

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิคารมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น โดย
การให้การศึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่
เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยนำเสนอสาระสำคัญเรียงลำดับตามหัวข้อ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์

- 1.1 ความหมายของพฤติกรรม
- 1.2 ความหมายของอารมณ์
- 1.3 ประเภทของอารมณ์
- 1.4 พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์
- 1.5 ลักษณะของการแสดงอารมณ์

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบิคารมารดา

- 2.1 ความหมายของการเป็นบิคารมารดา
- 2.2 ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูของบิคารมารดา
- 2.3 การปฏิบัติหน้าที่ของบิคารมารดา
- 2.4 การเป็นต้นแบบของบิคารมารดา
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบิคารมารดา

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

- 3.1 ความหมายของวัยรุ่น
- 3.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม

- 4.1 ความหมายของการให้การศึกษาครอบครัว
- 4.2 ความเป็นมาของการให้การศึกษาครอบครัว
- 4.3 ประวัติและความเป็นมาของการให้การศึกษาครอบครัวแนว

พฤติกรรมนิยม

- 4.4 แนวคิดที่สำคัญของพฤติกรรมนิยม
- 4.5 เป้าหมายในการให้การศึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม
- 4.6 เทคนิคที่ใช้ในการให้การศึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม

4.7 บทบาทของผู้ให้การศึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม

4.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาแนวพฤติกรรมนิยม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและการควบคุมอารมณ์

ความหมายของพฤติกรรม

กันยา สุวรรณแสง (2532, หน้า 92) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง กริยา อาการ บทบาท ลีลา ท่าทาง การประพฤติ ปฏิบัติ การกระทำที่แสดงออกให้ปรากฏ สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทางใดทางหนึ่งใน 5 ทวาร หรือสามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2543, หน้า 5) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของมนุษย์ทั้งด้านกายกรรม วลีกรรมและมโนกรรม โดยรู้สำนึกหรือไม่รู้สำนึก ทั้งที่สังเกตได้และไม่อาจสังเกตได้

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช (2543, หน้า 193) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำต่าง ๆ ของมนุษย์ทั้งที่กระทำโดยรู้สีกตัว และไม่รู้สีกตัว ทั้งที่ผู้อื่นสังเกตเห็นได้และไม่ได้

อรรถพร ลือบุญวรชัย (2549, หน้า 112) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ การเคลื่อนไหว หรือการตอบสนองใด ๆ ที่สามารถสังเกต บันทึก และสามารถวัดได้

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2551, หน้า 24) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลกระทำและบุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นได้ หรือใช้เครื่องมือทดสอบได้

สรุปพฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ปรากฏออกมาโดยที่รู้สีกตัวและไม่รู้สีกตัวก็ได้ ทั้งที่บุคคลอื่นสามารถสังเกตได้และไม่อาจสังเกตได้

ความหมายของอารมณ์

อารมณ์ (Emotion) มาจากคำภาษาละตินว่า “Motere” เป็นคำกริยาที่แปลว่า “เคลื่อนไหว” (To Move) เมื่อเติม E นำหน้าก็หมายถึง “การเคลื่อนไหวจาก” ซึ่งแสดงถึงคุณสมบัติของอารมณ์ และมีส่วนร่วมอยู่เสมอในการกระตุ้นให้เกิดการกระทำสิ่งต่าง ๆ (กรมสุขภาพจิต, 2543, หน้า 23)

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2544, หน้า 72) กล่าวว่า อารมณ์ หมายถึง สภาวะจิตของจิตใจขณะหนึ่ง โดยทั่วไปมักจะหมายถึงความรู้สึก เช่น ดีใจ เสียใจ ตื่นเต้น เป็นต้น อีกความหมายหนึ่งคือ สภาพจิตใจที่หวั่นไหวปั่นป่วนหรือตื่นเต้นเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นมิทั้งสิ่งเร้าภายนอกที่กระทบประสาทสัมผัส และสิ่งเร้าภายใน เช่น แรงจูงใจ ความต้องการ ความจำและประสบการณ์ สิ่งเร้าเดียวกันทำให้บุคคลแต่ละคนเกิดอารมณ์ต่างกันได้ แม้กระทั่งบุคคลเดียวกันในสภาวะที่ต่างกันได้รับสิ่งเร้าเดียวกันก็อาจเกิดอารมณ์ต่างกันได้ เมื่อเกิดอารมณ์

แล้วก็คงสภาพอยู่ในช่วงระยะเวลาสั้นบ้างยาวบ้าง ทั้ง ๆ ที่สิ่งเร้าได้หายไปแล้ว อารมณ์ที่คงอยู่นาน ๆ เรียกว่า อารมณ์ค้าง (Mood)

เทิดศักดิ์ เดชคง (2545, หน้า 20) กล่าวว่า อารมณ์ หมายถึง สภาวะจิตใจที่มีผลมาจากการตอบสนองต่อตัวกระตุ้นทั้งที่มาจากภายในและภายนอก

ศักดิ์นา บุญเปี่ยม (2547, หน้า 75) กล่าวว่า อารมณ์ หมายถึง ภาวะที่บุคคลถูกกระตุ้นจากการสัมผัส การรับรู้และกระบวนการคิดของบุคคล ซึ่งมีผลต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม

อมรรัตน์ กริษาธร (2547, หน้า 13) กล่าวว่า อารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกแห่งจิตที่ก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น ตื่นเต้น โกรธ กล้าหาญ หวาดกลัว ตกใจง่าย รุนแรง หดหู่ หงุดหงิด กังวล เป็นต้น

พรณทิพย์ ศิริวรรณบุษย์ (2549, หน้า 75) กล่าวว่า อารมณ์ หมายถึง สภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและอินทรีย์และการแสดงโต้ตอบนั้นเป็นไปตามสถานการณ์

สรุปได้ว่า อารมณ์ หมายถึง สภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าและสิ่งแวดล้อมภายนอกเมื่อร่างกายถูกกระตุ้นแล้วจะส่งผลกระทบต่อกระบวนการรู้คิดและมีผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกหรือตอบโต้ตามแต่สถานการณ์

ประเภทของอารมณ์

อารี พันธมณี (2534, หน้า 36-37) ได้กล่าวถึงอารมณ์ว่าสามารถแบ่งประเภทได้ ดังนี้ อารมณ์กลัว อารมณ์โกรธ อารมณ์รัก สาเหตุที่ทำให้คนเราเกิดอารมณ์ต่าง ๆ นั้นเป็นผลมาจากการที่บุคคลได้เกิดการเรียนรู้ตั้งแต่แรกเกิด ทำให้เรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว และก่อให้เกิดอารมณ์

ศุภมล วิชาวิพลกุล (2542, หน้า 11-13) ได้แบ่งประเภทของอารมณ์เป็นกลุ่ม ๆ ดังนี้

1. กลุ่มอารมณ์โกรธ ได้แก่ ไม่พอใจ ไม่สนใจ ไม่พอใจ ไม่สบายอารมณ์ รำคาญ ขุ่นเคือง หงุดหงิด ผิดหวัง เจ็บร้อนแสบ เหลืออด ชุน โกรธ โมโห เคียด เจ็บใจ เกียดแค้น คับแค้นใจ
2. กลุ่มอารมณ์เกลียด ได้แก่ ไม่ชอบ รังเกียจ เกลียด เหม็นหน้า ชิงชัง อิจฉา ริษยา ขยะแขยง สะอิดสะเอียน
3. กลุ่มอารมณ์กังวล ได้แก่ สองจิตสองใจ ลังเล สงสัย ไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ คลางแคลงใจ ห่วงใย เป็นห่วง กังวล สับสน กลุ้มใจ หนักใจ กระอักกระอ่วน อึดอัดใจ คับข้องใจ ยุ่งยากใจ รุนวายใจ ร้อนใจ กระวนกระวาย กระสับกระส่าย
4. กลุ่มอารมณ์กลัว ได้แก่ ไม่กล้า เกรงใจ ขยาด หวาด กลัว ระแวง ตกใจ เสียขวัญ ตื่นตระหนก ขวัญผวา ออกันขวัญแขวน ขวัญหนีผี

5. กลุ่มอารมณ์เศร้า ได้แก่ เสียใจ น้อยใจ สะท้อนใจ สะเทือนใจ เสียใจ เศร้า โศก สลด รันทด สลดใจ ซอกซำ ซ้ำใจ ทุกข์ระทม ร้าวรานใจ ไร้ค่า ท้อแท้ หมดกำลังใจ สิ้นหวัง หมดอดัย ดายอยาก หมดที่พึ่ง

6. กลุ่มอารมณ์เบื่อ ได้แก่ อ่อนใจ เพลียใจ เหนื่อยใจ ละเลยใจ ห่อเหี่ยว หดหู่ เบื่อ เอือมระอา อิดหนาระอาใจ

7. กลุ่มอารมณ์เหงา ได้แก่ เจ็บเหงา หงอย เปล่าเปลี่ยว โดดเดี่ยว เดี่ยวดาย ว้าเหว่ อ้างว้าง เคว้งคว้าง

8. กลุ่มอารมณ์เอียงอาย ได้แก่ เคอะเจิน เหนียม เป็น กระดาก เอียงอาย

9. กลุ่มอารมณ์อับอาย ได้แก่ หน้าแตก ขายหน้า เลียหน้า อับอาย ละอายใจ

10. กลุ่มอารมณ์ดี ได้แก่ ดีใจ สบายใจ คลายกังวล โล่งอก โล่งใจ ร่าเริง รื่นเริง คึกคัก สนุกสนาน เป็นสุข ปิติ อิ่มเอิบใจ ภาคภูมิใจ ภูมิใจ ปลื้มใจ ปลาบปลื้ม ซาบซึ้ง ชื่นใจ ประทับใจ ตื่นเต้นใจ

อารมณ์และกลุ่ม มี “ความเข้มข้น” (Intensity) แตกต่างกันจากน้อยไปหามาก เช่น หงุดหงิด กับคับแค้นใจ อยู่ในกลุ่มอารมณ์โกรธเหมือนกัน แต่คับแค้นใจมีความเข้มข้นของอารมณ์โกรธสูงกว่าหงุดหงิด และการสะท้อนความรู้สึกควรใช้คำแสดงความรู้สึกที่ตรงกับกลุ่ม และความเข้มข้นของอารมณ์มากที่สุด

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2546, หน้า 35) ได้กล่าวว่า อารมณ์มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ เช่น ความรู้สึกกระตือรือร้นและรู้สึกมีความสุขเป็นอารมณ์เชิงบวก ส่วนความรู้สึกเศร้าและรู้สึกโกรธเป็นอารมณ์เชิงลบ อารมณ์เชิงบวกทำให้เรามีความนับถือตนเองสูง มีความเชื่อมั่นและมี ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น แต่อารมณ์เชิงลบทำให้เรามีความนับถือตนเองต่ำ ขาดความมั่นใจและ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นแย่ไปด้วย นักวิจัยพบว่าคนเรามีอารมณ์พื้นฐานอยู่ 8 ชนิดคือ อารมณ์กลัว (Fear) โกรธ (Anger) เศร้า (Sorrow) ชื่นชมยินดี (Joy) เกลียด / ขยะแขยง (Disgust) ขอมรับ / ชอบ (Accept) คาดหมาย (Anticipation) และประหลาดใจ (Surprise) อารมณ์พื้นฐานทั้งแปดนี้จะมี การผสมผสานกันเกิดเป็นอารมณ์ความรู้สึกอย่างหลากหลายมากกว่าร้อยแบบในแต่ละวัน นอกจากนี้อารมณ์ความรู้สึกในแต่ละบุคคลยังมีลักษณะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพพื้นฐาน และประสบการณ์ในอดีตอีกด้วย

กาญจนา โชคเหรียญสุขชัย (2550, หน้า 85-102) ได้แบ่งอารมณ์ของมนุษย์ออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คืออารมณ์พื้นฐานหรืออารมณ์ขั้นที่หนึ่ง ซึ่งหมายถึง อารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ ผสมผสานกับอารมณ์ใด ๆ และเป็นอารมณ์ที่เกิดมาพร้อมกับความเป็นมนุษย์ และอารมณ์อีกชนิด หนึ่งเรียกว่าอารมณ์ขั้นที่สอง ซึ่งหมายถึง อารมณ์ที่เกิดจากการผสมกันของอารมณ์พื้นฐานตั้งแต่

สองชนิดขึ้นไป โดยปกติมนุษย์มักแสดงอารมณ์ออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ประกอบไปด้วย อารมณ์สุข อารมณ์เศร้า อารมณ์กลัว อารมณ์ประหลาดใจ อารมณ์โกรธ อารมณ์ขบะแหยง อารมณ์ฉุนเฉียวหรืออึดอัด อารมณ์ละอายใจ อารมณ์อึดอัดใจ อารมณ์รู้สึกผิด อารมณ์รัก

ผกา ศักยธรรม (2552, หน้า 33-40) ได้กล่าวถึงอารมณ์ที่เป็นปัญหาหรือมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต คือ

1. ความเบื่อ หมายถึง ความเซ็ง ไม่มีชีวิตชีวา ความเบื่อมีด้วยกันทุกคน แตกต่างที่ว่าจะมีมากหรือน้อยเท่านั้น แต่ถ้ามีมากและยาวนาน อาจส่งผลให้เบื่อทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่ชีวิตตนเอง
2. ความโกรธ เป็นลักษณะของความผิดหวังจากสิ่งที่คาดคิดไว้ทำให้เกิดอารมณ์ไม่ปกติ เกิดความไม่พอใจในการกระทำของผู้อื่นและตัวเราเอง และผู้ที่มีอารมณ์โกรธจะแสดงออกเป็น 2 แนวคือ

2.1 แสดงอารมณ์รุนแรงก้าวร้าว เมื่อถูกขัดใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะมีความโกรธมาก แสดงท่าทางที่เห็นได้ชัด

2.2 แสดงอาการเงียบเฉย มีความอิจฉาริษยาอยู่ในใจ ไม่สบายใจแต่ไม่แสดงออกทางก้าวร้าว

3. ความอิจฉาริษยา เป็นความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจกลัวว่าจะไม่มีใครสนใจตนเอง โกรธที่มีคนอื่นสำคัญมากกว่าตนเอง

4. ความกลัว คือ ความไม่กล้า ความไม่สบายใจ

5. ความวิตกกังวล เป็นลักษณะที่จิตใจไม่สงบ ขาดสมาธิ ขาดความมั่นใจ คิดไปว่าไม่สามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ตามต้องการ หรือไม่สามารถแก้ปัญหาบางอย่างได้

6. ความขัดแย้ง

สรุป ประเภทของอารมณ์สามารถแบ่งได้เป็นอารมณ์พื้นฐาน 2 ประเภทคือ อารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ อารมณ์เชิงบวกทำให้เรามีความนับถือตนเองสูง มีความเชื่อมั่นและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น แต่อารมณ์เชิงลบส่งผลทำให้เรามีความนับถือตนเองต่ำ ขาดความมั่นใจและความสัมพันธ์กับผู้อื่นแย่ไปด้วย สาเหตุที่ทำให้คนเราเกิดอารมณ์ต่าง ๆ นั้นเป็นผลมาจากการที่บุคคลได้เกิดการเรียนรู้ตั้งแต่แรกเกิด ทำให้เรียนรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว และก่อให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น ในชีวิตประจำวัน

พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์

กันยา สุวรรณแสง (2532, หน้า 212-213) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ว่า ผู้ที่เกิดความเครียดทางอารมณ์ เช่น ความไม่พอใจ ความโกรธ ต้องพยายามลดหรือขจัดเพื่อให้จิตใจจะได้สงบ มีสุขภาพจิตที่ดี

สุชา จันทร์เอม (2536, หน้า 117) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ว่า การเกิดอารมณ์ทำให้เกิดผลเสียได้หลายอย่าง ถ้าบุคคลรู้จักการควบคุมอารมณ์ พยายามระงับความรุนแรงของอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ทั้งเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดกระทบกระเทือนหรือส่งผลเสียแก่บุคคลรอบข้าง พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญ จึงไม่ควรปล่อยให้อารมณ์มีอำนาจเหนือการควบคุม

มนูญ ตะวันวัฒนา (2539, หน้า 79) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ว่า คือ การเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์เมื่ออยู่ในภาวะที่ถูกกระตุ้นทางอารมณ์อย่างมีเหตุผล แสดงออกในทางที่สังคมยอมรับและมีผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นทั้งร่างกายและจิตใจให้น้อยที่สุด

แสงอุษา โลจนานนท์ และ กฤษณ์ รุยาพร (2543, หน้า 90-93) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ว่า การที่จะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้นั้น ต้องรู้จักและเท่าทันอารมณ์ของตนเองก่อน ซึ่งมีวิธีการดังนี้

ขั้นแรกต้องฝึกควบคุมอารมณ์โดยการสื่อสารกับตนเองว่า ตนเองว่าฉันกำลังโกรธ บอกกับตนเองไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์นั้นจะค่อย ๆ คลายไป ซึ่งวิธีนี้เป็นการเตือนสติถึงอารมณ์และผลกระทบ

ขั้นที่สอง เบนความสนใจไปในทิศทางอื่นจนกว่าอารมณ์นั้นจะค่อย ๆ คลายลงแล้วจึงกลับมาวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ขั้นที่สาม การเปลี่ยนอารมณ์หรือความรู้สึกทางลบให้เป็นปัญญา

เทอดศักดิ์ เฉลยง (2545, หน้า 84-85) ได้กล่าวถึงการควบคุมความโกรธว่าต้อง “ควบคุมได้” หมายความว่า ความโกรธนั้นต้องไม่มากจนเกินไป หากพบว่าตนกำลังโกรธมากไปก็ต้องหลีกตนเองออกมาจากเหตุการณ์นั้น ๆ เสียก่อน

Derek & Bahman (1989, pp. 20-23) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. การทบทวนอารมณ์ (Emotional Rumination) หมายถึง การที่บุคคลสามารถไตร่ตรองถึงพฤติกรรม การกระทำ ที่แสดงออกจากสถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ว่าส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และบุคคลอื่นในครอบครัวมากน้อยเพียงใด
2. การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) หมายถึง การที่บุคคลสามารถระงับการแสดงความรู้สึกด้านลบภายในใจของตนเอง ออกมา
3. การควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) หมายถึง การที่บุคคลารู้เท่าทันอารมณ์ที่หุนหันพลันแล่น ซึ่งเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรง และสามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์นั้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

4. การควบคุมลักษณะอารมณ์ด้านดีให้สมดุล (Benign Control) หมายถึง การที่บิดามารดาสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ด้านบวกที่ไม่เหมาะสม เช่น อารมณ์ดีใจมากเกินไปมีความสุขไร้ขอบเขต และสามารถแสดงออกอย่างเหมาะสม

ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้จะถูกวัดจากแนวโน้มของการถูกรอบงำด้วยภาวะอารมณ์ผิดหวังเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีตหรือเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ในการทบทวนจะใช้การไตร่ตรองมาทบทวนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์เพื่อจะ ได้แสดงเฉพาะเจาะจงไปที่วิธีการเตรียมการสำหรับเหตุการณ์ในอนาคตเพียงอย่างเดียว โดยจะเน้นในเรื่องการยับยั้งการแสดงอารมณ์ สำหรับอีกสองด้านคือการควบคุมความก้าวร้าวและการควบคุมลักษณะอารมณ์ ทั้งสองด้านนี้มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันพอสมควรและจะปรากฏออกมาในส่วนของการเอาใจใส่ต่อสิ่งภายนอกหรือสภาพแวดล้อม ยกตัวอย่างเช่น การควบคุมลักษณะอารมณ์ มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอย่างมากต่อการสร้างมาตรการวัดเกี่ยวกับ ความรุนแรงหันหลังและการเล่นและการควบคุมความโกรธ

Thompson (1994, pp. 27-29) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ว่าเป็น กระบวนการทั้งภายในและภายนอกซึ่งมีทั้งส่วนประกอบที่แอบแฝงและเห็นได้ชัดเจน ทำหน้าที่สังเกต ประเมิน และปรับปรุงแก้ไข การตอบสนองที่มาจากอารมณ์ ซึ่งความเข้มและลักษณะของอารมณ์เป็นสิ่งเฉพาะตัวที่บุคคลแสดงออกเมื่อเกิดอารมณ์ในขณะนั้น ซึ่งการควบคุมอารมณ์เป็นการรักษาอารมณ์ที่เกยอยู่ในสภาวะปกติให้คงอยู่ต่อไป และสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นให้เป็นอารมณ์เชิงบวก รวมทั้งการยับยั้งหรือทำให้อารมณ์เชิงลบบรรเทาลง ซึ่งเป็นเป้าหมายของพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ นอกจากนี้ Thompson มีความเห็นว่าพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ไม่ได้เป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคลเท่านั้น แต่ยังมียทธิพลจากบุคคลอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบุตรธิดาจะมีการถ่ายทอดพฤติกรรมทางอารมณ์ซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ยังแตกต่างกันออกไปแล้วแต่บุคคลและพัฒนาการในแต่ละวัยด้วย

Denham (1998, pp. 150-156) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการควบคุมอารมณ์ โดยแบ่งเป็น 3 ด้านดังนี้

1. ด้านอารมณ์ หมายถึง การได้รับการสัมผัสและพิจารณาลักษณะของสิ่งกระตุ้น เพื่อดูว่าตนเองรู้สึกถึงอารมณ์นั้นอย่างไร อารมณ์นั้นเกิดขึ้นกับตนเร็วแค่ไหน เมื่อใดที่อารมณ์นั้นถึงขีดสุด จะเป็นอย่างไร
2. ด้านปัญญา หมายถึง การมุ่งความสนใจ และการหาเหตุผลเพื่อการแก้ไขปัญห โดยเมื่อได้สังเกตพบอารมณ์ กลไกทางปัญญาจะทำการจัดวางวิธีการจัดการกับสถานการณ์โดยใช้วิธีจากภายนอกหรือจากภายในเพื่อจัดระดับความสนใจให้เหมาะสม

3. ด้านพฤติกรรม หมายถึง การควบคุมพฤติกรรมการแสดงออก การปรับเปลี่ยนความคิดรวมทั้งพฤติกรรม อันเนื่องมาจากการใช้กระบวนการทางปัญญาพิจารณา ประเมิน ดีความ อารมณ์ ประกอบด้วยวิธีการที่มีทั้งวิธีการทางอารมณ์ ทางปัญญา และทางพฤติกรรม

การจัดการสถานการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการทางอารมณ์ วิธีการทางปัญญา และวิธีการทางพฤติกรรม มีรายละเอียดดังนี้

3.1 การจัดการทางอารมณ์ (Emotional Coping) คือ การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม การแสดงออก เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงทั้งการแสดงอารมณ์และการตีความอารมณ์ อาจทำได้โดยวิธีการลดขนาดอารมณ์ที่แสดงออก ทำให้เกิดอารมณ์บางอย่างขึ้น หรือรักษาอารมณ์บางอย่างเอาไว้

3.2 การจัดการทางปัญญา (Cognitive Coping) คือ การละจากจุดมุ่งหมายเดิมที่ได้กำหนดไว้ในขั้นการใช้กระบวนการทางปัญญาพิจารณาตีความสถานการณ์ทางอารมณ์ และเลือกจุดมุ่งหมายใหม่ เปลี่ยนมุมมองหรือคิดถึงสาเหตุใหม่ที่จะช่วยให้ตนรู้สึกผ่อนคลาย สบายขึ้น อย่างไรก็ตามวิธีการนี้ขึ้นอยู่กับบริบทบางอย่าง

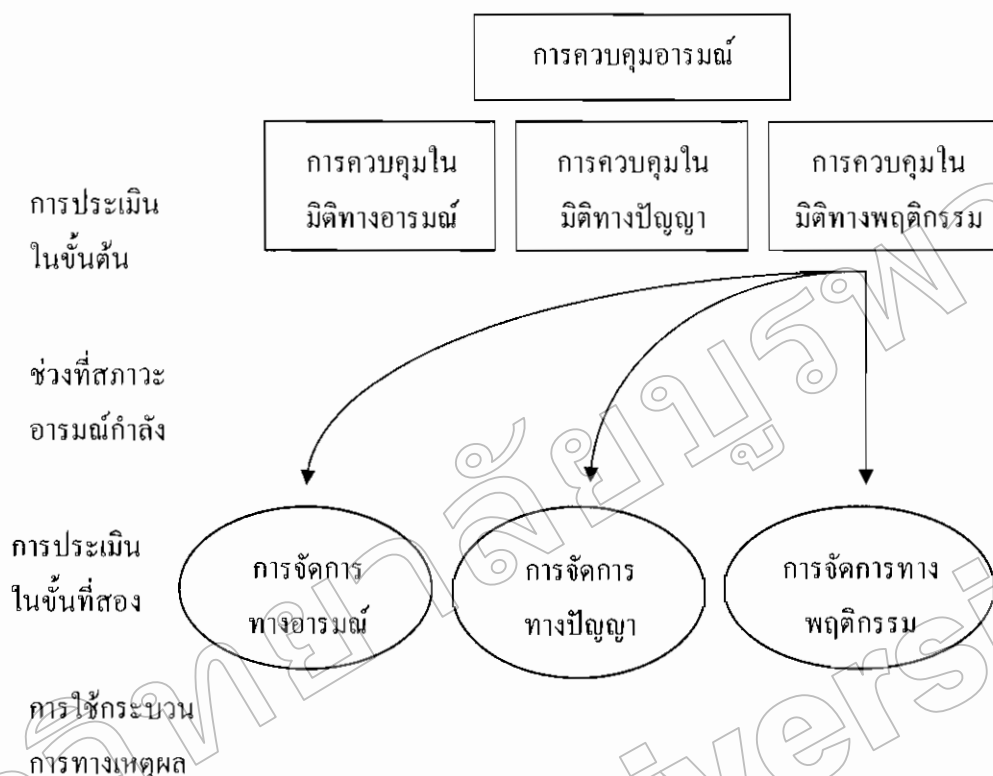
3.3 การจัดการทางพฤติกรรม (Behavioral Coping) คือ การแสดงพฤติกรรมบางประการเพื่อจัดการกับอารมณ์ ซึ่งจะมีการแสดงออกอย่างไรนั้นก็แล้วแต่ประเภทของอารมณ์ที่ผ่านการตีความโดยกระบวนการทางปัญญา เช่น ในกรณีอารมณ์โกรธ อาจจะใช้วิธีการทุบตี ถกเถียง ล่าถอย ในกรณีที่อยู่ในอารมณ์กลัว อาจจะใช้วิธีหลบซ่อนตัว ทำให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เป็นต้น

จากองค์ประกอบของการควบคุมอารมณ์ นำมาสรุปเป็นขั้นตอนของการควบคุมอารมณ์ ได้ดังนี้ และเขียนแสดงเป็นแผนภาพได้ดังภาพประกอบ 1

ขั้นที่ 1 เริ่มจากอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นถูกค้นพบและตรวจจับได้ เพื่อรู้ว่าคุณรู้สึกนั้นคืออะไร

ขั้นที่ 2 เกือบจะเป็นเวลาเดียวกันกับที่เกิดอารมณ์ จะเกิดการพิจารณาสถานการณ์อารมณ์ให้เข้าใจต้องแท้ เพื่อรู้ว่าคุณรู้สึกที่เกิดขึ้นมีความหมายต่อตนเองอย่างไร

ขั้นที่ 3 จากนั้นก็เลือกวิธีการตอบสนองที่สอดคล้องกับเป้าหมายของการปรับอารมณ์ของตน เพื่อตัดสินใจว่าจะทำอะไรได้ ถ้าจะตอบสนองจะทำอย่างไร



ภาพที่ 2 แสดงรูปการควบคุมอารมณ์ ที่มา: Denham (1998, p. 151) Emotional Development in Young Children.

สรุปพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ หมายถึง การจัดการกับความคิด ความรู้สึก ของตนที่เกิดจากการถูกกระตุ้นจากสิ่งต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายใน ก่อนที่จะแสดงออกเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่ปรากฏให้บุคคลอื่นเห็น ซึ่งพฤติกรรมควบคุมอารมณ์จะมีการยับยั้งพฤติกรรม การแสดงออกในการตอบสนองของอารมณ์ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรม การควบคุมอารมณ์ ของ Derek & Bahman ที่มี 4 องค์ประกอบดังนี้ การทบทวน (Rumination) การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) การควบคุมความก้าวร้าว (Aggression Control) และการ ควบคุมลักษณะอารมณ์ด้านดีให้สมเหตุสมผล (Benign Control)

ลักษณะของการแสดงอารมณ์

อารี เพชรสุค (2539, หน้า 243) ได้กล่าวถึงการแสดงอารมณ์ว่า บุคคลหนึ่งอาจแสดงอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งได้หลายวิธี เช่น เวลากลัวอาจขมวดตัวแข็งทื่อ หรือบางครั้งอาจวิ่งหนี เวลาอยู่ในอารมณ์โกรธอาจกัดริมฝีปาก หรือไม่ก็กระพริบตาหรือไม่ก็ทำร้ายคนที่ทำให้โกรธ การแสดงออกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ใช่เฉพาะเป็นผลจากสิ่งเร้าภายนอกอย่างเดียว แต่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของบุคคลด้วย

สุกมล วิภาวิพลกุล (2542, หน้า 13-14) ได้กล่าวถึงการแสดงออกทางอารมณ์ว่า อารมณ์แสดงออกทางน้ำเสียง แววตา ท่าทาง สีหน้า ท่าทาง (Non- Verbal Expression) โดยเมื่ออารมณ์มีความเข้มข้นน้อยจะแสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้ได้ทางแววตา เมื่อมีความเข้มข้นมากขึ้น จึงแสดงออกทางสีหน้า (Facial Expression) และท่าทางตามลำดับ ในส่วนน้ำเสียงนั้น จะครอบคลุมทั้งความเร็ว - ความช้า ความดัง - ความค่อย จังหวะ ส่วนทิศทางของอารมณ์สามารถกำหนด “ท่าทาง” ของร่างกาย ซึ่งได้แก่

1. อารมณ์โกรธ ก้าวร้าว มีทิศทางไปข้างหน้า คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น จ้องหน้า ชกหน้า กระชากคอเสื้อ ทูบโตะ ขว้างปาของ
2. อารมณ์กลัว หวาดผวา มีทิศทางถอยหลัง (ตรงข้ามกับอารมณ์โกรธ) คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ขยับเก้าอี้ถอยห่าง (ระแวง ไม่ไว้ใจ) สะดุ้งผวา (ตกใจ)
3. อารมณ์ดีใจ เพลิดเพลิน มีทิศทางขยับบน คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ดาลอยมองขึ้นบน ยกมือร้องไชโย กระโดดโลดเต้น
4. อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย มีทิศทางลงล่าง คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ตามองต่ำ เดินคอดก พุบหน้าลงกับโต๊ะ หรือล้มลงเข่าทรุด (ในกรณีประสบกับการสูญเสียอย่างรุนแรง เช่น เห็นบ้านไฟไหม้ เห็นลูกถูกรถชนต่อหน้า)
5. อารมณ์ความรู้สึกรักใคร่ สามัคคี เอื้ออาทร มีทิศทางด้านข้าง คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ยืนคล้องแขน จูงมือกัน แตะไหล่ โอบไหล่ ชบไหล่ กอดเอว
6. อารมณ์ความรู้สึกกังวล สับสน มีทิศทางอยู่ศูนย์กลาง คนเราจะแสดงท่าทาง เช่น ขมวดคิ้ว (สงสัย) นั่งกุมขมับ (งุ่มง่าม) นั่งกอดอก(หนักใจ) นั่งไม่คิดหรือหุดลูกหุดนั่ง (ร้อนใจ กระวนกระวายใจ) เดินวนไปเวียนมา (กระสับกระส่าย)

นอกจากเราสามารถรับรู้อารมณ์ที่แสดงออกทางน้ำเสียง แววตา สีหน้า ท่าทาง แล้วเรายังอาจรับรู้อารมณ์ซึ่งซ่อนเร้นภายใต้คำพูด (Verbal Expression) บางครั้งคนเราอาจบอกความรู้สึก แต่มิได้พูดออกมาเป็นคำแสดงความรู้สึก แต่พูดเป็นคำเปรียบเปรย คำแสดงกิริยาหรือพฤติกรรม ยกตัวอย่างเช่น

คำเปรียบเปรย

1. เหมือนคนรกรอกโลก (ไร้ค่า)
2. เหมือนคนรกรอกทั้งเป็น (ทุกข์ทรมาน)
3. เหมือนพระมาโปรด (โล่งใจ)

คำแสดงกริยาและพฤติกรรม

1. กินไม่ลง, อยากอาเจียน (สะอิดสะเอียน)
2. กัดฟันพุด (ผินใจ)
3. อยากอยู่เฉย ๆ (เบื่อ)
4. อยากชกหน้า (โกรธ)

จะเห็นว่าการรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น นอกจากสังเกตจากน้ำเสียง แววตา สีหน้าท่าทาง (Non Verbal Expression) แล้ว คำพูด (Verbal Expression) ยังเป็นสิ่งที่บ่งบอกอารมณ์ความรู้สึกได้ด้วย

สุวรี กิระแพทย์ (2549, หน้า 150-151) ได้แบ่งลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. การแสดงออกทางสีหน้า
2. การใช้สายตาสื่ออารมณ์ รูปแบบการมองสามารถบอกสภาพอารมณ์ได้ในระดับหนึ่ง

โดยทั่วไปจะพบว่าการสบสายตาสบยั่วครั้งเป็นสัญญาณทางด้านความรู้สึกที่ดีต่อกันในทางตรงกันข้ามการหลบหลีกหรือซ่อนเร้น สายตาก็เป็นสิ่งที่บ่งชี้ถึงความรู้สึกทางลบที่มีอยู่ไม่ว่าจะเป็นความวิตก อายหรือความรู้สึกไม่ชอบก็ตาม อย่างไรก็ตามมีข้อควรระวังว่าหากการมองสบตานั้นมีความก้าวร้าวจนกลายเป็นการจ้องตา (Staring) กลับกลายเป็นว่าเป็นการมองคู่ด้วยอารมณ์โกรธหรือความเป็นศัตรูต่อกัน

3. ภาษาท่าทาง การเคลื่อนไหวหรือพฤติกรรมที่แสดงความรู้สึก

โดยสรุป ลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์นั้น สามารถแบ่งได้ 4 ประเภท ดังนี้

1. การแสดงออกทางสีหน้า
2. การแสดงออกโดยใช้แววตาหรือสายตาในการสื่ออารมณ์
3. การแสดงออกโดยใช้ภาษาท่าทาง การเคลื่อนไหวหรือพฤติกรรมที่แสดงออก
4. การแสดงออกโดยใช้คำพูดโดยการสื่อด้วยน้ำเสียงที่มีลักษณะแตกต่างกันไปตามแต่

ว่าจะเป็นอารมณ์เชิงบวกหรืออารมณ์เชิงลบ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์

วิเชียร สุขจันทร์ (2540) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลอง และการใช้เทคนิคแม่แบบเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเผชิญกับความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเผชิญกับความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัวลดลงหลังจากทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเผชิญกับความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัวลดลงหลังจากทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ใช้สถานการณ์จำลอง และนักเรียนที่ใช้เทคนิคแม่แบบมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเผชิญกับความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติโดยลดลงใกล้เคียงกัน

อรุณ หมื่นวงศ์ (2540) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลของการปรับสีหน้าใหม่ และการควบคุมตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวิซาร์ สำนักงานเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมีพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการใช้การปรับสีหน้าใหม่
2. นักเรียนมีพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังได้รับการใช้การควบคุมตนเอง
3. นักเรียนที่ได้รับการใช้การปรับสีหน้าใหม่ และนักเรียนที่ได้รับการใช้การควบคุมตนเองมีพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองมีพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนลดลงมากกว่านักเรียนที่ใช้การปรับสีหน้าใหม่

हरररररर แก้วพูลปรกรณ (2541) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนของนักศึกษาอาชีวศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะสิ้นสุดการทดลองน้อยกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวจากการตอบแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะสิ้นสุดการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนแสดงความโกรธออกภายนอกต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นุชจรี สรรพศรี (2545) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์: กรณีศึกษาบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา หลังให้ความช่วยเหลือแล้วผลการวิจัยพบว่า กรณีศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นในขณะที่โกรธหรือไม่พอใจ ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากตัวกรณีศึกษาเองพยายามที่จะเข้าใจในสภาพของตนเอง รู้ข้อบกพร่องของตนในขณะที่โกรธหรือไม่พอใจจึงพยายามที่จะปรับตนเองเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้ นอกจากนี้กรณีที่กรณีศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นนั้นอาจจะเนื่องมาจากการได้รับความสนใจ เอาใจใส่และได้รับความร่วมมือจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครอง หรือครูอาจารย์ ซึ่งพยายามที่จะแก้ไขปัญหา อันมีผลทำให้กรณีศึกษาได้มีการแสดงออกหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้นในขณะที่โกรธหรือไม่พอใจ

จัญญัตติ พิรัชต์โสภณ (2547) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางสังคมด้านอารมณ์จากครอบครัว และจากเพื่อนกับปรึกษาเชิงอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ผลการวิจัยพบว่าการตอบสนองของพ่อแม่ต่อการแสดงอารมณ์ของเด็กสามารถทำนายปรึกษาเชิงอารมณ์ได้ การตอบสนองทางบวกเมื่อเด็กแสดงอารมณ์ในทางลบหรือไม่สร้างสรรค์แล้วพ่อแม่แสดงกริยาหรือวาจา ด้วยความเข้าใจ ห่วงใย และอธิบายเพื่อให้เด็กอารมณ์สงบ และให้มีมุมมองต่อสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ในทางบวก เมื่อเด็กแสดงอารมณ์ในทางบวกหรือสร้างสรรค์แล้วพ่อแม่แสดงกริยาหรือวาจา ด้วยความพอใจ และยินดีกับลูก เป็นการเสริมแรงให้เด็กแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การตอบสนองทางลบ เช่นการตอบสนองอารมณ์โกรธของเด็กด้วยการแสดงอารมณ์โกรธร่วมไปด้วย ยิงนำไปสู่อารมณ์โกรธที่ต่อเนื่องไปเอง หรือการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมอื่น ๆ เช่นการเฉยเมย การดู การลงโทษ สั่งห้าม การดื้อรองและให้สิ่งของเพื่อให้หยุดแสดงอารมณ์โกรธ จะทำให้เด็กไม่ได้รับการเรียนรู้ประสบการณ์การจัดการทางอารมณ์ที่เหมาะสม ส่วนการตอบสนองทางบวก เช่นการสงบ ฟังแล้วรอคอยอย่างสนใจ ถามหรือพูดคุยเพื่อให้ทราบสิ่งที่เด็กคิดหรือรู้สึกอย่างไร ใช้คำพูดเพื่อให้เด็กตอบกลับว่ามีสภาวะอารมณ์ที่สมดุล เป็นการสนับสนุนช่วยเหลือใน

การจัดการด้านอารมณ์ ความเข้าใจ และการแสดงออกที่เหมาะสม สามารถนำไปใช้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนได้

ผาณิตา บัวขำ (2547) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางสังคม เรื่องอารมณ์โกรธ โดยแม่กับพฤติกรรมการจัดการอารมณ์โกรธของเด็กก่อนวัยเรียน: เปรียบเทียบระหว่างเด็กไทยกับเด็กญี่ปุ่นที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า

1. แม่ชาวไทยแสดงตัวแบบอารมณ์โกรธและสอนเกี่ยวกับอารมณ์โกรธมากกว่าแม่ชาวญี่ปุ่น แต่ทั้งแม่ชาวไทยและชาวญี่ปุ่นมีการตอบสนองต่อการแสดงอารมณ์โกรธของเด็กไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้แม่ทั้ง 2 เชื้อชาติมีการถ่ายทอดทางสังคมเรื่องอารมณ์โกรธด้วยการเป็นตัวอย่าง การสอน และการตอบสนองต่อการแสดงอารมณ์โกรธของเด็ก ให้แก่ลูกเพศชายไม่ต่างจากลูกเพศหญิง

2. พฤติกรรมการจัดการอารมณ์โกรธทั้ง 6 ประเภทของเด็ก สามารถทำนายได้โดยการถ่ายทอดทางสังคมเรื่องอารมณ์โกรธโดยแม่ (การเป็นตัวอย่าง การสอน การตอบสนองต่อการแสดงอารมณ์โกรธของเด็ก) และลักษณะชีวสังคมของเด็ก (เพศ เชื้อชาติ) ซึ่งพฤติกรรมการจัดการอารมณ์โกรธแต่ละประเภทมีตัวแปรทำนายที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายละเอียดดังนี้

พฤติกรรมการจัดการอารมณ์โกรธประเภทการแกล้งแค้น มีตัวแปรทำนายคือ การเป็นตัวอย่างแสดงอารมณ์โกรธโดยแม่

พฤติกรรมการจัดการอารมณ์โกรธประเภทการยืนยันความคิดของตน มีตัวแปรทำนายคือ การเป็นตัวอย่างแสดงอารมณ์โกรธ และการสอนเรื่องอารมณ์โกรธโดยแม่

พฤติกรรมการจัดการอารมณ์โกรธประเภทการปลดปล่อยอารมณ์ มีตัวแปรทำนายคือ การเป็นตัวอย่างแสดงอารมณ์โกรธ การสอนเรื่องอารมณ์โกรธโดยแม่ เพศ และเชื้อชาติของเด็ก

พฤติกรรมการจัดการอารมณ์โกรธประเภทการหลีกเลี่ยง มีตัวแปรทำนายคือการเป็นตัวอย่างแสดงอารมณ์โกรธ การสอนเรื่องอารมณ์โกรธ การตอบสนองต่อการแสดงอารมณ์โกรธของเด็กโดยแม่ และเพศของเด็ก

พฤติกรรมการจัดการอารมณ์โกรธประเภทการขอการสนับสนุนจากผู้อื่น มีตัวแปรทำนายคือ การเป็นตัวอย่างแสดงอารมณ์โกรธ การสอนเรื่องอารมณ์โกรธ การตอบสนองต่อการแสดงอารมณ์โกรธของเด็กโดยแม่ และเชื้อชาติของเด็ก

พฤติกรรมการจัดการอารมณ์โกรธประเภทการแสดงความไม่ชอบ มีตัวแปรทำนายคือ การเป็นตัวอย่างแสดงอารมณ์โกรธ และการสอนเรื่องอารมณ์โกรธ โดยแม่

ผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการถ่ายทอดทางสังคมเรื่อง อารมณ์โกรธด้วยวิธีการทั้ง 3 แบบของแม่ ที่มีต่อพฤติกรรมการจัดการอารมณ์โกรธของเด็กอย่าง ชัดเจน

หรรษา สุภาพจน์ (2548) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาความโกรธและผลของการฝึก ควบคุมความโกรธของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธ มีความโกรธต่ำกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกควบคุมความโกรธอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ ระดับ .01

ปิยนันต์ บุญธิมา (2549) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการใช้พื้นที่เพื่อพัฒนาพฤติกรรม การควบคุมอารมณ์ตนเองของนักเรียนชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ช่วงชั้นที่ 1 จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ตนเองเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คือ ก่อนการใช้พื้นที่ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมควบคุมตนเอง มีค่าเฉลี่ย 15.57 หลังการใช้พื้นที่เพื่อพัฒนาพฤติกรรม ควบคุมอารมณ์ตนเอง มีค่าเฉลี่ย 15.93 ดังนั้นสรุปได้ว่า การเล่นกีฬาของครูและให้นักเรียน รวมกลุ่มสร้างนิทานเอง สามารถพัฒนาการควบคุมอารมณ์ตนเองของนักเรียนได้เป็นไปตาม สมมติฐานที่ตั้งไว้

กนกพร พุทธิปลัณธ์ (2551) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถใน การควบคุมอารมณ์กับความเครียดในงานของข้าราชการครู ตั้งกีดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา นนทบุรีเขต 1 จากผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับ ความเครียดในงานของข้าราชการครู ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เพราะอารมณ์มีผลต่อ การดำรงชีวิต ตลอดจนผลต่อความคิดและการทำงาน ถ้าคนเราไม่มีความสามารถในการควบคุม อารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม อาจเกิดผลเสียในการทำงานและก่อให้เกิดความเครียดในงาน โดยพบว่าความสามารถในการควบคุมอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในงาน อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ข้าราชการครูที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์สูงจะมี ความเครียดในงานอยู่ในระดับต่ำ

สวนีย์ สุขเจริญ (2553) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความ โกรธของวัยรุ่น จากผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ การคิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ การหาแนวทาง ระบายความโกรธที่เหมาะสมและวิธี การตอบสนองต่อความโกรธเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

Huey and Rang (1984 อ้างถึงใน สวณีย์ สุขเจริญ) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อแก้ไขพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กชายวัยรุ่นผิวดำ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ฝึกโดยผู้ให้การศึกษาและโดยเพื่อนทำคะแนนในแบบวัดทักษะการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มควบคุม และแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่ากลุ่มฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่นำโดยผู้ให้การศึกษามีประสิทธิภาพพอ ๆ กับกลุ่มฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่นำโดยเพื่อน

Camras, et al. (1988 อ้างถึงใน ผานิดา บัวขำ, 2547, หน้า 31) ได้ทำการศึกษาพบว่า แม่ที่ถูกทำร้ายจะมีการแสดงอารมณ์ ความเข้าใจเรื่องอารมณ์ และการตอบสนองต่ออารมณ์แตกต่างจากแม่ที่ไม่ได้ถูกทำร้ายและแม่ที่ถูกทอดทิ้ง ซึ่งลูกของแม่ที่ถูกทำร้ายก็จะมีการแสดงอารมณ์ในลักษณะเดียวกัน และแม้ว่าจะเป็นแม่ที่มีสภาพจิตใจปกติแต่มีอารมณ์โกรธบ่อย ก็ทำให้ลูกมีความสามารถทางสังคมและอารมณ์ต่ำได้เช่นกัน

Garner & Smith (1997 อ้างถึงใน ผานิดา บัวขำ, 2547, หน้า 32) ได้ทำการศึกษาวิจัยโดยให้ทั้งบิดาและมารดาเขียนรูปแบบการแสดงอารมณ์ในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปและตอนที่ลูกอยู่ด้วยพบว่า การแสดงอารมณ์ในทางบวกของทั้งบิดาและมารดาในขณะที่ลูกอยู่ร่วมในสถานการณ์ด้วยนั้นช่วยให้เด็กมีการแสดงออกในทางบวกในหมู่เพื่อน สรุปได้ว่า การแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ของบิดามารดา ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมทางอารมณ์ที่เด็กได้เผชิญมาแล้วซ้ำแล้วซ้ำเล่า จะทำให้เด็กมีประสบการณ์ทางอารมณ์กว้างขวางขึ้น เด็กได้เรียนรู้ว่าจะแสดงอารมณ์อะไร เมื่อไร และอย่างไร และมีความเข้มของอารมณ์มากน้อยแค่ไหน หรือกล่าวได้อีกอย่างว่า เด็กเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ จากการดูตัวแบบบิดามารดา และการแสดงอารมณ์ของลูกสะท้อนถึงการแสดงอารมณ์ของบิดามารดา

Salvador (2002) ได้ทำการศึกษา การพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมในการจัดการกับความโกรธ โดยใช้ การปรับพฤติกรรมทางปัญญากับนักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการจัดการกับความโกรธมีการจัดการกับความโกรธแตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธ

Nickerson (2003) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการจัดการจัดการกับความโกรธเพื่อเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อความโกรธและลดปฏิบัติการแสดงออกของความโกรธโดยใช้การปรับพฤติกรรมทางปัญญา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธมีความโกรธแตกต่างกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการจัดการกับความโกรธ

จากแนวคิดการเป็นต้นแบบพฤติกรรมและการควบคุมอารมณ์ และงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมและการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดา แล้วพบว่าบิดามารดาเป็นต้นแบบที่สำคัญเกี่ยวกับ

พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์รวมถึงความสามารถในการจัดการอารมณ์ แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเป็นต้นแบบ รวมถึงพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบุตรอย่างชัดเจน ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงนำตัวแปรพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดาหรือมารดาที่มีต่อบุตรวัยรุ่น โดยกรให้การปรึกษารอบครัวแบบกลุ่มพฤติกรรมนิยม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบิดามารดา

ความหมายของการเป็นบิดามารดา

Hildebrand (1994, p. 47 อ้างถึงใน ชุศรี เลิศรัตน์เดชากุล, 2547, หน้า 21)

กล่าวว่า การเป็นบิดามารดา หมายถึง การให้ความดูแล สนับสนุนและให้ความรัก ด้วยวิถีทางที่ทำให้บุตรธิดานำไปสู่การพัฒนาในทุก ๆ ด้าน และรวมถึงความรับผิดชอบต่องานจำเป็นสำหรับด้านร่างกายของบุตรธิดา ตลอดจนการสร้างสรรค์สนับสนุนสภาพแวดล้อมของบุตรธิดาด้วยความเอาใจใส่ ให้กำลังใจและให้ความรักแก่บุตรธิดา การเป็นบิดามารดาจึงมีความเกี่ยวข้องที่รวมถึงในเรื่องของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความจำเป็นทางสังคม

Gerlach (2002 อ้างถึงใน ชุศรี เลิศรัตน์เดชากุล, 2547, หน้า 21) กล่าวว่า การเป็นบิดามารดา หมายถึง บุคคลที่มีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม รู้จักเลือกตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมและรู้จักปรับตัวในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. ให้ความรัก ความจริงใจและให้เกียรติต่อบุตรธิดาและผู้อื่นอย่างเสมอภาคกัน
3. มีเหตุผล และรู้จักยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
4. มีแรงจูงใจและความชัดเจนในเป้าหมายของตนเอง ตลอดจนรู้จักยึดหยุ่นในการดำเนินชีวิต
5. ทำคุณประโยชน์ให้กับชุมชนในท้องถิ่น สังคมและโลกที่อาศัยอยู่
6. มีความเอื้ออาทรเมตตา กรุณา ให้ความเสมอภาคแก่บุตรธิดาโดยไม่ปล่อยปละละเลย หรือปล่อยให้ได้รับความเจ็บปวดในช่วงพัฒนาการต่าง ๆ
7. รู้จักปรับเปลี่ยนความเป็นส่วนตัวและสภาพแวดล้อม ให้มีความสมดุลทั้งด้านอารมณ์ จิตใจ และจิตวิญญาณ
8. รู้จักกาลเทศะ ในการประกอบภารกิจประจำวัน มีการตระหนักรู้ เคารพในศักดิ์ศรีของตนเองอย่างเสมอต้นเสมอปลายมีความเมตตา กรุณา เอื้ออาทร และสนับสนุนให้บุตรธิดามีการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

นิคม วรรณราช (2544, หน้า 195) กล่าวว่า การเป็นบิดามารดา หมายถึง การถ่ายทอด การกลั่นกรองความดีงามให้เกิดขึ้นแก่บุตร เช่น ความรับผิดชอบ คุณธรรม กฎเกณฑ์ที่เป็นความจริงและถูกต้องของสังคมโดยกระทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีมีคุณค่าให้แก่บุตร ควบคู่ไปกับการอบรมสั่งสอนด้วยความรัก เพื่อส่งเสริมให้บุตรเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของครอบครัวและสังคมต่อไป

ชูศรี เลิศรัตน์เตชากุล (2547, หน้า 23) กล่าวว่า การเป็นบิดามารดา หมายถึง การแสดงออกของบิดามารดาที่สังคมไทยเห็นว่าบิดามารดาพึงมี โดยจำแนกเป็นคุณลักษณะด้านการให้ความรัก ความอบอุ่น และความเอาใจใส่ของบิดามารดาต่อบุตร คุณลักษณะด้านความรับผิดชอบของบิดามารดาต่อบุตร คุณลักษณะด้านการให้เวลาแก่บุตร คุณลักษณะด้านการสื่อสารระหว่างบิดามารดากับบุตร คุณลักษณะด้านการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดา คุณลักษณะด้านการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุตร และคุณลักษณะด้านสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับบุตร

ส. ผ่องสวัสดิ์ (2551, หน้า 89) กล่าวว่า การเป็นบิดามารดา หมายถึง การที่บิดามารดาสามารถถ่ายทอดความรู้ ความสามารถ และความดีที่ตนเองมีต่อบุตร จนกระทั่งมากพอจะเป็นต้นทุนทางความเก่งและความดีที่บุตรสามารถยืนหยัดอยู่ในโลกกว้างนี้ได้อย่างภาคภูมิใจ สิ่งสำคัญต้องทำให้ดีที่สุดของการเป็นบิดามารดา คือ

1. ต้องหมั่นศึกษาค้นคว้าหาความรู้ที่จะใช้ในการอบรมสั่งสอนบุตรให้เป็นคนเก่งและดีเสมอ จึงจะทันกับพัฒนาการและทันกับปัญหาของบุตร

2. ต้องไม่เปิดโอกาสให้บุตรทำเรื่องผิดศีลธรรม คือ อยู่บ้านก็ต้องแบ่งเวลาในการอบรมสั่งสอนลูก ผ่านการใช้สอยปัจจัย 4 ผ่านการทำงาน ผ่านกิจวัตรประจำวัน เช่น การนอน การตื่น เป็นต้น ต้องฝากฝังครู – อาจารย์ ญาติพี่น้อง มิตรสหาย ช่วยเป็นหูเป็นตา คอยตักเตือนบอกกล่าวบุตรได้ โดยไม่ต้องเกรงใจ อย่าปล่อยให้เขามีโอกาสเดินทางผิด

สรุป การเป็นบิดามารดา หมายถึง การให้ความดูแล สนับสนุน และให้ความรัก รวมถึงถ่ายทอดและกลั่นกรองความดีงามให้เกิดขึ้นแก่บุตรควบคู่ไปกับการอบรมสั่งสอนด้วยความรักเพื่อสนับสนุนให้บุตรมีความเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา

พูนสุข ช่วยทอง (2548, หน้า 103) กล่าวถึงความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูจากบิดามารดา ว่าเป็นหน้าที่โดยตรงของบิดามารดาที่จะต้องอบรมเลี้ยงดูบุตร อนาคตของลูกจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการอบรมเลี้ยงดูบุตรของบิดามารดา การทำหน้าที่ของบิดามารดาเป็นภารกิจที่หนักและมีความยุ่งยากซับซ้อน ที่ต้องอาศัยการมีความรับผิดชอบสูง และที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นคือไม่มีบุคคลใดที่จะมาทำหน้าที่แทนบิดามารดาได้ เพราะลูกต้องการบิดามารดามากกว่าบุคคลใด ๆ

ในโลกนี้ ความรักเพียงอย่างเดียวที่บิดามารดาจะให้ลูกไม่เพียงพอที่จะใช้เป็นสูตรสำเร็จที่จะทำให้ลูกเป็นทุกสิ่งทุกอย่างได้ตามความคาดหวังของบิดามารดา ในทางตรงกันข้ามบางครั้งความรักของบิดามารดาที่มีต่อลูกอาจกลายเป็นตัวทำลายลูก โดยที่บิดามารดานั้นรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และบิดามารดาที่มีความรู้มีประสบการณ์จำกัด จึงเป็นการทำร้ายลูกโดยที่ไม่ได้เจตนา ไม่ใช่เป็นเพราะบิดามารดารักลูกไม่เพียงพอ

ฉะนั้นการที่บิดามารดาจะสามารถทำหน้าที่บิดามารดาได้ครบสมบูรณ์ เพื่อบรรลุเป้าหมายของการเป็นบิดามารดาที่ดีอย่างแท้จริงได้นั้น จึงจำเป็นที่บิดามารดาจะต้องศึกษา เรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจอย่างถ่องแท้และลึกซึ้งถึงเทคนิควิธีการอบรมเลี้ยงดูบุตรที่ถูกต้อง เพื่อส่งเสริมให้ลูกสามารถเติบโตเป็นคนดี มีความสุขและมีความสำเร็จในชีวิต

ผลลัพธ์สุดท้ายของการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่ถือว่าประสบความสำเร็จนั้น สามารถประเมินได้โดยจากความพร้อมของบิดามารดาที่จะจากลูกไปอย่างมั่นใจว่า ลูกจะเป็นคนดีและสามารถดำเนินชีวิตต่อไปโดยลำพังอย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต มีความสามารถในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหาชีวิตและอื่น ๆ อันอาจจะเกิดขึ้นต่อไปในอนาคตอย่างมีสติ ซึ่งหลักประกันของความสุข ความสำเร็จในชีวิตของลูกที่มั่นคงถาวรที่สุด ที่บิดามารดาจะพึงมีให้กับลูกได้ มีอยู่สิ่งเดียวเท่านั้นคือ การปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีให้แก่ลูก

ผกา สัตยธรรม (2552, หน้า 15-16) กล่าวถึงความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูลูกจากบิดามารดา ว่าครอบครัวเป็นสถานที่แห่งแรก หรือสังคมแห่งแรกที่เด็กได้รับการเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว ตั้งแต่ก่อนมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของเด็กที่จะทำให้เด็กมีสุขภาพจิตดีหรือไม่ ต้องพิจารณาตั้งแต่ก่อนเด็กเกิด คือตั้งแต่ก่อนเด็กเกิดคือ ตั้งแต่มารดาเริ่มตั้งครรภ์จะมีสมาชิกใหม่ในครอบครัวว่า ทัศนคติของบุคคลในครอบครัวเป็นอย่างไร คือ มารดามีความพร้อม และบิดามีความเต็มใจต้องการมีลูกหรือไม่ สิ่งนี้มีอิทธิพลต่อเด็กตั้งแต่ก่อนเกิด ถ้ามารดามีความพร้อม บิดาก็เต็มใจและต้องการลูก และมีความพร้อมในด้านอื่น ๆ ประกอบด้วย เช่น ทางเศรษฐกิจดี ไม่มีปัญหาพอใช้จ่ายได้ไม่ขาดแคลน การมีลูกและเลี้ยงลูกก็จะมีปัญหาน้อยลง

ปัญหาจากบุคคลในครอบครัว คือ ลูกคนอื่น ๆ เช่น ลูกคนแรกเติบโตพอที่จะยอมรับน้องหรือยัง ถ้าพ่ออยู่ในวัยสมควรและยอมรับน้อง เมื่อน้องเกิดมาเขาจะไม่อิจฉาน้องแต่จะมีความรัก ความสนใจให้ความรักและใจใส่ดูแลน้องร่วมกับบิดามารดา ลูกที่เกิดมาเป็นที่ยอมรับของทุกคนในครอบครัวย่อมได้รับการเลี้ยงดูด้วยความพร้อมในด้านต่าง ๆ คือได้รับความรักและความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ย่อมทำให้เด็กได้มีโอกาสเจริญเติบโตอย่างมีความสุขและเป็นเด็กที่มีความสมบูรณ์ทั้งกายและใจ เป็นเด็กที่มีสุขภาพดีต่อไป

ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กเกิดมาในครอบครัวที่ไม่พร้อมที่จะมีลูกโดยฝ่ายบิดามารดา ยังไม่ปรารถนาจะมีลูกมาแบ่งความเอาใจใส่ความรักของตน หรือลูกคนแรกยังเล็กไม่สมควรจะมีลูกคนที่สองรองลงมาอีก ควรรอไปก่อนหรืออาจจะมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจไม่อำนวย เป็นต้น จากปัญหาต่าง ๆ จะเป็นไปเพียงข้อใดข้อหนึ่ง หรือหลายข้อย่อมเป็นปัญหาแก่เด็กตั้งแต่แรกเกิดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การที่จะมีสุขภาพจิต และสุขภาพการที่สมบูรณ์จึงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้โดยยาก การจะมีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขจะต้องปรับตัวหลายด้าน และอาศัยคุณสมบัติเป็นพิเศษ ในการปฏิบัติตนให้สามารถเผชิญกับปัญหาได้ และแก้ปัญหาได้ ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับทัศนคติและปัญหาโดยทั่ว ๆ ไป ตั้งแต่ก่อนเกิดจนเป็นเด็กทารกเมื่อเด็กโตขึ้นสิ่งแวดล้อมที่เขาวงชนได้รับจากครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูในบ้านเป็นตัวกำหนดที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และการแสดงออกของเขามาก เพราะเป็นการปูพื้นฐานทางด้านพฤติกรรมทางจิตที่ปกติหรือไม่ปกติของบุคคล บิดามารดามีทัศนคติ ค่านิยม แนวคิดทางด้าน ศีลธรรม และคุณธรรมแบบใด ก็มีผลทำให้เด็กหรือเขาวงชนมีความคิดและพฤติกรรมแบบนั้น ที่เป็นดังนี้เพราะบิดามารดาเป็นตัวอย่างทีใกล้ชิดที่สุดของลูก

ในด้านคุณธรรมต่าง ๆ ถ้าบิดามารดามีความยุติธรรม มีความซื่อตรง อ่อนโยนมีเมตตา มีศีลห้า เด็กซึ่งจะเป็นลูกก็จะมีพฤติกรรมแบบเดียวกัน ในทางตรงกันข้าม ถ้าบิดามารดาขาดคุณธรรม เช่น ถ้าเอียง ไม่ซื่อ ขาดความเห็นอกเห็นใจ ลูกทำผิดก็ไม่ดัดเตือนแก้ไข ลูกก็จะมีนิสัยเช่นนั้น ถ้าบิดามารดาให้ความรักความมั่นใจในลูก ชี้แจงให้ลูกเข้าใจด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสม เช่น ลูกพูดผิด หรือทำผิด ก็เตือนว่าพ่อแม่จะไม่รัก แต่นั่นลูกก็มีความสบายใจไม่กล้ากระทำอีก

ในด้านการเป็นตัวอย่างสำหรับลูก ๆ นั้นบิดามารดาอย่าเป็นตัวอย่างที่ใกล้ชิดของลูก ลูกในลักษณะของลูกไม่หั่น ไม่ไถลดัน ลูกมีพฤติกรรมตามบิดามารดา เช่น บิดาเป็นนักการพนัน ลูกก็ชอบและสนใจเล่นการพนัน ในกรณีที่บิดามารดาหลงระเริงเอาแต่ความสนุกสนานไม่สนใจในการทำงาน ลูกก็มีพฤติกรรมตามนั้น จะมีข้อบกพร่องอยู่บ้างบางรายเท่านั้น

สรุป ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดานั้นเป็นหน้าที่โดยตรงของบิดามารดา อนาคตของลูกจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา การปูพื้นฐานทางด้านพฤติกรรมทางจิตที่ปกติ ทัศนคติ ค่านิยม ของบุคคลภายในครอบครัว สิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว การที่บิดามารดาหมั่นศึกษา เรียนรู้เพื่อให้เข้าใจถึงเทคนิควิธีการอบรมเลี้ยงดูลูกที่ถูกต้อง เพื่อส่งเสริมให้ลูกสามารถเติบโตเป็นคนดี มีความสุข ประสบความสำเร็จในชีวิต สามารถเผชิญปัญหา อุปสรรคและสามารถแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้

การปฏิบัติหน้าที่ของบิดามารดา

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544, หน้า 42-50) กล่าวถึงการปฏิบัติหน้าที่ของบิดามารดาตามแนวคิดของ McMaster model โดยจำแนกหน้าที่ของครอบครัวออกเป็น 6 ด้าน คือ ด้านการแก้ปัญหา ด้านการสื่อสาร ด้านบทบาท ด้านการตอบสนองทางอารมณ์ ด้านความผูกพันทางอารมณ์ และด้านการควบคุมพฤติกรรม

1. ด้านการแก้ปัญหา (Problem Solving) หมายถึง ความสามารถของครอบครัวในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม ทำให้ครอบครัวดำเนินไปได้ดีและปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ด้านการสื่อสาร (Communication) หมายถึง การแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน การสื่อสารอาจแบ่งเป็น การสื่อสารโดยใช้คำพูด (Verbal Communication) และการสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด (Nonverbal Communication)
3. ด้านบทบาท (Role) หมายถึง แบบแผนพฤติกรรมที่สมาชิกประพฤติปฏิบัติต่อกันซ้ำ ๆ เป็นประจำ บทบาทแบ่งได้เป็น 2 ด้าน บทบาททางด้านวัตถุและบทบาททางด้านอารมณ์
4. ด้านการตอบสนองทางอารมณ์ (Effective Responsiveness) หมายถึง ความสามารถที่จะตอบสนองทางอารมณ์ ทั้งด้านคุณภาพและปริมาณ
5. ความผูกพันทางอารมณ์ (Affective Involvement) หมายถึง ระดับความผูกพันหัวใจที่สมาชิกมีต่อกัน รวมทั้งการแสดงออกซึ่งความสนใจและเห็นคุณค่าของกันและกัน
6. การควบคุมพฤติกรรม (Behavior Control) หมายถึง วิธีการที่ครอบครัวควบคุมหรือจัดการกับพฤติกรรมของสมาชิก การควบคุมสิ่งที่จำเป็น ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกประพฤติตนอยู่ในขอบเขตอันเหมาะสม ไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น

เพียงทิพย์ พรหมพันธุ์ (2550) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติหน้าที่ของบิดามารดาในการเลี้ยงลูกเบื้องต้น ฉบับวัยรุ่น 7 ประการ เพื่อช่วยสร้างพัฒนาการเสริมความรักความสัมพันธ์ ความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ดังนี้

1. บิดามารดาต้องปฏิบัติตัวเสมือนเป็นพวกเดียวกันกับลูก โดยไม่จำเป็นต้องตามใจจนเกินพอดี เช่น ส่งเสริมให้ลูกมีวินัย ไม่ใช้การเร่งเร้าให้ลูกขบถเร็ว หรือ การใส่ใจปัญหาลูกหรือและสารเสพติด มิใช่เห็นเป็นเรื่องเล็กและไม่อยากขัดใจ
2. เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัว ต้องมีการสอนและตักเตือนแบบเพื่อนเตือนเพื่อน
3. บิดามารดาต้องปรับคำพูดและอารมณ์ให้เป็นมิตรกับลูกให้มากยิ่งขึ้น
4. เปรียบเทียบการดูแลลูกเหมือน เจ้านายดูแลลูกน้อง เราต้องการมีเจ้านายอย่างไร ลูกก็อยากได้เจ้านายแบบนั้น เช่น ไม่จู้จี้จุกจิกจนเกินไป ไม่บ่นพร่ำเพรื่อ เป็นต้น

5. บิดามารดามีเวลาให้ลูกอย่างเพียงพอ ลูกแต่ละคนต้องการเวลาจากบิดามารดาไม่เท่ากัน
6. เวลาที่มีให้ลูกต้องมีคุณภาพ ไม่ใช่สักแต่จะให้ ๆ แต่ไม่ใส่ใจในปัญหาของลูกสักเท่าไร
7. บิดามารดาต้อง รู้จักฟัง สังเกต และติดตามลูก เอาใจลูกมาใส่ใจตนเองให้มาก ๆ เพื่อทำให้เกิดความรักความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

การเป็นต้นแบบของบิดามารดา

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2546, หน้า 105-107) ได้กล่าวถึงการเป็นต้นแบบที่ดีของบิดามารดาว่า การเป็นต้นแบบที่ดีของบิดามารดาเป็นสิ่งสำคัญมาก หากต้องการให้เด็กมี EQ ดี บิดามารดาต้องเป็นตัวอย่างของ EQ ที่ดีด้วย หากบิดามารดาควบคุมอารมณ์ไม่ได้เกรี้ยวกราดกับบุคคลอื่น บิดามารดาเองไม่สามารถคาดหวังว่าลูกจะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เช่นกัน และหากบิดามารดาพูดจาหยาบคายก็อย่าหวังว่าเด็กจะพูดจาไพเราะ การเป็นต้นแบบที่ดีอย่างเดียวนั้นยังไม่พอ บิดามารดาจะต้องเป็นแบบอย่างที่มีประสิทธิภาพด้วย นั่นคือ ช่วยให้ลูกจดจำและปฏิบัติตามแบบอย่างนั้นด้วย วิธีที่จำทำให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าวคือ

1. เป็นต้นแบบให้เด็กเห็นซ้ำ ๆ บ่อย ๆ หมายความว่าความถี่ของการเห็นต้นแบบของบิดามารดาเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะแบบอย่างที่ได้เห็นซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จะเกิดเป็นความทรงจำระยะยาว (Long Term Memory) ซึ่งจะคงอยู่ยาวนานเป็นปีหรือตลอดชีวิต หากเด็กเห็นต้นแบบเพียงชั่วคราว ชั่วคราว สิ่งนั้นก็จะเป็นความทรงจำเพียงระยะสั้น ๆ ไม่กี่วินาทีเท่านั้น
2. เป็นต้นแบบในระยะเวลาที่นานพอ หมายความว่า นิสัยของคนเราเป็นสิ่งที่ค่อนข้างฝังลึก ดังนั้นการจะเปลี่ยนนิสัยใหม่จะต้องใช้เวลา บิดามารดาจะต้องเป็นต้นแบบที่ดีให้ลูกเห็นเป็นเวลานานพอสมควร ไม่ใช่เพียงช่วงสั้น ๆ เท่านั้น
3. เป็นต้นแบบที่คงเส้นคงวา หมายความว่า ต้นแบบที่เปลี่ยนแปลงไปมาจะทำให้เด็กเกิดความสับสน เด็กไม่รู้ว่าควรยึดถือสิ่งใดกันแน่
4. เป็นต้นแบบเหมือนกันทั้งบิดามารดา หมายความว่า ถ้าหากบิดาทำอย่างหนึ่งแต่มารดาทำอีกอย่างหนึ่ง แน่นอนว่าเด็กจะต้องสับสนไม่รู้ว่าควรจะทำตามแบบใครกันแน่
5. มีความเป็นเหตุผล หมายความว่า ต้นแบบควรมีความเป็นเหตุ-ผลตามสมควร นั่นคือ ไม่ว่าบิดามารดาจะทำอะไร มันควรมีความเหมาะสมอย่างมีเหตุผลที่ลูกเข้าใจได้ การเข้าใจเหตุผลของพฤติกรรมที่บิดามารดาทำ เป็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กเลียนแบบบิดามารดาได้ดีขึ้น

ชนิสรา อรรถจินดา (2547 อ้างถึงใน พูนสุข ช่วยทอง, 2548, หน้า 110-111) ได้กล่าวถึงการเป็นต้นแบบที่ดีของบิดามารดาว่า การรู้จักวิเคราะห์ตนเอง รู้จักตนเอง เป็นตัวของตัวเอง

สามารถนำเอาศักยภาพของคนออกมาใช้เต็มที่ เป็นบิดามารดาที่ทำหน้าที่อย่างมีความสุข และสนับสนุนให้ลูกเป็นตัวของตัวเองอย่างดีที่สุดเท่าที่เขาจะเป็นได้และลูกสามารถนำพรสวรรค์ของเขาออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นได้เองโดยบังเอิญ หากแต่ผู้ที่บิดามารดาจะต้องฝึกฝนตนเองตลอดเวลาในการทำหน้าที่ พร้อมทั้งพัฒนาให้ตนเองมีคุณสมบัติ 8 อย่างอันเป็นปัจจัยสำคัญที่จะปลูกฝัง ทะนุบำรุงและพัฒนาจิตสำนึกของลูกให้เจริญงอกงาม เพื่อจะเป็นหลักประกันอันมั่นคงกว่าลูกจะเติบโตเป็นคนดี มีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต ดังต่อไปนี้

1. การพูดดี ฟังดี
2. การทำดี
3. การประกอบอาชีพดี
4. การมีสติพร้อม
5. ความขยันหมั่นเพียรในทางที่ถูกต้อง
6. ความมุ่งมั่นในทางที่ถูกต้อง
7. ความเข้าใจอันดี
8. การคิดดี

นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2550, หน้า 248) ได้กล่าวถึงการเป็นต้นแบบที่ดีของบิดามารดาว่า บิดามารดาของครอบครัวคุณภาพจะมีลักษณะคล้าย “ตัวแบบ” ให้กับบุตร เป็นตัวแบบในการสร้างวินัยให้บุตร คือ ไม่ “ตึง” หรือ “หย่อน” เกินไป บิดามารดาจะปกครองบุตรธิดาด้วยความเข้าใจ และใช้เหตุผล เด็กที่เติบโตจากบ้านเหล่านี้จะรู้จักบทบาทหน้าที่ของตัวเอง บิดามารดาไม่ตามใจบุตรจนเหลือหรือบีบบังคับจนเกินไป แต่จะคอยกำกับดูแลบุตรธิดา คอยเป็นทางเสือให้บุตร แม้บุตรจะต้องการอิสระบ้าง แต่ก็ต้องการให้บิดามารดาเป็นทิศทางให้ บิดามารดาเหล่านี้จะรู้ดีกว่าการมีบุตรคือความรับผิดชอบอันยิ่งใหญ่ของชีวิต

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2551, หน้า 171) ได้กล่าวถึงการเป็นต้นแบบที่ดีของบิดามารดาว่า บิดามารดาเป็นต้นแบบของเด็กตลอดเวลา การพูด การกระทำของบิดามารดาจะถูกถ่ายทอดมายังลูก เมื่อบิดามารดาปฏิบัติหรือกระทำอย่างไร ลูกจะรับรู้ซึมซับเป็นนิสัยส่วนหนึ่งของเด็ก บิดามารดาต้องพยายามเป็นต้นแบบที่ดีเสมอ ทั้งด้านการใช้เวลาและการกระทำ บิดามารดาไม่ควรหยาบคบบต่อหน้าเด็ก บิดามารดาต้องยกย่องเชิดชูกันให้เด็กเห็น เด็กจะจดจำความเป็นต้นแบบที่ดีนี้ไว้ด้วยศรัทธา ซึ่งหมายความว่า นิสัยและพฤติกรรมของเด็กก็จะดีตามนั้นด้วย

สรุปการเป็นต้นแบบที่ดีของบิดามารดานั้น คือการที่บิดามารดารู้จักวิเคราะห์ตนเอง รู้จักตนเอง เป็นตัวของตัวเอง สามารถนำเอาศักยภาพของคนออกมาใช้เต็มที่ เป็นบิดามารดาที่ทำหน้าที่

อย่างมีความสุข โดยเป็นต้นแบบที่มีความคงเส้นคงวา เป็นต้นแบบที่ดีทั้งทางด้านพฤติกรรม การกระทำต่างๆ การใช้คำพูด วาจา เป็นต้นแบบในการสร้างวินัย ไม่ ดึง และ หย่อน เกินไป มีความเข้าใจ ใช้เหตุผล และสนับสนุนให้ลูกเป็นตัวของตัวเองอย่างดีที่สุดเท่าที่เขาจะเป็นได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบิดามารดา

สุพิศ รนขาว (2542) ศึกษาผลการให้การปรึกษารอบครัวตามทฤษฎีของชะเทียร์ ที่มีต่อการสื่อสารในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านบ่อไทย จังหวัดเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2541 พบว่า หลังจากที่นักเรียน บิดา และมารดา ของนักเรียนได้รับการให้การปรึกษารอบครัว ตามทฤษฎีของชะเทียร์ นักเรียน บิดา และมารดา มีการสื่อสารในครอบครัวดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วุฒินิ กมลภัทรากูร (2546) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องกรอบความเป็นส่วนตัว ความขัดแย้ง และสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับบุตรวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. โดยรวม วัยรุ่นมีความต้องการความเป็นส่วนตัวในระดับมาก และ วัยรุ่นเห็นว่าบิดามารดาให้ความเป็นส่วนตัวแก่ตนในระดับค่อนข้างมาก
2. พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกรอบความเป็นส่วนตัวรายด้านระหว่างเพศ โดยวัยรุ่นเพศชายมีกรอบความเป็นส่วนตัวในเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศรวมความถึงการคบเพื่อนต่างเพศในลักษณะของการเป็นเพื่อนพิเศษ (แฟน) มากกว่าเพศหญิง และเพศหญิงมีกรอบความเป็นส่วนตัวในเรื่องการคบเพื่อน การแสวงหาความบันเทิง การใช้เวลาว่างและในเรื่องการวางตัวและการประพฤติตนที่เห็นว่าเป็นเรื่องส่วนตัวมากกว่าเพศชาย
3. พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกรอบความเป็นส่วนตัวระหว่างวัย โดยวัยรุ่นอายุ 17-18 ปี มีกรอบความเป็นส่วนตัวในเรื่องการคบเพื่อน การคบเพื่อน ต่างเพศรวมความถึงการคบเพื่อนต่างเพศในลักษณะของการเป็นเพื่อนพิเศษ (แฟน) และการดูแลสุขภาพอนามัยมากกว่าวัยรุ่นอายุ 13-14 ปี
4. พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกรอบความเป็นส่วนตัวที่บิดามารดาให้บุตรวัยรุ่นชายและบุตรวัยรุ่นหญิง โดยบิดาให้กรอบความเป็นส่วนตัวกับบุตรวัยรุ่นเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยเฉพาะ ในเรื่องการคบเพื่อน และการคบเพื่อนต่างเพศรวมความถึงการคบเพื่อนในลักษณะของการเป็นเพื่อนพิเศษ (แฟน) และบิดาให้กรอบความเป็นส่วนตัวส่วนในเรื่องการใช้เวลาว่างแก่บุตรวัยรุ่นเพศหญิงมากกว่าบุตรวัยรุ่นเพศชาย
5. พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกรอบความเป็นส่วนตัวที่บิดามารดาให้บุตรวัยรุ่นอายุ 13-14 ปี และบุตรวัยรุ่นอายุ 17-18 ปี โดยบิดาจะให้กรอบความเป็นส่วนตัวแก่บุตรวัยรุ่นอายุ 17-18 ปี มากกว่า บุตรวัยรุ่นอายุ 13-14 ปี ในเรื่องการแต่งกาย การคบเพื่อนต่างเพศรวม

ความถึงการคบเพื่อนในลักษณะของการเป็นเพื่อนพิเศษ (แฟน) การแสวงหาความบันเทิง การดูแลสุขภาพอนามัย และในเรื่องการวางตัวและการประพฤติดนที่เห็นว่าเป็นเรื่องส่วนตัว

6. พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกรอบความเป็นส่วนตัวที่มารดาตอบให้บุตรวัยรุ่นเพศชายและวัยรุ่นเพศหญิง โดยมารดาจะให้กรอบความเป็นส่วนตัวกับวัยรุ่นเพศชายมากกว่าวัยรุ่นเพศหญิงในเรื่องการคบเพื่อน และการคบเพื่อนต่างเพศรวมความถึงการคบเพื่อนในลักษณะของการเป็นเพื่อนพิเศษ (แฟน) และจะให้กรอบความเป็นส่วนตัวในเรื่องการใช้เวลาว่างกับวัยรุ่นเพศหญิงมากกว่าวัยรุ่นเพศชาย

7. พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกรอบความเป็นส่วนตัวที่มารดาตอบให้บุตรวัยรุ่นอายุ 13-14 ปี และบุตรวัยรุ่นอายุ 17-18 ปี โดยมารดาจะให้กรอบความเป็นส่วนตัวแก่บุตรวัยรุ่นอายุ 17-18 ปี มากกว่า บุตรวัยรุ่นอายุ 13-14 ปี ในเรื่องการแต่งกาย การคบเพื่อน การคบเพื่อนต่างเพศรวมความถึงการคบเพื่อนในลักษณะของการเป็นเพื่อนพิเศษ (แฟน) การแสวงหาความบันเทิง การดูแลสุขภาพอนามัย และในเรื่องการวางตัวและการประพฤติดนที่เห็นว่าเป็นเรื่องส่วนตัว

โพธิพันธ์ พานิช (2547) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาความสามารถในการให้การปรึกษาของบิดามารดา การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญเพื่อศึกษาและพัฒนาความสามารถในการให้การปรึกษาของบิดามารดา ผลการศึกษาวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความสามารในการให้การปรึกษาของบิดามารดาโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความสามารถในการให้การปรึกษาของบิดามารดาประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสามารถในการแสดงความรู้สึกร ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถส่วนบุคคล มีค่าความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 และสามารถวัดองค์ประกอบของความสามารในการให้การปรึกษาของบิดามารดาได้

2. ความสามารในการให้การปรึกษาโดยรวมและรายด้านของบิดามารดา ของนักเรียนระดับนาฏศิลป์ชั้นต้น วิทยาลัยนาฏศิลป์ กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับปานกลาง

3. บิดามารดาที่ได้รับการฝึกอบรมความสามารในการให้การปรึกษา มีความสามารในการให้การปรึกษาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. บิดามารดาที่มีความสามารในการให้การปรึกษา ภายหลังที่บิดามารดาได้รับการฝึกอบรมความสามารในการให้การปรึกษา ไปแล้ว 1 เดือน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2547) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาและพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของบิดามารดาในสังคมไทย ของบิดามารดานักเรียนระดับชั้นอนุบาล ในกรุงเทพมหานคร พบว่า บิดา มารดาในสังคมไทยมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และภายหลังการเข้าร่วมการฝึกอบรมตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัว เพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของบิดามารดาในสังคมไทย พบว่าบิดามารดามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

แสงทอง ไชยเมืองชั้น (2548) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการทำหน้าที่ของครอบครัวและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นในจังหวัดลำปาง การวิจัยเชิงพรรณนาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น การทำหน้าที่ของครอบครัวของเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว และ ความสัมพันธ์ระหว่างการทำหน้าที่ของครอบครัวและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น ประชากรเป็นวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมในจังหวัดลำปาง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการทำหน้าที่ของครอบครัวจุฬาลงกรณ์แฟมิลีอินเวนทอรีที่ อูมาพร ครังคสมบัติ (2540 อ้างถึงใน แสงทอง ไชยเมืองชั้น, 2548, บทคัดย่อ) สร้างตามแนวคิดการทำหน้าที่ของครอบครัวของ แมคมาสเตอร์ และแบบวัดความก้าวร้าวของทิลพิชัลย์ สุทิน (2538 อ้างถึงใน แสงทอง ไชยเมืองชั้น, 2548, บทคัดย่อ) แบบสอบถามการทำหน้าที่ของครอบครัวจุฬาลงกรณ์แฟมิลีอินเวนทอรี ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. เด็กวัยรุ่นในกลุ่มที่ศึกษา (N = 1,099 คน) มีพฤติกรรมก้าวร้าวร้อยละ 13.92
2. เด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว (N = 153 คน) มีการทำหน้าที่ของครอบครัวด้านการแก้ปัญหา ด้านการสื่อสาร ด้านบทบาท ด้านการตอบสนองทางอารมณ์ ด้านการควบคุมพฤติกรรมและ ด้านการปฏิบัติหน้าที่โดยทั่วไป อยู่ในระดับดีพอสมควร
3. ความสัมพันธ์ระหว่างการทำหน้าที่ของครอบครัวและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านการแก้ปัญหาเท่านั้น ที่ระดับ .01 ($r = -.213$)

จากการศึกษางานวิจัย สรุปได้ว่า การศึกษาและพัฒนาบิดามารดา นอกจากจะสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัวได้แล้ว ยังจะสามารถช่วยพัฒนาบุตรธิดาให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบ สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองให้อยู่ในครอบครัว และสังคมอย่างปกติสุขได้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) มาจากภาษาละติน คำว่า “Adolescere” ซึ่งมีความหมายว่า การเจริญเติบโต (To Grow) หรือการเจริญเติบโตจนถึงการมีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ (To Grow To Maturity) วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนผ่านของวุฒิภาวะจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศที่สมบูรณ์ (พรพิมล เข็มมาครินทร์, 2539, หน้า 63)

Lefancois (2001 อ้างถึงใน สุภาภรณ์ ปัญหาราช, 2546, หน้า 12) กล่าวว่า วัยรุ่น คือ วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงระยะเวลาที่เด็กเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศ แต่ยังไม่สามารถแสดงบทบาทการตอบสนองได้สมบูรณ์

มธุรส สว่างบำรุง (2543, หน้า 143) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างรวดเร็วในทุกด้าน ทั้งเรื่องของพัฒนาการด้านสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ และสังคม หลายคนอาจมองว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหา และมักจะสร้างปัญหาให้เกิดขึ้นอยู่เสมอ ถ้าเราพิจารณาอีกมุมหนึ่ง วัยรุ่นต้องประสบกับปัญหาในการปรับตัวหลายด้าน ต้องการความรัก ความเข้าใจ หรือบุคคลที่สามารถรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางแก้ปัญหาที่ถูกต้องได้

กัลยา นาคเพ็ชร (2547, หน้า 112) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง พัฒนาการช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ โดยมีการเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549, หน้า 330) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่ช่วงอายุ 15-18 ปี ซึ่งถือว่าเป็นช่วงวัยรุ่นที่แท้จริง (Adolescence) เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ทางร่างกายเต็มที่ เป็นช่วงเปลี่ยนวิถีชีวิตทางสังคม และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ เด็กกำลังเลียนแบบ และทดลองบทบาท เพื่อที่จะเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่าง ๆ ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปในด้านต่าง ๆ ในขณะนี้ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งมั่นในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน ลักษณะของคู่ครอง ฯลฯ

โดยสรุป วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการเปลี่ยนผ่านของวุฒิภาวะจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุก ๆ ด้าน การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ร่างกาย สติปัญญา ต้องการความรัก ความเข้าใจ การยอมรับจากครอบครัวและสังคม

พัฒนาการของวัยรุ่น

องค์การอนามัยโลก (2547 อ้างถึงใน ตัม นุณรอด, 2550, หน้า 7; Balk, 1995, pp. 540-554) ได้แบ่งกลุ่มวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุระหว่าง 10-15 ปี จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว ร่างกายมีการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ทั้งในเพศหญิงและเพศชาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังกล่าวได้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ บุคลิกภาพ และสังคม สติปัญญา วัยรุ่นมักจะมีอารมณ์หงุดหงิด อารมณ์เสียเนื่องจากความเครียด ความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตัวเอง น้ำหนักตัวและความขัดแย้งทางสังคม ไม่เห็นด้วยกับเรื่องต่าง ๆ มีความรู้สึกว่ามีใครเข้าใจ ไม่มีใครเห็นใจตนเอง แต่ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นแต่ละคนไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุระหว่าง 16-19 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกนึกคิด เป็นระยะที่วัยรุ่นไม่พอใจเพื่อนมีอิทธิพลสูง ให้ความสนใจทำตามกลุ่มเพื่อนมากที่สุด มักเลือกคบเพื่อนที่มีรสนิยมคล้าย ๆ กัน ห่างเหินจากครอบครัวจนละเลยหน้าที่จากครอบครัวที่ตนได้รับมอบหมาย เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับสมาชิกในครอบครัว วัยรุ่นเริ่มสนใจเพศตรงข้าม มีอุดมการณ์ในเรื่องของความรัก รวมถึงสนใจในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเริ่มสมบูรณ์ขึ้น วัยรุ่นระยะนี้จะเริ่มทดลองเกี่ยวกับเพศ ซึ่งถ้าขาดความรู้และการป้องกันจะก่อให้เกิดปัญหาตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุระหว่าง 20 - 24 ปี พัฒนาการเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบซึ่งมักเป็นการพัฒนาด้านจิตใจมากกว่าร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านเกี่ยวกับความนึกคิดและปรัชญา ช่วงวัยนี้จะรู้จักบทบาทของเพศตนเอง มีความอิสระในการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ ก่อนข้างยอมรับการให้คำแนะนำได้ง่ายกว่าวัยอื่น เริ่มเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเอง เริ่มมีทักษะในการคิดและตัดสินใจ

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2541, หน้า 126) ได้แบ่งพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วงคือ

1. วัยแรกเริ่ม เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ เป็นระยะเวลานานประมาณ 2 ปี มักอยู่ในช่วง 10 - 13 ปี โดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลาง เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว ซึ่งอยู่ในช่วงประมาณอายุ 14 - 16 ปี มีความคิดที่ลึกซึ้ง (Abstract) จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตนเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็ก ๆ ที่ผูกพันและอยากจะทำพ่อกับแม่

3. วัยรุ่นตอนปลาย จะอยู่ในช่วงอายุ 17 -19 ปี เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่มีความผูกพันแน่นแฟ้น (Intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

สรุปพัฒนาการของวัยรุ่นแบ่งเป็น 3 ระยะ คือวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งนักวิชาการ ได้แบ่งช่วงอายุแตกต่างกันออกไป แต่ที่เหมือนกันคือในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้สึนึกคิด และการที่บิดามารดาสามารถเข้าใจถึงพัฒนาการในด้านต่าง ๆ เข้าใจกับสภาพธรรมชาติตามวัย เข้าใจวัยรุ่นอย่างที่เป็น เพื่อที่จะสามารถให้ความช่วยเหลือเมื่อวัยรุ่นเกิดวิกฤติได้

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม

ความหมายของการให้การปรึกษารอบครัว

โอคุนและแรพพพอร์ท (Okun & Rappaport, 1980, pp. 31-32 อ้างถึงใน เมธินันท์ ภิณูชน, 2539, หน้า 18) กล่าวว่า การให้การปรึกษารอบครัว คือ การให้การปรึกษาประเภทหนึ่งที่มีจุดมุ่งหมายที่จะให้ความ ช่วยเหลือครอบครัว โดยปฏิบัติต่อครอบครัวในฐานะเป็นระบบ หนึ่ง และมองปัญหาหรือความบกพร่องในหน้าที่ของ ครอบครัวว่ามาจากระบบครอบครัว ไม่ใช่มาจากสมาชิกคนใด คนหนึ่งของครอบครัวอาการที่ผิดปกติหรือเป็นปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่ง เป็นสิ่งแสดงให้เห็นความตึงเครียดที่กำลังเกิดขึ้นในระบบครอบครัวหรือระบบสังคมภายนอก เพราะนักให้การปรึกษารอบครัวเชื่อว่า เราไม่สามารถแยกบุคคลออกมาจากสังคมที่เขาหรือเธออาศัยอยู่

บิกส์ (Biggs, 1994, หน้า 99 อ้างถึงใน เมธินันท์ ภิณูชน, 2539, หน้า 20) กล่าวว่า การให้การปรึกษารอบครัว คือ การให้การปรึกษาเน้นที่การปฏิบัติต่อครอบครัวโดยส่วนรวม การให้ความช่วยเหลือจึงมีเป้าหมายที่จะปรับเปลี่ยนเพื่อปรับปรุงสัมพันธภาพในครอบครัวให้ดำเนินไปอย่างราบรื่น โดยอธิบายว่า กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในครอบครัวมักเป็นสาเหตุของปัญหาครอบครัว กฎเกณฑ์ที่ไม่มีประสิทธิภาพมักจะอยู่ในครอบครัวที่ทำหน้าที่ของครอบครัวบกพร่อง ทฤษฎีระบบเชื่อว่า ระบบครอบครัวทุกระบบพยายามที่จะสร้างภาวะสมดุลให้เกิดขึ้นในครอบครัว เมื่อภาวะสมดุลถูกคุกคามครอบครัวก็จะพยายามทุกทางที่จะคงไว้ซึ่งความสมดุล กลไกที่ทำหน้าที่รักษาความสมดุลภายในครอบครัว ซึ่งทำหน้าที่รักษากฎเกณฑ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลด้วยทฤษฎีระบบ มองว่าปัญหาพฤติกรรมของเด็กเป็นการแสดงให้เห็นว่าครอบครัวมีหน้าที่

บทพร่อง โดยสันนิษฐานว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเหล่านี้เป็นผลเนื่องมาจากพลวัตของครอบครัว หรือการได้รับการเสริมแรงจากพลวัตเหล่านั้น

เมธินันท์ ภิณฺณชฺน (2539, หน้า 21-22) กล่าวว่า การให้การปรึกษารอบครัว หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือครอบครัวทั้งครอบครัว ไม่เฉพาะสมาชิกคนใดคนหนึ่งที่ถูกกล่าวว่ามีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เพราะถือว่าครอบครัวเป็นระบบ ๆ หนึ่ง ปัญหาที่เกิดขึ้นในระบบของครอบครัวจึงเป็นของส่วนรวม และเป็นความรับผิดชอบของบุคคลในครอบครัว ที่จะต้องร่วมมือกันหาทางแก้ไข โดยความช่วยเหลือของนักให้คำปรึกษารอบครัว ที่มีคุณสมบัติส่วนตัว มีวิชาชีพที่เหมาะสม เพื่อที่จะให้ครอบครัวอยู่ในสถานะที่สมดุล และทำหน้าที่ของครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นแนวทางที่จะพัฒนาสมาชิกในครอบครัว ให้มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถสื่อสารได้ดี และสามารถสร้างสัมพันธภาพและปรับตัวได้ดีทั้งในครอบครัวและสังคมภายนอก

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544, หน้า 87) กล่าวว่า การให้การปรึกษารอบครัว หมายถึง การบำบัดที่รวมเอาบุคคลที่มีความผูกพันกันในฐานะเป็นครอบครัวเข้ามาร่วมด้วย กล่าวง่าย ๆ ก็คือเป็นการทำจิตบำบัดทั้งครอบครัวไม่ใช่เฉพาะผู้ป่วยเพียงคนเดียว ซึ่งครอบครัวในที่นี้ หมายถึง บุคคลที่ผู้ป่วยมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด ได้แก่ พ่อแม่ พี่น้องหรือภรรยา ลูก ญาติพี่น้อง และบางครั้งรวมไปถึงมิตรสหายด้วย

ชูศรี เลิศรัตนเดชากุล (2547, หน้า 37) กล่าวว่า การให้การปรึกษารอบครัวเป็น กระบวนการให้ความช่วยเหลือครอบครัวทั้งครอบครัว ไม่เฉพาะคนใดคนหนึ่งที่ถูกกล่าวว่ามีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยปฏิบัติต่อครอบครัวในฐานะระบบ ๆ หนึ่ง เพื่อให้ครอบครัวทำหน้าที่อย่างเหมาะสม ในการพัฒนาสมาชิกในครอบครัวให้มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถสร้างสัมพันธภาพ และปรับตัวได้ดีทั้งในครอบครัวและสังคม

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2549, หน้า 323) กล่าวว่า การให้การปรึกษารอบครัว เป็นวิธีการให้การปรึกษาลักษณะหนึ่งที่มุ่งให้ความช่วยเหลือแก่ครอบครัวที่มีปัญหา โดยมีแนวคิดในการช่วยเหลือว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งในครอบครัวหรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับสมาชิกต่าง ๆ ในครอบครัวนั้นจะต้องให้ความสำคัญกับการมองภาพรวมทั้งระบบครอบครัวซึ่งมีเกี่ยวพันกันและส่งผลซึ่งกันและกัน มิได้มุ่งแก้ไขที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น และมีความเชื่อว่า เราไม่สามารถแยกบุคคลออกจากระบบครอบครัวหรือระบบสังคมที่เขาอยู่ได้

อรพรรณ ลีอนุชวัชชัย (2549, หน้า 108) กล่าวว่า การให้การปรึกษารอบครัวเป็น กิจกรรมหนึ่งในการจัดการเพื่อมุ่งช่วยเหลือครอบครัว เป้าหมายมิได้ช่วยเหลือคนใดคนหนึ่ง โดยเฉพาะ แต่มุ่งให้เกิดความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นไปอย่างสอดคล้องกลมกลืน เน้น

สัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัวมากกว่ามุ่งกระบวนการลดความขัดแย้งในครอบครัว การปฏิบัติการให้สมาชิกในครอบครัวได้ระบายความรู้สึก ดัดข้อสื่อสารกันด้วยดี

เพ็ญนภา กุลนาคล (2553, หน้า 12) กล่าวว่า การให้การปรึกษารอบครัวเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือครอบครัวทั้งครอบครัว ไม่เฉพาะคนใดคนหนึ่งที่กำลังมีปัญหา พฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยปฏิบัติต่อครอบครัวในฐานะระบบ ๆ หนึ่ง เพื่อให้ครอบครัวทำหน้าที่อย่างเหมาะสม ในการพัฒนาสมาชิกในครอบครัวให้มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถสร้างสัมพันธภาพและปรับตัวได้ดีทั้งในครอบครัวและสังคม

สรุปได้ว่า การให้การปรึกษารอบครัวเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือครอบครัวทั้งครอบครัว ไม่เฉพาะคนใดคนหนึ่งที่กำลังมีปัญหา พฤติกรรมที่เป็นปัญหา เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจ และมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน โดยปฏิบัติต่อครอบครัวในฐานะระบบ ๆ หนึ่ง เพื่อให้ครอบครัวทำหน้าที่อย่างเหมาะสม ในการพัฒนาสมาชิกในครอบครัวให้มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถสร้างสัมพันธภาพและปรับตัวได้ดีทั้งในครอบครัวและสังคม ด้วยเหตุผลดังกล่าวในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำเอาการให้การปรึกษารอบครัวมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของ บิดามารดา ที่มีบุตรวัยรุ่น

ความเป็นมาของการให้การปรึกษารอบครัว

โกลเด้นเบิร์กและโกลเด้นเบิร์ก (Goldenberg, & Goldenberg, 2008) กล่าวว่า จิตบำบัดครอบครัวเริ่มต้นขึ้นเป็นครั้งแรกและแพร่หลายในสหรัฐอเมริกา ในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 นักจิตบำบัดในยุคนั้นต่างพยายามค้นหาวิธีการบำบัดที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการบำบัดเฉพาะบุคคล (Individual Psychotherapy) ที่ได้ผลช้าและใช้เวลานาน โดยเริ่มมาจากความพยายามในการศึกษาและให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยโรคจิตเภทและครอบครัวของเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ และได้มีการพัฒนามาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

แนวคิดในการให้การปรึกษารอบครัวนั้น อาจกล่าวได้ว่าเริ่มมาจากแนวคิดของ อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler) นักจิตวิทยาในยุคปี ค.ศ. 1900 เน้นความสำคัญของความสัมพันธ์ในครอบครัวแนวคิดของแอดเลอร์จึงมีอิทธิพลต่อทฤษฎีการให้การปรึกษารอบครัวทฤษฎีต่าง ๆ และถือได้ว่า แอดเลอร์เป็นบิดาของการบำบัดครอบครัวและการสมรส

ประมาณปี ค.ศ. 1919 เริ่มมีการตีพิมพ์บทความด้านการให้การปรึกษารอบครัวในวารสารต่าง ๆ แฮรี สแตค ซัลลิแวน (Harry Stack Sullivan) ซึ่งเป็นนักจิตวิเคราะห์ยุคใหม่ ที่มีผลงานอยู่ในช่วง ค.ศ. 1930 เป็นผู้ที่สนใจบทบาทและธรรมชาติความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในปี ค.ศ. 1930-1940 เริ่มมีการนำสมาชิกครอบครัวเข้าร่วมในการบำบัดด้วย เช่น นำสามีเข้าร่วมในการบำบัดภรรยาที่ป่วยเป็นโรคประสาท เป็นต้น การมองพฤติกรรมของคนเริ่มเปลี่ยนมุมมอง

จากตัวผู้ป่วย หรือกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ (Intrapsychic Process) มาเป็นการมองบริบทที่ผู้ป่วยดำเนินชีวิตอยู่

ช่วงปี ค.ศ. 1940-1950 มีการเคลื่อนไหวที่สำคัญ ๆ เป็นต้นว่า กลุ่มจิตวิเคราะห์ขยาย การให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหาทางอารมณ์ทุกประเภท รวมทั้งการให้ความช่วยเหลือครอบครัว การนำทฤษฎีระบบทั่วไปเข้ามาใช้ในวงการครอบครัวบำบัด การวิจัยบทบาทของครอบครัวที่มีต่อการเป็นโรคจิตเภท การกำเนิดวิชาชีพการแนะแนวเด็กและการให้การปรึกษาคู่สมรสและความสนใจด้านการใช้เทคนิคในการให้ความช่วยเหลือครอบครัว

นักครอบครัวบำบัดที่มีชื่อเสียงและได้รับ การยอมรับอย่างมากในช่วงทศวรรษนี้ ได้แก่ นาธาน แอ็คเคอแมน (Nathan Ackerman) และคาร์ล ไวท์เทคเกอร์ (Carl Whitaker)

แอ็คเคอแมน เป็นนักจิตวิเคราะห์และจิตแพทย์เด็กที่ได้รับอิทธิพลจากจิตวิทยาสังคม ความสนใจในการเคลื่อนไหวด้านครอบครัวบำบัดมาจากประสบการณ์ในการทำงานของเขา เขามักจะได้รับการกล่าวถึงในฐานะปู่ของครอบครัวบำบัด (Grandfather of Family Therapy) ไวท์เทคเกอร์ ได้คิดเทคนิคใหม่ ๆ มาใช้ในการบำบัด เช่น โคเธอราปี (Cotherapy) และการบำบัด โดยรวมเอาสมาชิกในครอบครัวหลายรุ่น เทคนิคและวิธีการของเขาได้รับอิทธิพลทางความคิดจาก กลุ่มเน้นประสบการณ์ (Experiential Viewpoint) นั่นคือ การที่นักบำบัดใช้ตัวเองเพื่อให้เกิด ผลกระทบในการช่วยครอบครัวให้เรียนรู้ที่จะเอื้ออาทรกันมากขึ้น เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิด กันให้มากขึ้นระหว่างสมาชิกครอบครัว ไวท์เทคเกอร์ถือเป็นผู้นำที่สำคัญคนหนึ่งช่วงปลาย ทศวรรษ ปี ค.ศ. 1950 ได้รับการยกย่องในเรื่องการรวมเอาสมาชิกครอบครัวขยายมาร่วมใน กระบวนการให้การบำบัดครอบครัว

ในปี ค.ศ. 1962 แอ็คเคอแมน (Ackerman) ซึ่งอยู่ที่นิวยอร์ก และแจ็กสัน (Jackson) ซึ่งอยู่ที่ พังโล ฮิลล์ รัฐแคลิฟอร์เนีย ร่วมกันออกวารสารวิชาชีพเป็นครั้งแรกในสาขาครอบครัวบำบัด ชื่อว่า แฟมิลี โพรเซส (Family Process) และได้รับการยอมรับและมีชื่อเสียงมากในวงการวิชาชีพ ตั้งแต่เริ่มจนถึงปัจจุบันนี้ โดยมี เจ เฮลีย์ (Jay Haley) เป็นบรรณาธิการคนแรกการเริ่มต้นวารสาร วิชาชีพฉบับนี้มีความสำคัญมากเพราะเป็นการเปิดโอกาสให้นักครอบครัวบำบัดที่อยู่ในที่ต่าง ๆ ได้ เกี่ยวข้องกันทางวิชาชีพมากขึ้น รู้ว่าใครกำลังทำวิจัยหรือลงมือปฏิบัติอะไรอยู่ครอบครัวบำบัดระยะ นี้ได้รับการยอมรับและถือเป็นส่วนหนึ่งในการประชุมประจำปีระดับชาติของวงการนักจิตวิทยา และจิตแพทย์

ระยะนี้ถือได้ว่าเป็นระยะของการเผยแพร่วิธีการ และกระบวนการบำบัดครอบครัวอย่าง กว้างขวาง ในระยะนี้นักบำบัดจำนวนมากยังใช้วิธีการ ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลที่เขาทั้งหลายมี ความคุ้นเคยโดยเฉพาะอย่างยิ่งการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์เพื่อทำความเข้าใจและช่วยเหลือ

ครอบครัวที่มีปัญหาอยู่ ตลอดช่วงทศวรรษของ ค.ศ. 1960 เบทสัน (Bateson) และ โบเวน (Bowen) ร่วมกันพัฒนาทฤษฎีระบบ (Systems Theories) ถึงแม้กลุ่มของเบทสัน (Bateson Group) ได้กระจัดกระจายกันไปเมื่อ ค.ศ. 1962 และเมื่อเบทสัน (Bateson) ไปอยู่ที่โอเชียนิก อินสติติว (Oceanic Institute) ในรัฐฮาวาย เฮลีย์ (Haley) และ แจ็คสัน (Jackson) ยังคงพัฒนาทฤษฎีการสื่อสารและเทคนิค เพื่อทำความเข้าใจและให้ความช่วยเหลือครอบครัว เฮลีย์ (Haley) แยกตัวจากเบทสัน (Bateson) เพื่อพัฒนาทฤษฎีของตนเองด้วยความเชื่อที่ว่า การสื่อสารเป็นเครื่องมือในการควบคุมธรรมชาติของสัมพันธภาพ และ แจ็คสัน (Jackson) พัฒนาความคิดของเขาเกี่ยวกับกระบวนการคิดในการสื่อสาร (Cognition in Communication)

ขณะเดียวกันในปี ค.ศ. 1960 แอ็คเคอแมน (Ackerman) ได้ก่อตั้งสถาบันครอบครัว (Family Institute) ที่เมืองนิวยอร์กซิตี้ เพื่อพัฒนางานของเขาและฝึกอบรมนักครอบครัวบำบัด สถาบันครอบครัวของแอ็คเคอแมน (Ackerman) ประสบความสำเร็จอย่างรวดเร็ว และถือเป็นสถาบันแนวหน้าในการผลิตนักครอบครัวบำบัดในสหรัฐอเมริกาในระดับต้น

เมื่อโครงการวิจัยของเบทสัน (Bateson) ตื่นสุดลงเมื่อปี ค.ศ. 1962 แจ็คสัน (Jackson) และเฮลีย์ (Haley) ได้ร่วมมือกันเปิดสถาบันวิจัยทางจิต (Mental Research Institute: MRI) ที่รัฐแคลิฟอร์เนีย และต่อมา เวอร์จิเนีย ซะเทียร์ (Virginia Satir) นักสังคมสงเคราะห์จิตเวชผู้ซึ่งทำงานและสอนอยู่ที่สถาบันจิตเวชแห่งเมืองชิคาโก (Chicago Psychiatric Institute) ได้เข้าร่วมงานที่สถาบันวิจัยทางจิต (Mental Research Institute) ภายหลังซะเทียร์ (Satir) ได้เป็นกำลังสำคัญของวิชาชีพครอบครัวบำบัดในฐานะเป็นนักปฏิบัติที่มีความเชี่ยวชาญมากประมาณกลางปี ค.ศ. 1960 ซะเทียร์ (Satir) ได้ย้ายจากสถาบันวิจัยทางจิต (Mental Research Institute) ไปอยู่ที่สถาบันเอสสาเลน (Esalen Institute) ในรัฐแคลิฟอร์เนียและในปีเดียวกันเฮลีย์ (Haley) ได้จากสถาบันวิจัยทางจิต (Mental Research Institute) ไปอยู่ที่ฟิลาเดลเฟีย (Philadelphia) ซึ่งเป็นที่ ๆ เขายังคงพัฒนาความคิดเกี่ยวกับระบบครอบครัวและเมื่อปี ค.ศ. 1968 จากการตายของ แจ็คสัน (Jackson) ทำให้ทางคณะวิจัยของเบทสัน (Bateson) ต้องกระจัดกระจายกันไป อย่างไรก็ตามแนวคิดต่างๆ ของคณะนี้ถือได้ว่าเป็นจุดสำคัญของการเคลื่อนไหวด้านครอบครัวบำบัด และมีอิทธิพลต่อความคิดเรื่องระบบครอบครัวจนถึงทุกวันนี้

ในปี ค.ศ. 1965 ซัลวาดอร์ มินูชิน ก่อตั้งคลินิกชื่อว่า Philadelphia Child Guidance Clinic และได้เชิญ เจ เฮลีย์ (Jay Haley) มาร่วมงานกับเขา เขาได้เพิ่มเติมและดัดแปลงทฤษฎีของเขาเรียกว่า ทฤษฎีระบบที่เน้นโครงสร้าง (Structural System Theory) โดยใช้พื้นฐานจากผลงานการค้นคว้าวิจัยของกลุ่มเบทสัน (Bateson) และ โบเวน (Bowen) และเขาได้ใช้ทฤษฎีและหลักการต่าง ๆ ดังกล่าวในการให้ความช่วยเหลือครอบครัวคลินิกที่ Philadelphia Child Guidance Clinic

และที่นี่ยังมี มินูชิน (Minuchin) เฮลีย์ (Haley) คาร์เตอร์ อัมบาเกอร์ (Carter Umbarger) เจอโรม ฟอร์ด (Jerome Ford) แมรีแอน วอลเตอร์ (Marrianne Walters) และเรเวนเนอร์ (Rae Weiner) ได้ใช้หลักการของครอบครัวบำบัดกับครอบครัวระดับที่ใช้แรงงาน เพื่อพัฒนาวิธีการให้ความช่วยเหลือระบบครอบครัวที่ต่างวัฒนธรรม (Cross Cultural Family Systems Interventions)

ในช่วงท้าย ๆ ของทศวรรษของปี 1960 จะพบว่า มีสถาบันต่าง ๆ ที่ทำงานเกี่ยวกับครอบครัวเพิ่มขึ้นหลายแห่งนอกเหนือสถาบันที่ก่อตั้งโดย แอเคนแมน (Ackerman) มินูชิน (Minuchin) และ เฮลีย์ (Haley) สถาบันเหล่านั้น ได้แก่ แผนกครอบครัวศึกษา (Family Studies Section) ที่ Bronx State Hospital ในนิวยอร์ก (เป็นส่วนหนึ่งของ Albert Einstein College of Medicine) และสถาบันครอบครัวแห่งชิคาโก (Chicago Family Institute) นอกจากนี้ในแง่ของการปฏิบัติต่อครอบครัวในระบะทศวรรษที่ 1960 มีสิ่งที่น่าสนใจคือ ความขัดแย้งทางความคิดเกี่ยวกับครอบครัวของผู้นำในวงการครอบครัวบำบัด กล่าวคือ กลุ่มที่มีแนวคิดลักษณะจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach) ที่มองว่า ความขัดแย้งภายในจิตใจ (Intrapsychic Conflict) ของผู้ป่วย ส่งผลต่อความสัมพันธ์ของครอบครัว ในขณะที่กลุ่มที่มีแนวคิดตามทฤษฎีระบบมองว่า การที่ผู้ป่วยมีปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจนั้น เกิดขึ้นมาเพื่อสร้างความสมดุล (Homeostatic) กับครอบครัว กลุ่มจิตวิเคราะห์หมองในลักษณะที่แยกคนป่วยออกมาเพื่อให้ความช่วยเหลือเพราะทำให้เสียสัมพันธภาพในครอบครัว แต่กลุ่มที่เชื่อตามทฤษฎีระบบมองในลักษณะที่ผู้ป่วยพยายามที่จะให้ครอบครัวอยู่ได้ด้วยอาการป่วยของตนเอง สถาบันครอบครัวต่าง ๆ ที่ตั้งขึ้นก็เป็นตัวแทนของแนวคิดใดแนวคิดหนึ่งซึ่งก็ยังคงพบอยู่ในปัจจุบันนี้

ช่วงปี ค.ศ. 1960 เป็นช่วงที่มีการนำเอาแนวคิดของทฤษฎีระบบมาใช้ในการให้ความช่วยเหลือครอบครัวที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง

ในช่วงทศวรรษของปี 1970 ได้มีการสำรวจพบว่า มีนักทฤษฎีครอบครัวบำบัดที่มีอิทธิพลที่สุดในขณะนั้นจัดลำดับได้ดังนี้ 1) เวอร์จิเนีย ซะเทียร์ (Virginia Satir) 2) นาธาน แอเคนแมน (Nathan Ackerman) 3) ดอน แจ็กสัน (Don Jackson) 4) เจ เฮลีย์ (Jay Haley) และ 5) เมอเร็ย์ โบเวน (Murray Bowen)

นอกจากนักทฤษฎีครอบครัวบำบัดซึ่งเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลมากที่สุดดังกล่าว และก็ยังมียุทธศาสตร์บำบัดที่มีชื่อเสียงอีกหลายคน ที่มีแนวคิดและเทคนิคและเทคนิคการให้ความช่วยเหลือครอบครัวตามรูปแบบของตนเองที่ควรได้รับการกล่าวถึง ได้แก่ คาร์ล ไวท์เทเกอร์ (Carl Whitaker) เจมส์ ฟราโม (James Framo) ฟิล เกอริล (Phil Guerlin) โดนัล บลอค (Donal Bloch) เดวิด แคนเตอร์ (David Kantor) โทมัส โฟการ์ตี้ (Thomas Fogarty) จอห์น เบล

(John Bell) เฟ็กกี แพ็ป (Peggy Papp) อีวาน บอซอเมนิ-นากี (Ivan Boszormenyi-Nagy) และ
 นอแมน พอล (Norman Paul)

ในช่วงทศวรรษ 1970 เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการบำบัดครอบครัวได้ก้าวหน้าเร็วไป
 กว่าทฤษฎี นักครอบครัวบำบัดต่างก็พัฒนาเทคนิคและสาธิตวิธีต่าง ๆ ในการให้ความช่วยเหลือ
 ครอบครัว เป็นต้นว่า การใช้วิธีโอสาธิตให้กับนักศึกษาและนักวิชาชีพที่มีความสนใจอย่าง
 กว้างขวางวิธีการที่ใช้ในระบายนั้น ได้แก่ การพบกับครอบครัวหลาย ๆ ครอบครัวพร้อมกัน
 (Multiple Family Therapy) การไปเยี่ยมครอบครัวเพื่อทำการบำบัดที่บ้านเป็นประจำ (Therapy
 Session at Home) การนำครอบครัวหลาย ๆ ครอบครัวมารับการบำบัดอย่างเข้ม เน้นใน
 การแก้ปัญหาวิกฤตของครอบครัว โดยใช้เวลาร่วม 2 วันเต็ม ในการอยู่กับทีมของนักครอบครัวบำบัด
 (Multiple Impact Therapy) การไปให้ความช่วยเหลือครอบครัวที่บ้านโดยรวมเอาสมาชิกของ
 ครอบครัวทั้งหมด (Extended Family Members) รวมทั้งเพื่อนบ้าน นายจ้างและผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด
 (Network Therapy) การใช้หลักการของการปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) ใน
 การเปลี่ยนแปลงรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ การบำบัดอย่างย่อฉบับกระเป๋ (Brief therapy) มุ่ง
 แก่ปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ และการให้บริการโดยเปิดแผนกคนไข้ นอก เพื่อช่วยแก้
 วิกฤติของครอบครัวแทนการรับคนไข้เข้ามารักษาในโรงพยาบาล เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการใช้
 วิธีโอเทปในขณะที่ให้การบำบัดครอบครัว และฉายกลับให้สมาชิกครอบครัวได้ดูและการใช้เทคนิค
 ประติมากรรมครอบครัว (Family Sculpturing) และเทคนิคการใช้ท่าทางเป็นสื่อ (Choreography)
 โดยใช้ท่าทางต่าง ๆ แทนคำพูดเพื่อสื่อให้รู้ว่าสมาชิกแต่ละคนมองตนเองและคนอื่นในครอบครัว
 อย่างไร

สำหรับด้านการวิจัยเกี่ยวกับครอบครัวบำบัดในระบายน ค.ศ. 1970 นั้น ให้ความสำคัญ
 น้อยมากในเรื่องขององค์ประกอบด้านวัฒนธรรมของครอบครัว ยังไม่ทราบวาทะบาทในครอบครัว
 ค่านิยม เชื้อชาติ และองค์ประกอบทางสังคมอื่น ๆ ของครอบครัวที่มีวัฒนธรรมต่างกัน มีผลต่อ
 การบำบัดรักษาอย่างไร

ช่วงปี ค.ศ. 1970 เป็นช่วงของการพัฒนาเทคนิคและสาธิตวิธีการให้ความช่วยเหลือ
 ครอบครัวแบบต่างๆ อย่างมากมาย

ช่วงทศวรรษของปี 1980 วิชาชีพครอบครัวบำบัดได้พัฒนามาเป็นเวลามากกว่า
 สามสิบปี ได้รับการยอมรับและนิยมอย่างกว้างขวาง ในช่วงทศวรรษ 1980 นี้ ที่สหรัฐอเมริกา
 สมาคมวิชาชีพที่สำคัญ 2 สมาคม คือ The American Association for Marriage and Family Therapy
 (AAMFT) และ The American Family Therapy Association (AFTA) สมาคมแรกเริ่มก่อตั้ง

ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1942 ซึ่งเดิมทีเคยชื่อ The American Association of Marriage Counselors สมาคมนี้ได้รับความนิยมอย่างมากในทศวรรษของปี 1970 จากสมาชิก 1,000 คน ในปี ค.ศ. 1970 เป็น 7,500 คน ในปี ค.ศ. 1979 สมาชิกของสมาคมมาจากหลายสาขาวิชาชีพนับตั้งแต่สังคมวิทยา แพทย์ นักการศึกษา นักสังคมสงเคราะห์ หนายความ ส่วนสมาคม AFTA ก่อตั้งขึ้นในปี ค.ศ. 1977 เป็นสมาคมที่เล็กกว่าสมาคมแรก รับแต่สมาชิกอาวุโสที่ทำงานในด้านครอบครัวบำบัดโดยตรง

ครอบครัวบำบัดได้รับความสนใจในระดับนานาชาติในช่วงนี้ นักครอบครัวบำบัดของสหรัฐอเมริกาได้ไปบรรยายและสาธิตเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ทั่วโลก และนักวิชาชีพในสาขานี้ได้แลกเปลี่ยนกับต่างประเทศ ในมหาวิทยาลัยและสถาบันที่ทำงานด้านครอบครัวต่าง ๆ ได้รวมเอาการฝึกอบรมด้านครอบครัวบำบัดเอาไว้ในโปรแกรมด้วย บางแห่งในเมืองใหญ่ขณะที่ให้การฝึกอบรมก็ให้บริการแก่ครอบครัวไปด้วย สมาคม AAMFT และ AFTA ก็ให้ความสนใจที่จะกำหนดมาตรฐานการฝึกอบรมนักครอบครัวบำบัดในอนาคต และแต่ละสมาคมจัดตั้งคณะกรรมการขึ้นเพื่อพิจารณามาตรฐานทางวิชาชีพของโปรแกรมต่าง ๆ

เมื่อวิชาชีพนี้ได้พัฒนามาถึง 3 ทศวรรษแล้ว จำเป็นที่จะต้องพิจารณาว่า ทิศทางของครอบครัวบำบัดไปทางไหน อะไรเป็นปัญหาที่นักครอบครัวบำบัดจะต้องให้ความสนใจ โกลด์แมนเบอร์เกอร์และโกลด์แมนเบอร์เกอร์ (Goldenberg & Goldenberg, 2008) ได้สรุปสิ่งที่นักครอบครัวบำบัดในยุค 1980 จะต้องให้ความสนใจไว้ 4 ประการ คือ

1. สาขาวิชาชีพครอบครัวบำบัดต้องการแนวคิดและทฤษฎีที่กว้างขึ้น ตัวอย่างเช่น อะไรที่จะช่วยแยกแยะครอบครัวที่มีหน้าที่ของครอบครัวที่มีประสิทธิภาพ กับครอบครัวที่มีหน้าที่ของครอบครัวบกพร่อง องค์ประกอบภายนอกอะไรบ้างที่มีอิทธิพลต่อปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว ไอ.พี. (Identified Patient) ได้รับการเลือกมาอย่างไร เราสามารถป้องกันครอบครัวเพื่อไม่ให้เป็ครอบครัวที่มีความบกพร่องในหน้าที่ได้หรือไม่
2. ควรให้ความสนใจในเรื่องวัฒนธรรมของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อหน้าที่ของครอบครัว
3. ควรนำครอบครัวบำบัดไปใช้โรงพยาบาลทั่วไป สถานพักฟื้นหรือฟื้นฟูสถานบริการสุขภาพจิต
4. ควรศึกษาว่าทฤษฎีและเทคนิคของครอบครัวบำบัดไหน จะให้ผลอย่างไรกับครอบครัวแบบใด

ประวัติและความเป็นมาของการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม

เมธินันท์ ภิญญชน (2539, หน้า 108-109) กล่าวถึง ทฤษฎีการให้การปรึกษารอบครัวแบบพฤติกรรมนิยมและพฤติกรรมนิยมที่เน้นการรู้คิด (Behavioral and Cognitive - Behavioral

Family Therapies) ว่าผู้นำทางความคิดของพฤติกรรมนิยม ในฐานะผู้บุกเบิก ผู้ริเริ่ม ผู้ศึกษาวิจัย และทดลองเพื่อพัฒนาหลักการและเทคนิคในการให้การปรึกษา มีหลายคนเป็นต้นว่าจอห์น บี วัตสัน (John B. Watson) แมรี โควเวอร์ โจน (Mary Cover Jones) อีวาน พาฟลอฟ (Evan Pavlov) บี เอฟ สกินเนอร์ (B. F. Skinner) โจเซฟ โวลเป (Joseph Wolpe) และอัลเบิร์ต แบนคูรา (Albert Bandura) ฯลฯ ในที่นี้จะกล่าวถึงแต่เฉพาะผู้นำที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทฤษฎีการให้การปรึกษารอบคอบโดยตรง ทฤษฎีการให้การปรึกษารอบคอบรวมนิยามและพฤติกรรมนิยมที่เน้นด้านการรู้คิด (Behavioral and Cognitive - Behavioral Family Therapies) พัฒนามาจากงานของสกินเนอร์ (Skinner) ผสมกับงานโวลเป (Wolpe) และของแบนคูรา (Bandura) เป็นส่วนใหญ่ ผู้นำสำคัญในการให้การปรึกษารอบคอบรวมนิยามและพฤติกรรมนิยมเน้นด้านการรู้คิด ได้แก่ เฮอร์ล แพตเตอร์สัน (Gerald Patterson) ริชาร์ด สจวตท์ (Richard Stuart) นอร์แมน เอฟสไตน์ (Norman Epstein) เนล จาคอบสัน (Neil Jacobson) วอลเตอร์ มิสเชล (Walter Mischel) โรเบิร์ต ไวสส์ (Robert Weiss) เอ็ด แคทกิน (Ed Katkin) กาโยลา มาร์โกลิน (Gayola Margolin) ไมเคิล โครว (Michael Crowe) อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) อารอน เบค (Aron Beck) เดวิด เบิร์น (David Burns) และ โดนัลด์ ไมเชินบอม (Donald Meichenbaum) ในที่นี้จะเสนอผู้นำสองคน คือ เฮอร์ล แพตเตอร์สัน (Gerald Patterson) และเนล จาคอบสัน (Neil Jacobson) เป็นตัวแทนของทฤษฎีการให้การปรึกษารอบคอบรวมนิยามและพฤติกรรมนิยมที่เน้นด้านการรู้คิด

เฮอร์ล แพตเตอร์สัน (Gerald Patterson) มักจะได้รับการกล่าวถึงในฐานะเป็นนักทฤษฎีคนแรกที่ประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมาใช้กับปัญหาครอบครัว แพตเตอร์สันทำงานที่ Oregon Social Learning Center งานสำคัญของเขา คือ การฝึกพ่อแม่ให้เป็นตัวแทนหรือหน่วยของการเปลี่ยนแปลง (Agents of Change) สิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก ซึ่งงานนี้ได้นำไปสู่การเข้าใจปัญหาพฤติกรรมและวิธีการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมอย่างกว้างขวาง ตัวอย่างเช่น การให้รางวัลขั้นพื้นฐาน (Primary Rewards) ได้แก่ การใช้ลูกกวาดเป็นรางวัลและใช้เทคนิคอื่น ๆ ประกอบ ซึ่งรวมถึงเทคนิคแม่แบบ (Modeling) การให้คะแนน (Point Systems) การให้เวลาออก (Time - Out) และการเอาใจใส่ที่มีเงื่อนไข (Contingent Attention) จากการสังเกตพ่อแม่และเด็กในห้องปฏิบัติการและในสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ เช่น ที่บ้านและโรงเรียน ช่วยให้แพตเตอร์สันและเพื่อนร่วมงานของเขาได้พัฒนาระบบ การให้รหัสการสังเกตครอบครัว (A Family Observational Coding System) นอกจากนั้น แพตเตอร์สันยังเป็นบุคคลที่สำคัญในการเขียนคู่มือสำหรับพ่อแม่ที่จะช่วยเหลือเด็กและครอบครัวในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แพตเตอร์สันได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่สำคัญในการใช้หลักการและเทคนิคในการเรียนรู้ (Learning Principles and Techniques) มาช่วยแก้ปัญหาครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการครอบครัวมาอย่างต่อเนื่อง ยิ่งกว่านั้นเขายังมีอิทธิพลที่ช่วยให้

นักพฤติกรรมนิยมทำงานกับครอบครัวในทัศนะของทฤษฎีของทฤษฎีระบบ (Systemic Perspective) อีกด้วย (Gladding, 1995 อ้างถึงใน เมธินันท์ ภิญญชน, 2539, หน้า 109)

เนล จาคอบสัน (Neil Jacobson) เริ่มเข้าสู่วงการครอบครัวบำบัดในช่วง ค.ศ. 1970 ในระยะที่เขากำลังศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่มหาวิทยาลัยแคโรไลนาเหนือ (University of North Carolina) เขาให้ความสนใจที่จะเป็นนักจิตวิเคราะห์ แต่หลังจากที่เขาอ่านหนังสือหลายเล่มซึ่งเขียนโดยอัลเบิร์ต แบนคูรา (Albert Bandura) วอลเตอร์ มิสเชล (Walter Mischel) ริชาร์ด สจวตท์ (Richard Stuart) เฮอร์ลัด แพตเตอร์สัน (Gerald Patterson) และบ็อบ ไวสส์ ไวสส์ (Bob Weiss) และได้มีโอกาสพบปะกับนักพฤติกรรมนิยมดังกล่าวในการประชุมสัมมนาของสมาคมเพื่อความก้าวหน้าด้าน พฤติกรรมบำบัด (Association for the Advancement of Behavior Therapy) ได้ทำให้เขาเปลี่ยนใจกลายมาเป็นนักพฤติกรรมนิยม

หลังจากจบปริญญาเอกแล้ว เขาได้ทำงานที่มหาวิทยาลัยวอชิงตัน (University of Washington) ในปี 1979 ที่เขาได้พัฒนางานด้านคลินิกของเขาโดยอาศัยงานวิจัย งานของเขาช่วยพัฒนาการบำบัดชีวิตสมรสโดยพฤติกรรมนิยม (Behavioral Marital Therapy) จาคอบสันถือเป็นผู้นำสำคัญอีกคนหนึ่งในการครอบครัวบำบัดกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Wood & Jacobson, 1990 อ้างถึงใน เมธินันท์ ภิญญชน, 2539, หน้า 109)

โกลเด้นเบอร์เกอร์และโกลเด้นเบอร์เกอร์ (Goldenberg & Goldenberg, 2008, pp. 311-314) กล่าวถึงผู้นำคนสำคัญของกลุ่มพฤติกรรมนิยมและกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่เน้นด้านการรู้คิดอีกสองคน คือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) นักจิตวิทยาชาวนิวยอร์ก และ อารอน เบค (Aaron Beck) จิตแพทย์จากเมืองฟิลาเดลเฟียร์ มักได้รับการพิจารณาว่าเป็นบุคคลแรกที่เสนอมุมมองทางด้านการรู้คิด เกี่ยวกับสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดของคู่สมรส ในทัศนะของ เอลลิส (1979) เกี่ยวกับทฤษฎีของพฤติกรรมที่ผิดปกติแบบ A-B-C นั้น เหตุการณ์กระตุ้น (Activating Events: A) ในชีวิตของบุคคลไม่ได้มีอิทธิพลต่อผลสืบเนื่องที่ก่อความใจ (Disturbing Consequences: C) แต่เกิดจากการตีความที่ไม่เป็นไปตามสภาพความเป็นจริงที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ หรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Irrational Beliefs: B) เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นต่างหาก ที่เป็นสาเหตุของความยุ่งยาก ดังนั้น คู่สมรสอาจมีความคาดหวังที่ไม่เป็นไปตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับสัมพันธภาพ ที่นำความขัดแย้งขึ้นพื้นฐานไปสู่ความล้มเหลว และยึดถือความเชื่อที่มีต่อตนเองด้วยการประเมินผลในทางลบตามมา (เช่น “ฉันรู้สึกไร้ค่า เป็นผู้ที่ไม่ดี”) เอลลิส เสนอแนะว่า ไม่ใช่การทะเลาะเบาะแว้งระหว่างกัน แต่การตีความที่เกินจริง ไร้เหตุผล หรือแม้กระทั่งด้วยการดำเนินนั้น เป็นสาเหตุของความยุ่งยาก และนำไปสู่ทักษะในทางลบที่มีต่อตนเองหรือสัมพันธภาพที่ตามมา การปรับโครงสร้างในการรู้คิด (Cognitive Restructuring) อาจช่วยให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนการรับรู้ของตนเอง และเปลี่ยนคำพูดใหม่

(เช่น “เป็นสิ่งที่น่ากังวลใจจริงๆที่เราขัดแย้งกัน แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า ฉันไม่ได้เป็นบุคคลที่ล้มเหลว หรือชีวิตสมรสของเราจะเป็นสิ่งที่เลวร้าย”)

เบค ผู้ที่เริ่มต้นจากการได้รับการฝึกฝนให้เป็นนักจิตวิเคราะห์นั้น เริ่มหันเหไปจากจุดนี้เป็นครั้งแรกเพราะผลการวิจัยของเขาเองเกี่ยวกับคนไข้ที่ซึมเศร้า ซึ่งเขาสรุปว่า ที่คนไข้รู้สึกในสิ่งที่เขาได้ทำลงไปนั้นเป็นเพราะ คนไข้ยึดถือความผิดพลาดในด้านคุณลักษณะของการคิด (ความคิดในทางลบเกี่ยวกับ ตนเอง โลก และอนาคต) เบค (1976) สันนิษฐานว่าชีวิตในตอนต้นของบุคคลที่มีความเก๋ไก๋ ที่มีประสบการณ์อันโศกเศร้าจากทั้งตนเองและผู้อื่นนั้น เกิดขึ้นจากแบบแผนของความคิด (Schemas) ในทางลบ (ที่ทุกข์ทรมานจากความเชื่อและเจตคติต่าง ๆ เกี่ยวกับ บุคคล สัมพันธภาพ เป็นต้น) ได้ปะทุขึ้นอีกเมื่อสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นในความคิดนั้นเหมือนกับเงื่อนไขที่คล้ายคลึงประสบการณ์ที่เป็นแบบแผนทางความคิดที่ได้เรียนรู้มาก่อน การบิดเบือนในการรู้คิดจะเกิดขึ้นตามมา แล้วนำไปสู่การรับรู้ความต่อความเป็นจริงที่ผิดพลาด/ หลังจากนั้น ความพยายามในการบำบัดของเบค มุ่งไปที่การให้ผู้รับการปรึกษาได้รับประสบการณ์ทั้งในช่วงของการบำบัดและนอกห้องการให้การปรึกษา ที่ปฏิเสธข้อสรุปต่างๆในทางลบ (เช่นความคิดที่เกิดขึ้นเองว่า “เป็นสิ่งที่สิ้นหวัง” “ฉันน่าตำหนิ”) และพยายามที่จะแก้ไขแบบแผนของความคิดต่าง ๆ ในทางลบนอกเหนือไปจากการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่บิดเบือนในปัจจุบันแล้ว เบค เสริมว่า ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันเพื่อสอนวิธีการใหม่ ๆ ให้กับผู้รับการปรึกษาให้เขาหรือเธอเข้าไปใช้ในอนาคตเพื่อประเมินความเชื่อต่าง ๆ

โดยสรุปการให้การปรึกษาพฤติกรรมนิยมและพฤติกรรมที่เน้นด้านการรู้คิด มีผู้นำที่สำคัญคือ เซอราล แพทเตอร์สัน เนล จาคอบสัน อัลเบิร์ต เอลลิส และ อารอน เบค ซึ่งการให้การปรึกษาพฤติกรรมนิยมและพฤติกรรมที่เน้นด้านการรู้คิดจะให้ความสำคัญกับความคิด และพฤติกรรม

แนวคิดที่สำคัญของพฤติกรรมนิยม

เมรินินท์ ภิญญชน (2539, หน้า 110-117) กล่าวว่า แนวคิดที่สำคัญของการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม (Behavioral Family Therapy) เชื่อว่า พฤติกรรมทุกพฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ (All Behavior is Learned) บุคคลและครอบครัวแสดงพฤติกรรมตามที่เขาได้รับการเสริมแรงมาในอดีต พฤติกรรมจะคงอยู่ต่อไปก็ต่อเมื่อยังได้รับรางวัล (Reward) และจะเปลี่ยนไปเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงในการได้รับรางวัล

หลักการที่สำคัญประการที่สองกลุ่มพฤติกรรมนิยม คือ พฤติกรรมที่ไม่มีประสิทธิภาพหรือเกิดจากการปรับตัวไม่เหมาะสม สามารถเปลี่ยนแปลงและแทนที่ได้โดยพฤติกรรมใหม่ ๆ

การให้ความช่วยเหลือของนักพฤติกรรมนิยมจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบันโดยไม่ให้ความสนใจพัฒนาการในอดีต

หลักการที่สำคัญประการที่สาม คือ ผู้ให้การศึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม เชื่อว่าการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในครอบครัว สมาชิกทุกคนไม่จำเป็นจะต้องรับการบำบัด โดยทั่วไปผู้ให้การศึกษากลุ่มนี้จะให้ความช่วยเหลือสมาชิกครอบครัวคนใดคนหนึ่งของครอบครัวหรือของคู่สมรส เท่าที่ปรากฏหากเป็นกรณีของคู่สมรสมักจะให้ความช่วยเหลือภรรยา เหตุผลเบื้องหลังก็คือ ผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะเปิดเผยในกระบวนการการบำบัดมากกว่าผู้ชาย อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะให้การบำบัดกับสามีและภรรยา ผู้ให้การศึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยมจะสอนทักษะใหม่ ๆ ที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมเป็นต้นว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertiveness) และการลดความหวาดวิตก (Desensitization) ผู้ให้การศึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยมที่รับแนวคิดของทฤษฎีระบบบางคน ถิ่นที่พบสมาชิกครอบครัวมากกว่าคนหนึ่ง เช่น พบพ่อแม่กับลูก หรือหากเป็นปัญหาระหว่างคู่สมรสก็จะพบทั้งสามีและภรรยา เหตุผลเบื้องหลังของการพบในลักษณะหลัง คือ เชื่อว่าหากแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับปัญหาโดยตรงการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นก็จะเกิดขึ้นในครอบครัวโดยส่วนรวม อย่างเห็นได้ชัดเจน (Gladding, 1995 อ้างถึงใน เมธินันท์ ภิญญชน, 2539)

ผู้ให้การศึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยมจำนวนหนึ่งเน้นด้านการรู้คิด (Cognition) ในการให้การปรึกษา ผู้ให้การศึกษารอบครัวกลุ่มนี้ให้ความสำคัญว่า สมาชิกครอบครัวกำลังคิดอะไรเท่า ๆ กับการที่เขาหรือเธอกำลังมีพฤติกรรมอย่างไร แนวคิดสำคัญก็คือ ความคิดและการพูดกับตัวเองทางลบ (Negative Thoughts and Self-Talk) นำไปสู่ความขัดแย้งและหรือปฏิสัมพันธ์ที่ขาดประสิทธิภาพ (Gladding, 1995 เมธินันท์ ภิญญชน, 2539)

การให้การศึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยมและพฤติกรรมนิยมที่เน้นการรู้คิดมีอยู่ 4 กลุ่มใหญ่ ๆ ประกอบด้วย การฝึกทักษะการเป็นพ่อแม่แบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Parent Skills Training) การให้การศึกษาคู่สมรสแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Marriage Therapy) การแก้ปัญหาเรื่องเพศแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Treatment of Sexual) การให้ การปรึกษาครอบครัวที่เน้นหน้าที่ของพฤติกรรม (Functional Family Therapy) อธิบายได้ดังนี้

1. การฝึกทักษะการเป็นพ่อแม่แบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Parent Skills Training)

การฝึกทักษะการเป็นพ่อแม่โดยใช้หลักพฤติกรรมนิยมนี้ ผู้ให้การปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นผู้ที่ใช้หลักการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) เปลี่ยนวิธีการตอบสนองของพ่อแม่ที่มีต่อลูกทั้งในระดับความคิดและการกระทำ การเปลี่ยนแปลงการตอบสนองของพ่อแม่ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมของลูกด้วย ขั้นตอนในการฝึกจะไม่ซับซ้อน ผู้ให้การปรึกษาจะใช้วิธีการและขั้นตอนที่ชัดเจนซึ่งประกอบด้วย การนิยามพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยพิจารณาสาเหตุ (Antecedents) และผลที่ตามมา (Consequences) ของพฤติกรรม ขั้นตอนต่อไปผู้ให้การปรึกษาจะฝึกทักษะการเป็นพ่อแม่ โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ทักษะที่ฝึกนั้นมีทั้งทักษะการใช้วาจา (Verbal Skills) และทักษะการแสดงออกโดยการกระทำ (Performance Skills) โดยใช้เทคนิคละครสมมติการใช้แม่แบบ การซ้อมบทบาท เป็นต้น จุดมุ่งหมายก็เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก พ่อแม่จะต้องเขียนแผนภูมิของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ตลอดจนการฝึกฝนและผู้ให้การปรึกษาก็จะให้รางวัลโดยการให้กำลังใจและคำชมเชยทุกครั้งที่พ่อแม่ทำได้

2. การให้การปรึกษาคู่สมรสแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Marriage Therapy)

โรเบิร์ต ลิเบอร์แมน (Robert Liberman) และริชาร์ด สจวต (Richard Stuart) เป็นผู้ริเริ่มการให้การปรึกษาคู่สมรสแบบพฤติกรรมนิยม ลิเบอร์แมนได้นำหลักการวางเงื่อนไข (Operant Conditioning Framework) มาใช้ในการแก้ปัญหาครอบครัวและชีวิตสมรส เขาเห็นว่า การให้การปรึกษาคู่สมรสเป็นการช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคู่สมรสโดยการสร้างโครงสร้างของสิ่งแวดล้อมทางบุคคลเสียใหม่ หลังจากที่เขาสังเกตความสัมพันธ์กับคู่สมรสแล้ว ลิเบอร์แมนจะวิเคราะห์พฤติกรรม (Behavioral Analysis) ที่เป็นปัญหาของคู่สมรส เพื่อที่จะให้ได้ทราบภูมิหลังของปัญหาโดยการถามคำถามต่าง ๆ เป็นต้นว่า พฤติกรรมใดที่ควรลด พฤติกรรมใดที่เป็นปัญหาคงอยู่หลังจากวิเคราะห์พฤติกรรมของทั้งคู่แล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้คู่สมรสได้มองเห็นว่า อะไรที่เป็นปัญหา และให้คู่สมรสตั้งจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมที่ต้องการให้เป็นผลลัพธ์จากการบำบัดเทคนิคในการให้ความช่วยเหลือคู่สมรสประกอบด้วย การเสริมแรงทางบวก การแต่งพฤติกรรม (Shaping) และการใช้แม่แบบ (Modeling) ต่อมาลิเบอร์แมนกับเพื่อนร่วมงานได้เขียนหนังสือคู่มือการให้การปรึกษาคู่สมรสชื่อว่า Handbook of Marital Therapy ในคู่มือนี้เขาและคณะได้อธิบายการนำเทคนิคแบบพฤติกรรมนิยมที่ก้าวหน้าซึ่งประกอบด้วย หลักการของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) และทฤษฎีการสื่อสาร (Communication Approach) มาใช้ในการให้การปรึกษาคู่สมรส วิธีการให้ความช่วยเหลือคู่สมรสที่เขาได้ปรับปรุงและพัฒนาขึ้นนี้มุ่งที่จะให้คู่สมรสเรียนรู้วิธีที่จะเพิ่มปฏิสัมพันธ์ทางบวกและลดปฏิสัมพันธ์ทางลบ ฝึกคู่สมรสให้มีทักษะในการสื่อสาร และสอนคู่สมรสให้รู้จักใช้การทำสัญญาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับ (Contingency Contracts) เพื่อที่ต่อการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นประจำ (Gladding, 1995)

การให้การปรึกษาคู่สมรสแบบพฤติกรรมนิยมประกอบด้วยลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ

1. การวิเคราะห์พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของคู่สมรส การวิเคราะห์พฤติกรรม ประกอบด้วย การสัมภาษณ์ การให้คู่สมรสใช้วิธีรายงานที่เกี่ยวกับตนเอง (Self - Report) โดยการตอบแบบสอบถาม และการสังเกตพฤติกรรม

2. การสร้างการแลกเปลี่ยนกันทางบวก (Positive Reciprocity) โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การใช้วันแห่งการเอื้ออาทร (Caring Days) และการทำสัญญาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่พึงประสงค์โดยมีเงื่อนไข (Contingency Contracts)

3. การฝึกทักษะการสื่อสาร โดยฝึกให้คู่สมรสรู้จักใช้สรรพนามบุรุษที่หนึ่ง “ฉัน” สำหรับภาษาไทยสรรพนามบุรุษที่หนึ่งที่มีความหมายระดับเดียวกันกับคำว่าฉัน เช่น สม ฉันทน์ หนู ฯลฯ ในทฤษฎีด้านการสื่อสารเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ แนะนำให้ใช้สรรพนามบุรุษที่หนึ่ง “ฉัน (I)” ค่อยๆ ข้อความที่แสดงความรู้สึกที่เราต้องการแสดงให้ผู้อื่นทราบความรู้สึกของเราซึ่งเป็นที่รู้จักกันในทางจิตวิทยาการสื่อสารว่า “ฉัน - ข้อความ (I - Message)” นอกจากนั้นคู่สมรสต้องเรียนรู้ที่จะปฏิบัติต่อปัญหาในความเป็นปัจจุบัน (Here and Now) แทนที่จะไปพูดและเรื่องราวในอดีต คู่สมรสยังจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะกล่าวถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาอย่างเฉพาะเจาะจง (Specific Behavior) แทนที่จะเป็นการใช้คำทั่ว ๆ ไป หรือหาคำอื่นที่เป็นการเสียดสี เช่น จี้เกียจ มั่ว คุณนาย เดียวก่อน และทักษะที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่คู่สมรสจะต้องเรียนรู้คือ คำชม หรือ การสะท้อนกลับที่เป็นการสร้างสรรค์

4. การฝึกแก้ปัญหา คือ การช่วยให้คู่สมรสมีทักษะใหม่ ๆ ในการจัดการกับปัญหา เช่น บอกความต้องการที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง ค่อยๆ สิ่งที่ต้องการและทำสัญญาที่จะให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์

สำหรับการให้การปรึกษาคู่สมรสแบบพฤติกรรมนิยมที่เน้นด้านการรู้คิด (Cognitive Behavioral Marital Therapy) มีอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ซึ่งเป็นผู้มีชื่อเสียงในการใช้ทฤษฎี การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) ของเขามาให้ คำปรึกษาคู่สมรส นอกจากนั้นเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาชีวิตสมรสแบบพฤติกรรมนิยมที่เน้นด้านการรู้คิดใช้มากมายเป็นต้นว่า การให้อ่านหนังสือ การให้ไปฟังการบรรยาย การใช้สื่อทางวิทยุและโทรทัศน์ ฯลฯ

3. การแก้ปัญหาเรื่องเพศแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Treatment of Sexual) ปัญหาเรื่องเพศระหว่างคู่สมรส ถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญซึ่งอาจเป็นต้นเหตุของปัญหา สัมพันธภาพในคู่สมรส

4. การให้การปรึกษารอบครัวที่เน้นหน้าที่ของพฤติกรรม (Functional Family Therapy) การให้การปรึกษารอบครัวที่เน้นหน้าที่ของพฤติกรรมมุ่งที่จะให้ความช่วยเหลือบุคคลและครอบครัวให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านความคิด (Cognition) และพฤติกรรม (Behaviors) ทฤษฎีนี้ได้นำเอาหลักการของทฤษฎีระบบ (System Theory) ทฤษฎีการคิด (Cognitive Theory) และทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ซึ่งถือว่าก้าวหน้าไปกว่าหลักการพฤติกรรมนิยมโดยทั่วไป โดยพยายามที่จะช่วยเหลือบุคคลและครอบครัวให้มากกว่าเพียงเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเท่านั้น มุ่งที่จะช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจและเกิดการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของพฤติกรรมที่มีบทบาทต่อสัมพันธภาพ

ในทัศนะของการให้การปรึกษารอบครัวที่เน้นหน้าที่ของพฤติกรรม เชื่อว่า “พฤติกรรมทุกพฤติกรรมดัดแปลงได้ (All Behavior is Adaptive)” แทนที่จะมองพฤติกรรมใดว่าดีหรือไม่ดี ผู้ให้การปรึกษารอบครัวที่เน้นหน้าที่ของพฤติกรรมจะมองว่าพฤติกรรมนั้นกำลังทำหน้าที่อะไร ตัวอย่างเช่น เด็กต้องการความเอาใจใส่ของพ่อแม่โดยการชักดิ้นชักงอ (Tantrum) หรือสามีหลีกเลี่ยงการโต้เถียงภรรยา โดยการทำงานอยู่ตลอดเวลาที่จะกลับบ้านก็ค่ำมืด (Goldenberg & Goldenberg, 1991 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008) พฤติกรรมทำหน้าที่ในการที่จะให้เกิดสภาวะของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal States) 3 สภาวะ คือ

1. การเข้าหากัน (Merging) เป็นการเกี่ยวข้องติดต่อกัน (Contact) ซึ่งหากเป็นไปด้วยดีกรีที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดความใกล้ชิด (Closeness) หรือเรียกว่า สภาวะการติดต่อใกล้ชิด (Contact and Closeness)

2. การแยกจากกัน (Separating) เป็นการที่บุคคลพยายามที่จะอยู่ห่างกัน ไม่ติดต่อกัน (Distance) ซึ่งหากเป็นดีกรีที่เหมาะสมจะทำให้เกิดความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง (Independence)

3. การอยู่ตรงกลาง (Midpointing) สภาวะที่ 3 เป็นระดับกลาง ๆ ที่ผสมระหว่างสภาวะที่ 1 และสภาวะที่ 2 (Combination of 1 and 2) ซึ่งเป็นสภาวะที่สมาชิกครอบครัวสามารถปรับความสัมพันธ์ให้ใกล้ชิดหรือห่างจากสมาชิกครอบครัวคนอื่นได้ (Alexander & Parson, 1982 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008)

การให้การปรึกษารอบครัวแบบเน้นหน้าที่ของพฤติกรรม ประกอบด้วยขั้นตอนการให้ความช่วยเหลือที่เป็นระบบ 3 ขั้นตอนต่อไปนี้

I. ทำการสำรวจและประเมิน (Assessment) ว่า พฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นมีบทบาทอะไรในครอบครัว เป็นต้นว่าช่วยทำให้สมาชิกครอบครัวใกล้ชิดกันมากขึ้นหรือห่างเหินกันมากขึ้น ขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาจะรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวเพื่อศึกษาหน้าที่ของพฤติกรรม โดยการถามและการสังเกต

2. ทำการเปลี่ยนแปลง คือ การช่วยให้สมาชิกมีประสิทธิภาพมากขึ้นในการจัดการกับปัญหาดังกล่าว เป็นต้นว่า

- ทำความกระจ่างและความเข้าใจในพลวัตความสัมพันธ์ในครอบครัว
- ชี้ให้เห็นถึงความเกี่ยวพันกันและกันของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกครอบครัว

สมาชิกครอบครัว

- แปลความหมายและชี้ให้เห็นถึงหน้าที่ของพฤติกรรมที่กำลังเกิดขึ้นในครอบครัว
- เรียกพฤติกรรมนั้นเสียใหม่เพื่อหลีกเลี่ยงการดำเนินคดี
- อภิปรายถึงผลกระทบที่จะมีต่อครอบครัว พฤติกรรมที่มีปัญหานั้นจะถูกกำจัดไป
- ปรับการบำบัดจากรายบุคคลไปสู่ครอบครัวทั้งครอบครัว

3. การให้การปรึกษาและฝึกทักษะที่เป็นประโยชน์ในการจัดการกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ทักษะต่าง ๆ ที่สอนให้กับครอบครัวได้แก่ ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และการทำงานร่วมกันเป็นทีม รวมทั้งการใช้วิธีการพฤติกรรมนิยม เช่น การทำสัญญา เป็นต้น

เป้าหมายในการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม

โกลด์เบิร์กและโกลด์เบิร์ก (Goldenberg & Goldenberg, 2008) กล่าวถึงเป้าหมายในการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยมไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ความช่วยเหลือครอบครัวให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการแก้ไขที่สาเหตุหรือที่มาของปัญหา หรือแก้ไขผลที่ตามมาของการกระทำ
 2. มุ่งที่จะจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และช่วยให้เกิดหรือเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์
 3. เพื่อส่งเสริมให้บุคคลและคู่สมรสเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม
- สำหรับเป้าหมายของกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่เน้นการคิด เพื่อช่วยให้บุคคล คู่สมรสและครอบครัวสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือเปลี่ยนความเชื่อและพฤติกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลและพฤติกรรมที่พึงประสงค์

เทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม

เมธินีพร ภิบุญชน (2539, หน้า 118-120) กล่าวว่า เทคนิคที่สำคัญในการให้การปรึกษาแนวพฤติกรรมนิยม และแบบพฤติกรรมนิยมที่เน้นการคิด ใช้เทคนิคต่าง ๆ ซึ่งอยู่ในลักษณะของการให้การศึกษา (Education การสอน Coaching) การฝึกทักษะการสื่อสารและทักษะการแก้ปัญหา (Communication and Problem Solving Skills Training) การใช้เงื่อนไขแบบการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม (Operant Conditioning) และการทำสัญญา (Contracting) เทคนิคที่นิยมใช้อย่างกว้างขวางของทฤษฎีนี้มีดังต่อไปนี้

1. การสอน (Coaching) เทคนิคนี้ผู้ให้การศึกษาจะช่วยบุคคล คู่สมรสและครอบครัวให้สามารถตอบสนองสิ่งเร้าอย่างเหมาะสม โดยการสอนด้วยวาจา ตัวอย่างเช่น ผู้ให้การศึกษาอาจพูดว่า “คุณนอนง่วงเมื่อคุณต้องการให้ชุดมาสบาคุณเวลาคุณพูด แต่ละเข้าของเธอเบา ๆ” “ชุดมาเมื่อคุณแม่ของคุณแต่ละเข้าเบา ๆ เป็นสัญญาณบอกให้คุณรู้ว่าเธอต้องการให้คุณสบตาเธอขณะที่เธอพูด” คู่สมรสครอบครัวหรือบุคคลก็เช่นเดียวกับนักกีฬาที่ต้องมีโค้ชช่วยบอกช่วยสอนเทคนิคให้และเปิดโอกาสให้มีการฝึกหัดพฤติกรรมนั้น ๆ

2. การทำสัญญา (Contingency Contracting) การทำสัญญาโดยมีเงื่อนไข (Contingency Contracting) เป็นการเขียนข้อตกลงระหว่างบุคคลสองคนหรือมากกว่าอย่างหนึ่งเป็นลายลักษณ์อักษร ข้อตกลงจะต้องมีความชัดเจน ทำพฤติกรรมอะไร อย่างไร อาจจะเป็นรูปของความถี่หรือคุณสมบัติของกระทำ แล้วจะได้คะแนน (Point) เท่าไร หรือรางวัลอะไรเป็นตัวเสริมแรงที่จะแลกเปลี่ยนกับการกระทำพฤติกรรมนั้น ตัวอย่างเช่น เด็กหญิงลินีและคุณแม่ของเธอเขียนข้อตกลงกัน โดยสัญญากันว่า ถ้าลินีตื่นนอนตอนตีห้าโดยตั้งนาฬิกาปลุก แล้วอาบน้ำแต่งตัวรอคุณแม่ไปโรงเรียนได้ภายในตีห้าครึ่ง โดยที่คุณแม่ไม่ต้องปลุกทุกวันที่จะต้องไปโรงเรียน (จันทร์ - ศุกร์) ลินีจะได้ค่าขนมเพิ่มสัปดาห์ละ 50 บาท

3. การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) การเสริมแรงทางบวก ส่วนใหญ่จะใช้วัตถุ เช่น ขนม เงิน หรือเหรียญ หรือการให้รางวัลทางสังคม เช่น การยิ้ม การให้คำชม เป็นตัวเสริมแรง (Reinforces) การที่จะให้การเสริมแรงมีประสิทธิภาพ ตัวเสริมแรงต้องเป็นสิ่งที่บุคคลต้องการ เช่น เด็ก ๆ มักจะพยายามทำพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อแลกกับรางวัลประเภทขนม ลูกกวาด หรือเงิน สำหรับผู้ใหญ่มีแนวโน้มที่จะพยายามทำพฤติกรรมเพื่อให้ได้การยอมรับ คำชม หรือรอยยิ้ม ดังนั้น การที่จะให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการในครอบครัวเพิ่มขึ้น ก็ต้องใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก

4. การทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อแลกเปลี่ยนบางสิ่งบางอย่าง (Quid Pro Quo) (Quid Pro Quo) อ่านว่า ควิด โปร ควอ เป็นภาษาละติน ซึ่งแปลว่า การทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อบางสิ่งบางอย่าง การทำสัญญาทางพฤติกรรมระหว่างคู่สมรสมาจากความคิดนี้กล่าวคือ คนใดคนหนึ่งในกลุ่มสมรสตกลงที่จะทำบางสิ่งบางอย่างในขณะที่อีกคนหนึ่งยินดีที่จะทำบางสิ่งบางอย่างระดับเดียวกันให้เป็นการแลกเปลี่ยน ตัวอย่าง สามิตกลงที่จะรับผิดชอบในการซักและรีดผ้า ถ้าภรรยาตกลงที่จะรับผิดชอบเรื่องทำอาหารซึ่งเป็นลักษณะของการตกลงด้วยวาจาและเป็นข้อตกลงที่จะต้องเป็นที่พักใจของทั้งสองฝ่าย

5. การใช้หลักฟรีแมค (Premack Principle)

หลักฟรีแมค (Premack Principle) คือ การที่บุคคลหรือครอบครัวต้องยอมทำในสิ่งที่ตนเองไม่ชอบก่อนจึงจะได้รับอนุญาตให้ได้ทำสิ่งที่ตนชอบ ตัวอย่างเช่น ในครอบครัวที่ลูกไม่ชอบทำการบ้านแต่ชอบเล่นกับเพื่อนบ้าน หลักฟรีแมคเป็นหลักการง่าย ๆ ที่ส่วนใหญ่ใช้กันในครอบครัว ตัวอย่าง พ่อแม่ที่ใช้หลักฟรีแมคก็จะบอกกับลูกว่าเขาหรือเธอจะต้องทำการบ้านเสร็จก่อนจึงจะได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ให้ออกไปเล่นกับเพื่อนบ้าน

6. การโต้แย้งกับความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Disputing Irrational Thoughts)

การโต้แย้งกับความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Disputing Irrational Thoughts) เป็นเทคนิคของกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่เน้นการรู้คิด เช่น ทฤษฎีการให้การศึกษาที่เน้นเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) ของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เอลลิสจะถามคู่สมรสที่บ่นว่า การแต่งงานของเขาหรือเธอไม่ช่วยให้ความต้องการได้รับการตอบสนอง ด้วยคำถามว่า “มีใครเขียนไว้บ้างไหมว่า การแต่งงานจะทำให้สิ่งที่คุณต้องการสมปรารถนา” เหตุผลเบื้องหลังการถามอย่างนี้ก็คือเพื่อที่จะช่วยคู่สมรสและครอบครัวพัฒนาการและลดพฤติกรรมที่ไม่มีเหตุผล

7. การลดความกังวลอย่างเป็นระบบ (Systemic Desensitization)

การลดความกังวลอย่างเป็นระบบ เป็นวิธีที่จะช่วยลดความวิตกกังวลของคนที่มีความวิตกกังวลสูง โดยเริ่มต้นด้วยการฝึกผ่อนคลาย ก่อนที่จะให้บุคคลนั้นฝึกจินตนาการเกี่ยวกับสิ่งที่เขาวิตกกังวล หรือหาวคกลัวสลับกันไปกับการผ่อนคลาย (Relaxation) หรือสลับกันไปกับสิ่งที่ตรงข้ามกับความวิตกกังวลอย่างค่อยเป็นค่อยไปที่ละขั้นทีละตอน (Wolpe, 1969 อ้างถึงใน เมธินันท์ ภิณูชน, 2539, หน้า 120) เทคนิคนี้สามารถใช้กับสมาชิกครอบครัวที่ต้องการที่จะลดความวิตกกังวลของตนเอง เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ที่ตนกังวล

เทคนิคการหยุดความคิด

Mikulas (1978, p.132) ได้กล่าวถึงเทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping) ว่าเป็นเทคนิคที่ใช้ในการบำบัดบุคคลที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ ซึ่งเป็นเทคนิคที่ง่าย แต่มีประสิทธิภาพในการยับยั้งความคิดที่ไม่พึงประสงค์อย่างได้ผล กระบวนการหยุดความคิดมีกระบวนการที่สำคัญคือ

1. ให้ผู้รับการปรึกษาหลับตาและจินตนาการถึงสภาพเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด หรือวิตกกังวล ขณะที่ผู้รับการปรึกษาคิดอยู่นั้น ให้ผู้รับการปรึกษาหยุดความคิดโดยการตะโกนด้วยเสียงอันดังว่า “หยุด” การตะโกนว่า “หยุด” นั้นให้กระทำโดยไม่รู้ตัว และให้กระทำทันทีเมื่อผู้รับการปรึกษากำลังคิดถึงเหตุการณ์ หรือเรื่องราวที่กำลังกังวลอยู่ และกระทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

2. ฝึกให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงเหตุการณ์ ที่วิตกกังวลและตะโกนด้วยเสียงอันดังว่า “หยุด” เพื่อหยุดความคิดวิตกกังวล ฝึกซ้ำหลายครั้ง ๆ จนกระทั่งผู้รับการปรึกษาทำได้

3. ฝึกให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงเหตุการณ์ ที่วิตกกังวลและตะโกนด้วยเสียงอันดังว่า “หยุด” เพื่อหยุดความคิดวิตกกังวล ฝึกซ้ำหลายครั้ง ๆ จนกระทั่งผู้รับการปรึกษาทำได้ด้วยตนเอง อย่างคล่องแคล่ว

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550, หน้า 317 - 319) ได้กล่าวถึงการหยุดความคิด (Thought Stopping) การหยุดความคิดเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญาที่นิยมใช้กันมาก การหยุดความคิดนั้นควรใช้เมื่อปัญหานั้นอยู่ที่ระบบความคิดของบุคคลเป็นหลัก โดยเฉพาะการที่คนเราคิดหรือมีจินตนาการซ้ำ ๆ แล้วก่อให้เกิดความเจ็บปวด หรือนำไปสู่สภาวะอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข ซึ่งเทคนิคการหยุดความคิดนี้ เหมาะที่จะใช้ในการบำบัดความคิดที่เป็นอัตโนมัติ ความวิตกกังวล เป็นต้น

ในการฝึก Thought Stopping นั้นมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ให้ผู้รับการปรึกษาหลับตาและจินตนาการ ถึงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียดหรือทุกข์

2. ให้ผู้รับการปรึกษา หยุดความคิดโดย

2.1 ตั้งนาฬิกาหรือสัญญาณให้ดังขึ้นภายในเวลา 3 นาที แล้วหลับตาคิดถึงเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียดหรือทุกข์ เมื่อสัญญาณดังขึ้นให้ตะโกนคำว่า “หยุด” ปลดปล่อยจิตว่างเปล่าจากความคิดที่นำไปสู่ความเครียดหรือความทุกข์ เหลือแต่ความคิดที่เป็นกลางไม่ทำให้เกิดเครียดหรือทุกข์ ตั้งเป้าหมายว่าจะทำให้เกิดความว่างของจิตราว ๆ 30 วินาที ถ้าความคิดที่ทำให้เกิดความเครียดหรือทุกข์เกิดขึ้นในช่วงเวลา 30 วินาที ดังกล่าวให้ตะโกนบอกตัวเองว่า “หยุด” อีกครั้ง

2.2 ใช้เทปบันทึกเสียง บันทึกเสียงตะโกนของผู้รับการปรึกษาว่า “หยุด” โดยให้ช่วงเวลาของเสียงที่ตะโกนออกมานั้นมีช่วงเวลาที่ต่างกัน โดยอาจเป็น 3 นาที ตามด้วย 2 นาที แล้วมาเป็น 3 นาที จากนั้นก็เป็น 1 นาที เป็นต้น แล้วให้เล่นเทปบันทึกเสียงนี้หลาย ๆ ครั้ง โดยให้มีช่วงเวลาห่างกัน 5 วินาที ส่วนกระบวนการที่เหลือก็ดำเนินการเช่นเดียวกับขั้นตอนที่ 2.1

2.3 ขั้นตอนต่อมา ให้ผู้รับการปรึกษาควบคุมการหยุดความคิดของตนเอง โดยไม่ใช้สัญญาณหรือเสียงนาฬิกาปลุกใด ๆ เมื่อผู้เข้ารับคำปรึกษานึกถึงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดหรือความทุกข์ ก็ให้ตะโกนกับตัวเองว่า “หยุด” ทันที เมื่อสามารถหยุดความคิดของตนเองได้แล้ว ขั้นตอนมาก็ให้พูดด้วยเสียงอันเบาจนสามารถพูดในใจกับตนเองได้ การดำเนินการเช่นนี้จะทำให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาสามารถที่จะหยุดความคิดของตนได้ ทั้งในขณะที่อยู่กับตนเอง และอยู่ในที่สาธารณะ

2.4 ขั้นสุดท้ายของกระบวนการหยุดความคิดของตนเอง คือ การนำเอาความคิดที่ตนเองชอบมาแทนความคิดเดิมที่หยุดไป ใช้รูปแบบของประโยคที่หลากหลายแทนที่จะใช้ความคิดหรือประโยคที่ซ้ำซากและจำเจ เพราะการใช้ความคิดหรือประโยคที่ซ้ำซากและจำเจนั้นจะทำให้ประสิทธิภาพลดลง เช่น การที่ย้ำคิดว่าเครื่องบินจะตก จะทำให้เกิดความกลัว ดังนั้นควรบอกตัวเองว่า “หยุด” เมื่อความคิดหยุดลง ก็ให้ใส่ความคิดใหม่เข้าไปแทนที่ เช่น พูดกับตนเองว่าข้างบนนี้ท้องฟ้าสวยมาก เมฆเต็มไปหมดเลย ผ่อนคลายจริงที่เห็นเมฆเหล่านั้น หรือพูดกับตนเองว่า อีกไม่นานก็จะถึงเป้าหมายแล้ว เมื่อถึงแล้วจะไปกินอาหารที่ชอบและไปซื้อของโปรดเป็นต้น

การหยุดความคิดเป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพเป็นอย่างมากในการที่จะหยุดความคิดที่ไม่เหมาะสม หากแต่การฝึกนั้นต้องระวังอยู่บางประการคือ การหยุดความคิดนั้นเป็นเทคนิคที่ต้องอาศัยเวลาและต้องฝึกอย่างจริงจัง อีกทั้งการฝึกนั้นจะต้องค่อยเป็นค่อยไป โดยให้เริ่มจากความคิดที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือความทุกข์ที่ไม่ค่อยจะรุนแรงนัก จากนั้นค่อยเพิ่มระดับความคิดที่รุนแรงขึ้นจนถึงความคิดที่เป็นปัญหา

ดวงมณี จงรักษ์ (2549, หน้า 240-242) ได้กล่าวถึงเทคนิคทางด้านความคิดและพฤติกรรม เทคนิคทางด้านความคิดมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการปรึกษารู้จักจำแนก ประเมิน และปรับเปลี่ยนความคิดทางลบ สำหรับเทคนิคทางพฤติกรรมมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการปรึกษาทดสอบความจริงของความคิดทางลบ การนำเทคนิคข้อหนึ่งข้อใดมาใช้ ขึ้นอยู่กับข้อมูลที่ได้ในการประเมินปัญหาและจากการทำความเข้าใจผู้รับการปรึกษา ดังนี้

เทคนิคทางด้านความคิด

1. การตั้งคำถาม ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ทักษะการถามเพื่อทดสอบความมีเหตุผลในความคิดของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรมีท่าที่เป็นกลางในขณะที่ใช้คำถาม หรือให้ผู้รับการปรึกษาคิดออกได้ด้วยตนเอง แนวคำถามที่ใช้มีดังต่อไปนี้

- 1.1 ถามผู้รับการปรึกษาว่าคนที่เขาเคารพนับถือ จะคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์
- 1.2 ถ้าเพื่อนสนิทของผู้รับการปรึกษามีความคิดแบบนี้ เขาจะบอกคนเหล่านั้นอย่างไร
- 1.3 มีหลักฐานอะไรมายืนยันความคิดที่มี
- 1.4 สามารถตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้แตกต่างจากเดิมได้อย่างไรบ้าง
- 1.5 การที่คิดเช่นนี้จะส่งผลอย่างไร
- 1.6 ผลดีและผลเสียของการคิดแบบนี้คืออะไร
- 1.7 ความคิดเห็นนี้จัดอยู่ในประเภทของความผิดพลาดของการคิดอย่างไร

2. การใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติ แบบฟอร์มนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

- 2.1 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2.2 ความคิดอัตโนมัติทางลบ (Negative Automatic Thought: Nats)

2.3 ผลทางอารมณ์และพฤติกรรม

2.4 ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นการตอบสนองเพื่อช่วยเหลือตนเอง (Self-helping Response) ผู้รับการปรึกษาใช้แบบฟอร์มเพื่อบันทึกเหตุการณ์ ความคิดอัตโนมัติ ผล และการตอบสนองที่ใช้ได้ตอบ

3. การระบุข้อดีและข้อเสีย ด้วยความช่วยเหลือของผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาสามารถระบุข้อดีและข้อเสียได้

4. การเปลี่ยนมุมมองเดิมเป็นด้านบวก (Reframing) เป็นวิธีการเปลี่ยนมุมมองการรับรู้สถานการณ์หรือพฤติกรรม ได้แก่ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองปัญหาในมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิม ให้เห็นในทุกแง่มุมทั้งข้อดีและข้อเสีย ซึ่งจะช่วยให้มีมุมมองต่อปัญหาอย่างรอบด้าน

เทคนิคทางด้านพฤติกรรม

1. กำหนดให้มีกิจกรรม โดยให้ทดลองมีกิจกรรมใหม่อย่างตื่นตัว ถึงแม้ว่าในเวลานั้นผู้รับการปรึกษายังมีความรู้สึกกังวล การเรียนรู้สิ่งที่น่าสนใจและรู้สึกสนุกหรือรู้สึกดี สามารถช่วยยกระดับอารมณ์และทำให้ความคิดโล่งขึ้น

2. สร้างจินตนาการเพื่อกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่ และให้ผู้รับการปรึกษาทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่โดยการใช้จินตนาการ แสดงให้เห็นว่าผู้รับการปรึกษาควรมีพฤติกรรมใหม่อย่างไร หรือฝึกซ้อมพฤติกรรมใหม่ในจินตนาการ

3. หยุดความคิดด้วยการเตะ โกงออกมาดัง ๆ หรือเตะ โกงในใจทุกครั้งที่รู้ตัวว่ากำลังสร้างความคิดทางลบ และพูดกับตัวเองถึงความคิดทางบวกหรือความคิดที่มีประโยชน์ต่อตน

4. เขียนจดหมาย เพราะการเขียนจดหมายเป็นหนทางสำรวจและเปิดโอกาสให้แสดงความคิด ความรู้สึก ซึ่งจดหมายไม่จำเป็นต้องส่งจริง

5. วิธีการฉายสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้ไปสู่อีก 10 ปีข้างหน้าเพื่อลดความสำคัญของปัญหา และการอ่านชีวประวัติของผู้อื่นซึ่งประวัตินี้สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาปรับความคิดได้

6. การมอบหมายการบ้านหรือกิจกรรมให้ทำ โดยเริ่มจากกิจกรรมที่ผู้รับการปรึกษาประสบความสำเร็จได้ง่าย และค่อย ๆ เพิ่มความยากของกิจกรรม ผู้รับการปรึกษาจะค่อย ๆ เพิ่มความรู้สึกที่สามารถควบคุมได้

จูดิท เบค (Judith Beck, 1995 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์ 2549, หน้า 241-242)

การกำหนดการบ้านหรือกิจกรรม ให้ความเห็นเกี่ยวกับ ผู้รับการปรึกษาที่ได้งานหรือการบ้านจะมีความก้าวหน้าในกระบวนการช่วยเหลือมากกว่าผู้รับการปรึกษาที่ไม่ได้รับการบ้าน และได้เสนอแนวทางการกำหนดกิจกรรมหรือการบ้านไว้ดังนี้

1. ความร่วมมือกันระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการการศึกษา ถึงแม้ว่าผู้ให้การศึกษาจะเป็นผู้ริเริ่มงาน แต่ผู้รับการศึกษาก็ควรมีโอกาสเสนอความคิดเห็นต่อกิจกรรม ผู้ให้การศึกษาควรเปิดโอกาสให้ผู้รับการศึกษาคอรับหรือปฏิเสธกิจกรรมได้

2. ความสัมพันธ์ของกิจกรรมกับการให้การศึกษาแต่ละครั้ง ผู้ให้การศึกษาควรกำหนดถึงเป้าหมายการแสดงกิจกรรม

3. ความชัดเจนของกิจกรรม กิจกรรมควรมีลักษณะชัดเจน

4. การฝึกแสดงกิจกรรม ผู้ให้การศึกษาสามารถเพิ่มแนวโน้มการทำกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพโดยฝึกให้ผู้รับการศึกษาลองแสดงกิจกรรมออกมาในห้องเรียน

5. คาดคะเนอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษาร่วมกันพิจารณาถึงอุปสรรคและผลในทางลบที่อาจเกิดขึ้น

การทำสัญญากับตนเอง (Self-Contracting)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550, หน้า 347) กล่าวถึง การทำสัญญากับตนเองว่าเป็นเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง เป็นวิธีการที่บุคคลทำสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเช่นใดบ้าง ซึ่งเป็นวิธีที่เป็นรูปธรรม เป็นการป้องกันไม่ให้ตนเองหลีกเลี่ยงจากสัญญาที่ทำไว้กับตนเอง ดังนั้นการทำสัญญาจึงต้องมีผู้อื่นมาเกี่ยวข้อง ซึ่งควรมีการทำเป็นลายลักษณ์อักษร ทั้งนี้เพื่อป้องกันการกระทำที่ไม่สม่ำเสมอ การทำสัญญากับตนเองควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ (Mahoney & Thoresen, 1974 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550, หน้า 347)

1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน
2. บอกถึงสิ่งที่บุคคลต้องกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น
3. บอกถึงการเสริมแรงของตนเอง เมื่อตนเองได้ดำเนินการบรรลุเป้าหมายตามที่สัญญากับตนเองไว้และลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถดำเนินการได้ตามสัญญาที่ตนเองกำหนดไว้
4. ในกรณีที่บุคคลอื่นมาเกี่ยวข้องด้วยนั้น ควรมีหน้าที่ในการให้ผลกรรมบางอย่างในกรณีที่บุคคลผู้นั้นทำตามสัญญา และในกรณีที่บุคคลผู้นั้นไม่ทำตามสัญญา
5. สัญญาควรมีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ได้ ดังนั้นจึงควรมีการกำหนดวันเวลาที่จะมีการทบทวนสัญญาด้วย เพื่อให้บุคคลจะสามารถพิจารณาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายและผลกรรมของตนเองได้นั่นเอง

การทำสัญญากับตนเองสามารถใช้ในการเปลี่ยนแปลง แก้ไข หรือพัฒนาพฤติกรรมได้แทบทุกพฤติกรรม ดังนั้นจึงนับได้ว่าเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์อย่างมากที่สามารถนำไปใช้ได้กับบุคคลในหลายสภาพการณ์

โกลเด้นเบิร์กและโกลเด้นเบิร์ก (Goldenberg & Goldenberg, 2008, pp. 327-334) กล่าวถึงการฝึกฝนพฤติกรรมของบิดามารดา ว่าการให้การศึกษาด้านพฤติกรรมเป็นจำนวนมาก ที่มักจะใช้รูปแบบการเรียนรู้ทางด้านสังคมนั้น มุ่งเน้นที่ปัญหาดัง ๆ ในการดูแลลูกในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มพฤติกรรมและกลุ่มพฤติกรรมที่เน้นการรู้คิดสนใจต่อการตอบสนอง ทางด้านความรู้สึกและพฤติกรรม ที่ถูกแทรกซึมโดยกระบวนการทางความคิด ที่เกิดขึ้นใน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตร ด้วยความพยายามที่จะฝึกฝนบิดามารดาสามารถแก้ไขหรือ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีปัญหาของลูก แต่ละ โปรแกรมมุ่งเน้นที่จะให้ความช่วยเหลือบิดามารดาที่มีพื้นฐานมาจากวัฒนธรรม เชื้อชาติ หรือเศรษฐกิจและสังคมที่แตกต่างกัน บิดามารดาที่มี ลูกขาดความสามารถในการพัฒนาอย่างรุนแรง และบิดามารดาที่อยู่ในสถานการณ์ที่หลากหลาย เช่น ในโรงเรียน ศูนย์ที่พักเพื่อการศึกษา เป็นต้น ความพยายามในการให้ความช่วยเหลือที่มุ่งชี้ การสอนเป็นเบื้องต้นให้แก่บิดามารดา เกี่ยวกับกลวิธีทางด้านพฤติกรรมเพื่อการลดหรือจัด พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของลูกนั้น จะสำเร็จได้เป็นอย่างดีจากการรวบรวมการทำความเข้าใจต่อปัญหา ทางด้านพฤติกรรมที่สังเกตได้อย่างชัดเจน (การปัสสาวะรดที่นอน ความเกรี้ยวกราดทางอารมณ์ การทำนบ้านให้สำเร็จ การยินยอมทำตามการขอร้องของบิดามารดา สมาธิสั้น ปัญหาการนอน และความกลัวในเวลากลางคืน) แทนที่จะเป็นปัญหาดัง ๆ โดยทั่วไปเกี่ยวกับบุคคลและระหว่างบุคคลของ ลูก (Dangel, Yu, Slot, & Fashimpar, 1994 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008)

ตัวอย่างเช่น เจอร์ราร์ด แพตเตอร์สัน (Gerald Patterson) ที่เป็นผู้บุกเบิกในด้าน การฝึกฝนบิดามารดา แย้งว่าเมื่อลูกที่บิดามารดาไม่สามารถควบคุมได้นั้น โกรธ ไม่ประทับใจ ความสำเร็จในการเรียน ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ไม่ราบรื่นกับบิดามารดา ปัจจัยเหล่านี้เป็นผลลัพธ์รองลงไปของกระบวนการที่กำลังเกิดขึ้น ไม่ใช่สาเหตุของการกระทำผิด ในการส่งเสริมการฝึกฝนบิดามารดาเกี่ยวกับปัญหาดัง ๆ ทางด้านความประพฤติ นั้น แพตเตอร์สัน (Forgatch & Patterson, 1998 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008) ยืนยันว่าความก้าวร้าวของ เด็กและวัยรุ่นเป็นปัญหาทางด้านพฤติกรรม ไม่ใช่ปัญหาทางด้าน สุขภาพจิต สาเหตุเกิดจาก สิ่งแวดล้อมทางสังคม ไม่ใช่จากจิตใจของวัยรุ่น

กล่าวคือ สำหรับแพตเตอร์สันแล้ว สภาพแวดล้อมภายนอกเป็นสาเหตุของพฤติกรรมที่ เบี่ยงเบนและลดการตอบสนองที่มีประสิทธิภาพของบิดามารดาลง ไม่ว่าจะเป็นสาเหตุมาจากการขาด โอกาสทางสังคม ความบกพร่องทางวัฒนธรรม อาการทางจิตของบิดามารดา การเปลี่ยนแปลง ภายในครอบครัว หรือสภาวะการดำรงชีวิตที่ตึงเครียดใด ๆ ก็ตาม แพตเตอร์สันสันนิษฐานว่า การกระทำของบิดามารดา (การสร้างระเบียบวินัย การเฝ้าดูแลหลักแหล่งของบุตรอย่างเหมาะสม การสนับสนุนพัฒนาการการส่งเสริมทางสังคม) นั้นจะก่อให้เกิดความยุ่งยากและไร้ประสิทธิภาพ

ดังนั้น บิดามารดาจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนเพื่อที่จะมีความมั่นคง และเพื่อที่จะสร้างผลสืบเนื่องที่เหมาะสมมากขึ้นต่อพฤติกรรมของลูก การศึกษาของแพตเตอร์สันและฟอร์แกทช์ (Forgatch & Patterson, 1995 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008) ซึ่งให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกฝนบิดามารดากับลูกก่อนวัยรุ่นนำไปสู่การจับกุมและการหนีออกจากบ้านลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อบิดามารดาปรับปรุง การเฝ้าดูแล การสร้างระเบียบวินัย ในการแก้ไขปัญหา

การเรียนรู้ทักษะการจัดการในครอบครัว (Learning Family Management Skills)

การส่งเสริมการฝึกฝนบิดามารดาในด้านพฤติกรรม (Behavioral Parent Training: BPT) ส่วนใหญ่มีเป้าหมายเพื่อการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของลูก ด้วยการให้ลูกยอมรับทักษะของบิดามารดาที่ว่า ลูกคือปัญหา ด้วยการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองของบิดามารดา นักพฤติกรรมบำบัดหวังที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของลูก นักจิตวิทยาของศูนย์การเรียนรู้ทางสังคมแห่งรัฐออริกอน (the Oregon Social Learning Center) ภายใต้การอำนวยการของ เจอร์รอลด์ แพตเตอร์สัน (Gerald Patterson) และจอห์น เรดด์ (Jones Reid) ที่นำไปสู่วิธีการในการพัฒนาชุดโปรแกรมการรักษา ที่มีพื้นฐานมาจากหลักการของการเรียนรู้ทางสังคม ที่สอนบิดามารดาจะสามารถลดและควบคุมพฤติกรรมของลูกที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากได้อย่างไร (Patterson, Reid, Jones, & Conger, 1975 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008) ในระยะแรกมีการให้ความสำคัญเป็นพิเศษต่อการฝึกฝนบิดามารดา หลังจากนั้นนักวิจัยเหล่านี้ก็ยอมรับว่าการสอนบิดามารดาให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลี้ยงดูลูกนั้น ก่อให้เกิดการต่อต้านจากบิดามารดา ในปัจจุบันนักวิจัยเหล่านั้นพยายามที่จะแก้ไขการต่อต้านจากบิดามารดา ไปพร้อม ๆ กับการให้การศึกษาแก่บิดามารดา ด้วยการยอมรับว่าปัจจัยทั้ง 2 ด้านนั้นเป็นตัวกำหนดที่สำคัญของการให้ความช่วยเหลือที่ประสบความสำเร็จ (Patterson, 1985 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008)

บิดามารดาควรจะได้รับ การฝึกฝนว่า จะจัดการอย่างไรกับปัญหาเฉพาะด้าน ที่เขาต้องการที่จะบรรเทาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด (“ลูกสาวของเราจะเถียงทุกครั้งที่เราให้ทำอะไรก็ตาม”) จากการสนับสนุนที่นำไปสู่ทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยตนเองต่อปัญหาที่จะตามมาหรือไม่หรือบิดามารดาควรจะได้รับ การสอนทักษะมาตรฐานต่างๆที่ใช้สำหรับการปฏิบัติการจัดการทางด้านพฤติกรรม เพื่อที่จะเพิ่มพูนพฤติกรรมส่งเสริมทางสังคม และลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของลูก โดยไม่คำนึงถึงพฤติกรรมที่กำลังเกิดขึ้นหรือไม่ เพื่อที่จะส่งเสริมวิธีการสอนทักษะมาตรฐานต่าง ๆ นั้น แดนเจลล์ ยู สล็อตต์ และแฟชิมเพอร์ (Dangel, Yu, Slot & Fashimper, 1994 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008) เชื่อในความสามารถของบิดามารดาที่จะมีทักษะต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับปัญหาที่หลากหลายของลูก และบริบทที่บ้านหรือที่โรงเรียน รูปแบบการสร้างทักษะ

ทำให้มีความเป็นไปได้ที่บิดามารดาจะประยุกต์ใช้ทักษะสำหรับปัญหาอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น หรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต หรืออาจเกิดขึ้นกับลูกคนอื่น ๆ มากกว่าที่จะมุ่งแก้ไขเฉพาะด้าน

การฝึกฝนทักษะให้กับบิดามารดา มีลักษณะที่สามารถนำไปปฏิบัติได้หลาย ๆ ด้าน ที่ควรแก่การแนะนำ การฝึกฝนเป็นสิ่งที่ประหยัดด้วยนัยยะที่ว่า มีความจำเป็นที่จะต้องใช้เวลาให้น้อยลง ในการวัดและการพัฒนากระบวนการในการให้ความช่วยเหลือเฉพาะด้าน ทั้งนี้เพราะแผนการในการรักษามีความเป็นมาตรฐาน เป้าหมายของการฝึกฝนคือการสร้างพลังให้แก่ครอบครัว การฝึกฝนทักษะให้กับบิดามารดานั้นจะลดการที่ครอบครัวจะพึ่งพิงผู้บำบัดที่มีคุณสมบัติเป็นมืออาชีพ ซึ่งเป็นผู้ที่จะสามารถที่จะให้ความช่วยเหลือได้ในระยะสั้นเท่านั้น ทักษะต่าง ๆ ที่เรียนรู้จากลูกคนหนึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับพี่น้องของลูกคนนั้น เมื่อเหตุการณ์คล้ายคลึงกันเกิดขึ้น กระบวนการในการฝึกฝนที่ประสบความสำเร็จจะสร้างความสามารถและความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองต่อบิดามารดา โดยไม่จำเป็นต้องลดบทบาทของบิดามารดา โดยทั่วไปแล้ว การให้ความช่วยเหลือจะเริ่มขึ้นเร็วขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น ดังนั้นการฝึกฝนบิดามารดาจึงเป็นไปในลักษณะของการป้องกัน บางทีแล้วสิ่งที่สำคัญที่สุดคือว่า บิดามารดามีศักยภาพมากที่สุดในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพราะว่าบิดามารดาสามารถควบคุมคุณลักษณะที่สำคัญของสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติของลูก (Gordon & Davidson, 1981 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008) การให้บิดามารดาเป็นผู้ฝึกฝนนั้นทำให้ลูก ๆ มีพฤติกรรมใหม่ที่เขาได้เรียนรู้จริง ๆ ง่ายมากยิ่งขึ้น เพราะว่าบิดามารดาไม่จำเป็นต้องใช้กระบวนการถ่ายโยงสิ่งที่เขาได้รับจากผู้บำบัดไปสู่สถานการณ์ที่บ้าน

การร้องขอเพื่อการบำบัดรักษาในเบื้องต้นนั้นยากที่จะเกิดขึ้น แม้ว่าถ้าจะเป็นการร้องขอที่มาจากลูก ๆ ดูเหมือนว่าบิดามารดาจะเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ก่อวน (ดูตารางที่ 1) หรือไม่ประสบความสำเร็จในการประพฤตินในวิถีทางที่เหมาะสมกับอายุและเพศของลูก ๆ ในทัศนะของเพตเตอร์สันและเรดด์ (Patterson & Reid, 1970 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008) รูปแบบการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับลูกที่ผิดพลาดนั้นอาจเกิดขึ้นและดำรงอยู่ด้วยการต่างตอบแทน (Reciprocity: การตอบสนองในทางลบของลูกต่อการกระทำของบิดามารดาต่อลูกในทางลบ) และการขู่เข็ญ (Coercion: พฤติกรรมของบิดามารดาที่มีอิทธิพลต่อลูกโดยการใช้การลงโทษ) การให้ความช่วยเหลือด้วยการฝึกฝนบิดามารดาในด้านพฤติกรรม (BPT) นั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ที่ทำลายซึ่งกันและกัน ซึ่งโดยปกติแล้วทำได้ด้วยการฝึกฝนบิดามารดาให้สังเกตและวัดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของลูก แล้วนำเทคนิคการเรียนรู้ทางสังคมไปประยุกต์ใช้เพื่อเร่งพฤติกรรมที่น่าพึงปรารถนา ลดพฤติกรรมที่ไม่น่าพึงปรารถนา และดำรงการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมและการรู้จักที่เกิดขึ้นไว้

การให้ความช่วยเหลือด้านพฤติกรรมและพฤติกรรมด้านที่เน้นการรู้คิดทั้งหมดที่ว่า การฝึกฝนบิดามารดานั้นเริ่มต้นด้วยกระบวนการประเมินอย่างกว้างขวาง ก่อนที่จะสอนทักษะต่าง ๆ ให้แก่บิดามารดานั้น นักพฤติกรรมบำบัดใช้การสัมภาษณ์ แบบสอบถาม รายการตรวจสอบพฤติกรรม และการสังเกตปฏิสัมพันธ์ตามธรรมชาติของบิดามารดากับลูก ทั้งนี้เพื่อที่จะระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเฉพาะด้าน ประกอบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุและผลสืบเนื่องด้วยการวิเคราะห์พฤติกรรมแต่ละด้านนั้น นักบำบัดสามารถชี้ให้เห็นปัญหาได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ประเมินรูปแบบ ความถี่ และระดับของผลกระทบต่อครอบครัว และฝึกฝนบิดามารดาอย่างเป็นระบบ ให้ใช้หลักการต่าง ๆ ของการเรียนรู้ทางสังคมเพื่อที่จะแทนที่พฤติกรรมเป้าหมายด้วยพฤติกรรมด้านบวกมากขึ้น ที่เกิดการเสริมแรงปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน

การฝึกฝนจริงให้กับบิดามารดาเพื่อให้มีทักษะต่าง ๆ และความรู้เกี่ยวกับหลักการทางด้านพฤติกรรมนั้นอาจตรงไปตรงมาเช่นเดียวกับการสอนพวกเขา ไม่ว่าจะเป็นส่วนบุคคลหรือเป็นกลุ่มก็ตาม โดยการใช้เอกสารที่เขียนขึ้น (หนังสือ แผ่นพับคำแนะนำ) คำสอน โปรแกรมคอมพิวเตอร์ซอฟต์แวร์ วิดีโอเทป หรือการสาธิตการเล่นบทบาทสมมุติ (Dangel, Yu, Slot, & Fashimpar, 1994 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008) การมุ่งเน้นการศึกษานั้นเหมาะสมในการให้ความสำคัญว่า จะทำให้กฎหรือการกระทำมีผลในทางปฏิบัติที่สอดคล้องกันได้อย่างไร เมื่อไหร่ และภายใต้สภาวะแวดล้อมใด หรือจะประยุกต์กระบวนการในการลดพฤติกรรม เช่น การขอเวลานอก (Time Out) การให้การเสริมแรงในทางบวกได้อย่างไร หรือจะประยุกต์กระบวนการในการเพิ่มพฤติกรรม ในบ้านได้อย่างไร (Gordon & Davidson, 1982 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008)

ในครอบครัวชั้นแรก แพตเตอร์สัน (Patterson, 1971 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008) ได้ร่างกระบวนการต่าง ๆ เพื่อให้บิดามารดา มี “ทักษะการจัดการด้านพฤติกรรม” ในการจัดการกับลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นจากการสนับสนุน ผู้ใหญ่มีทักษะเหล่านี้ “โดยธรรมชาติ” กล่าวคือ ไม่จำเป็นต้องกระทำตามโปรแกรมที่เตรียมไว้ล่วงหน้าโดยเจตนา สำหรับบิดามารดาที่มีความพร้อมน้อยกว่านั้น แพตเตอร์สันอธิบายถึงแผนการสำหรับการสังเกตพฤติกรรมของลูกเพื่อที่จะสร้างช่วงเส้นฐาน (Baseline) ที่เป็นการชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมเฉพาะด้านที่บิดามารดาต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง การสังเกตและการแสดงให้เห็นพฤติกรรมของตนเอง การดอรองสัญญาณกับลูก เป็นต้น ภาพที่ 1 แสดงให้เห็นถึงรายการตรวจสอบที่สร้างขึ้นเพื่อเด็กชายที่แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ควบคุมไม่ได้ สัญญาระหว่างบิดามารดาและลูก ที่ประนีประนอมร่วมกันนั้นกำหนดว่า บิดามารดาควรจะตรวจสอบกับครูเป็นประจำทุกวันเพื่อที่จะได้รับข้อมูลที่จำเป็น และควบคุมผลของพฤติกรรมของลูก ผลที่ตามมาประกอบไปด้วยการลงโทษที่ไม่รุนแรงแต่ยุติธรรมสำหรับ

พฤติกรรมที่เป็นปัญหายังคงมีอยู่ นอกจากนี้ เพื่อที่จะ “ชดเชย” (เช่น ไม่ต้องล้างจานที่เป็นงานบ้านที่น่าเบื่อ อนุญาตให้ดูโทรทัศน์ได้) กับพฤติกรรมที่ดีขึ้น ในการร่างสัญญานั้น ลูกจะช่วยเหลือ “ค่า” เป็นคะแนนให้กับแต่ละพฤติกรรม ตรวจสอบผลเป็นประจำทุก ๆ วัน (ติดรายการไว้ในที่ที่ทุก ๆ คนในบ้านมองเห็น เช่น ประตูตู้เย็น) และเรียกร้องสิ่งเสริมแรง (เช่น รายการทีวี) เพื่อที่จะได้รับคะแนนมากขึ้น

ตารางที่ 1 ปัญหาทางด้านพฤติกรรมที่ได้รับการระบุว่า “รุนแรง” โดยบิดามารดามากกว่า 4000 คน ในการสัมมนาเชิงปฏิบัติการทางด้านการฝึกฝนบิดามารดาทางด้านพฤติกรรม (BRT) เป็นช่วงเวลา 10 ปี

ปัญหาทางด้านพฤติกรรม	ร้อยละของการประเมินว่า “รุนแรง”
ความดื้อรั้น ความลำบากในการควบคุมทางด้านระเบียบวินัย	52
ความซุกซน แนวโน้มที่จะรบกวนและก่อให้เกิดปัญหาให้กับผู้อื่น	49
ทะเลาะวิวาท	45
โต้เถียง	43
ช่วงของความสนใจสั้น	42
ไม่อยู่นิ่ง ไม่สามารถนั่งนิ่งกับที่ได้	40
ความหงุดหงิด โกรธง่าย	37
เกรี้ยวกราด	35
เรียกร้องความสนใจ พฤติกรรมโอ้อวด	35
ร้องไห้กับการรบกวนเล็ก ๆ น้อย ๆ	33
ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง	33
Hyperactivity มักไม่หยุดนิ่ง	33
การทำให้เสียสมาธิ	33
ความกลัวเฉพาะด้าน ความหวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล	17
ปัสสาวะรดที่นอน	16

ที่มา: Falloon & Liberman, 1983, p. 123 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008, p. 329)

บิดามารดาจะได้รับการชักชวนและได้รับการควบคุมดูแลในการใช้กระบวนการเหล่านี้ การฝึกฝนการปฏิบัติเพิ่มเติม เช่น การสาธิตจากผู้บำบัด อาจมีไว้สำหรับบิดามารดาที่มีปัญหาในการปฏิบัติตามโปรแกรม กอร์ดอนและเดวิดสัน (Gordon & Davidson, 1981 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008) สํารวจรายละเอียดเกี่ยวกับประโยชน์ของกระบวนการนั้น ได้สรุปว่า “เป็นการให้ความช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพสำหรับพฤติกรรมที่มีการชี้เฉพาะอย่างชัดเจน” ในกรณีที่มีอาการต่าง ๆ ทางด้านพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนและซับซ้อนมากกว่านั้น มีการวิจัยที่สนับสนุนอยู่บ้าง แต่ยังไม่สามารถยืนยันได้อย่าง ชัดเจนนัก สิ่งที่สำคัญคือการเปลี่ยนแปลงจากการบำบัดจะยังคงอยู่ยาวนานแค่ไหนหลังจากสิ้นสุดการให้การปรึกษา การศึกษาเพื่อติดตามผลในระยะยาวจำเป็นต้องได้รับการพิสูจน์

ผู้ให้การปรึกษารอบครัวกลุ่มที่เน้นพฤติกรรมและกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่เน้นการคิด อาจจะปฏิบัติงานผ่านบิดามารดา เมื่อมีเป้าหมายในการให้ความช่วยเหลือนั้นคือพฤติกรรมของวัยรุ่น ด้วยการสังเกตปฏิสัมพันธ์ที่เป็นธรรมชาติระหว่างสมาชิกในครอบครัว (บางครั้งเป็นการไปเยี่ยมบ้าน) นั้น ผู้ให้การปรึกษาจะทำการวิเคราะห์พฤติกรรมที่เป็นปัญหาทางด้านการกระทำเพื่อค้นหาว่าอะไรที่ก่อให้เกิดปัญหาดังกล่าว อะไรที่ส่งเสริมและทำให้ปัญหายังคงดำรงอยู่ และปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวสะท้อนถึงความพยายามที่จัดการกับปัญหานั้นอย่างไร (ยอมรับอย่างหนึ่งเฉย ยอมรับงาน มิโมหะ คิดสินบน ให้กำลังใจ เป็นต้น) การวิเคราะห์แต่ละครั้งจำเป็นต้องสังเกตพฤติกรรมของครอบครัวอย่างเป็นระบบ ที่มักจะทำการบันทึกทำที่ชัดเจนในการแสดงพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมอื่น ๆ ที่เข้ามากระทบ การให้ความช่วยเหลือทางด้านพฤติกรรมที่ผู้ให้การปรึกษาเลือกใช้นั้น อาจจะชี้เฉพาะและมุ่งที่จะให้ความช่วยเหลือในการแก้ไขและขจัดปัญหา

การร่างสัญญาพันธะกรณี (Constructing Contingency Contracts) การร่างสัญญาพันธะกรณีที่มีพื้นฐานมาจากหลักการของสร้างเงื่อนไขด้วยการกระทำ (Operant Conditioning) นั้น อาจจะมีประโยชน์เป็นการเฉพาะสำหรับเทคนิค “ให้เพื่อจะได้” ในการบรรเทาปัญหาต่าง ๆ ระหว่างบิดามารดากับวัยรุ่น เทคนิคนี้น่าสนใจและตรงไปตรงมา ที่โดยปกติแล้วจะเกี่ยวข้องกับข้อตกลงหรือสัญญาที่เขียนขึ้นอย่างเป็นทางการที่ชี้แจงไว้ล่วงหน้าถึง การแลกเปลี่ยนพฤติกรรมในการให้รางวัลในทางบวกระหว่างวัยรุ่นกับบิดามารดาของเขาเอง ถึงแม้ว่า สจิวต์ (Stuart, 1969 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008) จะได้รับเริ่มเสนอเกี่ยวกับการขยายความบาดหมางในการสมรสก็ตาม แนวคิดที่สอดคล้องกันสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นการเฉพาะกับความขัดแย้งระหว่างบิดามารดากับบุตร ที่บิดามารดาใช้การควบคุมที่น่าชิงชังมาก่อนมากเกินไป (การดูค่า การบังคับ การข่มขู่) นั้น บิดามารดาจะได้รับการประคับประคองการตอบสนองที่ไม่น่าพึงพอใจเท่าเทียม

กันจากวัยรุ่น เป้าหมาย ณ ที่นี้ คือเพื่อที่จะให้ยอมรับพลังของทั้งสองฝ่ายในการเปลี่ยนแปลง การตอบได้อย่างคือดังในทางลบ ไปเป็นการแลกเปลี่ยนร่วมกันด้วยการแสดงพฤติกรรมที่น่าพึงพอใจในทางบวกซึ่งกันและกัน (Falloon, 1991 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008)

สัญญาจะได้รับการเจรจาต่อรองที่ซึ่งแต่ละฝ่ายระบุว่า ใครจะเป็นผู้ทำอะไร เพื่อใคร ภายใต้สภาวะแวดล้อม เวลา และสถานที่ใด การเจรจาต่อรองเป็นไปอย่างเปิดเผยและไม่มีการบังคับ ถ้อยคำในสัญญาจะแสดงในรูปประโยคที่ชัดเจนแจ่มแจ้ง ตัวอย่างเช่น สัญญาที่ได้รับการเจรจาต่อรองระหว่างบิดามารดาและบุตรวัยรุ่นที่มีผลการเรียนดำนั้น ระบุว่าบุตรวัยรุ่นจะ “ได้รับคะแนน ‘C’ เป็นอย่างต่ำในการทดสอบย่อยประจำอาทิตย์” แทนที่จะระบุว่า “เรียนดีขึ้นในโรงเรียน” ประโยคที่ 2 มีความคลุมเครือและเปิดโอกาสให้เกิดการตีความที่แตกต่างกันจากผู้เข้าร่วม ด้วยการนิยามแบบนั้น บุตรวัยรุ่นอาจเชื่อว่าเธอเรียนดีขึ้นและบรรลุข้อตกลงในส่วนของเธอแล้ว ในขณะที่บิดามารดาเชื่อว่า ยังไม่เห็นผลลัพธ์ที่ชัดเจน ดังนั้นความขัดแย้งระหว่างบิดามารดาและบุตรวัยรุ่นเกี่ยวกับการปฏิบัติทางการเรียนยังไม่ได้รับการแก้ไข ในทำนองเดียวกันนั้น จำเป็นต้องมีการระบุรางวัลให้ชัดเจน (“พ่อและแม่จะให้เงิน 15 เหรียญสำหรับซื้อเสื้อผ้า ถ้าลูกได้รับเกรด ‘C’ เป็นอย่างต่ำในแต่ละอาทิตย์”) และไม่ใช่การระบุรางวัลที่กว้างและคลุมเครือ (“พ่อและแม่จะรักลูกมากขึ้นโดยการซื้อเสื้อผ้าให้ ถ้าลูกมีผลการเรียนดี”) ณ ที่นี้ ประเด็นก็คือว่า ผู้เข้าร่วมแต่ละฝ่ายต้องรู้อย่างชัดเจนว่า อะไรที่ลูก ๆ ถูกคาดหวัง และจะได้รับสิ่งใดเป็นการตอบแทน

สัญญา (ภาพที่ 3) เป็นโอกาสเพื่อความสำเร็จลุล่วง และรางวัล/ อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมที่พึงปรารถนา เช่น เกรด “C” นั้นต้องเป็นไปตามสภาพความเป็นจริงและเป็นสิ่งที่ผู้ร่วมเซ็นสัญญาพึงกระทำได้นอกจากนั้น สมาชิกแต่ละคนต้องยอมรับแนวคิดที่ว่า สิทธิที่พึงได้รับคือรางวัลที่เกิดจากพันธะกรณีของการกระทำด้วยความรับผิดชอบ ผู้ให้การศึกษาเชื่อว่า สมาชิกของครอบครัวจะทดแทนพฤติกรรมที่ผิด ๆ ด้วยพฤติกรรมที่ถูกต้องที่มีความคาดหวังถึงผลสืบเนื่องในทางบวก อันเป็นการเปลี่ยนแปลงที่พึงปรารถนาของพฤติกรรมของอีกฝ่ายหนึ่ง ความรับผิดชอบของบุตรวัยรุ่น (ที่มีผลการเรียนดีขึ้น) คือสิ่งเสริมแรงสำหรับบิดามารดา และความรับผิดชอบของบิดามารดา (เงิน) คือสิ่งเสริมแรงสำหรับลูก การฝึกฝนพฤติกรรมของบิดามารดา (BPT) ช่วยให้ครอบครัวจัดระบบในการตรวจสอบหรือจดบันทึก ที่ทำให้ผู้ทำสัญญาและผู้ให้การศึกษาสามารถประเมินความพึงพอใจร่วมกันต่อถ้อยคำในสัญญา มีการให้โบนัสสำหรับการตอบสนองที่ตรงกับถ้อยคำของสัญญา และมีการลงโทษหากไม่บรรลุต่อถ้อยคำในสัญญา เป็นที่น่าสังเกตว่า ในกระบวนการด้านพฤติกรรมทั้งหมดนั้น ความสำเร็จในการให้การศึกษาสามารถวัดได้จาก ระดับที่สัญญาเป็นประโยชน์กับทุก ๆ ฝ่าย

พ่อแม่

วัยรุ่น

“สิ่งไหนที่ลูกต้องการแล้วเราสามารถให้ได้”	1 การระบุงรางวัลสำหรับผู้อื่น	“สิ่งไหนที่พ่อแม่ต้องการแล้วเราสามารถให้ได้”
“สิ่งไหนที่เราต้องการแล้วลูกยังไม่ได้ให้”	2 การระบุงรางวัลสำหรับตนเอง	“สิ่งไหนที่ผมต้องการแล้วพ่อแม่ยังไม่ได้ให้”
“สิ่งไหนที่สำคัญที่สุดสำหรับเรา”	3 จัดลำดับสำคัญในการให้รางวัล	“สิ่งไหนที่สำคัญที่สุดสำหรับผม”
“ลูกจะรู้สึกอย่างไรที่เราทำสิ่งนี้เพื่อเรา”	4 การแสดงความเห็นอกเห็นใจ	“พ่อแม่จะรู้สึกอย่างไรที่ผมทำสิ่งนี้เพื่อเรา”
“ยากมากแค่ไหนสำหรับเราที่จะทำสิ่งนี้เพื่อลูก”	5 กำหนดมูลค่าในการให้รางวัล	“ยากมากแค่ไหนสำหรับผมที่จะทำสิ่งนี้”
“สิ่งไหนที่เราเต็มใจที่จะให้ เพื่อจะได้ในสิ่ง”	6 การต่อรอง	“สิ่งไหนที่ผมเต็มใจที่จะให้ เพื่อจะได้ในสิ่ง”

ภาพที่ 3 ขั้นตอนในการเจรจาต่อรองในสัญญาพันธกรณีระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่น แบบฝึกหัดในการทำสัญญากับครอบครัว คือประสบการณ์ในการเรียนรู้ที่ได้รับการจัดโครงสร้าง ซึ่งผู้ให้การศึกษาครอบครัวที่มุ่งเน้นทางด้านพฤติกรรมนำมาใช้ในการให้ความช่วยเหลือสมาชิกของครอบครัว อย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อที่จะระบุถึงความต้องการและความปรารถนา (รางวัล) สำหรับตนเองและให้แก่อีกและกัน เพื่อที่จะจัดลำดับสำคัญในการให้รางวัลแก่ตนเอง เพื่อที่จะแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพื่อที่จะกำหนดมูลค่าในการให้รางวัลแก่ผู้อื่น และสุดท้ายก็คือเพื่อต่อรองและประนีประนอม

ที่มา: Weather & Liberman, 1975 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008, p. 332)

การทำสัญญาที่เป็นพันธกรณีนั้นไม่ได้มีจุดจบในตัวข้อสัญญาเอง แต่เป็นเพียงการจูงใจ และการสร้างเครื่องมือประการหนึ่ง ในบรรดาเทคนิคการให้ความช่วยเหลือครอบครัวที่หลากหลาย (ตัวอย่างเช่น การเป็นต้นแบบ การหล่อหลอม (Shaping) การบูติ การใช้เหรียญ และกลวิธี การเสริมแรงด้วยการปฏิบัติอื่น ๆ) ที่นำมาใช้กับวิธีการการฝึกฝนพฤติกรรมของบิดามารดา (BPT) การทำสัญญาอาจทำให้การสื่อสารในครอบครัวเกิดขึ้น และช่วยให้สมาชิกในครอบครัวได้แสดงในสิ่งที่ต้องการได้รับจากผู้อื่นเป็นครั้งแรก ในบางกรณี กระบวนการเซ็นสัญญาทำให้สมาชิกของ ครอบครัวตระหนักต่อความความประสงค์หรือความปรารถนาที่สมาชิกไม่ได้ยอมรับมาก่อนหน้านี้ ที่ท้ายที่สุดแล้ว คุณลักษณะที่สำคัญของวิธีการนี้ก็คือการให้ความสำคัญกับเป้าหมายและการบรรลุ เป้าหมาย การเซ็นสัญญาพันธกรณีนั้นนำความคาดหวังที่เป็นธรรมชาติไปสู่การกระทำที่มีความ ชัดเจน ด้วยการให้การยอมรับต่อความสำเร็จนั้น ครอบครัวจะมีปฏิสัมพันธ์ในทางบวกมากยิ่งขึ้น ด้วยการปรับปรุงปฏิสัมพันธ์เฉพาะด้านระหว่างสมาชิกของครอบครัวเฉพาะบุคคลนั้น ผู้ให้ การปรึกษารอบครัวที่มุ่งเน้นทางด้านพฤติกรรม กำลังสอนวิธีการในการเจรจาต่อรอง ที่อาจทำ หน้าที่เป็นเสมือนต้นแบบในการแก้ไขความขัดแย้งในด้านอื่น ๆ ของชีวิตในครอบครัว

บทบาทของผู้ให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม

1. สอนทักษะและพฤติกรรมใหม่ ให้กับสมาชิกครอบครัวโดยการเป็นแม่แบบ ให้คำ ติชมเพื่อการปรับปรุงและให้เรียนรู้วิธีการปรับพฤติกรรม
2. ช่วยครอบครัวตั้งจุดมุ่งหมายและหาวิธีการในการแก้ปัญหา
3. เป็นผู้ที่มีความมั่นคง อดทนและมีความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแนวพฤติกรรมนิยมและการให้ การปรึกษา

ครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม

นิภาพร พลหงส์ (2546) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี พฤติกรรมนิยมเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า เมื่อ เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างหลังการให้คำปรึกษาแล้ว พฤติกรรมของนักเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมจะช่วยให้นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ซึ่งส่งผลดีต่อการเรียนรู้ ของนักเรียน และครูผู้สอนสามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงควรใช้ทฤษฎี พฤติกรรมนิยมในตัวอย่าง และให้แรงเสริมทันที

วิไลพร ปัญญา (2548) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเพื่อ ลดพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักศึกษาระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 โรงเรียนพาณิชย์การ กาฬสินธุ์ อำเภอมือเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี

พฤติกรรมนิยม นักศึกษามีพฤติกรรมก้าวร้าวน้อยกว่าก่อนการทดลอง จากการได้สังเกตตัวแบบด้านพฤติกรรมที่เหมาะสมและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พร้อมทั้งปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สินีนาฏ สุทิน (2548) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีวิกรม์ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้คณิตศาสตร์ของนักเรียนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สงเคราะห์ แก้วทาสี (2549) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อพฤติกรรมทำผิดวินัยด้านสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลพยัคฆภูมิพิสัย อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม ผลการศึกษาค้นพบว่า นักเรียนทั้ง 8 คนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีพฤติกรรมผิดวินัยด้านสังคมทั้ง 3 ลักษณะ คือ รังแกเพื่อน พุดหยาดคาย และกิริยาไม่สุภาพ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิสมัย ขกน้อยวงษ์ (2551) ได้ศึกษาวิจัยผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมต่อการพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ โรงเรียนบ้านเม็กดำ อำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมต่อการพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยมีพฤติกรรมโดยรวมทุกด้านและรายด้าน ได้แก่ ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสรุป โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ลดลงและสามารถปรับเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้และอยู่ร่วมสังคมได้อย่างมีความสุข

ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์ (2549) ได้ศึกษาวิจัยการให้คำปรึกษาครอบครัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสมรสของกลุ่มสมรสทหารเรือ การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและพัฒนากการให้การปรึกษาครอบครัว เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสมรสของกลุ่มสมรสทหารเรือ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดคุณภาพชีวิตสมรสของกลุ่มสมรสทหารเรือ และ โปรแกรมการให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยมและกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่เน้นด้านความรู้คิด เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสมรสของกลุ่มสมรสทหารเรือ ผลการศึกษาค้นพบว่า คุณภาพชีวิตสมรสของกลุ่มสมรสทหารเรือ ก่อนให้คำปรึกษาครอบครัว ภายหลังให้คำปรึกษาครอบครัว และติดตามผลภายหลังให้คำปรึกษา

ครอบครั้ว ตามทฤษฎีการให้การปรึกษาครอบครั้วกลุ่มพฤติกรรมนิยมและกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่เน้นด้านการรู้คิด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การให้การปรึกษาครอบครั้วตามทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยมและกลุ่มพฤติกรรมนิยมที่เน้นด้านการรู้คิด มีผลให้คุณภาพชีวิตสมรสของคู่สมรสทหารเรือเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

เกรก (Kreig, 2004) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิจัยจากผู้ปกครองกับพฤติกรรมทางสังคมของเด็กถูกดูค่าและการเปรียบเทียบเด็ก: อิทธิพลเท่า ๆ กันของรูปแบบการเป็นผู้ปกครองเลี้ยงดูและเพศของเด็ก พฤติกรรมทางสังคมของเด็กเป็นตัวชี้วัดการปรับตัวในปัจจุบันและอนาคตของเด็ก ผลจากงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางบวกและพฤติกรรมทางลบของเด็ก รูปแบบการเลี้ยงดูและวินัยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางสังคมของเด็ก ผลการศึกษาวิจัย พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างวินัยต่อร่างกายกับพฤติกรรมทางสังคมของเด็ก ทั้งจากการสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมความก้าวร้าวจะมีมากพอ ๆ กัน ตามรูปแบบการเป็นผู้ปกครองเลี้ยงดู และตามเพศของเด็ก ตามสมมุติฐานชาติพันธุ์เป็นตัวกลางที่มีศักยภาพของความสัมพันธ์ระหว่างวินัยต่อร่างกายกับพฤติกรรมทางสังคมของเด็กตามสมมุติฐาน และพบว่าการสนับสนุนแบบเข้าข้าง สำหรับความเป็นกลางของทั้งรูปแบบ การเป็นผู้ปกครองและชาติพันธุ์แต่ไม่มีการสนับสนุนเพื่อให้เป็นกลางจากเพศของเด็ก

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีแบบพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีการให้การปรึกษาครอบครั้วแนวพฤติกรรมนิยมนั้น สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในครอบครั้วได้ และส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สามารถเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลงได้ ผู้วิจัยจึงคาดว่า การให้การปรึกษาตามทฤษฎีการให้การปรึกษาครอบครั้วแนวพฤติกรรมนิยมสามารถพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นได้