บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ค้นคว้าและรวบรวมเอกสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเรื่องการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำเสนอเรียงหัวข้อตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง
   1.1 ความหมายของพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง
   1.2 ลักษณะของพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง
   1.3 การประเมินพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง
   1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
   2.1 ความหมายการปรึกษากลุ่ม
   2.2 จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม
   2.3 ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม
   2.4 ทักษะการปรึกษาแบบกลุ่ม
   2.5 แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
   2.6 บทบาท หน้าที่ และเทคนิควิธีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
   2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง

ความหมายของพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง

Arberti and Emmoms (1974 อ้างถึงใน นิตยา วิเศษพาณิช, 2546) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองว่าเป็นการกระทำที่บุคคลสามารถทำในสิ่งที่ตนเองสนใจเป็นการเรียกร้องโดยปราศจากความวิตกกังวลเป็นการแสดงออกของความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา

Alberti และ Emmons (1995 อ้างใน วิชุดาวัลย์ โอรัตนสถาพร, 2546) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองว่า การที่บุคคลสามารถยืนยันตัวเอง ซึ่งความรู้สึกนึกคิดหรือความต้องการของตนเองตามสิทธิอันพึงมีอย่างเหมาะสมต่อบุคคลและสภาพการณ์โดยปราศจากความวิตกกังวลเกินควร และไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

Wolpe (1982 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองว่าเป็นความสามารถที่จะเสนอหรือแสดงออกของบุคคลได้อย่างเป็นธรรมชาติมากที่สุดตามสภาพการณ์ที่เป็นอยู่และสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม โดยไม่เกิดความวิตกกังวล จากความหมายของ Wolpe ให้ไว้นี้จะเห็นได้ว่ามีคำที่สำคัญอยู่ 2 คำ คือ คำว่า ความเหมาะสมกับความวิตกกังวล ซึ่งความหมายของคำเหมาะสมนั้นจะชี้ออกไปไม่ได้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกไปในลักษณะใดจึงจะเรียกว่าเหมาะสม จึงต้องขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้ให้คำปรึกษาที่จะต้องพิจารณาสภาพบุคคล และสังคมเป็นหลัก แต่สิ่งที่ Wolpe ให้ความสำคัญมากที่สุดเห็นจะอยู่ที่ความวิตกกังวล เนื่องจากวัตถุประสงค์หลักของการฝึกการกล้ายืนยันก็เพื่อที่จะบำบัดผู้ที่ไม่สามารถยืนยันตัวเองได้ เนื่องจากเกิดความวิตกกังวลนั้นเอง เพราะถ้าบุคคลไม่สามารถยืนยันตัวเอง แล้วไม่เกิดความวิตกกังวล การฝึกความกล้ายืนยันตัวเองที่จะนำมาใช้ในกรณีดังกล่าว ควรจะจัดการฝึกทางสังคม (Social Skills Training)

Bower and Bower (1991 อ้างถึงใน วิมพ์วิภา ถาสกุล, 2550) ให้ความหมายของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นความสามารถในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกด้านบวก คือ ความพึงพอใจ ความชื่นชมยินดี และความรู้สึกด้านลบ คือ การแสดงความไม่เห็นด้วยเมื่อรู้สึกว่าความคิดของผู้อื่นไม่ตรงกับตน เป็นความสามารถที่จะเลือกว่าควรปฏิบัติอย่างไร ที่จะแสดงสิทธิออกมาให้ปรากฏเมื่อมีความถูกต้องเหมาะสม ซึ่งจะช่วยสร้างความรู้สึกที่มีต่อตนเองให้แข็งแกร่งขึ้น ช่วยพัฒนาความมั่นใจในตนเองให้เกิดขึ้น

เนื่องจากคำว่า พฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง (Assertive Behavior) มีคำอื่นที่ใช้แทนได้ในความหมายเดียวกัน ได้แก่คำว่าพฤติกรรมที่กล้าแสดงออกที่เหมาะสม หรือพฤติกรรมกล้าแสดงออกและศัพท์บัญญัติตามพจนานุกรมอังกฤษเป็นไทยคำว่า Assertive หมายถึง ยืนยัน, อ้าง, ถือ (สิทธิ์), แสดงสิทธิ์, รักษา (ผลประโยชน์), ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงใช้คำว่าพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง

จากความหมายของพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น สรุปได้ว่าเป็นการกระทำที่บุคคลสามารถทำในสิ่งที่ตนเองสนใจเป็นการเรียกร้อง แสดงออกของความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งความรู้สึกนึกคิดหรือความต้องการของตนเองตามสิทธิอันพึงมีอย่างเหมาะสมต่อบุคคลและสภาพการณ์โดยปราศจากความวิตกกังวล และไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกด้านบวก คือ ความพึงพอใจ ความชื่นชมยินดี และความรู้สึกด้านลบ คือ การแสดงความไม่เห็นด้วยเมื่อรู้สึกว่าความคิดของผู้อื่นไม่ตรงกับตน ที่จะแสดงสิทธิออกมาให้ปรากฏเมื่อมีความถูกต้องเหมาะสม ซึ่งจะช่วยสร้างความรู้สึกที่มีต่อตนเองให้แข็งแกร่งขึ้น ช่วยพัฒนาความมั่นใจในตนเองให้เกิดขึ้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ลักษณะของพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง

Bower and Bower (1991 อ้างถึงใน วิชุดาวัลย์ โอรัตสถาพร, 2546) ได้แบ่งความกล้ายืนยัน 12 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. การพูดแสดงความรู้สึก (User Feeing - talk) คือ การที่บุคคลสามารถแสดงออกซึ่งความชอบหรือความสนใจของตนเองไดเอย่างเป็นธรรมชาติแทนที่จะแสดงออกอย่างเป็นกลาง

2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about Yourself) คือ การที่บุคคลสามารถพูดหรือเล่าสิ่งที่ตนเองสนใจหรือภาคภูมิใจให้ผู้อื่นได้รับรู้โดยไม่ผูกขาดการสนทนาไว้เพียงแต่ผู้เดียว (Monopolize)

3. การกล่าวทักทายปราศรัย (Make Greeting - talk) คือ การที่บุคคลสามารถกล่าวทักทายผู้อื่นที่ตนเองเคยรู้จักเมื่อมีโอกาสได้พบกัน โดยบุคคลจะกล่าวทักทายผู้อื่นด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม และมีน้ำเสียงที่แสดงถึงความยินดีต่อการพบกัน

4. การยอมรับการชมเชย (Accept Compliments) คือ การที่บุคคลสามารถกล่าวยอมรับการชมเชยของผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

5. การแสดงสีหน้าประกอบอย่างเหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk) คือ การที่บุคคลสามารถแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงที่สื่อได้ตรงกับความรู้สึกนึกคิดในขณะนั้นประกอบกับสามารถสบตากับคู่สนทนาได้ด้วย

6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly) คือ การที่บุคคลสามารถแสดงความไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นด้วยท่าที่สุภาพ เช่น การมองไปทางอื่น การเบือนหน้า การเลิกคิ้ว การส่ายหน้า หรือการเปลี่ยนเรื่องสนทนา

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

8. การถามเหตุผล (Ask why) คือ การที่บุคคลสามารถที่จะถามเหตุผลของผู้อื่นที่มาขอให้ตนทำบางสิ่งบางอย่างที่ตนไม่สนใจ หรือรู้สึกว่าไม่สมเหตุสมผลที่จะทำ

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างจริงจัง (Express Active Disagreement) คือ การที่บุคคลสามารถแสดงความไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น เมื่อมีความมั่นใจว่าตนเองมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งนั้น

10. การพูดเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง (Speak up for your Right) คือการที่บุคคลสามารถพูดเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง เมื่อรู้สึกว่าตนเองถูกเอาเปรียบจากผู้อื่น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

11. การแสดงการยืนกราน (Be Persistent) คือ การที่บุคคลสามารถทำสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องสมควรนั้นต่อไปจนกว่าจะพอใจถึงแม้ว่าผู้อื่นจะไม่เห็นด้วยก็ตาม

12. การหลีกเลี่ยงที่จะแสดงเหตุผลซ้ำซาก (Avoid Justifying Every Opinion) คือ การที่บุคคลสามารถยุติการถามเหตุผลของผู้อื่นเมื่อตนได้ให้เหตุผลตามความรู้สึกของตนไปแล้ว โดยการปฏิเสธที่จะแสดงเหตุผลต่อไปหรือใช้วิธีถามหาเหตุผลผู้อื่นกลับ เมื่อมีผู้คอยจะถามหาเหตุผลของตนหรือคอยโต้แย้งตนตลอดเวลา

Fensterheim and Beer (1975, อ้างใน อรัญญา วังกี, 2552) ได้ให้ความเห็นว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออกที่แท้จริงจะมีลักษณะ 4 ประการคือ

1. รู้สึกอิสระที่จะเปิดเผยตนเอง แสดงออกทางคำพูดและการกระทำ เขาจะกล่าวว่า “นี่คือตัวฉัน นี่คือสิ่งที่ฉันคิด รู้สึก และต้องการ”

2. สามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลได้ทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นคนแปลกหน้า เพื่อนฝูง หรือบุคคลในครอบครัว การติดต่อสื่อสารนี้จะเป็นไปในลักษณะเปิดเผย ตรงไป ตรงมา ซื่อตรง อย่างเหมาะสม

3. มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต ทำตามสิ่งที่ตนต้องการ พยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น ซึ่งต่างจากพวกที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการแสดงออกจะรอคอยให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นมาเอง

4. กระทำตามวิถีทางที่ตนยอมรับนับถือ ตระหนักว่าตนไม่สามารถชนะได้เสมอไป จะยอมรับข้อจำกัดของตนเอง แต่ก็พยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุด ไม่ว่าเขาจะแพ้หรือชนะ เขาก็ยังนับถือตนเอง

Kanfer and Goldstein (1975, อ้างถึงใน อมรรัตน์ มณีจักร, 2551) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่าพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่อยู่กึ่งกลางระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมก้าวร้าวนอกจากนี้การแสดงออกต่าง ๆ ของบุคคลทั่วไปยังแบ่งตามลักษณะใหญ่ ๆ เชิงจิตวิทยา ได้ 3 แบบ ดังนี้

1. การไม่กล้าแสดงออก (Non Assertion) หมายถึง การแสดงออกซึ่งละเลยการใช้สิทธิที่พึงมีของตนเอง และประสบความล้มเหลวที่แสดงซึ่งความรู้ ความคิดเห็น ยอมตามผู้อื่น เลี่ยงความขัดแย้งทุกสถานการณ์โดยอาจสังเกตได้จากพฤติกรรมต่าง ๆ คือ หลบสายตา ขณะสนทนากับผู้อื่น การกุมมือ อยู่ข้างหลังผู้อื่น มีน้ำเสียงระดับเดียวกันตลอดหรือเบาเกินไป ลังเลใจ ขณะพูดเสียงสั่น กระแอมไออยู่บ่อย ๆ เป็นต้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. การก้าวร้าว (Aggression) ได้แก่ การแสดงออกซึ่งป้องกันสิทธิส่วนบุคคลของตน หรือวิธีรุนแรงด้านความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการต่าง ๆ ในทางที่ไม่เหมาะสม ล่วงละเมิดสิทธิผู้อื่น การก้าวร้าว ชอบมีอิทธิพลที่เหนือกว่า ต้องการเป็นผู้ชนะ ข่มขู่บังคับให้ผู้อื่นยอมแพ้ ทั้งนี้อาจสังเกตได้ จากการทำให้ผู้อื่นด้อยกว่าตน เช่น จ้องคู่สนทนามากเกินไป จนคู่สนทนาไม่กล้าสบตาพูดเสียงดังหรือเสียงกร้าวไม่สอดคล้องกับสภาพการณ์ หน้าตาดุดัน วางอำนาจ ใช้คำพูดเหน็บแนมเสียดสี น้ำเสียงแสดงความเย่อหยิ่ง ห้วน ๆ ชอบชี้นิ้ว เป็นต้น

3. การกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertion) หมายถึง การแสดงออกในทางป้องกันสิทธิส่วนบุคคลของตนเอง ทั้งความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการอย่างตรงไปตรงมา จริงใจ และเหมาะสมกับสถานการณ์ ไม่ล่วงละเมิดสิทธิผู้อื่น เป้าหมายการแสดงออกที่เหมาะสมคือ การสื่อสารซึ่งกันและกันอย่างตรงไปตรงมา จริงใจ ยอมรับนับถือต่อกัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน อาจสังเกตได้โดยการแสดงออกที่สอดคล้องกับคำพูด น้ำเสียงเหมาะสมตามสถานการณ์ ประสานสายตากับคู่สนทนา วางท่าทางของร่างกายที่แสดงถึงความมั่นคงพูดได้คล่องแคล่ว ไม่เคอะเขิน หรือลังเลใจมีความชัดเจน เน้นถ้อยคำสำคัญ เป็นต้น

Hargie, Saumders and Dickson (1994 อ้างถึงใน พรพิมล ช่วงชัย, 2546) ได้สังเคราะห์และสรุปพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองว่าประกอบด้วยการแสดงออกใน 7 ลักษณะ คือ

1. การแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างคือความสามารถในการแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากผู้อื่นด้วยความสุภาพนุ่มนวลเมื่อมีความคิดไม่ตรงกันหรือไม่เห็นด้วยโดยที่ตนเองมีความแน่ใจในความคิดเห็นที่แตกต่างนั้น

2. การขอร้องให้บุคคลอื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคือความสามารถในการรักษาสิทธิและเสรีภาพของตนโดยการบอกหรือขอร้องให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อตนด้วยความยุติธรรม

3. การปฏิเสธการขอร้องที่ไม่มีเหตุผลคือความสามารถในการปฏิเสธการขอร้องที่ไม่มีเหตุผลด้วยความมั่นใจและไม่รู้สึกผิด

4. การกล่าวคำวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์และยอมรับคำวิจารณ์คือความสามารถในการกล่าวคำวิจารณ์ผู้อื่นตามสภาพการณ์จริงด้วยความปรารถนาดีและจริงใจ

5. การกล่าวคำชมเชยและการยอมรับคำชมเชยคือความสามารถการกล่าวคำชมเชยและให้กำลังใจผู้อื่นเมื่อเขาทำสิ่งที่ดีงามหรือประสบความสำเร็จ

6. การริเริ่มและรักษาสัมพันธภาพคือ ความสามารถในการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จักและรักษาสัมพันธภาพให้มั่นคง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

7. การแสดงความรู้สึกทางบวกคือความสามารถในการแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จักและรักษาสัมพันธภาพให้มั่นคง

Lange and Jakuboski (1970 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553) ได้แบ่งลักษณะของพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง 6 ลักษณะด้วยกันดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง ขั้นพื้นฐานเป็นการแสดงออกเพื่อรักษาสิทธิตลอดจนความเชื่อความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยทักษะทางสังคมอื่น ๆ เช่น ความเข้าอกเข้าใจการเผชิญหน้าการชักจูงใจ เป็นต้น กรณีที่ถูกสอดแทรกในขณะที่กำลังพูดอยู่: คุณอาจจะพูดว่า

"ขอโทษครับ ผมอยากจะขอพูดให้จบเสียก่อน"

การที่ถูกถามด้วยคำถามที่สำคัญแต่ทว่าคุณไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน: คุณอาจจะพูดว่า

"ผมอยากจะขอใช้เวลาสัก 2-3 นาที ในการที่จะคิดทบทวนอีกครั้งหนึ่ง"

กรณีที่นำของซื้อมาไปคืน: คุณอาจพูดว่า

"ผมอยากได้เงินคืนสำหรับค่าเสื้อตัวที่ผมซื้อไปนี้"

กรณีที่ปฏิเสธคำขอร้อง: คุณอาจจะพูดว่า

"ไม่ละครับ ผมว่าเป็นเวลาที่ไม่เหมาะที่ผมไปพบกับคุณ"

กรณีที่คุณอยากจะบอกผู้ปกครองของคุณว่าคุณไม่ต้องการข้อเสนอแนะ: คุณอาจจะพูดว่า

"ผมไม่ต้องการข้อเสนอแนะอีกต่อไปแล้ว"

2. พฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง ในลักษณะเข้าอกเข้าใจบ่อยครั้งที่คนเราจะมีความต้องการที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกหรือความต้องการที่มากไปกว่าการแสดงออกอย่างปกติวิสัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อต้องการที่จะสื่อให้รู้ถึงความรู้สึกเข้าอกเข้าใจที่มีต่อบุคคลอื่นการกล้าแสดงออกในลักษณะเข้าอกเข้าใจจึงสมควรที่จะนำมาใช้ ลักษณะของประโยคที่แสดงถึงความรู้สึกดังกล่าวจะประกอบด้วยประโยคที่บอกถึงการรับรู้ สภาพการณ์ หรือความรู้สึกของบุคคลอื่น และตามด้วยประโยคที่ยืนยันถึงสิทธิของผู้พูด เช่น

กรณีที่คุณต้องการจะบอกผู้ปกครองของคุณว่า

คุณไม่ต้องการข้อเสนอแนะ: คุณอาจจะพูดว่า

"ลูกรู้ว่าพ่อให้ข้อเสนอแนะ เพราะว่าพ่อไม่ต้องการให้ลูกต้องรู้สึกเจ็บปวดกับความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นจากการกระทำของลูกเอง แต่ตอนนี้ลูกอยากจะฝึกตัดสินใจเองและเป็นตัวของตัวเองลูกอาจจะเคยผิดพลาดมาก่อน แต่ลูกก็ชื่นชมความช่วยเหลือที่พ่อเคยให้ในอดีต

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เดี๋ยวนี้พ่อก็ยังช่วยเหลือลูกได้อยู่ โดยไม่จำเป็นที่จะต้องให้ข้อเสนอแนะ" ในการใช้การกล้ายืนยันตัวเองในลักษณะเข้าอกเข้าใจนี้ มักจะได้รับการสนองตอบทางบวกจากบุคคลอื่นจึงจะต้องตระหนักเอาไว้ว่าไม่ควรจะใช้เพื่อให้ตนเองบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยไม่ให้ความเคารพต่อบุคคลอื่น เช่น การพูดว่า "ฉันเข้าใจว่าคุณรู้สึกอย่างไรแต่..." เป็นลักษณะของการพูดที่สักแต่ว่าพูดว่าเข้าใจ และเป็นการหลอกให้บุคคลอื่นเชื่อว่าความรู้สึกของเขานั้นได้รับการพิจารณา แต่ความจริงแล้วความรู้สึกดังกล่าวไม่ได้รับการพิจารณาเลย ลักษณะของพฤติกรรมดังกล่าวจึงไม่ใช้เป็นการกล้ายืนยันตัวเองในลักษณะเข้าออกเข้าใจ

3. พฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองในลักษณะของการเพิ่มระดับ (Escalating Assertion) ควรจะยืนยันตัวเอง ในลักษณะที่ก่อให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ทางลบให้น้อยที่สุด ในขณะเดียวกันก็ให้ได้ผลตามที่ต้องการ แต่ถ้ายืนยันตัวเอง ในลักษณะดังกล่าวแล้ว ยังคงถูกละเมิดสิทธิส่วนบุคคลอยู่ ผู้ที่ถูกละเมิดจึงควรค่อย ๆ เพิ่มระดับความเข้มของพฤติกรรมการกล้ายืนยันตัวเองขึ้นไป หรืออาจจะใช้การเน้นความมั่นคงของการพูดของตนเองก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องเพิ่มระดับของความเข้มของพฤติกรรมการกล้ายืนยันตัวเองขึ้นไป หรืออาจจะใช้การเน้นความมั่นคงของการพูดของตนก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องเพิ่มระดับของการกล้ายืนยันตัวเองจนอาจจะมีลักษณะของการเพิ่มระดับ

กรณีของหญิงสาว 2 คน กำลังนั่งคุยกันในห้องแห่งหนึ่ง ชายหนุ่มคนหนึ่งเสนอตัวเข้ามาเพื่อจะซื้อเครื่องดื่มให้หญิงสาวก็บอกว่า

"เป็นความน่ารักอย่างมากเลยที่คุณจะซื้อเครื่องดื่มให้เราแต่เรามาที่นี่เพื่อคุยกันอย่างไรก็ตามขอบคุณมาก ๆ เลย"

ชายหนุ่มคนเก่ายังคงยืนยันข้อเสนอที่จะซื้อเครื่องดื่มให้ หญิงสาวจึงพูดอีกว่า

"ไม่ ขอบคุณ เราเพียงอยากจะมาคุยกันเท่านั้นเอง"

ชายหนุ่มยังคงไม่ฟัง ยืนยันที่จะเสนอตัวซื้อเครื่องดื่มให้ หญิงสาวจึงพูดอีกว่า

"ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 3 แล้วนะและจะเป็นครั้งสุดท้ายที่ดิฉันกำลังจะบอกคุณว่าเราไม่ต้องการให้คุณเข้ามาร่วมด้วย ได้โปรดไปเสียเถอะ"

จากตัวอย่างจะเห็นได้ว่า การปฏิเสธแต่ละครั้งจะค่อย ๆ เพิ่มระดับความเข้มข้นซึ่งการปฏิเสธในครั้งที่สามดูเผิน ๆ จะดูเหมือนว่าเป็นการยืนยันตัวเอง ในลักษณะของความก้าวร้าวแต่ทว่าในกรณีนี้เป็นการยืนยันตัวเองถึงการกล้ายืนยันตัวเอง ที่เหมาะสม เนื่องจากการพูดครั้งก่อน ๆ นั้น ไม่ได้รับความสนใจตอบสนองที่เหมาะสม แต่ถ้าในกรณีที่หญิงสาวคนที่พูดนั้นปฏิเสธการซื้อเครื่องดื่มให้ด้วยประโยคที่สามเลย ดูจะเป็นการไม่เหมาะสม เพราะจะเป็นการกล้ายืนยันตัวเองถึงความก้าวร้าวมากกว่าการกล้ายืนยันตัวเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

4. พฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองในลักษณะการเผชิญหน้า (Confrontive Assertion) เป็นการกล้ายืนยันตัวเองที่ใช้เมื่อเห็นว่าคำพูดและการกระทำของบุคคลนั้นไม่ไปด้วยกัน ลักษณะของการกล้ายืนยันตัวเองลักษณะนี้จะบอกว่าอะไรที่บุคคลได้ว่าจะทำ และอะไรที่บุคคลนั้นได้กระทำไปจริง ๆ และหลังจากนั้นจะบอกถึงสิ่งที่ต้องการ การกล้ายืนยันตัวเองนี้จะเป็นการพูดไปตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการตีความหรือประเมินค่าใด ๆ ทั้งสิ้น

5. พฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองในลักษณะของการใช้ภาษา ผม/ ดิฉัน (I-Language Assertion) ภาษาผม/ ดิฉัน มีประโยชน์อย่างมากต่อการกล้ายืนยันตัวเองถึงความรู้สึกลบ ไม่ว่าความรู้สึกนั้นเกิดจากการที่ผู้อื่นพยายามจะเข้ามายุ่งเกี่ยวกับความรู้สึกหรือสิทธิส่วนบุคคล ของเขา ตลอดจนความรู้สึกทางลบอันเกิดจากการที่ผู้อื่นพยายามยัดเยียดค่านิยมและความคาดหวังของตนให้กับเขาประกอบด้วยประโยค 3 ประโยคด้วยกันคือ

5.1 ประโยคที่บอกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (ผู้พูดบอกถึงพฤติกรรมของบุคคลอย่างชัดเจน)

5.2 ประโยคที่บอกถึงผลที่เกิดขึ้น (ผู้พูดบอกว่าพฤติกรรมของบุคคลมีผลต่อชีวิตหรือความรู้สึกของเขาอย่างไร อย่างเป็นรูปธรรม

5.3 ประโยคที่บอกถึงสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้น (ผู้พูดบอกว่าเขาต้องการอะไร)

6. พฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองและการชักจูง (Assertion and Persuasion) บ่อยครั้งที่เราต้องการถามตนเองว่าจะทำอย่างไรที่เสนอความคิดเห็นต่าง ๆ ในการประชุมหรือในกลุ่มเพื่อให้เป็นที่ยอมรับโดยไม่แสดงความก้าวร้าวออกมา ซึ่งวิธีการที่จะเสนอความคิดในกลุ่มให้ได้ผลนั้น จะต้องพิจารณา 2 ปัจจัยหลัก คือเวลา และลักษณะของประโยคที่พูด ซึ่งแน่นอนการพูดต้องแสดงให้เห็นถึงความจริงใจของ ผู้พูด

จากการศึกษาลักษณะของพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง ทำให้สามารถสรุปได้ว่า ลักษณะของพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง หมายถึง การพูดเพื่อรักษาสิทธิของตนเองสามารถแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างจริงจัง ถามเหตุผลและขอให้แสดงความกระจ่าง สามารถกล่าวทักทายปราศรัยพูดเกี่ยวกับตนเองติดต่อสื่อสารกับบุคคลได้ทุกระดับ มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต ทำตามสิ่งที่ตนต้องการกระทำตามวิถีทางที่ตนยอมรับนับถือ ตระหนักว่าตนไม่สามารถชนะได้เสมอไป ยืนยันในทางป้องกันสิทธิส่วนบุคคลของตนเอง ทั้งความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการอย่างตรงไปตรงมา จริงใจและเหมาะสมกับสถานการณ์ ไม่ล่วงละเมิดสิทธิผู้อื่น สื่อสารซึ่งกันและยอมรับนับถือ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีการแสดงออกที่สอดคล้องกับคำพูด น้ำเสียงที่เหมาะสมตามสถานการณ์ ประสานสายตากับคู่สนทนา วางท่าทางของร่างกายที่แสดงถึงความมั่นคงพูดได้คล่องแคล่ว ไม่เคอะเขิน หรือลังเลใจมีความชัดเจน เน้นถ้อยคำสำคัญ เป็นต้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ Bower and Bower (1991) มาใช้ในการสร้างแบบสอบถามเพื่อวัดพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งกล่าวไว้ว่าพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองได้แบ่งออกเป็น 12 ด้าน ที่สำคัญอัน ได้แก่

1. การพูดแสดงความรู้สึก (User Feeing - talk)
2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about Yourself)
3. การกล่าวทักทายปราศรัย (Make Greeting - talk)
4. การยอมรับการชมเชย (Accept Compliments)
5. การแสดงสีหน้าประกอบอย่างเหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk
6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly)
7. การขอให้แสดงความกระจ่าง (Ask for Clarification)
8. การถามเหตุผล (Ask why)
9. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างจริงจัง (Express Active Disagreement)
10. การพูดเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง (Speak up for your Right)
11. การแสดงการยืนกราน (Be Persistent)
12. การหลีกเลี่ยงที่จะแสดงเหตุผลซ้ำซาก (Avoid Justifying Every Opinion)

ซึ่งผู้วิจัยเล็งเห็นว่า แนวคิดเรื่องพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองทั้ง 12 ประการ นี้เป็นองค์ประกอบที่มีความสมบูรณ์ในบริบทต่าง ๆ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่ควรมีพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง เพื่อใช้ในการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาและไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น กล่าวคือ ลักษณะต่าง ๆ ทั้ง 12 ประการที่กล่าวมาข้างต้นเป็นแนวความคิดที่ครอบคลุมพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยจึงเลือกแนวคิดดังกล่าวมาใช้ในการสร้างแบบสำรวจพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง

การประเมินพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง

โดยทั่วไปพบว่าการประเมินพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองถูกประเมินโดย Clark (1978, อ้างถึงใน อรัญญา วังกี, 2552) ได้กล่าวถึงส่วนประกอบที่สำคัญของการประเมินการแสดงออกที่เหมาะสมสรุปได้ดังนี้ คือ

1. การแสดงตนต่อผู้อื่นทั้งด้วยคำพูดและไม่ใช่คำพูดโดยการแสดงออก คือสามารถพูดแสดงความรู้สึก ด้วยเสียงดังพอสมควร ชัดเจน มีการสบตาคู่สนทนา ในการพูดเกี่ยวกับตนเองสามารถกล่าวถึงสิ่งที่มีคุณค่าและน่าสนใจของตน ไม่ผูกขาดการสนทนา ไม่คุยโอ้อวด หรือนิ่งเงียบคอยฟังแต่ผู้อื่นพูดอย่างเดียว สบตาผู้ที่พูดด้วย ไม่หลบสายตา พูดจาทักทายปราศรัยสามารถเริ่มกล่าวสนทนากับผู้อื่นก่อนได้ และใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 แทนตนเอง เช่น ผม ฉัน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. การพูดแสดงความรู้สึกชัดเจน ตรงไปตรงมา นั่นคือแสดงสีหน้าเหมาะสมและน้ำเสียงสอดคล้องกับความรู้สึกที่แท้จริง ยอมรับคำชมเชยอย่างจริงใจ สามารถใช้คำพูด "ทำไม" ได้โดยเป็นน้ำเสียงสุภาพ และไม่ทำหน้าบึ้งตึงสามารถเปิดเผยได้เมื่อมีการแสดงความคิดเห็นที่ตรงข้ามกับผู้อื่น สามารถแสดงสิทธิอันชอบธรรมและขอให้บุคคลอื่นแสดงตอบด้วยความยุติธรรม โดยไม่ทำลายสัมพันธภาพ และสามารถขอร้อง อธิบาย หรือแนะนำซ้ำอีกครั้งเพื่อให้มีความชัดเจน

3. มุ่งงานไม่อยู่นิ่งเฉยหรือรอคอยโชคชะตา นั่นคือ สามารถทำงานเต็มความสามารถของตน มีการวางแผนการทำงานทั้งระยะสั้นและระยะยาว มีการตั้งเป้า หมายในการทำงาน และทำงาน เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ มีการสร้างนิสัยในการทำงาน กำหนดการทำงานในแต่ละชิ้นที่จะทำให้ตนเองพอใจอย่างมีเหตุผล ให้ความสนใจอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ถึงแม้จะไม่ชอบงานบางอย่างแต่ก็สามารถวางแผนทำให้สำเร็จ อีกทั้งในขณะทำงานสามารถกล่าวปฏิเสธในเรื่องที่ตนรู้สึกว่าไม่สามารถทำตามคำขอร้องของผู้อื่นได้ และเมื่อทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายก็มีการให้รางวัลกับตัวเองบ้าง

4. การให้/ ยอมรับคำวิจารณ์และการขอความช่วยเหลือ ได้แก่ ความสามารถรับฟังคำติชมด้วยความรู้สึกสบายใจ สามารถชมผู้อื่นเมื่อเขาทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จ รับผิดชอบข้อบกพร่องของตนเอง สามารถขอความร่วมมือจากผู้อื่นได้ สามารถให้ข้อคิดเห็นหรือข้อวิจารณ์ผู้อื่นด้วยท่าทีที่สุภาพ ไม่ก้าวร้าว และพูดด้วยความจริงใจและด้วยความปรารถนาดี

5. การควบคุมความวิตกกังวล ความกลัว ความโกรธ ได้แก่สามารถยืนยันสิทธิที่พึงมีพึงได้ของตนเอง แสดงความไม่เห็นด้วย โดยไม่รู้สึกผิด หรือรู้สึกไม่สบายใจในภายหลังแสดงความโกรธออกมาได้โดยไม่เก็บกดหรือแสดงความก้าวร้าว สามารถจัดการกับปัญหา กับคำเยาะเย้ยเสียดสีกับบุคคลอื่น และสามารถขจัดความกลัวที่เกิดจากความเชื่ออย่างไม่มีเหตุผล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง

อมรรัตน์ มณีจักร (2551) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 เชียงใหม่ จำนวน 20 คนเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์จากคะแนนแบบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่ต่ำกว่า 125 คะแนนสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยผลการศึกษาพบว่าเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001และเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

นงนุช วิศิษฏ์ธรรมศรี (2551) ได้ศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว โดยใช้กระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกร่วมกับการชี้แนะและการเสริมแรง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ เยาวชนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีอายุ 11- 15 ปี ที่มีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมน้อย จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นบุคลิกภาพเก็บตัว 30 คน บุคลิกภาพแสดงตัว 30 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองบุคลิกภาพละ 15 คน กลุ่มควบคุมบุคลิกภาพละ 15 คน ผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลองทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 1 - 1 ½ ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่าเยาวชนที่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกมีพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับกระบวนการฝึกการกล้าแสดงออกกับบุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัวต่อพฤติกรรมปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมของเยาวชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัชรินทร์ ปิคนวล (2550) ได้ศึกษาผลของกลุ่มการพัฒนาตนตามรูปแบบ Trotzer ที่มีต่อความยืดหยุ่นทนทานและความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการพัฒนาตนตามรูปแบบ Trotzer ที่มีต่อความยืดหยุ่นทนทานและความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ จำนวน 32 คน โดยทำการสุ่มอย่างมีระบบ เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตามรูปแบบ Trotzer โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้งแต่ละครั้งมีกิจกรรมรวม 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความยืดหยุ่นทนทานหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนความกล้าแสดงออกหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีคะแนนความยืดหยุ่นทนทานสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ที่ระดับ .001 และมีคะแนนความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มตามรูปแบบ Trotzer อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เยาวลักษณ์ ญาณสุภาพ (2550) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมการละครต่อความกล้าแสดงออกด้านการพูดที่เหมาะสมในวิชาศิลปะการพูดของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคอ่างทอง วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (หลักสูตรและการสอน) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่1 คณะวิชาบริหารธุรกิจ วิทยาลัยเทคนิคอ่างทอง จำนวน 80 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 40 คนทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) กลุ่มทดลองเรียนโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ สร้างเสริมพฤติกรรมความกล้าแสดงออกด้านการพูดที่เหมาะสมโดยใช้กิจกรรม การละคร ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนด้วยวิธีสอนแบบปกติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างโดยใช้ค่าที *t – test* ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมความกล้าแสดงออกด้านการพูดของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมการละครดีกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01พฤติกรรมความกล้าแสดงออกด้านการพูดของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการละครดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ระดับความคิดเห็นที่มีต่อพฤติกรรมความกล้าแสดงออกด้านการพูดของนักเรียนหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการละครดีกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชนินทร์ แก้วศรี (2550) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้รูปแบบการบังคับบัญชากับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานของบริษัทกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พนักงานบริษัท เอเชียไฟเบอร์ จำกัด (มหาชน) จำนวน 299 คน ผลการศึกษาพบว่าพนักงานบริษัท เอเชียไฟเบอร์ จำกัด (มหาชน) ส่วนใหญ่มีการรับรู้รูปแบบการบังคับบัญชาแบบเน้นงานและแบบทีมงานและมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในระดับสูง ปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และอายุงาน ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของพนักงานการรับรู้รูปแบบการบังคับบัญชา แบบเน้นคน และแบบประนีประนอมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05และ .01ตามลำดับ และการรับรู้รูปแบบการบังคับบัญชาแบบเน้นงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

รัชดาภรณ์ ไกรกรึง (2549) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนของระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาราชา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาราชา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่าย อีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงหลังจากรับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01และนักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงหลังจากไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อรทัย พิพัฒนบัญชา (2547)ได้ศึกษาการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสารสาสน์พิทยา ปีการศึกษา 2547 ที่มีคะแนนพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมต่ำ จำนวน 8 คน ซึ่งได้โดยการคัดเลือกจากครูประจำชั้น ผลการศึกษาพบว่าก่อนและหลังการฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม นักเรียนมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 โดยนักเรียนมีการแสดงออกที่เหมาะสมทั้งทางวาจาและท่าทางเพิ่มขึ้น

เกศสุดา อินทรโอสถ (2546) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ดรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3(ดรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก ปีการศึกษา 2546 ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนไม่ดี จำนวน 16คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01และนักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้นหลังจากได้รับการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01และนักเรียนที่ได้รับการฝึก

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรพิมล ช่วงชัย (2546) ผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/3 และ 3/4 โรงเรียนมิ่งเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มควบคุม 10 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมโดยใช้กระบวนการ MODELING กลุ่มควบคุมเรียนปกติในชั้นเรียน ผลการศึกษาพบว่าหลังสิ้นสุดการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม กลุ่มทดลองมีคะแนนการแสดงออกสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบควบคุมและหลังสิ้นสุดการฝึกการทดลองที่เหมาะสม 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนการแสดงออกไม่แตกต่างจากหลังสิ้นสุดการทดลอง และในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมโดยใช้กระบวนการ MODELING นักเรียนให้ความสนใจและให้ความร่วมมือดี ทุกคนมีการพัฒนาการแสดงออกอย่างเหมาะสม เนื่องจากเป็นการฝึกการแสดงออกในชีวิตประจำวัน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

จากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศที่เกี่ยวข้องพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่จะนำทฤษฎีหรือโปรแกรมการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม มาใช้ในการศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมต่าง ๆ อาทิเช่น สัมพันธภาพระหว่างบุคคล บุคลิกภาพเก็บตัว-แสดงตัว ความยืดหยุ่นทัดทาน - ความกล้าแสดงออก การพูดที่เหมาะสม สัมพันธภาพระหว่างการรับรู้ การลดพฤติกรรมก้าวร้าว สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน การแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งผลการวิจัยดังที่กล่าวมาข้างต้น พบว่า ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ สามารถปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล ให้มีความคิด ความเชื่อ ที่สมเหตุสมผลได้ ส่งผลทำให้ความคิดเปลี่ยน พฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางที่ถูกต้อง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มาใช้ให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกล้ายืนยันตัวเอง ให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถกล้ายืนยันตัวเองให้ดีได้

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

Gazda, Ducan and Meadows (1967 cited in Gazda, 1989) ได้ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการพลวัตที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Dynamic

Interpersonal Process) สมาชิกในกลุ่มจะแสดงความคิดเห็น และพฤติกรรมที่ตนรู้สึก ที่สมาชิกและกลุ่มกำลังเผชิญอยู่โดยสมาชิกได้มีโอกาสสนทนาเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของตนเอง ได้ระบายความในใจมีความวางใจซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่นตลอดทั้งได้รับการยอมรับ และการสนับสนุนจากสมาชิกในกลุ่ม

Dinkmeyer (1968) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งแต่ละคนในกลุ่มจะมีโอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกันร่วมกับผู้ให้คำปรึกษาในการสำรวจปัญหา ความรู้สึก ทัศนคติและค่านิยม ในการที่จะพยายามขยายทัศนคติและการรับรู้ให้เกิดความเข้าใจที่สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดี

Gawrys and Brown (1970) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับ และเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบและเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม

Trotzer (1972 cited in Trotzer, 1999) ได้ให้ความหมายการปรึกษากลุ่มว่าเป็นการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยการสร้างความไว้วางใจ การยอมรับ การให้ความนับถือและการเข้าใจซึ่งกันและกันโดยผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาหรือความไม่พึงพอใจในการดำเนินชีวิต การปรึกษากลุ่มจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและสามารถนำวิธีการในกลุ่มไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาและความไม่พึงพอใจในชีวิตประจำวันได้

Ohlsen (1977) กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้ยอมรับปัญหา และพยายามแก้ไขปัญหาของตน ตลอดจนช่วยให้ผู้มีปัญหาได้เรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2550) การให้คำปรึกษากลุ่ม จึงเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาทางคล้ายกัน มาร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหา ในบรรยากาศที่อบอุ่นมีการยอมรับและเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้

กล่าวโดยสรุปการปรึกษากลุ่มหมายถึง การพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยการสร้างความไว้วางใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง ซึ่งมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์เป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนให้การปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้และค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหาเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่า

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ของตนเองนอกจากนี้สมาชิกมีการพัฒนาความสามารถของตนเองมีแนวทางการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของตนเองและสังคม

จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม

Trotzer (1999) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ทั่วไปของการปรึกษากลุ่มมีดังต่อไปนี้

1. เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพ ที่จะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ค้นพบความต้องการทางด้านจิตใจและพัฒนาการของตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง

3. เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาทักษะทางสังคม และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพทางสังคม

5. เพื่อช่วยให้สมาชิกเพิ่มการยอมรับการเข้าใจตนเองและผู้อื่น

6. เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาที่มีลักษณะอย่างเดียวกันและปัญหาที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่ม

7. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการรับผิดชอบในตนเองที่จะเป็นทิศทางในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

8. เพื่อช่วยให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาและจัดการกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการตัดสินใจในเรื่องการศึกษาและอาชีพ

9. เพื่อช่วยให้สมาชิกตรวจสอบความรู้สึก ทัศนคติ ค่านิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเองและประสบการณ์ของตนเองและโลกภายนอก

10. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ และมีพฤติกรรมการปรับตัวที่พึงประสงค์

Corey (2008) ได้กำหนดเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น

2. เพื่อรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน

3. เพื่อรับรู้ว่าคนอื่นก็มีความต้องการและมีปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเอง

4. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง การเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง อันจะนำไปสู่การมีทรรศนะใหม่ต่อตนเอง

5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการค้นหาแนวทางการจัดการ และมองหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของตนเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเองและความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

7. เพื่อให้บุคคลมีความตระหนักต่อทางเลือกของตนเอง โดยมีการเลือกอย่างฉลาด

8. เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

9. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ

10. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น

11. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ

12. เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเอง และรู้จักเลือกอย่างฉลาด ตลอดจนเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเองไม่ขึ้นอยู่กับความมุ่งหวังของผู้อื่น

13. เพื่อช่วยให้ค่านิยมที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น นอกจากนี้

อนงค์ วิเศษสุวรรณ์ (2550) ได้เสนอจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

1. เรียนรู้ที่จะไว้ใจตนเองและผู้อื่น

2. เพิ่มการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น พัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง

3. รับรู้ถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกที่มีคล้าย ๆ กัน และรู้ว่าเป็นเรื่องปกติ

4. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความมั่นใจ เคารพตนเอง และมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น

5. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและเอื้ออาทรให้กับบุคคลอื่น

6. เพื่อกำหนดหรือวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปฏิบัติตามแผน

7. เพื่อสร้างทางเลือกในการเผชิญชีวิตปกติและการแก้ปัญหาข้อขัดแย้ง

8. เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

9. เพื่อตระหนักถึงทางเลือกของบุคคลและตัดสินใจเลือกอย่างฉลาด

10. เพื่อวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามแผน

11. เรียนรู้ทักษะสังคม

12. เพื่อให้ไวต่อการรับรู้ความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น

13. เรียนรู้วิธีการท้าทายบุคคลอื่นด้วยความเอื้ออาทร ห่วงใย จริงใจ และตรงไปตรงมา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

14. เพื่อให้กระจ่างความเชื่อและค่านิยมของตน

ประทุม แป้นสุวรรณ (2545) กล่าวว่าการให้การปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมาย ดังต่อไปนี้

1. เพื่อช่วยให้เกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น คุ้นเคย มีที่พึ่งที่ปลอดภัย ไว้วางใจตนเองและผู้อื่นจนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่คับข้องใจ อัดอั้นตันใจ ให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบ รับรู้ความต้องการของตนเองและผู้อื่น

2. เพื่อให้เกิดการรับฟัง รับรู้ความรู้สึก ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจความรู้สึกและความต้องการซึ่งจะเป็นพื้นฐานทางความคิด เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง นำไปสู่การปรับวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล

3. เกิดการสำรวจค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนทำให้รู้จักตนเองในด้านความถนัด ความสามารถและสติปัญญา

4. เพื่อรับรู้ว่าสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้าย ๆ กับตน มิใช่เราคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา สามารถรับรู้ข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้กล้าเผชิญกับความจริง ความยุ่งยาก และความทุกข์ที่เกิดขึ้น

5. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้งกับกลุ่มสมาชิก อย่างจริงใจ ด้วยความรัก สามัคคี เอื้ออาทรห่วงใยนำไปสู่การระดมความคิดหลากหลายวิธีในการค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับทุกคนในกลุ่ม

6. เพื่อเรียนรู้การพึ่งตนเองให้มากที่สุด และพึ่งผู้อื่นน้อยที่สุดด้วยเช่นกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมต่อไป

7. เพื่อให้รู้จักเลือกตัดสินใจใช้วิจารณญาณด้วยตนเองอย่างฉลาดจากข้อมูลการนำเสนอแนะของกลุ่มสมาชิกมาเป็นข้อมูลในการเลือกประกอบการตัดสินใจ เพราะไม่มีใครรู้ความต้องการของปัญหาเท่ากับตนเอง ดังนั้น การเลือกตัดสินใจจึงเป็นภาระหน้าที่ของแต่ละบุคคลจึงจะเหมาะสมที่สุด

8. เพื่อกำหนดแผนการปรับพฤติกรรมให้เหมาสมกับตนเอง บรรทัดฐาน ค่านิยมของสังคม ให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ในแต่ละยุคสมัยนั้น ๆ เพราะค่านิยมนั้นเปลี่ยนแปลงไปขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและกาลเวลา

9. เพื่อส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอุปสรรคของกลุ่มสมาชิก ในการตัดสินใจที่เหมาะสมกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตในทุกด้าน

10. เพื่อพัฒนาตนเองในการเลือกตัดสินใจอย่างฉลาด ซึ่งจะนำไปสู่สังคม ตลอดจนสามารถปรับพฤติกรรมให้มีบุคลิกภาพตามจรรยาบรรณ ศีลธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคลโดยทั่วไป

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

11. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้าย ความรุนแรงของปัญหา

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2533, อ้างถึงใน ฐิติรัตน์ ศรีรัชตโภคิน, 2550) ได้สำรวจการให้คำนิยามความหมายของ "การให้บริการปรึกษา" จากทรรศนะของผู้จัดทำปทานุกรมศัพท์ทางจิตวิทยาและจิตวิเคราะห์ นักจิตวิทยาและผู้มีบทบาทสำคัญเกี่ยวข้องกับการให้บริการปรึกษาไว้อย่างกว้างขวางและวิเคราะห์ พบว่า ในคำนิยามต่าง ๆ เหล่านั้นมีลักษณะร่วมที่คล้ายคลึงกันในสาระสำคัญ 3 ประการ คือ

1. การให้บริการปรึกษาเป็นความร่วมมือกัน ซึ่งเกิดขึ้นโดยบุคคลสองคนเป็นอย่างน้อย ผู้หนึ่ง คือ ผู้ให้บริการปรึกษากับอีกผู้หนึ่งคือผู้รับบริการ

2. การให้บริการปรึกษาเป็นการให้บริการความช่วยเหลือทางวิชาชีพ ซึ่งมีผู้ให้บริการปรึกษาที่มีคุณสมบัติเพียบพร้อมทั้งด้านความรู้ ความสามารถ ทักษะและประสบการณ์ที่เหมาะสมกับวิชาชีพ เป็นผู้รับผิดชอบในหน้าที่เกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการซึ่งขาดข้อมูลที่เชื่อถือได้ อ่อนประสบการณ์ ขาดทักษะที่เหมาะสมในการตัดสินใจ การแก้ไขปัญหาอุปสรรคการปรับตัวและการสร้างเสริมพัฒนาตนเอง

3. การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษา ซึ่งมุ่งสู่การช่วยเหลือให้ผู้รับบริการสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ตัดสินใจได้อย่างฉลาด ขจัดทุกข์ที่เผชิญอยู่ได้ มีเจตคติและพฤติกรรมที่พึงประสงค์และสามารถพัฒนาตนเองให้เติบโตและเจริญงอกงามอย่างเต็มที่ตามศักยภาพและสมวัยของตน

จากสาระสำคัญ 3 ประการดังกล่าว จึงสังเคราะห์และสรุปความหมายของการให้บริการปรึกษา ไว้ดังนี้

การให้บริการปรึกษา คือ กระบวนการช่วยเหลือ ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ร่วมมือกันเป็นอย่างดีระหว่างบุคคลอย่างน้อยสองคน ได้แก่ ผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งมีคุณสมบัติส่วนตัวและด้านวิชาชีพที่เหมาะสม ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการซึ่งเป็นผู้ที่ประสบปัญหา ต้องการพัฒนาและต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้เขามีความเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีทักษะและมีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยตนเอง

จากจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่นให้เกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น คุ้นเคย มีที่พึ่งที่ปลอดภัยไว้วางใจตนเองและผู้อื่นจนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่คับข้องใจ อัดอั้นตันใจ รับรู้ความต้องการของตนเองและผู้อื่นค้นหาเอกลักษณ์พัฒนาเอกลักษณ์ของตนรู้จักตนเองในด้าน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความถนัด เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองรับรู้ถึงความต้องการและปัญหา และรู้ว่าเป็นเรื่องปกติรู้ว่าสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้าย ๆ กับตนแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพทางสังคมส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหาอุปสรรคของกลุ่มสมาชิกตัดสินใจอย่างฉลาดซึ่งจะนำไปสู่สังคม ตลอดจนสามารถปรับพฤติกรรมให้มีบุคลิกภาพตามจรรยาบรรณ ศีลธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคลโดยทั่วไปในการตัดสินใจที่เหมาะสมกับตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคตในทุกด้าน

ขั้นตอนในการปรึกษาแบบกลุ่ม

Trotzer (1999) ได้แบ่งขั้นตอนของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างความมั่นคงปลอดภัยภายในกลุ่ม (The Security Stage) ลักษณะที่เกิดขึ้นภายในการให้คำปรึกษากลุ่มขั้นเริ่มต้นคือ ความวิตกกังวล ความลังเลสงสัย ความไม่แน่ใจ การต่อต้านความรู้สึก และปฏิกิริยาทางอารมณ์อื่น ๆ ซึ่งการที่สมาชิกรู้สึกเช่นนี้ก็เพราะว่าเขากำลังอยู่ในสถานการณ์ทางสังคมใหม่ พวกเขาไม่สามารถคาดการณ์ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ และขาดความมั่นใจในการควบคุมตนเองและการสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มได้ ซึ่งในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างความมั่นใจ สร้างความอบอุ่น สร้างเข้าใจ เป็นมิตรกับสมาชิก เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ปลอดภัย นอกจากนี้ Corey (2008) ยังได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มในการเอื้ออำนวยกลุ่มในขั้นเริ่มต้น มีดังนี้

1.1 สอนสมาชิกเกี่ยวกับข้อเสนอทั่วไปและวิธีการในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จะเพิ่มโอกาสให้เกิดผลผลิตของกลุ่ม

1.2 พัฒนากฎระเบียบของกลุ่ม

1.3 สอนกระบวนการพื้นฐานของกลุ่ม

1.4 ช่วยให้สมาชิกสามารถแสดงความกลัว ความคาดหวัง และการกระทำของตนเองเพื่อพัฒนาความไว้วางใจ

1.5 เป็นตัวแบบเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1.6 เปิดเผยตนเองต่อสมาชิกกลุ่มและแลกเปลี่ยนความคาดหวังต่อกลุ่มให้สมาชิกทราบ

1.7 ชี้แจงให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคน

1.8 ช่วยให้สมาชิกสามารถสร้างเป้าหมายส่วนบุคคลได้

1.9 จัดการกับความวิตกกังวลและคำถามของสมาชิก

1.10 ช่วยให้สมาชิกลดการพึ่งพาผู้นำกลุ่ม และหันมาพึ่งตนเองและกลุ่มเพิ่มขึ้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1.11 ช่วยให้สมาชิกได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

1.12 สอนสมาชิกเกี่ยวกับทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น การฟังอย่างตั้งใจและการตอบสนอง

1.13 ช่วยเหลือกลุ่มและเอื้ออำนวยให้เกิดวิถีทางที่กลุ่มต้องการ

1.14 แสดงให้สมาชิกเห็นว่าพวกเขาต้องรับผิดชอบเกี่ยวกับทิศทางและผลลัพธ์ของกลุ่มในขั้นเริ่มต้นกลุ่มนี้ ผู้นำกลุ่มจะต้องมีการเตรียมตัวเป็นอย่างดี รวมทั้งการคัดเลือกสมาชิกด้วยความระมัดระวัง การจัดกลุ่มให้เหมาะสมกับสมาชิก มีกฎระเบียบต่าง ๆ ที่ชัดเจนผู้นำกลุ่มต้องมีทักษะที่ในการเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปได้ มีความจริงใจ เคารพสิทธิของสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนการสร้างความเชื่อมั่นให้กับสมาชิกว่ากลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัยที่จะช่วยเหลือสมาชิกได้

2. ขั้นการยอมรับกลุ่ม (The Acceptance Stage) ในขั้นนี้เกี่ยวข้องกับความต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สมาชิกเริ่มลดการต่อต้านนำไปสู่ความร่วมมือกันของสมาชิกกลุ่ม การยอมรับกลุ่มนี้จะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์มากขึ้นระหว่างสมาชิกกลุ่มสัมพันธภาพภายในกลุ่มและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันก็มีการพัฒนาเพิ่มขึ้น ซึ่ง Trozter (1999) ได้เสนอภาระหน้าที่ในขั้นนี้เพื่อเป็นทิศทางในการนำกลุ่มเข้าไปสู่การสื่อสารที่เปิดเผยและสมาชิกมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความอบอุ่นและการยอมรับ ดังนี้

2.1 การร่วมเปิดเผยความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม

2.2 การให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม

2.3 การสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและความใกล้ชิดสนิทสนมของสมาชิกกลุ่ม

2.4 สมาชิกกลุ่มมีการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง

2.5 สมาชิกกลุ่มมีการเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่น

ในขั้นการยอมรับเป็นช่วงที่สมาชิกเริ่มเรียนรู้ในกระบวนการกลุ่ม สมาชิกลดการต่อต้านเนื่องจากได้รับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย สมาชิกเริ่มไว้วางใจสมาชิกในกลุ่ม สามารถเปิดเผยและให้คำแนะนำซึ่งกันและกันได้ และสมาชิกเริ่มพัฒนาการยอมรับตนเองและผู้อื่น

3. ขั้นสร้างความรับผิดชอบ (The Responsibility Stage) เมื่อมีการพัฒนาให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่นแล้ว ก็นำมาสู่การมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งการเกิดความรับผิดชอบในกลุ่มนั้นเป็นผลมาจากทั้งความต้องการของมนุษย์ และธรรมชาติของกระบวนการในการแก้ไขปัญหา สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และน่านับถือก็ต่อเมื่อได้ลง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

มือกระทำและประสบความสำเร็จ ซึ่งต้องอาศัยความรับผิดชอบของตนเอง ซึ่ง Trotzer (1999) ได้กำหนดภาระหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มเพื่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อกระบวนการกลุ่ม ดังนี้

3.1 สมาชิกมีการประเมินตนเอง

3.2 สมาชิกมีความรู้สึกเป็นเจ้าของในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ตนเองกระทำ

3.3 สมาชิกมีประสบการณ์และการเสริมสร้างความรับผิดชอบโดยตรงกับปฏิสัมพันธ์ของตนเองภายในและภายนอกลุ่ม

3.4 การให้เกียรติซึ่งกันและกัน

3.5 การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มเมื่อสมาชิกมีการยอมรับตนเองและผู้อื่นแล้ว สมาชิกต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น คือสมาชิกต้องรับผิดชอบในความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ตนกระทำ และสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกได้

4. ขั้นการทำงาน (The Working Stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มมีการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในกระบวนการแก้ไขปัญหา และ Trotzer (1999) ยังได้กล่าวถึงกระบวนการในการแก้ไขปัญหา มีดังนี้

4.1 กำหนดปัญหา ทำความกระจ่างและความเข้าใจในปัญหา

4.2 กำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา จากการระดมความคิดของสมาชิก

4.3 ประเมินทางเลือกในการแก้ไขปัญหา โดยใช้กระบวนการคิดและการทดสอบตามสภาพความเป็นจริง

4.4 ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมกับสมาชิกแต่ละคน

4.5 วางแผนดำเนินการ โดยการพัฒนาวิธีการและแนวทางในการนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหา

4.6 ฝึกปฏิบัติ พฤติกรรมใหม่ในกลุ่ม

4.7 ดำเนินการตามแผนที่วางไว้ โดยนำไปใช้ในโลกภายนอกแล้วกลับมารายงานผลและประสบการณ์ให้กับกลุ่ม

4.8 ประเมินผลในการนำไปใช้เพื่อแก้ไขปัญหาของสมาชิกในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้เกิดการอภิปรายในกลุ่ม สร้างบรรยากาศให้มีการเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา และผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในการช่วยสมาชิกตัดสินใจอย่างเหมาะสม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

5. ขั้นยุติกลุ่ม (The Closing Stage) เป็นขั้นสุดท้ายของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม แม้ว่าในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาของตนเองภายในกลุ่ม แต่พวกเขาต้องเผชิญกับความยุ่งยากในการปรับพฤติกรรมภายนอกกลุ่ม และ Trotzer (1999) ได้เสนอภาระหน้าที่ในขั้นนี้ไว้ว่า

5.1 การให้ความสนับสนุนทางด้านจิตใจแก่สมาชิก ด้วยการให้กำลังใจ การเสริมแรง หรือการเผชิญหน้าเพื่อให้สมาชิกมีพฤติกรรมไปในทางที่ดี แต่การสนับสนุนนี้จะต้องไม่สร้างการพึ่งพิงเพราะว่าสมาชิกจะได้เรียนรู้บทบาทหน้าที่ตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

5.2 การพูดถึงสิ่งที่ค้างคาใจของสมาชิกกลุ่ม

5.3 การเห็นพ้องและการยืนยันความงอกงาม เพื่อยืนยันว่าปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับสมาชิก และให้สมาชิกเกิดการพึ่งพาตนเองมากกว่ากลุ่ม

5.4 การกล่าวอำลา เพื่อเตรียมสมาชิกในการเข้าสู่ประสบการณ์สุดท้ายของกลุ่ม

5.5 การติดตามผล เป็นการเตรียมการติดต่อกับสมาชิกกลุ่มเพื่อประเมินวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตของสมาชิกกลุ่ม

Corey (2008) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการปรึกษากลุ่มไว้ 6 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นวางแผน (Pregoup Issues) ผู้ให้การปรึกษาควรกำหนดวัตถุประสงค์กลุ่มเป้าหมาย การเลือกสมาชิก ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ โครงสร้างและรูปแบบของกลุ่มแบบเปิดหรือกลุ่มแบบปิด สมาชิกสมัครใจเข้ากลุ่มหรือถูกกำหนดมา การวัดผลประเมินผลเป็นอย่างไร

2. ขั้นเริ่มกลุ่ม (Initial Stage) เป็นช่วงเวลาของการปรับตัวปฐมนิเทศและการสำรวจกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม สร้างความคุ้นเคยมากขึ้น สำรวจความคาดหวังของสมาชิก ในขั้นนี้สมาชิกจะได้เรียนรู้หน้าที่ของกลุ่มกำหนดจุดมุ่งหมายของตนอย่างชัดเจน

3. ขั้นเปลี่ยนแปลง (Transition Stage) หรือขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นขั้นของความวิตกกังวลและเกิดการปกป้องตนเองในการต่อต้าน ผู้ให้การปรึกษาผู้ให้การปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกได้กล้าที่จะอภิปรายปัญหาของตนอย่างเปิดเผย

4. ขั้นปฏิบัติ (Working Stage) เป็นขั้นที่สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน รู้สึกเป็นพวกเดียวกัน นอกจากนี้สมาชิกยังได้สำรวจตนเอง ร่วมกันแก้ไขปัญหาและมีวิธีการปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5. ขั้นยุติ (Final Stage) เป็นขั้นเตรียมการยุติกลุ่ม โดยใช้วิธีการสรุปสิ่งที่สมาชิกเรียนรู้เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

6. ขั้นประเมินและติดตามผล (Evaluation and Follow Up) การประเมินผลการปรึกษากลุ่มนั้นอาจประเมินจากการพบกันทุกครั้งหรือประเมินเมื่อยุติกลุ่มก็ได้ สำหรับการติดตามผลอาจติดตามเป็นรายบุคคลหรือการใช้การติดต่อทางโทรศัพท์ เพื่อทราบความก้าวหน้าของสมาชิก

ทักษะการปรึกษากลุ่มแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มจะต้องมีทักษะทางวิชาชีพเพื่อเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ Corey (2008) ได้เสนอทักษะที่สำคัญและจำเป็นต่อผู้นำกลุ่ม ดังนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นการแสดงความใส่ใจทั้งคำพูดและความรู้สึกของผู้พูดที่แสดงออกมาทั้งด้วยคำพูด หรือท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ การให้ความสนใจเอาใจใส่ผู้พูด การตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาเล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง ผ่อนคลาย การประสานสายตา ซึ่งการฟังอย่างตั้งใจนี้ทำให้สามารถติดตามเรื่องไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจน ตลอดจนรับรู้ถึงสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ โดยที่ผู้พูดไม่ได้สื่อออกมา

2. การทวนซ้ำ (Restating) เป็นการพูดทวนซ้ำในคำพูดของสมาชิกโดยไม่มีการเพิ่มเติมข้อความใหม่เข้าไป วัตถุประสงค์เพื่อต้องการให้สมาชิกได้ฟังและเกิดความเข้าใจความหมายที่ชัดเจนขึ้นในปัญหาที่ยุ่งยาก ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและความคิดของเขาขณะเดียวกันก็เป็นการสื่อให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูด

3. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มพยายามดึงเอาปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ รวมทั้งความคิด ความรู้สึก ความขัดแย้งต่าง ๆ ออกมาเปิดเผย เพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดในสิ่งที่สมาชิกยังสับสนอยู่ อันเป็นการช่วยให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

4. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการช่วยให้มีการรวบรวมความคิดและเนื้อหาที่เป็นประเด็นที่สำคัญ ให้มีการเชื่อมโยงกัน โดยใช้คำพูดที่กระชับและได้ใจความ ผู้นำกลุ่มอาจจะเป็นผู้สรุปเองหรือสมาชิกแต่ละคนเป็นผู้สรุปถึงสิ่งที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มก็ได้ การสรุปจะนำมาใช้เมื่อต้องการยุติการสนทนาหรือต้องการเปลี่ยนความคิดความสนใจจากสมาชิกคนหนึ่งไปสู่สมาชิกอีกคนหนึ่ง

5. การถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิดที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดพึงความต้องการ อารมณ์ และความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกได้เกิดความกระจ่าง และนำไปสู่การสำรวจตนเอง คำถามที่เหมาะสมควรเป็น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

คำถามปลายเปิดมากกว่าคำถามปลายปิด และควรหลีกเลี่ยงการใช้คำถามมากจนเกินไปเพราะจะทำให้สมาชิกรู้สึกอึดอัดใจ โดยเฉพาะคำถามที่สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคาม และอาจมีผลต่อบรรยากาศความปลอดภัยภายในกลุ่ม

6. การตีความ (Interpreting) เป็นทักษะที่ใช้ในการอธิบายถึงสาเหตุของพฤติกรรม โดยมีการตีความในเชิงวินิจฉัย การคาดคะเนถึงสาเหตุของปัญหานั้น ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาตนเองในแง่มุมแตกต่างไปจากเดิม และพิจารณาทางเลือกใหม่ ๆ ให้แก่ตนเองผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้หลังจากที่ได้ทำความรู้จักกับสมาชิกเป็นอย่างดีแล้ว และควรเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงปฏิกิริยาต่อการตีความนั้น ๆ ด้วย

7. การเผชิญหน้า (Confronting) เป็นทักษะที่ชี้ให้เห็นการกระทำของสมาชิกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา และมีความจริงใจ ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องใช้ทักษะนี้เพื่อช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในตัวสมาชิก หรือความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคิดความรู้สึก และการกระทำของเขา ซึ่งจะทำให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง ทักษะการเผชิญหน้าควรจะใช้เมื่อกลุ่มมีความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกันเรียบร้อยแล้ว และจะต้องระมัดระวังในการใช้ทักษะนี้ต่อการกระทำของสมาชิก ไม่ใช่ตัวเขา รวมทั้งมีเป้าหมายเพื่อการให้ความช่วยเหลือหรือสร้างสรรค์มากกว่าทำลาย

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feelings) เป็นการสื่อให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก จากการฟังสิ่งที่สมาชิกพูด และสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจนให้สมาชิกได้ทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มเปรียบเหมือนกระจกเงาสะท้อนให้สมาชิกมองเห็นตัวเขาเอง มองเห็นความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน และการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ ความเข้าใจทุก ๆ สิ่งที่สมาชิกพูดหรือท่าทางที่สมาชิกแสดงออก

9. การสนับสนุน (Supporting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มให้การเสริมแรงแก่สมาชิกที่พยายามเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม เช่น การเปิดเผยถึงอารมณ์ของตนเอง เรื่องราวส่วนตัวการแสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่มีการอภิปรายในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มต้องมีการตอบสนองด้วยการฟังอย่างตั้งใจ แสดงท่าทีเอาใจใส่ มีการประสานสายตา แสดงการยอมรับและมีความกระตือรือร้นทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกที่ไม่มั่นใจในตนเอง สามารถแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้

10. การเห็นอกเห็นใจ (Empathizing) เป็นทักษะสำคัญที่ผู้นำกลุ่มไวต่อความรู้สึกในโลกของสมาชิก การเห็นอกเห็นใจอย่างมีประสิทธิภาพของผู้นำกลุ่มต้องมีความใส่ใจและให้ความนับถือกับสมาชิกกลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

11. การเอื้ออำนวย (Facilitating) เป็นทักษะที่ช่วยทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ขึ้นภายในกลุ่ม โดยการสร้างบรรยากาศของความปลอดภัย ความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม เพื่อเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง มีการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ ๆ สนับสนุนให้สมาชิกแสดงออกอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา ในสิ่งที่ยังมีความขัดแย้งกันอยู่ช่วยให้สมาชิกเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ รวมทั้งช่วยให้สมาชิกผสมผสานสิ่งที่เขาได้เรียนรู้ในกลุ่มลงมือไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

12. การริเริ่ม (Initiating) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มมีบทบาทชัดเจนในการนำกลุ่ม เช่น กำหนดว่ากลุ่มจะดำเนินไปในทิศทางใด หรือจะมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร กรณีนี้จะช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิกในการเข้ากลุ่มในระยะแรก ๆ ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของกลุ่มโดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้กำหนดแนวทางด้วยตัวของเขาเองบ้าง เมื่อกลุ่มพัฒนาไปช่วยระยะเวลาหนึ่ง เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกได้ค้นหาความต้องการของตนเอง และมีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางของกลุ่ม

13. การกำหนดเป้าหมาย (Setting Goal) การกำหนดเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่ผู้นำกลุ่มไม่ได้เป็นผู้กำหนด แต่สมาชิกกลุ่มจะร่วมกันทำความชัดเจนในเป้าหมายที่เฉพาะของพวกเขาเอง แม้ว่าการกำหนดเป้าหมายจะเป็นสิ่งสำคัญในช่วงเริ่มต้นของกลุ่ม ตลอดการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องให้กำลังใจสมาชิกในการค้นหาเป้าหมายอื่น ๆ ของสมาชิกเอง ซึ่งอาจมีการปรับเปลี่ยนถ้ามีความจำเป็น ถ้าผู้นำกลุ่มไม่มีทักษะในการท้าทายสมาชิกให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม ก็จะทำให้การดำเนินกลุ่มไม่มีจุดหมายปลายทาง

14. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา และเฉพาะเจาะจงในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็น หรือมีความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างไร ก็แสดงข้อมูลเหล่านั้นออกมา ขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มก็ควรสนับสนุนให้สมาชิกมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน โดยแสดงออกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสิ่งที่เขาสังเกตได้ ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกได้ทราบถึงความคิดที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง

15. การให้คำแนะนำ (Suggesting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะแก่สมาชิกเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจกระทำได้หลายรูปแบบ เป็นต้นว่า การให้ข้อสนเทศ การให้ข้อมูล การกำหนดงานให้ไปทำเป็นการบ้าน การให้คำแนะนำอาจจะมาจากเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกพัฒนาตนเองได้อย่างรวดเร็ว แต่ขณะเดียวกันก็อาจทำให้สมาชิกมีการพึ่งพามากขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงควรพิจารณาถึงความเหมาะสมของการให้คำแนะนำ และควรให้ข้อเสนอแนะโดยปราศจากอคติ ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเฉพาะเจาะจงและตรงไปตรงมา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงคามคิดเห็นด้วย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

16. การปกป้อง (Protecting) ในขณะที่กลุ่มกำลังพัฒนา สมาชิกกลุ่มอาจมีการวิพากษ์วิจารณ์กันอย่างเกินขอบเขต ด้วยความรุนแรง หรือมีการโยนความคิดให้ผู้อื่น และมีการทำร้ายจิตใจกัน ปฏิสัมพันธ์ในลักษณะนี้จะมีผลทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เหมาะสม ผู้นำกลุ่มต้องใช้ทักษะนี้มาสอดแทรก เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นจากความเสี่ยงทางด้านจิตใจหรือทางร่างกาย และจากการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมของกลุ่ม การใช้ทักษะนี้จึงควรมีการระมัดระวังให้มาก เนื่องจากถ้าใช้มากเกินไปจะมีผลต่อการจำกัดการแสดงออกของสมาชิกได้ จะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ และมีผลต่อบรรยากาศกลุ่ม

17. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) เมื่อผู้นำกลุ่มมีการเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวให้สมาชิกในกลุ่มทราบ ซึ่งเป็นการแสดงถึงความจริงใจ เปิดเผย และเป็นแบบอย่างให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเองด้วยความเต็มใจ ผู้นำกลุ่มต้องมีความระมัดระวังในการเปิดเผยตนเองให้มีความเหมาะสม ต้องพิจารณาว่าสิ่งใดควรนำมาเปิดเผย จะเปิดเผยอย่างไรและมีระดับความลึกซึ้งมากน้อยแค่ไหน เพราะว่าถ้าผู้นำกลุ่มเปิดเผยตนเองมากและเร็วเกินไปสมาชิกจะมีความรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่ได้ประโยชน์จากกลุ่มมากกว่าจะให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ถ้าเปิดเผยน้อยเกินไป
ก็เป็นการแสดงถึงความไม่จริงใจต่อกลุ่ม และอาจจะมีผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่มได้

18. การเป็นตัวแบบ (Modeling) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมภายในกลุ่ม เช่น การเอื้ออำนวยกลุ่ม การยอมรับสมาชิกกลุ่ม การให้ความสนใจสมาชิกการแสดงความเห็นอกเห็นใจอย่างแท้จริง การฟังด้วยความตั้งใจ ตลอดจนทัศนคติและค่านิยมของผู้นำกลุ่มที่แสดงออกมาโดยการเปิดเผยตนเอง จะทำให้สมาชิกได้สังเกตท่าทีและเรียนรู้จากพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้นำกลุ่มทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อประโยชน์ในการดำเนินงานของกลุ่ม

19. การเชื่อมโยง (Linking) เป็นทักษะหนึ่งที่ใช้ในการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสมาชิก เป็นการมองหาทิศทางที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และเชื่อมการทำงานของสมาชิกกับทิศทางเหล่านี้ โดยผู้นำกลุ่มต้องพัฒนาปฏิสัมพันธ์โดยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน มากกว่าที่ผู้นำจะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกเอง

20. การปิดกั้น (Blocking) บางครั้งผู้นำกลุ่มต้องมีการหยุดพฤติกรรมบางอย่างภายในกลุ่ม การปิดกั้นเป็นทักษะที่ต้องการให้เกิดความรู้สึกไว การชี้นำ และความสามารถในการหยุดการกระทำโดยปราศจากการต่อต้านของสมาชิกกลุ่ม โดยจะใช้กับพฤติกรรมที่เฉพาะ ไม่ใช้กับสมาชิกทุกคน และควรหลีกเลี่ยงการตีตราในพฤติกรรมนั้นด้วย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

21. การสิ้นสุด (Terminating) ผู้นำกลุ่มควรที่จะเรียนรู้ว่าเมื่อไหร่จะยุติและจะยุติกลุ่มอย่างไร ทักษะนี้จะใช้ในการปิดกลุ่มในแต่ละครั้งหรือยุติกลุ่มในครั้งสุดท้าย โดยการให้สมาชิกอธิบายในสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้และจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การเตรียมการเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาภายนอกกลุ่ม การประเมินและการติดตามหลังการยุติกลุ่ม การให้ข้อมูลแหล่งที่จะช่วยสมาชิกได้มากขึ้น และการให้แนะนำรายบุคคลในกรณีที่จำเป็น

แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม

การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy มีชื่อย่อว่า REBT) ผู้ให้กำเนิดทฤษฎีคือ อัลเบิร์ตเอลลิส (Albert Ellis) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันในปี ค.ศ. 1955 ชื่อเดิมของทฤษฎีคือ Rational Therapy (RT) ต่อมาในปี ค.ศ. 1961 เอลลิสได้เพิ่มคำว่า Emotion เข้าไปเป็น Rational Emotive Therapy (RET) เพื่อแสดงถึงความสำคัญของทั้งความคิดและอารมณ์ในกระบวนการการเปลี่ยนแปลง แต่ต่อมาในปี ค.ศ. 1993 ได้มีการพัฒนาเป็น Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ซึ่งได้เพิ่มบทบาทของพฤติกรรมลงไปด้วย เนื่องจากเอลลิส ยืนยันอย่างเด่นชัดว่า ความเครียดของบุคคลมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เอลลิสสำเร็จการศึกษาปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ในปี ค.ศ. 1940 เขาทำงานเป็นนักจิตวิทยาคลินิก โดยได้เปิดคลินิกส่วนตัวในการให้การปรึกษา ซึ่งช่วงแรกเอลลิสใช้แนวทางการให้การปรึกษาตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ และพบว่าคนไข้ของเขาแม้จะเกิดการหยั่งรู้ปัญหา มีความเข้าใจดีต่อเหตุการณ์ในอดีต แต่คนไข้เหล่านี้ก็ยังไม่หายจากอาการ และมีแนวโน้มที่จะสร้างปัญหาหรือเกิดอาการใหม่ขึ้นมาอีก เขาจึงเลิกใช้ เพราะคิดว่าการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ยังขาดข้อมูลเชิงประจักษ์ เอลลิสจึงหันมาใช้ทฤษฎีของตนเอง และเริ่มนำไปใช้ในปี ค.ศ.1955

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy in Group) ซึ่ง Corey (2008) กล่าวว่า Albert Ellis เป็นผู้ก่อตั้งการบำบัดแบบ Rational Emotive Therapy (RET) ในกลางปี 1950 และเป็นผู้หนึ่งที่ให้ความสำคัญกับอิทธิพลของบทบาทในการรับรู้ ต่อมา Albert เปลี่ยนชื่อการบำบัดเป็น Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) เนื่องจากรูปแบบการบำบัดให้ความสำคัญกับปฏิกิริยาที่มีผลต่อกันระหว่างการรับรู้ อารมณ์และพฤติกรรม Ellis ได้รวมกันบำบัดแบบมนุษยนิยมและการบำบัดแบบพฤติกรรมนิยมเข้าด้วยกัน ความพยายามในการเริ่มต้นของเขาทำให้เขาเป็นที่รู้จักในนามของ “บิดาของการบำบัดแบบ REBT”

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจาณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมตามที่ Ellis ได้พัฒนาขึ้นนั้นมีแนวความคิดสรุปได้ว่า บุคคลในสังคมเป็นจำนวนมากมีวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้จะนำ ไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไร้เหตุผล หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการให้บริการแก่บุคคลเหล่านี้ จึงเป็นการช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนการเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมากขึ้น

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

Corey (2008) กล่าวว่า ทฤษฎี REBT มองธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่เกิดมาพร้อมศักยภาพจากสองสิ่ง คือ ความคิดอย่างมีเหตุผล หรือความคิดแบบตรงไปตรงมา และความคิดที่ไร้เหตุผล โดยทั่วไปมนุษย์มีสิ่งที่ทำให้โอนเอียงจากการที่มนุษย์มักจะปกป้องตัวเอง ชอบความสุข ความคิดและการพูดคุย ความรัก การสื่อสารกับผู้อื่น การเจริญเติบโต และการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ (Self-sestruction) และหลีกเลี่ยงที่พัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ การผัดวันประกันพรุ่ง การทำผิดซ้ำ ๆ การเชื่อผีสางเทวดา การไม่อดทน การตำหนิตนเอง และมีคำพูดว่า มนุษย์ย่อมมีความผิดพลาดได้ และยังความต้องทำผิดอยู่เรื่อย แต่ขณะเดียวกันก็จะเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่และมีชีวิตอย่างสันติ

REBT มีพื้นฐานอยู่บนสมมติฐานว่า เราไม่ได้ถูกรบกวนจากเหตุการณ์เพียงอย่างเดียว แต่เราอาจถูกรบกวนจากตัวของเราเองโดยรับเอาเป้าหมายและค่านิยมที่เราเรียนรู้จากครอบครัว และวัฒนธรรมจากนั้นก็เปลี่ยนสิ่งเหล่านี้ไปเป็นคำว่า “ควร” “ควรจะ”และ“ต้อง”

การบำบัดแบบ REBT สิ่งที่สำคัญในกระบวนการบำบัด คือ สัมพันธภาพระหว่างนักบำบัดกับคนไข้แต่สิ่งที่สำคัญมากที่สุดก็คือ ความสามารถของผู้บำบัดและความเต็มใจของคนไข้ที่พร้อมจะท้าทาย เผชิญหน้า ตรวจสอบและมั่นใจที่จะปฏิบัติกิจกรรม (ทั้งนอกและในเวลาบำบัด) ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในการคิด และพฤติกรรม (Corey, 2008)

ประเภทของความคิดความเชื่อของมนุษย์

Ellis (1991 cited in Dryden, 1996) ได้กล่าวถึงลักษณะ ของความคิดความเชื่อโดยจำแนก เป็น 4 คู่ดังนี้

1. ความชอบ (Preferences) กับความคิดความเชื่อที่ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น (Musts) ความชอบเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลเพราะว่ามีความยืดหยุ่นสอดคล้ององกับความเป็นจริงและเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีความชอบเป็นสิ่งที่อาจก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบที่เหมาะสมได้เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามความชอบของบุคคลก็จะทำให้บุคคลพยายามแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์สามารถยอมรับความเป็นจริงถ้าบุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นได้ความคิดความเชื่อว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเป็นความคิด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความเชื่อที่ยึดติดไม่ยืดหยุ่นแสดงให้เห็นว่าถ้าบุคคลต้องได้ในสิ่งที่บุคคลต้องการหรือไม่ต้องการให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นกับตนอย่างจริงจังความคิดความเชื่อว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเป็นอุปสรรคที่คอยขัดขวางบุคคลในการดำเนินการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนและยังก่อให้เกิดอารมณ์ในทางลบที่ไม่เหมาะสมเมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการเช่นซึมเศร้าหดหู่โทษตนเองเป็นต้น

2. ความคิดความเชื่อที่ไม่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย (Anti - awfulizing) กับความคิดความเชื่อที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย (Awfulizing) ความคิดความเชื่อที่ไม่ว่าเป็นเรื่องเลวร้ายเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลที่สำคัญการไม่มองว่าตนเองต้องถูกต้องเป็นความคิดความเชื่อที่สอดคล้องกับความเป็นจริงเป็นเหตุเป็นผล เนื่องจากบุคคลประเมินค่าความเลวร้ายอย่างยืดหยุ่นไม่มองว่าสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการเป็นสิ่งที่เลวร้ายอย่างที่สุดและความคิดความเชื่อนี้จะช่วยให้บุคคลมีการกระทำอย่างมีประสิทธิภาพถ้าเหตุการณ์ที่ตนไม่ต้องการและบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์นั้นได้นอกจากนั้นยังช่วยให้บุคคลเกิดการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมเมื่อสถานการณ์นั้น ๆ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ความคิดความเชื่อที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้ายเป็นความคิดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญความคิดความเชื่อเช่นนี้จะมองเรื่องที่เกิดขึ้นว่าเป็นความเลวร้ายในระดับสูงมากจนไม่สิ้นสุด เมื่อบุคคลมองสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเลวร้ายบุคคลมักจะกล่าวว่า “มันแย่มาก” ความคิดความเชื่อที่ มองว่าเป็นเรื่องเลวรายเป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงและไม่เป็นเหตุเป็น ผลเนื่องจากเป็นการสรุปที่ไร้สาระและไม่สร้างสรรค์นอกจากนี้ยังเป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้บุคคลมีการกระทำที่มีประสิทธิภาพเมื่อบุคคลเผชิญเหตุการณ์ในทางลบและขัดขวางบุคคลไม่ให้มี การปรับตัวที่เหมาะสมถ้าสถานการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

3. ความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูง (High Frustration Tolerance) กับความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำ (Low Frustration Tolerance) ความคิดความเชื่อที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูงเป็นความคิดความเชื่อที่ สมเหตุสมผลยืดหยุ่นและไม่มองเกินกว่าที่เป็นจริงบุคคลที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูงจะสามารถอดทนต่อสถานการณ์ทางลบได้เป็นความคิดความเชื่อที่อยู่ในขอบเขตของความชอบช่วยให้บุคคลมีการกระทำที่สร้างสรรค์ถ้าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบสามารถที่จะแก้ไข และจะช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวที่เหมาะสมถ้าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ความคิดความเชื่อที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำเป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเพราะมองเรื่องที่เกิดขึ้นเกินความเป็นจริงเมื่อบุคคลที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำบุคคลจะไม่สามารถยอมรับเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้และเป็นสิ่งที่คอยขัดขวางไม่ให้บุคคลมีการปรับตัวอย่างเหมาะสมหากสถานการณ์ในทางลบนั้นไม่สามารถ เปลี่ยนแปลงได้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

4. การยอมรับตนเองและผู้อื่น (Self/ other Acceptance) กับการดูถูกตนเองและผู้อื่น (Self/ other Look Down) การยอมรับตนเองและผู้อื่นเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและมีความยืดหยุ่น เนื่องจากเมื่อบุคคลยอมรับตนเองและผู้อื่นบุคคลก็จะยอมรับว่ามนุษย์ผิดพลาดได้และเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกและลบได้หากตนเองทำผิดพลาดขึ้นช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวที่เหมาะสมกับ เหตุการณ์แม้ว่าเหตุการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ การมองว่าตนเองแย่เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเพราะเป็นสิ่งที่ไม่ยืดหยุ่นและมองเกินความเป็นจริงเนื่องจากบุคคลที่มองว่าตนแย่จะประเมินความผิดพลาดของตนบางส่วน แล้วนำมาสรุปประเมินถึงตนเองทั้งหมดการมองตนเองแย่เป็นอุปสรรคและขัดขวางการปรับตัว อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ในทางลบและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

จากประเภทของความคิดความเชื่อที่กล่าวมานั้นจะเห็นว่ามีทั้งความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลได้แก่ความชอบความคิดความเชื่อที่ไม่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย ความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูงและการยอมรับตนเองและผู้อื่น จะเป็นความคิดความเชื่อที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ และเป็นความเชื่อที่ส่งเสริมให้บุคคลจัดการต่อสถานการณ์ในทางอย่างเหมาะสม หรือหากว่าไม่สามารถจัดการต่อสถานการณ์นั้นได้ก็จะยอมรับสถานการณ์นั้นได้หรือสามารถยืดหยุ่นความคิดความเชื่อต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ส่วนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้แก่ความคิดความเชื่อว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นความคิดความเชื่อที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้ายความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำและการมองว่าตนเองและผู้อื่นแย่เป็นความคิดความเชื่อที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่เป็นทุกข์แก่บุคคล และทำให้บุคคล จัดการต่อสถานการณ์ในทางลบอย่างไม่เหมาะสมไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างสรรค์ไปในทิศทางที่ดีได้

แนวคิดที่สำคัญของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารราเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

Corey (2008) กล่าวถึง แนวคิดสำคัญของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ดังนี้

1. สมมติฐานและการสันนิษฐานของ REBT สมมติฐานของREBTสามารถจัดประเภทได้ดังนี้

1.1 ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมทำปฏิกิริยาต่อกัน และมีผลกระทบต่อกัน การรบกวนทางอารมณ์มีสาเหตุจากปัจจัยทางชีววิทยา และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมในการทำความเข้าใจ และจัดการกับปัญหาของบุคคลไม่จำเป็นต้องใช้เวลามากมายในการสำรวจอดีตหรือรื้อฟื้นความเจ็บปวดทางอารมณ์ในวัยเด็ก

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1.2 มนุษย์ได้รับผลกระทบจากบุคคลและสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวและมนุษย์ก็ตั้งใจที่จะส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

1.3 บุคคลรบกวนตัวของตัวเองได้ทางความคิด ทางอารมณ์ และทางพฤติกรรม บุคคลมักจะคิดในลักษณะที่ทำลายประโยชน์ที่ดีที่สุดของตัวเอง

1.4 เมื่อเหตุการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้น บุคคลมักสร้างความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะของนักเผด็จการ และคิดว่าความคิดของตนเองถูกเสมอ ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ มักเป็นเรื่องของความสามารถและความสำเร็จ ความรัก และการยอมรับ การได้รับการดูแล ความปลอดภัย และความสะดวกสบาย

1.5 เหตุการณ์ที่เลวร้ายไม่ได้เป็นสาเหตุของการถูกรบกวนทางอารมณ์ แต่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมักจะนำไปสู่ปัญหาบุคลิกภาพ

1.6 มนุษย์ส่วนมากมีแนวโน้มที่จะสร้างการรบกวนทางอารมณ์ ดังนั้นจึงเป็นไปไม่ได้เลยที่บุคคล

1.7 เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง บุคคลต้องตระหนักให้ได้ว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีผลกระทบต่อพวกเขาอย่างไร บุคคลต้องสามารถโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล บุคคลต้องเปลี่ยนความคิดที่ไม่ดีและพฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง โดยการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

1.8 เมื่อบุคคลพบว่า เกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลขึ้น บุคคลสามารถกำจัดได้ โดยใช้วิธีที่รวมการคิด อารมณ์และพฤติกรรมเข้าไว้ด้วยกัน REBT มีเทคนิคมากมายในการทำให้บุคคลเห็นวิธีที่จะทำให้ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อตนเองลดลงให้เหลือน้อยที่สุด

2. จุดเริ่มต้นของการถูกรบกวนด้วยอารมณ์

แนวคิดสำคัญของ REBT คือ บทบาทที่นักเผด็จการควรแสดง ควรจะแสดง และต้องแสดงอยู่ในตัวของบุคคลที่ถูกรบกวนทางอารมณ์ สิ่งต่าง ๆ ที่มีคำว่า “ต้อง” มีผลทำให้เกิดการรบกวนตัวเราโดยไม่จำเป็น ตามที่ Ellis (2001a, 2001b cited in Corey, 2008) ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้สึกที่วิตกกังวล ซึมเศร้า ไม่ยอมรับ ละอายใจ และความรู้สึกห่างเหิน เป็นจุดเริ่มต้น และคงอยู่ตลอดไปด้วยความเชื่อที่มีพื้นฐานอยู่บนความคิดที่ไร้เหตุผลซึ่งมักจะเกิดขึ้นในวัยเด็ก ความเชื่อที่ทำลายตัวเองนี้ถูกทำให้คงอยู่โดยคำพูดที่ไม่ดี ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งบุคคลสร้างขึ้นมาเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

นอกจากการรับเอาความเชื่อที่แปรปรวนจากผู้อื่นไปแล้ว Ellis (1994, 1997, cited in Corey, 2008) บุคคลยังสร้างคำว่า "ต้อง" ขึ้นมาด้วยตัวเอง Ellis เพิ่มเติมว่า ความเชื่อที่แปรปรวนสามารถกำจัดได้โดยทำให้สิ่งเหล่านี้ลดน้อยลงไป ซึ่งได้แก่

1. ฉันต้องทำได้ดีและได้รับการยอมรับจากบุคคลสำคัญ ฉันต้องได้รับความเห็นชอบจากพวกเขา ไม่อย่างนั้นฉันจะเป็นคนที่ไม่มีคุณภาพและเป็นคนที่ไร้ค่า

2. คุณต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขทุกอย่างและต้องดูแลฉันตลอดเวลาด้วยความเกรงใจ ด้วยความสุภาพ ด้วยความรักและความยุติธรรม ถ้าไม่ทำอย่างนั้นคุณเป็นคนที่แย่มาก

3. ฉันต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะดวกสบาย ดังนั้นฉันสามารถได้รับในสิ่งที่ฉันต้องการโดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากเกินไป ถ้าไม่เป็นเช่นนั้นก็จะเป็นสิ่งที่แย่มากและฉันก็จะไม่มีความสุขเลย

Corey (2008) กล่าวถึงมุมมองที่มีต่อการรบกวนทางอารมณ์ไว้ว่า เราได้รับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมาจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเราตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก และต่อมาก็เสริมความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยตนเอง หลังจากนั้นก็จะคงความเชื่อที่ทำลายตัวเองโดยการบอกกล่าวกับตัวเองซ้ำ ๆ และก็แสดงพฤติกรรมนั้นราวกับว่าเป็นความเชื่อที่มีประโยชน์ ด้วยเหตุนี้เองการกระทำตามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเราบ่อย ๆ ทำให้เกิดทัศนคติที่ไม่ถูกต้องและมีอิทธิพลต่อตัวของเราเอง

Ellis (1999, 2000 cited in Corey, 2008) ยืนยันว่าเราไม่จำเป็นต้องได้รับการยอมรับได้รับความรัก แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เราปรารถนามากก็ตาม เพราะเป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน ผู้ให้คำปรึกษาจะสอนผู้รับบริการให้รู้จักวิธีที่จะไม่รู้จักเสียใจเมื่อไม่ได้รับการยอมรับหรือความรักจากบุคคลที่เขาให้ความสำคัญก็ตาม แม้ว่า REBT จะส่งเสริมบุคคลให้เกิดความรู้สึกที่ดีเมื่อไม่ได้รับการยอมรับ ในขณะเดียวกัน REBT พยายามที่จะช่วยบุคคลให้ค้นพบวิธีที่จะเอาชนะความเศร้า ความกังวล ความเจ็บปวด การสูญเสียคุณค่าของตนเองและการเกลียดชัง

Ellis (1999, 2000 cited in Corey, 2008) ย้ำว่าการกล่าวโทษเป็นจุดสำคัญของการรบกวนทางอารมณ์นั้น ดังนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงจากบุคลิกที่แปรปรวนนี้ เราต้องหยุดการกล่าวโทษตัวเองและผู้อื่น แต่เราควรเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองแทน แม้ว่าตัวเองจะมีข้อบกพร่องก็ตาม Ellis(1999, 2000a cited in Corey, 2008) ตั้งสมมุติฐานว่าเรามีแนวโน้มที่จะเรียกร้องและสั่งตัวเองด้วยกฎเกณฑ์ที่ไม่มีเหตุผล โดยการใช้คำว่า "ควร (Should)" "ต้อง (Musts)""ควรจะ (Ought) Ellis (1999, 2000 cited in Corey, 2008) แนะนำว่าการเรียกร้องและการสั่งสอนตัวเองเช่นนี้ทำให้เกิดความรู้สึกทำลายตัวเองและพฤติกรรมที่แปรปรวน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตัวอย่างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่เรายึดถือไว้และทำให้เกิดการพ่ายแพ้ของตัวเอง

1. ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของฉัน

2. ฉันต้องปฏิบัติหน้าที่ให้สมบูรณ์แบบที่สุด

3. เนื่องจากฉันมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะให้ผู้อื่นดูแลฉันด้วยความเอาใจใส่และยุติธรรม ดังนั้นบุคคลเหล่านั้นจะต้องทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้อย่างสมบูรณ์

4. ฉันทนไม่ได้ ถ้าฉันไม่ได้รับในสิ่งที่ฉันต้องการและปรารถนา

5. การหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับความยุ่งยากและการรับผิดชอบในชีวิตเป็นสิ่งที่ง่ายกว่าการปฏิบัติในสิ่งที่ควรกระทำ

3. ทฤษฎี A-B-C

กล่าวถึง การถูกรบกวนทางอารมณ์และบุคลิกภาพเป็นจุดสำคัญของภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติของ REBT ทฤษฎี A-B-C บอกว่า เมื่อบุคคลมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่จุด C (ผลทางอารมณ์ที่ตามมา) หลังจากเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) เกิดขึ้น เหตุการณ์ (A) ไม่ใช่สาเหตุของอารมณ์ที่ตามมา แม้ว่าเหตุการณ์อาจจะทำให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมาบ้าง (C) แต่ความเชื่อ (B) ที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์เป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมา (C) เช่น ถ้าคุณรู้สึกเจ็บปวด (C) เพราะไม่ได้รับการ แต่เป็นความเชื่อของคุณ (B) ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คุณ “สร้าง” ความรู้สึกที่เจ็บปวดขึ้นมา โดยการมีความเชื่อว่า การไม่ได้รับตำแหน่ง หมายความว่าคุณล้มเหลว และความพยายามของคุณไม่เป็นที่พอใจ ดังนั้นมนุษย์สร้างการรบกวนทางอารมณ์โดยผ่านความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ในชีวิต

Ellis (1996, 2001 cited in Corey, 2008) บอกว่า บุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงการคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตัวเองได้อย่างมีความหมาย สามารถบรรลุเป้าหมายได้โดยหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้กังวล รวมทั้งรับรู้และไม่ให้สิ่งที่ทำให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมาคงอยู่ตลอดไป บุคคลสามารถเลือกที่จะตรวจสอบ ท้าทาย ปรับเปลี่ยนและขจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลได้ยึดถือไว้ออกไป

ทฤษฎี A-B-C ที่ปรับปรุงใหม่ได้ให้คำจำกัดความของ B ว่าเป็น “ความเชื่อ อารมณ์และการแสดงออก Ellis (1996, 2001 cited in Corey, 2008) ได้เพิ่มเติมองค์ประกอบสองอย่างหลังนี้ลงในโครงสร้างด้วย เนื่องจากสิ่งที่คนไข้เชื่อ (B) มีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับองค์ประกอบทางอารมณ์และพฤติกรรม

Corey (2008) กล่าวถึง ทฤษฎีของบุคลิกภาพ A-B-C ว่า ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C เป็นสิ่งสำคัญในทฤษฎีและการปฏิบัติตามแนว REBT

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

A หมายถึง ความจริงที่มีอยู่ เหตุการณ์ พฤติกรรม หรือทัศนคติของบุคคล

C หมายถึง ผลทางอารมณ์และผลทางพฤติกรรมที่ตามมา (Emotional and Behavioral Consequence) หรือ ปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคล ซึ่งเป็นได้ทั้งในทางเหมาะสม (Healthy) และไม่เหมาะสม (Unhealthy)

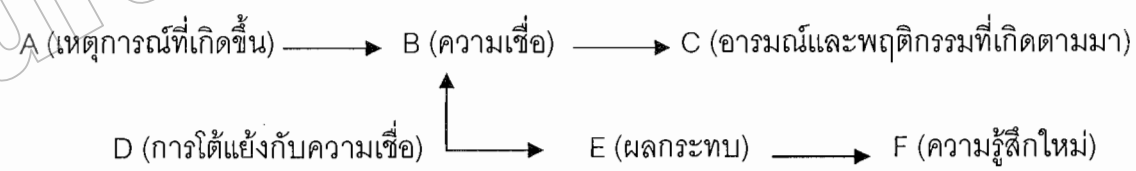
The Albert Ellis Institute (1996 cited in Sharf, 2000) ได้อธิบาย C (Consequence) หรือผลที่ตามมาใน REBT Self-Help From ว่า C (Consequence) สามารถแบ่งเป็นอารมณ์ทางลบที่ไม่เหมาะสม (Major Unhealthy Negative Emotion) และพฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง (Major Self-Defeating Behavior) ซึ่งได้แก่ความกังวล ความซึมเศร้า ความรุนแรง การขาดความอดทน ความอาย ความเจ็บปวด ความอิจฉาริษยา ความรู้สึกผิด ความผิดหวัง ความรำคาญ ความเศร้า ความเสียใจ และการหมดกำลังใจ ในขณะที่ Neenan (2000 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) ได้กล่าวว่าปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์ทางลบแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ อารมณ์ทางลบที่มีสุขภาพจิตที่ดี (Healthy) และอารมณ์ทางลบที่มีสุขภาพจิตไม่ดี (Unhealthy)

ดังนั้น จากข้อมูลข้างต้นสามารถสังเคราะห์ได้ว่า C (Consequence) หรือผลที่ตามมาสามารถแบ่งได้ ดังนี้

1.ผลทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Unhealthy Emotion Consequence)

2. ผลทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Unhealthy Behavioral Consequence)

เหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุของผลทางอารมณ์ที่ตามมา (C) แต่ B ซึ่งเป็นความเชื่อที่บุคคลมีต่อ A เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิด C ซึ่งหมายถึงปฏิกิริยาตอบสนองปฏิกิริยาขององค์ประกอบต่าง ๆ สามารถแสดงได้ดังนี้



ภาพที่ 2 ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบเอบีซี (A B C)

3. การเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

Ellis (1994, 1996 cited in Corey, 2008) กล่าวถึงการเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า กระบวนการบำบัดของ REBT เริ่มต้นด้วยการสอนทฤษฎี A B C ให้กับ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ผู้รับบริการ เมื่อผู้รับบริการเห็นว่าความเชื่อที่ ไม่สมเหตุสมผลเชื่อมโยงกับการรบกวนทางอารมณ์และทางพฤติกรรมได้อย่างไร ผู้รับบริการก็พร้อมที่จะโต้แย้ง (D) กับความเชื่อและค่านิยมที่ไม่สมเหตุสมผล D หมายถึง การประยุกต์หลักสำคัญทางวิทยาศาสตร์เพื่อท้าทายกับหลักการทำลายตนเอง และเพื่อกำจัดสิ่งไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงและกำจัดสมมุติฐานที่พิสูจน์ไม่ได้ รูปแบบการบำบัดทางความคิดนี้ วิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการช่วยเหลือบุคคลให้ลดการรบกวนทางอารมณ์ คือ การแสดงให้บุคคลเห็นว่า การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างเข้มแข็งจนกระทั่งความเชื่อเหล่านั้นหมดสิ้นไปจะสามารถทำได้อย่างไร กระบวนการโต้แย้งมีดังนี้

1. การค้นพบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและการมองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นไม่สมเหตุสมผลและไม่เป็นความจริง

2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุกระสมผลและแสดงให้บุคคลเห็นว่าไม่มีข้อมูลมาสนับสนุน

3. การแบ่งแยกระหว่างการคิดที่มีเหตุผลกับการคิดที่ไม่มีเหตุผล

หลังจาก D ก็จะตามมาด้วย E หรือผลจากการโต้แย้ง ซึ่งหมายถึง การล้มเลิกระบบการคิดที่ทำลายตนเอง เกิดความเชื่อที่มีประสิทธิภาพขึ้นใหม่ และการยอมรับที่ยิ่งใหญ่ของตนเองและผู้อื่นหลักปรัชญาของชีวิตที่เกิดขึ้นใหม่เป็นไปในทางที่สามารถปฏิบัติได้ (E)

สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้ที่จะแยกความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และเพื่อเข้าใจสาเหตุของการรบกวนทางอารมณ์ ผู้ที่เข้าร่วมจะได้รับการสอนวิธีต่าง ๆ ที่สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. กำจัดหลักการในชีวิตที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป ดังนั้น บุคคลก็จะทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เรียนรู้วิธีในการตอบสนองได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น บุคคลก็จะไม่รู้สึกซึมเศร้ากับการใช้ชีวิตในโลกแห่งความเป็นจริงโดยไม่จำเป็น

3. การประเมินค่าตนเองและการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง

Ellis (2001; Ellis & Harper, 1997 cited in Corey, 2008) กล่าวว่า บุคคลมีแนวโน้มที่จะไม่เพียงแต่ประเมินการกระทำของตนเองว่า “ดี” หรือ “เลว”“มีค่า” หรือ “ไม่มีค่า” แต่ยังประเมินทุก ๆ คน ตามพื้นฐานการแสดงออกของตัวเองบ่อย ๆ ว่าไม่น่าพอใจ แล้วบุคคลก็จะทำให้เป็นเรื่องที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการประเมินค่าตนเองว่าเป็นคนที่ไร้ความสามารถและไม่มีคุณค่า กระบวนการประเมินตัวเองเป็นแหล่งสำคัญที่ทำให้เกิดการรบกวนทางอารมณ์ผู้นำกลุ่ม REBT จะสอนสมาชิกถึงวิธีที่จะแยกการประเมินค่าพฤติกรรมของเขา ออกจากการประเมินค่า

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความสำคัญและลักษณะทั้งหมดของเขา รวมถึงวิธีที่จะทำให้สมาชิกยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง

Ellis บอกว่ารูปแบบการประเมินตนเองจะนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ถ้าบุคคลสามารถแสดงออกได้อย่างจริงใจและเหมาะสมโดยปราศจากการประเมินค่าตนเอง Ellis มีสมมุติฐานว่าบุคคลจะถูกรบกวนน้อยลงและมีความสุขในชีวิตมากขึ้น

สิ่งตรงข้ามกับการประเมินค่าตนเอง คือ การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งแนวคิดของ REBT บอกว่าไม่จำเป็นที่บุคคลต้องทดสอบคุณค่าของตนเอง โดยการได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น Ellis (1999, 2000; Ellis &Blau, 1998; Ellis & Crawford, 2000 cited in Corey, 2008) บอกวิธีในการยอมรับความจริง ดังนี้

1. ยอมรับความเป็นจริงที่เปลี่ยนแปลง คือ ผลจากการฝึกปฏิบัติมาอย่างหนัก
2. ไม่คร่ำครวญถึงสิ่งที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
3. การยอมรับความจริงว่า เราเองก็มีข้อผิดพลาด
4. หลีกเลี่ยงการตำหนิตนเองและผู้อื่น

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม Ellis (2001 cited in Corey, 2008) กล่าวไว้ว่า เป้าหมายที่สำคัญ 2 ประการของ REBT คือ

1. การช่วยให้ผู้รับบริการประสบความสำเร็จในการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Self-acceptance)

2. การช่วยให้ผู้รับบริการประสบความสำเร็จในการยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Other-acceptance)

นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้รับบริการเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกันอย่างไร ผู้รับบริการสามารถยอมรับผู้อื่นได้ ในระดับที่เขาสามารถยอมรับได้ด้วยตัวของเขาเอง

สำหรับเป้าหมายที่สูงกว่านี้ คือ สอนให้ผู้รับบริการรู้วิธีในการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ให้เกิดความเหมาะสมและเพื่อจัดการกับปัญหาที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต

นอกจากนี้ Ellis (1984 อ้างถึงใน เจียรนัย ทรงชัยกุล, 2553) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีเป้าหมายกว้าง ๆ คือ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสามารถดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริง และอย่างมีเหตุผล

สำหรับเป้าหมายหลักของการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีสาระสำคัญสรุปได้คือ การสอนให้ผู้รับบริการสามารถสืบค้นและเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล รวมทั้งสามารถปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มาเป็นความคิด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ความรู้สึก และมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมขึ้นตลอดจนสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุข

นอกจากนี้ การให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ยังมีเป้าหมายเฉพาะซึ่งมีประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่า ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม และจะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อไปด้วย ดังนั้นผู้รับบริการควรได้รับความช่วยเหลือให้รู้จักวิธีคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักการควบคุมและเอาชนะอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

2. ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง รักการพึ่งพาตนเองอย่างเต็มความสามารถของตน สามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยตัวเองได้เป็นส่วนใหญ่ และเมื่อเขาอยากได้รับความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่น เขาก็จะไม่เรียกร้องการสนับสนุนช่วยเหลือจากผู้อื่นโดยสิ้นเชิง

4. ช่วยให้ผู้รับบริการสนใจและยอมรับในคุณค่าของตนเอง และของบุคคลอื่นซึ่งจะช่วยให้มีการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยความสุข

5. ช่วยให้ผู้รับบริการมีวิธีการคิดเชิงวิทยาศาสตร์ กล่าวคือ สามารถนำเอาข้อมูล เหตุผล และวิธีการเชิงวิทยาศาสตร์ไปใช้ประโยชน์กับตนเอง และการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

6. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความเข้าใจในตนเอง และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความพึงพอใจที่มีชีวิตอยู่และรู้จักแสวงหาความสุขให้กับชีวิต โดยที่ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น

7. ช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์และสิ่งต่าง ๆ อย่างใคร่ครวญรอบคอบ มีเหตุผลและด้วยสติปัญญา สามารถยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ และสามารถมองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

8. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความอดทนอดกลั้นต่อความผิดพลาดของผู้อื่นได้ กล่าวคือ ในขณะที่ไม่ชอบหรือรังเกียจพฤติกรรมของผู้อื่น เขาก็จะไม่ประณามหยามเหยียดบุคคลผู้ที่แสดงพฤติกรรมซึ่งก่อให้เกิดความไม่พอใจให้กับเขา

9. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความยืดหยุ่นทางความคิด เปิดใจกว้างยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลยอมรับในความคิดเห็นและสิ่งต่าง ๆ ที่หลากหลาย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โดยไม่ดันทุรังยอมรับเฉพาะความคิดเห็นของตน หรือยึดถือความคิดความเชื่อของตนเป็นใหญ่เหนือของผู้อื่นอยู่เสมอ

10. ช่วยให้ผู้รับบริการกล้าเสี่ยง กล่าวคือ เมื่อผู้รับบริการถามตนเองว่า อะไรคือสิ่งที่เขาอยากจะทำในชีวิต ผู้ให้บริการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษากล้าเสี่ยงคิด กล้าเสี่ยงทำในสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นให้เต็มตามศักยภาพของเขา โดยไม่กังวลถึงความผิดพลาดล้มเหลวที่อาจะเกิดขึ้นได้มากจนเกินไปนัก

บทบาท หน้าที่ผู้ให้การปรึกษา

กิจกรรมการให้คำปรึกษาของกลุ่ม REBT ทำให้สำเร็จได้ด้วยจุดประสงค์เดียวคือ การช่วยเหลือสมาชิกให้ได้รับหลักการใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผล เหมือนที่สมาชิกได้รับความเชื่อผิด ๆ ที่ได้มาจากวัฒนธรรมทางสังคม และจากที่สมาชิกสร้างขึ้นมาเอง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์สูงสุด ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติมากมาย หน้าที่แรก คือ ทำให้สมาชิกเห็นว่า สมาชิกได้สร้างความเจ็บปวดขึ้นมาด้วยตัวเองได้อย่างไรซึ่งทำได้โดยทำให้สมาชิกเห็นความสัมพันธ์ที่ชัดเจนขึ้นระหว่างการรบกวนทางอารมณ์และทางพฤติกรรมกับความเชื่อ ทัศนคติและค่านิยม ผู้นำกลุ่มต้องเผชิญหน้ากับความเชื่อที่สมาชิกยึดติดอยู่ แสดงให้สมาชิกเห็นการรับเอาสมมุติฐานที่ไม่รับการทดสอบมาไว้ในตัวเองได้อย่างไร และแสดงให้สมาชิกเห็นวิธีคิดที่สร้างสรรค์

เพื่อช่วยสมาชิกให้หลุดพ้นจากการยอมรับความคิดที่ไม่มีเหตุผล REBT มีสมมุติฐานว่าความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ฝังแน่นในตัวบุคคล บุคคลจะไม่ยอมเปลี่ยนความเชื่อนั้นง่าย ๆ ดังนั้นจึงเป็นบทบาทของผู้นำในการสอนให้สมาชิกท้าทายกับสมมุติฐานของเขาเองและหยุดการประเมินค่าตนเองและการตำหนิผู้อื่นให้กับสมาชิก

ขั้นสุดท้ายในกระบวนการบำบัด คือ การสอนวิธีที่จะหลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้กับสมาชิก ผู้นำกลุ่มต้องท้าทายกับความคิดที่ผิดพลาดของผู้รับบริการและสอนวิธีประยุกต์การคิดอย่างสร้างสรรค์และปฏิบัติได้จริงมาใช้ในการจัดการกับปัญหาในอนาคตให้กับผู้รับบริการด้วย

ผู้นำกลุ่ม REBT จะมีความกระตือรือร้นในการสอนรูปแบบของทฤษฎี วิธีการวางแผนในการจัดการและการสอนกลยุทธ์ในการทดสอบกับการแก้ปัญหาให้กับสมาชิก

เทคนิคและวิธีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

Sharf (1996 อ้างถึงใน วิชุดาวัลย์ โอรัตนสถาพร, 2546) กล่าวว่าการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะสามารถช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนความศิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดที่มี เหตุผลได้นั้นนักจิตวิทยาต้องอาศัยเทคนิคต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้มาปรึกษาสามารถเปลี่ยน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความคิดเป็นความคิดที่มีเหตุผลมีอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์เทคนิคที่นำมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีดังนี้

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ ในการพัฒนา ความคิดของผู้มาปรึกษาเพื่อให้ผู้มาปรึกษาสามารถขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้หมดไปและ พัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นแทนเทคนิคเหล่านี้ ได้แก่

1.1 การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) เป็นวิธีการ ทางปัญญาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาให้ผู้มาปรึกษาได้ค้นหาพิจารณาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและกำจัดความคิดเหล่านั้นไปแทนที่ด้วยความคิดความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผล

1.2 การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล (Employing new self-statements) เป็นวิธีการที่ นักจิตวิทยาการปรึกษาสอนให้ผู้มาปรึกษาเปลี่ยนคำศัพท์ที่มีต่อตนเองใหม่โดยใช้คำพูดที่มีเหตุผล แทนคำพูดที่ไม่สมเหตุสมผล

1.3 การใช้อารมณ์ขัน (Humor) Ellis มีความเชื่อว่าปัญหาทางอารมณ์ของผู้รับการ ปรึกษามักเกิดขึ้นจากการทำให้ตนเองเคร่งเครียดและขาดอารมณ์ขันดังนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษา จึงใช้อารมณ์ขันเพื่อช่วยให้รับการบำบัดสามารถทำการต่อต้านความคิดที่ไม่ถูกต้องและลดความ เคร่งเครียดลงได้

1.4 การบ้านเพื่อฝึกทักษะทางความคิด (Cognitive homework) เป็นวิธีการที่ นักจิตวิทยาการปรึกษาให้ผู้มาปรึกษาได้ฝึกวิเคราะห์ความคิดอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบของ A-B-C-D-E ที่ Ellis ได้กล่าวไว้โดยให้ผู้มาปรึกษากรอกข้อความหรือประโยคตั้งแต่หัวข้อ A ถึง E ลงในแบบบันทึกการฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) เมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขแล้วให้ผู้มาปรึกษานั้นนำเสนอข้อความหรือประโยคที่บันทึกลงในแบบบันทึกดังกล่าวมาตรวจสอบและวิเคราะห์ร่วมกับนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อให้ผู้มาปรึกษาสามารถขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้หมดไปและสามารถที่จะพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาแทนมีความรู้สึกและอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

1.5 การเปลี่ยนคำพูด Ellis เชื่อว่าภาษาที่ไม่ชัดเจนเป็นสาเหตุของการเกิดกระบวนการคิดที่บิดเบือนเพราะคำพูดมีผลในการจัดความคิดและความคิดก็มีผลในการจัดคำพูด ดังนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงใส่ใจเป็นพิเศษกับแบบแผนการพูดของผู้รับการปรึกษาคำว่า “ต้อง” “ควรจะ” หรือ “น่าจะ” นั้นแสดงถึงการบังคับให้ต้องทำหรือต้องเป็นแต่คำว่า “อยากจะ” นั้นแสดงถึงความพึงพอใจที่จะเป็นมากกว่าที่จะเป็นการบีบบังคับดังนั้นแทนที่จะพูดว่า “ฉันต้องสอบได้ A” ก็ควรเปลี่ยนเป็น “ฉันอยากที่จะสอบได้ A แต่ถ้าไม่ได้ก็ไม่เป็นไร” เป็นต้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาสภาวะ อารมณ์ของผู้มาปรึกษาเทคนิคนี้ได้แก่

2.1 การจิตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagine) เป็นวิธีการที่ให้ผู้มาปรึกษาได้สร้างจิตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้นักจิตวิทยามาปรึกษา รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเองและให้ผู้มาปรึกษาขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้หมดไปจะทำให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการทดลองให้ผู้มาปรึกษาสวมบทบาทผู้อื่นเพื่อให้ได้รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่นและเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนา พฤติกรรมของผู้มาปรึกษาให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ขึ้นเทคนิคนี้ได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นวิธีการฝึกให้ผู้มาปรึกษาเกิดทักษะในการแสดงออกเพื่อช่วยให้ผู้มาปรึกษารับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้องซึ่งเป็นการนำไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล และแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นเทคนิคหนึ่งที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมโดยนักจิตวิทยามาปรึกษานำผลของการกระทำมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์การวางเงื่อนไขแบบนี้ส่วนมากจะเป็นการวางเงื่อนไขโดยการเสริมแรงโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะให้การเสริมแรงทางบวกเมื่อผู้มาปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ซึ่งเป็นพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้อันเป็นผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสามารถสรุปได้ว่าความคิดความเชื่อของบุคคลประกอบด้วยความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผลเป็นต้นเหตุของอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขดังนั้นเป้าหมายของแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมคือการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อการตระหนักถึงการหยุดแนวความคิดในแง่ลบแล้วมาแทนที่ด้วยระบบความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลคือความคิดที่ยืดหยุ่นมองเหตุการณ์ทางบวกช่วยให้บุคคลทำในสิ่งที่สร้างสรรค์นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายมีการเปลี่ยนแปลงและแนวโน้มที่ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ ๆ ที่มีดีขึ้น

ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมีความสร้างสรรค์ซึ่งเอื้อประโยชน์ให้มีอารมณ์ความรู้สึกและมีพฤติกรรม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ทางบวกที่เหมาะสมขึ้นตลอดจนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและสามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมได้

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

งานวิจัยในต่างประเทศ

Atkinson (1983) ทำการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์กับการลดปัญหาทางอารมณ์อย่างเป็นระบบ โดยการใช้กระบวนการทั้ง 2 อย่าง ดังกล่าวในการลดพฤติกรรมการพูดติดอ่างกับกลุ่มตัวอย่างที่พูดติดอ่างจำนวน 100 คน แบ่งเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ในสภาพการณ์จริง

กลุ่มที่ 2 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ในสภาพการณ์จริง

กลุ่มที่ 3 ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบในสภาพการณ์จริง

กลุ่มที่ 4 ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบในสภาพการณ์ทดลอง

กลุ่มที่ 5 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกหรือการบำบัดใด ๆ

หลังจากการบำบัดเป็นเวลา 1 เดือนได้มีการติดตามผลโดยใช้เครื่องมือวัดคือ แบบวัดความวิตกกังวล (Anxiety Scale) แบบวัดทัศนคติต่อการพูดติดอ่าง แบบทดสอบ ที เอ ที (TAT: Thematic Apperception Test) และแบบวัดการอ่านออกเสียง (Oral Reading) พบว่า การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ทั้ง 2 แบบ ได้ผลดีกว่าการฝึกการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบในการลดพฤติกรรมการพูดติดอ่าง ความวิตกกังวล และทัศนคติต่อการพูดติดอ่าง

Thurman (1983) ศึกษาการใช้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อลดพฤติกรรมประเภทเอ (Type A Behavior) ซึ่งได้แก่พฤติกรรมการแข่งขัน รีบร้อน ก้าวร้าว และการต่อต้านปฏิปักษ์ โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาวิทยาลัยจำนวน 22 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 11 คน กลุ่มทดลองพบนักจิตวิทยาบำบัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการบำบัดพบว่า คะแนนจากแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมประเภทเอที่วัดหลังการบำบัดต่ำกว่าคะแนนแบบสอบถามชุดเดียวกันในช่วงเวลาก่อนการบำบัด คะแนนจากแบบสอบถามที่วัดในช่วงการติดตามผลไม่แตกต่างกับคะแนนในช่วงหลังการบำบัด แสดงให้เห็นว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีผลต่อการลดพฤติกรรมประเภทเอ

งานวิจัยในประเทศ

ดาวประกาย มีบุญ (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกในของเยาวชนศูนย์ฝึก

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

และอบรมเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือเยาวชนชายในศูนย์ ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 เชียงใหม่จำนวน 16 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนความคิดเชิงบวกต่ำ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม 10 ครั้ง ครั้งละ 70-90 นาที โดยใช้แบบวัดความคิดเชิงบวกและโปรแกรม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือการทดสอบค่า t แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน *t-test* (Dependent Sample) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณา เหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

ชนานาท วิไลรัตน์ (2551) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กด้อยโอกาส: กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนวัดโพธิญาณ จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 อายุระหว่าง 10-13 ปี ไม่จำกัดเพศ ที่ผ่านการทำแบบการยอมรับตนเองได้คะแนนอยู่ระดับปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก โดยคัดเฉพาะผู้ที่ได้คะแนนต่ำสุดขึ้นมา 25 คน สุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม 13 คนและกลุ่มควบคุม 12 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการยอมรับตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

อัศวิน แสงปาก (2550) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมาที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น เป็นกลุ่มทดลอง 10 คน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 – 90 นาที ผลการศึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นลดลงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

วงเดือน ทองช่วย (2550) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อคุณภาพชีวิตของมารดาเด็กพัฒนาการช้า มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาทางจิตวิทยารายบุคคลโดยใช้เทคนิควิธีของการบำบัดตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อคุณภาพชีวิตของมารดาของเด็กที่มีพัฒนาการช้า กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยมารดาของเด็กที่มีพัฒนาการช้าจำนวน 16 คน ที่พาบุตรมารับการรักษาที่สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ เชียงใหม่ ทำการสุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาทางจิตวิทยากรายบุคคลโดยใช้เทคนิควิธีของการบำบัดตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ควบคู่ไปกับการรักษาปกติ จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 50 - 60 นาที ภายในเวลา 2 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับเฉพาะการรักษาแบบปกติผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณภาพชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในด้านสัมพันธภาพทางสังคม ($t = 2.646$, $p < .05$) และกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณภาพชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 4.875$, $p < .05$)

สานนท์ อนันทานนท์ (2550) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองประเภทสองตัวแปรแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2ที่มีคะแนนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

นวลลักษณ์ เลาหพันธ์ (2550) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัดที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง) ของผู้ป่วยโรคจิตเภท ณ โรง พยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จำนวน 35 คน โดยสุ่มเข้า

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัด และเข้ารับการให้การปรึกษา จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที พบว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัด สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้ป่วยจิตเภทได้ ทำให้ผู้ป่วยจิตเภทรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ภูมิใจตนเอง พึงพอใจในชีวิต มีแรงจูงใจในตนเอง มีเป้าหมาย มีความหวัง รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมีสิ่งดี ๆ เหมือนคนอื่นทั่วไป ทำให้มีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ฐิติรัตน์ ศรีรัชตโภคิน (2550) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของนิสิต ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพาซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยบูรพาที่มีคะแนนค่านิยมคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจำนวน 8 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยค่านิยมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ฉัตรสุดา แจ่มประโคน (2549) ที่ศึกษาเรื่องผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง ซึ่งวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ส่วนคะแนนคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างกัน

วิชุดาวัลย์ โอรัตนสถาพร (2546) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย จำนวน 32 คน ทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการจับคู่ตามคะแนนความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 16 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ร่วมกิจกรรมดังกล่าว ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนความก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

กัณณิกา สิทธิพงษ์ (2550) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมบำบัดด้วยแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความคิดอัตโนมัติด้านลบและการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของผู้ป่วยยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้ป่วยยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดรักษาในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพที่ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดขอนแก่น ในระหว่างเดือน พฤษภาคม - มิถุนายน 2550 จำนวน 16 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการฝึกตามโปรแกรมบำบัดด้วยแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 – 90 นาทีต่อเนื่องกัน 10 ครั้ง กลุ่มควบคุมได้รับกระบวนการบำบัดรักษาตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ โปรแกรมบำบัดด้วยแนวคิดพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบบประเมินความคิดอัตโนมัติด้านลบ และแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองผู้ป่วยยาเสพติดที่เข้าร่วมการฝึกตามโปรแกรมบำบัดด้วยแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ำกว่าผู้ป่วยยาเสพติดที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรมบำบัดแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรุณี ศิริสุข (2549) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเผชิญปัญหาโดยการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม: กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของเยาวชนกระทำผิด โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลองผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม

มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฐิติมา วัยเจริญ (2549) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ จำนวน 16 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษา พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กิณา วิชิโรภาสกรณ์ (2548) ศึกษาเรื่องผลการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อเพิ่มแรงจูงใจภายในด้านการเรียนของของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจภายในด้านการเรียนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจภายในด้านการเรียนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง แรงจูงใจภายในด้านการเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ฐิตนาฏ เหลืองอ่อน (2547) ศึกษาเรื่องผลการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และการฝึกสมาธิแบบอนาปานสติเพื่อพัฒนาฉันทะในการเรียนในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการให้การปรึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีฉันทะในการเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนระยะการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

เพ็ญศรี วงศ์แก้ว (2547) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกระหว่างรับเคมีบำบัดร่วมกับรังสีรักษา ณ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คนและกลุ่มควบคุม 10 คนโดยกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนว REBT ครั้งละ 45 - 60 นาที และสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นจำนวน 10 ครั้ง โดยใช้แบบสอบถาม Thai HADS เพื่อประเมินความวิตกกังวลและ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความซึมเศร้าก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีระดับคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าหลังการทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผู้ป่วยกลุ่มควบคุมมีระดับคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล และความซึมเศร้าหลังการทดลองเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญ และยังพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลและความซึมเศร้าภายหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วันทนา ถิระพุทธิชัย (2544) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์และการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 (อายุไม่เกิน 17 ปี) ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจากการตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ วิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ทิพรัตน์ เฮงตระกูล (2540) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสระแก้ว จำนวน 16 คน โดยผู้วิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 8 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษามีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล จากการที่นักเรียนได้รับการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ได้กระตุ้นและสนับสนุนให้นักเรียนได้พัฒนาวิธีคิดและจัดกระบวนการคิดของตนเองได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลงานวิจัยทั้งประเทศและภายในประเทศที่เกี่ยวข้องกับพิจารณา พบว่า กระบวนการการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นวิธีการที่สามารถให้ความช่วยเหลือบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น พูดติดอ่าง พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น มารดาเด็กพัฒนาการช้า ความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง) ค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิต การแสดงออกอย่างเหมาะสม ความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมความคิดอัตโนมัติด้านลบ ความภาคภูมิใจในตนเอง แรงจูงใจภายในด้านการเรียน การฝึกสมาธิแบบ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

อนาปานสติ ความวิตกกังวลและความซึมเศร้า ความฉลาดทางอารมณ์ การลดพฤติกรรมก้าวร้าว ด้วยการใช้กระบวน การให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นสำคัญ เพื่อสอดคล้องกับความเหมาะสมในด้านระยะเวลาที่ใช้ในการให้การปรึกษา ต่อการพัฒนาความกล้ายืนยันของนักเรียน โดยผู้ให้การปรึกษาช่วยให้สมาชิกได้แลก เปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ ความไว้วางใจซึ่งกันและกันในกลุ่มสมาชิก และสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาที่ตนเองประสบอย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงเกิดการเรียนรู้วิธีการทางความคิด อันมีผลต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ดังนั้น ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่เน้นการเปลี่ยนแปลงทางกระบวนการความคิดอันจะช่วยขจัดความคิดไม่สมเหตุผล เปลี่ยนแปลงเป็นความคิดที่สมเหตุผล สามารถช่วยปรับพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองด้วยกระบวนการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University