

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจสังคมมีวิวัฒนาการเข้าสู่สังคมไทยอย่างรวดเร็ว บุคคลมีการดำเนินชีวิตในสภาวะปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก และต้องดำเนินชีวิตอยู่ในภาวะการแข่งขันแย่งชิงเพื่อความอยู่รอด สมาชิกในครอบครัวมีเวลาอบรมสั่งสอนกันน้อยลงเพราะส่วนใหญ่ใช้ชีวิตหมดไปในการทำงานในแต่ละวัน เยาวชนส่วนมากใช้ชีวิตอยู่ในสังคมโรงเรียนตั้งแต่วัยเยาว์ โรงเรียนกลายเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตช่วงหนึ่ง การใช้ชีวิตในสังคมโรงเรียนของเยาวชนที่อยู่ในช่วงมัธยมศึกษาตอนต้นช่วงวัยรุ่นตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 11 - 14 ปี ซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตหรืออาจเรียกว่าเป็น “วัยวิกฤต” (Erikson, 1968) เป็นช่วงเวลาที่บุคคลพยายามจะละทิ้งพฤติกรรมแบบเด็ก ๆ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีการแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตนนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่สามารถพัฒนาตนด้วยดีก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขหรือในกรณีที่มีความยุ่งยากในการปรับตัวก็เป็นเพียงช่วงสั้น ๆ เท่านั้น และพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนหนึ่งที่ยังมีความสับสนในการแสดงพฤติกรรม มีปัญหาในด้านพฤติกรรมที่ต้องการพึ่งพาผู้อื่นทำให้เสี่ยงต่อการดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดค่อนข้างสูงไม่ว่าจะเป็นเรื่องของยาเสพติด การพนันหรือปัญหาในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งหากเยาวชนขาดพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองและมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมจึงทำให้ขาดกำลังใจรู้สึกท้อถอยเสี่ยงต่อการตัดสินใจในทางที่ผิดก่อปัญหาต่อตัวเองและสังคม (วิชชุดาวัลย์ โอรัตนสถาพร, 2546)

สภาพปัญหาโรงเรียนบ้านเขาสกซึ่งตั้งอยู่ในพื้นที่เขตรอยต่อของจังหวัดชลบุรีและจังหวัดระยองเป็นโรงเรียนในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ประชาชนในพื้นที่ส่วนใหญ่มีฐานะยากจนย้ายถิ่นฐานมาจากภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย เพื่อมาทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมและเกษตรกรรมท้องถิ่น นักเรียนส่วนใหญ่ย้ายตามผู้ปกครองไปตามที่ต่าง ๆ ที่ผู้ปกครองไปทำงานจึงทำให้เกิดปัญหาในการเรียนและยังพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมักมีปัญหาทางด้านพฤติกรรมที่แตกต่างกัน เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ทะเลาะวิวาทกับเพื่อนนอกโรงเรียนที่ไม่ได้ศึกษาหรือนักเรียนที่ออกกลางคัน นักเรียนรุ่นพี่รังเกียจรุ่นน้อง แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับครูและเพื่อน แต่งกายไม่เรียบร้อย ไม่รับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง และปัญหาที่สำคัญที่ต้องการแก้ไขอย่างมาก คือ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเพราะขาดการยั้งคิดในสิ่งที่กระทำ นอกจากนี้ยังมีนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ไม่เป็นตัวของตัวเองไม่กล้า

แสดงออกในสิ่งที่ควรทำ เช่น ไม่กล้าปฏิเสธ ไม่กล้ากล่าวคำขอร้อง ไม่แสดงความคิดเห็นเมื่ออยู่ในกลุ่ม ไม่ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเมื่อมีโอกาสและไม่กล้าสบตาครูในขณะที่พูดหรือตอบคำถาม ไม่แสดงออกในสิทธิของตนเองเพราะกลัวทำแล้วจะผิดหรือโดนครุฑ เป็นต้น พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้มักมีการเลียนแบบกันเมื่อนักเรียนเข้าร่วมกลุ่มหรือใกล้ชิดกับนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมาดการกล้ายืนยันตนเอง ส่งผลกระทบต่อการเกิดปัญหากับตนเองทำให้ไม่สำเร็จการศึกษาและต้องออกจากโรงเรียน

การแสดงพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง (Assertive Behavior) เป็นการกล้ายืนยันตนเองถึงสิทธิของบุคคลและการแสดงออกในเรื่องความคิด ความรู้สึก และความเชื่อด้วยวิธีการที่เหมาะสมและไม่ละเมิดสิทธิบุคคล สามารถยืนหยัดเพื่อสิทธิของตนเอง โดยปราศจากความรู้สึกผิดสามารถแสดงออกมาอย่างเปิดเผย ชัดชัด และสามารถที่จะรักษาสหิทธิของตนเองไว้ได้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ โดยไม่สัดกักันหรือทำลายสิทธิของ (ธีระ ประพฤติกิจ, 2542)

การพัฒนาพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ Wolpe (1958) โดยใช้การฝึกฝนการผ่อนคลายเพื่อลดความวิตกกังวลและพัฒนาความกล้ายืนยันตัวเอง การพัฒนาเทคนิคนำมาใช้ เช่น การแสดงตัวอย่างการแสดงบทบาทสมมติ การทำการบ้านการฝึกกับเพปวิทย์โทรทัศน์การฝึกกับกระจกเงา การให้แรงเสริม การซ้อมบทบาทพฤติกรรม เป็นต้น (สมโภชน์ เขียมสุภาษิต, 2553)

การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่มบุคคล เพื่อเรียนรู้การไ่ว่างใจตนเองและผู้อื่น รู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน สามารถรับรู้ว่ามีผู้อื่นที่มีความต้องการและมีปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเอง มีความเชื่อมั่นในนับถือตนเอง อันจะนำไปสู่การมีทรรณะใหม่ เพิ่มประสิทธิภาพในการค้นหาแนวทางการจัดการและมองหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง มีความรับผิดชอบต่อนตนเองและผู้อื่น สามารถเลือกอย่างฉลาดและกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ รับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่ เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจตลอดจนเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง สอดคล้องกับ Trotzer (1999) ได้ให้ความหมายการปรึกษากลุ่มว่าเป็นการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยการสร้างความไ่ว่างใจ การยอมรับ การให้ความนับถือ และการเข้าใจซึ่งกันและกันโดยผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาหรือความไม่พึงพอใจในการดำเนินชีวิต การปรึกษากลุ่มจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและสามารถนำวิธีการในกลุ่มไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาคความไม่พึงพอใจในชีวิตประจำวันได้

ทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม มองธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์เป็น สิ่งมีชีวิตที่เกิดมาพร้อมศักยภาพจากสองสิ่ง คือ ความคิดอย่างมีเหตุผล หรือความคิด แบบตรงไปตรงมา และความคิดที่ไร้เหตุผล โดยทั่วไปมนุษย์มีสิ่งที่ทำให้โง่เขลาจากการที่มนุษย์ มักจะปกป้องตัวเอง ชอบความสุข ความคิดและการพุดคุย ความรัก การสื่อสารกับผู้อื่น การเจริญเติบโต และการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ (Self - destruction) และหลีกเลี่ยงที่พัฒนา ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ การผัดวันประกันพรุ่ง การทำผิดซ้ำ ๆ การเชื่อผีสิ่งลางเทวดา การไม่อดทน การตำหนิตนเอง และมีคำพูดว่า มนุษย์ย่อมมีความผิดพลาดได้ และยังความต้องทำ ผิดอยู่เรื่อย แต่ขณะเดียวกันก็จะเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่และมีชีวิตอย่างสันติ สอดคล้องกับ Ellis (1996, 2001 cited in Corey, 2008) กล่าวว่าบุคคลมีความสามารถในการ เปลี่ยนแปลงการคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างมีความหมาย สามารถบรรลุ เป้าหมายได้โดยหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้กังวล รวมทั้งรับรู้และไม่ให้สิ่งทำให้เกิดผลทาง อารมณ์ที่ตามมาคงอยู่ตลอดไป บุคคลสามารถเลือกที่จะตรวจสอบ ทำทนาย ปรับเปลี่ยนและจัด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลได้ยึดถือไว้ออกไป

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูผู้สอนจึงมีความประสงค์ที่จะนำการปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Therapy: REBT) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและพฤติกรรมที่ตนรู้สึก ต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรม มีเป้าหมายที่สำคัญคือ การช่วยให้ผู้รับบริการสามารถยอมรับตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มี เงื่อนไข ตลอดจนสามารถเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้เกิด ความเหมาะสม (Corey, 2008) และในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรมนี้ กลุ่มจะมีประโยชน์ในการสำรวจวิธีที่เราได้รับความเชื่อแบบไม่สมเหตุสมผลและ มีประโยชน์ในการสร้างความเชื่อขึ้นมาใหม่ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงจากพฤติกรรม และอารมณ์ (Corey, 2008) และสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุ สมผลของบุคคลหรือ สถานการณ์นั้น ๆ ไปสู่ความคิดที่สมเหตุ สมผลได้ เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตนเองอยู่ในกลุ่ม เพื่อนได้เป็นพื้นฐานทำให้สามารถปรับตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเป็นคนเก่ง คนดี ของสังคม ประสบผลสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม(Rational Emotive Behavioral Therapy: REBT) ซึ่งเป็นกระบวนการ ปรึกษาที่ให้ความสำคัญต่อความสัมพันธ์ ระหว่างอารมณ์ ความรู้สึกรู้สึกความคิดและพฤติกรรม อันจะส่งผลต่อมุมมองในเหตุการณ์ต่างๆเพื่อสร้างสุขภาพจิตที่ดีให้เกิดขึ้นทั้งยังมุ่งให้เข้าใจถึง

สาเหตุของอารมณ์/ พฤติกรรมของตนว่าเกิดจากอะไร เหมาะกับการปรึกษาเพื่อลดผลกระทบด้านจิตใจและความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลอันเกิดจากอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นจากการที่ต้องดูแลบุตรและการยอมรับสภาพความเป็นจริงของมารดาเด็กพัฒนาการช้า ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะใช้กระบวนการปรึกษารายบุคคลที่อิงทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Therapy: REBT) อันจะเป็นผลดีต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

สมมติฐานของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม กับช่วงเวลาที่เปลี่ยนแปลงไปจึงทำการทดสอบ สมมติฐาน ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง หลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง ในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง ระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง ในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงผลการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมในการวิจัย

2. เพื่อให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมในงานวิจัยได้พัฒนาศักยภาพในพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองที่แท้จริงของตนและเข้าใจหลักการตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมแล้วสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยสำหรับบุคลากรทางสุขภาพจิตครั้งต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ทำการวิจัยผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านเขาสก ปีการศึกษา 2554 จำนวน 155 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนบ้านเขาสก ปีการศึกษา 2554 ที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม แบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่

3.1.1 การได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

3.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล

อารมณ์และพฤติกรรม

3.2 ช่วงเวลาในการทดลอง ได้แก่

3.2.1 ระยะก่อนการทดลอง (Pre - test)

3.2.2 ระยะหลังการทดลอง (Post - test)

3.2.3 ระยะติดตามผล (Follow Up)

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ พฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมกล้าเป็นยืนตัวเอง (Assertive Behavior) หมายถึง การพูดแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง การกล่าวทักทายปราศรัย การยอมรับการชมเชย การแสดงสีหน้าประกอบอย่างเหมาะสม การแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ การขอให้แสดงความกระจ่าง ถ้าเหตุผล การแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างจริงจัง การพูดเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง การแสดงการยืนกราน การหลีกเลี่ยงที่จะแสดงเหตุผลซ้ำซาก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การพูดแสดงความรู้สึก (User feeling - talk) คือ การที่บุคคลสามารถแสดงออกซึ่งความชอบหรือความสนใจของตนเองได้อย่างเป็นธรรมชาติแทนที่จะแสดงออกอย่างเป็นกลาง

1.2 การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about Yourself) คือ การที่บุคคลสามารถพูดหรือเล่าสิ่งที่ตนเองสนใจหรือภาคภูมิใจให้ผู้อื่นได้รับรู้โดยไม่ผูกขาดการสนทนาไว้เพียงแต่ผู้เดียว (Monopolize)

1.3 การกล่าวทักทายปราศรัย (Make Greeting - talk) คือ การที่บุคคลสามารถกล่าวทักทายผู้อื่นที่ตนเองเคยรู้จักเมื่อมีโอกาสดูพบกัน โดยบุคคลจะกล่าวทักทายผู้อื่นด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม และมีน้ำเสียงที่แสดงถึงความยินดีต่อการพบกัน

1.4 การยอมรับการชมเชย (Accept Compliments) คือ การที่บุคคลสามารถกล่าวยอมรับการชมเชยของผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

1.5 การแสดงสีหน้าประกอบอย่างเหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk) คือ การที่บุคคลสามารถแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงที่สื่อได้ตรงกับความรู้สึกนึกคิดในขณะนั้น ประกอบกับสามารถสบตากับคู่สนทนาได้ด้วย

1.6 การแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly) คือ การที่บุคคลสามารถแสดงความคิดเห็นด้วยกับผู้อื่นด้วยท่าทีสุภาพ เช่น การมองไปทางอื่น การเบือนหน้า การเลิกคิ้ว การส่ายหน้า หรือการเปลี่ยนเรื่องสนทนา

1.7 การขอให้แสดงความกระจ่าง (Ask for Clarification) คือ การที่บุคคลสามารถขอให้ผู้อื่น ชี้แจง แนะนำ หรืออธิบาย ในสิ่งที่ตนไม่เข้าใจหรือเข้าใจไม่ชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง

1.8 การถามเหตุผล (Ask why) คือ การที่บุคคลสามารถที่จะถามเหตุผลของผู้อื่นที่มาขอให้ตนทำบางสิ่งบางอย่างที่ตนไม่สนใจ หรือรู้สึกว่าจะไม่สมเหตุผลที่จะทำ

1.9 การแสดงความคิดเห็นด้วยอย่างจริงจัง (Express Active Disagreement) คือ การที่บุคคลสามารถแสดงความคิดเห็นด้วยกับผู้อื่น เมื่อมีความมั่นใจว่าตนเองมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งนั้น

1.10 การพูดเพื่อรักษาสติของตนเอง (Speak up for Your Right) คือการที่บุคคลสามารถพูดเพื่อรักษาสติของตนเอง เมื่อรู้สึกว่าคุณถูกเอาเปรียบจากผู้อื่น

1.11 การแสดงการยืนกราน (Be Persistent) คือ การที่บุคคลสามารถทำสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องสมควรนั้นต่อไปจนกว่าจะพอใจถึงแม้ว่าผู้อื่นจะไม่เห็นด้วยก็ตาม

1.12 การหลีกเลี่ยงที่จะแสดงเหตุผลซ้ำซาก (Avoid Justifying Every Opinion) คือ การที่บุคคลสามารถยุติการถามเหตุผลของผู้อื่นเมื่อตนได้ให้เหตุผลตามความรู้สึกของตนไปแล้ว โดยการปฏิเสธที่จะแสดงเหตุผลต่อไปหรือใช้วิธีถามหาเหตุผลผู้อื่นกลับ เมื่อมีผู้คอยจะถามหาเหตุผลของตนหรือคอยโต้แย้งตนตลอดเวลา

2. การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Group Counseling) หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาดังแต่ 2 คน ขึ้นไป ในเวลาเดียวกัน ซึ่งมีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน หรือความต้องการเหมือนกัน และมีความมุ่งมั่นให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ได้แสดงความรู้สึกและความเห็น กล้าที่จะเผชิญความจริง เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกันใช้เทคนิคทางความคิด มาใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยให้กลุ่มทดลองฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis (1996) ในแบบการฝึกวิเคราะห์ความคิด ทำความเข้าใจกับความคิด ความเชื่อและอารมณ์ เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์อย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเอง ประกอบด้วยขั้นตอนการให้การปรึกษา 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้ให้การปรึกษา ชี้ให้ผู้เข้ารับการปรึกษาตระหนักว่า อารมณ์ของผู้เข้ารับการปรึกษามาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างไรและเหตุใดเขาจึงคิดเช่นนั้น โดยผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้พิจารณาหรือทบทวน ความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบกระเทือนจิตใจของเขาและให้เขาสามารถเรียนรู้แยกแยะความเชื่อที่สมเหตุสมผลออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ขั้นที่ 2 ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้ผู้เข้ารับการปรึกษาตระหนักว่า เขาจะต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง อันเนื่องมาจากการที่เขาเฝ้าคิดอย่างไม่สมเหตุสมผล

ขั้นที่ 3 ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และทัศนคติของตนเองเสียใหม่ด้วยการจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไปเสีย โดยใช้กลวิธีการนำทาง ชักชวน ชี้แจงเหตุผล

ขั้นที่ 4 ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาวางแผนของตนเองอย่างเหมาะสม และปฏิบัติตนตามแผนที่วางไว้ รวมถึงการสร้างระบบความคิดที่สมเหตุสมผลในเรื่องทั่ว ๆ ไป ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัญหาในปัจจุบันของตน เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษามีปรัชญาอันเต็มไปด้วย เหตุและผล ไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอีกต่อไป

3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนบ้านเขาชกสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในเขตตำบลเขาชก อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี

4. วิธีปกติ หมายถึง การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยการดำเนินการเรียนและชีวิตประจำวันตามปกติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น

1. การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มี 2 ระดับ คือ
 - 1.1 การได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม
 - 1.2 การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม
2. ช่วงเวลาในการทดลอง 3 ระยะ คือ
 - 2.1 ระยะก่อนการทดลอง
 - 2.2 ระยะหลังการทดลอง
 - 2.3 ระยะติดตามผล

ตัวแปรตาม

พฤติกรรมกล้า
ยืนยันตนเอง

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย