

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง

- 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.3 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.4 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.5 วิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. วัยรุ่นกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

- 2.1 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
- 2.2 พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น
- 2.3 ความหมายพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น
- 2.5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น
- 2.6 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น
- 2.7 พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่นหญิง
- 2.8 การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

3. การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

- 3.1 ความเป็นมาของทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- 3.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์
- 3.3 ความหมายการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- 3.4 ปรัชญาและหลักการ
- 3.5 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- 3.6 ลักษณะการคิดที่ไม่มีเหตุผลและการคิดที่มีเหตุผล
- 3.7 หลักการคิดแบบ ABCDE ตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- 3.8 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- 3.9 เทคนิคและวิธีการของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ

พฤติกรรม

3.10 บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

- 4.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 4.2 การจัดกลุ่ม
- 4.3 การดำเนินการกลุ่ม
- 4.4 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 4.5 บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
- 5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ

พฤติกรรม

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มความมั่นใจในการดำเนินชีวิตประจำวันและมีอิทธิพลต่อการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมทั้งทางบวกและทางลบของบุคคลหากบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงก็จะแสดงพฤติกรรมทางบวก ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็จะแสดงพฤติกรรมทางลบ ได้มีผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองหลายท่านสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ Coopersmith เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย

1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความหมายกว้างขวาง และมีความแตกต่างทางความคิดเห็น ทักษะของแต่ละบุคคลและกลุ่มสังคมวัฒนธรรม นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ไว้หลากหลาย ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

พรทิพย์ ตั้งไชยวรงค์ (2540) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินคุณค่าของตนตามทักษะ และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง ในเรื่องของความสามารถ ความสำคัญ การประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จ การยอมรับว่าตนเองมีค่าในสังคม รวมถึงการยอมรับจากบุคคลอื่น เช่น บิดา มารดา ครู อาจารย์ และเพื่อน

อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ (2542) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง โดยการประเมินคุณค่าของตนจากลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ ทักษะ ค่านิยม ความสามารถทางสติปัญญาและความสามารถในด้านต่างๆ นอกจากนี้ความตระหนักในคุณค่าของตนเองยังเกิดจากการยอมรับของบุคคลรอบข้าง การรู้สึกรักใคร่ การได้รับการยกย่องหรือประสบความสำเร็จ บุคคลที่ประเมินตนในด้านดี

จะเห็นคุณค่าของตนเองแต่ถ้าประเมินตนเองออกมาในด้านลบจะเกิดความรู้สึกว่าตนไร้คุณค่า เช่น ไม่มีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ ถูกเหยียดหยาม ทำอะไรไม่สำเร็จ ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลแตกต่างกัน

Maslow (1970 อ้างถึงใน ภักวดี ปรีชาประพาฬวงศ์, 2550) สรุปการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความต้องการที่สำคัญและเข้าใจยากที่สุดเพราะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ มากมาย การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการยอมรับของคนอื่น โดยดูจากการตอบสนองของคนรอบข้างหรือจากการประเมินความสามารถและการประสบความสำเร็จ หากการประเมินเป็นไปในทางบวกก็จะเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน มีความเข้มแข็ง มีความสามารถ แต่ถ้าการประเมินเป็นไปในด้านลบจะทำให้มีความรู้สึกเป็นปมด้อย อ่อนแอ ช่วยตัวเองไม่ได้

Branden (1981 อ้างถึงใน บุญญาภา แจ่มสี, 2544) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็น ลักษณะของความเชื่อมั่นและการมีความนับถือตนเองอันเกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถในตนเอง ความมั่นใจในความสามารถของตนที่กระทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ตามความพอใจ

Coopersmith (1984 อ้างถึงใน อรุณา พุ่มสวัสดิ์, 2539) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่าเป็นการประเมินคุณค่าในตนเอง แสดงทัศนคติทั้งทางด้านบวกและด้านลบเป็นการตัดสินคุณค่าแห่งตนทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ ความสำคัญ ซึ่งสังเกตได้จากคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออกมา

Maggert (1996 อ้างถึงใน บุญญาภา แจ่มสี, 2544) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ การตัดสินคุณค่ามีวิวัฒนาการมาจากสูตรของการรับรู้ในตัวบุคคล เช่น ความสำเร็จของบุคคล หรือประสบการณ์ที่ล้มเหลวของบุคคล การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ วุฒิภาวะ พันธุกรรม และการเรียนรู้ทางสังคม

Pender (1996 อ้างถึงใน ภักวดี ปรีชาประพาฬวงศ์, 2550) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินคุณค่าตนเองในความสำเร็จของบุคคลนั้น ๆ ในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ และแม้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่เราสามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ โดยการพูดอย่างเหมาะสม และพยายามชี้ให้เห็นว่าเขาเป็นบุคคลที่มีความสามารถคนหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลคิดถึงในสิ่งที่ดีของตน มองเห็นว่าตนเองมีค่าและมีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม

Kawabata & Other (1999 อ้างถึงใน บุญญาภา แจ่มสี, 2544) แสดงแนวคิดว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยทั่วไปหมายถึง การประเมินที่สะท้อนการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับบุคลิกภาพและความสามารถส่วนตัว ถ้าบุคคลใดขาดความมั่นใจในตนเองบุคคลนั้นก็ถูกรอบงำหรือได้รับอิทธิพลจากแรงกดดันของสังคมในรูปแบบของกลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มเพื่อน และสื่อสารมวลชน เป็นต้น

Kling & Other (1999 อ้างถึงใน บุญญาภา แจ่มสี, 2544) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร และแสดงพฤติกรรมอย่างไร นอกจากนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองยังสัมพันธ์กับการที่บุคคลสามารถปรับตัวได้ประสบความสำเร็จ เช่น การผ่านพ้นสถานการณ์ในชีวิตประจำวันต่าง ๆ ที่ท้าทายหรือทำให้เกิดความทุกข์ การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความคิดซึ่งก็คือความเชื่อในตนเองและเป็นสิ่งที่ทำนายแบบแผนของความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคล เช่น บุคคลใดที่มีการรับรู้ตนเองว่ามีคุณค่าสูง บุคคลนั้นก็จะมีเชื่อถือความสำเร็จของตนเอง และปฏิเสธความล้มเหลว โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับข้อมูลและสะท้อนกลับทางด้านลบของตนเองได้ดีกว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

จากความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยขอสรุปว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านความสามารถ การประสบความสำเร็จ ความรู้สึกรักตนเอง ความภาคภูมิใจ ฟังพอใจในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง การยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ และรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองมีความสามารถ มีประโยชน์ต่อสังคมทุกคน มีการรับรู้และการประเมินตนเองอยู่ในระดับดีจากด้านต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นย่อมส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงนำไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

1.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

คุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อมนุษย์ เป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การดำเนินชีวิต เป็นคุณลักษณะที่มีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลในการแสดงพฤติกรรมออกมาทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งได้มีผู้กล่าวถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้มากมาย ดังนี้

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2540) เสนอแนวคิดว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญต่อทุกช่วงชีวิตของเด็ก เด็กที่มีความนับถือตนเองต่ำหรือมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ก็เปรียบเสมือนกับเป็นคนที่พิการทางบุคลิกภาพ เช่นเดียวกับความพิการทางร่างกาย ซึ่งจะทำให้ประสบความล้มเหลวในชีวิตทุก ๆ ด้านได้ การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญต่อคนเราทุก ๆ ช่วงชีวิต มีความสำคัญต่อการอบรมเลี้ยงดูเด็กในช่วงวัยเด็กทำให้เด็กเกิดความเข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเองมีความสำคัญ ซึ่งจะมีผลต่อการวางรากฐานทางบุคลิกภาพและเพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับเด็กได้ ถ้าบุคคลใดที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะทำให้เป็นคนที่ไม่ชอบโยนความผิดของตัวเองไปให้คนอื่น เป็นคนที่ชอบค้นหาความผิดพลาดของผู้อื่น ต้องการความเอาใจใส่และต้องการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นสูงเป็นคนที่ไม่ค่อยมีเพื่อน โดยเฉพาะเพื่อนสนิท เป็นคนที่ชอบเอาชนะและตนเองต้องเป็นฝ่ายถูกต้องเสมอ บุคคลประเภทนี้มักจะใช้ทุกวิถีทางและใช้ความรุนแรงเพื่อที่จะให้ตนเองชนะ ทำให้เป็นคนเห็นแก่ตัวและมีความต้องการทางวัตถุสูง ขาดการตัดสินใจที่ดี ชอบผัดวันประกันพรุ่ง เป็นคนที่ชอบฟังผู้อื่นอยู่เสมอ เป็นคนที่ชอบคุยโอ้อวดเกินจริงและที่ยังร้ายไปกว่านั้น คนที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นคนที่ติดสิ่งเสพติดได้ง่าย เป็นคนที่ซึมเศร้า สิ้นหวังในชีวิต และอาจพยายามฆ่าตัวตาย เมื่อมาจาก ความรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองไร้ค่า เมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นมักจะลงโทษตัวเอง และรู้สึกเจ็บปวดกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไม่สามารถจะทนได้ บุคคลเหล่านี้จึงมักพยายามฆ่าตัวตายเพื่อหลีกเลี่ยงสังคม

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จ การเห็นคุณค่าในตนเองเปรียบได้กับภูมิคุ้มกันของร่างกาย ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความเข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาได้ดี จัดการกับความกังวล และความเครียดที่เกิดขึ้นได้ หากพบกับความล้มเหลวก็ไม่ท้อแท้มีพลังต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ หากมีความทุกข์เกิดขึ้นก็จะไม่จมอยู่ในความทุกข์นั้นนานเกินไป ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะแก้ปัญหาได้ไม่ดี ล้มแล้วลุกขึ้นยาก ขาดพลังที่จะต่อสู้ เมื่อมีความทุกข์ ความกังวล ความเศร้า จะจมอยู่กับความรู้สึกดังกล่าววนและฟื้นตัวได้ยาก

Maslow (1970) นักจิตวิทยาที่มีผลงานเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นขั้นหนึ่งในทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน 5 ขั้น ได้แก่

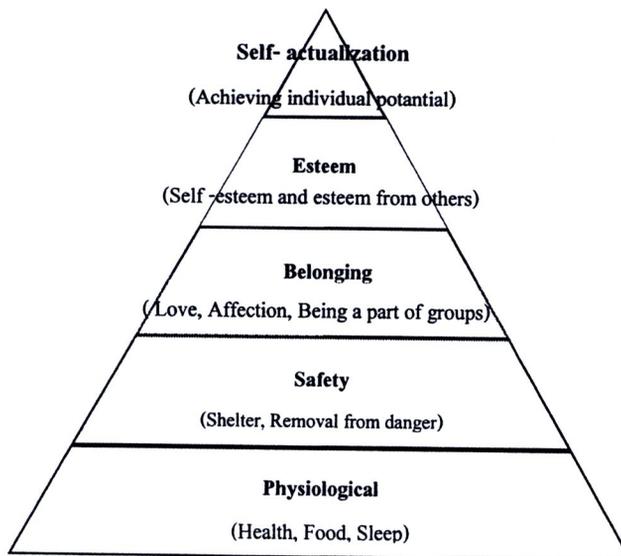
1) ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย เป็นต้น ซึ่งเป็นความต้องการที่สำคัญ ถ้าความต้องการขั้นนี้ยังไม่ได้รับการตอบสนองให้เพียงพอต่อความต้องการแล้วความต้องการขั้นอื่นก็ยากที่จะเกิดขึ้น

2) ความต้องการความปลอดภัย (Safety or Security needs) เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองที่เพียงพอแล้ว มนุษย์จะมีความต้องการสูงขึ้นอีกระดับหนึ่งก็คือ ต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งตนเองและทรัพย์สิน ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองจะก่อให้เกิดความกลัว ในขั้นนี้มนุษย์ต้องการความมีระเบียบวินัย กฎหมาย และข้อบังคับต่าง ๆ ในการป้องกันอันตราย และใช้คุณลักษณะที่ตนเองมีอยู่ เช่น สติปัญญา ความฉลาด ความสามารถเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความปลอดภัย

3) ความต้องการด้านสังคม ความรักความพอใจ (Belonging and Love needs) ความต้องการนี้อยู่บนพื้นฐานของการให้การยอมรับ ต้องการที่จะได้รับความรักจากผู้อื่น และต้องการให้ความรักกับผู้อื่น ต้องการสังคม ต้องการมีเพื่อนมีความรู้สึกลึกซึ้งให้คนอื่นห่วงใย ต้องการความเป็นเจ้าของ

4) ความต้องการชื่อเสียง การยกย่อง (Self-Esteem needs) มีความต้องการให้ตนเองมีชื่อเสียง มีความสำคัญเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น มีความต้องการความสำเร็จมีความสามารถและเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะเชื่อว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ เป็นที่ยอมรับ ยกย่อง เป็นบุคคลที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าต่อสังคม

5) ความต้องการรู้จักตนเองตรงตามสภาพที่เป็นจริง (Self-Actualization needs) เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์เมื่อได้รับการตอบสนองตามความต้องการทั้ง 4 ขั้น ที่กล่าวมาแล้ว มนุษย์ยังต้องการที่จะแสวงหาความเป็นตัวตนของตนเอง เป็นการตระหนักรู้ความสามารถของตนตามความสามารถเต็มศักยภาพตามความเป็นจริง โดยคำนึงถึงประโยชน์ของผู้อื่นและสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ ซึ่งความต้องการ 5 ขั้นดังกล่าว ได้แสดงไว้ในภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 แสดงความต้องการพื้นฐาน 5 ชั้นของมนุษย์ (Maslow, 1970)

Maslow (1970) กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า เป็นความต้องการที่มีความสำคัญและความเข้าใจยากที่สุดเพราะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ มากมาย การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ซึ่งความต้องการนี้ประกอบด้วย การนับถือตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถและได้รับการยกย่องนับถือ หากได้รับการพัฒนาการเห็นคุณค่าขึ้นไปอีกก็จะเข้าสู่ขั้นการรู้จักตนเองตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุด

นอกจากนี้ Memillan (1995 อ้างถึงใน ภักวดี ปรึกษาประพาพงศ์, 2550) ได้เสนอแนวคิดว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้สำหรับเด็กเพราะเป็นพื้นฐานของการมองชีวิต ความสามารถทางด้านสังคมและอารมณ์ เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความกล้าหาญจะทำให้เป็นคนที่เหมาะสมผลสำเร็จ มีความสุขสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามที่ตนปรารถนา บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองมักจะมีการประเมินตนเองในด้านดีแต่ถ้าบุคคลใดที่มีความรู้สึกว่ามีใครสนใจ ไม่ได้ได้รับการยอมรับหรือทำอะไรแล้วไม่ประสบความสำเร็จจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าคุณค่า เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้นก็จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันจึงมีผลต่อความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล ความรู้สึกที่บุคคลต้องการเมื่อได้รับการตอบสนองทางจิตใจจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าบุคคลนั้นเกิดความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจในตนเอง เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีในตนเองก็จะทำให้มีปัญหาทางสุขภาพจิต รวมทั้งบุคคลที่ล้มเหลวทางด้านการศึกษาและด้านสังคมจะทำให้มีความผิดปกติทางจิตได้ บุคคลที่เป็นอาชญากรหรือพวกที่มักก่อกรรม พวกอันธพาลทั้งหลายก็เป็นผลเนื่องจากขาดการเห็นคุณค่าในตนเองเช่นกัน การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกภายในของบุคคลซึ่งเป็นผลมาจากการประเมินคุณค่าและความสามารถของตนเอง ถ้าบุคคลใดประเมินค่าตนเองสูงเกินไปจะทำให้เกิดความรู้สึกหลงคนหรือเห็นแก่ตัว แต่ถ้าบุคคลใดที่มีอคติต่อตนเองก็จะทำให้ปฏิเสธไม่นับถือตนเองทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองได้ ดังนั้น การพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้มั่นคงยิ่งขึ้นทำให้เด็กประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำโดยการใช้ความสามารถตามที่ตนต้องการและอยู่ในสังคมที่ดีก็จะพัฒนาได้

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมีความสำคัญช่วยทำให้บุคคลสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถปรับตัวได้ สามารถแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่จะทำให้วัยรุ่นสามารถผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากในการดำเนินชีวิตและปัญหาเรื่องเพศของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดีด้วย

1.3 พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต ดังนั้นการทราบถึงขั้นพัฒนาการและอิทธิพลของพัฒนาการจึงมีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ (Neal, 1981) พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง เริ่มพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก โดยช่วงแรกเกิด เด็กไม่สามารถแยกตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อมได้ จนเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเด็กจึงได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ รับรู้ตนเองและสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองกับผู้อื่นในชีวิต แล้วจึงพัฒนามาเป็นการรับรู้ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว สอดคล้องกับแนวคิดของ Sullivan (1953) กล่าวว่าคุณค่าในตนเองถูกสร้างขึ้นตั้งแต่วัยทารก โดยมารดา



จะเป็นแบบอย่างโครงสร้างคุณค่าในตนเองของเด็ก มารดาก็แสดงความรักและความพอใจเด็ก จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและพัฒนาคุณค่าในตนเองไปในทางบวก ส่วนเด็กที่ไม่ได้รับความรักและความเข้าใจ เด็กจะรู้สึกว่าตนเองไร้ค่าและจะพัฒนาคุณค่าในตนเองไปในทางลบ ซึ่ง Coopersmith (1981) พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กมีความสัมพันธ์ โดยตรงกับพฤติกรรมของบิดามารดา การกำหนดกฎเกณฑ์และการดูแลจัดการให้เด็กปฏิบัติตามที่บิดามารดากำหนดไว้ เนื่องจากเด็กที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในช่วงนี้จะขึ้นอยู่กับ การได้รับความสำเร็จตามเป้าหมาย โดยเด็กจะปฏิบัติตนเพื่อให้พ่อแม่พอใจ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การเห็นคุณค่าในตนเอง จะเกิดจากการประเมินการกระทำ และคุณลักษณะของตน ตามมาตรฐานของสังคม อิทธิพลที่มีต่อคุณค่าในตนเอง คือ ลักษณะทางกาย อารมณ์ มาจากสังคมนอกรอบครีวได้แก่ กลุ่มเพื่อนเป็นหลัก เด็กจะเรียนรู้ตนเองจากสิ่งที่เพื่อนคิดเกี่ยวกับเขา ถ้าเพื่อนแสดงการยอมรับชื่นชมก็จะทำให้เด็กรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและคุณค่าในตนเองก็จะได้รับการพัฒนา แม้ว่าพฤติกรรมนั้นจะเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Caring, 1986) ดังนั้น คุณค่าในตนเองจึงสามารถผลักดันให้เด็กแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งทางบวกและทางลบได้ หากเด็กได้รับการยอมรับและพบกับความสำเร็จก็จะส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้ และพัฒนาจนถึงวัยรุ่น ซึ่งบุคคลสามารถพัฒนาคุณค่าในตนเองได้ตลอดชีวิต แต่จะพัฒนาอย่างเห็นได้ชัดเจนในระยะพัฒนาการของวัยรุ่น ระหว่างอายุ 13-19 ปี (Erikson, 1968) โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม คุณค่าในตนเองของวัยรุ่นจึงขึ้นอยู่กับความสำเร็จในการทำงาน การได้รับการยอมรับจากสังคม และการมีคุณค่าในสังคม ภาวะเศรษฐกิจ รวมทั้งลักษณะทางกายภาพ ซึ่งพบว่าลักษณะทางกายภาพที่ดี จะทำให้วัยรุ่นมีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี คุณค่าในตนเองจะสามารถช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวได้ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าเกิดการสูญเสียความสามารถในหน้าที่การงานหรือฐานะทางเศรษฐกิจ การสูญเสียความเป็นอยู่ที่ดี การสูญเสียสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นลดลงเช่นเดียวกัน (Mrck, 1995)

เมื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่ คุณค่าในตนเองในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงน้อยเพราะมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้นทำให้มองเห็นตนเองได้ชัดเจนขึ้น ยอมรับตนเองมากขึ้น มีความเพ้อฝันน้อยลงกว่าวัยรุ่น สามารถรับรู้และเรียนรู้ที่จะเผชิญกับสิ่งที่ตนเองขาดไป การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคู่ครอง เพื่อนสนิท ผู้ร่วมงาน ความสำเร็จและความพึงพอใจในงานจะมีผลต่อการพัฒนาคุณค่าในตนเองของผู้ใหญ่ (สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541) ซึ่งระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลจะพัฒนาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆจนกระทั่งถึงวัยกลางคนจะมีความคงที่และเสื่อมถอย (Burnside, 1979 อ้างถึงใน อรชума พุ่มสวัสดิ์, 2538) ในวัยสูงอายุ คุณค่าในตนเองของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปอีกครั้งหนึ่งเนื่องจากวัยนี้มีการสูญเสียเกิดขึ้นในชีวิตหลายอย่าง เช่น การสูญเสียทางด้านสุขภาพ สูญเสียความสามารถด้านร่างกาย การเกษียณอายุการทำงาน หรือการสูญเสียคู่สมรส เป็นต้น (Driever, 1984) ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงา และรู้สึกหมกมุ่นคุณค่าในตนเองได้ (วรภรณ์ ตระกูลสุขยดี, 2544) ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เหมือนแต่ก่อน แต่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต ดังนั้นลูกหลานและคนใกล้ชิด ควรใส่ใจให้ความรัก ความอบอุ่นแก่ผู้สูงอายุ

Rosenberg (1979) มีแนวคิดว่าการพัฒนาคุณค่าในตนเองนั้นเป็นการที่บุคคลควรที่จะให้ความเคารพนับถือตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นว่าจะดีหรือเลวกว่า และไม่คิดว่าตนเองต้องเป็นคนดีเลิศ



แต่ควรตระหนักในความสามารถที่แท้จริงของตนเองและสามารถคาดหวังได้ว่า จะปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้นอย่างไร

จากพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถสรุปได้ว่า พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเริ่มได้ตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และต่อเนื่องไปจนถึงวัยสูงอายุ โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น เป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม สิ่งเหล่านี้มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ นอกจากนี้ วัยรุ่นยังเป็นวัยที่เกิดพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างชัดเจน การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเกิดขึ้นตามระดับวุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อม โดยมีจุดเริ่มต้นมาจากครอบครัว และขยายออกไปสู่สังคมภายนอก ซึ่งประสบการณ์ต่าง ๆ ที่วัยรุ่นได้รับจากบุคคลสำคัญในชีวิตและบุคคลรอบข้างจะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.4 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1981) แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ประเภท ได้แก่ องค์ประกอบภายในบุคคลและองค์ประกอบภายนอกบุคคล

องค์ประกอบภายในบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ได้แก่

1) ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น ความสวยงามของรูปร่าง หน้าตา ทรงผม หรือการแต่งกายที่ทำให้ดูน่ามอง เป็นต้น ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะเอื้ออำนวยให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่บุคคลนั้นให้คุณค่า เช่น ความแข็งแรงและความรวดเร็วซึ่งความแข็งแรงและรวดเร็วมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศชายอย่างมีนัยสำคัญมากกว่าความงดงามทางกายภาพ ในขณะที่ความงดงามทางกายภาพมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อย่างไรก็ตาม ลักษณะทางกายภาพใดๆที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองก็ขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นเป็นสำคัญ ทั้งนี้บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพดีจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพไม่ดี

2) ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำ (General capacity ability and performance) มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของบุคคลทั่วไป เพราะมีความสัมพันธ์ที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยมีสติปัญญาเข้ามาส่งเสริมและสนับสนุน สติปัญญาจะมีผลต่อสมรรถภาพและผลการกระทำด้วย เช่น ผู้ที่อยู่ในวัยเรียนเพราะถ้าผู้เรียนสามารถใช้ความสามารถและสติปัญญาที่มีอยู่อย่างเต็มที่และประสบความสำเร็จ การเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้นแต่เมื่อใดที่พบกับความล้มเหลวบุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่า การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะลดลง

3) ภาวะทางอารมณ์ หรือ ความรู้สึก (Affective states) เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกพอใจ ความรู้สึกเป็นสุขหรือภาวะอื่นที่อยู่ในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกหรือไม่แสดงออกซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินสิ่งที่ตนเองประสบและเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วมีผลกระทบต่ออารมณ์ตนเองในเวลาต่อมา หากบุคคลประเมินตนเองในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพอใจ เป็นสุข ในทางกลับกันหาก

บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดีจะไม่พอใจในชีวิตของคุณและมองว่าตนเองไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้

4) ค่านิยมส่วนตัว (Self-values) โดยทั่วไปบุคคลจะให้ความสนใจในสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไป บุคคลมีแนวโน้มจะใช้ค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินการเห็นคุณค่าในตนเอง ถ้าค่านิยมของตนเองสอดคล้องกับสังคมจะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นแต่ถ้าค่านิยมของตนเองไม่สอดคล้องกับสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองจะต่ำลง

5) ความมุ่งหวังของบุคคล (Aspiration) การตัดสินการเห็นคุณค่าของตนเองของบุคคลเกิดจากการเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตนเองได้ตั้งไว้ถ้าผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้หรือดีกว่าจะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นในทางตรงข้าม ถ้าผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์หรือต่ำกว่าเกณฑ์ บุคคลจะคิดว่าตนเองไร้ค่า

6) เพศ (Sex) เพศชายมักมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิง เพราะสังคมและวัฒนธรรมโดยส่วนใหญ่จะยกย่องและให้คุณค่าแก่เพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยเพศชายมักจะได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ในขณะที่เพศหญิงมักจะได้รับตำแหน่งและบทบาททางสังคมน้อยกว่าและเพศหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะประสบความสำเร็จในการเรียนมากกว่าเพศชายที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

องค์ประกอบภายนอกบุคคล หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งต้องส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันได้แก่

1) ความสัมพันธ์ในครอบครัวหรือพ่อแม่ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ ลูก เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากเพราะประสบการณ์ที่บุคคลได้รับในครอบครัวจะเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิต เด็กที่ได้รับความรัก ความอบอุ่น การสนับสนุน ให้กำลังใจ ได้รับสิทธิและเสรีภาพในการตัดสินใจหรือการกระทำต่าง ๆ ซึ่งอยู่ในขอบเขตที่กำหนดหรือการดูแลของพ่อแม่ ก็จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้

2) โรงเรียนและการศึกษา เป็นสถานที่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองต่อจากที่บ้าน โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในทักษะ ความสามารถ ประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากโรงเรียนมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น การเปิดโอกาสให้เด็กทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ ซึ่งไม่ขัดต่อกฎระเบียบที่โรงเรียนกำหนดไว้ การฝึกให้เด็กแก้ปัญหาต่างๆเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง

3) สถานภาพทางสังคม การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น เพื่อบอกสถานภาพทางสังคม เช่น อาชีพ ตำแหน่งงาน บทบาททางสังคม สถานภาพทางเศรษฐกิจ วงศ์ตระกูล เป็นต้น บุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมในระดับสูงจะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าสูงกว่าคนที่มีความสถานภาพทางสังคมต่ำกว่า อย่างไรก็ตาม จากการศึกษา พบว่า สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่เด่นชัดนัก เพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมทุกระดับ มีทั้งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

4) สังคมและกลุ่มเพื่อน การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและเพื่อนจะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองส่วนหนึ่งมาจากการรับรู้ในการมองตนเองตามสภาพที่เป็นอยู่แล้วเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ที่คล้ายคลึงกับตนเองในด้านทักษะความสามารถความถนัด ถ้าเปรียบเทียบแล้วพบว่าตนเองมีความสามารถหรือมีความถนัดมากกว่าบุคคลในวัยเดียวกันการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะสูง แต่ถ้าหาก

ตนเองมีความสามารถหรือมีความถนัดน้อยกว่า หรือไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนหรือสังคมจะส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

นอกจากนี้ Gates (1978 อ้างถึงใน เขาวดี สุวรรณาคะ, 2543) ได้แบ่งความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

- 1) ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง (The body self) หมายถึง บุคคลคิดและรู้สึกต่อรูปร่างและหน้าที่ของร่างกาย ตลอดจนความสามารถของหน้าที่พื้นฐานของร่างกาย
- 2) ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (The interpersonal self) เป็นส่วนหนึ่งของการรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่บุคคลคิดและรู้สึกเกี่ยวกับวิธีที่เขามีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นคนที่สนิทสนมคุ้นเคยหรือบุคคลที่พบกัน โดยบังเอิญ
- 3) ความสำเร็จของตนเอง (The achieving self) หมายถึง สิ่งที่บุคคลคิดและรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของเขาที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงานและสิ่งแวดล้อม
- 4) ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง (The identification self) หมายถึง ความรู้สึกทางนามธรรม และพฤติกรรมแสดงความสนใจทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ

ตามทัศนะคติของ Maslow (1970 อ้างถึงใน สุภัทรา ขำแจ้ง, 2549) เชื่อว่าบุคคลทุกคนมีความต้องการเห็นคุณค่า (Self-needs) ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 ประการ คือ

- 1) ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self- Esteem) คือ ความปรารถนาของบุคคลที่ต้องการให้ตนเองมีความเข้มแข็ง ความสำเร็จ มีความสามารถเพียงพอ มีความเชี่ยวชาญ มีความมั่นใจที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นและมีความเป็นอิสระ
- 2) ความต้องการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น (Esteem of other) คือ ความปรารถนาของบุคคลที่ต้องการให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองเป็นผู้มีชื่อเสียง มีเกียรติ มีตำแหน่งฐานะ มีบารมี มีลักษณะเด่นเป็นที่ยอมรับ ได้รับความสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีและเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น

ความต้องการเห็นคุณค่านี้ หากบุคคลได้รับความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีศักยภาพ มีความสามารถเพียงพอ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีประโยชน์สำหรับการดำเนินชีวิต และจำเป็นสำหรับการอยู่ในสังคม คนที่รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองทำให้บุคคลมีโอกาสไปสู่สภาวะการบรรลุถึงการแห่งตน (Self-Actualization)

นอกจากนี้ Rosenberg (1979 อ้างถึงใน ภักวดี ปรีชาประพาฬวงศ์, 2550) อธิบายถึงกระบวนการรับรู้ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน 3 ประการ

- 1) หลักการประเมินแบบสะท้อนกลับ (The principle of reflected appraisal) การที่บุคคลจะประเมินตนเองว่ามีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำ มาจากการรับรู้การตอบสนองของผู้อื่นที่มีต่อตนเองแล้วก่อให้เกิด อิมเมโนภาพต่อตน โดยทั่วไปจะเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง ได้แก่ บิดา มารดา ผู้บังคับบัญชา หรือเพื่อน เช่น ถ้าบุคคลอื่นแสดงกริยาว่าเคารพนับถือเรา เราก็จะมีความเคารพนับถือตนเอง แต่หากผู้อื่นแสดงกริยาถูกเหยียดหยาม เราจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไปด้วย

- 2) หลักการเปรียบเทียบกับสังคม (The principle of social comparison) การที่บุคคลจะประเมินตนเอง ตามแนวคิดการประเมินทางสังคม ต้องมีพื้นฐานของการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การประเมินตนเอง



ทางสังคมทั้งด้านบวก เป็นกลางและด้านลบเป็นผลมาจากการเปรียบเทียบกับมาตรฐาน ค่านิยม หรือความเชื่อ โดยรวม ที่บุคคลในสังคมนั้น ๆ ยึดถือ และอาจตัดสินตนเอง โดยการเปรียบเทียบกับมาตรฐาน ค่านิยม หรือความเชื่อ โดยรวมที่บุคคลในสังคมนั้น ๆ ยึดถือและอาจตัดสินใจตนเอง โดยเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มคนในอาชีพเดียวกันหรือกลุ่มคนที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป การที่บุคคลนำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ผลการเปรียบเทียบจะนำไปสู่การมองคนในแง่บวกหรือลบซึ่งจะมีผลกระทบต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น ๆ

3) หลักคุณสมบัติของบุคคล (The principle of self attribution) Rosenberg อธิบายว่า การประเมินคุณสมบัติของบุคคล เป็นกระบวนการวิเคราะห์ภายในจากผลของการกระทำในอดีต เช่น หากบุคคลประเมินว่าในอดีตที่ผ่านมาตนเองเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้รับความไว้วางใจหรือเชื่อถือจากผู้ร่วมงานมาโดยตลอดก็จะส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเห็นคุณค่าในตนเองสูงในทางตรงกันข้าม หากตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาบุคคลมีความผิดพลาดหรือบกพร่องในหน้าที่การงานบ่อยครั้งไม่ได้รับความไว้วางใจจากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน จะสรุปว่าตนเป็นบุคคลที่ล้มเหลวในการทำงาน และส่งผลให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดต่ำลงด้วย

จะเห็นได้ว่า มีผู้อธิบายถึงองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้มากมาย สรุปในภาพรวม คือ การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมาจาก 2 องค์ประกอบใหญ่ ได้แก่ (1) ตนเอง หมายถึง ความรู้สึก ทักษะ ทักษะที่มีต่อตนเอง และ (2) สภาพแวดล้อม หมายถึง บุคคลรอบข้าง สถานการณ์ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองแต่สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกแนวคิดของ Coopersmith (1981) มาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา ซึ่งเขาได้อธิบายถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามี 2 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบภายในบุคคล และองค์ประกอบภายนอกบุคคลซึ่งองค์ประกอบภายในบุคคล ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถทั่วไป ภาวะทางอารมณ์ ค่านิยมส่วนตัว ความมุ่งหวังของบุคคล และเพศ ส่วนองค์ประกอบภายนอกบุคคล คือ สภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ได้แก่ ครอบครัวหรือบิดามารดา โรงเรียนและการศึกษา สถานภาพทางสังคม และกลุ่มเพื่อน ซึ่งมีผลทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น

1.5 วิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

บุคคลแต่ละบุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน และสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ดังที่ Coopersmith (1981) ได้อธิบายว่า การพัฒนาบุคคลให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น มีองค์ประกอบ 4 ประการคือ

- 1) การได้รับการยอมรับนับถือความสนใจจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของบุคคลนั้น
- 2) การประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ทำให้เป็นที่รู้จัก มีผลต่อสถานภาพ ตำแหน่ง ในสังคม โดยมีปัจจัยที่จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จ คือ

- (1) ความสามารถที่มีอิทธิพลและควบคุมผู้อื่นได้
 - (2) การได้รับการยอมรับ ความสนใจ และความรัก ทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ
 - (3) การที่บุคคลมีศีลธรรมจรรยาตามมาตรฐานของสังคม แสดงถึงการเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ
 - (4) การประสบความสำเร็จสมความมุ่งมั่น แสดงถึงการมีความสามารถ
- 3) การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยม และความพึงพอใจ

4) การไม่ใส่ใจต่อสิ่งที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง เช่น การไม่ใส่ใจต่อเสียงวิพากษ์วิจารณ์
ผู้อื่น

สอดคล้องกับ Bradshaw (1981) ที่กล่าวว่า การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น
จะต้องหาวิธีการที่ทำให้บุคคลนั้นได้รับประสบการณ์ในด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้านจาก 4 ด้าน ดังนี้

1) การได้รับผลสำเร็จด้านวิชาการและการประสบผลสำเร็จ ตามเป้าหมายและความคาดหวังต่าง ๆ
ซึ่งเริ่มแรก ความคาดหวังเหล่านั้น จะถูกกำหนดโดยคนอื่นต่อมาเป้าหมายและความคาดหวังจะเป็นของตนเอง

2) การได้รับการยอมรับ ได้รับการเห็นคุณค่า และความสนใจ เอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญ
และมีความหมายต่อตนเอง

3) การได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวที่มีความสำคัญต่อตนเอง

4) การได้รับประสบการณ์ที่จะเพิ่มอำนาจส่วนบุคคลหรือการมีอิทธิพลเหนือเหตุการณ์และบุคคลที่
มีความสำคัญต่อตนเอง เมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เหล่านี้ อาจจะเป็นด้านใดด้านหนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งด้านก็
จะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ Sasse (1987 อ้างถึงใน ชมพูนุช ศิริพรหมภัทร, 2539) ได้เสนอวิธีการเสริมสร้าง
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มี 4 วิธี ดังนี้

1) สร้างความเชื่อมั่น ให้กับตนเอง โดยคำนึงถึงความสำเร็จข้างหน้าของชีวิต

2) ระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานไปได้ด้วยดี โดยให้รางวัลตนเอง โดยอาจจะชมเชยตนเองหรือ
ให้ในสิ่งที่มีความหมาย จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่ตนเองทำ ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

3) สะสมบันทึกความสำเร็จ หาสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จสิ่งที่เราทำได้ดีเป็นเวลา
ติดต่อกันหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน โดยอาจจะประสบความสำเร็จในโครงการต่าง ๆ

4) การช่วยเหลือผู้อื่นที่มีความสำคัญสำหรับตน ให้มีความสุข

Brook (1992) กล่าวถึงการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก ไว้ดังนี้

1) ส่งเสริมให้เด็กพัฒนาความสามารถในการรับผิดชอบงาน และมีส่วนร่วมในโรงเรียน

2) จัดสถานการณ์ให้เด็กฝึกการตัดสินใจ การเลือกวิธีแก้ไขปัญหาโดยสอดคล้องกับความสามารถ
ตามระดับพัฒนาการและความสนใจของเด็ก

3) ให้ความสำคัญต่อการให้กำลังใจและชี้ข้อดีในกิจกรรมที่เด็กทำได้

4) เสริมสร้างการมีวินัยในตนเอง โดยมีแนวทางและวิธีปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมที่เด็กสามารถ
เข้าใจและปฏิบัติได้

5) ช่วยเหลือเด็กโดยเฉพาะในเรื่องความรู้สึก เมื่อเด็กทำไม่สำเร็จ ล้มเหลวหรือผิดพลาด

และ Lindenfield (1995 อ้างถึงใน นริสา จิตรสมนึก, 2540) ได้เสนอกลยุทธ์นำไปสู่การเห็นคุณค่าใน
ตนเองโดยมีพื้นฐานอยู่บนตัวอักษรของ Self-Esteem ดังนี้

1) S : Scrutiny หมายถึง การพิจารณาวิเคราะห์ขอบเขตของการสร้างคุณค่าในตนเอง ด้วยการเพิ่ม
การตระหนักรู้ในรูปแบบชีวิตและความสัมพันธ์ของคน

2) E : Explanation หมายถึง การอธิบายสิ่งที่เรายอมรับและรับผิดชอบต่อสิ่งที่เรายอมรับและสิ่งที่
เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้

- 3) L : Love หมายถึง ความรักที่มีต่อตนเอง อย่างไม่เห็นแก่ตัวและไม่เป็นไปในทางที่ทำร้ายชีวิตของตนเอง
- 4) F : Focus หมายถึง การเน้นเพียงปัญหาเดียว เมื่อแก้ปัญหาแรกได้แล้วจึงขยายไปสู่ปัญหาอื่น
- 5) E : Envisaging หมายถึง การระบุให้ชัดเจนในสิ่งที่ต้องการ
- 6) S : Strategy หมายถึง กลวิธีที่จะก้าวไปให้ถึงคุณค่าในตนเอง
- 7) T : Triggers หมายถึง หยุคนิสัยที่ทำให้คุณค่าในตนเองลดลง
- 8) E : Encouragement หมายถึง การสนับสนุนและให้กำลังใจ ต่อการสร้างคุณค่าในตนเอง
- 9) E : Experimentation หมายถึง ลงมือปฏิบัติ
- 10) M : Monitoring หมายถึง เขียนแบบประเมินตนเองเป็นระยะ

จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถสรุปได้ว่า วิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ แนวทางที่ช่วยให้บุคคลได้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อบุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว ย่อมส่งผลให้เกิดการยอมรับตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง ตลอดจนมีพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งให้สมาชิกกลุ่มที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ได้รับโอกาสหรือประสบการณ์ร่วมกันในกลุ่ม ได้รับการนับถือจากบุคคลรอบข้าง ได้รับการสนับสนุนและให้กำลังใจกัน รู้จักประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของตนเองเป็นระยะเพื่อให้ทราบผลของการปรับเปลี่ยนและเกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะสร้างความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ อันจะส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยจึงได้นำวิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ด้วย

2. วัยรุ่นกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้านจึงเป็นช่วงวัยที่ต้องปรับตัวค่อนข้างมาก และเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มาก เพราะถ้าสามารถปรับตัวได้สำเร็จก็จะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองทำให้เกิดบุคลิกภาพและมีพฤติกรรมที่ดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไป การเรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่นจึงมีประโยชน์ทั้งต่อการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และช่วยป้องกันปัญหาต่าง ๆ ในวัยรุ่น เช่น ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นต้น

2.1 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

มยุรี ภูงามทอง (2533) ได้สรุป พัฒนาการตอนต้นของวัยรุ่น (อายุ 12-15 ปี) ว่าเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว เป็นระยะเข้าสู่วัยแตกหนุ่มแตกสาว ผู้ชายจะเริ่มมีหนวดเครา เสียงห้าว ร่างกายสูงใหญ่และมีขนที่รักแร้และที่ลับ พัฒนาการทางเพศจะเกิดขึ้น คือ ผู้ชายสามารถหลั่งน้ำอสุจิได้ ภายในระยะเวลา 2 ปี ของระยะนี้เด็กชายส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขสุดยอดทางเพศ มีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง สำหรับผู้หญิงก็มีลักษณะแสดงความเป็นหญิง คือ มีหน้าอก มีเอว สะโพกผาย มีขนตามที่ลับเกิดขึ้น พัฒนาการทางเพศจะเกิดขึ้น คือ การมีประจำเดือนจะทำให้มีความข้องใจเกี่ยวกับอวัยวะเพศของตนเองมากขึ้น เด็กหญิงในวัยนี้ ส่วนใหญ่จะหลีกเลี่ยงการสำรวจอวัยวะเพศของตนเอง

วนิดา พันธุ์สะอาด (2543) ได้กล่าวถึง วัยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นและวัยรุ่นตอนกลางไว้ดังนี้

1) วัยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น วัยรุ่นหญิง มีอายุระหว่าง 11 – 13 ปี และวัยรุ่นชายมีอายุระหว่าง 13-15 ปี ในช่วงระยะนี้ ร่างกายของวัยรุ่นจะมีการเติบโตและมีการพัฒนาอย่างมาก โดยเฉพาะพัฒนาการทางเพศ วัยรุ่นหญิงจะเห็นได้ชัดเจนจากการเริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก และจะมีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ (Pubic hair) ในวัยรุ่นชายยังเห็นไม่ชัดเจนนัก แต่สภาพร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไป เช่นอวัยวะเพศและลูกออดัมจะมีขนาดใหญ่ขึ้น มีเสียงแตกห้าว มีขนบริเวณอวัยวะเพศ ถึงแม้ว่าร่างกายของวัยรุ่นในระยะนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปมากแต่ทางด้านความคิด ความรู้สึกแล้ว วัยรุ่นยังคิดว่าตนเองเป็นเด็กอยู่ ระยะนี้เป็นช่วงของการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยรุ่นอย่างเต็มตัวต่อไป

2) วัยรุ่นตอนกลาง วัยรุ่นหญิงมีอายุระหว่าง 13-15 ปี และวัยรุ่นชายมีอายุระหว่าง 15-17 ปี ช่วงนี้ การเจริญเติบโตทางร่างกายดำเนินไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป และสิ้นสุดเมื่อถึงวุฒิภาวะ วัยรุ่นชายเริ่มมีการหลั่งของน้ำอสุจิวัยรุ่นเริ่มยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมากขึ้นและพัฒนาการทางสติปัญญาจะพัฒนาตามพัฒนาการของร่างกายไปเรื่อย ๆ วัยรุ่นมีความคิดความอ่านลึกซึ้งมากขึ้น พยายามหาความเป็นตัวเองของตัวเองและพยายามทำตัวเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นซึ่งพัฒนาการทางด้านสติปัญญานี้จะแตกต่างกันตามบุคคลและสภาพแวดล้อม ซึ่ง วิทยานาคัวระ (2540) มีความเห็นว่าพัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นนั้น น่าจะได้แยกออกมาให้เห็นได้ชัดเพราะจะมีบทบาทสำคัญมากในการพัฒนาบุคลิกภาพของวัยรุ่นต่อไป และจะเป็นตัวการที่จะผลักดันวัยรุ่นให้เกิดปัญหาได้ เนื่องจากฮอร์โมนทางเพศทำงานมากขึ้นในช่วงวัยรุ่นอิทธิพลของฮอร์โมนทางเพศนี้มีผลต่อลักษณะทางกายวิภาคของร่างกายต่างๆไปและลักษณะทางเพศทุติยภูมิ (Second sex characteristic) ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นคือไปกระตุ้นจิตใจให้เกิดแรงขับทางเพศ (Sexual drive) ให้สูงขึ้นจะเห็นได้ว่าในวัยรุ่นนี้มีพลังงานมากทั้งพลังงานฝ่ายกาย พลังงานทางจิต และพลังงานทางเพศ พลังงานทางเพศที่มีมากขึ้นมานั้นจะทำให้วัยรุ่นเริ่มสนใจกิจกรรมหรือปฏิกิริยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของตนเองมากขึ้น เช่น การเกิดการแข็งตัวของอวัยวะเพศ การมีประจำเดือน ฯลฯ และอาจจะลงมือทดลองทำพฤติกรรมทางเพศด้วยความรู้สึกอยากรู้อยากเห็น ตื่นเต้น กลัว ๆ กล้า ๆ และเพื่อเป็นการปลดปล่อยพลังงานทางเพศที่มีอยู่มาก ๆ ที่เราพบเห็นกันบ่อย ๆ ก็ได้แก่ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง นอกจากนี้ สุชาติ โสมประยูร และวรรณิ โสมประยูร (2531) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจทางเพศของวัยรุ่น (อายุประมาณ 13-19 ปี) ไว้ว่า เด็กผู้หญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นช่วงอายุระหว่าง 13-15 ปี และเด็กชายจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุ 15 ปี โดยเด็กผู้หญิงจะมีอัตราการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายในช่วงนี้เร็วกว่าเด็กชายประมาณ 1-2 ปี เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีความพร้อมในการผลิตเซลล์เพื่อการสืบพันธุ์ คนทั่วไปจึงตัดสินใจการเข้าสู่วัยรุ่น โดยพิจารณาถึงปรากฏการณ์ครั้งแรกที่เกี่ยวกับเซลล์เพศเป็นสำคัญ กล่าวคือ มักเข้าใจกันว่าเด็กผู้ชายเข้าสู่วัยรุ่นเมื่อวันที่มีการหลั่งอสุจิสครั้งแรก (อายุประมาณ 14 ปี) และเด็กผู้หญิงเข้าสู่วัยรุ่นเมื่อวันที่มีประจำเดือนครั้งแรก (อายุประมาณ 13 ปี) แต่ปรากฏการณ์ทั้งสองอย่างนี้เกิดขึ้นไม่ใคร่จะแน่นอนนัก หากเปรียบเทียบระหว่างเด็กผู้ชายกับเด็กผู้หญิงแล้ว โดยทั่วไปเด็กผู้หญิงเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นหรือมีความสามารถในการสืบพันธุ์ได้เร็วกว่าเด็กผู้ชายประมาณ 1-2 ปี สำหรับการมีประจำเดือนครั้งแรกของเด็กผู้หญิงก็ยิ่งเร็วกว่าการหลั่งน้ำอสุจิของเด็กผู้ชายประมาณเกือบ 1 ปี แต่ถ้าหากจะพิจารณาเกี่ยวกับความเจริญเติบโตด้านจิตใจในเรื่องเพศประกอบการย่างเข้าสู่วัยรุ่นด้วยแล้ว ผลอาจจะกลับกลายเป็นเรื่องตรงกันข้ามก็ได้ เพราะเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงที่

อายุใกล้เคียงกัน เช่น อายุประมาณ 14-15 ปี ปรากฏว่าเด็กผู้ชายมักแสดงพฤติกรรมทางเพศในเชิงเกี่ยวพาราสิบ่างแล้วแต่ตรงกันข้ามเด็กผู้หญิงยังไม่แสดงพฤติกรรมทางเพศมากเท่ากับเด็กผู้ชาย เป็นต้น วัยรุ่นก็เริ่มมีความรู้สึกหรือมีอารมณ์ทางเพศเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ (วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรู้สึกทางเพศสูงที่สุด) สิ่งหนึ่งซึ่งมักเกิดขึ้นกับวัยรุ่นโดยทั่วไปก็คือการใช้มือลูบคลำอวัยวะสืบพันธุ์ของตัวเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกพอใจ เมื่อทำบ่อยขึ้นก็จะบานปลายเป็นการบำบัดหรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองโดยไม่ได้ตั้งใจ ขณะที่มีความรู้สึกทางเพศถึงจุดสุดยอด (Climax) นั้น เด็กวัยรุ่นชายมีอวัยวะสามารถผลิตเซลล์เพศได้แล้วก็จะมึนน้ำอสุจิ (Semen) เคลื่อนออกมาทางช่องปัสสาวะด้วยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองนั้น พบได้ทั้งในเพศชายและเพศหญิงแต่ส่วนใหญ่จะพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นตอนต้นในผู้ชายมีการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย เช่น มีการหลั่งน้ำอสุจิ มีอาการคันเปียก มีอารมณ์ทางเพศ มีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองและมีความสนใจเพศตรงข้าม ส่วนผู้หญิง เริ่มมีประจำเดือน มีอารมณ์ทางเพศ มีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง แต่น้อยกว่าเด็กชายและยังคงคบเพื่อนเพศเดียวกัน วัยรุ่นจึงควรทำความเข้าใจต่อการเปลี่ยนทางร่างกายของตนเองซึ่งจะผลดีต่อการปรับตัวและสามารถที่จะดำรงชีวิตอย่างปกติสุข

2.2 พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

Furstenberg, Levine & Brooks (1990) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นแตกต่างกัน ดังนี้

1. ปัจจัยทางด้านชีวภาพ พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นจะได้รับอิทธิพลโดยตรงจากฮอร์โมนเพศ โดยมีปัจจัยทางด้านสังคมเป็นตัวกระตุ้นในการแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ เช่น วัยรุ่นหญิงที่เข้าสู่ภาวะทางเพศเร็ว มีแนวโน้มที่จะเป็นอิสระจากบิดามารดา มีการนัดหมายกับเพศตรงข้ามและมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยรุ่นหญิงที่เข้าสู่ภาวะช้ากว่า
2. ปัจจัยทางด้านครอบครัว ได้แก่ ค่านิยมในเรื่องเพศของบิดามารดา ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และการอบรมสั่งสอนจากบิดามารดาในเรื่องเพศล้วนมีอิทธิพลต่อการเริ่มมีเพศสัมพันธ์ ที่เร็วหรือช้าของวัยรุ่น
3. อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะบรรทัดฐานในเรื่องเพศของกลุ่มเพื่อน จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก
4. ปัจจัยทางการศึกษา พบว่า วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และมีระดับการศึกษาต่ำ จะมีเพศสัมพันธ์เร็วกว่าวัยรุ่นที่ยังคงศึกษาอยู่ ซึ่งโดยมากจะเป็นผู้ที่มีเศรษฐกิจไม่ดีด้วย
5. ปัจจัยทางด้านสังคม ได้แก่ ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม การศึกษา ตลอดจนบริการของรัฐและสังคมที่จัดให้แก่วัยรุ่น ในการได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องเพศนับเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นที่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ พนม เกตุมาน (ม.ป.ป.) ได้อธิบายการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่มีอายุตั้งแต่ 12 – 18 ปี ไว้ 6 ด้าน ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากวัยนี้มีการสร้างฮอร์โมนเพศได้อย่างมากและรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงทางเพศที่

เห็นได้ชัดเจน คือวัยรุ่นชายเกิดนมขึ้นพาน เสียขแตก หนองเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก การเกิดฝันเปียกครั้งแรก เป็นสัญญาณวัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงเป็นสาวขึ้น เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นทำให้มีรูปร่าง ทรวดทรง สะโพกผายออกและเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกเป็นสัญญาณเข้าสู่วัยรุ่นในเด็กผู้หญิงซึ่งทั้งสองเพศมีการ เปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ มีขนาดโตขึ้นและเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิ่ว

2. พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotive Development) อารมณ์เพศเกิดขึ้นในวัยนี้มากทำให้มีความสนใจ เรื่องทางเพศหรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การมีเพื่อนต่างเพศ การดูสื่อข้อมูลทางเพศรูปแบบต่าง การสำเร็จความ ใจใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้สามารถมีได้ แต่ควรให้เหมาะสม ไม่หมกมุ่นหรือปล่อยให้ สิ่งแวดล้อมมากระตุ้นอารมณ์เพศมากเกินไปวัยนี้อาจแสดงพฤติกรรมทางเพศบางอย่างที่เป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบน ทางเพศ กามวิปริตหรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น การฝึกให้วัยรุ่นเข้าใจ ยอมรับและจัดการอารมณ์เพศอย่าง ถูกต้องดีกว่าปล่อยให้วัยรุ่นเรียนรู้เอง

3. พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological Development) วัยนี้สติปัญญาพัฒนาสูงขึ้นจนมีความคิดเป็น แบบรูปธรรม ความสามารถเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้ง มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์และ สังเคราะห์ สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นตามลำดับ สามารถคิดได้ดี คิดเป็น คิดหลายด้าน ทำให้สามารถตัดสินใจได้ ความสามารถทางสติปัญญาเพิ่มมากขึ้นจนเหมือนผู้ใหญ่แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ยังขาดประสบการณ์ ขาดความ รอบคอบ มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการยั้งคิดหรือไตร่ตรอง ทำอะไรด้วยความหรือด้วยความอยากตามสัญชาติ ญาณหรือตามความต้องการทางเพศที่มีมากขึ้น พัฒนาการทางจิตใจจะช่วยให้วัยรุ่นมีการยับยั้งควบคุมและปรับตัว ต่อสิ่งแวดล้อม ได้ดีในเวลาต่อมา

4. พัฒนาการทางเอกลักษณ์ (Identity Development) วัยรุ่นเริ่มแสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองชอบและ ถนัด ซึ่งแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้ เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกัน หรือเข้ากันได้ และเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เองทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนทำให้สิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตนและกลายเป็นบุคลิกภาพ นั้นเอง วัยนี้จะมีเอกลักษณ์ทางเพศชัดเจนขึ้น ประกอบด้วยการรับรู้ว่าคุณเองเป็นเพศใดซึ่งคิดตั้งแต่วัย 3 ปีแล้ว พฤติกรรมที่แสดงออกทางเพศ คือ พฤติกรรมซึ่งเด็กแสดงออกให้ผู้อื่นเห็น ได้แก่ ท่าทาง การแต่งกาย คำพูดที่เหมาะสมและตรงกับเพศตนเอง ส่วนความรู้สึกพึงพอใจทางเพศคือความรู้สึกทางเพศกับเพศใดทำให้วัยรุ่น บอกได้ว่าตนเองชอบเพศเดียวกัน (homosexuality) เพศตรงข้าม (heterosexuality) หรือได้กับทั้งสองเพศ (bisexuality) ความพึงพอใจทางเพศนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ การแก้ไขเปลี่ยนแปลงเรื่องนี้ทำได้ยาก วัยรุ่นจะรู้ด้วยตัวเองว่า ความพึงพอใจทางเพศของคนแบบนี้ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้จะเปลี่ยนแปลงได้เฉพาะ การแสดงออกภายนอกไม่ให้แสดงออกผิดเพี้ยนมากจนเป็นที่ล้อเลียนถากถางของเพื่อนๆ วัยนี้มีความเป็นตัวของตัวเองสูง รักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาใด ๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อในความคิด ตนเอง ความอยากรู้ อยากเห็นอยากลองมีมาก มีปฏิริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บิบบังคับสูง ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยง ต่าง ๆ เช่น การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน ดื่มเหล้าหรือเสพยาเสพติด เพศสัมพันธ์ การจัดชอบเขตในวัยรุ่นจึง ต้องให้พอดี ถ้าห้ามมากเกินไปวัยรุ่นอาจแอบทำนอกสายตาผู้ใหญ่แต่ถ้าปล่อยให้ละเลยเกินไปจะเกิดพฤติกรรม เสี่ยง

ตามปกติการเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยนี้ทำให้วัยรุ่นรู้สึกมีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ในทางตรงข้ามวัยรุ่นที่เปลี่ยนแปลงช้า หรือไม่มีลักษณะเด่นทางเพศอาจเสียการเห็นคุณค่าในตนเอง เสียความมั่นใจตนเอง วัยรุ่นบางคนไม่มีข้อดีข้อเด่นด้านใดเลย อาจแสดงออกทางเพศมากขึ้นเพื่อให้ตนเองรู้สึกภูมิใจในตนเองหรือบางคนมีแฟนเร็วหรือมีเพศสัมพันธ์เร็วเพื่อให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีคนต้องการ มีคนทำดีด้วย วัยรุ่นที่มีปัญหาครอบครัวจึงมักมีพฤติกรรมทางเพศเร็ว เช่น มีแฟน มีเพศสัมพันธ์เพื่อชดเชยหรือทดแทนความรู้สึกเบื่อ ไร้ค่า เหนงา เมื่อมีเพศสัมพันธ์แล้วก็ยังรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเองมากขึ้น บางคนใช้เรื่องเพศนำไปสู่ความต้องการทางวัตถุ ได้เงินตอบแทนหรือ ไอ้อวดเพื่อน ๆ ว่าเป็นที่ดึงดูดใจของเพศตรงข้ามมาก

5. พัฒนาการทางสังคม (Social Development) วัยนี้เริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมกับพ่อแม่ พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนและเพศตรงข้าม สร้างความสัมพันธ์กับคนที่พึงพอใจทางเพศ และรักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาวจนตกลงเป็นคู่ครอง วัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก อยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมาก ๆ อยากเป็นที่ชื่นชมของคนอื่น ๆ อาจแสดงออกเป็นพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม เช่น การแต่งกายยั่วชวนทางเพศเพื่อให้เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม วัยรุ่นที่เป็นรักร่วมเพศอาจแสดงออกผิดเพศมากขึ้นเพื่อให้เป็นที่สนใจและยอมรับหรือเมื่อถูกกีดกันจากเพศเดียวกัน ก็จะแสวงหากลุ่มที่ยอมรับเพื่อเข้ากลุ่มพวกที่แสดงออกผิดเพศเหมือนกัน อาจส่งผลให้เกิดการแสดงออกผิดเพศมากขึ้น

6. จริยธรรม (Moral Development) วัยนี้สามารถพัฒนาให้มีจริยธรรม แยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้ เริ่มมีระบบมโนธรรมของตนเอง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายการควบคุมตนเองจะดีขึ้นจนเป็นระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่ คือรู้ว่าอะไรควรและไม่ควรทำ มีความสามารถควบคุมตนเองได้ด้วย จริยธรรมวัยนี้เกิดจากการเรียนรู้จากคนใกล้ชิด คือ พ่อแม่ ครู และเพื่อน การมีแบบอย่างที่ดีช่วยให้วัยรุ่นมีจริยธรรมที่ดีด้วย เพื่อนมีอิทธิพลสูงในการสร้างทัศนคติค่านิยมและจริยธรรม ถ้าเพื่อนมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม อาจชักจูงให้เด็กขาดระบบจริยธรรมที่ถูกต้อง โดยเฉพาะจริยธรรมทางเพศ วัยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่เห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติจะมีเพศสัมพันธ์สูงกว่าวัยรุ่นทั่วไป จริยธรรมทางเพศในวัยรุ่นนี้ควรให้เกิดความเข้าใจต่อเพศตรงข้าม ให้เกียรติและยับยั้งใจทางเพศ ไม่ละเมิดหรือล่วงเกินทางเพศผู้อื่น

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่าพฤติกรรมของวัยรุ่นเกิดขึ้นตามพัฒนาการธรรมชาติซึ่งพัฒนาการแยกได้หลายด้าน ดังนี้ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เอกลักษณะ สังคม และจริยธรรม จากพัฒนาการดังกล่าวสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้เพื่อให้เหมาะสมกับวัยรุ่น พัฒนาการของวัยรุ่นมีความจำเป็นต่อผู้ปกครอง ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นควรทำความเข้าใจเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

2.3 ความหมายพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

จากการศึกษาพบว่ามีผู้ให้ความหมายของ “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ” ไว้ค่อนข้างน่าสนใจ ดังนี้

เลิศลักษณ์ บุญรอด (2543) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หมายถึง พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่ การเที่ยวสถานเริงรมย์ การดื่มสุราหรือของมึนเมา การใช้สารเสพติด การอ่านหนังสือกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การจับมือถือแขน และการกอดจูบ การชักนำของเพื่อนต่อการมีเพศสัมพันธ์

พัชรินทร์ สิมทะราช (2544) ได้ศึกษาความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ พบว่าสิ่งแวดล้อมมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมทางเพศของเด็กวัยรุ่น ส่วนหนึ่งมาจากการเปิดบริการของสถานเริงรมย์ เช่น ซ่อง โสเภณี โรงฉายหนังลามก สถานที่โชว์ลามก ฯลฯ ที่มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ

จากนิยามข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ คือ พฤติกรรม หรือการทำกิจกรรมใดๆ ที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่น

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นนั้นมีแนวคิดในรูปแบบองค์รวมที่พิจารณาองค์ประกอบทางด้านชีวิตจิตสังคม โดยแนวคิดนี้เชื่อว่า บุคคลประกอบด้วยองค์ประกอบทางกาย จิตใจ และสังคม ทำความเข้าใจในวิถีของบุคคลหรือพฤติกรรมจะต้องพิจารณาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์กับสิ่งแวดล้อม ดังนั้น แนวคิดนี้จึงถูกนำมาประยุกต์ในการศึกษาถึงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ซึ่ง ปวีณา สายสูง (2541) ได้เสนอรายละเอียดของแต่ละด้าน ดังนี้

1) ด้านชีววิทยา (Biological factor) เป็นด้านที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลเป็นอย่างมาก ตามแนวคิดชีวิตจิตสังคมได้แบ่งปัจจัยทางชีววิทยาได้ดังนี้ คือ

อายุ เป็นที่ทราบกันว่า อัตราการเจริญเติบโตของวัยรุ่นจะเพิ่มขึ้นหรือลดลง ย่อมเป็นไปตามระยะหรือกระบวนการตามวัย กล่าวคือ เมื่อวัยรุ่นมีอายุมากขึ้นพัฒนาการต่าง ๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น พัฒนาการทางด้านสังคม จะมีความต้องการเป็นอิสระ และต้องการเป็นที่ยอมรับของบุคคลในสังคมมากขึ้น พัฒนาการด้านร่างกายจะมีขนาดรูปร่างและสัดส่วนเปลี่ยนแปลงไป ที่สำคัญเมื่อวัยรุ่นอายุมากขึ้นจะมีแรงขับทางเพศ ซึ่งเป็นส่วนผลักดันให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมหรือความสัมพันธ์ระหว่างเพศขึ้น

เพศ เมื่ออยู่ในวัยเด็กพบว่า เด็กชายและเด็กหญิงจะมีความแตกต่างกัน ทางด้านร่างกาย เมื่อแรกเกิดเด็กผู้ชายจะโตกว่าเด็กผู้หญิงเล็กน้อย แต่ในระยะต่อมาเด็กผู้หญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กผู้ชาย เมื่อคิดโดยเฉลี่ยแล้ว เด็กผู้หญิงจะเจริญทางเพศไปสู่วุฒิภาวะและโตกว่าเด็กผู้ชายประมาณ 1-2 ปี และเมื่อเข้าสู่ระยะวัยรุ่นเพศหญิงและเพศชายจะมีลักษณะความแตกต่างกันทางเพศอย่างเห็นได้ชัดเจน เรียกพัฒนาการทางเพศระยะนี้ว่า ลักษณะทางเพศขั้นที่ 2 ในระยะนี้วัยรุ่นจำนวนมากมักมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว ซึ่งถ้าการปรับตัวของวัยรุ่นมีปัญหาจะเชื่อมโยงกับการเริ่มมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพได้มากที่สุด โดยเฉพาะเพศชายมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพสูงกว่าเพศหญิง

วุฒิภาวะ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญทางชีววิทยาวุฒิภาวะสำคัญที่สุดในการพัฒนาทุกด้านของมนุษย์ โดยวุฒิภาวะ หมายถึง ภาวะเจริญเติบโตเต็มที่ถึงขีดสุดในด้านต่าง ๆ เช่น วุฒิภาวะทางกาย วุฒิภาวะทางอารมณ์ วุฒิภาวะทางเพศและวุฒิภาวะทางสังคม ซึ่งวุฒิภาวะในด้านต่าง ๆ เหล่านี้จะไม่เท่ากัน พัฒนาการบางอย่างจะถึงระดับวุฒิภาวะเร็วกว่าพัฒนาการด้านอื่น ๆ เช่น พัฒนาการทางเพศจะถึงระดับวุฒิภาวะในระยะวัยรุ่นตอนต้น ส่วนพัฒนาการร่างกายจะถึงระดับวุฒิภาวะเมื่ออายุประมาณ 17-21 ปี ในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่นเร็วหรือช้าเกินไป อาจเกิดปัญหาในการปรับตัว โดยเฉพาะวุฒิภาวะทางเพศที่เร็วกว่าย่อมต้องการมีความสัมพันธ์ระหว่างเพศก่อนผู้ที่ย่างเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศช้า อย่างไรก็ตาม การที่วัยรุ่นจะเกิดพฤติกรรมเสี่ยง



ทางเพศได้นั้นจำเป็นต้องมีหลายปัจจัยเข้ามาเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยที่ครอบคลุมถึงสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัววัยรุ่น ซึ่งปัจจัยดังกล่าว ได้แก่ ปัจจัยทางด้านจิตสังคมที่มีอิทธิพลทำให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

2) ด้านจิตสังคม (Psychosocial factor) โดยธรรมชาติของมนุษย์ แล้วจะมีความต้องการทางจิตสังคมที่ถูกพัฒนาขึ้น เพื่อควบคุมพฤติกรรมมนุษย์ ในปัจจุบันสภาพแวดล้อมในสังคมมีอิทธิพลเหนือจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น เนื่องจากโดยธรรมชาติของวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ทั้งจากสิ่งแวดล้อมและการสังเกตพฤติกรรมทางเพศของบุคคลในสังคม ดังนั้นการที่จะศึกษาเพื่อทำความเข้าใจถึงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น จึงจำเป็นต้องพิจารณาถึงปัจจัยที่ส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยเฉพาะอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัววัยรุ่น ตามทฤษฎีชีวิตจิตสังคมจึงแยกศึกษาปัจจัยทางด้านจิตสังคมออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

(1) ด้านสังคม ประกอบด้วย ก. สถานที่พักอาศัย การที่คนเราจะมิพฤติกรรมเช่นใด เป็นอิทธิพลของสภาพแวดล้อมนั้น ๆ โดยถ้าอาศัยอยู่ในสถานที่ซึ่งมีสิ่งยั่วยุต่าง ๆ อาจส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเรียนรู้รูปร่างแบบที่พบไปปฏิบัติได้ ข. แหล่งบันเทิงเรีรรมย์ เนื่องจากในปัจจุบัน สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว มีอิทธิพลเหนือจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น โดยเฉพาะแหล่งบันเทิงที่มีแนวโน้มมากขึ้นเรื่อย ๆ ส่งผลให้วัยรุ่นซึ่งโดยธรรมชาติแล้วมีความอยากรู้อยากเห็นและอยากทดลองสิ่งใหม่ ๆ ตัดสินใจเข้าไปในแหล่งบันเทิงและอาจก่อให้เกิดพฤติกรรม ทางเพศที่ไม่ถูกต้อง ค. สิ่งพิมพ์และสื่อที่กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ในปัจจุบันถือว่าเป็นยุคของข้อมูลข่าวสาร สื่อมวลชน มีอิทธิพลและบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นจะเห็นได้จากสื่อที่ตอบสนองความอยากรู้อยากเห็นเรื่องเพศของวัยรุ่นในปัจจุบันมักเป็นสื่อที่มีลักษณะยั่วยุและกระตุ้นความต้องการทางเพศของวัยรุ่น เช่น วิดีโอ หนังสือภาพเปลือย หรือนิตยสารประเภทปลุกใจ ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า สิ่งพิมพ์และสื่อที่มีส่วนกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ อาจส่งผลให้วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งการเรียนรู้อยากทดลองทำตามสื่อที่ได้ดู อาจนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้

(2) ด้านครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันหนึ่งที่มีอิทธิพลอย่างสูงต่อการส่งเสริมพัฒนาการของวัยรุ่น โดยเป็นส่วนสำคัญที่จะกำหนดลักษณะนิสัยและพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของวัยรุ่น ตามแนวคิดด้านจิตสังคมได้แยกปัจจัยครอบครัวออกเป็น 2 ปัจจัย ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว เป็นที่ทราบกันว่าถ้าภายในครอบครัวบิดามารดามีความเข้าใจในความต้องการของวัยรุ่น และปรับตัวให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสม เมื่อเกิดความสัมพันธ์ที่ดีจะช่วยให้บุคคลในครอบครัวมีกำลังใจในการดำรงชีวิต สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นใจ ในทางตรงข้าม ครอบครัว ที่มีการทะเลาะเบาะแว้งระหว่างกันจะทำให้วัยรุ่นเรียนรู้และเลียนแบบความสัมพันธ์เหล่านี้ไปปฏิบัติ นอกจากนี้ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวก็เป็นส่วนหนึ่งที่ไม่อาจมองข้ามไปเนื่องจากการมีรายได้มากเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีความสามารถในการใช้จ่ายเพื่อเที่ยวสถานบันเทิงต่าง ๆ อันนำไปสู่การมีโอกาสที่จะเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้เช่นกัน

(3) ด้านกลุ่มที่มีอิทธิพล โดยธรรมชาติของวัยรุ่นจะมีลักษณะที่ต้องการมีความสัมพันธ์กับเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่าบุคคลในวัยอื่น กลุ่มเพื่อนจะมีบทบาททำให้วัยรุ่นมีมโนภาพเกี่ยวกับตน การรวมกลุ่มในวัยรุ่นมีความสำคัญต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก วัยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มที่ดีจะช่วยให้มีโอกาสได้พัฒนาทักษะทางสังคม ในทางตรงข้าม เมื่อวัยรุ่นอยู่ในกลุ่มที่ไม่ดีจะส่งผลให้วัยรุ่นมีปัญหา ในด้านการปรับตัว เป็นที่ยอมรับว่าอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนหรือคู่รักเป็นปัจจัยทางสังคมที่นำไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนาของวัยรุ่น อิทธิพลนี้จะมีผลไม่เฉพาะต่อค่านิยมของวัยรุ่นเท่านั้น หากยังมีผลต่อการโน้มน้าวชักจูงให้เกิดพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสูบ

บุหรี การมีเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการตั้งครรภ์ ดังนั้น จึงทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีเพศสัมพันธ์ถ้าได้รับการชักจูงจากกลุ่มเพื่อนหรือคูรัก

2.5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเอื้ออำนวย รายละเอียดของแต่ละปัจจัยมี ดังนี้ (จันทร์แรม ทองศิริ, 2539)

1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) เป็นปัจจัยเฉพาะบุคคลที่มุ่งใจทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศ ประกอบด้วย ความรู้ ทักษะคิดต่อการมีเพศสัมพันธ์ การรับรู้ผลการมีเพศสัมพันธ์ และค่านิยมต่อการมีเพศสัมพันธ์

1) ความรู้เป็นสิ่งที่บุคคลได้รับและสะสมมาจากกระบวนการเรียนการสอนและประสบการณ์ ความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม แต่ความรู้ไม่ใช่สาเหตุที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป ต้องเป็นความรู้ที่เข้มพอจึงจะทำให้เกิดแรงจูงใจให้กระทำหรือเกิดพฤติกรรมได้ ดังเช่น ในปัจจุบัน วัยรุ่นได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศมากกว่าวัยรุ่นในอดีต ซึ่งเมื่อได้รับความรู้มากน่าจะมีความเสี่ยงทางเพศที่น้อยกว่า แต่ก็ยังพบว่าวัยรุ่นในปัจจุบันมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมและเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร สูงขึ้นกว่าแต่ก่อน

2) ทักษะคิดต่อการมีเพศสัมพันธ์ เป็นความรู้สึกนึกคิดหรือความคิดเห็นต่อการมีเพศสัมพันธ์ถ้าวัยรุ่นเห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่มีแนวโน้มที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้มากกว่ากลุ่มที่มีความรู้สึกคัดค้าน

3) การรับรู้ผลของการมีเพศสัมพันธ์ การที่วัยรุ่นรับรู้ผลกระทบที่เป็นอันตราย และปัญหาที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การทำแท้ง การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ย่อมมีผลในการยับยั้งพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่น

4) ค่านิยมต่อการมีเพศสัมพันธ์ ในปัจจุบันการมีเพศสัมพันธ์กับหญิงบริการของวัยรุ่นชายลดลง แต่การมีเพศสัมพันธ์กับคูรักหรือเพื่อนหญิงในกลุ่มเดียวกันมีมากขึ้น โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มาเรียนในเมืองและต้องอยู่หอพักยังมีความเสี่ยงเพราะค่อนข้างมีอิสระและวัยรุ่นยังมีค่านิยมว่า ถ้าใครยังไม่เคยมีคูรักถือว่าเขย มีความเชื่อว่า การมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนที่เที่ยวด้วยกันหรือคบกันเป็นคูรักจะปลอดภัย นอกจากนี้ยังคิดว่า การมีคูรัก คือ การได้รับความรักและการมีเพศสัมพันธ์ถือเป็นการแสดงความรักที่บริสุทธิ์ต่อกัน

2. ปัจจัยสนับสนุน (Reinforcing Factors) เป็นปัจจัยที่ทำให้สะดวกและง่ายต่อการเกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศ ได้แก่ ค่าใช้จ่ายประจำที่ได้รับ การดื่มสุราหรือของมีเมา ลักษณะการพักอาศัยของวัยรุ่น การไปเที่ยวสถานเริงรมย์ การนัดและอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม

1) ค่าใช้จ่ายประจำที่ได้รับ จำนวนเงินที่ได้รับเป็นตัวบ่งชี้สถานะเศรษฐกิจและมีผลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น ถ้าได้รับเงินในจำนวนสูงจนเหลือพอที่จะนำไปใช้จ่ายในกิจกรรมอื่น นอกเหนือจากกิจวัตรประจำวัน เช่น การนำไปเที่ยวสถานเริงรมย์ รวมทั้งค่าใช้จ่ายเพื่อพฤติกรรมทางเพศ

2) การดื่มสุราหรือของมีเมา ทำให้วัยรุ่นขาดการยั้งคิด ส่งผลต่อพฤติกรรมโดยเฉพาะพฤติกรรมทางเพศ และการดื่มสุราสามารถทำนายการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นได้

3) ลักษณะการพักอาศัยของวัยรุ่น ถ้าพักอยู่บ้านกับบิดามารดาหรือญาติมีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์น้อยแต่การออกนอกบ้านในเวลากลางคืนและไปพักค้างคืนที่อื่นของวัยรุ่นจะเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

4) การไปเที่ยวสถานเริงรมย์ เป็นแหล่งกระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศอาจมีบริการแอบแฝงและการมั่วสุมทางเพศ

5) การนัดและอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้ามทำให้วัยรุ่นมีโอกาสใกล้ชิดสนิทสนมกันและอยู่ในบรรยากาศที่เร่งเร้าความรู้สึกทางเพศ ประกอบกับวัยรุ่นมีแรงขับทางเพศมากจึงอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้

3. ปัจจัยเอื้ออำนวย (Enabling Factors) เป็นสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้เป็นไปอย่างสะดวก ซึ่งได้แก่ การอบรมสั่งสอนเรื่องเพศในครอบครัว การเปิดรับข้อมูลข่าวสารเรื่องเพศจากสื่อ สถานภาพสมรสของบิดามารดา อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

1) การอบรมสั่งสอนเรื่องเพศในครอบครัว วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมสั่งสอนเรื่องเพศและวัฒนธรรมทางเพศในสังคมที่เหมาะสมจากบิดามารดาและบุคคลในครอบครัวย่อมมีพฤติกรรมทางเพศไปในทางที่ถูกต้อง

2) การเปิดรับข้อมูลข่าวสารเรื่องเพศจากสื่อที่มีเนื้อหาเรื่องเพศจะส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นจะมีการเลียนแบบและแสดงออกตามสื่อที่ได้รับนั้น นอกจากนี้สื่อบางอย่างยังกระตุ้นอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่นจนนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

3) สถานภาพสมรสของบิดามารดา การที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันทำให้วัยรุ่นได้รับการอบรมเลี้ยงดู การดูแลเอาใจใส่ ทั้งร่างกายและจิตใจ ถ้าบิดามารดาหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ย่อมมีผลกระทบต่อวัยรุ่น ในแง่ของการขาดความรักความอบอุ่นและที่ปรึกษาที่ดี นอกจากนี้ ถ้าสมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธ์ภาพไม่ดี ไม่รักใคร่ปรองดองกัน วัยรุ่นอาจจะแสวงหาความสุขนอกบ้าน และอาจถูกชักจูงให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

4) อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน มีอิทธิพลต่อค่านิยม ลักษณะนิสัยและพฤติกรรมต่าง ๆ ของวัยรุ่น ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นต้องการ การยอมรับจากเพื่อน ต้องการให้เพื่อนชื่นชมและชอบพอ จึงสนับสนุนให้มีพฤติกรรมคล้อยตามกลุ่มได้ง่ายเมื่อถูกชักจูง โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อนสนิทที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

จากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น สรุปได้ว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ประกอบด้วย ปัจจัยนำ เป็นปัจจัยเฉพาะบุคคลที่มุ่งใจทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศ ได้แก่ ความรู้ ทัศนคติ การรับรู้ผลการมีเพศสัมพันธ์ และค่านิยมต่อการมีเพศสัมพันธ์ ปัจจัยสนับสนุน เป็นปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศได้อย่างสะดวก ประกอบด้วย ค่าใช้จ่ายประจำที่ได้รับ การดื่มเครื่องดื่มหรือของมีนเมา ลักษณะการพักอาศัยของวัยรุ่น การไปเที่ยวสถานเริงรมย์ การนัดและอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม ปัจจัยเอื้ออำนวย เป็นสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศ ซึ่งได้แก่ การอบรมสั่งสอนเรื่องเพศในครอบครัว การเปิดรับข้อมูลข่าวสารเรื่องเพศจากสื่อ สถานภาพสมรสของบิดามารดา และอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในส่วนของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ได้แก่ การคบเพื่อน การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การดื่มสุรา และการใช้สารเคมีกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การเปิดรับสื่อกระตุ้นทางเพศ การไปเที่ยวสถานเริงรมย์ การแต่งกาย

ล่อแหลม และการแต่ต้องสัมผัสระหว่างชายหญิงในเชิงคู่สาว ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดของแต่ละพฤติกรรมในลำดับต่อไป

2.6 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น

พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ส่งผลให้เกิดการเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรได้ การศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้รวบรวมปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น มีดังนี้

1. การคบเพื่อนต่างเพศ เป็นพฤติกรรมที่วัยรุ่นมีปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด และมีพฤติกรรมทางเพศกับเพื่อนต่างเพศซึ่งถือเป็นคนพิเศษ พฤติกรรมการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นมักจะเริ่มจากการมีปฏิสัมพันธ์อย่างผิวเผินและพัฒนาไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด (Dacey & Kenny, 1997 อ้างถึงในสุภาภรณ์ ปัญหาราช, 2547) ความตึงเครียดระหว่างเพศ แบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ ชั้นแรก มิตรภาพ ชั้นที่สอง ความรัก ชั้นที่สาม ความสัมพันธ์ทางเพศ ผู้ชายและผู้หญิงเริ่มก้าวจากมิตรภาพไปสู่ความรักและมีเพศสัมพันธ์เพื่อความรักอันยั่งยืน แต่ผู้ชายอาจมีเพศสัมพันธ์โดยปราศจากความรักได้ พฤติกรรมการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ได้แก่ การมีส่วนร่วมและมีอิสระในการเที่ยวพาราดี การมีคู่อริ การนัดพบ และไปเที่ยวกันตามลำพัง การไปมาหาสู่กับเพื่อนต่างเพศ การสัมผัสถูกเนื้อต้องตัว การโอบกอด จูบหอมแก้ม กับเพื่อนต่างเพศ (แสงอัมพา บำรุงธรรม, 2543)

2. การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของวัยรุ่น ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นต้องการการยอมรับจากเพื่อน ต้องการให้เพื่อนชื่นชมและชอบพอ ดังนั้นวัยรุ่นจึงมีพฤติกรรมคล้อยตามกลุ่มเพื่อนได้ง่าย เมื่อถูกเพื่อนชักจูง โดยเฉพาะกับเพื่อนสนิท ถ้าเพื่อนสนิทมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรจึงน่าจะมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น (ฉัฐพร สายพันธ์, 2546) จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า เพื่อนมีอิทธิพลชักนำให้กลุ่มตัวอย่างมีเพศสัมพันธ์มากถึงร้อยละ 95 (พิสมัย นพรัตน์, 2543) การคล้อยตามกลุ่มเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นและสามารถทำนายพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นได้อีกด้วย (อรอุษา จันทรวีรุจ, 2544)

3. การดื่มสุราและการใช้สารเคมีกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การดื่มสุราหรือของมีนเมาของวัยรุ่นทำให้ขาดสติ ควบคุมตนเองไม่ได้และมีความเชื่อมโยงต่อการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ตั้งใจ จากการสำรวจพบว่า การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่นหญิง มีสุราหรือของมีนเมาเข้ามาเกี่ยวข้องร้อยละ 30 (สาวนักดื่มสติฟุ้ง..., 2546) และจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีความสัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์ของบุคคลที่รู้จักกันเพียงผิวเผิน นอกจากนี้ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างมากทั้งเพศชายและเพศหญิง จะมีพฤติกรรมปลุกตอกทางเพศมากขึ้นและมักขาดการป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์ (Mc Ewan, 1991 อ้างถึงใน ฉัฐพร สายพันธ์, 2546) ส่วนพฤติกรรมการเสพยาประเภท ยาอี และยาเลิฟ ก็เป็นที่นิยมเช่นกัน วัยรุ่นมีความเชื่อว่า มีสรรพคุณกินแล้วจะกระตุ้นอารมณ์ทางเพศแต่ความจริงทำให้ผู้เสพยาอาการหลอนประสาทเพราะยาไปกระตุ้นเซลล์ประสาทซึ่งทำหน้าที่ในการผลิตสารเซโรโทนิามีนออกมาเพิ่มขึ้นกว่าปกติ เมื่อเสพยาเข้าไปจะมีอาการเคลิบเคลิ้ม กระตุ้นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นติดยาประเภทนี้ ได้แก่ มีที่อยู่อาศัยในชุมชนที่มีการใช้ยา มีการเที่ยวเตร่กลางคืน หรือถูกหลอกลวงให้เสพยา หรือมีการหลงเชื่อผิด ๆ เพราะความอยากรู้อยากเห็นของวัยรุ่น ทั้งที่รู้ว่า



โทษเป็นอย่างไรคิดว่าตนเองเข้มแข็งพอที่จะไม่คิด แสวงถึงการยอมรับของกลุ่มเพื่อน ตลอดจนความโก้เก๋ นอกจากนี้ วัยรุ่นที่ใช้จ่ายส่วนใหญ่ขาดการควบคุมตนเอง ไม่มีความละเอียดต่อเพศตรงข้ามจึงกล้าแสดงพฤติกรรมทางเพศออกมา พบว่าร้อยละ 90 ที่เมื่อยจะมีเพศสัมพันธ์หลังการเที่ยวกลางคืน ฉะนั้นการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และมีการเสพยาเป็นพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ (สมประสงค์ พระสุจินทร์ทิพย์, 2544)

4. การเปิดรับสื่อกระตุ้นทางเพศ ในปัจจุบันการเข้ารับสื่อต่าง ๆ ของวัยรุ่นทำได้ง่ายและรวดเร็ว วัยรุ่นจึงมีโอกาสดัมผัสกับสื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ ได้แก่ สื่อทางอินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ ภาพยนตร์ และหนังสือต่าง ๆ ซึ่งสื่อเหล่านี้มีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของวัยรุ่นทั้งในทางบวกและทางลบ แต่สิ่งที่น่าห่วงใยคือ มีสื่อมวลชนไม่น้อยที่จัดทำโดยหวังเพียงผลทางธุรกิจโดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่เกิดแก่วัยรุ่น สิ่งที่ปรากฏ คือ วัยรุ่นได้สัมผัสสื่อที่ให้ข้อมูลข่าวสารที่ไม่เหมาะสม เช่น ภาพโป๊เปลือย คลิปลามกอนาจาร หนังสือและวิดีโอประเภทข่มขู่ต่อความรู้สึกทางเพศของวัยรุ่น ปรากฏอยู่ในท้องตลาดจำนวนมากมาย อาจนำไปสู่พฤติกรรมทางเพศก่อนเวลาอันควรได้โดยง่าย จากการศึกษาค่านิยมทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนเคยใช้สื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศมากถึงร้อยละ 78.8 ประเภทสื่อที่ใช้มากที่สุด คือ หนังสือ วีดิทัศน์ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ตเรียงตามลำดับ สาเหตุของการใช้สื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศของนักเรียนมาจากความอยากลองเป็นส่วนใหญ่ (ประพิมพร อินพาพรหม, 2543) กล่าวคือ การอ่านหนังสือปลุกเร้าอารมณ์เพศ การดูวีดิทัศน์ หรือภาพยนตร์ ปลุกเร้าอารมณ์เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียน (ขวัญชนก ศิริวิฒนกาญจน์, 2541)

5. การไปเที่ยวสถานเริงรมย์ ได้แก่ ดิสโก้เทค บาร์ ไนต์คลับ คาราโอเกะ โรงหนัง งานวัด การแสดงดนตรีกลางแจ้งหรือในเวลากลางคืน เป็นสถานที่ ที่บุคคลทั่วไปรวมทั้งวัยรุ่นใช้เป็นแหล่งบริการ เป็นพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น การที่วัยรุ่นไปเที่ยวเตร่ในสถานที่เช่นนี้ เป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้วัยรุ่นมีโอกาสใกล้ชิดกับเพศตรงข้ามและเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ตั้งใจจากการศึกษาค่านิยมทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนเคยเที่ยวสถานเริงรมย์ร้อยละ 52.7 สถานเริงรมย์ที่ไปเที่ยวมากที่สุด คือ เชน และ ผับ สาเหตุการเที่ยวสถานเริงรมย์ส่วนใหญ่มาจากเพื่อน ชักชวน ร้อยละ 48.56 อยากลอง ร้อยละ 34.5 (ประพิมพร อินพาพรหม, 2543) และ การไปในสถานที่เหล่านี้ เป็นโอกาสที่วัยรุ่นจะได้พบและอยู่ใกล้ชิดกันตามลำพัง ซึ่งอาจจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การไปเที่ยวสถานเริงรมย์ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญ (ขวัญชนก ศิริวิฒนกาญจน์, 2541)

6. การแต่งกายล่อแหลม การแต่งกายของวัยรุ่นหญิงมักมีรูปแบบการแต่งกายที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและความรวดเร็วในการติดต่อสื่อสารทำให้ข้อมูลเกี่ยวกับการแต่งกายหรือแฟชั่นของวัฒนธรรมตะวันตกแพร่เข้ามาอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นชอบลองและอยากเรียนรู้ จึงยอมรับสิ่งใหม่ๆ อย่างง่ายดาย จากรายงานการวิจัยของบริษัทศูนย์วิจัยไทยพาณิชย์ปี 2542 ได้รายงานไว้ว่า วัยรุ่นมักแต่งกายตามแฟชั่นแต่บ่งบอกถึงความเป็นตัวของตัวเอง นอกจากนี้มักพบว่าวัยรุ่นหญิงจะมีการแต่งกายตามแฟชั่นด้วยเสื้อผ้าที่เปิดเผยเนื้อตัวมากขึ้นซึ่งการแต่งกายของวัยรุ่นในปัจจุบันนั้นมักจะใส่เสื้อผ้าลึกรูป เอวลอย เสื้อสายเดี่ยว เสื้อเกาะอก และกระโปรงสั้น เป็นการแต่งกายที่ไม่เหมาะสมและไม่สอดคล้องกับโอกาส อาจนำไปสู่ปัญหาสังคมและปัญหาอาชญากรรม รวมไปถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น

ได้ง่าย ดังตัวอย่างงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการแต่งกายของเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน ของสร้อยวลัย สุขดา (2543) ที่ได้ศึกษาค่านิยมทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาเคยมีพฤติกรรมแต่งกายล่อแหลม เช่น การสวมเสื้อเกาะอก เสื้อสายเดี่ยว กระโปรงสั้น ของเพศหญิงร้อยละ 31.5 การสวมกางเกงรัดรูปของเพศชาย ร้อยละ 22.6 ซึ่งการแต่งกายที่ล่อแหลมจะก่อให้เกิดคคิล่วงละเมิดทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น

7. การแคะต้องสัมผัสระหว่างชายหญิงในเชิงผู้สาว ความสัมพันธ์ของวัยรุ่นมักเริ่มต้นกับการเที่ยวกับเพื่อนทั้งสองเพศเป็นกลุ่ม จากนั้นจะเป็นการนัดเที่ยวกับคู่รักพร้อมกันหลายๆ คู่ และสุดท้ายจะเป็นการนัดพบกับคู่รักตามลำพัง เพื่อที่จะมีโอกาสได้ใกล้ชิดสนิทสนมและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยพฤติกรรมจะเริ่มต้นจากการจับมือถือแขน การโอบกอด การจูบ และวัยรุ่นชายอาจมีพฤติกรรมที่เกินเลขขอบเขต โดยการแคะต้องสัมผัสดูคลำร่างกายของฝ่ายหญิง ซึ่งการที่วัยรุ่นหญิงเปิดโอกาสให้เพศตรงข้ามแคะต้องตัวและมีการเล้าโลมได้ เป็นขั้นแรกที่น่าไปสู่การมีเพศสัมพันธ์กันในที่สุด จากการศึกษาค่านิยมทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนเคยจับมือถือแขนคู่รักหรือเพศตรงข้าม ร้อยละ 66.8 โดยมีสาเหตุมาจากความรักความสนใจ ร้อยละ 29.3 นักเรียนเคยกอดจูบกับคู่รักหรือเพศตรงข้าม ร้อยละ 40.8 ส่วนมากเกิดจากรักความรักความสนใจ ร้อยละ 25.9 สถานที่ที่นักเรียนกอดจูบกับคู่รักหรือเพศตรงข้าม คือ ที่พัก ร้อยละ 58.90 โรงภาพยนตร์ร้อยละ 21.46 ที่สาธารณะ ร้อยละ 11.87 ที่อื่น ๆ ร้อยละ 5.02 และสถานศึกษา ร้อยละ 2.74 (ประพิมพร อันทพารม, 2543) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีการแคะต้องสัมผัสระหว่างชายหญิงในเชิงผู้สาวมีเพศสัมพันธ์ถึง ร้อยละ 25.3 ในขณะที่นักเรียนที่ไม่มีการแคะต้องระหว่างชายหญิงในเชิงผู้สาวมีเพศสัมพันธ์เพียงร้อยละ 1.7 (อรอุษา จันทรวิจ, 2544)

ดังนั้น จากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ได้แก่ การคบเพื่อนต่างเพศ การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การดื่มสุรา และการใช้สารเคมีกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การเปิดรับสื่อกระตุ้นทางเพศ การเที่ยวสถานเริงรมย์ การแต่งกายล่อแหลม และการแคะต้องสัมผัสระหว่างชายหญิงเชิงผู้สาว สาเหตุอาจมาจากความรักความสนใจ ความอยากรู้ อยากลอง หรือตามเพื่อน ปัจจัยดังกล่าว ย่อมส่งผลต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ได้ ซึ่งผู้วิจัยได้นำปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น 7 ด้าน ที่ได้กล่าวมาข้างต้นมาเป็นกรอบแนวคิดของการสร้างแบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและ โปรแกรมการให้คำปรึกษาในการวิจัยครั้งนี้ด้วย

2.7 พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่นหญิง

จากการทบทวนเอกสารเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมพบว่า การแสดงพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นหญิงมีหลายวิธีที่จะป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งจะได้กล่าวถึงรายละเอียดดังนี้

1. การคบเพื่อนต่างเพศ การสนใจเพศตรงข้ามเป็นธรรมชาติของวัยรุ่น และการที่วัยรุ่นคบเพื่อนต่างเพศ ไม่ใช่เรื่องแปลกในสังคมปัจจุบัน ดังนั้นการปฏิบัติตัวต่อเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญที่วัยรุ่นจะต้องมีความตระหนักถึงขอบเขตที่เหมาะสม กล่าวคือ การปฏิบัติตัวต่อเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสมนั้น

ผู้หญิงต้องรู้จักวางตัว ไม่ใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนต่างเพศมากเกินไป ไม่ไปไหนกับเพื่อนต่างเพศตามลำพัง ไม่ไว้ใจหรือเชื่อคำพูดของผู้ชายง่าย ๆ ไม่ปล่อยตัว ปล่อยให้ผู้ชายล่วงเกิน แม้เขาจะรักจริง หรือไม่ตามไปในที่ซึ่งไม่สมควร หรือสถานที่ต่อแหลมซึ่งก่อให้เกิดความเสียหายได้ การรู้จักปฏิเสธ เมื่อเพื่อนชวนไปในทางที่ผิด เช่น ชวนไปขึ้นครุ ชวนให้อ่านหนังสือโป๊ หรือคู่มือโกลาหลกอนาจาร ชวนให้ลองเสพยาเสพติด ชวนให้ลองคืมของมีนเมา เป็นต้น ต้องชี้ให้วัยรุ่นเห็นว่าเรื่องนี้ ไม่ใช่เรื่องโก้เก๋แต่กลับเป็นอันตรายที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมซึ่งจะทำให้เสียอนาคตได้ง่าย ๆ การระบายความรู้สึกทางเพศในทางที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การทำงานบ้าน การทำงานอดิเรก ตลอดจนความสำเร็จความใคร่ที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ รวมทั้งการรู้จักการป้องกันตัวเอง โดยการสวมถุงยางอนามัยหากต้องการที่จะมีเพศสัมพันธ์ (อินทรา ปัทมินทร, ม.ป.ป.)

2. การคุมกำเนิดและการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของคนสองคนที่ต้องรับผิดชอบร่วมกันทั้งตัวเองและคู่ของตนเอง เมื่อยังไม่ถึงเวลาก็ต้องอดทนไว้ก่อน แต่ถ้าวินิจฉัยว่าควรทำอย่างไรจึงจะเหมาะสม มีวิธีการคุมกำเนิดใดบ้างที่เหมาะสมกับการเลือกใช้ ถ้าไม่แน่ใจก็ต้องปรึกษาผู้รู้จริง ๆ คือ แพทย์หรือพยาบาล ซึ่งวิธีคุมกำเนิด มีดังนี้ (กรมอนามัย, 2544)

1) การนับวันปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ คือ การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่ไข่ยังไม่สุกก็จะไม่ตั้งครรภ์ วิธีนี้ใช้ได้กับทุกคนที่รอบประจำเดือนแน่นอน จึงจะนับวันได้ถูกต้อง การหลังภายนอก วิธีนี้ค่อนข้างเสี่ยงมาก เพราะก่อนจะมีการหลัง อาจมีของเหลวนำออกมาก่อนได้ ซึ่งอาจจะมีสเปิร์มติดออกมาด้วย

2) ยาคุมกำเนิดชนิดที่ใช้ปกติทั่วไปซึ่งผู้หญิงเป็นคนกินยานี้มีฮอร์โมนเพศที่สามารถคุมกำเนิดได้ผลดีแต่ต้องกินทุกวัน ห้ามลืมและยาอาจมีผลข้างเคียงเกิดขึ้นกับบางคนได้ เช่น คลื่นไส้ เวียนศีรษะ อาเจียน

3) ยาคุมกำเนิดแบบลูกเงิน ซึ่งหลายคนคิดว่าเป็นยาวิเศษมีเพศสัมพันธ์เมื่อไหร่ก็กินยานี้ เข้าไปจะป้องกันได้ 100% ซึ่งเป็นความเข้าใจผิดเพราะยานี้ได้ผลในการคุมกำเนิด น้อยกว่ายาคุมกำเนิดแบบกินทุกวัน และถ้าหากกินเรื่อย ๆ บ่อย ๆ ก็จะทำให้การทำงานของร่างกายผิดปกติเช่นเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ คลื่นไส้ อาเจียนในกรณีที่ผลข้างเคียงรุนแรง

4) การใช้ถุงยางอนามัย วิธีนี้ได้ผลสูงหากใช้อย่างถูกวิธี หาซื้อง่าย ถุงยางอนามัยช่วยป้องกันทั้งการตั้งครรภ์และโรคติดต่อจากฝ่ายหนึ่งไปยังอีกฝ่ายหนึ่ง เหมาะกว่ายาคุมกำเนิดที่ใช้ได้เพียงป้องกันการตั้งครรภ์ เท่านั้นนอกจากป้องกันได้ดีทั้งสองอย่างแล้วยังไม่รบกวนการทำงานของร่างกายและไม่มีผลข้างเคียงใด ๆ รวมทั้งความรู้สึกใด ๆ ก็ยังเหมือนปกติ

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่นหญิง คือ การประพฤติปฏิบัติตัวกับเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม ต้องรู้จักวางตัว ไม่สนิทสนมกับเพื่อนต่างเพศมากเกินไป ปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปในทางที่ผิด การรู้จักการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการคุมกำเนิดอย่างถูกวิธี เมื่อมีเพศสัมพันธ์ หลักการเหล่านี้เป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมแก่วัยรุ่นหญิงได้

2.8 การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ในปัจจุบันยังไม่มีแบบประเมินพฤติกรรมทางเพศแบบใดที่เป็นสากล และไม่พบแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศโดยตรง ส่วนใหญ่ผู้วิจัยจะสร้างขึ้นเองตามกรอบแนวคิดของการวิจัย ดังเช่น

แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของ พัชรินทร์ สิมทะราช (2544) สร้างขึ้นเพื่อศึกษาผลของการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา ซึ่งมีข้อคำถามเกี่ยวกับจำนวนคู่นอนในรอบ 2 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน การมีเพศสัมพันธ์ขณะมีเม้า การใช้ถุงยางอนามัยและความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ลักษณะข้อคำถามมีทั้งแบบเติมคำตอบและเลือกตอบ

แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของ รัชณี ศรีสว่าง (2545) สร้างขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา ในอำเภอเมืองเชียงใหม่ แบบสอบถามเป็นแบบผสม ข้อคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเคยมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น การมีคู่นอนจำนวนมาก การดื่มของมีเม้าก่อนการมีเพศสัมพันธ์ และการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของ สุภาภรณ์ ปัญหาราช (2547) สร้างขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการรับรู้พฤติกรรมเสี่ยง มีข้อคำถามครอบคลุมถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การตั้งครรรภ์ การติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้แก่ พฤติกรรมการคบเพื่อนต่างเพศ การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การบริโภคสิ่งกระตุ้นทางเพศ การเที่ยวสถานเริงรมย์ และการมีเพศสัมพันธ์ เป็นแบบประเมินที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบข้อที่ตรงกับพฤติกรรมของผู้ตอบมากที่สุด ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 3 ระดับ คือเป็นประจำ บางครั้ง และไม่เคยเลย

แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของ สตรีวิรัตน์ ธีรวิวัฒน์ (2548) สร้างขึ้นเพื่อศึกษาค่านิยมทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของสตรีวัยรุ่น ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ได้แก่ ประวัติการมีเพศสัมพันธ์ วิธีการป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์ทางเพศครั้งแรกและครั้งต่อมา ความถี่ในการใช้ถุงยางอนามัย และจำนวนคู่นอน

แบบประเมินพฤติกรรมทางเพศ ของ อัสวิน แสงปาก (2550) สร้างขึ้นเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นแบบประเมินที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบข้อที่ตรงกับพฤติกรรมของผู้ตอบมากที่สุด ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ คือเป็นประจำ บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง และไม่เคยเลย

แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของ สุพัทธา พรหมเรนทร์ (2550) สร้างขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 3 ระดับ คือ ปฏิบัติทุกครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่ปฏิบัติ

สรุปได้ว่า มีเพียงแบบประเมินพฤติกรรมทางเพศของอัสวิน แสงปาก (2550) เป็นการประเมินพฤติกรรมทางเพศซึ่งมาจากกรอบแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ 5 ด้าน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา และใช้ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เหมือนกับการวิจัยในครั้งนี้ แต่กรอบแนวคิดและกลุ่มตัวอย่างต่างกัน จึงไม่สามารถนำมาใช้ในการวิจัยนี้ได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สร้างเครื่องมือขึ้นใหม่ ซึ่งมีกรอบแนวคิดจากปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น มี 7 ด้าน ประกอบด้วย 1) การคบเพื่อนต่างเพศของ อินทรา ปัทมินทร (ม.ป.ป.) 2) การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของ ณิชพร สายพันธ์ (2546) 3) การดื่มสุราหรือของมีเม้า ของ Mc Ewan (1991 อ้างถึงใน ณิชพร สายพันธ์, 2546) 4) การเปิดรับสื่อกระตุ้นทางเพศของ ประพิมพร อันพาพรหม (2543) 5) การไปเที่ยวสถานเริงรมย์ ของ ประพิมพร อันพาพรหม (2543) 6) การ

แต่งกายล่อแหลม จากการวิจัยของบริษัทศูนย์วิจัยไทยพาณิชย์ปี 2542 7) การแต่งต้องสัมพันธ์ระหว่างชายหญิงในเชิงผู้สาวของ ประพิมพร อันพาทรม (2543) ส่วนแบบวัดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง และไม่เคยเลย จำนวน 30 ข้อ

3. การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการของทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้ก่อตั้งทฤษฎีนี้คือ Albert Ellis เป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เน้นกระบวนการทางปัญญาหรือกระบวนการทางสัญลักษณ์ เช่น การรับรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์ต่าง ๆ การตีความหมาย และให้เหตุผลต่อพฤติกรรม รูปแบบการคิด การบอกเล่าตนเอง การใช้สติปัญญา มีเหตุผลในการแก้ปัญหาเพื่อการพัฒนา การปรับ และการคงไว้ของพฤติกรรม

3.1 ความเป็นมาของทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

Albert Ellis เป็นนักจิตวิทยาคลินิกชาวอเมริกัน เกิดที่เมือง Pittsburgh เมื่อปี ค.ศ. 1913 สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีทางด้านบริหารธุรกิจ ระดับปริญญาโทและปริญญาเอกด้านจิตวิทยาคลินิกจากมหาวิทยาลัย Colombia Ellis ได้กล่าวถึง ความเป็นมาของทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมว่า เริ่มแรกเขาทำงานด้านการบำบัดครอบครัว บำบัดคู่สมรส และการบำบัดทางเพศ ในช่วงปี ค.ศ. 1953 เขาได้ใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์ในการบำบัด โดยเชื่อว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุด ต่อมาจากประสบการณ์ในการบำบัด Ellis พบว่าวิธีการทางจิตวิเคราะห์นี้เป็นการบำบัดที่ไม่ใช่วิธีการทางวิทยาศาสตร์และยังให้ความสำคัญกับอดีตมากเกินไปจนละเลยความสำคัญของอารมณ์และกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ต่อมาจึงทดลองใช้วิธีบำบัดจากหลายทฤษฎี ในปี ค.ศ. 1955 เขาได้ผสมผสานแนวคิดเชิงปรัชญาจากกรีกโบราณ โดยเฉพาะความคิดทางปรัชญาของ Epictetus ที่กล่าวว่า มนุษย์ไม่ได้ถูกรบกวนจากสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแต่ถูกรบกวนจากการที่เขาให้ความหมายกับมัน การบำบัดตามแนวคิดมนุษยนิยมและพฤติกรรมนิยมรวมเข้าเป็นรูปแบบของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล (Rational Psychotherapy) ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็น การบำบัดทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy หรือ R.E.T) ซึ่งปัจจุบันรู้จักกันในชื่อของการบำบัดทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Ration Emotive Behavior Therapy) (Corey, 1996 อ้างถึงใน เอ็มพร ศรีใส, 2550)

จะเห็นได้ว่าความเป็นมาของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นทฤษฎีที่มาจากความคิดของนักปรัชญาและประสบการณ์ของ Ellis ซึ่งได้ทำหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา ทำให้ Ellis ได้ข้อสรุปที่สมเหตุสมผลว่าการให้คำปรึกษาจะต้องทำให้ผู้มีปัญหาหยุดการสอนตนเองในการกระทำตามความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสอนให้เขาคิดอย่างสมเหตุสมผลเกี่ยวกับตนเองและสังคม

3.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์

Ellis (2000) ได้ตั้งสมมุติฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และแหล่งกำเนิดของความทุกข์ ไว้ 6 ข้อ ดังนี้

1. มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล トラバコที่มนุษย์มีพฤติกรรมและการคิดที่สมเหตุสมผล มนุษย์จะดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข
2. การที่มนุษย์มีความทุกข์ มีความรู้สึกริดก้างวล ไม่สบายกาย ไม่สบายใจนั้น เกิดจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดและอารมณ์เป็นสิ่งที่ไปด้วยกัน โดยเฉพาะอารมณ์เป็นสิ่งที่ตามมาหลังจากเกิดการคิด
3. ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดจากการเรียนรู้ในอดีตอย่างผิด ๆ ซึ่งบุคคลได้รับจากบิดามารดา และสังคมของเขา
4. มนุษย์รู้จักใช้ภาษาพูดโดยสื่อความคิดผ่านสัญลักษณ์หรือภาษา เนื่องจากความคิดทำให้เกิดอารมณ์ติดตามมา ดังนั้น ถ้ามีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล อารมณ์ในทางลบจะเฟื่องรบกวนจิตใจ ผู้ที่เก็บความทุกข์ไว้ในจิตใจ เป็นผู้ที่พรับรอกกับตัวเองถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การกระทำเช่นนี้ยากที่จะทำให้ความทุกข์ เกิดการลดภาวะ (Extinction) เพราะบุคคลเฝ้ากระตุ้นตนเอง (Self-Stimulation) การเข้าใจสาเหตุและแหล่งกำเนิดของความไม่สบายใจโดยวิธีจิตวิเคราะห์ไม่เพียงพอที่จะขจัดความทุกข์ได้
5. ความทุกข์ของมนุษย์ไม่ใช่ถูกกำหนดโดยสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากการรับรู้ทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อม ที่บุคคลหนีเข้าไปในสมองแล้วพรับรอกตนเอง ดังเช่น คำสอนของพระพุทธเจ้าที่กล่าวไว้ว่า “จะทุกข์หรือจะสุขอยู่ที่ใจ”
6. ความคิดที่ทำร้ายบุคคลในทางอ้อมจะต้องนำมาเรียบเรียงใหม่ เพื่อให้ความคิดที่ไร้เหตุผล เปลี่ยนเป็นความคิดที่มีเหตุผล

จากข้อความข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความคิดที่ไร้เหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ผิด ๆ เกิดทัศนคติที่ไม่สมเหตุสมผล ส่งผลต่ออารมณ์ ทำให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น เมื่อรู้ว่าคุณคิดใดไม่สมเหตุสมผลก็ต้องสร้างการรับรู้และเปลี่ยนแปลงความคิดใหม่ให้สมเหตุสมผล ซึ่งจะทำได้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

3.3 ความหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จากการศึกษาได้มีผู้ที่แสดงแนวคิดที่น่าสนใจ ดังนี้

อาภา จันทรสกุล (2535) กล่าวว่า ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อว่ามนุษย์มีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความสามารถที่จะเข้าใจขอบเขตความสามารถของตนเอง โดยการคิดหาเหตุผล ที่ถูกต้องตามความสามารถ ความคิด และภาวะทางอารมณ์ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้คนเราแสดงพฤติกรรม

เจียรนีย์ ทรงชัยสกุล (2539) ได้กล่าวถึงแนวคิดที่สำคัญของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สรุปได้ว่าบุคคลในสังคมไม่น้อยมีวิธีคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น การให้คำปรึกษาแก่บุคคลเหล่านี้ จึงเป็นการช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลขึ้น

Ellis (2000) อธิบายไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาหนึ่งคนให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มตั้งแต่ 8-12 คน โดยมีจุดหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่ใช่เป็นตัวการที่ทำให้เกิดอารมณ์หรือ

ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปลี่ยนความคิดใหม่ โดยใช้สติปัญญาในการคิดหาเหตุผลอย่างเป็นระบบแบบวิทยาศาสตร์ เพื่อทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เผชิญกับปัญหา ความเชื่อ ค่านิยมที่ไม่เหมาะสมและเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

จากแนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สรุปได้ว่า เป็นวิธีการช่วยให้บุคคลค้นหาความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองและฝึกการโต้แย้งกับความเชื่อหรือความคิดเหล่านั้นจนสามารถปรับเปลี่ยนเป็นความเชื่อหรือความคิดที่สมเหตุสมผล โดยผ่านกระบวนการคิดหาเหตุผลอย่างเป็นระบบแบบวิทยาศาสตร์

3.4 ปรัชญาและหลักการ

แนวคิดพื้นฐานการให้คำปรึกษาดำเนินการตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม Ellis ได้ประยุกต์มาจากแนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่กระบวนการทางปัญญาของบุคคล ซึ่งเรียกว่า การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานว่า กระบวนการทางปัญญาของบุคคลซึ่งได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม โดยกระบวนการทางปัญญานี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล (นิภา เลิศลือชาชัย, 2533) จากแนวคิดในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เน้นกระบวนการทางปัญญา Ellis เชื่อว่า การที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบนไป มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎี ABCDE ของ Ellis ดังนี้

- A ย่อมาจาก Activating Experience or Event หมายถึง ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
- B ย่อมาจาก Beliefs or Thinking หมายถึง ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์
- C ย่อมาจาก Consequence หมายถึง ภาวะทางอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์
- D ย่อมาจาก Disputing Disturbance- Producing Beliefs การโต้แย้งความเชื่อที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ
- E ย่อมาจาก New and Effective Rational Outlook ทศนะใหม่มีเหตุผลและประสิทธิภาพทำให้พฤติกรรมและอารมณ์เปลี่ยนไป

Ellis (2000) ได้เสนอความคิดเห็นว่า เมื่อมีประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (A) บุคคลจะมีความเชื่อหรือความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์หรือเหตุการณ์นั้นๆ (B) ซึ่งความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) แนวคิดในการให้คำปรึกษาดำเนินการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ถือว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) โดยตรง แต่ความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น (B) เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าว ซึ่งบุคคลจะหาวิธีการหรือเหตุผลมาโต้แย้งความเชื่อที่รบกวนจิตใจ (D) จากนั้นก็จะทำให้บุคคลเกิดทัศนคติใหม่ทำให้อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนไป (E)

ดังนั้น การช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผลจะทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

จากแนวคิดดังกล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมแต่เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผลจะ

เป็นผลให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น Ellis ได้เสนอแนวคิดที่ว่า ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กัน คือ ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำและการกระทำก็มีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก ดังนั้น ถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไปก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนไปด้วย (Ellis & Whiteley, 1979 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549)

3.5 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

จากการศึกษาเอกสาร ผู้วิจัยสรุปจุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษาของ Ellis (2000) ได้ 7 ข้อ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า การครุ่นคิดแบบผิด ๆ ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีอารมณ์ที่มั่นคง เหมาะสมและระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรืออารมณ์ที่ก่อให้เกิดความเสียดสีมาสู่ตนเองได้ รายละเอียดของอารมณ์มี 2 ประเภท คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสมประกอบด้วย

- 1) อารมณ์ที่เหมาะสมด้านบวก เช่น อารมณ์รัก มีความสุข กระตือรือร้น อยากรู้อยากเห็น
- 2) อารมณ์ที่เหมาะสมด้านลบ เช่น อารมณ์เสียใจ คับข้องใจ รำคาญ ไม่มีความสุข ขุ่นเคือง

แม้ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านลบแต่ก็จัดว่าเป็นอารมณ์ที่เหมาะสม เพราะจะช่วยผลักดันให้บุคคลพยายามต่อสู้เปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น

1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ความรู้สึกทุกข์ โศกมากเกิน ไป ท้อแท้สิ้นหวัง ความรู้สึกมุงร้าย ความรู้สึกไร้ค่า ความอิจฉาและความริษยา อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมเพราะไม่ก่อให้เกิดกำลังใจที่จะต่อสู้กับสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ดังนั้นจึงควรลดอารมณ์เหล่านี้ลงและพยายามควบคุมตนเองอย่าให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความสนใจตนเองและบุคคลอื่น เนื่องจากมนุษย์ต้องอยู่ร่วมกัน ฉะนั้นจึงไม่ควรสนใจเฉพาะตัวเองแต่ควรสนใจและเมตตาผู้อื่นด้วยจึงจะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขรวมทั้งผู้รับคำปรึกษา จะมีความคิดที่ยืดหยุ่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น

3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบตนเอง สามารถเลือกดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ถ้าต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นจะไม่เรียกร้องจากผู้อื่นโดยที่ยังไม่ได้พยายามช่วยเหลือตนเองก่อน

4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาใจกว้าง ให้มีแนวความคิดว่าทุกคนย่อมมีโอกาสผิดพลาดได้ เมื่อเห็นว่าบุคคลใดมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ควรพิจารณาที่เหตุการณ์หรือพฤติกรรมไม่ควรตัดสินว่าเขาเป็นคนเลว

5. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความไม่แน่นอน ผู้รับคำปรึกษาควรมีอารมณ์ที่มั่นคงและยอมรับข้อเท็จจริงว่า เราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ดังนั้นควรปล่อยวาง และเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ขึ้นไม่ควรหวั่นไหวเกินเหตุ รู้สึกพอใจกับชีวิตของตนเอง หากความสุขใส่ตนได้โดยไม่ทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

6. ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับความช่วยเหลือให้มีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่เขาคิดว่ามีความสำคัญและสนใจ กล่าวถึงสิ่งที่ตัดสินใจ หรือสิ่งยกร่างสิ่งต่าง ๆ บ้าง แม้จะไม่แน่ใจในผลที่จะได้รับ

7. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุผลและรอบคอบ



3.6 ลักษณะการคิดที่ไม่มีเหตุผลและการคิดที่มีเหตุผล

ลักษณะการคิดที่ไม่มีสมเหตุสมผลและสมเหตุสมผล มีความสำคัญต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นอย่างมากเพราะทฤษฎีนี้มีแนวคิดพื้นฐานที่เน้นว่าความเชื่อที่ไม่มีสมเหตุสมผลของบุคคลนั้นเป็นสาเหตุเชื่อมโยงไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกมาอย่างไม่สมเหตุสมผลแต่เมื่อบุคคลเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้สมเหตุสมผลจะเป็นผลทำให้บุคคลมีอารมณ์และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

Wessler & Wessler (1980 อ้างถึงใน เอี่ยมพร ศรีไล้) ได้รวบรวมและสรุปลักษณะของความคิดที่ไม่มีสมเหตุสมผลของบุคคลไว้ 3 ลักษณะ โดยความคิดที่ไม่มีสมเหตุสมผลนั้นจะต้องมีลักษณะอย่างน้อย 2 ใน 3 จากลักษณะดังต่อไปนี้

1. เป็นความคิดที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกเลวร้าย เป็นความคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ว่าทำให้เกิดความยุ่งยาก น่ากลัวว่าจะเสียหายร้ายแรง ซึ่งความคิดดังกล่าวเป็นผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกเลวร้าย หรือเกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข เช่น อับอาย วิตกกังวล และซึมเศร้า

2. เป็นความคิดที่เรียกร้องจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป เป็นความคิดที่บุคคลเรียกร้องจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าบุคคลต้องได้รับหรือควรจะได้รับ และถ้าหากสิ่งนั้นไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็นไปแล้ว จะเป็นผลให้บุคคลรู้สึกเลวร้าย เช่น ความคิดที่เรียกร้องว่า “งานของฉันจะต้องดีที่สุด และฉันจะต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน” หากบุคคลทำงานผิดพลาดและไม่ได้รับการยอมรับ จะทำให้บุคคลเกิดความอับอาย และรู้สึกไม่มีคุณค่า

3. เป็นความคิดในการประเมินตนเองและผู้อื่น โดยการประเมินนั้นมุ่งประเมินที่ลักษณะของบุคคลแทนที่จะประเมินการกระทำและผลงานของบุคคลนั้น ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่มีสมเหตุสมผล เนื่องจากการประเมินตนเองและผู้อื่นว่า ดีหรือเลวจะเป็นผลให้บุคคลเกิดความอับอาย รู้สึกผิด วิตกกังวลและซึมเศร้า การประเมินที่ลักษณะตัวบุคคลเช่นนี้ทำให้บุคคลไม่ทราบว่าคุณถูกประเมินจากการกระทำพฤติกรรมใด

นอกจากนี้ Ellis (1962) ได้เสนออีกลักษณะความคิดที่ไร้เหตุผลและลักษณะการคิดที่มีเหตุผล โดยจำแนกเป็นรายชื่อดังนี้

1. “บุคคลควรจะถูกรักหรือยอมรับจากทุกคนในชุมชนนั้น ๆ” เป็นความคิดที่ไม่มีสมเหตุสมผล เพราะ ไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากบุคคลยังยึดมั่นกับความคิดเช่นนี้จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและจะรู้สึกไม่ปลอดภัยเพราะบุคคลย่อมต้องการที่จะได้รับความรักจากผู้อื่นแต่ไม่ได้หมายความว่าต้องทุ่มเทความสนใจและความต้องการที่จะเป็นฝ่ายรับแต่เพียงฝ่ายเดียวควรกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรักและคิดในสิ่งที่เป็นการประโยชน์สร้างสรรค์

2. “บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ” มีความเหมาะสมและประสบผลสำเร็จ ความคิดเช่นนี้เป็นความคิดที่ไม่มีสมเหตุสมผลเพราะจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มีคุณค่า กลัวความล้มเหลว อาจจะมี ความล้มเหลว อาจจะมีอาการทางโรคและไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองได้

บุคคลที่คิดอย่างสมเหตุสมผลจะไม่ยึดมั่นกับความสำเร็จและความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบทุกประการแต่บุคคลจะทำงานด้วยความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ตามเป้าหมายของตนเองมากกว่าจะทำเพื่อให้ดีกว่าบุคคลอื่นและทำงาน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้มากกว่าเพื่อให้งานนั้นสำเร็จลุล่วงไปอย่างสมบูรณ์แบบ

3. “คนที่ไม่ดี เลว ชั่วร้าย สมควรที่จะถูกตำหนิ ประณาม และลงโทษ” ความคิดนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่ประเมินความเลวร้ายของคุณคน

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่ตำหนิลงโทษตนเองหรือผู้อื่น ตรงกันข้าม เขาจะพยายามทำความเข้าใจและยุติพฤติกรรมที่ไม่ดีนั้น เนื่องจากเขาตระหนักว่าทุกคนมีความบกพร่อง และทำผิดได้ด้วยกันทั้งนั้น จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะตำหนิลงโทษตนเองหรือผู้อื่นและเมื่อใดก็ตามที่เขาผิดพลาด เขาจะยอมรับโดยไม่ให้สิ่งนั้นก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเอง ไม่มีคุณค่าและจะไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นอีก

4. “เป็นสภาวะที่เลวร้ายที่สุด หากสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังหรือต้องการให้เป็น” ความคิดนี้ไม่สมเหตุสมผลเพราะว่าความคาดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่บุคคลถือว่าความคาดหวังเป็นสิ่งเลวร้ายที่ตนไม่สามารถทนได้นั้นจะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรงอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่ทำให้สถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจนั้นเป็นเรื่องใหญ่เขาจะสามารถแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้นแต่ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ เขาจะยอมรับมันและไม่ถือว่าเป็นสิ่งที่เลวร้ายแต่อย่างใด

5. “ที่ไม่มีความสุขมีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและบุคคลไม่สามารถจะควบคุมได้” ความคิดนี้ไม่สมเหตุสมผลเนื่องจากความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อสภาพการภายนอกจะทุกข์เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความรู้สึกส่วนตัวของบุคคลเป็นสำคัญ บุคคลที่มีความคิดไม่สมเหตุสมผลเช่นนี้จะทำให้รู้สึกหงุดหงิด มีอาการฉุนเฉียวและไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะยอมรับว่าอารมณ์ไม่มีความสุขที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากการที่บุคคลเฝ้าบอกตนเองถึงความรู้สึกที่ต่อสภาพการณ์นั้น ซึ่งบุคคลสามารถที่จะควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้

6. “สิ่งที่เป็นอันตรายและน่ากลัวเกิดขึ้นได้เสมอ ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงและน่ากังวลใจ” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพราะความวิตกกังวลของบุคคลอาจจะทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่และจะมีผลต่อการกระทำที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นความกังวลไม่สามารถจะจับหรือป้องกันมิให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นได้

บุคคลที่คิดอย่างสมเหตุสมผลจะไม่เป็นทุกข์หรือวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัว เนื่องจากเขาตระหนักว่าความวิตกกังวลจะทำให้บุคคลรู้สึกกลัวเกินความเป็นจริง ดังนั้นเขาจะกล้ากระทำในสิ่งที่เขารู้สึกกลัว เพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งนั้นไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด

7. “การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากบุคคลที่หลีกเลี่ยงหนิงงานที่ยากลำบากบ่อยๆ จะทำให้บุคคลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะตระหนักว่าการเผชิญความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำทนายทำให้บุคคลเชื่อมั่นในความสามารถของตน

8. “บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนเข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง” เป็นความคิดไม่สมเหตุสมผล การพึ่งพาผู้อื่นทำให้บุคคลขาดความเป็นตัวของตัวเองประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ขาดความพยายาม

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะพยายามพึ่งพาตนเอง มีความรับผิดชอบ แต่ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่น ถ้ามีความจำเป็นเขาจะตระหนักว่า การเสี่ยงเป็นการกระทำที่มีประโยชน์และการประสบความสำเร็จนั้นไม่ใช่สิ่งเลวร้าย

9. “ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีต ไม่สามารถกำจัดได้” ความจริงแล้วพฤติกรรมในอดีตที่มีความสำคัญในอดีตอาจไม่เป็นพฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบัน วิธีการแก้ปัญหาในอดีตอาจไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบัน อิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตอาจถูกนำมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะยอมรับว่าเหตุการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักไว้ว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษก็เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงต่อไป

10. “บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น” ปัญหาของใครก็เป็นเรื่องของคนนั้น การกังวลต่อปัญหาของผู้อื่นมากเกินไปทั้งที่ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามช่วยเหลือผู้อื่นถ้าสามารถทำได้ หากไม่สามารถทำได้ เขาจะยอมรับมันและพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่กังวลหรือเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น

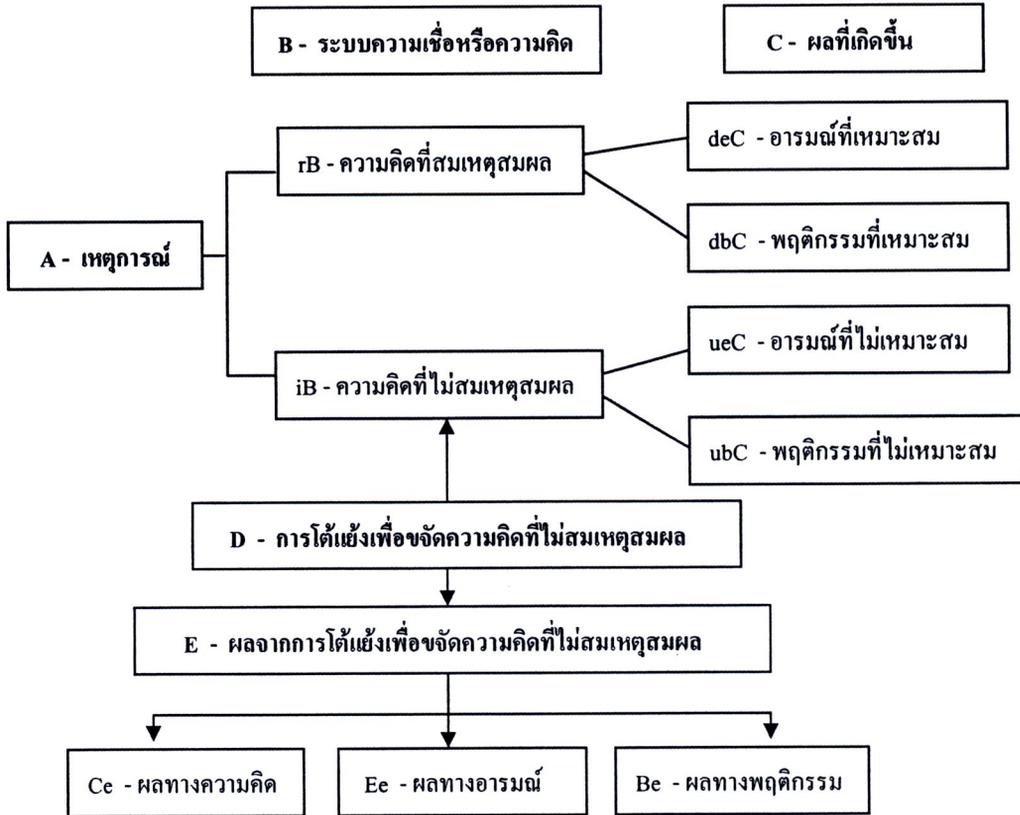
11. “ปัญหาทุกปัญหาจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์” ในความเป็นจริง ไม่มีวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามค้นหาวิธีแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลายวิธีและยอมรับวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดโดยตระหนักว่าไม่มีวิธีแก้ปัญหาใดที่สมบูรณ์แบบทุกประการ

3.7 หลักการคิดแบบ ABCDE ตามแนวทฤษฎีการพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

Sharf (1996) กล่าวว่า หลักสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ การนำแนวความคิด ABC ไปใช้กับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ส่วนมากหลักการนี้จะถูกใช้ในครั้งแรกและครั้งต่อ ๆ มา ผู้ให้คำปรึกษามักอธิบายถึงองค์ประกอบทั้งสามอย่างแก่ผู้รับคำปรึกษาและในการให้คำปรึกษาต้องใช้องค์ประกอบ D (Disputing) ด้วยการโต้แย้ง มี 3 ประเภทพื้นฐาน คือ (1) การค้นหาความเชื่อและความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (2) การแยกแยะความเชื่อและความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และ (3) การโต้แย้งความเชื่อและความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เมื่อมีการโต้แย้งความเชื่อและความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและมีระดับของอารมณ์ต่อปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

ซึ่งกระบวนการคิดแบบ ABCDE ตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถสรุปเป็นแผนผังได้ ดังนี้



ภาพที่ 2 กระบวนการคิดแบบ ABCDE ตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Ellis & Whiteley, 1979)

จากแผนผังดังกล่าวสามารถอธิบายได้ ดังนี้

A (Activating Experiences or Event) เหตุการณ์ที่มากระตุ้น สามารถแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงและสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารับรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เป็นเหตุการณ์ที่มากระตุ้น เช่น “เสื้อตัวที่ฉันซื้อใหม่ไม่สวยอย่างที่คิดเลย” สิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาบอกเล่านี้เป็นการรวมกันของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Event) กับการรับรู้ (Perception) และการประเมินผล (Evaluation) เพื่อเป็นการทำให้เหตุการณ์ชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาอาจถามว่า “เสื้อไม่สวยอย่างไรและตรงไหน” การทำให้เหตุการณ์ที่มากระตุ้นชัดเจนขึ้นและหลีกเลี่ยงรายละเอียดและความคลุมเครือที่ไม่จำเป็นจะเป็นประโยชน์มากในบางครั้งผู้รับคำปรึกษาอาจกล่าวถึงเหตุการณ์ที่มากระตุ้นมากเกินไป ผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องเลือกสนใจบางเหตุการณ์เท่านั้น

B (Beliefs or Thinking) คือ ความเชื่อหรือความคิดซึ่งมีอยู่ 2 ประเภท คือ ความเชื่อหรือความคิดที่สมเหตุสมผล (Rational Beliefs or Thinking) และความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Beliefs or Thinking) ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลจะมีลักษณะมองเห็นกว่าเหตุและต้องการให้เป็นไปตามที่

ต้องการทุกอย่าง ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนี้นำไปสู่อารมณ์ที่เป็นทุกข์และไม่สามารถช่วยให้นักเรียนบรรลุเป้าหมายของตนเองได้ การทำความเข้าใจกับความคุ้นเคยกับความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลจะเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ที่จะแยกแยะความเชื่อหรือความคิดเพื่อนำไปสู่การโต้แย้ง

C (Emotional or Behavioral Consequences) คือ ภาวะทางอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ (1) DEC (Desirable Emotional Consequences) ผลทางอารมณ์ที่เหมาะสม และ DBC (Desirable Behavioral Consequences) ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม (2) UEC (Undesirable Emotion Consequences) ผลทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม UBC (Undesirable Behavioral Consequences) ผลทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น บางครั้งผู้รับคำปรึกษาอาจจะกล่าวถึง ผลที่เกิดขึ้นในครั้งแรกที่มาปรึกษา เช่น “ฉันรู้สึกเศร้ามาก” ผู้ให้คำปรึกษาที่เริ่มงานในระยะแรกอาจจะมีความลำบากในการแยกแยะระหว่างความเชื่อหรือความคิดและผลที่เกิดขึ้นแต่ความแตกต่างก็คือเราไม่สามารถโต้แย้งความรู้สึกจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ในขณะที่เราสามารถโต้แย้งความเชื่อหรือความคิดได้ เมื่อผู้ให้คำปรึกษารับรู้ความรู้สึกผู้รับคำปรึกษาอาจจะไม่ชัดเจนในอารมณ์ของตนเอง อาจจะกล่าวถึงอารมณ์ของคนไม่ถูกต้องหรือแสดงอารมณ์มากกว่าความเป็นจริง ส่วนมากแล้วผลที่เกิดขึ้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการเปลี่ยนที่ความเชื่อหรือความคิด แต่อย่างไรก็ตามผู้รับคำปรึกษาอาจมีความตั้งใจที่จะบรรลุผล เช่น ถ้าผู้หญิงคนหนึ่งต้องการที่จะทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นเกี่ยวกับงานของตน สิ่งที่จะต้องทำคือ เธอควรจะมีความตั้งใจที่เปลี่ยนความโกรธของตนเองที่มีต่อหัวหน้าของเธอให้ได้

D (Disputing or Debating Your Irrational Beliefs) คือ การโต้แย้ง วิธีการพื้นฐานและมีความสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ การสอนปรัชญาของหลักการ ABC แก่ผู้รับคำปรึกษาและการโต้แย้งความเชื่อ ความคิด ที่ไม่สมเหตุสมผล ในการโต้แย้งความเชื่อหรือความคิดมีอยู่ 3 ส่วน คือ (1) การค้นหาความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (2) การแยกแยะความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (3) การโต้แย้งความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ในครั้งแรกผู้ให้คำปรึกษาจะค้นหาความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลจากการรับรู้ของตน ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอาจแฝงอยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่กระตุ้นที่หลากหลาย เช่น ผู้รับคำปรึกษาอาจจะมีความรู้สึกเครียดเกี่ยวกับงานเพราะเขามีความรู้สึกรู้ว่าทุกคนจะต้องชื่นชมในความสามารถของเขา การค้นหาความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งเป็นส่วนแรกของการโต้แย้งผู้ให้คำปรึกษาอาจจะกล่าวว่า “คนอื่นจะต้องเห็นฉันเป็นคนฉลาดและมีไหวพริบ” และขั้นตอนต่อไป คือ การแยกแยะความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกจากความเชื่อหรือความคิดที่สมเหตุสมผล การทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักและมองถึงความแตกต่างของคำว่า ต้อง, ควร, น่าจะ และความ ต้องการ ในลักษณะที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงอื่น ๆ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ว่าความเชื่อไหนเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือไม่สมเหตุสมผล สิ่งสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ การโต้แย้งความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลผู้ให้คำปรึกษาอาจจะถามผู้รับคำปรึกษาว่า “เพราะเหตุใดคุณถึงจะต้องรู้เรื่องทั้งหมดที่เกิดขึ้นในที่ทำงานของคุณ” การโต้แย้งความเชื่อหรือความคิดที่ไร้เหตุผลจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลไปสู่ความเชื่อหรือความคิดที่มีเหตุผลซึ่งจะทำให้ความรู้สึกไม่สบายใจของผู้รับคำปรึกษาลดลง ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้กลวิธีหลายอย่างในการโต้แย้งหรือถกเถียงความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น การบรรยาย (Lecture)

การโต้แย้งแบบโซเครติค (Socratic Debate) การสร้างอารมณ์ขัน (Humor) การสร้างสรรค์ (Creativity) การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) จากการใช้การบรรยาย ผู้รับคำปรึกษาจะอธิบายว่า เหตุใดความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นการคิดทำลายตนเอง (Self-Defeating) การได้รับข้อมูลย้อนกลับจากผู้รับคำปรึกษาที่แสดงว่าเขาเข้าใจว่าผู้ให้คำปรึกษาได้อธิบายสิ่งใดเป็นสิ่งสำคัญมากที่สุดคำตอบ ง่ายๆ เพียง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” นั้นยังไม่เป็นการเพียงพอในการโต้แย้งในรูปแบบของโซเครติค ผู้ให้คำปรึกษาจะชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษานับสนุนการถกเถียงของผู้รับคำปรึกษาเพื่อว่าผู้รับคำปรึกษาจะไม่เพียงแต่ยอมรับแนวคิดที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้เห็นเท่านั้นแต่เป็นการทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดด้วยตนเองแต่ไม่ใช่ความรู้สึกขบขันต่อตนเอง การใช้วิธีการสร้างอารมณ์ขันและการสร้างสรรค์ เช่น เรื่องราวและคำอุปมาอุปไมยนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถรักษาสัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยตนเองต่อการเปลี่ยนแปลงและไม่เกิดความรู้สึกขัดแย้งการเพิ่มความคุ้นเคยกับการโต้แย้งความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับคำปรึกษาจะนำไปสู่การพัฒนาวิถีใหม่ ๆ

E (Effects of Disputing Your Irrational Beliefs) คือ ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้งความเชื่อหรือความคิดเมื่อผู้รับคำปรึกษาถูกโต้แย้งความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตน ผู้รับคำปรึกษาจะพัฒนาปรัชญาความคิดที่มีประสิทธิภาพขึ้น (CE มาจาก Cognitive Effects) ซึ่งปรัชญาความคิดนี้จะเกิดจากหลักการ ABC ช่วยให้คุณคิดพัฒนาความเชื่อหรือความคิดที่มีเหตุผลแทนความเชื่อเดิมที่ไม่สมเหตุสมผลปรัชญาความคิดอันใหม่ที่มีประสิทธิภาพ นี้จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดี (BE มาจาก Behavioral Effects) และลดความรู้สึกเศร้าและเกลียดตนเองลง (EE มาจาก Emotion Effects) ในขณะที่ทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจและความยินดี

จากกระบวนการคิดข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการคิดแบบ ABCDE เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลทราบถึงสาเหตุของการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ได้แยกแยะความคิด (ABC) การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (D) และทราบถึงผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อเปลี่ยนเป็นความคิดใหม่ที่มีสมเหตุสมผล

3.8 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

กระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลแล้วแทนด้วยความคิดที่สมเหตุสมผล จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับขั้นตอนการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยเลือกใช้ขั้นตอนการให้คำปรึกษาของนักวิจัยหลายท่านร่วมกัน ประกอบด้วย Ellis & Whiteley (1962); Neenan (2000) และ Gilliland & James (1998 อ้างถึงในดวงมณี จงรัก, 2549) มาปรับใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จึงได้ขั้นตอนการให้คำปรึกษา 4 ขั้นตอน ดังนี้

1) ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

สร้างสัมพันธภาพโดยการยอมรับ ให้ความเข้าใจและแสดงความรู้สึกแท้จริงต่อผู้รับคำปรึกษา แสดงถึงความอบอุ่น เป็นมิตรในระดับที่พอดีให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถระบายความเชื่อ ความคิดของเขาได้อย่างอิสระ ให้ความเข้าใจและแสดงความรู้สึกแท้จริงต่อผู้รับคำปรึกษา เริ่มตั้งแต่การจัดรูปแบบการนั่ง การทักทาย การเปิดเผยจุดมุ่งหมายที่จะกระทำร่วมกันตลอดจนการสำรวจพฤติกรรมที่เป็นปัจจุบันผลกระทบของการแสดงพฤติกรรมจุดประสงค์ของการสร้างสัมพันธภาพก็เพื่อสร้างเงื่อนไขที่เอื้ออำนวยต่อการแทรกแซงส่วนบุคคลิกภาพ

ที่ไร้เหตุผลของผู้รับคำปรึกษา รวมทั้งการแสดงความคิด การเสนอแนะ สิ่งที่ควรปฏิบัติต่อการกระทำที่เป็นปัจจุบัน โดยการเพิ่มองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 2 ด้าน เพื่อให้ได้มาซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง

2) ขั้นใช้หลักการคิดแบบ ABCDE

การนำเทคนิคของ การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้เพื่อเปลี่ยนความคิดความรู้สึกซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมใหม่ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องสามารถดึงให้ผู้ให้คำปรึกษา ใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลเพื่อเปลี่ยนความคิดและใช้เทคนิคทางพฤติกรรมเพื่อเสริมแรงการสร้างนิสัยใหม่

- ขั้นที่ 1 ประเมิน เหตุการณ์กระตุ้น (A)

ตัวอย่างเช่น มีเหตุการณ์อะไรบ้างในชีวิตประจำวันของผู้รับคำปรึกษาที่กระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ โดยให้เขาระบุตัวอย่างปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น “สามีไม่เคยชมฉันเลย”

- ขั้นที่ 2 ตำรวจความเชื่อ (B) ตัวอย่างเช่น

ตำรวจความเชื่อที่ไร้เหตุผล (irrational beliefs) ที่สืบเนื่องจากกรณีข้างต้น (ในขั้นที่ 1) ความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้รับคำปรึกษา คือ “สามีต้องชื่นชมฉัน”

- ขั้นที่ 3 เชื่อมโยงให้เห็นผลกระทบที่ตามมา Consequence (C) ตัวอย่างเช่น เชื่อมโยงให้ผู้รับคำปรึกษาได้เห็นถึงปฏิกิริยาทางอารมณ์ อันสืบเนื่องมาจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล กรณีนี้ผู้รับคำปรึกษาเชื่อว่าสามีต้องชื่นชม แต่ในความเป็นจริงสามีไม่ได้ทำเช่นนั้น “ฉันจึงโกรธ”

- ขั้นที่ 4 โต้แย้ง Dispute (D) ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ใช้หลัก ABC เพื่อโต้แย้ง ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาค้นหาความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (A) แยกแยะความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกจากความเชื่อที่สมเหตุสม (B) ผู้ให้คำปรึกษาจะชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นถึงการขาดเหตุผลและความไม่ถูกต้องในความเชื่อหรือความคิดของผู้รับคำปรึกษา

- ขั้นที่ 5 ผลที่เกิดจากการโต้แย้งความเชื่อหรือความคิด (E) เพื่อพัฒนาความคิดใหม่ที่มีประสิทธิภาพขึ้นทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดีและลดความรู้สึกเศร้าและเกลียดตนเองลง

3) ขั้นเลือกใช้เทคนิค วิธีการ ตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในการช่วยเหลือ

ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายวิธีการ และขั้นตอนให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าจะมีการตำรวจความเชื่อที่ส่งผลต่ออารมณ์ที่ไม่เป็นสุขของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากขึ้น โดยการปรับวิธีคิดหรือความเชื่อของเขา

4) ขั้นวางแผนในการพัฒนา เป็นขั้นตอนในการพัฒนาปฏิกิริยาโต้ตอบที่สมเหตุสมผลของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้รับคำปรึกษาได้กำหนดแผนการปฏิบัติประกอบด้วย วิธีการ ขั้นตอน ระยะเวลาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันพิจารณาแผนดังกล่าวพร้อมทั้งเสนอแนะเพิ่มเติม หลังจากนั้นให้สมาชิกทำสัญญา/ข้อตกลงกับเพื่อนเพื่อเป็นการยืนยันว่าจะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ พร้อมทั้งกำหนดวันเริ่มต้นและสิ้นสุดการปฏิบัติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่สมเหตุสมผลหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

นอกจากนี้ วัชรีย์ ทรัพย์มี (2533) ได้กล่าวถึงขั้นตอนให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างไรและความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเช่นนั้นทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างไรขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะแยกความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ขั้นที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าเขาต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเองอันเนื่องมาจากการเฝ้าคิดอย่างไม่สมเหตุสมผล

ขั้นที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยกลวิธีแบบนำทางชักชวนและชี้แจงเหตุผล

ขั้นที่ 4 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่มีเหตุผลในเรื่องทั่ว ๆ ไปซึ่งไม่เกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันของตนเองเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีปรัชญาชีวิตที่เต็มไปด้วยเหตุผลและไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

จากขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้ ขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มี 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นสร้างสัมพันธภาพ 2) ขั้นใช้หลักการคิดแบบ ABCDE 3) ขั้นการนำเทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้ในการช่วยเหลือ และ 4) ขั้นวางแผนในการพัฒนาเพื่อนำไปสู่การมีความเชื่อหรือความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำทั้งสี่ขั้นตอนมาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา

3.9 เทคนิคและวิธีการของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เทคนิคที่ใช้แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ คือ เทคนิคทางความคิด เทคนิคทางอารมณ์ เทคนิคทางพฤติกรรม (Neenan, 2000)

3.9.1 เทคนิคทางความคิด เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักคิดอย่างสร้างสรรค์มีเหตุผล ทั้งนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะถูกสอนให้ตรวจสอบหลักฐานที่สนับสนุนหรือคัดค้านความเชื่อที่ไร้เหตุผลโดยใช้เกณฑ์ที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1) ตรรกะ (Logic) ต้องถามตนเองว่าตรรกะอะไรที่มายืนยันความต้องการของตน ตัวอย่างเช่น เด็กหญิงสุขใจต้องการเป็นหัวหน้าชั้น ให้ถามตนเองว่ามีตรรกะอะไรที่บอกว่าบุคคลจะต้องเป็นหัวหน้าชั้นถึงจะดี

2) ความจริงที่ปรากฏในโลก (Realism) ถ้ายึดตามหลักธรรมชาติแล้ว ความต้องการของบุคคลขัดกับความจริงของโลก ในกรณีนี้เป็นไปได้หรือไม่ว่าบุคคลจะดีได้ก็ต้องเป็นหัวหน้าชั้นมาก่อน

3) ประโยชน์ (Usefulness) ถามตนเองว่า การมีความเชื่ออย่างนั้นมีประโยชน์อย่างไร ถ้าบุคคลเรียกร้องให้ตนเองต้องเป็นหัวหน้าชั้นให้ได้ เขาจะได้รับการเรียกร้องนั้น Ellis & Grieger (1986) เสนอวิธีค้นหาความเชื่อที่ไร้เหตุผล ดังนี้

(1) มองหาตัวชี้แนะ เช่น คำว่า “เลวร้าย” และให้ถามผู้รับคำปรึกษาในทำนองว่า “ในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นสิ่งเลวร้ายที่สุดคืออะไร”

(2) มองหาความเชื่อต่าง ๆ ที่อยู่เบื้องหลังประโยค “ผมทนไม่ได้” หรือ “ผมรับไม่ได้” ผู้ให้คำปรึกษา ถามว่า อะไรทำให้คิดว่าทนไม่ได้

(3) มองหาความคิดที่บุคคลกำหนดตนเองหรือผู้อื่นและสอบถามว่าอะไรคือสิ่งที่บุคคลคิดว่า ยกโทษให้ไม่ได้

เมื่อทราบถึงความเชื่อหรือความคิดที่อยู่เบื้องหลังของเหตุการณ์ ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีการโต้แย้งความเชื่อนั้น โดยอาศัยกระบวนการโต้แย้ง (Debating) การแยกแยะความแตกต่าง (Discriminating) และการให้ความหมาย (Defining) การโต้แย้ง เป็นการถามโดยใช้เกณฑ์ 3 ข้อที่กล่าวมา (ตรรกะ ความจริง และประโยชน์) ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามโต้แย้งคำถามของผู้รับคำปรึกษาโดยการถามย้อนกลับเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจมอยู่กับความคิดที่นำมาสนับสนุนความเชื่อ เช่น ถามย้อนกลับว่า “ทำไมคนในชั้นเรียนถึงต้องการทำตัวให้เป็นที่รักของทุกคนในเมื่อทุกคนต่างมีเรื่องที่สำคัญกว่าที่จะต้องคิดต้องทำมากมาย”

การแยกแยะความแตกต่าง หมายถึง การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นอย่างชัดเจนถึงสาเหตุของปัญหา ตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีอาการเกร็งตัวร่างกายและรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อจะเข้าไปพบกับหนุ่มหล่อหรือสาวสวย การประเมินว่าตนเองเป็นคนขาดความมั่นใจจะแตกต่างอย่างมากกับการประเมินว่าตนเองไม่มีทักษะทางสังคม

การให้ความหมาย หมายถึง การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักให้ความหมายอย่างถูกต้องต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาจะสะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงข้อเท็จจริงที่ว่า

1. พฤติกรรมที่บุคคลกระทำในสถานการณ์หนึ่ง มิได้หมายความว่าบุคคลจะต้องแสดงพฤติกรรมอย่างเดียวกันอีก

2. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพราะเหตุการณ์นั้น มิได้หมายความว่า บุคคลต้องรู้สึกอย่างนั้นตลอดไป

3. พฤติกรรมอย่างหนึ่งที่บุคคลแสดงออกไปมิได้หมายความว่าความล้มเหลวตลอดไป ตัวอย่างเช่น เคยพูดไม่ดี ปลั่งปากพูดกับหญิงสาวที่ตนเองรู้สึกประทับใจ เป็นสิ่งที่ขัดเคืองและทำให้เจ็บใจ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า จะต้องพรั่งพลดในการพูดครั้งต่อไป หรือจะต้องรู้สึกขัดเคืองและโกรธตนเองตลอดไป

การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล มีข้อควรระวังดังต่อไปนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาบางคนอาจจะ ไม่มีสติปัญญาเพียงพอที่จะเข้าใจวิธีการสอบซักของผู้ให้คำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาควรระวังการโต้แย้งที่ไม่เกิดประโยชน์ และไม่ควรถูกแสดงความคิดเห็นจนขาดความนับถือผู้รับคำปรึกษาที่ไม่สามารถตระหนักถึงความคิดที่ไร้เหตุผล

3. การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลมีจุดประสงค์เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเท่านั้นมิใช่การล้างสมอง ดังนั้นต้องไม่ตั้งมั่นว่าต้องสร้างความคิดใหม่กับผู้รับคำปรึกษาให้ได้

4. กระบวนการโต้แย้งไม่เหมาะสมกับเด็กเล็ก คนปัญญาอ่อน และคนที่ เป็นโรคจิต

3.9.2 เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) เทคนิคทางอารมณ์มีดังนี้

1. แบบฝึกหัดต่อสู้ความละอาย (Shame Attacking Exercises) เทคนิคนี้ผู้รับคำปรึกษาจะต้องแสดงพฤติกรรมที่ตนเองรู้สึกละอายหรือทำให้คนอื่นไม่ยอมรับพร้อมกับการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง เทคนิคนี้เป็นการดึงให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล ตัวอย่างเช่น ให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการว่า

ตนเอง ไม่สวย ไม่มีคนสนใจ ผู้รับคำปรึกษาสร้างการยอมรับตนเองโดยตั้งคำถามว่าเป็นคนไม่สวยแสดงว่าเป็นคนไม่ดีด้วย หรือแบบฝึกหัดต่อสู้กับความละเอียดช่วยผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะประเมินตนเองจากพฤติกรรมที่ตนแสดงออกไป

2. การจินตนาการทางลบ (Negative Imaginary) ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจะนิยมการจินตนาการทางลบมากกว่าทางบวกเพราะมีความเชื่อว่าเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงอย่างมากกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลผู้รับคำปรึกษาจะถูกขอให้จินตนาการถึงสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับเขาขณะที่จินตนาการก็พยายามสัมผัสกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในเวลานั้นให้มากที่สุด จากนั้นให้เปลี่ยนทิศทางอารมณ์ความรู้สึกไปในทางบวก เช่น จากความรู้สึกสำนึกผิด เปลี่ยนเป็นความรู้สึกตั้งใจเจตนาแน่วแน่

3. การก้าวออกจากบุคลิกภาพ (Stepping out of Character) ผู้รับคำปรึกษาแสดงเจตจำนงของอารมณ์ใหม่หรือพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการสร้างขึ้น จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาขอให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการ การแสดงพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการและให้สัมผัสกับความรู้สึกในขณะนั้น การวาดภาพถึงบุคคลที่มีอิทธิพลต่อผู้รับคำปรึกษาหรือผู้ที่ต้องการจะเลียนแบบ แล้วแสดงพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการ วิธีการนี้เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นการสร้างจินตนาการพฤติกรรมใหม่ของผู้รับคำปรึกษา

4. การใช้ภาพถ่าย (Photographs) เหตุการณ์ในอดีตที่ยังค้างคาอยู่หรือถูกปฏิเสธสามารถดึงมาสู่การแก้ไขในปัจจุบันได้โดยอาศัยภาพถ่ายของผู้ที่มีอิทธิพลต่อผู้รับคำปรึกษาในอดีต ปัญหาหรือความวิตกกังวลที่ค้างคาของครอบครัวสามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีการนี้ กล่าวคือ ผู้รับคำปรึกษาจะถูกขอให้นำภาพที่แสดงได้ดีที่สุดถึงอารมณ์ความรู้สึกระหว่างผู้รับคำปรึกษากับบุคคลสำคัญในอดีต จากนั้นจินตนาการย้อนกลับไปในอดีตด้วยวิธีนี้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถติดตามร่องรอยของอารมณ์ความรู้สึกในอดีตที่สัมพันธ์กับความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล

5. การสอนหรืออธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ผู้ให้คำปรึกษาจะอธิบายหรือชี้แจงแก่ผู้รับคำปรึกษาโดยตรงเพื่อแก้ความคิดไร้เหตุผลของผู้รับคำปรึกษา ตัวอย่างเช่น ถ้าผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อผิด ๆ ว่าตนจะต้องเป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบ มิฉะนั้นจะเป็นคนไร้ค่า ผู้รับคำปรึกษาคิดว่าตนไร้ค่า เพราะที่เก่งภาษาน้องมีพรสวรรค์ด้านกีฬาแต่เธอไม่เด่นเลย ในกรณีเช่นนี้ผู้ให้คำปรึกษาควรชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่า แม้ว่าเธอจะไม่มีอะไรเด่นแต่ไม่ได้หมายความว่าเธอจะด้อยความสามารถ ผู้รับคำปรึกษามีความสามารถทางภาษาน้อยกว่าไม่ได้หมายความว่าผู้รับคำปรึกษาจะไม่มีความสามารถด้านนี้เลย ผู้รับคำปรึกษามีศักยภาพด้านอื่นอีกซึ่งต้องอาศัยเวลาและประสบการณ์ที่จะพัฒนาศักยภาพนั้น ๆ

6. การแสดงตัวแบบ (Modeling) ในระหว่างการให้คำปรึกษาจะเป็นตัวแบบแก่ผู้รับคำปรึกษา เช่น ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียวหรือเมื่อผู้ให้คำปรึกษากระทำผิดพลาด ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับความผิดพลาดนั้น โดยไม่โทษสถานการณ์ต่างๆ อย่างไรก็ตามหรือแสดงอาการเสียหน้าและความด้อยจากการกระทำผิดนั้น

7. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) การให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทของเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาหรือกังวลจิตใจมีจุดประสงค์ที่จะดึงเอาอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาร่วมกับผู้รับคำปรึกษาดำรงความคิด ความเชื่อที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้น

ใหม่ Ellis เชื่อว่าการฝึกทักษะทางสังคมจะไม่เกิดผล ตราบใดที่ไม่รวมเอาการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเข้าด้วยกัน

3. การหันเหความสนใจ (Distraction) เมื่อผู้รับคำปรึกษามีสภาพกลัวการถูกปฏิเสธหรือมีความวิตกกังวลสูง ผู้ให้คำปรึกษาจะหันเหสภาพที่เป็นปัญหาชั่วคราว โดยให้ผู้รับคำปรึกษาทุ่มเทพลังงานกับกิจกรรมที่สนใจ เช่น กีฬา โยคะ การฝึกสมาธิ กิจกรรมการเมือง หรืองานเพื่อสังคม งานอดิเรกต่างๆ

4. การบำบัดโดยการอ่าน (Bibliotherapy) วิธีการนี้เป็นการฝึกหัดการสร้างและเสริมแรงความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผล โดยการมอบหมายแต่ละสัปดาห์ให้อ่านหนังสือ ฟังเทป หรือดูวิดีโอ ที่แสดงหลักการสำคัญของทฤษฎีการพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม การอ่านหรือการฟังซ้ำเป็นการตอกย้ำการสร้างนิสัยใหม่ของความคิด ความรู้สึกที่เหมาะสม

5. การฝึกฝนและการเสริมแรงความคิดในทางบวก วิธีการนี้เป็นแบบฝึกหัดที่ให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนลงบนแบบฟอร์มชื่อ The REBT Self Help Form แบบฟอร์มนี้สร้างขึ้นโดย Sichel & Ellis (Sichel & Ellis, 1984) มีจุดประสงค์เพื่อฝึกฝนและเสริมสร้างความคิดที่มีเหตุผล ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทั่วไปจะถูกจัดเรียงลำดับไว้ให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกความเชื่อที่สอดคล้องหรือตรงกับตน จากนั้นให้เขียนความคิดโต้แย้งความเชื่อที่เลือกและเปลี่ยนเป็นความเชื่อใหม่ที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น ผู้รับคำปรึกษาเลือกความเชื่อ "ข้าพเจ้าต้องได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญกับข้าพเจ้า" ความคิดโต้แย้งที่เขียนคือ "ทำไมต้องได้รับการยอมรับด้วยล่ะ คนที่สำคัญที่สุดคือตนเอง ใครจะมีความสำคัญเท่ากับตัวเราเอง" ความเชื่อที่เหมาะสมคือ "มันก็จะดีหรือถ้าคนอื่น ๆ โดยเฉพาะคนที่มีความสำคัญคิดว่าเราดี แต่นั่นคงเป็นไปได้ โดยเฉพาะถ้าเราเป็นแบบนี้ การเป็นตัวของตัวเองยังมีคนชอบ แสดงว่าเขาชอบเพราะตัวเราอย่างแท้จริง ไม่ได้เสแสร้ง แม้จะรู้สึกอึดอัดถ้ามีคนไม่ชอบที่ตัวเราเป็นแบบนี้แต่ต้องยอมรับว่าคนเรามีความคิดเห็นแตกต่างกันคนที่ไม่ชอบแต่อีกคนอาจชอบเราก็ได้" ผู้ให้คำปรึกษาจะมอบหมายให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนข้อความที่เขียนบ่อย ๆ โดยการพูดกับตนเองในใจหรือพูดออกเสียง โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เร้าให้เกิดสถานการณ์ที่ต้องการการยอมรับ

6. การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาคิดอย่างมีเหตุผล (Rational Self Help form) โดยทำแบบฝึกหัดการคิดอย่างมีเหตุผล ในแบบฝึกหัดนี้จะมีที่ว่างให้ผู้รับคำปรึกษาเติมข้อความ โดยเริ่มจากกำหนดเหตุการณ์ A (Activating Experience) แล้วให้ผู้รับคำปรึกษากรอกข้อความตั้งแต่หัวข้อ B ถึง E ดังต่อไปนี้ คือ

A = Activating Experience (or Event) คือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แฟนปฏิเสธ

iB = irrational Belief คือ ความเชื่อที่ไร้เหตุผลอันสืบเนื่องมาจากเหตุการณ์นั้น เชื่อว่าฉันต้องได้รับความรักจากแฟน ดังนั้นถ้าแฟนปฏิเสธแสดงว่าฉันไม่มีคุณค่า

UEC = Undesirable Emotional Consequence (Inappropriate Feeling) คือ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม อันสืบเนื่องมาจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล

- ฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง

- ฉันรู้สึกซึมเศร้าและมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงหนี

- ฉันรู้สึกว่าฉันไร้ค่า

D = Disputing or Debating your Irrational Beliefs คือ การคิดวิจารณ์ความคิดหรือการโต้แย้งความเชื่อที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ

- ฉันอยากที่จะได้รับความรัก แต่ไม่มีเหตุผลที่จะต้องได้รับให้ได้
- ถึงแม้ไม่ได้รับความรัก ฉันสามารถที่จะมีความสุขและยอมรับตนเอง
- แฟนปฏิเสธฉัน เป็นประสบการณ์ที่น่าเศร้า แต่ไม่ได้หมายความว่าฉันเป็นคนไม่มีค่า

E = Effects or Disputing or Disbating you Irrational Belief คือผลที่ตามมาจากการวิจารณ์ความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง ซึ่งให้ผลทั้งในแง่ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังนี้คือ

CE = Cognitive Effects of Disputting คือ ความคิดที่มีเหตุผล

- ไม่ใช่เรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธความรัก แม้ว่าจะทำให้ฉันเสียใจ
- ไม่มีเหตุผลที่ว่า ทำไมฉันจะต้องได้รับความรักให้ได้
- การถูกปฏิเสธความรัก ไม่ได้หมายความว่า ฉันไร้ค่า แต่ฉันจะยอมรับตนเอง

eE = emotional Effects (Appropriate feeling) คือ อารมณ์ที่เหมาะสม

- ฉันรู้สึกเสียใจที่ถูกปฏิเสธความรักแต่ไม่ได้หลีกเลี่ยงสิ่งเดิม
- ฉันไม่เศร้าใจในเรื่องนี้

bE = behavior Effects (Desirable behavior) คือ พฤติกรรมที่เหมาะสม

- ฉันจะเข้าสังคม
- ฉันยอมรับเรื่องที่เกิดขึ้นได้

จากกลวิธีการให้คำปรึกษา จะเห็นได้ว่ากลวิธีในการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีมากมาย ได้แก่ การอธิบาย การกำหนดงานให้ทำ การใช้ตรรกวิทยา การแสดงตัวแบบ การผ่อนคลายความเครียด การใช้จินตนาการ การยกตัวอย่างชีวิตประวัติ ฝึกคิดอย่างมีเหตุผล การฟังเสียงบันทึกตนเอง ซึ่งผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการสอนหรืออธิบายโดยตรง กำหนดงานให้ทำ การแสดงตัวแบบ การใช้จินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ การยกตัวอย่างชีวิตประวัติ การฝึกคิดอย่างมีเหตุผล เป็นกลวิธีในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้

3.10 บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา มีดังนี้ Neenan (2000)

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าประวัติ หรือสำรวจความรู้สึกที่เคยเกิดขึ้นในอดีต หากจำเป็นก็จะใช้เวลาสั้นๆ เพราะผู้ให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เชื่อว่ากระบวนการดังกล่าวอาจช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกดีขึ้น แต่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงความคิดหรือพฤติกรรม

2. หากผู้ให้คำปรึกษาต้องการนำเทคนิคต่าง ๆ ของจิตวิเคราะห์ เช่น การเชื่อมโยงอิสระ การแปลความฝัน การตีความ มาใช้ก็สามารถทำได้อย่างสั้น ๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพราะวิธีการเหล่านี้หากใช้โดยตรงตามวัตถุประสงค์เดิมจะไม่มีประโยชน์ ตัวอย่างเช่น ผู้รับคำปรึกษา ที่เป็นเพศหญิงเกิดการต่อต้านผู้ให้คำปรึกษาเหมือนที่ต่อต้านมารดาในวัยเด็ก ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่คิดว่า “เพราะอะไรผู้รับคำปรึกษาจึงต่อต้านมารดา” หรือ “มารดามีอิทธิพลต่อผู้รับคำปรึกษาอย่างไร” แต่ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะตระหนักถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาต่อต้านมารดาและเกิดการถ่ายทอดต่อมายังผู้ให้คำปรึกษา

3. ในกรณีของการทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการหยั่งรู้ (Insight) ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการพิจารณาว่า การคิด ว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในปัจจุบันเกิดจากอิทธิพลในอดีตนั้นไม่สามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ไขความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอดีตที่มีอิทธิพลต่อปัญหาในปัจจุบันเกิดขึ้นได้ เพราะการแปลความหรือการรับรู้บางอย่างของผู้รับคำปรึกษา ดังนั้นบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อการหยั่งรู้จะกระทำในลักษณะดังนี้ (1) ให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจว่าความเชื่อหรือความคิดในปัจจุบันมีความสำคัญต่อปัญหาที่คงอยู่ (2) ความรู้ที่รบกวนผู้รับคำปรึกษา เกิดจากการตอกย้ำที่ตัวเองบอกตนเองถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างต่อเนื่องนับตั้งแต่อดีต (3) ผู้รับคำปรึกษา ต้องตระหนักหรือรู้เท่าทันความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลหรือต้องเกิดการหยั่งรู้ในความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เหล่านั้น (4) ให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง โดยไม่รู้สึกละอาย เพราะไม่ใช่ใครอื่นที่จะทำให้เกิดปัญหา แต่เป็นผู้รับคำปรึกษาเองที่เชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขาคือต้นเหตุของความทุกข์ใจแต่ความจริงคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นจบไปแล้วแต่ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ต่างหากไม่ยอมจบตามไปด้วย (5) ทำให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักว่าการตอกย้ำความเชื่อที่ไร้เหตุผลเปรียบเสมือนการปลุกระดมตนเองมาช้านานจนความเชื่อเหล่านั้น กลายเป็นข้อเท็จจริงที่ยากจะลบเลือนได้ นอกจากความพยายามและตั้งใจจริงเท่านั้น

4. ผู้ให้คำปรึกษาควรรับรู้ว่าการที่ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจอย่างรวดเร็วและยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นสิ่งจำเป็นในระดับหนึ่งแต่ไม่สนับสนุน เพราะไม่เชื่อว่าคุณลักษณะดังกล่าวเป็นเงื่อนไขที่สำคัญต่อการ เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ในทางตรงข้าม การให้ความอบอุ่นหรือเชื่อฟังและยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขอาจส่งเสริม ภาวะพึ่งพิง และความต้องการการยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษา

5. ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้กลวิธีต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ทั้งในและนอกห้องให้คำปรึกษา เช่น ใช้การบรรยาย เทป นิทาน การสัมภาษณ์ การแสดง ฯลฯ มาใช้เพื่อให้ผู้รับ คำปรึกษาเกิดความเชื่อหรือความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผลขึ้น

6. ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความคุ้นเคยกับทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม โดยการสอนให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าผู้ให้คำปรึกษามีความคาดหวังอะไรจากเขาเพื่อที่ผู้รับคำปรึกษา จะสามารถเข้าร่วมในการให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ให้คำปรึกษาคาดหวังว่าต้องมีความรับผิดชอบ สอง ประการ คือ ความรับผิดชอบด้านอารมณ์และความรับผิดชอบด้านการบำบัด ความรับผิดชอบด้านอารมณ์ หมายถึง การรบกวนทางอารมณ์ ส่วนมากเกิดจากการกระตุ้นของตัวเอง (Self-induced) สำหรับความรับผิดชอบ ด้านการบำบัด หมายถึงบุคคลต้องมีการปฏิบัติงาน(การบ้าน)หลายอย่างเป็นเวลานานแต่และต่อเนื่องเพื่อที่จะรักษา ผลของการให้คำปรึกษาไว้ตลอด การดำเนินงานเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาดูดซับความรับผิดชอบนี้ ผู้ให้คำปรึกษา ต้องสอนให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาปัญหาที่นำเสนอในรูปแบบของสูตร ABC ซึ่งหมายถึง เหตุการณ์ ความเชื่อและผล ทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม โดยผู้รับคำปรึกษาต้องเปลี่ยนจากวิธีการคิดแบบ A - C เหตุการณ์ทำให้เกิด อารมณ์ เป็นการคิดแบบ B - C ฉะนั้นความเชื่ออย่างไร จึงทำให้เกิดอารมณ์ การคิดแบบ B - C เป็นวิธีคิดที่ สนับสนุนการมีความรับผิดชอบต่ออารมณ์ที่รบกวนจิตใจ

7. ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ประเมินผู้รับคำปรึกษา สำหรับการประเมินเป็นการทำความเข้าใจถึงความ รุนแรงของปัญหาที่ผู้รับคำปรึกษานำเสนอ ปกติผู้ให้คำปรึกษาจะดำเนินการเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เฉพาะและชัดเจน ตั้งแต่ครั้งแรกที่พบกับผู้รับคำปรึกษาเพื่อทำให้ปัญหาอยู่ในกรอบของความคิดแบบ ABCD วิธีการนี้สอนให้ ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจปัญหาอย่างเป็นรูปแบบซึ่งจะช่วยในการจัดการ ตัวอย่างเช่น ถ้าผู้รับคำปรึกษา รู้สึก

เครียดมากต่อการพูดหน้าชั้นเรียน (A) ความรู้สึกเครียดมากจัดเป็นอารมณ์ลบที่สื่อถึงสุขภาพจิตที่ไม่ดีอยู่ในหมวดของอารมณ์อะไรผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้ผู้รับคำปรึกษารายงานอาการที่แสดงถึงความเครียดมากและช่วยประเมินอารมณ์ทางลบว่าอยู่ในหมวดของอาการเสียใจ (C) ทั้งนี้ สำหรับการพบกัน แม้จะประเมินว่าอารมณ์ทางลบคือความวิตกกังวลแต่ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษายังไม่พบว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้รู้สึกกังวลมากที่สุด ดังนั้น การประเมินในการพบกันครั้งต่อไปคือการให้ได้มาซึ่งข้อมูลนี้ โดยผ่านกระบวนการอ้างอิงแบบลูกโซ่ (Inference Chaining) ความเชื่อต่างๆของผู้รับคำปรึกษาจะถูกนำมาเชื่อมโยงผ่านการตั้งคำถามโดยการเริ่มต้นว่า “สมมุติว่า... แล้วจะเกิดอะไรขึ้น” วิธีนี้จะทำให้ทราบถึงความเชื่อหลักที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งเป็นตัวกระตุ้นความรู้สึกเครียดมาก (วิตกกังวล) ตัวอย่างเช่น

ผู้รับคำปรึกษา : หนูมีความกังวลว่าจะไม่เป็นที่รักที่สุดในกลุ่มเพื่อน

ผู้ให้คำปรึกษา : สมมุติว่าหนูไม่ได้เป็นที่รักที่สุดในกลุ่มเพื่อนจะเกิดอะไรขึ้น

ผู้รับคำปรึกษา : เพื่อนๆ อาจจะมองว่าหนูไม่สำคัญ ไร้ค่า

ผู้ให้คำปรึกษา : สมมุติว่าเพื่อนมองว่าหนูไม่สำคัญและไร้ค่า จะเกิดอะไรขึ้น

ผู้รับคำปรึกษา : พวกเขา ก็คิดถูกแล้วว่าหนูไม่สำคัญ

ผู้ให้คำปรึกษา : แสดงว่าสิ่งที่หนูวิตกกังวลมากที่สุดคือการมองเห็นว่าตัวเองไม่สำคัญ ถ้าหนูไม่ได้เป็นที่รักที่สุดของเพื่อน ๆ ในกลุ่ม

ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ (ผู้รับคำปรึกษายืนยันสิ่งที่ทำให้วิตกกังวลมากที่สุดเมื่อเขาคิดว่าเพื่อนไม่รัก)

ขั้นตอนถัดไปคือ การประเมินเพื่อให้ทราบว่าอะไรคือความคิดจำพวก “จะต้อง” “ควรจะ” ต่อเหตุการณ์ในกรณีนี้ ความคิดว่า “ฉันจะต้องเป็นคนที่เป็นที่รักที่สุดในกลุ่ม มิฉะนั้นฉันจะเป็นคนไม่สำคัญ” ความเชื่อไม่สมเหตุสมผลนี้ประกอบด้วย ความคิดว่า “จะต้อง” และการสรุปที่ลงโทษตัวเอง ขั้นตอนถัดไป คือ การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนี้ (D : Dispute) ด้วยเทคนิคทางความคิด เทคนิคทางอารมณ์และเทคนิคทางพฤติกรรม จากผลของกระบวนการโต้แย้งด้วยเทคนิคทั้ง 3 ด้าน ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะพัฒนาทักษะใหม่ที่มีเหตุผลและประสิทธิภาพ

4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลคิดและตัดสินใจแก้ไขปัญหาของตนเองโดยการใช้เทคนิคต่างๆ ของการสร้างความสัมพันธ์ การสื่อสาร ความเข้าใจและมีความรู้สึกลอยๆช่วยเหลือ ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาประกอบด้วย การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การสำรวจปัญหาและเลือกเรื่องที่จะทำงานร่วมกัน การประคับประคองจิตใจให้อารมณ์สงบ การแก้ปัญหากระตุ้นให้ค้นหาข้อดีข้อเสีย ชี้แนะช่องทาง ให้ข้อมูล ประกอบการตัดสินใจ การทดลองปฏิบัติ และติดตามผลด้วยตนเอง ก่อนจะยุติการช่วยเหลือ

4.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2543) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นการช่วยให้สมาชิกที่กำลังเจริญเติบโตได้รู้จักแสวงหาประสบการณ์ทางสังคมเป็นการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเป็นสมาชิก

ของกลุ่มซึ่งจะช่วยให้บุคคลพัฒนาความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเป็นการตอบสนองความต้องการในส่วนที่เกี่ยวกับฐานะ สวัสดิการและการแสดงออกของบุคคลที่อยู่ในกลุ่ม สมาชิกมีอิสระที่จะพูดคุยในหมู่ของตนเองโดยเฉพาะเรื่องที่ทำให้ความไม่พอใจให้แก่บุคคลในกลุ่ม การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพย่อมช่วยให้บุคคลได้เข้าใจถึงความรู้สึกที่ตนกำลังเป็นอยู่ในปัจจุบันสามารถเรียนรู้ทักษะและแสวงหาข้อเสนอแนะที่ต้องการเพื่อแก้ปัญหาของตนเองรวมทั้งพัฒนาความสามารถที่จำเป็นต่อการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ด้วย

มัลลิวรี อุดลัณศิริ (2547) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การให้ความช่วยเหลือแก่วัยรุ่นจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มที่มีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยในการช่วยเหลือสมาชิกในด้านกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับและข้อเสนอแนะเพื่อให้วัยรุ่นเข้าใจตนเองเข้าใจปัญหาได้แนวทางแก้ปัญหาหรือพัฒนาจากการพูดคุยและพิจารณาาร่วมกันในกลุ่ม จำนวนสมาชิกในกลุ่มควรอยู่ระหว่าง 8-12 คน ซึ่งจะทำให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพเพราะสมาชิกมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กัน ได้ทั่วถึงและมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มอย่างเต็มที่

Gazda (1989) สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลภายในกลุ่ม เน้นไปที่สมาชิกกลุ่ม โดยกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เข้าใจและยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเองมากขึ้นทำให้สมาชิกมีคุณค่าในตนเอง มีเป้าหมาย มีการเรียนรู้เกี่ยวกับทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองมากยิ่งขึ้นเป็นการป้องกันความผิดพลาดและเป็นการช่วยให้สมาชิกสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้ ถึงแม้ว่าจะเคยมีประสบการณ์ที่ผิดพลาดในอดีต

George & Cristiani (1995) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นการให้คำปรึกษาที่มีสมาชิก 5-10 คน มีโครงสร้างขนาดเล็ก มีการเตรียมการโดยผู้ให้คำปรึกษา บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจะก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย สมาชิกกลุ่มจะมีความรู้สึกสบายใจและมีส่วนร่วมในการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มในเรื่องต่างๆ เช่น ครอบครัว ส่วนตัว สังคม การศึกษา สมาชิกมีโอกาสได้อภิปราย พัฒนาการมีสัมพันธภาพเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการพัฒนาการสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม โดยนำกระบวนการให้คำปรึกษามาใช้ร่วมด้วยเพื่อมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองเข้าใจสภาพที่เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ตระหนักถึงผลการกระทำของตนเอง เรียนรู้วิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองในทางที่พึงประสงค์

4.2 การจัดกลุ่ม ประกอบด้วยสิ่งสำคัญดังต่อไปนี้

1. กำหนดเป้าหมายของกลุ่ม เพื่อให้ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มรู้ว่าจะมีการดำเนินกลุ่มไปในทิศทางใด และเป็นสิ่งที่กำหนดมาตรการในการประเมินผลการให้คำปรึกษา ซึ่งมีเป้าหมาย 2 ประเภท คือ เป้าหมายทั่วไปของกลุ่ม (General Group Goals) เป็นวัตถุประสงค์โดยรวมของกลุ่มซึ่งเป็นเหตุผลในการจัดกลุ่ม และเป้าหมายเฉพาะรายบุคคล (Specific Individual Goals) คือ วัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มของสมาชิกแต่ละคน และสิ่งที่สำคัญที่สุดของการเข้ากลุ่มคือผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะต้องมีความชัดเจนในเป้าหมายของกลุ่ม ซึ่งเป็นเป้าหมายที่เป็นจริง เข้าใจตรงกัน (Yalom, 1995 อ้างถึงใน Jacobs, 1998)



2. คุณลักษณะของกลุ่ม (Group Characteristics) จะเป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายของกลุ่ม ซึ่งการจัดกลุ่มให้เหมาะสมประกอบด้วย

1) ขนาดของกลุ่ม (Size) ควรจะมีสมาชิก 10 คน หรือน้อยกว่า กลุ่มที่เป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ขนาด 6 - 10 คน เด็ก ขนาด 4-6 คน (Trotzer, 1977 อ้างถึงในซูชัย สมितिไกร, 2527) ที่ต้องมีสมาชิกกลุ่มไม่เกิน 10 คน เพราะถ้ามากเกินไปสมาชิกบางคนอาจจะไม่ได้รับความสนใจ บางคนหลีกเลี่ยงการเข้ากลุ่ม กลุ่มอาจจะมีสภาพเป็นห้องเรียน จำนวนสมาชิกของกลุ่มขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมาย ระยะเวลา ประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม จำนวนสมาชิกที่เหมาะสม ควรอยู่ในระหว่าง 5-8 คน กลุ่มที่มีวัฒนธรรมหลากหลายไม่ควรเกิน 5 คน กลุ่มที่ใช้เวลาในแต่ละครั้งไม่เกิน 1 ชั่วโมง ควรมีสมาชิก ไม่เกิน 6 คน กลุ่มเพื่อการศึกษาประมาณ 5-15 คน โดยทั่วไปควรมีสมาชิก 3-12 คน ถ้ากลุ่มขนาดใหญ่สมาชิกกลุ่มจะเกิดความล้าใจในการมีส่วนร่วมต่อกลุ่มและจะมีเวลาน้อยถ้ากลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะมีความรู้สึกมีพลังกดดัน มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน สร้างอิทธิพลภายในกลุ่มได้ (Yalom, 1995 อ้างถึงใน Jacobs, 1998)

2) ระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม (Length and Frequency of Meeting) ถ้าจัดกลุ่มในสถานศึกษาควรคำนึงถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษา โดยทั่วไปแล้วในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งควรจะใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง/ครั้ง สำหรับความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้น อย่างน้อยที่สุดควรเป็นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวนครั้งที่ใช้ทั้งหมด อย่างน้อย 8 ครั้ง ควรมีเวลาสำหรับทุกคนในการเข้ากลุ่ม การให้คำปรึกษาในโรงเรียน 40-50 นาที/ครั้ง เด็กเล็ก 30-45 นาที/ครั้ง ความถี่ของการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและองค์ประกอบของสมาชิกกลุ่มอาจจะพบกันทุกวัน หรือ 1-2 ครั้ง/ สัปดาห์ กลุ่มบำบัด 1 หรือ 2 สัปดาห์/ครั้ง ผู้นำกลุ่มจะต้องให้ความสนใจกับผลที่เกิดขึ้นทุกกระยะระหว่างการเข้ากลุ่ม ความถี่ของการเข้ากลุ่มควรจะส่งผลในด้านบวกมากกว่าด้านลบ (Yalom, 1995 อ้างถึงใน Jacobs, 1998)

3) กลุ่มแบบปิดและกลุ่มแบบเปิด (Closed VS. Open Group) ควรกำหนดว่าเป็นกลุ่มแบบปิดหรือแบบเปิดให้แน่นอน กลุ่มแบบปิด หมายถึงกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มเดียวกันตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งปิดกลุ่ม กลุ่มแบบเปิด หมายถึง กลุ่มที่มีสมาชิกบางคนออกไปและรับสมาชิกใหม่เข้ามา กลุ่มการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาควรเป็นกลุ่มแบบเปิดเพราะจะมีการพัฒนาสู่แนวทางการแก้ปัญหาและมีความรู้สึกผูกพัน จำกัดเวลาและจุดมุ่งหมายได้ บางครั้งกลุ่มปิดจะทำให้กลุ่มขาดการเติมสิ่งใหม่ ๆ ให้กลุ่ม ถ้ากลุ่มแบบเปิด ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสามารถในการผูกมัดใจสมาชิกของกลุ่มได้ และต้องพัฒนาแนวทางใหม่ ๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้สมาชิกออกจากกลุ่ม (Yalom, 1995 อ้างถึงใน Jacobs, 1998)

4) ความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม (Voluntary) โดยทั่วไปผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มจะแบ่ง ออกเป็น 3 ประเภท คือ ผู้ที่สมัครใจ (The Volunteer) ผู้ที่สมัครใจแถมบังคับ (The Forced Volunteer) ผู้ที่ถูกบังคับ (The Forced Participant) ผู้ที่เข้ากลุ่มด้วยความสมัครใจจะได้รับผลประโยชน์มากกว่าผู้ที่ไม่สมัครใจ ถ้าผู้นำกลุ่มจะต้องทำกลุ่มกับสมาชิกที่ไม่สมัครใจผู้นำจะต้องปรับตัวตามกลไกของกลุ่ม ซึ่งกลุ่มจะเปลี่ยนรูปแบบได้ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้นำกลุ่ม ในกรณีที่สมาชิกบางคนไม่สมัครใจในการเข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มสามารถสร้างความประทับใจในการเข้ากลุ่มให้แก่สมาชิกได้ โดยการชี้แจงประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับรวมทั้งเตรียมกิจกรรมต่างๆ ให้น่าสนใจก็จะช่วยให้สมาชิกที่ไม่สมัครใจเปลี่ยนทัศนคติได้ (Yalom & Corey, 1995 อ้างถึงใน Jacobs, 1998)

5) อายุ (Age) ควรจัดบุคคลที่มีอายุใกล้เคียงกันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน (Ohlsen, 1970)

6) เพศ (Sex) จัดกลุ่มเพศเดียวกันควรเป็นวัยเด็ก (School - Age Children) ส่วนการจัดกลุ่มทั้งสองเพศ เหมาะสำหรับการให้คำปรึกษาแบบวัยรุ่นและผู้ใหญ่ (Ohlsen, 1970)

7) ระดับสติปัญญาและการศึกษา (Intellectual And Educational Level) Ohlsen (1970) ชี้ว่า นักจิตวิทยาการศึกษา ร้อยละ 76 เห็นว่า การที่สมาชิกกลุ่มมีระดับสติปัญญาใกล้เคียงกันมีความสำคัญและพบว่า ผู้ใหญ่ที่มีระดับสติปัญญาและการศึกษาค่ำกว่าสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ มักจะรู้สึกเป็นส่วนเกินและไม่สนใจที่จะมีส่วนร่วมในกลุ่ม

8) ความเป็นเพื่อน (Friendship) Ohlsen (1970) กล่าวว่า ไม่ควรจัดให้เพื่อนสนิท ญาติและผู้ที่ไม่เป็นมิตรกับสมาชิกกลุ่มอยู่ในกลุ่มเดียวกันกับสมาชิกคนนั้น เพราะบุคคลเหล่านั้นมักจะมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับปัญหาของสมาชิกคนนั้น เขาจึงอาจจะไม่สามารถพูดถึงต่าง ๆ ออกมาได้เป็นอย่างดี

9) การจัดสถานที่ (Physical Arrangement) การจัดสถานที่รวมทั้งสภาพแวดล้อม ห้องที่จะใช้ประชุมกลุ่มควรมีขนาดเล็กรวมสมาชิกทั้งหมดได้โดยไม่เบียดเสียด ควรมีความเป็นส่วนตัว (Privacy) ปราศจากเสียงรบกวน เก้าอี้ควรจัดลักษณะที่สบาย คำนึงถึงขนาดของเก้าอี้ ควรเป็นขนาดเดียวกัน บางครั้งอาจจะนั่งที่พื้นหรือนั่งอย่างสบายเพราะสมาชิกต้องการความเป็นธรรมชาติ และต้องการผ่อนคลาย ควรจัดที่นั่งเป็นรูปวงกลมและคำนึงถึงความสะดวกในการรวมกลุ่ม บางครั้งต้องถามความสมัครใจของสมาชิก เพื่อให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคยและเป็นกันเองจะทำให้สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือมากขึ้น (Yalom, 1995 อ้างถึงใน Jacobs, 1998)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การจัดกลุ่มประกอบด้วย การกำหนดเป้าหมาย การคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม โดยพิจารณาจาก อายุ เพศ ความสมัครใจ ระดับการศึกษา สัมพันธภาพก่อนเข้ากลุ่ม ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลา ความถี่ของการเข้ากลุ่ม ลักษณะของกลุ่มและการจัดสถานที่ที่เหมาะสม สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจัดกลุ่มโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น โดยคัดเลือกสมาชิกที่มีความสมัครใจเข้ากลุ่ม จำนวน 8 คน มีอายุโดยเฉลี่ยใกล้เคียงกัน เป็นเพศหญิง จัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาจำนวน 14 ครั้ง ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งละ 45-60 นาที รวม 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จัดที่นั่งเป็นรูปวงกลม สถานที่คือห้องแนะแนว ซึ่งสะดวกสบายและมีความเป็นส่วนตัว

4.3 การดำเนินการกลุ่ม

Trotzer (1977 อ้างถึงใน ชูชัย สมิทธิไกร, 2527) ได้จำแนกการดำเนินการกลุ่มไว้ 5 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (The Security Stage) เป็นขั้นของการสร้างความไว้วางใจ กระทำโดยการเปิดเผยความรู้สึกอีกต่อใจของผู้นำกลุ่มให้กลุ่มรับรู้เพื่อชี้ให้สมาชิกเกิดความใกล้ชิดและพยายามที่จะช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา ให้ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ผู้นำกลุ่มต้องแสดงท่าทีที่อบอุ่น เป็นมิตร รู้สึกปลอดภัย เมื่อกลุ่มสะสางความรู้สึกไม่สบายใจลงไปได้ สมาชิกก็จะสามารถเข้าสู่ปัญหาของตนเองได้ ร่วมเปิดเผย ความรู้สึก ความไว้วางใจต่อกัน การเปิดเผยตนเองจะมีมากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำหรับการนำไปสู่การแก้ปัญหาของสมาชิกกลุ่ม

2. ขั้นยอมรับกลุ่ม (The Acceptance Stage) ขั้นนี้บรรยากาศของกลุ่มจะเปลี่ยนจากการต่อต้านมาเป็นการร่วมมือร่วมใจกันของสมาชิกกลุ่ม เมื่อสมาชิกเริ่มคลายความรู้สึกอีกต่อใจ ไม่สบายใจ การยอมรับในกลุ่มจะมีมากขึ้น ผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทเป็นตัวแบบ (Model) แสดงออกถึงการให้ความยอมรับต่อสมาชิกกลุ่มด้วย

ท่าทางที่เอาใจใส่อย่างจริงใจต่อสมาชิกแต่ละคน เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น อาจจะใช้กิจกรรม เช่น ฉันคือใคร คุณคือใคร เพื่อให้เปิดเผยตนเองมากขึ้น การยอมรับว่าปัญหานั้นเป็นส่วนหนึ่งของตนก็จะเกิดขึ้น อย่างเป็นธรรมชาติ ความกังวลใจก็จะน้อยลงพูดถึงปัญหาได้อย่างอิสระ รู้สึกไม่สูญเสียคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ความรับผิดชอบต่อตนเอง

3. ขั้นรับผิดชอบต่อตนเอง (The Responsibility Stage) คือ การที่สมาชิกได้ก้าวจากการยอมรับตนเอง และผู้อื่นสู่การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง การยอมรับตนเองช่วยให้สมาชิกตระหนักและยอมรับว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งของตัวเขา การทำให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อตนเองจะผลักดันให้เขาก้าวไปสู่การแก้ไขปัญหา ควรมีคำถามว่า ฉันควรจะทำอะไรบางอย่างเพื่อแก้ปัญหานี้ ผู้นำกลุ่มในขั้นตอนนี้คือการช่วยให้สมาชิกกลุ่มสำนึกในความรับผิดชอบต่อตนเองเพราะฉะนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นตัวอย่างที่แสดงถึงการมีความรับผิดชอบต่อตนเองให้แก่สมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้สมาชิกมุ่งความสนใจอยู่ที่ตนเองและปัญหาของตน ดังคำถามที่ว่า “ฉันสามารถจะทำอะไรได้บ้าง”

4. ขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลง (The Work Stage) คือ การมุ่งความสนใจอยู่กับปัญหาของแต่ละคน เมื่อสมาชิกยอมรับว่าชีวิตของตนเองมีบางสิ่งบางอย่างที่ไม่น่าพึงพอใจและการเปลี่ยนแปลง แก้ไข จะนำไปสู่ประโยชน์แก่ตนเอง สมาชิกทุกคนจะร่วมกันแก้ไขปัญหา โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกตรวจสอบปัญหาส่วนตัวของตนในสภาพแวดล้อมที่ให้ความอิสระปราศจากความรู้สึกถูกบีบบังคับ ค้นหาทางออกในการแก้ไขปัญหา นั้น ทดลองแสดงพฤติกรรมหรือมีทัศนคติแบบใหม่ในสถานที่ที่มีความปลอดภัยเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ก่อนนำไปปฏิบัติ ภายนอกกลุ่ม พลังของกลุ่มจะให้ความคิดเห็นย้อนกลับ (Feedback) การทำให้กระจ่าง (Clarification) การให้ข้อมูล ในขั้นตอนนี้บทบาทของผู้นำกลุ่มจะมีบทบาท 2 ด้าน คือ เป็นผู้เชี่ยวชาญ (Expert) และผู้เอื้ออำนวย (Facilitator) จะต้องมีความสามารถในการเอื้ออำนวย การอภิปรายปัญหา เสนอแง่มุมของปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ สร้างบรรยากาศในการระดมความคิดเพื่อแก้ไขปัญหา ผู้นำกลุ่มต้องตรวจสอบผลที่จะตามมา โดยการอภิปรายการทำกิจกรรม การแสดงบทบาทสมมติ เพื่อประเมินความถูกต้องและป้องกันการล้มเหลวที่เกิดจากการลองผิดลองถูก ในขั้นตอนนี้สมาชิกกลุ่มก็มี 2 บทบาท คือ เป็นผู้ให้และผู้รับ ซึ่งจะทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า (Self - Worth) การให้ความช่วยเหลือยังช่วยสร้างให้เกิดทัศนคติร่วมกันต่อการช่วยเหลือบุคคลอื่น สมาชิกกลุ่มจะมีความพร้อมที่จะออกไปสู่โลกภายนอก ที่เขาต้องเผชิญกับปัญหาด้วยแผนการที่คิด และจัดทำเป็นอย่างดี

5. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เป็นขั้นของการให้ความสนับสนุน ให้ความคิดเห็นย้อนกลับ ให้กำลังใจ และให้การปกป้อง ถึงแม้ว่าสมาชิกนอกกลุ่มจะยังไม่ให้การเสริมแรงในการแสดงพฤติกรรมใหม่ ๆ กลุ่มยังเป็นที่เปิดเผยความคับข้องใจ และเปิดโอกาสให้สมาชิกทบทวน แก้ไข เปลี่ยนแปลง เพื่อให้เกิดผลดีมากขึ้น กลุ่มจะไม่ยอมรับคำแก้ตัวใด ๆ จะบอกให้ทราบถึงภาระเลขาธิการ และความพยายามของเขาโดยอัตโนมัติ กลุ่มจะสนับสนุนเอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง จนกว่าจะได้รับการสนับสนุนจากภายนอกกลุ่ม จุดสนใจของกลุ่มที่พฤติกรรมของสมาชิก ประสบการณ์จากภายนอกกลุ่มและความก้าวหน้าที่เขากำลังกระทำอยู่ ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้อภิปรายประสบการณ์ ความรู้สึก ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ ซึ่งให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดจาก ความตั้งใจของเขา เขาจะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในการกระทำนั้น สมาชิกจะรู้สึกประสบ

ความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลวในการแก้ปัญหา เริ่มพึ่งพาตนเองได้ สามารถแก้ปัญหาได้ จากนั้นจึงเริ่มเข้าสู่ขั้นปฏิบัติการเข้ากลุ่ม

นอกจากนี้ กาญจนา ไชยพันธ์ (2541) ได้อธิบายถึงขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งมี 3 ขั้น ดังนี้

1. ขั้นเตรียม (The Preparation Stage) ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษากำหนดว่า การจัดสมาชิกเข้ากลุ่มควรอยู่ในกลุ่มประเภทใด เช่น กลุ่มเพื่อพัฒนาตนเองหรือกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งในขั้นเตรียมนี้แบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่ *ระยะเริ่ม (The Involvement Stage)* เป็นระยะที่ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติ ดังนี้

1) ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาทุกครั้งที่เข้ากลุ่มเพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2) ทำให้สมาชิกคุ้นเคยกัน โดยให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัว เพื่อให้รู้จักกันดีขึ้น

3) แจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบระยะเวลาในการให้คำปรึกษา

4) สร้างความไว้วางใจและการยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่มซึ่ง ได้แก่ การยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสมาชิกทุก ๆ คนก็มีปัญหาเช่นเดียวกันและสิ่งที่พูดในกลุ่ม สมาชิกต้องการเคารพและรักษาความลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

5) เริ่มอภิปรายถึงความรู้สึก พฤติกรรม โดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีหลัก ดังนี้

(1) ทำให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น

(2) ทำให้สมาชิกเข้าใจว่า ตนจะตัดสินใจในสิ่งที่จะทำด้วยตนเอง

(3) ทำให้สมาชิกแต่ละคนกระทำทุกสิ่งด้วยตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นเพียงผู้สร้างบรรยากาศให้บุคคลได้กระทำด้วยตนเอง

บรรดาภาสให้บุคคลได้กระทำด้วยตนเอง

(4) สมาชิกทุกคนจะต้องถือว่าความรู้สึกที่ดีต่อปัญหาของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญต้องทำงานร่วมกันและช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหของเพื่อนและของตนเอง

ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage) เป็นระยะที่สมาชิกเกิดความตึงเครียดวิตกกังวล และเกิดการต่อต้านจากการที่จะต้องศึกษาความหมายของพฤติกรรมที่แสดงออก ตรวจสอบความรู้สึกร่วมกัน ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรจะ

1) เน้นการกระทำที่จะช่วยพฤติกรรม

2) ให้สมาชิกสามารถค้นหาทางเลือกและรู้จักวิธีช่วยเหลือตนเองเมื่อประสบกับสถานการณ์ที่ยุงยากหรือวิธีช่วยเหลือตนเองในทางใดทางหนึ่งเมื่อประสบปัญหา

3) การที่สมาชิกได้เสนอความคิดเห็นตามที่ได้ให้ไว้กับกลุ่ม ซึ่งมีประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง สมาชิกควรนำไปปฏิบัติเพื่อประโยชน์ตนเอง

2. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage)

การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรยุติก่อนหมดเวลา 5 นาทีเพื่อสมาชิกของกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาได้สรุปสิ่งที่ได้อภิปรายในกลุ่มหรือหาวิธีทางช่วยเหลือกันได้ดีขึ้น การยุตินี้จะช่วยให้กลุ่มหรือสมาชิกแต่ละคนทราบแนวทางที่จะจัดการและปฏิบัติต่อไป ผู้ให้คำปรึกษาควรจะกล่าวถึงเวลาที่จัดให้มีการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

3. ขั้นประเมินและติดตามผล (Evaluate and Follow up Stage)

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำการประเมินกิจกรรมนั้น ตามกลวิธีต่าง ๆ เช่น การติดตามสมาชิก หลังจากเข้ากลุ่มไปแล้ว ซึ่งการติดตามผลนั้นอาจทำได้โดยการสังเกตด้วยตนเอง สัมภาษณ์คนใกล้ชิดของผู้รับคำปรึกษา เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การดำเนินการกลุ่มหรือขั้นตอนในการให้คำปรึกษา เริ่มจากขั้นสร้างสัมพันธภาพในกลุ่ม ขั้นสำรวจและหาแนวทางแก้ไข ขั้นยุติการให้คำปรึกษาและขั้นติดตามประเมินผล ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการให้คำปรึกษาออกเป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นแรก สร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจถึง บทบาทหน้าที่ กฎกติกาของการเข้ากลุ่ม ขั้นสำรวจและหาแนวทางแก้ไข สมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเอง ยอมรับปัญหาของตนเอง ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนค้นหาวิธีการในการแก้ปัญหา ในกรณีที่พบปัญหาและอุปสรรคก็จะร่วมกันค้นหาสาเหตุและผลที่จะได้รับจากการกระทำนั้น ๆ แสดงทัศนคติแบบใหม่ สมาชิกจะให้ความคิดเห็นย้อนกลับ ให้ข้อมูล ระดมความคิด เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ และร่วมกันประเมินแนวทางในการแก้ไขปัญหาก่อนที่จะนำไปปฏิบัติ ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ให้กำลังใจ และสนับสนุน เพื่อให้สามารถปฏิบัติจริงได้ หากไม่สำเร็จสมาชิกจะคอยให้กำลังใจเพื่อให้กลับไปพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่อีกครั้ง และขั้นติดตามประเมินผล คอยให้ความช่วยเหลือระหว่างที่นำไปปฏิบัติและผลการปฏิบัติ

4.4 บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

Lakin (1969 อ้างถึงใน Gazda, 1989) มีความเห็นว่า ผู้นำกลุ่มต้องมีความรับผิดชอบ มีความปรารถนาอย่างจริงใจ รักษาความลับ และเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับสมาชิกกลุ่มซึ่งจะทำให้การเข้ากลุ่มประสบความสำเร็จ

Trotzer (1977 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2542) ได้เสนอแนะบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเบี่ยงเบนหัวข้อในการสนทนา โน้มน้าวแนวคิดที่คาดว่าจะก่อให้เกิดความเสียหายและจะต้องไม่แทรกแซงสมาชิกกลุ่ม แต่ต้องป้องกันและให้ความช่วยเหลือตามสภาพที่เป็นจริง ในบางกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องการข้อสันนิษฐานและการนำทางเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม ในระยะกลางของการทำกลุ่ม สมาชิกจะเต็มไปด้วยความตระหนัก ผู้นำกลุ่มจะต้องนำทางและเลือกหัวข้อในการสนทนาเพื่อก่อให้เกิดความกระตือรือร้นในสมาชิกกลุ่ม

George & Cristiani (1995) ได้เสนอบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มใช้กลวิธีและทักษะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. การฟัง (Listening) ประสิทธิภาพของการฟังมี 2 ทักษะ คือ ฟังแล้วต้องสะท้อนทั้งเนื้อหาและความรู้สึกได้ และต้องตอบสนองเฉพาะเรื่องที่สมาชิกกลุ่มพูดเท่านั้น ด้วยภาษา ท่าทาง และน้ำเสียงที่ชัดเจน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไวต่อความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มก่อนที่สมาชิกกลุ่มจะตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง การฟังให้เข้าใจและตอบสนองได้อย่างเหมาะสมจะสร้างความไว้วางใจและความศรัทธาแก่สมาชิกกลุ่มได้

2. การตรวจสอบความเข้าใจ (Perception Check) เป็นหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาเพื่อให้ทราบถึงความต้องการ ความรู้สึก การรับรู้ที่แท้จริงของสมาชิกกลุ่ม โดยใช้คำถามกลับไปยังสมาชิกว่าถูกต้องหรือไม่

3. การสะท้อนกลับ (Feedback) ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การสะท้อนกลับในด้านเนื้อหาหรือพฤติกรรมที่เจาะจงและมีเอกลักษณ์เฉพาะพฤติกรรมมากกว่าการประเมิน
4. การเชื่อมโยง (Linking) ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้เชื่อมโยงเรื่องราว ประสบการณ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม และให้กำลังใจในการสื่อสารที่ไม่ถูกต้อง
5. การนำไปสู่ประเด็น (Open - Ended Leads) การใช้คำถามจะเป็นการนำไปสู่การเข้าใจถึงความรู้สึกและสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เจาะเหตุการณ์และประสบการณ์ที่จะนำไปสู่การอภิปรายถึงปัญหาในปัจจุบัน มักใช้คำถามปลายเปิด
6. การเผชิญหน้า (Confrontation) การเผชิญหน้าจะเป็นทักษะที่มีพลังมากที่สุดและต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง ผู้ให้คำปรึกษาจะเลือกใช้ทักษะการเผชิญหน้าก็ต่อเมื่อเกิดความขัดแย้งกันระหว่างพฤติกรรมที่เป็นคำพูดและภาษาท่าทาง เช่น การขัดแย้งของพฤติกรรมหญิงและชาย
7. ความชำนาญในกระบวนการ (Process Skill) ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสามารถในการสังเกตกระบวนการในการทำงานของกลุ่ม การแสดงความคิดเห็นของสมาชิกที่เกี่ยวกับเป้าหมายของกลุ่ม การใช้คำถามที่มีประโยชน์ระหว่างการทำกิจกรรมกลุ่ม
8. การสรุปความ (Summarization) การสรุปความมีความสำคัญต่อกลุ่มอย่างมาก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรวบรวมการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มและสรุปเพื่อให้ออกมาเกิดการเคลื่อนไหว ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะสรุปประเด็นเมื่อเกิดความขัดแย้งในความคิดเห็นเพื่อให้ออกมาดำเนินการต่อไป
9. ความรับผิดชอบโดยรวม (Overall Responsibilities) เป็นบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาที่ครอบคลุมในหลาย ๆ ด้าน เช่น การมีทักษะของการแนะนำ การให้ข้อมูล การสร้างให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นเจ้าของกลุ่ม การเป็นแบบอย่างที่ดีในการสื่อสาร การปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และมีความรับผิดชอบต่อกลุ่มสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้ข้อมูลที่แม่นยำกับสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีการพูดที่ได้สาระมีแก่นสาร ถ้าการพูดและการถามไม่ชัดเจนต้องใช้คำใหม่ที่ถูกต้องและชัดเจน

จากบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา สามารถสรุปได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษา มีหน้าที่สำคัญในการส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม ค้นหาความต้องการของกลุ่ม ชี้นำ รวบรวมความคิด รักษาความลับ แก้ไขข้อขัดแย้ง รวบรวมพลังความคิด มีความรับผิดชอบ เป็นบุคคลที่มีความรู้และเทคนิคเกี่ยวกับกลุ่ม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม โดยมีบทบาทที่สำคัญคือ ส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม รับฟังปัญหาอย่างใส่ใจ นำเข้าสู่ประเด็น ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสม สะท้อนเนื้อหา และความรู้สึก สรุปความ เป็นแบบอย่างที่ดีในการสื่อสารและรับผิดชอบต่อกลุ่ม

4.5 บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม

Trotzer (1977 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2542) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของสมาชิกกลุ่มไว้ ดังนี้

- 1) ควรพูดคุย สร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยดีและบุคคลที่กำลังประสบปัญหาหมักจะแสดงออกอย่างเต็มที่ในการเข้ากลุ่ม
- 2) ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ กรณีที่เพื่อนแสดงความรู้สึกของตนเองในกลุ่ม

- 3) ควรช่วยให้สมาชิกที่มีความขัดแย้งในตนเอง ได้เผชิญความจริง ได้เข้าใจตนเองดีขึ้น
- 4) ควรช่วยกันให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้บุคคลได้ทราบส่วนดีและส่วนบกพร่องของตนเอง ถ้าให้ข้อมูลส่วนที่บกพร่อง ควรพิจารณาก่อนว่าส่วนบกพร่องนั้นเขาสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ในปัจจุบัน
- 5) ควรรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม และไม่ควรพูดนอกประเด็น
- 6) ควรแสดงออกถึงการแบ่งปันความคิด ความรู้สึก มีการอภิปรายเรื่องราวต่างๆ ของสังคมด้วยการคิดที่มีเหตุผล

Johnson & Johnson (1982 อ้างถึงใน George & Cristian, 1995) ได้แบ่งแยกหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มไว้ 20 ข้อ แบ่งเป็นเรื่องใหญ่ๆ 2 เรื่อง คือ เรื่องบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและการดำรงไว้ของกลุ่ม ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

บทบาทและหน้าที่ (Task Functions) ของสมาชิกกลุ่ม

- 1) เป็นผู้ให้ข้อมูลและให้โอกาส (Information and Opinion Giver) เสนอความจริง ข้อคิดเห็น แนวคิด ข้อเสนอแนะ และให้ข้อมูลที่ตรงประเด็น
- 2) เป็นผู้ให้ข้อมูลและให้โอกาสในการค้นหา (Information and Opinion Seeker) สอบถามเฉพาะความจริง ให้ข้อมูล ให้โอกาส แนวคิด จากความรู้สึกของสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อช่วยในการอภิปราย
- 3) เป็นผู้เริ่มต้น (Starter) ริเริ่มการดำเนินการกลุ่มภายใต้จุดมุ่งหมายของกลุ่ม
- 4) เป็นผู้ชี้แนะ (Direction Giver) โดยดึงเอาจุดสนใจในสิ่งที่ต้องปฏิบัติมาใช้ในการพัฒนา
- 5) เป็นผู้สรุปความ (Summarizer) สรุปแนวคิด แนะนำ กล่าวซ้ำ จากการอภิปรายกลุ่ม
- 6) เป็นผู้เชื่อมโยง (Coordinator) นำแนวคิดต่างๆ มาเชื่อมโยงกัน โดยการทำกลุ่มย่อยและทำกิจกรรมภายในกลุ่ม
- 7) เป็นผู้วินิจฉัย (Diagnoser) สรุปข้อมูลในกลุ่มและนำเสนอเป็นข้อมูลใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกลุ่ม
- 8) เป็นผู้ให้พลังของกลุ่ม (Energizer) สมาชิกกลุ่มจะเป็นตัวก่อให้เกิดพลังของกลุ่ม
- 9) เป็นผู้ทดสอบความจริง (Reality Tester) สมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้ตรวจสอบการทำงานประเมินแนวคิด ความเสี่ยง และประยุคต์สถานการณ์เพื่อให้เห็นวิธีการทำงาน
- 10) เป็นผู้ประเมิน (Evaluator) เปรียบเทียบการตัดสินใจของกลุ่มและผลของการทำงานด้วยเป้าหมายของกลุ่ม

บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในการดำรงรักษาความเป็นกลุ่มไว้ (Maintenance Functions)

- 1) เป็นผู้ให้กำลังใจ (Encourager of Participation) ยอมรับ เปิดรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น
- 2) เป็นผู้ประสานและประนีประนอม (Harmonizer and Compromiser) ุงใจให้สมาชิกวิเคราะห์สร้างสรรค์แนวความคิดที่แตกต่าง สอบถามปัจจัยในข้อขัดแย้ง พยายาม ประนีประนอมข้อขัดแย้ง
- 3) เป็นผู้ลดความตึงเครียด (Tension Reliever) โดยการเสนอเรื่องสนุกสนาน
- 4) เป็นผู้ช่วยในการสื่อสาร (Communication Helper) โดยการเปิดเผยทักษะการสื่อสารที่ดีจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในการสื่อสารภายในกลุ่มได้มากยิ่งขึ้น

- 5) เป็นผู้ประเมินแนวโน้มทางอารมณ์ (Evaluator of Emotional Climate) โดยการสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกแนวทางในการทำงานของกลุ่ม
- 6) เป็นผู้ที่มีกระบวนการสังเกต (Process Observer) ใช้การสังเกตในการทำงานกลุ่มและตรวจสอบประสิทธิภาพของกลุ่ม
- 7) เป็นผู้กำหนดมาตรฐานของกลุ่ม (Standard Setter) การที่สมาชิกตระหนักถึงทิศทางความก้าวหน้าในการทำงานกลุ่มจะทำให้กลุ่มบรรลุเป้าหมายและมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับ
- 8) เป็นผู้มีความกระตือรือร้น (Active Listener) ตั้งใจ สนใจ ให้ความช่วยเหลือ ยอมรับแนวความคิดเห็น คล้อยตามกลุ่มเมื่อมีความคิดเห็นที่ขัดแย้ง
- 9) เป็นผู้สร้างความประทับใจ (Trust Builder) โดยการยอมรับและสนับสนุนแนวคิดจากสมาชิก และสนับสนุนแนวความคิดที่เสี่ยง รวมทั้งให้กำลังใจเป็นรายบุคคล
- 10) เป็นผู้แก้ไขปัญหาระหว่างบุคคล (Interpersonal Problem Solve) สนับสนุนการอภิปรายอย่างเปิดเผยของสมาชิกกลุ่มที่ขัดแย้งกัน ในแนวทางปฏิบัติเพื่อเพิ่มความพร้อมให้กลุ่ม

จากบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม สามารถสรุปได้ว่า เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนของสมาชิก เพื่อให้การดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย การสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกกลุ่ม รับฟังอย่างตั้งใจ ให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสมเหตุสมผล รู้จักแบ่งปันความคิด รักษาความลับของกลุ่ม ดำรงรักษาความเป็นกลุ่ม ในการวิจัยครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มมีบทบาท หน้าที่ สำคัญ คือ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ข้อคิด ข้อเสนอแนะ ให้ข้อมูล วิธีการหรือแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองแก่เพื่อนสมาชิกและเป็นผู้ตรวจสอบความจริงของการปฏิบัติ รักษาความลับของกลุ่ม สร้างความประทับใจ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง พบงานวิจัยของ มัตถิกา ศรีพวงทอง (2548) ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีภูวนิยมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของหญิงบริการ กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงบริการทางเพศที่ปฏิบัติงานในสถานบริการทางเพศในเขตอำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ โดยให้หญิงบริการทางเพศทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วนำคะแนนมาเรียงลำดับ เลือกผู้ที่มีคะแนนลำดับท้ายสุดขึ้นไป จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของ โรเซนเบิร์กและ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีภูวนิยม ผลการวิจัยพบว่า หญิงบริการทางเพศในกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หญิงบริการทางเพศกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน สมจิต ตุ่นแยง (2550) ได้ทำการศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอรุโณทัย จังหวัดลำปาง จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็น

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองและโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากก่อนการให้คำปรึกษาและนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ ได้มีผู้ทำการศึกษาการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการอื่น ๆ เช่น Patterson (2000 อ้างถึงใน สุนทรีย์ ศุภรบุญย์, 2546) ศึกษาการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองให้แก่วัยรุ่นหญิงที่เป็นนักเรียนเกรด 6 และ 7 ในเพนซิลวาเนีย ด้วยการบำบัดโดยใช้กลุ่มสนับสนุนที่เรียกว่า “Girls Circle” พบว่า กระบวนการกลุ่มสนับสนุนมีส่วนช่วยในการสร้างคุณค่าในตนเองแก่วัยรุ่น โดยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพิกซามูร์ช วรินท์กะยะ (2549) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นมีทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศระดับมากในด้านความสำเร็จ ของตนเอง และปานกลางในด้านความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและบุคคลอื่น ด้านเอกลักษณ์ของตนเอง ด้านความรู้สึกร่างกายของตนเองตามลำดับ และวัยรุ่นมีทักษะการเห็นคุณค่าของตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

สำหรับการศึกษาผลงานเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ พบว่ามีผลการวิจัยของ Luster & Small (1994 อ้างถึงใน สุพัตรา พรหมเรนทร์, 2550) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นอายุ 13-19 ปี จำนวน 2,567 คน จาก 4 เมือง ในภาคตะวันตกกลาง พบว่า วัยรุ่นหญิง ร้อยละ 41.8 เคยมีเพศสัมพันธ์แล้วและการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นจะเพิ่มขึ้นตามอายุ ส่วนจำนวนคู่นอนนั้น พบว่า วัยรุ่นหญิง ร้อยละ 44 และวัยรุ่นชาย ร้อยละ 34 ที่มีคู่นอนเพียงคนเดียว ในขณะที่วัยรุ่นหญิง ร้อยละ 16.6 และวัยรุ่นชาย ร้อยละ 28 มีคู่นอนถึง 5 คน หรือมากกว่านั้น และปิยวรรณ กุมภีรัตน์ (2546) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นในจังหวัดแพร่ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็น นักเรียน ครู ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม สัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น มี 2 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การคบเพื่อนและเลียนแบบพฤติกรรมทางเพศจากเพื่อน การมีคู่อริ สื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศและการกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ 2) ปัจจัยทางวัฒนธรรม ได้แก่ การปลูกฝัง การขัดเกลาวัฒนธรรมที่ไม่สมบูรณ์จากปัญหาครอบครัว เช่น ครอบครัวแตกแยก ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การไม่ให้ความสำคัญของการให้คำปรึกษา กระแสความทันสมัยของวัฒนธรรมทำให้เกิดการเลียนแบบ เช่น กระแสของแฟชั่น การแต่งตัว ค่านิยมสื่อทันสมัย

นอกจากนี้ ยังมีผู้สนใจได้ทำการศึกษาการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น เช่น พัทธวิมล สิมะธาราช (2544) ศึกษาผลของการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การรับรู้ สมรรถนะในตนเอง และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชายในระดับอาชีวศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายที่ระดับอาชีวศึกษา

จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสพติดทางเพศ แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอยู่ในระดับต่ำกว่าก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสุมาลี ทราย (2550) ได้ศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นและการป้องกันตัว ในตำบลน้ำพอง อำเภอ น้ำพอง จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ วัยรุ่น ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน ครู เก็บข้อมูล โดยการสังเกต สัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุที่ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ได้แก่ 1) กิจกรรมหรือการแสดงออกในงานประเพณี มีการเปลี่ยนแปลง 2) ค่านิยมของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลง 3) สื่อลามกต่างๆ ที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ 4) เพื่อนกลุ่มเสี่ยงชักชวน 5) สิ่งแวดล้อม 6) การควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่น 7) สิ่งมีนเมาหรือสารเสพติด 8) การเที่ยวกลางคืน แนวทางป้องกันแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ 1) การป้องกันระดับบุคคลโดยวัยรุ่นเอง 2) ระดับครอบครัว การดูแลเอาใจใส่สมาชิก 3) ระดับ โรงเรียนและชุมชน การจัดกิจกรรม ให้ความรู้เพื่อป้องกันพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น

5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นวิธีการที่สามารถช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น การศึกษาโดยใช้โปรแกรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเองของนักเรียน พบว่าหลังจากที่นักเรียนได้รับ โปรแกรมแล้วมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น (Weaver & Mathews, 1993) นอกจากนี้ ยังช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ผลการศึกษาการใช้ทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการใช้อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมในการอบรมเลี้ยงดูบุตรของ Joyce (1995 อ้างถึงใน สุนทรี สุกรบุญ, 2546) กลุ่มตัวอย่างเป็นบิดามารดาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา 37 คู่ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีลดพฤติกรรมแสดงอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผล โดยการใช้คำถามโต้แย้งที่มีเหตุผล กลุ่มที่ 2 ใช้ระเบียบวินัยเป็นเครื่องมือในการควบคุม กลุ่มที่ 3 ใช้วิธีในการพิจารณาแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล กลุ่มที่ 4 ฝึกการใช้เหตุผลกับเด็กเพื่อลดความคิดที่ไม่มีเหตุผล ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีปัญหา ผลการศึกษาพบว่า คู่สามีภรรยาที่ประสบความสำเร็จในการใช้เหตุผลและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ในการอบรมเลี้ยงดูบุตรและเกิดความรู้สึกพึงพอใจในการเป็นพ่อแม่คือกลุ่มที่ 1 ซึ่งอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลของพ่อแม่ ความคิดที่ไม่ถูกต้อง ความโกรธจะลดลงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังมีพฤติกรรมการแสดงออกซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย และอัศวิน แสงปาก (2550) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินพฤติกรรมทางเพศ และ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมทางเพศลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ ยังมีผู้วิจัยหลายท่านที่ได้นำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมาใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติ เช่น นงเยาว์ ชมพูทอง (2537) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อทัศนคติต่อการเป็นโสเภณีของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในภาคเหนือ ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ นักเรียนหญิงมีทัศนคติทางบวกต่อการเป็นโสเภณีลดลง และกิติพร โพธิ์ทากุล (2544) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อทัศนคติต่อการบริการทางเพศที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อการบริการทางเพศที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อการบริการทางเพศที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์หลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ายังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง ลักษณะงานวิจัยที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกับตัวแปรอื่น ซึ่งการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถพัฒนาได้หลายวิธี เช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การให้คำปรึกษา เป็นต้น สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมีทั้งงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงและการวิจัยเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยง โดยใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น เพราะเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ง่าย หากเด็กและวัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ย่อมช่วยลดปัญหาพฤติกรรมที่เกิดจากความรู้สึกลดต่ำเป็นปมด้อย ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่กล้าเผชิญปัญหา รวมทั้งปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น พฤติกรรมดังกล่าวเกิดจากการมีทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม ที่ไม่ถูกต้องจึงส่งผลให้เกิดการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ผู้วิจัยมีความสนใจและได้สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อช่วยให้วัยรุ่นหญิงได้เห็นคุณค่าในตนเองและปรับเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เปลี่ยนเป็นความเชื่อที่ถูกต้องอย่างสมเหตุสมผล ส่งผลให้เกิดการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม

สำหรับการวิจัยนี้ใช้กรอบแนวคิดจากองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981) และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ทั้ง 7 ด้าน ซึ่งมาจากแนวคิด คำจำกัดความและการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาเป็นหลักในการวิเคราะห์เพื่อสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ ดังนี้



ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

