

ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชายและหญิง ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานศึกษา และโรงเรียนสาธิตอาชีว ในจังหวัดแพร่จำนวน 4 โรงเรียน ซึ่งมีนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 639 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจในคนมาก มีการเห็นแบบอย่างผลการคบเพื่อนที่ดีจากสื่อมาก และมีภูมิคุ้มกันภายในตนมาก เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งที่ไม่ดีมากกว่า ประเภทตรงข้าม ผลเช่นนี้พบในกลุ่มนักเรียนชายและนักเรียนที่มีเพื่อนหญิงน้อย 2) ตัวทำนายของการมีภูมิคุ้มกันภายในตน คือ การเห็นแบบอย่างผลการคบเพื่อนดีจากสื่อ การอบรมสั่งสอนเกี่ยวกับการคบเพื่อนจากผู้ปกครอง การเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล การนับถือศาสนา และการสนับสนุนทางสังคมจากครู 3) ตัวทำนายพฤติกรรมการปฏิเสธอิทธิพลเพื่อนด้านที่ไม่ดี คือ การมีภูมิคุ้มกันภายในตน การเห็นแบบอย่างผลการคบเพื่อนดีจากสื่อ การนับถือศาสนาและลักษณะมุ่งอนาคตควบคู่กัน 4) ตัวทำนายของพฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งที่ไม่ดี คือ การเห็นแบบอย่างผลการคบเพื่อนดีจากสื่อ ทักษะคิดที่คัดต่อพฤติกรรมการคบเพื่อนอย่างเหมาะสม การมีภูมิคุ้มกันภายในตน ลักษณะมุ่งอนาคตควบคู่กัน การอบรมสั่งสอนเกี่ยวกับการคบเพื่อนจากผู้ปกครอง และการสนับสนุนทางสังคมจากครู และ 5) กลุ่มเสี่ยงเร่งด่วนที่ควรพัฒนา คือ กลุ่มนักเรียนที่มีพฤติกรรมทั้งสองด้านในปริมาณที่น้อย และมีภูมิคุ้มกันภายในตนน้อย ได้แก่ กลุ่ม นักเรียนชาย กลุ่มนักเรียนในวิทยาลัยและกลุ่มนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำ

สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (2551) ได้ทำการวิจัยและพัฒนา ระบบพฤติกรรมไทย ได้เสนอโครงการวิจัยและพัฒนาหลายระดับ โดยเริ่มในปี พ.ศ. 2549-2551 ได้ทำการวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตลักษณะตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ การมีเหตุมีผล การมีภูมิคุ้มกันตนและการรับรู้คุณค่าที่ดี กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ จำนวน 5,999 คน เป็นผู้ใหญ่ 1,065 คน นักศึกษา 2,141 คน และนักเรียน 2,141 คน งานวิจัยแต่ละเรื่องเกี่ยวกับจิตลักษณะเพียงกลุ่มเดียว 1) จิตลักษณะกลุ่มความมีเหตุผล ได้สร้าง วิเคราะห์ และพัฒนาแบบวัด 3 มิติย่อย คือ ความมีเหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ การพิสูจน์สาเหตุกับผล และการคิดแบบนิรนัย อุปนัยและการจัดกลุ่ม ได้แบบวัด 12 แบบวัด โดย โกศล มีคุณ เป็นผู้พัฒนาแบบวัดในกลุ่มนี้ 2) จิตลักษณะการมีภูมิคุ้มกันตน ได้สร้างวิเคราะห์และพัฒนาแบบวัดย่อย 4 มิติ คือ สติสัมปชัญญะ การมองโลกในแง่ดี การจัดการความเครียดและความชอบเสี่ยง ได้แบบวัด 15 แบบวัด โดย งามตา วรินทร์านนท์ เป็นผู้พัฒนาแบบวัดในกลุ่มนี้ และ 3) จิตลักษณะ กลุ่มการรับรู้คุณค่าที่ดี ได้สร้าง วิเคราะห์และพัฒนาแบบวัดย่อย 3 มิติ คือ การรับรู้คุณค่า (รูปธรรม) การรับรู้คุณค่าแผ่นดิน (นามธรรม) และการอ่อนน้อมถ่อมตน ได้แบบวัด 12 แบบวัด

โดย คุณเดือน พันธุมนาวิน และงามดา วณิชทานนท์ เป็นผู้พัฒนาแบบวัดในกลุ่มนี้ รวมแบบวัดทั้งหมด 39 แบบวัด

คาเมรอน, ไบรซ์ และคาซ่า (Cameron, Bright & Caza, 2004, pp. 1-24) ได้ศึกษาทิศทางความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะที่ดีในตัวบุคคล (Virtuousness) 5 ลักษณะ คือ การมองโลกในแง่ดี ความรับผิดชอบ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และการรู้จักให้อภัย ผลการปฏิบัติงาน ใน 4 ลักษณะ คือ ความคิดสร้างสรรค์ คุณภาพทั่วไปของงาน การเอาใจใส่ต่อลูกค้า และความต้องการลาออกจากองค์กร โดยทำการศึกษากับพนักงานใน 52 องค์กร ซึ่งอยู่ในธุรกิจอุตสาหกรรมที่แตกต่างกัน ได้แก่ ธุรกิจขายปลีก ธุรกิจเหล็กกล้า ธุรกิจผู้ผลิตรถยนต์ ธุรกิจผู้ผลิตทั่วไป ธุรกิจขนส่ง ธุรกิจการให้คำปรึกษา ธุรกิจการให้บริการสาธารณะและสถานให้บริการทางสังคม จำนวน 1,437 คน โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจและเก็บข้อมูลงานวิจัย 2 ลักษณะ คือ 1. ส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างทางอีเมลล์ 2. แจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบ และส่งกลับผู้วิจัยทางแฟกซ์ ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะที่ดีของบุคคลด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านความซื่อสัตย์ และด้านการรู้จักให้อภัย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการปฏิบัติงาน ในด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้านคุณภาพทั่วไปของงาน และด้านการเอาใจใส่ต่อลูกค้า และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความต้องการลาออกจากองค์กร ส่วนลักษณะที่ดีของบุคคล ในด้านความรับผิดชอบและด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความต้องการลาออกจากองค์กร นอกจากนี้ยังพบว่า บุคคลที่มีลักษณะที่ดีทั้ง 5 ลักษณะในระดับสูง จะทำยอดขายและสร้างกำไรให้องค์กรจำนวนมากด้วย

สตรัทเชน (Strachan, 2008) ได้ทำการวิจัยแบบจำลองของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา สำหรับการรับรู้ถึงความถนัดทางอาชีพของผู้ใหญ่ตอนต้น โดยใช้จิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีอายุอยู่ในช่วง 18-25 ปี โดยงานวิจัยครั้งนี้ได้ใช้วิธีการให้คำปรึกษาด้านอาชีพกับกลุ่มตัวอย่าง ผลการศึกษาพบว่าสิ่งที่สำคัญที่ส่งผลต่อการเลือกอาชีพ คือ ยุทธวิธีการหางานและบุคลิกภาพที่ดีของผู้สมัครงาน ส่วนจิตวิทยาเชิงบวกนั้นจะเน้นที่ความเข้มแข็ง ความพร้อมสำหรับการแข่งขัน ความพึงพอใจในอาชีพ การรับรู้ถึงความถนัด ความสามารถของตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อการเลือกอาชีพที่ดีที่สุด แบบจำลองกลุ่มนี้จะมีการฝึกตั้งแต่ขั้นพื้นฐานและการเรียนรู้ว่าพวกเขาจะอยู่ในสังคมได้อย่างไร การเข้าใจตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ ในกระบวนการค้นหาอาชีพซึ่งจะมีผลต่ออัตราการเปลี่ยนงานที่น้อยลงและเป็นสิ่งที่ดีขึ้น ในการเลือกอาชีพ

เรน (Ren, 2006) ได้ทำการศึกษาถึงการคบหาของกลุ่มสมรสและความชอบเสี่ยงที่มีผลกระทบจากพื้นฐานทางครอบครัวและคะแนนจากการทำแบบทดสอบในวัยเด็ก ซึ่งใช้

กลุ่มตัวอย่างจากสหรัฐอเมริกา ที่มีอายุระหว่าง 27-35 ปี ผลการศึกษา พบว่าผู้ที่เคยมีประสบการณ์หัวหน้าครอบครัวว่างงานในขณะที่ตนเองอยู่ในช่วงอายุ 6-12 ปี จะส่งผลโดยตรงที่ทำให้เด็กมีความอดทนต่อภาวะเสี่ยงในระดับต่ำ นอกจากนี้ถ้าครอบครัวที่เคยมีประสบการณ์ที่หัวหน้าครอบครัวถูกเลิกจ้าง ในช่วงอายุ 13-18 ปี จะได้รับผลกระทบเพียงเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม ผลจากการว่างงานของครอบครัวในช่วงวัยเด็กนั้นไม่มีความเกี่ยวข้องกับการเลือกงานของบุคคลนั้นในวัยผู้ใหญ่ ผลการจากศึกษาครั้งนี้สนับสนุนให้เห็นว่าเหตุการณ์ถูกเลิกจ้างของครอบครัวในวัยเด็กอาจเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการบ่งบอกถึงความอดทนต่อความเสี่ยงในวัยเด็กที่มีต่อสถานการณ์เสี่ยงที่สำคัญบางสถานการณ์

ฮาร์ท (Hart, 2006) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทของความรู้ความคิดกับนิสัยด้านการชอบเสี่ยงที่มีความแตกต่างกันระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อสำรวจความคิดที่มีความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยตามธรรมชาติและ ความชอบเสี่ยง โดยการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการประเมินกระบวนการที่เป็นแหล่งกำเนิดของลักษณะนิสัย และพัฒนาการเกี่ยวกับความเสี่ยง จากกลุ่มตัวอย่างเด็กที่มีอายุ 6 ปี 9 ปี และผู้ใหญ่ โดยแต่ละช่วงอายุจะได้รับการทดสอบขณะที่อยู่ในการทดลอง จากการศึกษาพบว่าความสามารถทางความคิดนั้นมีความเกี่ยวเนื่องกับลักษณะนิสัยและความชอบเสี่ยงในวัยผู้ใหญ่แต่ไม่พบในวัยเด็ก นอกจากนี้ยังพบอีกว่าทั้งผู้ใหญ่และเด็กจะมีลักษณะนิสัยความชอบเสี่ยงที่ใช้การหลีกเลี่ยงมากกว่าการเผชิญหน้า และทั้งเด็กและผู้ใหญ่มีการตัดสินใจทำในสิ่งที่เสี่ยงอันตรายนั้นมักจะเกิดจากแรงจูงใจที่มีผลมาจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ภาวะอารมณ์ทางลบที่ตอบสนองต่อการสูญเสียสรุปได้ว่าลักษณะนิสัยความชอบเสี่ยงในเด็กนั้นไม่สัมพันธ์กับความคิดเหมือนกับผู้ใหญ่ และความสามารถทางการคิดจะมีส่วนเพิ่มที่จะทำให้เกิดความสัมพันธ์แบบอัตโนมัติคือการตอบสนองทางอารมณ์ที่มีต่อการตัดสินใจทำในสิ่งที่เสี่ยงอันตราย

คารล (Karel, 2007) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่เกี่ยวกับเพศ การแสวงหาความตื่นเต้น ความชอบเสี่ยงและความเลื่อมใสในศาสนา จากผลการศึกษาพบว่าไม่มีความแตกต่างกันระหว่างเพศหญิงและเพศชายในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เพศชายมีคะแนนการแสวงหาความตื่นเต้นมากกว่าเพศหญิงซึ่งคะแนนความตื่นเต้นนี้มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและคุณธรรมต่ำ เพศหญิงจะมีความชอบเสี่ยงน้อยกว่าเพศชาย นอกจากนี้ความชอบเสี่ยงยังส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา จากการวิเคราะห์ความถดถอยพบว่าระดับอายุที่เพิ่มขึ้น ชนกลุ่มน้อยผิวดำ เพศหญิงและผู้ที่มีความเสี่ยงน้อยเป็นปัจจัยทางบวกต่อการเป็นผู้ที่มีระดับจิตที่สูงขึ้น โดยเฉพาะความเลื่อมใสในศาสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้ที่มีคะแนนการขาดความยับยั้งชั่งใจสูงจะมีผลทางลบต่อการพัฒนาระดับจิตใจที่สูงขึ้น และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

ราชบัณฑิตยสถาน (2546, หน้า 1062) ได้ให้ความหมายของ “วัยรุ่น” หมายถึง วัยที่มีอายุประมาณ 13-19 ปี

“วัยรุ่น” มาจากคำภาษาอังกฤษว่า “Adolescence” มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Adolescere” หมายถึงการเจริญเติบโตหรือเจริญเติบโตไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่เจริญเติบโตจากความไม่มีวุฒิภาวะของเด็กไปสู่ความมีวุฒิภาวะของผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (Steinberg, 1993, p. 4 อ้างถึงใน สกล วรรณศิริ, 2550, หน้า 20)

อาคม สรสุชาติ (2521, หน้า 87 อ้างถึงใน สาสินี รัตนพันธ์, 2546, หน้า 8) กล่าวว่า “วัยรุ่นคือระยะเวลาที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตบางท่านก็เปรียบเทียบกับเหมือนทางโค้งของถนน ถ้าเลี้ยวโค้งไม่ดีก็อาจจะพลิกคว่ำเป็นอันตรายได้”

บุญศรี คำขย (2542, หน้า 2) ได้สรุปนิยามของวัยรุ่นตามแนวคิดของนักวิชาการด้านต่าง ๆ ไว้ ดังนี้

1. แนวคิดด้านจิตวิทยาพัฒนาการ ได้ใช้อายุปฏิทินเป็นเกณฑ์กำหนดอายุของวัยรุ่น โดยกล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีอายุระหว่าง 13 – 19 ปี โดยประมาณ
 2. แนวคิดด้านสรีรวิทยา ได้ให้นิยามของวัยรุ่นว่า เป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์และเริ่มมีลักษณะพฤติกรรมทางเพศเกิดขึ้นในเด็ก เช่นการมีหนวดเครา เสียงแตก ในเด็กชาย การมีทรงอกและสะโพกขยายของเพศหญิง
 3. แนวคิดด้านปัญญานิยม ได้ใช้พัฒนาการทางสติปัญญาหรือทางสมองเป็นเกณฑ์สำคัญ ในการนิยามวัยรุ่น โดยมีแนวคิดที่ว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่สามารถรู้และเข้าใจเรื่องต่าง ๆ แม้สิ่งนั้นมีได้ปรากฏอยู่ตรงหน้า คิดในสิ่งที่เป็นนามธรรมและเป็นความคิดที่ได้พัฒนาไปในเชิงคุณภาพ
- ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2545, หน้า 116) กล่าวว่า วัยรุ่น เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นช่วงที่เปลี่ยนจากวัยเด็กมาเป็นวัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ จึงทำให้วัยรุ่นมีความขัดแย้งในใจ เกิดความคับข้องใจและความเครียดอยู่บ่อย ๆ จึงก่อให้เกิดปัญหาวัยรุ่น
- โรเจอร์ (Roger, 1969 อ้างถึงใน วิณี ชิตเชิดวงศ์, 2547, หน้า 7-8) ได้ให้ความหมายว่า “วัยรุ่น” สามารถพิจารณาได้ 3 ประเด็น ดังนี้

1. พิจารณาจากพัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กมาสู่วัยรุ่นอย่างเห็นได้ชัด โดยร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง 4 ประการ คือ เลี่ยงเปลี่ยนไป

โดยเด็กชายมีเสียงห้าวขึ้น เด็กหญิงมีเสียงแหลมขึ้น มีขนขึ้นตามที่ต่าง ๆ สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วและต่อมเพศเริ่มทำงานทำให้เด็กผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก ส่วนเด็กชายก็จะเริ่มมีการหลั่งน้ำกามเป็นครั้งแรก

2. พิจารณาจากช่วงอายุ (Chronological Age Span) การแบ่งวัยรุ่นโดยการใช้ช่วงอายุนั้น มักพบว่าไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงนัก เพราะเด็กแต่ละคนจะเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นไม่พร้อมกันเป็นเพียงการประมาณเท่านั้น

3. พิจารณาจากเกณฑ์สังคม (Sociological Phenomenon) ตามเกณฑ์ขึ้นอยู่กับการยอมรับของสังคมแต่ละสังคมว่าจะยอมรับว่าวัยรุ่นในฐานะผู้ใหญ่เมื่อใด ทั้งนี้ต้องอาศัยพื้นฐานทางวัฒนธรรม ศาสนา ประเพณีของสังคมเป็นที่ตั้งเฮิร์ล็อก (Hurlock, 1974, p. 391 อ้างถึงใน สกต วรเจริญศรี, 2550, หน้า 20) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะจากความเป็นเด็กค่อย ๆ สู่วิทยฐานะผู้ใหญ่การที่เด็กบรรลุถึงขั้นวุฒิภาวะนี้ ไม่ใช่จะเจริญเติบโตแต่ร่างกายด้านเดียวเท่านั้น ทางด้านจิตใจก็จะเจริญเติบโตเป็นเงาตามตัวไปด้วย นั่นหมายถึงว่าวัยรุ่นจะต้องมีพัฒนาการทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อม ๆ กัน

ชอฮาน (Chauhan, 1994, pp. 74-84) ได้กล่าวไว้ว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่เริ่มตั้งแต่อายุ 12 ถึง 20 ปี เป็นช่วงวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงจากช่วงวัยหนึ่งไปสู่อีกช่วงวัยหนึ่งซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขทางสังคมของแต่ละประเทศ วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาเกิดขึ้นตามพัฒนาการของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่นว่ามีอยู่ด้วยกัน 3 ประการคือ 1) ความต้องการทางกาย ได้แก่ความต้องการขั้นพื้นฐานคือ อาหาร น้ำ อากาศ และมีความต้องการทางเพศที่เด่นชัดมากขึ้น 2) ความต้องการทางสังคมหรือ การมีสถานะทางสังคม ซึ่งหมายถึงความต้องการอิสระ ความปลอดภัยและต้องการการเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น และ 3) ความต้องการระดับสูง ได้แก่ความต้องการในความพึงพอใจของชีวิตตนเอง ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต

กล่าวโดยสรุปอาจให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและทางจิตใจ ซึ่งเป็นช่วงที่เริ่มมีการเปลี่ยนความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ผู้ใหญ่ มีความคิดในสิ่งที่เป็นนามธรรมและต้องได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายอารมณ์สังคมและสติปัญญาไปพร้อม ๆ กัน

การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2540, หน้า 47) ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ในการตัดสินใจ ดังนี้

1. ระยะวัยแรกเริ่ม ช่วงอายุประมาณ 12 – 15 ปี

2. ระยะวัยรุ่นตอนกลาง ช่วงอายุประมาณ 16 – 17 ปี

3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย ช่วงอายุประมาณ 18 – 25 ปี

เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์ (2549, หน้า 181) แบ่งช่วงอายุวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 11-14 ปี เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกาย ทางสรีระวิทยา (Physiology) และทางปัญญา

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุ 14 – 15 ปี เป็นระยะที่มีการปรับตัวให้เข้ากับความเสี่ยงเปลี่ยนแปลงใหม่นี้

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 18 – 21 ปี เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากการเป็นเด็กสู่การเป็นผู้ใหญ่

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2539 อ้างถึงใน วิถี ชัดเชิดวงศ์, 2547, หน้า 8) ได้แบ่งช่วงของวัยรุ่นออกเป็น

1. วัยแรกเริ่ม เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทุกระบบเป็นระยะเวลานานประมาณสองปีและมักอยู่ในช่วงอายุ 10-13 ปี โดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลาง เป็นช่วงที่วัยรุ่นยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว ซึ่งจะอยู่ในช่วงอายุ 14-16 ปี มีความคิดที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น (Abstract) จึงหันมาใส่ใจหาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเองและพยายามเอาชนะความรู้สึกเด็ก ๆ ที่ผูกพันและอยากพึ่งพาพ่อแม่

3. วัยรุ่นตอนปลาย จะอยู่ในช่วง 17-19 ปี เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสมและเป็นช่วงที่มีความผูกพันแน่นแฟ้น (Intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงเต็มโตสมบูรณ์เต็มที่และบรรลุนิติภาวะเชิงกฎหมาย

สุชา จันทร์อม (2540, หน้า 2) แบ่งวัยรุ่นไว้เป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น อายุ 13 - 15 ปี

2. วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 15 - 18 ปี

3. วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 18 – 21 ปี

สแตนเบอร์ก (Steinberg, 1993, p. 5 อ้างถึงใน สกล วรเจริญศรี, 2550, หน้า 21)

ได้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นไว้เป็น 3 ช่วง ดังนี้

1. ช่วงวัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงอายุระหว่าง 11 – 14 ปี

2. ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง เป็นช่วงอายุระหว่าง 15 – 18 ปี

3. ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นช่วงอายุระหว่าง 18 – 21 ปี

ชัยฤทธิ์ อิศระไกรศีล (2523, หน้า 42 - 43 อ้างถึงใน สาลิณี รัตนพันธ์, 2546, หน้า 8) กล่าวว่า ระยะเริ่มของวัยรุ่นสำหรับวัยรุ่นชายถือเอาตอนมีน้ำกามเป็นครั้งแรก สำหรับวัยรุ่นหญิงถือเอาตอนมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก โดยปกติเด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่อ อายุ 11 ปี เด็กชายเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นอายุ 13 ปี และจะสิ้นสุดเมื่ออายุครบ 21 ปี

กล่าวโดยสรุปจากเอกสารต่าง ๆ ข้างต้น ช่วงอายุของวัยรุ่นแบ่งได้เป็น 3 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลางและวัยรุ่นตอนปลาย

พัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมองเห็นได้ชัดเจนในด้านต่าง ๆ ทั้ง 4 ด้าน เช่นเดียวกัน คือ ทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม แบ่งออกได้เป็น ดังนี้

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical Development)

การเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น จะดำเนินไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในช่วงเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ทำให้เด็กมีความกังวลและขาดความมั่นใจในตนเอง แต่เมื่อผ่านช่วงวัยรุ่นตอนต้นไปแล้วเด็กจะสามารถปรับตัวได้และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

การเจริญเติบโตทางร่างกายเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่พัฒนาการด้านอื่น วัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตทางโครงสร้างและอวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้แก่ ส่วนสูง น้ำหนัก สัดส่วนของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศ (ศรีเวริน แก้วกังวาน, 2549, หน้า 329)

2. พัฒนาการด้านสติปัญญา (Cognitive Development)

วิภากรณ์ บุญยงค์ (2549, หน้า 81) กล่าวว่า วิชาสติปัญญาหรือการรู้คิด เป็นความสามารถทางสมองของบุคคลในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบด้วยกระบวนการที่สำคัญหลายชนิด ได้แก่ การรับรู้ การเรียนรู้ การจำ การใช้เหตุผล การแก้ปัญหา การมองเห็น ความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งในระยะวัยรุ่นพัฒนาการทางสติปัญญาจะพัฒนาขึ้นมาจาในช่วงระยะวัยเด็กและจะเจริญถึงขีดสุดประมาณอายุ 14 – 18 ปี หลังจากนั้นในวัยรุ่นระดับสติปัญญาก็จะคงที่และมีแนวโน้มที่จะลดลง

สุชา จันทรธรม (2540, หน้า 151) ได้กล่าวถึงลักษณะพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่มีความจำดีมาก แต่ไม่ค่อยจะใช้ความจำให้เป็นประโยชน์ เพราะต้องใช้ความคิดในการแสดงความคิดเห็นในด้านต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง มีความคิดลึกซึ้ง มีเหตุผล วิเคราะห์ปัญหาได้หลายแง่มุม ความเชื่อมั่นต่าง ๆ เป็นไปอย่างรุนแรงจริงจัง หลงใหล ซึ่งอาจจะเกิดผลเสียตามมาได้ มีจินตนาการมากโดยเฉพาะเรื่องความรักและความสำเร็จในชีวิต ถ้าไม่ได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องจะทำให้วัยรุ่นเกิดความพลาดไม่กล้าที่จะเผชิญปัญหาอุปสรรค แต่ถ้าได้รับคำแนะนำที่เหมาะสมจะช่วยส่งเสริมความมั่นใจและบุคลิกภาพของวัยรุ่นได้ดียิ่งขึ้น

3. พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional Development)

นักจิตวิทยาเชื่อว่า อารมณ์โดยทั่วไปของวัยรุ่นมักมีความรุนแรงและเปลี่ยนแปลงง่าย ดังที่นักจิตวิทยาคนสำคัญคือ จี สแตนเลย์ ฮอลล์ (G. Stanley Hall) ได้เรียกวัยรุ่นตามลักษณะการแสดงออกว่าเป็นพายุบูแคม (Storm and Stress) นั่นคือ วัยรุ่นจะเกิดอารมณ์ได้ง่ายและรุนแรงกว่าที่จะควรเป็น เราจึงมักพบว่าวัยรุ่นมักเจ้าอารมณ์ โกรธง่าย ดีใจ เสียใจง่าย บางครั้งวู่วาม บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางครั้งไม่แน่ใจ (วิภาภรณ์ บุญยงค์, 2549, หน้า 61)

พิชิตา ตัญญูบุตร (2544, หน้า 15) ได้สรุปพัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว บางครั้งรุนแรง มักแสดงความรู้สึกเปิดเผยและตรงเกินไปและพิสุจน์ให้เห็นว่าเขามีความเป็นตัวของตัวเอง สิ่งเหล่านี้จะสนองตอบตัวเอง โดยการคบเพื่อนวัยเดียวกัน ความต้องการที่สำคัญคือต้องการการยอมรับในความเป็นเพศหญิงและเพศชายอย่างเต็มที่ จากคนวัยเดียวกันและเพศตรงข้าม วัยนี้ชอบเอาใจใส่รูปร่างของตนเอง และมีความกังวลใจต่อรูปร่างที่เปลี่ยนแปลง นิยมในบุรุษและสตรีที่มีชื่อเสียงอยากทำตาม เหตุที่ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายและรุนแรงคือความเปลี่ยนแปลงทางกาย การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายใน เช่น ต่อมต่าง ๆ และการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ

4. พัฒนาการด้านสังคม (Social Development)

พัฒนาการทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ดี เด็กเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีวุฒิภาวะทางร่างกาย มีความสามารถในการเรียนรู้และปรับตัวได้มากขึ้น ทำให้วัยรุ่นมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่ ต้องการเป็นอิสระ มีความรับผิดชอบตนเองได้และต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม (วิภาภรณ์ บุญยงค์, 2549, หน้า 71)

อีริก อีริกสัน (Erikson, 1968 อ้างถึงใน วิณี ชิตเชิดวงศ์, 2547, หน้า 11) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยของการพยายามหาเอกลักษณ์ของตนเอง โดยจะพยายามค้นหาความสามารถ ความต้องการที่แท้จริงของตนในอนาคต การค้นหาเอกลักษณ์ของวัยเด็กวัยรุ่นจะเป็นไปด้วยดีแค่ไหนขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ที่เด็กได้รับมาตลอดระยะเวลาของการพัฒนา และโอกาสที่เด็กจะเป็นอิสระในการค้นหาสภาพแวดล้อม การมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมและกับกลุ่มเพื่อน จะช่วยให้เด็กวัยรุ่นรู้จักตนเองมากขึ้น และถ้าไม่มีปัญหาในการพัฒนาแล้ว เด็กก็จะสามารถค้นหาตนเองได้ในระยะวัยรุ่นตอนปลาย

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่าวัยรุ่นมีความเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางด้านสภาพร่างกาย อารมณ์และสังคม อย่างรวดเร็ว วัยที่เริ่มค้นหาความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง การมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย หากเปรียบวัยรุ่นเสมือนกับผู้ที่ขับขีรถยนต์ที่กำลังแล่นบนถนนที่ต้องผ่านสถานที่และเส้นทางอย่างมากมาย บางครั้งอาจจะได้แล่นบนถนนที่อยู่ในสภาพดีไม่มีหลุมบ่อ หรือ

ในบางครั้งต้องวิ่งอยู่บนเส้นทางที่ทุรกันดารคดโค้งเสี่ยงกับการที่จะประสบอุบัติเหตุได้ง่าย หากผู้ที่ขับขีรยนต์มีความชำนาญ ความระมัดระวัง ไม่ประมาท ประกอบกับสมรรถภาพของรถยนต์ที่ดีแล้ว เชื่อได้ว่า รถยนต์คันนี้จะถึงเป้าหมายได้โดยสวัสดิภาพ เช่นเดียวกัน หากวัยรุ่นได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนให้กับชีวิตของพวกเขา และได้รับการช่วยเหลือจากคนรอบข้างก็จะทำให้มีสถานะจิตใจที่เข้มแข็งพร้อมจะจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่จะผ่านเข้ามาในชีวิต รู้จักเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุผล มีพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัยและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ก็จะส่งผลให้วัยรุ่นเหล่านี้จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีการพัฒนาการทางสังคมที่ดีต่อไป

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

การให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 2) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคือคล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการตั้งแต่ 4 - 8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงตนเองโดยให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

กระทรวงสาธารณสุข (2546, หน้า 9) ได้ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาเข้าร่วมกลุ่มกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่เอื้ออำนวย

ประทุม เป้นสุวรรณ (2545, หน้า 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ กลุ่มบุคคลที่ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) จัดขึ้นหรือเป็นความต้องการของกลุ่มบุคคล ที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมกันปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม (Leader) มีบทบาทเอื้ออำนวย (Facillator) ให้สมาชิกในกลุ่มเกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น มีความไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน สามารถบอกเล่าและรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึก ปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจของตนให้ในกลุ่มได้รับทราบ มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน มิใช่แค่ตนเองที่มีปัญหาเพียงคนเดียวทำให้กล้าเผชิญปัญหาเกิดการสำรวจตนเองพิจารณาปัญหาความขัดแย้งนำไปสู่

การยอมรับวิกฤตการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่นำข้อเสนอแนะจากกลุ่มมาเป็นแนวทางในการคิดแก้ไข ปัญหาในหลาย ๆ วิธี จนสามารถปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม พัฒนาดตนเองได้เต็มขีดความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม

รวีวรรณ ชินตระกูล (2537, หน้า 196) อธิบายว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลที่มีความต้องการที่จะปรึกษาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รับฟังความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มยังสามารถระบายความรู้สึกของคนให้กับกลุ่มได้ ทั้งนี้ เพื่อให้เขามีความรู้สึกว่าเขาได้แสดงความคิดเห็น

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือให้บุคคลที่มีปัญหาคคล้าย ๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกันเพื่อการยอมรับและหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาร่วมกัน โดยการให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น และปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งการยอมรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกคนอื่น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่ให้ความช่วยเหลือหรือร่วมในการให้คำปรึกษา

ความมุ่งหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 5-6) ได้กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อการป้องกัน การพัฒนาและการบำบัด โดยทั่วไปจะมีเป้าหมายที่ชัดเจนในด้านการศึกษา การให้ความรู้ ด้านอาชีพ ด้านสังคมหรือด้านส่วนตัว การให้คำปรึกษากลุ่มมักเป็นเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรู้สึก และการกระทำ การให้คำปรึกษากลุ่มส่วนมากมักเน้นที่ปัญหาบางประการของสมาชิก ซึ่งเป็นปัญหาทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับ การดำเนินชีวิต ไม่ใช่ปัญหามูลึกภาพหรือการบำบัดระยะยาว การปรึกษากลุ่มมักจะเป็นการพัฒนาบุคคล การสร้างเสริมและค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล สมาชิกกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้เข้าใจและได้รับการสนับสนุน ให้กำลังใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและค้นหาข้อขัดข้องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนาทักษะที่ตนมีอยู่มาจัดการกับปัญหาได้ และสามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกันได้อีกต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม จะใช้เทคนิคทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางและอาจใช้แบบฝึกหัดที่มีโครงสร้าง เทคนิคพื้นฐานในการปรึกษา เช่น การสะท้อน (สะท้อนทั้งภาษาพูด ภาษาท่าทาง ที่สมาชิกแสดงออก) การกระจำความหมาย (ช่วยให้สมาชิกเข้าใจในสิ่งที่พูด เข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน) การแสดงบทบาทและการตีความ/ ให้ความหมาย (การเชื่อมโยงพฤติกรรมปัจจุบันกับสิ่งที่ฝังใจในอดีต) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกกำหนดความมุ่งหมายด้วยตนเอง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

- เรียนรู้ที่จะไว้ใจตนเองและผู้อื่น
- เพิ่มการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น พัฒนาเอกลักษณ์ของตน
- รับรู้ถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกที่มีคล้าย ๆ กัน และรู้ว่าเป็นเรื่องปกติ
- เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความมั่นใจ เคารพตนเองและมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเอง

และผู้อื่น

- เพื่อพัฒนาความห่วงใยและเอื้ออาทรให้กับบุคคลอื่น
- เพื่อสร้างทางเลือกในการเผชิญปัญหาปกติและการแก้ไขปัญหาคือขัดแย้ง
- เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
- เพื่อตระหนักถึงทางเลือกของบุคคลและตัดสินใจเลือกอย่างฉลาด
- เพื่อวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามแผน
- เรียนรู้ทักษะสังคม
- เพื่อให้ไวต่อการรับรู้ความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น
- เรียนรู้วิธีการทำทาบบุคคลอื่นด้วยความเอื้ออาทร ห่วงใย จริงใจและตรงไปตรงมา
- เพื่อให้กระจำความเชื่อและค่านิยมของตน

ประทุม เป็นสุวรรณ (2545, หน้า 3) กล่าวว่า การกำหนดจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นทิศทางที่ช่วยให้การปฏิบัติกรให้คำปรึกษากลุ่มได้ป้องกันแก้ไข้ปัญหาและพัฒนาตนดำเนินไปอย่างเหมาะสม ดังต่อไปนี้

1. เพื่อช่วยให้เกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น กลุ่มเคยมีที่พึ่ง ปลอดภัยไว้วางใจตนเองและผู้อื่นจนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่คับข้องใจ อัดอั้นตันใจ ให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบ รับรู้ความต้องการของตนเองและผู้อื่น ซึ่งต่างคนก็จะเกิดความรู้สึกสบายใจขึ้นที่มีกลุ่มสมาชิกรับรู้ปัญหาเท่ากับความทุกข์ได้ถูกนำออกไปแล้วส่วนหนึ่ง

2. เพื่อให้เกิดการรับฟัง รับรู้ความรู้สึก ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการซึ่งจะเป็นพื้นฐานทางความคิด เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง นำไปสู่การปรับวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล

3. เกิดการสำรวจค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนทำให้รู้จักตนเองในด้านความถนัดความสามารถและระดับสติปัญญาดีขึ้น

4. เพื่อรับรู้ว่าสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้าย ๆ กันคนมิใช่เราคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา สามารถรับรู้ข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้กล้าเผชิญกับความจริง ความยุ่งยากและความทุกข์ที่เกิดขึ้น

5. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้งกับกลุ่มสมาชิก อย่างจริงจัง ด้วยความรัก สามัคคี เอื้ออาทร ห่วงใยนำไปสู่การระดมความคิดหลากหลายวิธีในการค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับทุกคนในกลุ่ม

6. เพื่อเรียนรู้การฟังพาตนเองให้มากที่สุด และฟังผู้อื่นน้อยที่สุดเช่นกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมต่อไป

7. เพื่อให้รู้จักเลือกตัดสินใจใช้วิจารณญาณด้วยตนเองอย่างฉลาด จากข้อมูล การเสนอแนะของกลุ่มสมาชิกมาเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ เพราะไม่มีใครรู้ความต้องการของปัญหาเท่ากับตนเอง ดังนั้น การเลือกตัดสินใจจึงเป็นภาระหน้าที่ของแต่ละบุคคล จึงจะเหมาะสมที่สุด

8. เพื่อกำหนดแผนการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง บรรทัดฐาน ค่านิยม ของสังคมให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ในแต่ละยุคสมัยนั้น ๆ เพราะค่านิยมนั้นเปลี่ยนแปลงไป ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและกาลเวลา

9. เพื่อส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอุปสรรคของกลุ่มสมาชิก ในการตัดสินใจที่เหมาะสม กับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตในทุกด้าน

10. เพื่อพัฒนาตนเองในการเลือกตัดสินใจอย่างฉลาด ซึ่งจะนำไปสู่สังคม ตลอดจน สามารถปรับพฤติกรรม ให้มีบุคลิกภาพตามจรรยาบรรณ ศีลธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา ของบุคคลโดยทั่วไป

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มคือ เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มได้รู้จัก และเข้าใจตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง รู้สึคว่าตนเองมีค่า กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา ค้นหาแนวทาง ที่จะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้จักเลือกตัดสินใจใช้วิจารณญาณด้วยตนเองอย่างฉลาด จากข้อมูลที่ได้รับการเสนอแนะจากสมาชิกในกลุ่ม ตระหนักถึงบทบาทและความรับผิดชอบ ของตนเองในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542, หน้า 40) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ ดังนี้

1. ทำให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่หยิบยกขึ้นมา นั้น ๆ แก่กัน

2. เป็นโอกาสที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ฟังและสำรวจปัญหาของตนเอง ตลอดจน แนวทางในการแก้ปัญหาอีกด้วย

3. ทำให้ผู้พบเห็นปัญหามีความอบอุ่นใจเพราะทราบว่ายังมีเพื่อนที่มีปัญหาล้ายคลึง กับตน

4. เกิดการเรียนรู้จากเพื่อนร่วมกลุ่ม (Peers) โดยไม่ต้องไปลองผิดลองถูก
5. เกิดความเชื่อมั่นและมั่นใจในการกลับไปเผชิญปัญหาอีก
6. แม้บางกลุ่มเป็น Heterogeneous กล่าวคือ กลุ่มที่มีความหลากหลายแต่บรรยากาศแห่งการเห็นอกเห็นใจ หรือช่วยเหลือกันก็จะเกิดขึ้นทั้งในกลุ่มหรือเมื่อแยกไปแล้ว
7. เป็นการฝึกให้สมาชิกได้มีประสบการณ์ มีทักษะในการเข้ากลุ่ม อันเป็นผลดีทั้งทางตรงและทางอ้อม

ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มมีประโยชน์มากมายหลายประการ เป็นวิธีการช่วยให้บุคคลให้เปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความรู้สึกละพฤติกรรมสมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจวิธีการในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้นช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ประโยชน์อีกประการหนึ่ง คือ สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในกลุ่มและรับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 1985, p. 126) ได้อธิบายถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นของการกำหนดเป้าหมายของกลุ่มและสำรวจถึงความคาดหวังของกลุ่มผู้นำจะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้สร้างบรรยากาศของความคุ้นเคย เพื่อช่วยให้สมาชิกได้แสดงออกและช่วยให้เกิดความรู้สึกละคลายมากขึ้น การเข้ากลุ่มสมาชิกจะได้เรียนรู้ในกฎกติกาและบทบาทของตนเอง ในขั้นนี้สมาชิกจะเริ่มเรียนรู้วิธีการและแนวทางในการรวมกลุ่ม โดยที่สมาชิกจะเริ่มพัฒนาความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ต่อจากนั้นสมาชิกจะเริ่มเรียนรู้วิธีการและแนวทางในการรวมกลุ่ม โดยที่สมาชิกจะเริ่มพัฒนาความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ต่อจากนั้นสมาชิกจะได้เรียนรู้ค่านิยมของตนเองและผู้อื่น โดยเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น
2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ ในขั้นนี้จะเป็นช่วงเวลาที่สมาชิกกลุ่มจะใช้เพื่อเป็นการทดสอบว่าตนเองสามารถจะไว้วางใจสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มเพียงใด ซึ่งการทดสอบนี้ส่วนมากกระทำออกมาในรูปแบบของการต่อต้าน ถอยหนี และแสดงความเป็นปรีภัยและมักจะมุ่งตรงไปยังความสามารถของผู้นำกลุ่ม เพื่อที่ว่าผู้นำกลุ่มจะสามารถจัดการกับพฤติกรรมที่ต่อต้านของสมาชิกได้อย่างไร เป้าหมายหลักในขั้นนี้คือการพัฒนาให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันในกลุ่มให้มากที่สุด เพื่อช่วยสร้างความไว้วางใจและความไว้วางใจจะช่วยส่งเสริมการเปิดเผยตนเอง ในขั้นนี้จุดสนใจจะมุ่งมาสู่ความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้บุคคลเกิดการยอมรับสมาชิกคนอื่น สมาชิกจะได้รับพัฒนาความรู้สึกละมีความรู้สึกละลดน้อยลงยิ่งขึ้นในการที่จะแสดงความคิดเห็น เขาจะรู้สึกว่าเขาเองมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม อันจะมีผลให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อกันมากยิ่งขึ้น

3. ขั้นการทำงาน กิจกรรมหลักและลักษณะเฉพาะของขั้นตอนนี้คือ การมุ่งความสนใจอยู่ที่ปัญหาของแต่ละคน เมื่อสมาชิกยอมรับว่าชีวิตของตนมีบางสิ่งบางอย่างไม่น่าพึงพอใจ และการเปลี่ยนแปลงแก้ไขจะเป็นประโยชน์ต่อตน ส่วนจุดประสงค์และเป้าหมายหลักคือการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ตรวจสอบปัญหาส่วนตัวของตนอย่างใกล้ชิด ในสภาพแวดล้อมที่ให้ความเป็นอิสระปราศจากความรู้สึกบีบคั้น โดยให้สมาชิกค้นหาทางออกเหล่านั้น และในบางสถานการณ์อาจได้ทดลองแสดงพฤติกรรมหรือเปลี่ยนแปลงเจตคติแบบใหม่ ในสถานที่ที่มีความปลอดภัยก่อนที่จะนำออกไปปฏิบัตินอกกลุ่ม

4. ขั้นสุดท้าย ในขั้นนี้จุดสนใจของกลุ่มเน้นไปที่พฤติกรรมของสมาชิกและการรวบรวมความรู้สึกนึกคิดเข้าด้วยกัน สิ่งสำคัญที่สุดคือการให้สมาชิกรวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้กับสิ่งแวดล้อมของเขา บรรยาการของกลุ่มจะมีความรู้สึกอาศัยและกังวลต่อการจากกันของสมาชิก ในขั้นนี้สมาชิกของกลุ่มเริ่มพึ่งพาตนเองได้ เขาจะพึ่งกลุ่มน้อยลง โดยเขาสามารถแก้ไขปัญหามาและเรียนรู้ว่าจะแก้ไขปัญหายังไร และในช่วงสุดท้ายสมาชิกแต่ละคนจะประเมินผลการเข้ากลุ่มว่าสมาชิกแต่ละคนได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่มบ้าง รวมถึงความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อกลุ่ม อาจจะมีการพูดถึงการติดตามผลหรือโครงการต่าง ๆ เพื่อเป็นแรงให้สมาชิกปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลง

ขนาดของกลุ่มรับคำปรึกษา

ขนาดของกลุ่มมีนักวิจัยหลายท่านได้ให้ความคิดเห็น ดังนี้

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 105) มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม บุคคลที่จะเข้ากลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ดังนั้นสมาชิกกลุ่มต้องไม่มากจนเกินไป คือ ประมาณ 6-10 คน

สันสนีย์ สมิตะเกษตริน (2546, หน้า 17-45) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มมักประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่ 3-12 คน แต่จำนวนที่เหมาะสมคือ 5-8 คน ซึ่งจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์เพียงพอที่จะเป็นพลังของกลุ่ม ถ้าสมาชิกมีมากเกินไปจะทำให้สมาชิกแต่ละคนมีเวลาน้อยที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงอารมณ์และความคิดเห็นต่าง ๆ ได้น้อย แต่ถ้าสมาชิกมีน้อยเกินไป จะทำให้การดำเนินการในรูปแบบของกลุ่มลดลง ปฏิสัมพันธ์และการเคลื่อนไหวของกลุ่มก็จะลดลงตามไปด้วย อย่างไรก็ตามการกำหนดขนาดของกลุ่มจะมีความยืดหยุ่นไปตามความเหมาะสมของการจัดกลุ่ม โดยพิจารณาถึง ชนิดของกลุ่ม วัตถุประสงค์ของการจัดกลุ่ม ระยะเวลาการจัดกลุ่มแต่ละครั้ง หากเป็นกลุ่มที่เกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก ไม่ควรมีสมาชิกมากกว่า 10 คน หากเป็นกลุ่มเรียนรู้ สมาชิกอาจมีมากกว่า 10 คนได้ นอกจากนี้ต้องคำนึงถึงประสบการณ์ของผู้นำกลุ่มและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม

โอห์ลเซน (Ohlsen, 1970, p. 28) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 4 – 8 คน เพราะถ้ามีสมาชิกมากกว่านี้จะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อย ๆ ได้ง่าย และขนาดของกลุ่มใหญ่จะกลายเป็นกลุ่มการเรียนการสอนมากกว่า

มาสเตอร์ (Mashler, 1969, p. 5) กล่าวว่า สมาชิกของกลุ่มไม่ควรเกิน 10 คน กลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป สมาชิกในกลุ่มจะไม่สนใจเท่าที่ควร โอกาสที่สมาชิกจะหลบเลี่ยงจากกลุ่มมีมาก และผู้ให้คำปรึกษาจะลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่ถ้าสมาชิกเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่

สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มมักประกอบด้วยสมาชิก 3- 10 คน หากสมาชิกมากกว่า 10 คน อาจทำให้สมาชิกขาดความสนใจ สมาชิกจะแตกออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ ทำให้ขาดการร่วมกัน แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้น้อยและทำให้การให้คำปรึกษาเป็นการเรียนการสอนมากกว่า และถ้าสมาชิกของกลุ่มน้อยเกินไปก็จะทำให้การดำเนินการของกลุ่มลดลง ดังนั้นขนาดของสมาชิกกลุ่มที่เหมาะสมคือ 6- 10 คน

เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2531, หน้า 105) สรุปว่า เพื่อให้กลุ่มมีความสัมพันธ์ต่อกันและกันมากขึ้น ได้สังเกตสีหน้า อากัปกิริยา คำพูด ความรู้สึกของกันและกัน และในการทำกลุ่มควรใช้เวลาแต่ละครั้งไม่นานเกินไป อันอาจทำให้เกิดความเบื่อหน่าย หรือถ้าได้ ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้ง

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2547, หน้า 99) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรมากกว่า 2 ชั่วโมง

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1980, p. 182) ได้กล่าวว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง และในแต่ละครั้งที่พบกัน สำหรับเด็กประถมศึกษาควรไม่เกิน 1 ชั่วโมง ส่วนวัยรุ่นใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone, 1981, p. 455) ได้สรุปว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสำหรับเด็กมัธยมศึกษานั้นสัปดาห์หนึ่งควรพบกันอย่างน้อย 1 ครั้ง

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า เวลาที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มของวัยรุ่นนั้นควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ถ้าเวลาน้อยเกินไปจะส่งผลให้การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มมีน้อย และหากเวลามากเกินไปจะทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความล้าและเบื่อหน่าย ส่วนจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษานั้นควรจัด สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เกิดในปี 1913 ที่เมือง Pittsburgh มลรัฐเพนซิลวาเนีย สหรัฐอเมริกา จบปริญญาเอกและปริญญาโทในสาขาจิตวิทยาคลินิกจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย

Ellis เชื่อว่าจิตวิเคราะห์เป็นรูปแบบที่ลึกซึ้งที่สุดของการบำบัดทางจิต Ellis ได้รับการฝึกการวิเคราะห์และได้รับการดูแลโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิเคราะห์ตั้งแต่ปี 1974-1953 เขาฝึกจิตวิเคราะห์และใช้แนวทางการให้การบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ในช่วงปีแรก ๆ ต่อมาเขามีความเห็นว่าการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ไม่เป็นระบบเชิงวิทยาศาสตร์ ดังนั้นในปี 1995 Ellis จึงผสมผสานวิธีการบำบัดของจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม กลุ่มปรัชญานิยมและกลุ่มพฤติกรรมนิยมเข้าด้วยกัน แล้วพัฒนาเป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) (Corey, 2005, pp. 271)

แนวคิดพื้นฐานที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

คอเรย์ (Corey, 2005, pp. 271-273) กล่าวว่า ข้อสมมติฐานเบื้องต้นของ REBT มีอยู่ว่ามนุษย์เป็นส่วนที่ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจได้ด้วยตนเอง เช่นเดียวกับอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยการแปลความจากสถานการณ์ต่าง ๆ ทฤษฎี REBT มีสิ่งสำคัญ 3 ประการที่สัมพันธ์กันคือ การรับรู้ ความเข้าใจอารมณ์และพฤติกรรม จะเป็นลักษณะที่เป็นผลซึ่งกันและกันและมีความสัมพันธ์กัน ทฤษฎี REBT มองธรรมชาติของมนุษย์ว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่เกิดมาพร้อมศักยภาพจากสองสิ่งคือ ความคิดอย่างมีเหตุผลหรือความคิดแบบตรงไปตรงมา และความคิดที่ไร้เหตุผล โดยทั่วไปมนุษย์มีสิ่งที่ทำให้โอนเอียงจากการที่มนุษย์มักจะปกป้องตัวเอง ชอบความสุข ความคิดและการพูดคุย ความรัก การสื่อสารกับผู้อื่น การเจริญเติบโตและการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ (Self-Actualization) แต่ขณะเดียวกันมนุษย์ก็มีนิสัยที่ชอบในเรื่องของการพินัย การทำลายตนเอง (Self-Destruction) และหลีกเลี่ยงที่พัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ การผลัดวันประกันพรุ่ง การทำผิดซ้ำ ๆ การเชื่อผิดสางเทวดา การไม่อดทน การกำหนดตนเอง และมีคำพูดที่ว่า มนุษย์ย่อมมีความผิดพลาด ในทฤษฎี REBT พยายามที่จะช่วยให้มนุษย์ยอมรับตัวเองในฐานะที่สร้างความผิดพลาดได้และยังต้องทำผิดอยู่เรื่อยแต่ขณะเดียวกันก็จะเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่และมีชีวิตอย่างสันติ

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 396) กล่าวถึง แนวคิดสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ดังนี้

1. สมมุติฐานและการสันนิษฐานของ REBT สามารถจัดประเภท ได้ดังนี้

- 1.1 ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมทำปฏิกิริยาต่อกันและมีผลกระทบต่อกัน
- 1.2 การรบกวนทางอารมณ์มีสาเหตุจากปัจจัยทางชีววิทยาและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม

ในการทำความเข้าใจและจัดการกับปัญหาของบุคคลไม่จำเป็นต้องใช้เวลามากมายในการสำรวจอดีตหรือรื้อฟื้นความเจ็บปวดทางอารมณ์ในวัยเด็ก

1.3 มนุษย์ได้รับผลกระทบจากบุคคลและสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว และมนุษย์ก็ตั้งใจที่จะส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

1.4 บุคคลรับกวนตัวของตัวเองได้ทางความคิด ทางอารมณ์และทางพฤติกรรม บุคคลมักจะคิดในลักษณะที่ทำลายประโยชน์ที่ดีที่สุดของตัวเอง

1.5 เมื่อเหตุการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้น บุคคลมักสร้างความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะของนักเผด็จการและคิดว่าความคิดของตนเองถูกเสมอ ความคิดที่ไม่สมเหตุผลเหล่านี้ มักเป็นเรื่องของความสามารถและความสำเร็จ ความรักและการยอมรับ การได้รับการดูแล ความปลอดภัยและความสะดวกสบาย

1.6 เหตุการณ์ที่เลวร้ายไม่ได้เป็นสาเหตุของกฎการกวนทางอารมณ์ แต่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผลมักจะนำไปสู่ปัญหาบุคลิกภาพ

1.7 มนุษย์ส่วนมากมีแนวโน้มที่จะสร้างการกวนทางอารมณ์ ดังนั้นจึงเป็นไปได้เลยที่บุคคลจะมีสุขภาพจิตที่ดี บุคคลมักจะล้มเลิกความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง นอกจากบุคคลจะรับรู้ความเป็นจริงอย่างชัดเจน

1.8 เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง บุคคลต้องตระหนักให้ได้ว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลมีผลกระทบต่อพวกเขาอย่างไร บุคคลต้องสามารถโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุผลและเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุผลเหล่านี้ให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล บุคคลต้องเปลี่ยนความคิดที่ไม่ดีและพฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง โดยการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

1.9 เมื่อบุคคลพบว่า เกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลขึ้น บุคคลสามารถกำจัดได้โดยใช้วิธีที่รวมการคิด อารมณ์และพฤติกรรมเข้าไว้ด้วยกัน REBT มีเทคนิคมากมายในการทำให้บุคคลเห็นวิธีที่จะทำให้ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อตนเองลดลงหรือเหลือน้อยที่สุด คนไข้ที่รู้สึกดีขึ้นจะเต็มใจที่จะ (ก) รับรู้ว่าเขาต้องรับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่รบกวนเขาอยู่ (ข) คู่วิธีที่เขา กำลังคิด กำลังรู้สึกและกำลังแสดงออกมาเมื่อเขารบกวนตนเองโดยโดยไม่สมเหตุผล (ค) ทำให้ตัวของเขาทำอะไรสักอย่างที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

2. จุดเริ่มต้นของการกวนทางอารมณ์

แนวคิดสำคัญของ REBT คือ บทบาทที่นักเผด็จการควรแสดง ควรจะแสดง และต้องแสดงอยู่ในตัวบุคคลที่ถูกกวนทางอารมณ์ สิ่งต่าง ๆ ที่มีคำว่า “ต้อง” มีผลทำให้เกิดการกวนตัวเราโดยไม่จำเป็น ตามที่เอลลิส (Ellis, 2001 a, 2001 b cited in Corey, 2004, p. 397) ได้กล่าวไว้ว่าความรู้สึกที่วิตกกังวล ซึมเศร้า ไม่ยอมรับ ละอายใจและความรู้สึกเหินห่าง

เป็นจุดเริ่มต้นและคงอยู่ตลอดไปด้วยความเชื่อที่มีพื้นฐานอยู่บนความคิดที่ไร้เหตุผลซึ่งมักจะเกิดขึ้นในวัยเด็ก ความเชื่อที่ทำลายตัวเองนี้ถูกทำให้อยู่โดยคำพูดที่ไม่ดี ไม่สมเหตุผล ซึ่งบุคคลสร้างขึ้นเอง

ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนี้เป็นที่ยอมรับความจริงว่าการที่คนเรากระทำการอะไรลงไปนั้นจะต้องมีสาเหตุและการกระทำส่วนใหญ่มักจะเป็นได้ด้วยความรู้สึกใจของตนเอง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2543, หน้า 76-77) แต่ทฤษฎีนี้ก็ยังมีความเชื่อที่ว่าคนเราสามารถเปลี่ยนแปลงหรือกำหนดแนวชีวิตของตนเองได้ แม้ในบางครั้งอาจใช้ความพยายามที่ค่อนข้างสูงจึงจะประสบความสำเร็จก็ตาม ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ยอมรับว่ามนุษย์เราสามารถกำหนดพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้นั้นสามารถอธิบายได้โดยใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพ เอบีซี (A-B-C Theory of Personality) ดังนี้

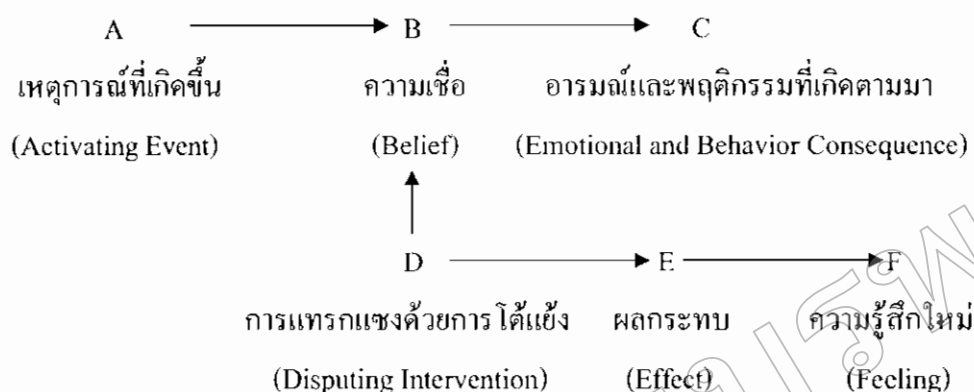
1. เอ (A – Activating Event) คือ สภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพการณ์ที่เป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกทัศนคติ หรือพฤติกรรม ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เชื่อว่า A นี้มีสาเหตุที่ทำให้คนเราแสดงพฤติกรรมตอบโต้ออกมา

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

2.1 ความเชื่อที่สมเหตุผล (Rational Beliefs: B's) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงความปรารถนา ความอยาก และความชอบ

2.2 ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Irrational Beliefs: B's) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมที่แสดงถึงการเรียกร้องอย่างรุนแรง การออกคำสั่งและการต้องทำ (Musts)

3. ซี (C – Consequence) คือ พฤติกรรมที่แสดงตอบโต้ออกมาในแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นโดยลักษณะปัญหาของอารมณ์ หรือโดยท่าทีที่แสดงออกมาโดยขาดความสุข ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นมองดูคล้ายกับว่าเป็นผลที่เกิดจาก A กล่าวคือ แสดงออกตามเหตุการณ์ที่เป็นจริง แต่สำหรับ REBT เชื่อว่าพฤติกรรมที่คนเราแสดงตอบโต้ออกมานั้นเป็นผลที่มาจาก (B) นั่นคือ พฤติกรรมของคนเราจะแสดงออกไปตามระบบความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น เอลลิสกล่าวว่า เอ (A = เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น) ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิด ซี (C = อารมณ์ที่ตามมา) แต่เป็น บี (B) ซึ่งก็คือ ความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับ เอ (A) ที่เป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ ซี (C) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ สามารถเขียนเป็นแผนภูมิได้ ดังนี้



ภาพที่ 6 ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบเอบีซีดีอีเอฟ (ABCDEF)

แนวคิดในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ถือว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (B) โดยตรง แต่ความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น (C) เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม ดังนั้น การช่วยเหลือให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิด ได้อย่างมีเหตุผล จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ยกตัวอย่างเช่น วัยรุ่นที่รู้สึกตื่นเต้น (C) ที่ได้ขับซิ่งด้วยเร็วสูงบนท้องถนน (A) การรู้สึกตื่นเต้นสนุกสนาน ไม่ได้มาจากการขับซิ่งการขับซิ่งด้วยความเร็วสูง แต่ความเชื่อ (B) เกี่ยวกับการขับซิ่งด้วยความเร็วสูง เป็นสาเหตุที่ทำให้พวกเขารู้สึกตื่นเต้น จากตัวอย่างนี้จะเป็นได้ว่าความรับผิดชอบความเชื่อของคน เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตซึ่งเป็นการกำหนดและสร้างสักรบกันจิตใจ

การบำบัดแนว REBT เริ่มจากการสอนผู้รับการบำบัด ให้เข้าใจแนวคิดทฤษฎี A-B-C คือ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล มีส่วนสัมพันธ์กับอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา วิธีการจัดการคือ ต้องโต้แย้ง (Dispute) ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ซึ่งเป็นการใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ มาพิสูจน์ความคิดเชิงการยอมแพ้ การลดค่าตนเอง ว่าเป็นสมมติฐานที่ไม่เป็นความจริง ไม่มีหลักฐานที่จะตรวจสอบการโต้แย้งความเชื่อ เป็นวิธีการบำบัดทางปัญญา ซึ่งเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ โดยการสอนให้กระตือรือร้นในการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล จนเข้าใจยอมรับและเปลี่ยนวิธีคิดให้สมเหตุผล

กระบวนการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ประกอบด้วย 3D (Ellis, 1994, 1996 cited in Corey, 2004, p. 399) ดังนี้

1. Detecting ตรวจสอบ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้เห็นว่าไม่เป็นเหตุเป็นผล และไม่เป็นความจริง

2. Debatingโต้แย้ง ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แสดงให้เห็นว่าไม่มีหลักฐาน มาสนับสนุนความเชื่อ

3. Discriminating ตระหนักถึงความแตกต่าง และจำแนกระหว่างความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล กับ ความเชื่อที่สมเหตุสมผลเมื่อโต้แย้ง (D) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแล้วจะ เกิดผล (E) จากการโต้แย้ง การปรับความเชื่อเดิมที่ลดค่า ตนเองเป็นความเชื่อใหม่ (F) ที่ให้คุณค่า ตนเอง การยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น และยอมรับความขัดข้องในชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ผลที่เกิดจากการโต้แย้งความเชื่อเดิม ก็คือ ความเชื่อ อารมณ์ หรือพฤติกรรมใหม่

ลักษณะของความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล

จากแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความเชื่อว่าอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลมีผลมาจากความคิด ดังที่ ประเทือง ภูมิภักทราคม (2540, หน้า 259-262) กล่าวว่า ความคิดที่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน มีดังนี้

ลักษณะความคิดที่ไร้เหตุผล 11 ประการ

1. บุคคลต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน บุคคลที่คิดเช่นนี้ จะขาด ความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกไม่มีคุณค่า และเกิดความล้มเหลว
3. บุคคลที่เป็นคนล้มเหลวน่ารังเกียจ และชั่วร้าย ควรถูกดำเนิน หรือถูกลงโทษ ความคิดนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่แท้จริง จะประเมินความเลวความชั่วร้าย ของบุคคลอื่น
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น บุคคลที่คิด เช่นนี้จะถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งที่เลวร้าย ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจ ทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่
5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งไม่สามารถควบคุมมันได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเองและไม่กล้าตัดสินใจต่อ สภาพการณ์ที่เกิดขึ้น
6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็อันตราหหรือน่ากลัวอยู่เสมอ บุคคลที่มีความวิตก กังวลเกินเหตุ อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่า การเผชิญกับมัน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะหนีงานที่ยากลำบากเสมอ ทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง บุคคลที่คิดเช่นนี้จะประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความเชื่อมั่น และนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

9. ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบล้างหรือกำจัดได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้อาจนำประสบการณ์ในอดีตมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป ทำให้เกิดความทุกข์ และไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

11. ปัญหาทุกปัญหามีหนทางแก้ไขอย่างสมบูรณ์แบบ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวล และความกลัว

ลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผล 11 ประการ

1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่า จะต้องทุ่มเทความสนใจ และความปรารถนาที่จะ ได้รับแต่เพียงผู้เดียว แต่ควรกระทำในสิ่ง ที่เป็นการให้ความรัก และคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์

2. บุคคลจะกระทำการใด ๆ อย่างเต็มที่เนื่องจากต้องการที่จะทำให้ดีกว่าผู้อื่น การทำงาน จะก่อให้เกิดการเรียนรู้และถึงแม้ทำเต็มที่ก็อาจผิดพลาดได้

3. ทุกคนอาจพบกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้ จึงโทษตนเอง และผู้ที่ล้มเหลวอะไรผิดพลาดควรยอมรับความล้มเหลวนั้น และพยายามหาทางไม่ให้เกิดขึ้น

4. บุคคลไม่พึงทำให้สภาพการณ์ที่ไม่พึงปรารถนานั้นลุกลามใหญ่โตขึ้น ควรแก้ไขสภาพการณ์นั้นให้ดีขึ้น หากไม่สามารถแก้ไขได้ดีขึ้น ก็ต้องยอมรับและไม่ถือเป็นสิ่งเลวร้ายมาก

5. ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งไม่พึงปรารถนาและสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุ มาจากการรับรู้ การประเมินของตนเองจากสิ่งเหล่านั้นก็สามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้

6. บุคคลตระหนักใจความเป็นจริงว่าอันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้ายอย่างที่กลัว ควรรู้ว่ ความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ

7. การเผชิญกับความยากลำบาก และความรับผิดชอบจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ในระยะยาวมากกว่าการหลีกเลี่ยง

8. บุคคลพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเองและมีความรับผิดชอบ แต่ควรที่จะพึ่งผู้อื่น หรือขอรับการช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อจำเป็น

9. บุคคลยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ การวิเคราะห์ข้อเท็จจริงจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษ บุคคลสามารถนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป

10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์หรือถูกรบกวน ควรหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ ก็ต้องยอมรับท่าทีที่จะทำให้ดีที่สุด

11. บุคคลควรหาทางแก้ปัญหาหลาย ๆ ทางที่มีความเป็นไปได้ และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับความจริงว่าปัญหาย่อมไม่มีทางเลือกในการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบที่สุด

เป้าหมายของกลุ่ม REBT

ตามที่ เอลลิส (Ellis, 2001 b cited in Corey, 2004, p. 400) กล่าวไว้ว่าเป้าหมายที่สำคัญ

2 ประการของ REBT คือ

1. การช่วยให้สมาชิกให้เรียนรู้การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Self-Acceptance: USA)
2. การช่วยให้สมาชิกให้เรียนรู้การยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Other - Acceptance: UOA) และเข้าใจความสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองและผู้อื่น

บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

บทบาท หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม ในการช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้และสร้างปรัชญาชีวิต ที่สมเหตุสมผล เพื่อทดแทนความเชื่อที่ผิด ซึ่งเดิมตนเองได้สร้างจากการเรียนรู้จากสังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในการบำบัดนั้น ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่สำคัญ ดังนี้

1. ทำให้สมาชิกตระหนักว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น บุคคลมีส่วนสร้างความทุกข์ให้กับตนเองอย่างไร โดยการให้สมาชิกได้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ค่านิยม ความเชื่อและทัศนคติ ผู้นำกลุ่มใช้วิธีเผชิญหน้าให้สมาชิก ได้พิจารณาความเชื่อที่ยอมรับมา โดยไม่ได้ใคร่ครวญ และนำมากำกับตนเอง โดยไม่มีการตรวจสอบหรือพิสูจน์หลักฐาน สอนสมาชิกให้ใช้วิธีการคิดอย่างสร้างสรรค์

2. สอนสมาชิกให้ท้าทายความคิดและข้อสรุปของตน หาวิธีหยุดการประเมินตนเอง และการตำหนิ การโทษตนเอง

3. สอนสมาชิกให้รู้วิธีการ หลีกเลี่ยงการรบกวนอารมณ์ ที่เกิดจากความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล ไม่ยอมเป็นเหยื่อของความคิดแบบผิด ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต สอนสมาชิก ให้ได้หลักคิดที่สร้างสรรค์ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับความคิดที่ผิด ซึ่งอาจเกิดขึ้นในอนาคต

ผู้นำกลุ่ม REBT ใช้เทคนิคด้านความคิดและอารมณ์ โดยกระตุ้นให้มีการปฏิบัติให้มากที่สุด วิธีการบำบัดได้แก่ การใช้คำถาม การท้าทาย การให้การบ้าน การช่วยให้สมาชิก

ให้ทดลองฝึกวิธีคิด ความรู้สึกและการกระทำแบบใหม่ ๆ ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นครูไม่ใช่เพื่อนร่วมงาน พยายามหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าจะต้องพึ่งผู้นำ แต่อย่างไรก็ตามผู้นำต้องให้เกียรติ ให้ความร่วมมือ ส่งเสริมสนับสนุน ให้กำลังใจและเป็นที่ปรึกษา ทำให้สมาชิกเรียนรู้ว่า ผู้นำไม่ปฏิเสธและไว้วางใจได้ ผู้นำอาจใช้การเปิดเผยตนเอง (Self Disclosure) ในกรณีที่วิธีนี้จะช่วยให้สมาชิกให้แก้ปัญหาได้

ผู้นำกลุ่มต้องกระตือรือร้นในการสอนรูปแบบตามแนวคิดทฤษฎี เสนอวิธีการเผชิญปัญหา สอนวิธีการทดสอบสมมติฐานและหาคำตอบ ผู้นำต้องดำเนินการกลุ่มไม่ให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งมีอำนาจเหนือสมาชิกคนอื่น ๆ ไม่มีสมาชิกคนใดขัดจังหวะและไม่มีการพูดในลักษณะต่อต้านการบำบัด การนำกลุ่มอย่างกระตือรือร้นเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินการกลุ่มทุกครั้ง ยกเว้นในกรณีที่ผู้นำกลุ่มเลือกที่จะทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา (Coach)

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ประคินันท์ อุปรมัย, สมร ทองดี และปราณี รามสูต (ม.ป.ป., หน้า 143-148)

การให้คำปรึกษาแบบ REBT มีเทคนิคหลากหลาย ซึ่งผู้ให้การปรึกษาสามารถเลือกนำไปใช้ได้ตามความเหมาะสมกับผู้รับบริการและปัญหาของเขา เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบ REBT แบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. เทคนิคด้านการรู้คิดหรือเทคนิคทางการคิด (Cognitive Techniques) เป็นเทคนิคซึ่งผู้ให้การปรึกษานำมาใช้เพื่อพัฒนาความคิดของผู้รับบริการ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถจัดหรือเอาชนะความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และพัฒนาความคิดความเชื่อที่สมเหตุผล กลุ่มเทคนิคด้านการรู้คิด ประกอบด้วยเทคนิคหลายประการ ดังนี้

1.1 เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing of Irrational Beliefs) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาใช้การโต้แย้งหรือท้าทายให้ผู้รับบริการใช้เหตุผลในการคิดพิจารณา เพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของเขา ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้คำถามกับผู้รับบริการเพื่อให้ลูกคิดอย่างมีสติ และใช้เหตุผลมากขึ้นในการคิดพิจารณา

1.2 เทคนิคการทำการบ้านเพื่อฝึกการคิดหรือเทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive Homework) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษามอบให้ผู้รับบริการได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองเป็นการบ้าน เพื่อฝึกให้มีความคิดความเชื่อที่เหมาะสมขึ้น เช่น การมอบให้ผู้รับบริการฟังเทปเสียงซึ่งสอนหลักการ แนวทาง แนวปฏิบัติการให้การปรึกษาแบบ REBT วิธีนี้จะช่วยให้ผู้รับบริการสามารถเข้าใจและจดจำประเด็นสำคัญต่าง ๆ ซึ่งผู้ให้การปรึกษากล่าวถึงได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น นอกจากนั้นการมอบให้ผู้รับบริการทำแบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเอง REBT (REBT Self-Help Form) แล้วให้ผู้รับบริการนำเสนอข้อความหรือประโยคที่ได้เขียนไว้มาวิเคราะห์ร่วมกัน

กับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล มีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล มีอารมณ์ความรู้สึกและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

1.3 เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาหรือเทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำ (Changing One's Language) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ REBT ให้ความสำคัญกับรูปแบบการใช้ภาษาของผู้รับบริการ เพราะทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า ภาษาปรุงแต่งความคิด และความคิดปรุงแต่ง การใช้ภาษา ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ภาษาของผู้รับบริการให้เหมาะสมขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมขึ้น

1.4 เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humor) การใช้อารมณ์ขันเป็นเทคนิคหนึ่งซึ่งช่วยแก้ไขความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้ เพราะการใช้อารมณ์ขันจะช่วยทำให้ผู้รับบริการเกิดความกระจำในพฤติกรรมฝ่ายแพ้แต่ตนเอง หรือการทำลายตนเองโดยไม่เกิดความรู้สึกหวาดกลัว ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้ผู้รับบริการเกิดความขบขันในความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง และให้มีความรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านั้น รวมทั้งแสดงให้ผู้รับบริการเห็นว่าความโง่งที่นำขบขัน ความรื่นเริงของชีวิต ความสนุกสนาน และความจริง การนำเทคนิคการใช้อารมณ์ขันไปใช้กับผู้รับบริการ ผู้ให้คำปรึกษาควรคำนึงถึงวัฒนธรรมของแต่ละสังคมด้วย

2. เทคนิคด้านอารมณ์ (Emotive Techniques) เป็นเทคนิคซึ่งผู้ให้คำปรึกษานำมาใช้ในการพัฒนาสภาวะทางอารมณ์ของผู้รับบริการ เพื่อให้มีอารมณ์ที่เหมาะสมขึ้น ในที่นี้จะกล่าวถึงสาระสำคัญของเทคนิคด้านอารมณ์ ไว้ดังนี้

2.1 เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับบริการจินตนาการว่าอยู่ในสถานการณ์ที่รู้สึกเคยชิน และมีอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ต่อมาผู้รับบริการจะพยายามปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวมาเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม รวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมขึ้นด้วย

2.2 เทคนิคการใช้นบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นเทคนิคซึ่งมีจุดมุ่งเน้นเพื่อให้ผู้รับบริการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล กับอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม โดยการให้ผู้รับบริการทดลองสวมบทบาท และแสดงพฤติกรรมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้ได้รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกในบทบาทของผู้อื่น จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยสอนให้ผู้รับบริการรู้จักจัดการกับความคิดความเชื่อต่าง ๆ ที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งมีผลให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

2.3 เทคนิคการฝึกสู้กับความรู้สึกอับอายหรือเทคนิคการหักล้างความละอายใจ (Shame-Attacking Exercises) เป็นเทคนิคในการลดความรู้สึกอับอายของผู้รับบริการ

โดยผู้ให้การศึกษาจะมอบให้ผู้รับบริการ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะมอบให้ผู้รับบริการลองเสี่ยงทำบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ผิดกฎหมาย และไม่เป็นอันตรายต่อผู้ใด ซึ่งปกติแล้วผู้รับบริการ ไม่กล้าทำ เพราะรู้สึกอับอาย หรือหวั่นไหวต่อความคิดเห็นของผู้อื่น เช่น ผู้หญิงอ้วนที่อยากใส่ชุดอาบน้ำ รัดรูปทรงลงว่ายน้ำในสระสาธารณะ เป็นต้น หลังจากผู้รับบริการได้ฝึกฝนการสู้กับความอับอายอยู่บ่อยครั้ง เขาก็จะพบว่าแท้จริงแล้วบุคคลอื่น ไม่ได้สนใจพฤติกรรมของเขาอย่างจริงจัง ผู้รับบริการจะเรียนรู้ในที่สุดว่าไม่มีเหตุผลเลยที่เขายอมให้ความคิดเห็น หรือปฏิกิริยาของผู้อื่นมาหยุดยั้งสิ่งที่เขาอยากจะทำโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

2.4 เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) ในระหว่างกรให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงพฤติกรรมเพื่อเป็นตัวอย่างให้ผู้รับบริการสังเกตและเรียนรู้ที่จะมีความคิด ความเชื่อ มีอารมณ์ความรู้สึกและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น เช่น ผู้ให้คำปรึกษามีอารมณ์มั่นคง สงสัยสงสัย มีความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ มีความสุภาพให้เกียรติผู้อื่น มีความเป็นตัวของตัวเอง และมีสุนทรียภาพ เป็นต้น

3. เทคนิคด้านพฤติกรรม (Behavioral Techniques) เป็นเทคนิคซึ่งผู้ให้คำปรึกษานำมาใช้ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับบริการ เพื่อให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น กลุ่มเทคนิคด้านพฤติกรรม ประกอบด้วยเทคนิคหลายประการซึ่งใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม เช่น เทคนิค การผ่อนคลายความเครียด (Relaxation) เทคนิคการกำหนดงานด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็นการบ้าน (Behavioral Homework Assignments) การเสริมแรงและการปรับโทษ (Reinforcements and Penalties) เป็นต้น

3.1 เทคนิคการกำหนดงานด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็นการบ้าน (Behavioral Homework Assignments) กิจกรรมที่กำหนดให้ฝึก อาทิ การจัดความรู้สึกหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ การฝึก พฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training) และการฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นต้น ผู้รับบริการจะได้รับการสนับสนุนให้จัดความรู้สึกหวาดวิตกอย่างค่อยเป็นค่อยไป เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้ฝึกหรือแสดงออกในบางสิ่งที่เขากลัวที่จะทำ เมื่อผู้รับบริการได้ทำสิ่งใหม่และ รู้สึกสบายได้แล้ว ก็จะมีผลให้ผู้รับบริการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อ และพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

3.2 เทคนิคการเสริมแรงและการปรับโทษ (Reinforcements and Penalties) ผู้ให้ การปรึกษาจะสอนและเสนอแนะให้ผู้รับคำปรึกษาที่ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายให้แล้วเสร็จ ตามที่กำหนด ให้การเสริมแรงแก่ตนเองด้วยการเลือกให้สิ่งที่ตนชื่นชอบ เช่น การอ่านนวนิยาย การดูภาพยนตร์ การไปซื้อเครื่องประดับ ฯลฯ ส่วนผู้รับบริการที่ไม่ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายให้ แล้วเสร็จตามเป้าหมาย ผู้ให้คำปรึกษาก็จะเสนอแนะให้ผู้รับบริการเลือกการปรับโทษตัวเอง

เช่นการส่งเงิน 200 บาท ไปบริจาคให้กับองค์กรการกุศล งดดูโทรทัศน์ 1 สัปดาห์ เป็นต้น การเสริมแรงและการปรับโทษจะช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายไปในทางที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น

สรุปได้ว่าผู้ให้คำปรึกษาแบบ REBT จำเป็นต้องมีความรู้ และความสามารถนำแนวทางขั้นตอน และเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบ REBT ไปใช้ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอลลิส (Ellis, 1996 cited in Corey, 2004, p. 410) มีความเชื่อว่ากลุ่มมีประสิทธิภาพในการช่วยสมาชิกให้สร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพ และอภิปรายว่าการนำเทคนิคของ REBT มาใช้ในกลุ่มมีประโยชน์ ดังนี้

1. องค์ประกอบสำคัญของ REBT คือ การกำหนดงานให้ทำ ซึ่งจะมีประสิทธิภาพที่ดีเมื่อนำมาใช้ในกลุ่มมากกว่าการบำบัดรายคน
2. กลุ่มจะให้สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีประสิทธิภาพในวิธีต่าง ๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกยืนหยัดตัวเอง การฝึกพฤติกรรม การเป็นต้นแบบ
3. กลุ่มเป็นเหมือนห้องทดลองที่สามารถสังเกตพฤติกรรมได้โดยตรง สมาชิกจะเข้าถึงปัญหาและสำรวจปัญหาได้ง่ายกว่าการบำบัดแบบรายบุคคล เนื่องจากกลุ่มคือ สภาพแวดล้อมทางสังคม
4. ผู้รับคำปรึกษามักจะถูกขอร้องให้ทำงานที่กำหนดไว้ในรูปแบบของรายงานให้สำเร็จ ซึ่งต้องการการกระทำในสถานการณ์ที่ทำให้จิตใจว่าวันซ้ำอีกครั้งตามทฤษฎี A-B-C จากนั้นจะเรียนรู้วิธีแก้ไขความคิดและพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง สมาชิกสามารถจัดการกับเรื่องของเขาได้ดีขึ้นโดยการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น ๆ และเรียนรู้วิธีการที่สมาชิกคนอื่น ๆ ใช้จัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จากนั้นสมาชิกสามารถฝึกฝนพฤติกรรมที่เขาต้องการให้เพิ่มขึ้นหรือลดลงในการใช้ชีวิตในโลกความเป็นจริง
5. สมาชิกสามารถเห็นการบำบัดที่มีประสิทธิภาพ เห็นการเปลี่ยนแปลงของบุคคลเห็นขั้นตอนการช่วยเหลือได้โดยการดูสมาชิกคนอื่น และการบำบัดที่ประสบความสำเร็จเกิดจากการปฏิบัติอย่างหนักและต่อเนื่อง
6. การเริ่มต้นเปิดเผยปัญหาเป็นกระบวนการบำบัด การเปิดเผยตัวเองทำให้สมาชิกได้ตระหนักว่าการเปิดเผยไม่ทำให้เกิดผลที่เลวร้ายตามมาอย่างที่สมาชิกกลัว แม้ว่าจะไม่มีใครวิพากษ์วิจารณ์ ก็ไม่ใช่ความล้มเหลว

7. เนื่องจาก REBT เป็นการศึกษาและการสั่งสอน รวมทั้งเป็นการให้ข้อมูลและการอภิปรายการแก้ปัญหา การทำในกลุ่มจึงได้ผลอย่างคุ้มค่าและนำมาใช้ได้จริงมากกว่าการทำเป็นรายบุคคล และกลุ่มยังส่งเสริมให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการบำบัดด้วย

8. วิธีการของกลุ่มเป็นประโยชน์กับบุคคลที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สภาพแวดล้อมของกลุ่มจะทำให้เกิดการประเมินพฤติกรรมเหล่านี้ใหม่และปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมมากขึ้น

ในมุมมองของ คอเรีย (Corey, 2004, p. 416) ความพยายามของการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับการเรียนรู้ของสมาชิก การสอนทักษะในการจัดการและควรกระทำให้สมาชิกเห็นความเชื่อมโยงของสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ในกลุ่มกับการใช้ชีวิตในแต่ละวัน เป็นสิ่งที่ดีที่ REBT ให้ความสำคัญกับการทำงานทางจิตวิทยาการศึกษาให้ทำ เช่น การฟังเพลง การอ่านหนังสือ การบันทึกสิ่งที่สมาชิกได้กระทำและสิ่งที่สมาชิกคิดเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องพึ่งมากลุ่มมากจนเกินไป เนื่องจากสามารถปฏิบัตินอกเวลาทำกลุ่มได้

เอลลิส (Ellis, 1996 cited in Corey, 2004, p. 416) สนใจข้อดีของ REBT ดังนี้

1. REBT เป็นทฤษฎีที่สั้น ใช้เวลาเพียง 2-3 ครั้ง สำหรับผู้รับบริการที่ยินดีจะได้รับความสำเร็จ
2. จุดมุ่งหมายที่ไม่เพียงแต่ได้ความมีประสิทธิภาพ แต่ยังได้เทคนิคต่าง ๆ ด้านการคิดทางอารมณ์และพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพในการใช้กับผู้รับคำปรึกษาที่ดูแปลก
3. REBT ที่อยู่ในการศึกษา ธุรกิจและการสื่อสารได้รับการพัฒนามาจากการบำบัดในกลุ่มการบำบัดแบบรายบุคคลไปสู่การบำบัดในมวลชนและการบำบัดสาขาการเรียนทั่ว ๆ ไป หลักการของ REBT เหมาะสมในการนำมาใช้ที่บ้าน ที่โรงเรียน สังคม ชุมชนและโรงพยาบาล งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ชูตินาฏ เหลืองอ่อน (2547) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และการฝึกสมาธิอานาปาสนะ เพื่อพัฒนาจิตในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีจิตในการเรียนในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ทัศนีย์ ตระกูลสุขชัย (2547) ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง นักเรียนที่เข้ารับการฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม นักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรมโปรแกรม

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามไม่แตกต่างกัน

อัสวิน แสงปาก (2550) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎี การพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของ โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา ที่กำลังศึกษา อยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของวัยรุ่น หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นลดลงต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วม กิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมภพ ประยูรรัตน์ (2551) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียนของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านท่าเลียบ อำเภอสนมชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา ปีการศึกษา 2550 ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม ด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม ด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่า ระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ริคเคอร์ต และมอลเลอร์ (Rieckert & Moller, 2000) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในการบำบัดรักษาผู้ป่วยที่เคยถูกทารุณกรรมทางเพศ เมื่อวัยเด็ก จากกลุ่มทดลองที่เป็นหญิง 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 28 คน และกลุ่มควบคุม 14 คน ให้การทดลอง 10 สัปดาห์ และติดตามผล 8 สัปดาห์ พบว่า ความกดดัน ความโกรธ ความกังวลใจ ความละอายและการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลดลงอย่างมีนัยสำคัญและไม่มี ความแตกต่างในระยะ ติดตามผล

มอเรียตี้ (Moriarty, 2002) ศึกษาผลของการโต้แย้งตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการซึมเศร้า ผลการศึกษาสนับสนุนการทำนายในช่วงแรกว่ากลุ่มตัวอย่าง ในกลุ่มทดลองจะมีสถานะที่ดีขึ้นจากการวัดอาการซึมเศร้า การใช้เหตุผลและการปรับตัวทางสังคม แต่ผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลากับการทดลอง ผลการศึกษา แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดลองตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรมโดยไม่ใช้การโต้แย้งมีสถานะที่ดีขึ้นจากการวัดอาการซึมเศร้า การใช้เหตุผล

และการปรับตัวทางสังคมเหมือนกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดลอง ตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมโดยใช้การโต้แย้ง ผลการศึกษาไม่สนับสนุนการทำนายที่บอกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับ การโต้แย้งจะมีสถานะที่ดีขึ้นมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้การโต้แย้งตามหลักเหตุผล ตามหลักฐาน

คอฟฟเลอร์ (Koffler, 2005) ศึกษาการรับรู้ความเชื่อตามแนวคิดเหตุผลและอารมณ์

· ในนักศึกษา โดยการวิเคราะห์ระดับในด้านต่าง ๆ วัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อสำรวจ โครงสร้าง ความเชื่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบความเชื่อในทฤษฎีของ Albert Allis จะเข้าถึงการวัดระดับ ในด้านต่าง ๆ และการศึกษาในครั้งนี้ยังตรวจสอบการรับรู้ความเชื่อใน 2 เรื่องที่ต่างกัน เพื่อสำรวจ ว่าความเชื่อมีอิทธิพลต่อโครงสร้างของระบบความเชื่อหรือไม่ การวิเคราะห์ระดับในด้านต่าง ๆ บ่งบอกว่า การแก้ปัญหาใน 2 ด้าน มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ ในด้านแรก คือ การแยกแยะความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่มีเหตุผลกับ ไม่มีเหตุผล ได้ตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม การวิเคราะห์ความถดถอยแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ที่ชัดเจนระหว่าง ความมีเหตุผลและความไม่มีเหตุผล ด้านที่สองคือ เน้นความต้องการและความใจกับความเชื่อ และสามารถระบุได้ว่า อะไรคือความต้องการและอะไรคือความพอใจ สิ่งที่ขัดแย้งกับแนวคิด การพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมคือ นักเรียนไม่รับรู้ว่าการต้องการเป็นความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุผล

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีแนวคิดที่เชื่อว่า ความคิดและความเชื่อของบุคคล ที่มีต่อเหตุการณ์นั้น จะส่งผลให้บุคคลนั้นแสดงอารมณ์และพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา หากบุคคลนั้น ได้รับการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อของตนเองใหม่ให้มีเหตุผลก็จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีที่ภูมิคุ้มกันคน (Inoculation Theory) เป็นทฤษฎีที่มีแนวคิดว่าการสร้าง ภูมิคุ้มกันทางจิตที่เน้นการสร้างภูมิคุ้มกันทางความเชื่อหากได้ฝึกค้นหาข้อมูลที่มาหักล้างกับข้อมูล ที่ถูกโจมตีได้ บุคคลก็就会有ความพร้อมทางจิตที่จะสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่มากระทบได้ นอกจากนี้เทคนิคที่ใช้ใน REBT ยังสามารถนำมาใช้ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันคนได้ เช่น เทคนิค การแสดงบทบาทสมมติ ที่จะสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงบทบาทสมมติเมื่อต้องคงอยู่ ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และส่งผลกระทบต่อกะทางจิตใจ ซึ่งบุคคลนั้นต้องสร้างแนวคิดใหม่ มาใช้จัดการกับปัญหา ซึ่งการสร้างภูมิคุ้มกันคนนั้นมีการฝึกโดยการให้บุคคลได้รับการ โจมตีอย่าง ไม่รุนแรง ในประเด็นที่กระทบกับความคิดและความเชื่อดั้งเดิมซึ่งจะกระตุ้นให้บุคคลนั้นหาข้อมูล มาหักล้าง โต้แย้งกับการถูกโจมตีและลดความน่าเชื่อถือของผู้ชักจูงลง

จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นซึ่ง เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายน มีอารมณ์รุนแรง จึงมักจะพลัดตกลงไปในหนทางเสื่อมได้ง่าย หากได้รับการเตรียมความพร้อมให้กับภาวะจิตใจโดยการให้คำปรึกษาที่ให้ความเขาเหล่านั้นได้มีโอกาสดำเนินการกระตุ้นเตือน ได้ปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้สมเหตุผล ได้ฝึกการค้นหาข้อมูลมาหักล้างกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลสมผลผล ก็จะทำให้พวกเขามีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถที่จะรู้จักตัดสินใจ รู้จักแสวงหาหนทางในการแก้ไขปัญหาทางจิตใจของตน ซึ่งเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนให้เป็นเกราะป้องกันให้วัยรุ่นเหล่านั้นรอดพ้นจากภาวะกิลเลสที่รุนแรงทุกทิศทุกทาง