี้จะอยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกพึงพอใจต่อภาพลักษณ์ของตนที่ผู้อื่นมองเห็นและที่ตนแสดงออก

5. ด้านมุมมองรวม (Global) เป็นการแสดงถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองโดยทั่วไปของบุคคล ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของการประเมินตนเองในทุกด้าน ความภาคภูมิใจในตนเองโดยรวมจะสะท้อนถึงความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง เช่น ฉันเป็นคนดี ฉันรู้สึกพึงพอใจในทุกสิ่งที่เป็นตัวฉัน

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความภาคภูมิใจในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, pp. 120-148, 16) กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในตนเองว่าแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ปัจจัยภายใน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ได้แก่

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) เช่น ความสูง น้ำหนัก ความแข็งแรง บุคลิกภาพ รวมทั้งเสื้อผ้าที่สวมใส่ หรือคุณสมบัติอื่นที่ปรากฏให้เห็นได้ ถ้าบุคคลมีรูปร่างหน้าตาดี ร่างกายแข็งแรงก็จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้ ส่วนหนึ่ง แต่ลักษณะทางกายภาพส่งผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองหรือไม่เพียงใดขึ้นอยู่กับค่านิยมส่วนตัว

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และผลงาน (General Capacity, Ability and Performance) ลักษณะทั้ง 3 ด้านนี้ความสัมพันธ์ระหว่างกันของความสำเร็จหรือความล้มเหลวของบุคคล การประสบความสำเร็จเป็นการเสริมแรงแก่ตนเอง และทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองได้ บุคคลที่ประสบความสำเร็จอยู่เสมอจะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าบุคคลที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) หมายถึง ความพอใจ ความเสียใจ ความวิตกกังวล ฯลฯ ที่อยู่ในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก อารมณ์ดังกล่าวเกิดจากการประเมินประสบการณ์และการได้รับการปฏิบัติจากผู้อื่น เขาก็จะรู้สึกพึงพอใจและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ถ้าเขาประเมินตนเองในด้านลบ เขาก็จะรู้สึกด้อย วิตกกังวล และมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self-Values) ในการประเมินคุณค่าของตน บุคคลจะเทียบเคียงกับสิ่งที่ตนให้คุณค่าหรืออุดมคติที่ตนเองให้ความสำคัญ ซึ่งแต่ละคนจะมีค่านิยมต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน ถ้าบุคคลใดให้คุณค่าแก่สิ่งใดแล้วไปส่อเป้าหมายในสิ่งนั้น ไม่ได้ก็จะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น อับอาย วิตกกังวล และมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น ถ้าเด็กให้คุณค่ากับการเล่นดนตรีแต่แข่งขันดนตรีแล้วแพ้ จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ไม่เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

1.5 ความทะเยอทะยาน (Aspiration) เป็นความปรารถนาที่จะเป็น ความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่าง ๆ การตัดสินใจคุณค่าของบุคคลส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติและความสามารถของตนกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ประสบการณ์ที่ได้รับความสำเร็จจะนำไปสู่ความคาดหวังในความสำเร็จในครั้งต่อไป ทำให้เกิดความปรารถนาจะทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไป ถ้าสามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จะทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง

1.6 เพศ (Sex) เพศชายมักมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าเพศหญิง เพราะสังคมและวัฒนธรรมโดยส่วนใหญ่จะยกย่องและให้คุณค่าแก่เพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยเพศชายมักได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ในขณะที่เพศหญิงมักได้รับตำแหน่งและบทบาททางสังคมที่ด้อยกว่า และเพศหญิงที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะประสบความสำเร็จในการเรียนมากกว่าเพศชายที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่แตกต่างกัน ได้แก่

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัว เป็นประสบการณ์ในครอบครัวที่ส่งผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูต่างกันจะมีความภาคภูมิใจในตนเองต่างกัน การที่พ่อแม่ใกล้ชิดลูก ให้ความรักความอบอุ่น เคารพในสิทธิและความคิดเห็น ยอมรับเด็ก รวมทั้งวางกฎเกณฑ์อย่างชัดเจน จะมีผลทำให้เด็กมีอารมณ์มั่นคงและรู้จักยืดหยุ่น ทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ คุณลักษณะของพ่อแม่ เช่น ความภาคภูมิใจในตนเองของพ่อแม่ ความมั่นคงทางอารมณ์ ค่านิยม สถานภาพสมรส สัมพันธภาพและบุคลิกภาพของพ่อแม่ ล้วนมีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของเด็กทั้งสิ้น เช่น พ่อแม่ที่มีบุคลิกเก็บตัว ไม่กล้าแสดงออก มักไม่แสดงความรักที่มีต่อลูกตรง ๆ ทำให้เด็กไม่แน่ใจในความรักของพ่อแม่ที่ต่อตน ทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง รู้สึกไม่มีความสุข ซึ่งจะมีผลต่อเด็กเมื่ออยู่ในสังคมภายนอก

2.2 โรงเรียนและการศึกษา ประสบการณ์ที่โรงเรียนย่อมมีทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวทางการเรียน นอกจากนี้โรงเรียนยังมีหน้าที่ช่วยให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องความสามารถและความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง สังกัดของโรงเรียน ประเภทของโรงเรียน ความมีชื่อเสียงหรือลักษณะโดดเด่นของโรงเรียน มีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก เด็กที่มาจากโรงเรียนที่มีชื่อเสียงจะมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมากกว่าเด็กที่มาจากโรงเรียนที่ไม่มีชื่อเสียงและขาดความพร้อม นอกจากนี้ครูก็สามารถทำให้นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองหรือไม่ภาคภูมิใจในตนเองได้ บุคลิกภาพของครู ลักษณะท่าทาง ความสนใจ ความรัก ความอบอุ่นที่มีต่อนักเรียน หรือความเชื่อและทัศนคติที่ครูมีต่อนักเรียน รวมทั้งการแสดงออกของครู ล้วนมีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนและทำให้เด็กมีความรู้สึกต่อครูแตกต่างกัน

2.3 สถานภาพทางสังคมและกลุ่มเพื่อน หมายถึง องค์ประกอบที่บอกระดับชั้นทางสังคม เช่น ตำแหน่งหน้าที่ ฐานะทางสังคม รายได้ ฯลฯ เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับกลางหรือต่ำ นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนยังมีอิทธิพลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง หากกลุ่มเพื่อนชอบตำหนิเขาอยู่เสมอ โดยไม่เปิดโอกาสให้เขาได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ก็ยากที่เขาจะมองตนเองและบุคคลอื่นในด้านดี

2.4 การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองส่วนหนึ่งเกิดจากการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นที่อยู่ในกลุ่มเดียวกับตนในด้านความสามารถ ทักษะ ความถนัด ฯลฯ ถ้าหากเด็กเกิดความรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่นจะมีแนวโน้มมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

วิกกินส์ และกินส์ (Wiggins & Giles, 1984, p. 18) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงให้เพิ่มมากขึ้นได้ และความภาคภูมิใจในตนเองจะเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยเหลือส่งเสริมให้บุคคลอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเชื่อมั่นว่าจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอแนวทางการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองไว้ ดังนี้

เฟลเคอร์ (Felker, 1974, p. 245) ให้ความเห็นว่า การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองเกิดขึ้นนั้น จะต้องให้บุคคลได้รับความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีโอกาสประสบความสำเร็จในสิ่งที่ได้ทำไป มีความเชื่อมั่นว่าตนมีคุณค่าและมีโอกาสสร้างคุณค่าขึ้นมาใหม่ได้หากรู้สึกว่าคุณค่าของตนลดลง

แซสซี (Sasse, 1978, p. 48) เสนอวิธีการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้

1. สร้างความมั่นใจในตนเอง โดยนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าที่มีชีวิต
2. ให้รางวัลตนเองเมื่อทำงานสำเร็จ อาจเป็นคำชมเชย หรือให้สิ่งของที่มีความหมายต่อตนเอง
3. สะสมบันทึกความสำเร็จ โดยเขียนลงสมุดบันทึกถึงสิ่งที่ตนเองทำได้ดีหรือทำสำเร็จเป็นเวลาติดต่อกันหลาย ๆ สัปดาห์หรือหลายเดือน

จอห์นสัน (Johnson, 1979, p. 261) ได้เสนอแบบแผนปฏิสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกลุ่มที่ช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้

1. ให้การยอมรับบุคคลอื่นโดยไม่มีเงื่อนไข
2. ให้การสนับสนุนช่วยเหลือบุคคลทั้งทางด้านการเรียน และด้านส่วนตัว
3. เข้าใจความรู้สึกของบุคคลนั้น
4. ช่วยให้ผู้บุคคลได้รับผลสำเร็จในสถานการณ์ที่ต้องการสัมฤทธิ์ผลทางวิชาการ

5. ให้การตอบสนองด้านจิตใจ
6. ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถสร้างกำลังใจในชีวิตให้กับตนเองได้
7. ให้น้องความผิดพลาดหรือความล้มเหลวเป็นตัวเร้าทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีที่ทำให้เกิดความกระตือรือร้น

เจอร์ดาโน และเอเวอร์ลี (Gerdano & Everly, 1979, pp. 146-149) ได้เสนอกลวิธี 3 อย่างที่สามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองอย่างได้ผล คือ

1. ใช้ภาษาทางบวก (Positive Verbalization) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลให้แรงเสริมภาพเกี่ยวกับตน (Self-Image) โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเองด้วยการใช้ภาษาเป็นสื่อ เช่น การใช้กระดาษแข็งเขียนถึงลักษณะบุคลิกภาพในทางบวกหรือสิ่งที่ตนภาคภูมิใจเขียนทุกวัน เมื่อหมดวันก็เปลี่ยนข้อความใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อกันเป็นสัปดาห์ โดยอาจจะปิดกระดาษแข็งไว้ในที่ที่มองเห็นได้ชัดเจนผ่านตามากที่สุด หรือทำพกในกระเป๋าเสื้อต่าง ๆ ฯลฯ

2. การยอมรับคำยกย่องชมเชย (Accepting Compliment) เมื่อมีใครยกย่องชมเชยเรา เราก็ยอมรับ โดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่ถ่อมตน แต่ใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมจะทำให้บุคคลประทับใจและมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

3. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวก กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม และมีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ

บรูโน (Bruno, 1983, p. 363) กล่าวถึงวิธีการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้

1. ใช้การเสนอแนะหรือข้อคิดโดยตรง (Direct Suggestion) อาจจะเป็นการได้รับข้อคิดหรือข้อเสนอแนะจากผู้อื่น หรือให้ข้อคิดเสนอแนะแก่ตนเอง (Autosuggestion) ก็ได้รับวิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูลที่ทำให้เกิดกำลังใจและสร้างความภาคภูมิใจในตนเองได้ แต่จะต้องได้รับการเสริมแรงโดยเหตุการณ์ทางบวกที่ต่อเนื่องกัน โดยจะต้องดำเนินการในข้อต่อไป

2. สร้างผลสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น

3. ลดความคาดหวังลง เป็นการลดความอยากได้หรือความคาดหวังต่าง ๆ ลง ซึ่งเป็นวิธีการลดความทุกข์ที่ตรงกับหลักการและปรัชญาของชาวตะวันตกอันเป็นวิถีของชาวพุทธ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, pp. 37-38) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการที่จะทำให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นไว้ 4 ประการ คือ

1. การได้รับการยอมรับนับถือ ความสนใจใส่ใจ จากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของเขา

2. การประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ซึ่งจะทำให้เป็นที่รู้จัก และมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งทางสังคม โดยมีปัจจัยที่จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จ คือ ความมีอำนาจ การมีความสำคัญ การมีคุณงามความดี น่าเชื่อถือศรัทธา และการมีความสามารถ

3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมและความปรารถนา

4. การไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่จะทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลลดลง เช่น การไม่ใส่ใจต่อข้อวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น

นอกจากนี้คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984, pp. 9-11) ได้เสนอแนวทางในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ โดยมีเป้าหมายเพื่อยกระดับความภาคภูมิใจในตนเอง รวมถึงการคงอยู่ในระดับสูงของความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนี้

1. ให้การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง ช่วยให้ผู้บุคคลได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนออกมา โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ เช่น ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง เป็นต้น
2. ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเผชิญปัญหาและหาวิธีการแก้ปัญหา เปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้แก้ปัญหของตนเองอย่างเต็มที่
3. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงและกะทันหัน อันจะเป็นการสร้าง ความไม่มั่นใจให้กับบุคคล
4. ให้เห็นแบบอย่าง (Model) ที่มีประสิทธิภาพในการเผชิญปัญหาให้ผู้บุคคลได้ถือเป็นตัวอย่าง เพื่อสนับสนุนให้เขาได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่เผชิญปัญหาด้วยความมั่นใจ และส่งเสริมให้เกิดกำลังใจที่จะต่อสู้ต่อไป
5. ช่วยให้ผู้บุคคลพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาในทางสร้างสรรค์ ด้วยการระบายอารมณ์ที่ขุ่นมัว ซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อย ๆ เข้าใจความยุ่งยากของตนเอง ช่วยลดระดับความเครียดลงได้
6. ให้ความสำคัญกับการนับถือตนเองของบุคคลนั้น เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา
7. สนับสนุนให้ผู้ใกล้ชิดมีความรู้ความเข้าใจในตัวบุคคลนั้น และให้ความร่วมมือในการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา

แบรดเชอร์ (Bradshaw, 1981, pp. 6-11) มีความเห็นสอดคล้องกับคูเปอร์สมิธ โดยกล่าวถึงวิธีการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลไว้ว่า จะต้องหาวิธีการที่จะทำให้นักบุคคลนั้นได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่ง หรือมากกว่าหนึ่งด้านจาก 4 ด้าน ดังนี้

1. การได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการและการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความคาดหวังต่าง ๆ ซึ่งเริ่มแรกความคาดหวังเหล่านี้จะถูกกำหนดโดยบุคคลอื่น ต่อมาเป้าหมายและความคาดหวังจะเป็นของตนเอง

2. การได้รับการยอมรับ ได้รับการเห็นคุณค่า และความสนใจ เอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อตนเอง

3. การได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวที่มีความสำคัญต่อตนเอง

4. การได้รับประสบการณ์ที่จะเพิ่มอำนาจส่วนบุคคล หรือการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์และบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง

เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เหล่านี้ อาจจะเป็นด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้านก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น อัตมโนทัศน์ก็จะเป็นบวกมากขึ้น อันจะส่งผลทางบวกต่อคุณลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล คือ การยอมรับข้อผูกพัน ความงอกงามส่วนบุคคล ความใจกว้าง ความไว้วางใจ การเผชิญหน้า ความคิดสร้างสรรค์ การดูแลเอาใจใส่ การแสดงออก ความกล้า ปราศจากอคติ การอุทิศตน การเสี่ยงเพื่อชีวิตที่ดี การทดลอง ความเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งลักษณะเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาบุคคลและองค์กร

กล่าวโดยสรุปอาจแบ่งแนวคิดนักจิตวิทยาเป็นกลุ่มได้ ดังนี้

1. นักจิตวิทยาแนวพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า การให้บุคคลได้จับบันทึกเกี่ยวกับความสำเร็จที่ได้กระทำ การใช้คำพูดชมเชยตนเอง การให้สิ่งของที่มีความหมายและความสำคัญต่อตนเอง เมื่อได้กระทำการต่าง ๆ สำเร็จตามเป้าหมาย เป็นวิธีการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง (Sesse, 1978, p. 48) และการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม และมีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ สามารถเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองได้ (Girdano & Everly, 1979, p. 149)

2. นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมเชื่อว่า บุคคลทุกคนต่างก็มีความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ก็มีบุคคลจำนวนมากที่ไม่ได้ตระหนักในคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ อย่างไรก็ตามหากบุคคลเหล่านี้สามารถตระหนักถึงความภาคภูมิใจในตนเองได้ ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยใช้กระบวนการกลุ่มหรือการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้เอื้อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับซึ่งกันและกัน เมื่อสมาชิกเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองได้ (Trotzer, 1977, pp. 13-15)

จากเอกสารข้างต้นพอสรุปได้ว่า

ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีความสามารถ มีประโยชน์ มีคุณค่า รู้สึกได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง และรู้สึกยอมรับชื่นชมในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้บุคคลรู้สึกพึงพอใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจที่

เข้มแข็ง สามารถกระทำการต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ และเสริมสร้างแรงจูงใจให้บุคคลกระทำในสิ่งที่คาดหวังได้ประสบความสำเร็จ

ความภาคภูมิใจในตนเองสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ โดยความภาคภูมิใจในตนเองมีความเกี่ยวข้องกับความคิดของบุคคลนั้น โดยการประเมินตนเองจากความสามารถ คุณลักษณะ หรือข้อดีของตน ถ้าบุคคลคิดว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณลักษณะและข้อจำกัดตามความเป็นจริง ก็จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ถ้าคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ เป็นคนไม่ดี ไม่มีค่า ซึ่งต่ำกว่าความเป็นจริง ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ วิธีหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองได้ก็คือ การปรับความคิด ความเชื่อของตนเองให้เป็นไปในทางที่สมเหตุสมผล สร้างความมั่นใจในตนเอง ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มุ่งมั่นพยายามปรับปรุงหรือแก้ไขส่วนที่ผิดพลาด หรือบกพร่อง ย่อมจะช่วยเสริมสร้างความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองให้เกิดขึ้นได้

ในสร้างแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามแนวคิดองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของ โป๊ป (Pope, 1988) ซึ่งประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ด้านมุมมองรวม คือ การการประเมินตนเองในทุกด้าน ซึ่งจะสะท้อนถึงความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ด้านการศึกษา คือ การประเมินตนเองในฐานะการเป็นนักเรียนคนหนึ่ง ด้านภาพลักษณ์ คือ การประเมินความพึงพอใจต่อภาพลักษณ์ที่ผู้อื่นมองเห็นและที่ตนแสดงออก ด้านครอบครัว คือ การประเมินตนเองในฐานะสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มครอบครัว ถึงความการได้รับความรักและการยอมรับจากสมาชิกในกลุ่มครอบครัว และด้านสังคม คือ การประเมินตนเองในแง่ของการได้รับการยอมรับในสังคมนอกบ้านและความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าจากองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองของโป๊ป ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น มีความเหมาะสมสอดคล้องที่จะนำมาประเมินระดับความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ได้เป็นอย่างดี เพื่อนำไปสู่การวางแผนให้ความช่วยเหลือได้อย่างเฉพาะเจาะจงและเหมาะสมกับปัญหาของนักเรียนต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

1. งานวิจัยในประเทศ

นภาพร พุ่มพฤษ (2529, หน้า 83) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้น ม.ศ. 3 โรงเรียนพระนารายณ์ จังหวัดลพบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและนักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนได้

สุดใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ (2532, หน้า 75) ศึกษาการใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม เพื่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่าหลังการทดลอง นักเรียนได้รับการช่วยเหลือในกลุ่ม มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการช่วยเหลืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล (2532, หน้า 57) ศึกษาผลการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พิสิทธิ์ บุญมาก (2533, บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องความภาคภูมิใจในตนเองและความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนที่มีปฏิสัมพันธ์กับครูในรูปแบบที่แตกต่างกัน ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีปฏิสัมพันธ์กับครูแบบประชาธิปไตยมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีปฏิสัมพันธ์กับครูแบบอัตตาธิปไตย แบบปล่อยปละละเลย นอกจากนี้ นักเรียนที่มีปฏิสัมพันธ์กับครูแบบประชาธิปไตยมีความวิตกกังวลในการเรียนต่ำกว่านักเรียนที่มีปฏิสัมพันธ์กับครูแบบอัตตาธิปไตยและแบบปล่อยปละละเลย อีกทั้งปฏิสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนแบบปล่อยปละละเลยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียน

ชยาพร ลีประเสริฐ (2535, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงจำนวน 16 คน สุ่มออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ซึ่งกลุ่มทดลองได้ใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.5 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมพิศ ไชยกิจ (2536, หน้า 69-71) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนราธิวาส พบว่าการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การได้รับการยอมรับจากผู้ปกครอง การประสบความสำเร็จทางการเรียน และการยอมรับตนเอง มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นริสา จิตรสมนึก (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกระทำผิดกฎหมายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น พบว่า เยาวชนในกลุ่มทดลองนี้ เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกราช แก้วเขียว (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีการเปลี่ยนแปลงการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สาวิตรี พยานศิลป์ (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาอิทธิพลของครอบครัวต่อความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น พบว่า ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสำคัญอย่างมีนัยสำคัญกับความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น ได้แก่ ความสัมพันธ์กับพ่อและแม่ ความใกล้ชิดผูกพันกับครอบครัว ลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูบุคคลที่ให้การอบรมเลี้ยงดูและระดับการศึกษาของวัยรุ่น

สุรัชย์ วิริยะมนตรี (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกถึงคุณค่าต่อตนเองของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างพบว่า เพศ อายุบุตร ขณะบิดามารดาหย่าร้าง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคคลที่เป็นผู้ปกครอง สาเหตุการหย่าร้างและการมาเยี่ยมของบิดาหรือมารดามีผลต่อความรู้สึกถึงคุณค่าต่อตนเองของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

สุภาพีญ กษพลายุทธ์ (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความคาดหวังในชีวิตและภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางกายหรือทางเพศ ที่มีอายุ 12-18 ปี แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมบำบัด เด็กในกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจาก 20.4 เป็น 25.1 ส่วนกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้นจาก 22.4 เป็น 23.7 ซึ่งทำให้ระดับคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าเด็กในกลุ่มควบคุมร้อยละ 10 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุกัญญา พิระวรรณกุล (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความสำนึกในคุณค่าตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 ราย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สำหรับกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการปฏิบัติกิจกรรมตามปกติของสถานสงเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความสำนึกในคุณค่าของตนเองของเยาวชนของกลุ่มทดลองในระยะหลังการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่าในระยะก่อนการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนความสำนึกในคุณค่าตนเองของเยาวชนชาย กลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมเด็ยว เกตุอินทร์ (2541, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชาวเขาในโรงเรียนเวียงฝาง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2540 จำนวน 20 คน โดยแบ่งกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมงติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัปสรสิริ เอี่ยมประชา (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร จำนวน 70 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 35 คน นักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจากผู้วิจัย จำนวน 14 กิจกรรม สัปดาห์ละ 5 ครั้งเป็นเวลา 3 สัปดาห์ติดต่อกัน ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมในชั้นเรียนตามปกติ ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง วัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของคูเปอร์สมิธ และเก็บรวบรวมข้อมูลผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาคการศึกษาต้นและปลายฝ่ายวิชาการของนักเรียนจากสมุดบันทึกการวัดผลของ โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชนิดา สุวรรณศรี (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปรีประภา สารินุต (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล 3 (ยมราชสามัคคี) จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2541 โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวนุษยนิยม ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามแนวนุษยนิยมมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พลนุช พุ่มไสว (2543, หน้า 63) ได้ศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเลย จำนวน 374 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูแตกต่างกัน มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการสร้างสมการพยากรณ์ความรู้สึก

ภาคภูมิใจในตนเอง โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน สามารถร่วมกันพยากรณ์ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จริยา วัฒนโสภณ (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการทำกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางกายและหรือทางเพศที่มีอายุ 12-18 ปี ที่อยู่ในความดูแลของกรมประชาสงเคราะห์ บ้านพญาไท จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน พบว่าภายหลังการทดลองทำกิจกรรมบำบัด เด็กวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรมมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทำกิจกรรมบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทำกิจกรรมบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมและมีคะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พิมพ์ดี จันทรโกศล (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง กลุ่มตัวอย่างมาจากครอบครัวหย่าร้างที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และมีค่าความตึงตัวกล้ามเนื้อ 9-16.7 ไมโครโวลต์ จำนวน 23 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งแบ่งเป็นการทดลอง 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริง 12 ครั้ง ครั้งละ 12 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริง มีผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นและมีความเครียดลดลงในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในระยะหลังทดลองไม่แตกต่างกัน

จุฑามาศ แหนจอณ (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของเยาวชนคลีเดียเสพติดในบ้านเยาวชนบูรพา กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายคลีเดียเสพติด อายุ 17-19 ปี จำนวน 11 คน พบว่า เยาวชนคลีเดียเสพติดมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรธาดา เขียนโกลา (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 391 คน ในเขตจังหวัดนนทบุรี พบว่า เด็กวัยรุ่นในเขตจังหวัดนนทบุรีส่วนใหญ่มีความรู้สึกมีคุณค่า

ในตนเองอยู่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 53.7 และมีรูปแบบการสื่อสารแบบเห็นพ้องต้องกัน คิดเป็นร้อยละ 36.8 วัยรุ่นที่ครอบครัวมีรูปแบบการสื่อสารแตกต่างกันมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 โดยรูปแบบการสื่อสารแบบปกป้องและแบบดูค้าย มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแตกต่างไปจากกลุ่มที่มีรูปแบบการสื่อสารแบบผสม แบบเห็นพ้องต้องกันและแบบเปิดเผย รูปแบบการสื่อสารแบบเห็นพ้องต้องกัน แบบผสม แบบเปิดเผยทำให้กลุ่มวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ครอบครัวมีรูปแบบการสื่อสารแบบปกป้องและแบบดูค้ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชราพร สนิทภักดิ์ (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน ที่มีต่อคุณค่าแห่งตนและภาวะซึมเศร้าของเยาวชนหญิงที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชนจังหวัดนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชนจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเยาวชนกลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เยาวชนกลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเยาวชนกลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. งานวิจัยต่างประเทศ

เทสเซอร์ (Tesser, 1980, pp. 77-91 อ้างถึงใน นภาพร พุ่มพฤษย์, 2529, หน้า 28) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองที่เกี่ยวข้องกับบุคคลในครอบครัว ผลการศึกษาสรุปว่า ตัวแปรในด้านความใกล้ชิด การปฏิบัติต่อกัน และความสัมพันธ์กันในครอบครัวมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง และบุคคลสามารถสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเองได้ โดยเปรียบเทียบกับบุคคลในครอบครัวที่มีความใกล้ชิดซึ่งมีผลการกระทำที่ดีกว่า

ควีสเนล (Quesnell, 1996) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยใช้โปรแกรมการบำบัดด้วยการสร้างสรรค์งานด้านศิลปะ เนื่องในสถานที่ทำงานมีบรรยากาศที่หยุดยั้งความคิดสร้างสรรค์และสังคมก็ไม่สนับสนุนใหม่ ความคิดสร้างสรรค์ ในชั้นเรียนก็ขาดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งความคิดสร้างสรรค์จะเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการเปิดเผยตนเอง ความคิดสร้างสรรค์จะกระตุ้นให้คนคิดและมีความรู้สึกที่ดีต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก โดยใช้แบบต่าง ๆ ของการบำบัดด้วยศิลปะ จากแรงบันดาลใจ และใช้ศิลปะเพื่อการบำบัดในการวิจัยครั้งนี้ จะสาธิตให้เห็นว่าความสำเร็จของ

การได้แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยให้นักเรียนแสดงออกซึ่งความสามารถทางศิลปะที่มีอยู่ในตนเอง โดยไม่มีการปิดกั้นหรือข้อจำกัดใด ๆ ผลการวิจัยปรากฏว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดด้วยการสร้างสรรคงานด้านศิลปะ มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

แพทเทอร์สัน (Patterson, 2000) ศึกษาการเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนให้แก่วัยรุ่นหญิงที่เป็นนักเรียนเกรด 6 และ 7 ในเพนซิลวาเนียด้วยการบำบัดที่ใช้กลุ่มสนับสนุนที่เรียกว่า "Girls Circle" พบว่า กระบวนการกลุ่มสนับสนุนมีส่วนช่วยในการสร้างคุณค่าแห่งตนให้แก่วัยรุ่น โดยคะแนนคุณค่าแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่ามีปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะความสัมพันธ์ในครอบครัวส่งผลถึงความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองนี้สามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ กิจกรรมกลุ่ม บทบาทสมมติ การสอนโดยใช้บทเรียน โปรแกรม และการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ความหมายของการให้คำปรึกษา

พรรณรัตน์ พลอยเลื่อม (2535, หน้า 106) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการที่จะช่วยให้ผู้ประสบปัญหา สามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง ได้เป็นอย่างดี สามารถเป็นผู้นำแห่งตนเองได้ และสามารถวางแผนทางของชีวิตในอนาคตได้ สามารถปรับตัว ให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ และมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัชร ทรัพย์มี (2525, หน้า 329-330) ให้ความหมาย การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่าเป็น กระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือ ความต้องการจะแก้ปัญหาคือปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิด ในการแก้ปัญหหรือปรับปรุงตนเอง อีกทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 180) ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้าย ๆ กัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ ความสามารถและประสบการณ์การให้คำปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษา

โอลเซน (Ohlsen, 1988, p. 3) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยเพื่อช่วยเหลือและเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา ได้มีการพัฒนาและฝึกทักษะที่จำเป็นเพื่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผลไปสู่เป้าหมายเดียวกัน

คอเลย์ (Corley, 2004, pp. 5-8) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า มีจุดมุ่งหมายทั้งป้องกันและบำบัดรักษา โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับการศึกษา อาชีพส่วนตัวและสังคมและยังเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของสมาชิกที่ปกติไม่ต้องเปลี่ยนโครงสร้างของบุคลิกภาพใหม่ แต่จะเป็นการพัฒนาตนเองจากการค้นหาศักยภาพ และจุดเด่นที่มีอยู่ในตนเอง ซึ่งอาจประสบปัญหาวิกฤต ความขัดแย้งและความสับสนต่าง ๆ ตลอดจนความพยายามที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ปรารถนา โดยกลุ่มจะแสดงความเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจอันจะนำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวและปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนมีการสำรวจปัญหาร่วมกัน

จากความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ร่วมกันสร้างให้เกิดสัมพันธภาพและบรรยากาศแห่งการยอมรับ เอาใจใส่ เข้าใจ เป็นกันเอง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึก ความในใจ แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอย่างเป็นอิสระ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันโดยพลัดกันเป็นผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาภายใต้การดูแล ของผู้นำกลุ่ม ซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความต้องการตามสภาพความเป็นจริงและสามารถพัฒนาตนเองอย่างมีจุดมุ่งหมายและทิศทาง

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เคลแมน (Kellman, 1963, pp. 399-432) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. จะทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถจัดความรู้สึกที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวออกไปได้
2. ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเองและมีการยอมรับตนเองมากขึ้น
3. ช่วยให้ผู้คลั่งงัดปรับตัวและพัฒนาตนเอง
4. ช่วยให้ผู้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่เป็นตัวของตัวเองและกล้าแสดงความรู้สึกของตนเองได้
5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ปัญหาของตนเอง
6. ฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ช่วยให้ผู้คลั่งเปลี่ยนเจตคติ และพฤติกรรม

8. สามารถนำทักษะความรู้ ความเข้าใจที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน
สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ การช่วยให้บุคคลรู้จักและ
เข้าใจตนเอง ได้ระบายความรู้สึกที่ขัดแย้งกับตนเองและผู้อื่น โดยใช้ประสบการณ์ที่เกิดจาก
การเรียนรู้ในกลุ่ม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ดีขึ้น
เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone, 1968, pp. 457-461) ได้เสนอวิธีการจัดกลุ่ม
ไว้ดังนี้

1. การเลือกสมาชิก ควรเลือกผู้ที่มีความสนใจหรือมีปัญหาคล้ายคลึงกันและประกอบด้วย
ทั้ง 2 เพศ มีวัยใกล้เคียงกัน เป็นผู้ต้องการความช่วยเหลือและเต็มใจแสดงความคิดเห็น การเลือก
ต้องใช้วิธีสัมภาษณ์ทีละคน บุคคลที่ไม่เหมาะสมเข้ากลุ่ม คือ พวกก้าวร้าว เหนียวอาย ปรับตัวยาก
และไม่ควรจัดญาติหรือเพื่อนสนิทให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน
2. ขนาดของกลุ่ม ไม่ควรใหญ่เกินไป ประมาณ 6-8 คน เพราะถ้ากลุ่มใหญ่เกินไปจะ
ทำให้สัมพันธภาพลดลง
3. เวลา สำหรับแต่ละระดับชั้นมัธยมศึกษาควรพบกัน วันละ 1-1.30 ชั่วโมง สัปดาห์หนึ่ง
ควรพบกัน 2-3 ครั้ง ควรพบกันอย่างน้อย 10 ครั้ง
4. ชนิดของกลุ่ม ควรเป็นกลุ่มชนิดปิด ไม่ใช่ลักษณะกลุ่มเปิด
5. การจัดนั่ง ควรจัดเป็นวงกลม เพื่อให้กลุ่มมีสัมพันธภาพกันมากขึ้น
6. สมาชิก ต้องรับผิดชอบในการตั้งใจฟังสมาชิก ร่วมอภิปรายปัญหาและความรู้สึก
ของสมาชิกในกลุ่ม

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ทองเรือน อมรัชกุล (2520, หน้า 113-120) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษา
เป็นกลุ่มไว้ 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นริเริ่มให้การปรึกษา (The Involvement Stage) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจง
วัตถุประสงค์และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งจะต้องใช้เวลาแก่สมาชิก
2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage) กลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง และ
พัฒนาขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้สึกไว้วางใจกัน แต่ยังคงมีความตึงเครียด วิตกกังวลและเกิดการต่อต้าน
ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกได้กล้าที่จะอภิปรายปัญหาของตนเองเข้าไปปัญหา และพร้อมจะ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
3. ขั้นปฏิบัติการ (The Working Stage) สมาชิกในกลุ่มจะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเต็มใจ
เปิดเผยเรื่องราวของตนเอง อภิปรายปัญหา ความเป็นจริง ร่วมกันแก้ไขปัญหากันและกัน
นอกจากนี้สมาชิกทุกคนยังได้สำรวจตนเอง เข้าใจปัญหา และพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจน เป็นตัวของตัวเอง รู้จักวิธีแก้ปัญหา นำความคิดและประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วยความเต็มใจ ไม่มีข้อข้องใจก็ยุติการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มได้

ชูชัย สมิทธิไกร (2527, หน้า 32-33) กล่าวถึง ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างความปลอดภัยภายในกลุ่ม มีจุดมุ่งหมายและโครงสร้างของกลุ่ม เพื่อสร้างบรรยากาศของความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกด้วยกันและกันผู้นำกลุ่ม ขั้นนี้จำเป็นต้องมีการพัฒนาความไว้วางใจ การกำหนดพื้นฐานในการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความสบายใจและมีความเชื่อมั่นต่อกลุ่มว่ากลุ่มเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัยที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่

ขั้นที่ 2 ขั้นการยอมรับกลุ่ม สมาชิกจะยอมรับโครงสร้างกลุ่มและบทบาทของผู้นำกลุ่ม รวมทั้งการยอมรับตนเองและการยอมรับผู้อื่นด้วย การยอมรับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ สมาชิกจะกล้าเปิดเผยปัญหาตนเองมากขึ้นขณะเดียวกันการยอมรับตนเองก็ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับและนับถือว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและมีความสำคัญ

ขั้นที่ 3 ขั้นสร้างความรับผิดชอบ เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกก้าวไปสู่การกระทำเพื่อแก้ปัญหา โดยการรวมการยอมรับตนเองและรับผิดชอบต่อตนเองเข้าด้วยกัน ขั้นนี้มีลักษณะที่สำคัญคือ การประเมินตนเองของสมาชิกกลุ่มและความสำนึกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของเขา เขาต้องรับผิดชอบต่อตนเองในการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 4 ขั้นดำเนินการหรือแก้ไขเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย การแก้ไขปัญหา การระดมทรัพยากรภายในกลุ่ม การทดสอบตามสภาพความเป็นจริง โดยผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้มีการเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา

ขั้นที่ 5 ขั้นยุติกลุ่ม มีลักษณะที่สำคัญคือ การให้การสนับสนุนสมาชิกให้สามารถแก้ไขปัญหายภายในกลุ่ม และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขการดำเนินชีวิตของเขาภายนอกกลุ่ม การกล่าวถึงงานที่ยังค้างคาใจ การเห็นพ้องและการรับรองในความงอกงามของสมาชิกกลุ่ม การกล่าวคำอำลาและการติดตามผล เมื่อสมาชิกสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้และเรียนรู้วิธีการที่จะนำไปใช้ก็เป็นการแสดงว่ากลุ่มได้พัฒนาถึงจุดมุ่งหมาย และสมควรจะยุติกลุ่มได้

ข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529, หน้า 418-419) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจใหม่ว่า ไม่เพียงแต่ตนเองเท่านั้นที่ประสบปัญหา ผู้อื่นก็ประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกันด้วย ทำให้ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความละอาย และความรู้สึกแปลกประหลาดลดลง

2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกยอมรับและนับถือตนเองมากขึ้น เพราะการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการช่วยแก้ไขปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม ดังนั้น สมาชิกแต่ละคนจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสามารถ

3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ที่กว้างขวางมากขึ้น ในการเผชิญปัญหาและสามารถตัดสินใจเลือกทางแก้ไขปัญหาได้ถูกต้องและรอบคอบขึ้น

4. ช่วยแบ่งเบาระยะของผู้ปกครอง ครู เพราะสมาชิกในกลุ่มจะมีความรู้สึกยอมรับในความคิดเห็นและคำแนะนำของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ในวัยเดียวกันและที่เผชิญปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกับตนมากกว่าผู้อื่น

5. เป็นการประหยัดเวลา บุคลากรและงบประมาณเพราะสามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัญหาได้ครั้งละหลายคนในเวลาเดียวกัน

ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

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

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาเหมือนกัน
2. การยอมรับ การสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาของเขา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่ที่สมาชิกทุกคนมีโอกาที่จะแสดงและทดลองพฤติกรรมบางอย่างเช่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม
5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
6. สมาชิกมีโอกาที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต
7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมักจะทำให้ชีวิตในกลุ่ม ต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล
8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว

9. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตน และต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

10. การที่นักจิตวิทยาการศึกษาได้พบปะสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลาในการทำงาน มีประโยชน์ต่อคนจำนวนมากขึ้น

จากการศึกษาประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สามารถสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่สามารถให้คำปรึกษาได้หลายคนในเวลาเดียวกันเป็นการประหยัดเวลาของผู้ให้คำปรึกษาทำให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาเนื่องจากคนอื่น ๆ ก็มีปัญหา บรรยากาศของกลุ่มก็สนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตน และต้องการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับวัยรุ่น

โอลเซน (Ohlsen, 1988, p. 236) กล่าวว่า วัยรุ่นจะได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา 6 ประการคือ

1. วัยรุ่นได้เรียนรู้ว่า เพื่อนเขาก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน
2. วัยรุ่นได้เรียนรู้ว่า แม้เขาจะทำอะไรผิดพลาดไป กลุ่มเพื่อนยังคงยอมรับเขาและช่วยแก้ไขข้อผิดพลาดให้
3. วัยรุ่นได้เรียนรู้ว่าอย่างน้อยก็มีคนให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ใหญ่คนหนึ่งที่เขาใส่ใจและให้การยอมรับเขา
4. วัยรุ่นได้เรียนรู้ว่า ตนเองมีความสามารถที่จะเข้าใจ ให้การยอมรับและช่วยเหลือเพื่อนได้
5. วัยรุ่นได้เรียนรู้ว่าเขาสามารถวางใจผู้อื่นได้
6. วัยรุ่นได้เรียนรู้ว่าเมื่อเขาแสดงความรู้สึกที่แท้จริงเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นออกไป แม้จะเป็นเรื่องความเชื่อส่วนบุคคล มีผลทำให้เขาเข้าใจตนเองดีขึ้น

คอเลย์ (Corley, 1985, p. 10) กล่าวถึงความเหมาะสมของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับวัยรุ่น พอสรุปได้ว่า กลุ่มเป็นสถานที่ที่วัยรุ่นจะแสดงความรู้สึกขัดแย้ง สำรวจความสงสัยเกี่ยวกับตนเอง และตระหนักว่าเขาสามารถแบ่งปันประสบการณ์ต่าง ๆ กับกลุ่มเพื่อนได้กลุ่มเปิดโอกาสให้กับวัยรุ่น ตั้งคำถามเกี่ยวกับค่านิยมและประเพณีที่เขากำลังเปลี่ยนแปลง วัยรุ่นจะได้เรียนรู้การติดต่อสื่อสารกับเพื่อน ได้ประโยชน์จากการเป็นตัวแบบของผู้นำกลุ่ม สามารถทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ในสถานการณ์ที่มีความปลอดภัย ที่ทำให้วัยรุ่นได้ทราบข้อจำกัดของตัวเอง วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ในการที่จะให้และรับอย่างเหมาะสม เขาจะมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

โดยอาศัยความเข้าใจในตนเองและยอมรับในตนเอง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจึงมีความเหมาะสมกับเด็กวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นชอบการรวมกลุ่มและให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก การให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ว่า เพื่อนก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขา เขาได้แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกกับกลุ่มเพื่อน ทำให้เขาได้ยอมรับตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy มีชื่อย่อว่า REBT) หรือเดิมเรียก การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีชื่อว่า RET ผู้ให้กำเนิดทฤษฎีนี้คือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ขึ้นในปี ค.ศ.1955 ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นอิทธิพลของความคิดที่มีต่อการแสดงพฤติกรรม ต่อมาเอลลิสได้เปลี่ยนชื่อเป็น Rationnal Emotive Behavior Therapy หรือ REBT เนื่องจากเอลลิสยืนยันอย่างเด่นชัดว่าความเครียดของบุคคลมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม (Corey, 2004, p. 395) เอลลิสเคยเป็นนักจิตวิทยาคลินิกที่ใช้วิธีการแบบจิตวิเคราะห์ และมีความเห็นว่าวิธีการนี้ไม่มีกระบวนการที่เป็นระบบทางวิทยาศาสตร์ จึงเลิกใช้ ต่อมาเขาได้เสนอหลักการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ที่สหรัฐอเมริกา แคนาดา และยุโรป ในปี ค.ศ.1960 ได้มีการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศในการให้คำปรึกษา และส่งผลให้เกิดการยอมรับการให้คำปรึกษาแบบนี้ นักจิตวิทยาหลายสาขาหันมาสนใจหลักการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งเป็นวิธีการบำบัดที่ค่อนข้างจะนำทาง มีความโน้มเอียงในการบำบัดทางระบบความคิด การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และการตัดสินใจใหม่ โดยใช้วิธีการสอนตรง ๆ เพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ใหม่ขึ้น เอลลิส เชื่อว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะคิดในสิ่งที่ผิด มักจะตกเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล และทำตนเองไปตามความเชื่อนั้น ระบบความเชื่อของบุคคลจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เกิดจากการที่บุคคลมีความคิดเห็นเช่นใดกับตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งถ้าเขาได้เปลี่ยนแปลงแนวความคิดเสียใหม่ จะทำให้ความรู้สึกและการกระทำของเขาเปลี่ยนแปลงได้ เอลลิสและนักจิตวิทยาท่านอื่น ๆ ได้เผยแพร่ความรู้ในสาขานี้ โดยแต่งหนังสือขึ้น ได้แก่ เรื่อง “A Guide to Rational Living” ในปี ค.ศ.1961 และเรื่อง “Reason and Emotion in Psychotherapy” ในปี ค.ศ.1962

คอเรย์ (Coey, 2000, pp. 297-309) กล่าวถึง เอลลิส (Ellis) ที่ให้ความเชื่อถือต่อแอเดลอร์ (Adler) ที่ว่าปฏิกิริยาทางอารมณ์และรูปแบบการดำเนินชีวิตของเรามีความสัมพันธ์กับความเชื่อพื้นฐานของเรา และอิทธิพลของการให้คำปรึกษาแบบ Adlerian ที่มีต่อ REBT ได้แก่ ความสำคัญ

ของเป้าหมาย จุดประสงค์ ค่านิยมและความหมายในการดำรงอยู่ของมนุษย์ การเน้นที่การสอน การใช้วิธีการโน้มน้าวให้กระทำตามและการสาธิต และกล่าวถึง Ellis ที่สรุปว่ามนุษย์มักพูดกับตนเอง (Self-Talking) การประเมินตนเอง (Self – Evaluating) และให้กำลังใจแก่ตนเอง (Self – Sustaining) มนุษย์จะพัฒนาอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำให้ตนรู้สึกไม่สบายใจหรือมีปัญหาเมื่อไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนา เช่น ความรัก การยอมรับ ความสำเร็จ และย้ำว่ามนุษย์มีแนวโน้มติดตัวมาแต่เกิดต่อการพัฒนาและการนำไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Actualization) แต่บ่อยครั้งมนุษย์ก็ยังคงจมอยู่กับความคิดที่ผิด ๆ และกับรูปแบบการยอมแพ้ ซึ่งเขาได้เรียนรู้มาทำให้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนามนุษย์

ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานของ REBT ที่เห็นว่าอารมณ์ของคนเรานั้นมีต้นตอมาจากความเชื่อ (Beliefs) การประเมิน (Evaluation) การตีความ (Interpretation) และการตอบสนอง (Reaction) ต่อสถานการณ์ของชีวิต โดยกระบวนการทางการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาจะเรียนรู้ทักษะการแยกแยะ (Identify) และการขัดแย้ง (Dispute) ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งได้รับการรักษาไว้ด้วยกลไกของการสอนตนเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า (Self-Indoctrination) ผู้รับคำปรึกษาจะเรียนรู้วิธีที่จะคิดอย่างมีเหตุผลแทนการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนปฏิกิริยาโต้ตอบทางอารมณ์ที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ กระบวนการให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาใช้หลักการ REBT ในการปรับเปลี่ยนไม่เพียงแต่สำหรับปัญหาปัจจุบันเท่านั้น แต่สำหรับปัญหาในอนาคตที่เขาต้องเผชิญด้วย

เอลลิส (Ellis, 1962 cited in Patterson, 1966, pp. 109-110) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดของมนุษย์ และภาวะทางอารมณ์เกิดขึ้นไว้ว่า

1. มนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีความสมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล เมื่อมนุษย์ใช้ความคิดที่มีความสมเหตุสมผล และการกระทำที่มีความสมเหตุสมผลจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. อารมณ์ไม่เป็นสุขหรือพฤติกรรมทางโรคประสาท เป็นผลมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น อคติ ยึดมั่นในตนเองสูง ขาดเหตุผล ซึ่งอารมณ์จะเกิดควบคู่ไปกับความคิดอย่างต่อเนื่อง
3. ความคิดไม่สมเหตุสมผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่สมเหตุสมผลในอดีตมนุษย์พูดและคิดโดยสัญลักษณ์หรือภาษา เมื่อมนุษย์คิดอย่างไม่สมเหตุสมผลเป็นประจำทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบน
4. อารมณ์ไม่เป็นสุข ไม่ใช่ผลจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอก แต่เป็นผลมาจากความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น

5. ความคิดเกี่ยวกับตนเองไร้ความสามารถ จะนำไปสู่อารมณ์ทางลบสามารถจัดให้หมดไปได้ด้วยการสร้างการรับรู้และความคิดที่สมเหตุสมผลนั้นขึ้นมาแทน

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543, หน้า 77-78) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สรุปได้ว่าโดยทั่วไปมนุษย์เป็นผู้ที่สมเหตุสมผลแต่บางครั้งก็ไม่สมเหตุสมผล เมื่อไรก็ตามที่มนุษย์ใช้เหตุผลเขาจะเป็นคนที่สามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นคนที่มีความสุข แต่มนุษย์มักจะยอมให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลจนก่อให้เกิดเป็นความยุ่งยากขึ้น จึงจำเป็นต้องอาศัยผู้ที่มีประสบการณ์มาช่วยชี้แนะให้บุคคลนั้นมองเห็นถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา และจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หาทางช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และความเชื่อที่ผิด ๆ ให้มีวิธีการคิดอย่างถูกต้องพยายามกำจัดความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่ว่าตนเองเป็นผู้แพ้และให้หันมาเผชิญกับปัญหาที่แท้จริง โดยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบถึงทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ต่อจากนั้นจึงค่อยผลักดันให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ไขปัญหามาให้ตรงจุดโดยใช้สติปัญญา

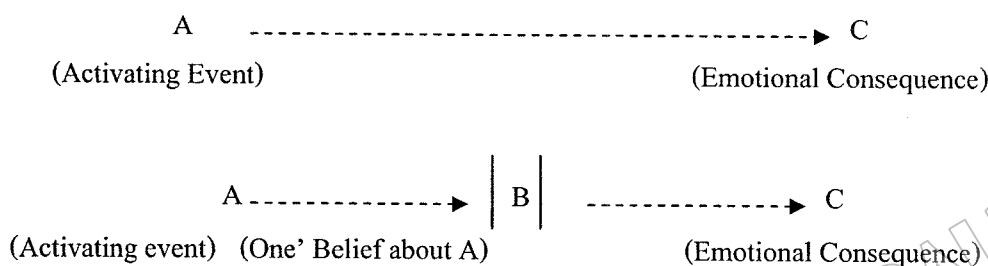
แนวคิดพื้นฐานตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เอลลิสได้ประยุกต์มาจากแนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่กระบวนการปัญญาของบุคคล คือ การบำบัดพฤติกรรมปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานว่า กระบวนการปัญญาของคนที่ได้แก่ การรับรู้ การคิด ความเชื่อ ทัศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม โดยที่กระบวนการปัญญานี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล นิภา เลิศดิษฐ์ (2533, หน้า 5) จากการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เบี่ยงเบนไปมีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎี ABC ของเอลลิส ดังนี้ อำพัน ทันสม (2533, หน้า 32-33 อ้างอิงจาก Ellis & Whiteley, 1979, pp.15-16, 29)

A ย่อมาจาก Activating Experience or Event หมายถึง ความจริง ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

B ย่อมาจาก Beliefs หมายถึง ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์

C ย่อมาจาก Consequence หมายถึง ผลของอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) กล่าวว่า A คือ ปรัชญาการณ์ ไม่ใช่ตัวการที่ทำให้เกิด C คือ อารมณ์, พฤติกรรม แต่เป็นเพราะ B คือความเชื่อเกี่ยวกับ A ต่างหากที่ทำให้เกิด C



ภาพที่ 2 ทฤษฎี ABC ของเอลลิส

จากแนวคิดที่เน้นว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม แต่เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างสมเหตุสมผล จะเป็นผลให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น จะสรุปได้ว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลมีอิทธิพลซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลนั้น เอลลิสได้เสนอแนวคิดว่า ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กันคือ ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึก และการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำ และการกระทำมีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก ดังนั้นถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไปก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วย อำพัน ทັນสม (2533, หน้า 33 อ้างอิงจาก Ellis & Whiteley, 1979, p. 44)

หลักการของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีดังนี้ เอลลิส (Patterson, 1966, pp. 110-112 citing Ellis & Whiteley, 1979, p. 44) ได้เสนอลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผลไว้ดังนี้

1. ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

1.1 บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

1.2 บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกไม่มีคุณค่าและกลัวความล้มเหลว

1.3 บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกดำเนินหรือถูกลงโทษ ความคิดนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล

1.4 เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งเลวร้าย ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

1.5 อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมมันได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิด ขุ่นเคือง ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

1.6 บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ บุคคลที่วิตกกังวลจนเกินเหตุ อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

1.7 การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่า การเผชิญกับมัน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะหนีงานที่ยากลำบากอยู่เสมอ ทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

1.8 บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นและต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง บุคคลที่คิดเช่นนี้จะประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจ และนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

1.9 ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบทิ้งหรือกำจัดได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้อาจนำประสบการณ์ในอดีตมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

1.10 บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป ทำให้เกิดทุกข์และไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

1.11 ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

2. ลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผล

2.1 บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่า จะทุ่มเทความสนใจและความปรารถนาที่จะได้รับและการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่า จะทุ่มเทความสนใจและความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงผู้เดียว แต่ควรกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรัก และคิดในสิ่งที่มีประโยชน์สร้างสรรค์

2.2 บุคคลจะกระทำการใด ๆ อย่างเต็มที่ เนื่องจากต้องการที่จะทำให้ดีกว่าผู้อื่น การทำงานจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ และถึงแม้ทำเต็มที่ก็อาจผิดพลาดได้

2.3 ทุกคนอาจพบกับความล้มเหลวหรือผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่ควรยอมรับความล้มเหลวนั้นและพยายามไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก

2.4 บุคคลจะทำให้สถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจให้เป็นเรื่องใหญ่ขึ้น ถ้าเป็นไปได้ควรปรับปรุงสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ก็ควรยอมรับมันและไม่ถือว่าเป็นเรื่องร้ายแรงแต่อย่างใด

2.5 ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งที่ไม่พอใจและสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินค่าของเขเอง สิ่งเหล่านี้ก็จะสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้

2.6 บุคคลเห็นความจริงว่า อันตรายที่มีอยู่ไม่เป็นสิ่งเลวร้ายเหมือนอย่างที่เขากลัว ควรรู้ว่าความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ

2.7 การเผชิญหน้ากับความยากลำบากและความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงกัน

2.8 บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเอง และมีความรับผิดชอบ แต่ควรระวังฟังผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น

2.9 บุคคลยอมรับว่ารับสถานการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นไทย เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป

2.10 เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์หรือถูกรบกวน ควรพยายามหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ควรยอมรับมัน และทำเท่าที่ทำได้ให้ดีที่สุด

2.11 บุคคลควรค้นหาหนทางในการแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลาย ๆ ทางและเลือกทางที่เหมาะสมที่สุดและยอมรับว่าไม่มีคำตอบหรือหนทางแก้ไขที่สมบูรณ์แบบในแต่ละปัญหา

เอลลิส และ ไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 3-4) ได้สรุปแนวคิดที่ไม่สมเหตุผลสมผลของบุคคลไว้ 3 แบบ คือ

แบบที่ 1 ฉันต้องเป็นผู้มีความสามารถ มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ ฉันต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน ถ้าฉันทำสิ่งเหล่านี้มันก็เลวร้ายมากสำหรับฉัน และฉันไม่สามารถทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้นได้ ถ้าฉันไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้รับการยอมรับจากผู้อื่นนั้นก็หมายความว่าฉันเป็นคนใช้การไม่ได้ บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ จะมีแนวโน้มที่รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ว้าวุ่น และเกิดอารมณ์เศร้า กลัว มีความทุกข์ที่ฝังแน่นอยู่ในจิตใจ ควบคุมจิตใจของตนเองไม่ได้ และอาจทำให้มีอาการทางโรคประสาท ในการวิจัยครั้งนี้ ถ้าบุคคลมีความคิดไม่สมเหตุผลสมผลในลักษณะรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าก็ถือว่าเป็นผู้ที่มีความคิดไม่สมเหตุผลสมผล ซึ่งเกณฑ์นี้อ้างจาก เอลลิส (Patterson, 1966, pp. 113 citing Ellis & Whiteley, 1962, p. 76)

แบบที่ 2 เมื่อฉันต้องการให้ผู้อื่นทำอะไรให้แก่ฉัน ผู้นั้นต้องปฏิบัติตามอย่างดี ให้ความยุติธรรมและถูกต้อง ซึ่งมันเป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้

ฉันไม่สามารถทนได้ถ้าเขาแสดงความรังเกียจฉัน หากเขาไม่สามารถทำให้ฉันพอใจ เขาก็ควรถูกตำหนิและกลายเป็นคนไม่มีความสำคัญ

แบบที่ 3 ฉันต้องได้รับทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งมันจะต้องดีเป็นไปในทางบวก และเป็นไปในทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็นและปราศจากอุปสรรคความยากลำบากใด ๆ ฉันไม่สามารถทนต่อสภาพความคับข้องใจหรือสภาพที่เป็นไปตามที่คิดได้

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1961) ได้กำหนดจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษิตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไว้ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าการครุ่นคิดแบบผิด ๆ ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ ผู้ให้คำปรึกษาแบบนี้จะไม่ใช้วิธีที่ช่วยให้บุคคลปราศจากอารมณ์ที่ไม่น่ารื่นรมย์ต่าง ๆ เนื่องจากตระหนักดีว่าอารมณ์เป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ และไม่ใช่ว่าถ้าอยู่โดยปราศจากอารมณ์ที่รุนแรงแล้วจะทำให้บุคคลมีความสุข ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีอารมณ์ที่มั่นคงเหมาะสม และระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรืออารมณ์ที่จะก่อให้เกิดการพ่ายแพ้ตนเอง หรือนำความเสื่อมเสียมาสู่ตนเอง

ผู้ให้คำปรึกษาแบบนี้ พิจารณาแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Emotion) ซึ่งประกอบด้วย

1.1.1 อารมณ์ที่เหมาะสมด้านบวก (Appropriate Positive Emotion) เช่น อารมณ์รักมีความสุข กระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น

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

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

อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้ก่อให้เกิดกำลังใจต่อสู้กับสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่จะทำให้สภาพการณ์เหล่านั้นกลับเลวร้ายลง เช่น ถ้าบุคคลรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนักเนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับให้เข้าทำงานจากหน่วยงานแห่งหนึ่ง แทนที่เขาจะ

พยายามหางานใหม่หรือปรับปรุงตนเอง เขากลับทุกข์โศกอย่างหนักผสมกับความท้อแท้สิ้นหวัง ซึ่งจะทำให้สภาพการณ์สอสมภพเข้าทำงานครั้งต่อไปเลวร้ายลง

ความรู้สึกในด้านลบเกิดขึ้นในเรื่องธรรมดา สิ่งที่เราควรทำก็คือ พยายามลดความถี่ ความรุนแรง และช่วงเวลาของการเกิดอารมณ์เหล่านั้นลง

1. ช่วยให้ผู้รับการคำปรึกษามีความสนใจตนเอง เข้าใจตนเอง และเป็นตัวของตัวเอง มากยิ่งขึ้น แต่เนื่องจากมนุษย์ต้องอยู่ในโลกกับบุคคลอื่น ดังนั้นเขาจึงไม่ควรสนใจเฉพาะตนเอง แต่ควรให้ความสนใจและเมตตาต่อผู้อื่นด้วย จึงจะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมโลกกันได้อย่างมีความสุข

2. ช่วยให้ผู้รับการคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อเอง สามารถเลือกดำเนินชีวิตและ แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ถ้าต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น จะต้องไม่เรียกร้องจาก ผู้อื่นโดยสิ้นเชิง

3. ช่วยให้ผู้รับการคำปรึกษาใจกว้าง มีความอดทน และมีความเป็นผู้ใหญ่ ควรคิดว่าทุกคน ย่อมมีโอกาสผิดพลาดได้ เมื่อเห็นว่าบุคคลใดมีพฤติกรรมไม่พึงปรารถนา ควรให้อภัย ไม่ควร ประณามว่าเกิดจากสันดานของเขา

4. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับความไม่เที่ยงแท้ต่าง ๆ ผู้รับบริการควรมีอารมณ์มั่นคงและ การยอมรับข้อเท็จจริงว่าเราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ไม่มีอะไรที่แน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์

5. ช่วยให้ผู้รับการคำปรึกษามีความยืดหยุ่นของความคิด โดยยอมรับความแตกต่างระหว่าง บุคคลที่มีแนวความคิดต่างกัน โดยไม่ดันทุรังหรือทนไม่ได้เมื่อผู้อื่นแสดงความคิดเห็นที่แตกต่าง จากตน ไม่ยึดมั่นกับกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น

6. ช่วยให้ผู้รับการคำปรึกษามีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจจริงที่จะทำสิ่งที่เขาคิดว่าเขาเห็น ความสำคัญและให้ความสนใจ

7. ช่วยให้ผู้รับการคำปรึกษา กล้าที่จะเสี่ยงตัดสินใจหรือเสี่ยงกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคิดของ ตนเองบ้าง แม้จะไม่แน่ใจในผลที่จะได้รับร้อยเปอร์เซ็นต์

8. ช่วยให้ผู้รับการคำปรึกษาเกิดความยินดีที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ และยอมรับตนเองหา ความสุขใส่ตัวได้โดยไม่นำมาความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น

9. ช่วยให้ผู้รับการคำปรึกษาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบเต็มไปด้วยวิจญาณ เช่น ไม่ประเมินตนเองโดยใช้เกณฑ์จากภายนอกโดยสิ้นเชิง เกณฑ์ภายนอก เช่น พิจารณาจาก ความสำเร็จที่ตนได้รับ หรือการที่บุคคลอื่นประเมินเขา โดยเฉพาะการประเมินจากคนเพียงคนเดียว

10. ช่วยให้ผู้รับการคำปรึกษาอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง ยอมรับข้อเท็จจริงว่ามนุษย์ทุกคนไม่ สามารถประสบความสำเร็จในทุก ๆ สิ่งที่ตนเองต้องการได้ และไม่สามารถหลีกเลี่ยงทุก ๆ สิ่งที่ตน

ไม่พึงพอใจ ช่วยให้บุคคลตระหนักว่า ทั้งตนเองและบุคคลอื่นมีข้อบกพร่องและมีโอกาสกระทำผิดได้ ความต้องการที่จะมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แบบเป็นความเพ้อฝันเท่านั้น

เอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1961) ระบุว่า “ด้วยวิธีการที่ฉับไว และการนำทางของวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่เฉื่อยมากที่สุดสามารถดำเนินการกับชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และท้ายที่สุดผู้รับคำปรึกษาจะสามารถประเมินตนเอง และคิดใหม่เพื่อจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไปได้โดยไม่ต้องพึ่งผู้ให้คำปรึกษาอีก”

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา และกลวิธีให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1961) การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไม่ใช่กระบวนการที่ใช้วิธีเดียวอย่างยึดมั่น แต่เป็นวิธีที่ใช้กลวิธีหลาย ๆ อย่างตามความเหมาะสม โดยยึดหลักการ ดังต่อไปนี้

1. การคิด และอารมณ์ของมนุษย์คาบเกี่ยวกัน คือ การคิดจะก่อให้เกิดอารมณ์ และเราสามารถเปลี่ยนอารมณ์เหล่านี้ได้ โดยการพิจารณาและคิดทบทวน ซึ่งจะช่วยให้เปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้นได้
2. กลวิธีให้คำปรึกษาจะมุ่งที่ความเชื่อ (Belief = B) ของผู้รับคำปรึกษามากกว่าเหตุ (Activative Experience or Event = A) หรือผลที่ตามมา (Consequence = C) โดยมุ่งอภิปรายกันถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มุ่งเปลี่ยนหรือให้ผู้รับคำปรึกษาเลิกล้มความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นเสีย
3. กลวิธีให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคาดหวังซึ่งห่างไกลจากการเป็นได้จริง อันจะเป็นผลให้เปลี่ยนอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของเขาได้
4. การที่ผู้ให้คำปรึกษายอมรับ และให้ความอบอุ่นแก่ผู้ให้คำปรึกษา ช่วยรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ยังไม่เป็นการเพียงพอ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเขาอย่างลึกซึ้ง
5. ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้กลวิธีช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนระบบความคิดเสียใหม่ โดยวิเคราะห์ความคิดอันไม่สมเหตุสมผลของตน
6. ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเลิกล้มข้อเรียกร้องที่มากมาย หรือคร่ำครวญในเรื่องต่าง ๆ

สรุปได้ว่าต้นเหตุสำคัญคือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล หรือความคิดในทางลบต่อตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียด้านอารมณ์ ทำให้เกิดอารมณ์ไม่เหมาะสม เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง เป็นทุกข์ โศก

อย่างหนัก รู้สึกไร้ค่า รู้สึกมั่งร้าย ซึ่งเป็นภัยต่อผู้มีปัญหา ฉะนั้นวิธีให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงเน้นการหาวิธีแก้ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นต้นเหตุที่นั้นเสีย โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจความคิด พิจารณาส่งต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา และสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ตามขั้นตอนต่อไปนี้คือ

ขั้นที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า ความคิดของผู้รับคำปรึกษาเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างไร และทำไมจึงคิดเช่นนั้น ตลอดจนชี้ให้เห็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเช่นนั้นทำให้เกิดปัญหาอารมณ์ได้อย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะแยกแยะความเชื่อที่สมเหตุสมผลออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ขั้นที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า เขาจะต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตัวเอง อันเนื่องมาจากการที่เขาเฝ้าคิดอย่างไม่สมเหตุสมผล

ขั้นที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิด ให้จัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไปเสีย โดยใช้กลวิธีแบบนាทาง ซักชวน ชี้แจงเหตุผล

ขั้นที่ 4 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่สมเหตุสมผลในเรื่องทั่ว ๆ ไป ซึ่งไม่เกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันของตน เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีปรัชญาชีวิตอันเต็มไปด้วยเหตุผล เพื่อจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอีกต่อไปในอนาคต

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา

เอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1961)

1. อธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์
2. ชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา และชี้ให้เห็นว่าความคิดนั้นก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาอย่างไร
3. สอนให้ผู้รับคำปรึกษาว่าจะนำหลักวิทยาศาสตร์ไปใช้ในการคิดอย่างไร และอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขาจะแทนด้วยความคิดที่สมเหตุสมผลได้อย่างไร

ฉะนั้นจึงสรุปบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาได้ดังนี้

1. ชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบด้วยทฤษฎีบุคลิกภาพเอบีซี (ABC)
2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ และตระหนักถึงความคิดไม่สมเหตุสมผลที่เขาถืออยู่ อันเป็นผลให้เกิดอารมณ์รุนแรงทางลบ และทำให้เขาแสดงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ทำให้ตนเองไม่มีความสุข

3. สอนวิธีการคิดที่สมเหตุสมผล ทักษะการคิดที่มีระบบตามหลักวิทยาศาสตร์ให้ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล อันเป็นการลงโทษตนเองออกไป และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจปรัชญาในการดำรงชีวิตของตนเองเสียใหม่อย่างสมเหตุสมผล เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในตนเอง และสามารถใช่วิธีการคิดอย่างสมเหตุสมผลไปแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้

วิธีจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

เอลลิส และ ไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1976, pp. 90-93) เสนอไว้ว่า การจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล อาจจะทำให้ได้โดยการถาม (Questioning) ทำทาย (Challenging) การอภิปราย (Debating) ด้วยวิธีที่เป็นเหตุตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการดังนี้

1. การอภิปราย เป็นการซักถามเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ หรือบอกได้ชัดเจนว่า เหตุการณ์ใดเกิดขึ้น แล้วมีความคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น และจากความคิดจากเหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดอารมณ์ หรือการแสดงออกอย่างไร ในกระบวนการอภิปรายจึงเป็นกระบวนการค้นหาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Detecting Process) ซึ่งจะใช้ลักษณะคำ ดังนี้

1.1 “มีเหตุการณ์ใดบ้างที่สนับสนุนให้คิดเช่นนั้น” เป็นการถามเชิงชี้แนะ ให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิด ค้นหาความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุเป็นผลกันระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้นว่าเป็นเหตุเป็นผลกันหรือไม่ เช่น “ที่คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า มีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้คุณคิดเช่นนั้น”

1.2 “ความคิดนั้นเป็นความจริงหรือไม่” เป็นการชักชวนให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถี่ถ้วนว่า ความคิดของเขาเป็นความจริงหรือไม่ อย่างไร เช่น “คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า คุณเป็นคนไร้ค่าจริงหรือ” “คุณเคยพบกับความสำเร็จในงานที่ทำบ้างไหม”

1.3 “อะไรทำให้เกิดผลอย่างนั้น” เป็นการถามให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดผลกระทบทางอารมณ์หรือพฤติกรรม เช่น “คุณพอจะมองเห็นหรือยังว่า อะไรทำให้คุณไม่สบายใจ และไม่ทำงานตามที่ครุ่นอบหมายไว้”

2. การจำแนกความคิด เป็นการจำแนกกระหว่างความคิดที่สมเหตุสมผลกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น จำแนกความแตกต่างระหว่างความต้องการกับความจำเป็น ความปรารถนากับความคิดว่าต้องได้ ความไม่พึงปรารถนากับความไม่สามารถทนได้ เป็นการถามให้ผู้รับคำปรึกษา มองเห็นความสอดคล้องและความขัดแย้งในความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออก

3. การกำหนดขอบเขตของความคิดที่ชัดเจน เป็นการจำกัดถ้อยคำที่เป็นความคิด หรือความเชื่อต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจำแนกคำจำกัดความอย่างชัดเจน และเฉพาะเจาะจง เป็นการตัดปัญหาการแพร่ขยายไปสู่เรื่องอื่น ๆ และเป็นการ

หลีกเลี่ยงการโต้แย้ง ลักษณะของการพิจารณาความเป็นเหตุเป็นผลเบื้องต้นแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์นั้น จึงเน้นการหยุดลักษณะของถ้อยคำที่หลวมไม่ชัดเจน และชักนำให้ผู้รับคำปรึกษาให้คำจำกัดความ หรือกำหนดขอบเขตของความคิดได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

กลวิธีให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Ellis & Harper, 1961)

1. การสอน หรือการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching)

ผู้ให้คำปรึกษาจะอธิบายหรือชี้แจงแก่ผู้รับคำปรึกษาโดยตรงเพื่อแก้ความคิดที่ไม่สมเหตุผลของผู้รับคำปรึกษา เช่น ถ้าผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อผิด ๆ ว่าตนจะต้องเป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบมีจะนั้นจะเป็นคนไร้ค่า ผู้รับคำปรึกษาคิดว่าตนเองไร้ค่าเพราะพี่เก่งคำนวณ น้องมีพรสวรรค์ด้านดนตรี แต่เธอไม่มีอะไรเด่นเลย ในกรณีนี้ผู้ให้คำปรึกษาควรให้คำชี้แนะให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่า แม้ว่าเธอจะไม่มีอะไรเด่น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเธอจะด้อยความสามารถ เป็นสิ่งที่มีระดับเมื่อเปรียบเทียบกับพี่ ผู้รับคำปรึกษามีความสามารถทางคำนวณน้อยกว่า ไม่ได้หมายความว่า ผู้รับคำปรึกษาจะไม่มีความสามารถด้านนี้เลย ผู้รับคำปรึกษาก็มีความสามารถด้านคำนวณอยู่ในระดับหนึ่ง และผู้รับคำปรึกษามีศักยภาพด้านอื่นอีก ซึ่งต้องอาศัยเวลาและประสบการณ์ในอันที่จะพัฒนาศักยภาพนั้น ๆ

2. กำหนดงานให้ทำ (Homework Assignment)

ในกรณีผู้รับคำปรึกษาคิดว่า การเป็นผู้สนทนาที่ดีจะต้องรู้หัวข้อสนทนาต่าง ๆ อย่างลึกซึ้งซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ผู้ให้คำปรึกษากำหนดให้ผู้รับคำปรึกษาไปบันทึกหัวข้อสนทนาที่เขาได้ยิน ได้ฟังมาภายในเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งผลปรากฏว่า ผู้รับคำปรึกษาพบว่าหัวข้อสนทนาที่เขาได้ยิน ได้ฟังมานั้นเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งไม่ต้องใช้ความรู้เฉพาะอย่างมากนัก แต่เป็นการสนทนาที่เน้นการแสดงความคิดเห็นและทัศนคติ ซึ่งทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกสบายใจขึ้น และเกิดกำลังใจว่าเขาจะสามารถพัฒนาการสนทนาของเขาได้

3. การใช้ตรรกวิทยา (Logic)

ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาจะทดลองสวมบทบาทเพื่อชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักว่าความคิดผิด ๆ ของเขาคืออะไร และความคิดนี้ส่งผลอย่างไรต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นเช่น ผู้ให้คำปรึกษาจะสวมบทบาทพ่อหรือแม่ที่วิจารณ์การกระทำของลูกแล้วพิจารณาว่าผู้รับคำปรึกษาจะโต้ตอบอย่างไร เขามีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมกับพ่อแม่หรือไม่

4. การแสดงตัวแบบ (Modeling)

ในระหว่างการให้คำปรึกษา พฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นตัวแบบแก่ผู้รับคำปรึกษา เช่น ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว หรือเมื่อผู้ให้คำปรึกษามีการกระทำที่

ผิดพลาด เขาจะยอมรับผิดพลาดนั้น โดยไม่โทษสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างไม่มีเหตุผล หรือแสดงอาการเสียหน้า และความด้อยจากการกระทำผิดพลาดนั้น

5. การผ่อนคลายความเครียด (Relaxation)

เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงความเครียด ผู้ให้คำปรึกษาควรให้ผู้รับคำปรึกษาได้คลายความเครียดเสียบ้าง เช่น ให้ออกไปเดินยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แล้วกลับมาใช้เหตุผลใคร่ครวญใหม่

6. ให้จินตนาการในการใช้เหตุผล และอารมณ์ของตนเอง (Rational – Emotive Imagery)

ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาคิดว่าพ่อแม่ไม่ยุติธรรมต่อเขา ผู้ให้คำปรึกษาอาจให้ผู้รับคำปรึกษาลองจินตนาการว่า พ่อแม่วิจารณ์เขาอย่างไม่เป็นธรรม แล้วถามความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา

7. ยกตัวอย่างชีวประวัติ (Bibliography)

เป็นการชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า คนเราแม้จะมีข้อจำกัดหรือความบกพร่องก็เป็นเรื่องธรรมดา และอาจจะมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ ดังตัวอย่างประวัติบุคคลต่าง ๆ เช่น ประธานาธิบดีลินคอล์น เคยกล่าวว่า ชีวิตของเขาประสบความสำเร็จในระบอบต้นของชีวิต แต่ด้วยความพยายามจึงทำให้ประสบความสำเร็จ การยกตัวอย่างดังกล่าวเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาต่อไป

8. การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาคิดอย่างมีเหตุผล โดยทำแบบการฝึกการคิดอย่าง

สมเหตุสมผล (Rational Self Help Form)

ในแบบฝึกหัดนี้จะมีที่ว่างให้ผู้รับคำปรึกษาเติมข้อความ โดยเริ่มจากกำหนดเหตุการณ์

(A) ให้ แล้วผู้รับคำปรึกษากรอกข้อความตั้งแต่หัวข้อบี (B) ถึงอี (E) ดังต่อไปนี้

เอ (A) = Activating Experience (or Event) คือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น

- ฉันไปสอบสัมภาษณ์เข้าทำงาน และถูกปฏิเสธเข้าทำงาน

บี (B) = Belief or Thinking คือ ความเชื่อ หรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแบ่งเป็น

2 ลักษณะได้แก่

อาร์บี (rB) = Rational Belief or Thinking คือ ความเชื่อหรือความคิดที่สมเหตุสมผลเช่น

- ฉันไม่ชอบการถูกปฏิเสธเช่นนี้เลย

- ฉันอยากได้รับการยอมรับเข้าทำงาน

- ดูเหมือนว่าจะไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะได้ทำงานที่ฉันต้องการ

ไอบี (iB) = irrational Belief or Thinking คือ ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

เช่น

- เป็นเรื่องร้ายแรงที่ไม่ได้รับการตอบรับเข้าทำงาน

- การปฏิเสธรับเข้าทำงานนี้ทำให้ดูเหมือนฉันเป็นคนไร้ค่า

- ฉันคงจะไม่มีวันได้งานที่ฉันต้องการ
- ฉันคงประสบความสำเร็จในการสอบสัมภาษณ์งานครั้งต่อไป

ซี (C) = Emotional or Behavioral Consequence คือ ภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อ หรือความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะคือ

ดีอีซี (deC) = desirable emotional Consequence คือ อารมณ์ที่เหมาะสม เช่น

- ฉันอาจจะหางานที่อื่นได้
- ฉันคงมีทักษะในการสัมภาษณ์ได้ดี ควรฝึกทักษะในการสัมภาษณ์เพิ่มขึ้น

ดีบีซี (dbC) = desirable behavioral Consequence คือ พฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น

- ค้นหาทางอื่นต่อไป
- พยายามฝึกทักษะในการสัมภาษณ์เพิ่มมากขึ้น

ยูอีซี (ueC) = undesirable emotional Consequence คือ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น

- ฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง
- ฉันรู้สึกวิตกกังวล
- ฉันรู้สึกว่าฉันไร้ค่า
- ฉันรู้สึกแค้นเคือง

ยูบีซี (ubC) = undesirable behavioral Consequence คือ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น

- ฉันไม่ไปสัมภาษณ์งานอื่น ๆ อีกต่อไป
- ฉันวิตกกังวลมากจนเป็นผลให้สอบสัมภาษณ์เข้าทำงานที่อื่นไม่ได้

ดี (D) = Disputing or Debating your Irrational Belief คือ การคิดวิจารณ์ หรือการขัดความเชื่อหรือความที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น

- ทำไมจึงเป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธงาน
- ทำไมจึงทนต่อการปฏิเสธไม่ได้
- มีอะไรเป็นเครื่องยืนยันว่าฉันสอบสัมภาษณ์ได้ดี และหน่วยงานนั้นต้องรับฉันเข้า

ทำงาน

- การถูกปฏิเสธทำให้ฉันเป็นคนไร้ค่าได้อย่างไร
- ทำไมจึงคิดว่าหางานที่ต้องการอีกไม่ได้ต่อไป
- ทำไมฉันต้องประสบความสำเร็จในการสอบสัมภาษณ์ครั้งต่อไป

อี (E) = Effect of disputing or debating your irrational Belief คือ ผลที่ตามมาจากการคิดวิจารณ์ หรือการขัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง ซึ่งทำให้ผลทั้งในแง่ความคิดอารมณ์ พฤติกรรมที่เหมาะสม แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

ซีอี (cE) = cognitive Effect คือ ความคิดที่สมเหตุสมผล เช่น

- ไม่ใช่เรื่องร้ายแรงที่จะถูกปฏิเสธงาน แม้จะทำให้ฉันไม่สบายใจ
- ไม่มีเหตุผลพอว่า ทำไมฉันจึงประสบความล้มเหลวในการสอบสัมภาษณ์เข้าทำงานครั้ง

ต่อไป โดยเฉพาะถ้าฉันปรับปรุงตนเอง ข้อผิดพลาดที่ฉันได้รับการสอบสัมภาษณ์ครั้งก่อน

- การถูกปฏิเสธเข้าทำงาน ไม่ได้หมายความว่า ฉันไร้ค่า แต่อาจเป็นเพราะฉันมีลักษณะบางประการที่ไม่เหมาะสมกับงาน หรือด้วยเหตุผลอื่น

- การถูกปฏิเสธงานครั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า ฉันจะหางานใหม่ไม่ได้ แม้ว่าจะงานนั้นจะหายากก็ตาม

อีอี (eE) = emotional Effect คือ อารมณ์ที่เหมาะสม เช่น

- ฉันรู้สึกเสียใจที่ไม่ได้ทำงาน
- ฉันไม่สบายใจในเรื่องนี้แต่ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง
- ฉันมีความรู้สึกอยากลองหางานทำอีกที (ฮึดสู้)

บีอี (Be) = behavioral Effect คือ พฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น

- ฉันจะหางานใหม่
- ฉันพยายามจะปรับปรุงตนเองโดยหาความชำนาญเพิ่มเติมในการพิมพ์ดีด และฝึกพูดภาษาอังกฤษให้คล่องกว่านี้

- ฉันจะไปสมัครงานใหม่

9. การให้วิเคราะห์คำพูดของตนเองจากแถบบันทึกเสียง (Tape Recording)

ในระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ระบายอารมณ์ และแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ แล้วบันทึกเสียงไว้ ต่อมาจึงนำมาเปิดให้ฟัง แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์คำพูดของตนเองว่า มีเหตุผลมากน้อยแค่ไหน

หมายเหตุ กลวิธีต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบนี้เน้นที่การคิดแก้ปัญหามากกว่าเน้นที่ตัวกิจกรรม

นอกจากนี้ เอลลิส และไวท์เลย์ (Eilla & Whiteley, 1979, pp. 66-68, 73-94) ยังได้เสนอเทคนิคที่นำมาใช้พัฒนาความคิด และพฤติกรรมของบุคคลอีก

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) ได้แก่

1.1 การพูดถึงตนเองอย่างสมเหตุสมผล (Employing New Self-Statement) เป็นวิธีที่สอนให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนคำพูดของตนใหม่โดยใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่สมเหตุสมผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (Cognitive Home) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis

2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) ได้แก่

2.1 การจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้หมดไป ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับคำปรึกษาสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้รู้ถึงความรู้สึก และอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนเองได้อย่างสมเหตุสมผล

2.3 การฝึกจัดการกับความอาย (Shame Attacking Exercises) เป็นวิธีที่ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาลำแสดงพฤติกรรมที่ตนรู้สึกอายให้ปรากฏ โดยไม่รู้สึกอายอีกต่อไป

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) ได้แก่

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

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นการนำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่เป็นการวางเงื่อนไขโดยการเสริมแรง คือเมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ ผู้ให้การปรึกษาจะให้การเสริมแรง

สำหรับเทคนิคที่ผู้วิจัยนำมาใช้ครั้งนี้ คือ เทคนิคทางปัญญา โดยใช้กลุ่มทดลองฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis ในแบบฝึกการคิดวิเคราะห์อย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเอง (Rational Self Help form) ซึ่งเป็นวิธีช่วยให้บุคคลสามารถรักษารูปแบบการคิดและการแสดงออกอย่างสมเหตุสมผล และได้ผลระยะยาว (Ellis & Whiteley, 1979) ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า ความคิดของผู้รับคำปรึกษาเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างไร และทำไมจึงคิดเช่นนั้น ตลอดจนชี้ให้เห็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเช่นนั้นทำให้เกิดปัญหาอารมณ์ได้อย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะแยกแยะความเชื่อที่สมเหตุสมผลออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ขั้นที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า เขาจะต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตัวเอง อันเนื่องมาจากการที่เขาเฝ้าคิดอย่างไม่สมเหตุสมผล

ขั้นที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดใหม่ โดยจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไปเสีย โดยใช้กลวิธีแบบนำทาง ชักชวน ชี้แจงเหตุผล

ขั้นที่ 4 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนแก้ไขปัญหของตนอย่างเหมาะสม และปฏิบัติตนตามแผนที่วางไว้ มีความคิดที่สมเหตุสมผลในเรื่องทั่ว ๆ ไป ซึ่งไม่เกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันของตน เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีปรัชญาชีวิตอันเต็มไปด้วยเหตุผล ไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอีกต่อไปในอนาคต

สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม พิงห์ลิกเลียง เอลลิส และฮาร์เพอร์ (Ellis & Harper, 1961)

1. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรใช้เวลามากนักกับการรับฟังผู้รับคำปรึกษา พูดถึงประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ควรสนใจรายละเอียดของเหตุการณ์ เช่น มีอะไรเกิดขึ้นที่ไหน เมื่อไร เพราะรายละเอียดเหล่านี้ไม่ได้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ปัญหาได้ แต่พยายามให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องราวและไม่ให้เฝ้าแต่ย้าคิดในเรื่องนั้น ๆ
2. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรให้ผู้รับคำปรึกษาค้นคิดแต่ความรู้สึกเกิดขึ้นเนื่องจากเหตุการณ์นั้น เช่น ความวิตกกังวล ความสิ้นหวัง เก็บกด มุ่งร้าย แต่ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษาได้วิเคราะห์ความคิดหรือความเชื่อมั่นเบื้องหลังที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น
3. ไม่ควรให้ผู้รับคำปรึกษาเก็บกดอารมณ์หรือระบายอารมณ์มากเกินไป เพราะการใช้วิธีดังกล่าวทำให้ผู้รับคำปรึกษาอดเข้าใจและรู้สึกโกรธมากขึ้น แทนที่จะลดความรู้สึกมุ่งร้ายลง ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจที่มาของความรู้สึกเหล่านั้นและจัดความรู้สึกออกไปแทนที่จะระบายออกหรือเก็บกดไว้
4. ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ จะหลีกเลี่ยงการใช้วิธีทางจิตวิเคราะห์ เนื่องจากวิธีเหล่านั้นเป็นวิธีที่เปล่าประโยชน์
5. ผู้ให้คำปรึกษาจะหลีกเลี่ยงไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาขึ้นอยู่กับผู้ให้คำปรึกษา ให้เขาได้เป็นตัวของเขาเอง ใช้สติปัญญาของเขาให้มากที่สุดในการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ

ข้อดีและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอลลิส และฮาร์เพอร์ (Ellis & Haper, 1961) ได้เสนอข้อดีและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไว้ดังนี้

ข้อดี

การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นก้าวใหม่ของการชี้ให้เห็นว่า ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ได้อย่างไร และกลวิธีที่ใช้ใน

การให้คำปรึกษาแบบนี้ มีทั้งกลวิธีที่กระทำในห้องแนะแนว และกลวิธีที่ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำไปปฏิบัติภายนอก เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาได้ช่วยตัวเอง ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงสามารถเลือกใช้กลวิธีต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างได้

ข้อจำกัด

การที่ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติตนเหมือนเป็นผู้เชี่ยวชาญที่นำปรัชญาของตนไปมอบให้ผู้รับคำปรึกษา การใช้วิธีนำทางมากเกินไป อาจทำให้ผู้รับคำปรึกษาไม่เป็นตัวของตัวเองตามจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษา

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม ตามแนวคิดแบบ ABCDE ของเอลลิส (Ellis) สำหรับผู้รับคำปรึกษาที่มีความต้องการตรงกันหรือคล้ายกันในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในความคิดที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับตนเอง ความรู้สึก สถานการณ์ตลอดจนเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปลี่ยนความคิดทางลบที่มีต่อตนเอง ความรู้สึกและเหตุการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สติปัญญารับรู้เหตุการณ์นั้นในแนวคิดใหม่ และผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทคอยชี้แนะ ชักจูง ทำท่ายให้ลองคิด ให้ใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนที่กระทำและแสดงออกอย่างสมเหตุสมผล สามารถคิดได้หลายแง่มุม ส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น มีอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ

อำพัน ทันสม (2535, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยานิเทศศึกษา 2534 ที่มีทัศนคติในการเรียนต่ำ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประภาส ณ พิบูล (2537, บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีคะแนนความเป็นหญิงต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผลและ

อารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทวีสิน ทอนเกาะ (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2540 โรงเรียนบุญเหลือวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครราชสีมา การคัดกลุ่มตัวอย่างใช้แบบสอบถามปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง กลุ่มทดลองที่ 1 จัดให้ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และนักเรียนที่ใช้เทคนิคแม่แบบจำนวนกลุ่มละ 6 คน โดยให้เข้ารับโปรแกรมกลุ่มละ 10 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และนักเรียนที่ใช้เทคนิคแม่แบบมีปัญหาความขัดแย้งในระยะหลังการทดลองลดลงน้อยกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภัทรวรรณ อุ่มล่อ (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลอารมณ์เป็นกลุ่มและรายบุคคล ที่มีต่อทัศนคติต่อสารแอมเฟตามีนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าทรายวิทยา จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ไม่เคยใช้สารแอมเฟตามีนมาก่อนและมีทัศนคติทางบวกต่อสารแอมเฟตามีนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามทัศนคติต่อสารแอมเฟตามีน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อสารแอมเฟตามีนลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ราตรี พันธุมจินดา (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตนักเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในเขตชายแดน ไทย-กัมพูชา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอรัญประเทศ ปีการศึกษา 2541 จำนวน 12 คน คัดเลือกโดยวิธีจับคู่ แล้วสุ่มอย่างง่ายกลุ่มละ 6 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีระดับสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กนกศรี จาดเงิน (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัด

ภาวะซึมเศร้าในเด็ก ซีดไอ (CDI) ตั้งแต่คะแนนที่ 15 - 21 จำนวน 74 ราย แล้วสุ่มอย่างง่ายได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 21 ราย แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม คือ 1. กลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 2. กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และ 3. กลุ่มควบคุม พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการลดภาวะซึมเศร้ากับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีภาวะซึมเศร้าลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะทดลอง และระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีภาวะซึมเศร้าลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะติดตามผลเพียงระยะเดียว และพบว่าภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลลดลงมากกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วงศ์จันทร์ ธนาวิชิตฤกษ์ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับเทคนิคแม่แบบ ที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวี ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดสมุทรสาคร กลุ่มตัวอย่างได้แก่ พนักงานบริษัท อีเล็กทรอนิกส์ จำกัด ที่ได้มาจากการตอบแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีในระดับที่ไม่เหมาะสม มีจำนวน 14 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย 12 คน และสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 2) กลุ่มเทคนิคแม่แบบ และ 3) กลุ่มควบคุม แบ่งกลุ่มละ 4 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .75 และโปรแกรมการให้คำปรึกษา 2 โปรแกรม ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และโปรแกรมเทคนิคแม่แบบ โดยทำการทดลองโปรแกรมละ 9 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้งติดต่อกัน 3 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

• ชนิกา อิงสุวรรณ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบระหว่างผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการเสนอตัวแบบที่มีต่อการลดภาวะซึมเศร้าด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบประเมินอารมณ์เศร้า ซีอีเอส-ดี (CES-D) ตั้งแต่คะแนนที่ 22 ขึ้นไป และได้คะแนนจากแบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัวน้อยกว่า 1.00 พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการลดภาวะซึมเศร้ากับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีภาวะซึมเศร้าลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลอง ยกเว้นในระยะติดตามผลมีเพียงกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เท่านั้นที่มีภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุกัญญา มัทธมนานันท์ (2544, บทคัดย่อ) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี พบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีความภาคภูมิใจในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนวิธีการทดลองทั้ง 2 วิธี ช่วยให้ได้วัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นไม่แตกต่างกัน

วันทนา ธีระพุทธิชัย (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 (อายุไม่เกิน 17 ปี) ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจากการตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

วราภรณ์ วรรณพิรุณ (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยภายหลังการพยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยภายหลังการพยายามฆ่าตัวตายที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ผู้ป่วยที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกลุ่มควบคุม มีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองลดลงไม่แตกต่างกัน แต่กลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลลดลงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

เปียนุช เสือสีนวล (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้เทคนิคแม่แบบกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อพัฒนาลักษณะการมุ่งอนาคตของนักเรียนที่มาจากระบบโรงเรียนแบบแยกโรงเรียนเทคนิคพัฒนาศักยภาพ อ.สัทหีบ จ.ชลบุรี ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2544 พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง การให้โปรแกรมเทคนิคแม่แบบส่งผลดีที่สุดในช่วงระยะเวลาด้าน (ระยะหลังการทดลอง) การให้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จะส่งผลดีตลอดไปในระยะยาว (ระยะติดตามผล)

สุนทรี สุกรบุญ (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมและโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กก่อนวัยรุ่นที่ตอบแบบสอบถามความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง มีคะแนนความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศุกลภัทร วงศ์ชัยอัสวิน (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับกิจกรรมกระจำนัยที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานของพนักงานบริษัท อาร์ ซี วู้ด ชิพ จำกัด กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานบริษัท อาร์ ซี วู้ด ชิพ จำกัด ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พนักงานกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มมีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงาน ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะติดตามผลพนักงานในกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มมีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้ง 2 วิธีช่วยให้พนักงานมีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการทำงานไม่แตกต่างกัน

สุวารี มงคลศิริ (2547, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าใหม่ “พุทธสวัสดิ์ราษฎร์นุกูล” จังหวัดจันทบุรี ที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา พบว่ามี

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในระยะหลังการทดลองและติดตามผล สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างกัน

2. งานวิจัยต่างประเทศ

เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 221-222) ได้ศึกษาเปรียบเทียบแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กับการผ่อนคลายความเครียดในการลดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย 33 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 11 คน กลุ่มที่ 2 ได้รับการผ่อนคลายเครียดจำนวน 10 คน กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้ปรึกษาใดๆ จำนวน 12 คน ผู้วิจัยทำการวัดผลการทดลอง โดยสังเกตพฤติกรรมการวัดความวิตกกังวลจาก Finger Print (FSP) แบบวัดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะทั่วไป ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถลดความวิตกกังวล ในการพูดที่สาธารณะได้มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายและกลุ่มควบคุม แต่เมื่อกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดและกลุ่มควบคุม ทำการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ก็พบว่ากลุ่มทั้งสองสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะจนได้เท่ากับกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

เมคกิบบิน (Mekibbin, 1989, p. 189) ศึกษาผลการเข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน จำนวน 12 คน ที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวในเรื่องการเรียน การวางตัวในสังคม การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การทดลองมีกลุ่มทดลองและกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้รับการบรรยาย การเล่นเกม การอภิปราย การกำหนดงานให้ทำ รวมทั้งการออกกำลังกายเพื่อคลายความเครียด และได้เรียนรู้ เกี่ยวกับการใช้ชีวิต การวางตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถที่จะเรียน มีความจำ สามารถใช้ความคิดได้อย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น และปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น

จอยซ์ (Joyce, 1995) ได้ศึกษาผลการใช้ทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อ พฤติกรรมการใช้อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมในการอบรมเลี้ยงดูบุตร กลุ่มตัวอย่างเป็นบิดามารดาของ นักเรียนชั้นประถมศึกษา 37 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีลดพฤติกรรมแสดงอารมณ์ที่ ไม่มีเหตุผลโดยการใช้คำถามโต้แย้งที่มีเหตุผล กลุ่มที่ 2 ใช้ระเบียบวินัยเป็นเครื่องมือในการ ควบคุม กลุ่มที่ 3 ใช้วิธีพิจารณาแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล กลุ่มที่ 4 ฝึกการใช้เหตุผลกับเด็กเพื่อลด ความคิดไม่มีเหตุผล ความรู้สึก พฤติกรรม และอารมณ์มีปัญหาให้ลดลง พบว่า กลุ่มที่มี ภาระงานที่ ประสบความสำเร็จในการใช้เหตุผลและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ในการอบรมเลี้ยงดูบุตร และเกิด ความรู้สึกพึงพอใจในการเป็นพ่อแม่ คือกลุ่มที่ 1 ซึ่งอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลของพ่อแม่ ความคิดที่ ไม่ถูกต้อง ความโกรธจะลดลงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลนอกจากนี้กลุ่มตัวอย่าง ยังมีพฤติกรรมการแสดงออกถึงการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย