

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลการให้การศึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อเจตคติต่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมาบตาพุดพันพิทยาคาร จังหวัดระยอง ผู้วิจัยได้รวบรวมวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เจตคติต่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
 - 1.1 ความหมายของเจตคติ
 - 1.2 องค์ประกอบของเจตคติ
 - 1.3 คุณลักษณะของเจตคติ
 - 1.4 การเกิดเจตคติ
 - 1.5 ประโยชน์ของเจตคติ
 - 1.6 วิธีการวัดเจตคติ
 - 1.7 เครื่องมือวัดเจตคติ
 - 1.8 ทฤษฎีและความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการเกิดเจตคติ
 - 1.9 พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น
 - 1.10 ความหมายพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
 - 1.11 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น
 - 1.12 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น
 - 1.13 พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่น
 - 1.14 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
2. ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 2.1 แนวความคิดของทฤษฎีการให้การศึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 2.2 เป้าหมายของการให้การศึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 2.3 ขั้นตอนการให้การศึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

- 2.4 เทคนิคในการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
- 2.5 บทบาทของผู้ให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
- 2.6 สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา
- 2.7 ลักษณะของผู้รับการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
- 2.8 กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
- 2.9 ประโยชน์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม
- 2.10 ข้อจำกัดของการนำทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไปใช้
- 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 3.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. เจตคติต่อการป้องกันกรณีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

1.1 ความหมายของเจตคติ

เพิ่มสุข จันทร์ขอนแก่น (2548, น. 47) ได้ให้ความหมายเจตคติ หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลแต่ละคนที่มีต่อประสบการณ์ที่ได้รับ ซึ่งอาจเป็นบุคคล สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมซึ่งความรู้สึกนี้อาจเป็นความรู้สึกทางบวก เช่น ชอบ รัก เห็นด้วย หรือความรู้สึกทางลบ คือเกลียด ไม่เห็นด้วยไม่ชอบ กลัว ความรู้สึกเหล่านี้อาจเปลี่ยนแปลงได้

จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย (2549, น. 169) ได้ให้ความหมายเจตคติ หมายถึง ความรู้สึก ความเชื่อของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยการตอบสนองต่อสิ่งนั้นจะแสดงออกในลักษณะชอบหรือไม่ชอบ

ชม ภูมิภาค (2551) ให้ความหมายเจตคติ คือวิถีทางที่บุคคลเกิดความรู้สึกต่อบางสิ่ง บางอย่าง คำจำกัดความเช่นนี้มิใช่คำจำกัดความเชิงวิชาการมากนัก แต่หากเราจะพิจารณาโดยละเอียด แล้วเราก็พอจะมองเห็นความหมายของมันลึกซึ้งชัดเจนพอดูเมื่อพูดว่าคือความรู้สึกต่องานนั้น ก็ หมายความว่าเจตคตินั้นมีวัตถุ วัตถุที่เจตคติจะมุ่งตรงต่อนั้นจะเป็นอะไรก็ได้ อาจจะเป็น

บุคคล สิ่งของ สถานการณ์นโยบายหรืออื่น ๆ อาจจะเป็นได้ทั้งนามธรรมและรูปธรรม ดังนั้นวัตถุแห่งเจตคตินั้นอาจจะ เป็นอะไรก็ได้ที่คนรับรู้หรือคิดถึง

รังสรรค์ โนมยา (2552, น. 11) สรุปว่า เจตคติ เป็นความรู้เชิงประมาณค่า ของบุคคลต่อสิ่งต่าง ๆ ว่าสิ่งนั้น ๆ ดีหรือไม่ต่อตนเอง สัมพันธ์กับความรู้สึกรู้สึกของบุคคลในลักษณะพึงพอใจ นำไปสู่ความพร้อมในการแสดงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรู้สึกและการประเมินค่าเหล่านั้น

จากศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความหมายของเจตคติดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็นของแต่ละบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ภายหลังจากการที่ได้มีประสบการณ์ในสิ่งนั้น ทำให้มีท่าทีหรือการแสดงพฤติกรรมตอบสนอง เช่น เมื่อรู้สึกรัก ชอบ พอใจ เรียกว่าเจตคติทางบวก แต่เมื่อรู้สึกเกลียด ไม่ชอบ เรียกว่าเจตคติทางลบ

1.2 องค์ประกอบของเจตคติ

แสงเดือน ทวีสิน (2545 : 69) ได้สรุปว่า องค์ประกอบเจตคติมี 3 ด้าน คือ

1. องค์ประกอบทางด้านปัญญา (Cognitive Component) หมายถึง ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความเข้าใจซึ่งจะมีส่วนเป็นตัวกำหนดเจตคติของแต่ละบุคคล

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective Component) หมายถึง คนเราชอบหรือไม่ชอบตามข้อมูลที่เรารับรู้ แต่บางครั้งข้อมูลที่เราได้รับรู้อาจจะไม่สามารถมีอิทธิพลเหนือความรู้สึกได้

3. องค์ประกอบด้านการปฏิบัติ (Behavioral Component) หมายถึง การที่จะแสดงออกถึงเจตคติอย่างแท้จริง ต้องดูจากการเลือกปฏิบัติของบุคคลผู้นั้น

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2546, น. 247-248) ได้สรุปว่าเจตคติมีองค์ประกอบดังนี้

1. องค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Component) เป็นองค์ประกอบด้านความรู้ความเข้าใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งนั้น ๆ เพื่อเป็นเหตุเป็นผลที่จะสรุปความ และรวมเป็นความเชื่อหรือช่วยในการประเมินสิ่งเร้านั้น ๆ

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึกหรืออารมณ์ (Affective Component) เป็นองค์ประกอบด้านความรู้สึก หรืออารมณ์ของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งเร้านั้น ซึ่งต่างก็เป็นผลต่อเนื่องมาจากการที่บุคคลประเมินผลสิ่งเร้านั้นแล้วว่าพอใจหรือไม่พอใจ ต้องการหรือไม่ต้องการ

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) เป็นองค์ประกอบด้านความพร้อม หรือความโน้มเอียงที่บุคคลจะประพฤติปฏิบัติ หรือตอบสนองต่อสิ่งเร้าไปในทิศทางที่สนับสนุนหรือคัดค้าน ทั้งนี้จะต้องขึ้นอยู่กับความเชื่อ หรือความรู้สึกของบุคคลที่ได้รับจากการ

ประเมินผลพฤติกรรมที่คิดว่าจะแสดงออกจะสอดคล้องกับความรู้ที่บุคคลนั้นมีอยู่ เช่น บุคคลที่มีเจตคติที่ไม่ดีต่อศาสนาก็จะไม่สนใจเข้าฟังธรรม เป็นต้น

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2509, น. 505-506) กล่าวถึงองค์ประกอบของเจตคติที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. การรู้ (COGNITION) ประกอบด้วยความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเป้าหมาย เจตคติ เช่น ทศนคติ ต่อลัทธิคอมมิวนิสต์ สิ่งสำคัญขององค์ประกอบนี้ก็คือ จะประกอบด้วยความเชื่อที่ได้ประเมินค่าแล้วว่า น่าเชื่อถือหรือไม่น่าเชื่อถือ ดีหรือไม่ดี และยังรวมไปถึง ความเชื่อในใจว่าควรจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ อย่างไรต่อเป้าหมายที่ตนคตินั้นจึงจะเหมาะสมที่สุด ดังนั้น การรู้และแนวโน้มพฤติกรรมจึงมีความ เกี่ยวข้องและสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด

2. ความรู้สึก (FEELING) หมายถึง อารมณ์ที่มีต่อเป้าหมาย เจตคติ นั้น เป้าหมายจะถูกมองด้วย อารมณ์ชอบหรือไม่ชอบ ถูกใจหรือไม่ถูกใจ ส่วนประกอบด้านอารมณ์ ความรู้สึกนี้เองที่ทำให้บุคคล เกิดความตึงเครียด ซึ่งอาจกระตุ้นให้มีปฏิกิริยาตอบโต้ได้ หากมีสิ่งขัดกับความรู้สึกมากระทบ

3. แนวโน้มพฤติกรรม (ACTION TENDENCY) หมายถึง ความพร้อมที่จะมีพฤติกรรมที่ สอดคล้องกับเจตคติ ถ้าบุคคลมีเจตคติที่ดีต่อเป้าหมาย เขาจะมีความพร้อมที่จะมีพฤติกรรมช่วยเหลือ หรือสนับสนุนเป้าหมายนั้น ถ้าบุคคลมีเจตคติในทางลบต่อเป้าหมาย เขาก็จะมีความพร้อมที่จะมี พฤติกรรมทำลาย หรือทำร้าย เป้าหมายนั้นเช่นกัน (ชม ภูมิภาค, 2551)

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับองค์ประกอบของเจตคติ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบของเจตคติประกอบด้วย ความรู้ ความเข้าใจ หรือความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรมของแต่ละบุคคลที่มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า บุคคลมักแสดงพฤติกรรมในทิศทางที่สอดคล้องกับความรู้สึกที่มีอยู่ มีปริมาณมากน้อยแตกต่างกันไป แต่ไม่เสมอไปทุกกรณีในบางครั้งเรามีเจตคติอย่างหนึ่งแต่ก็ไม่ได้แสดงพฤติกรรมตามเจตคติที่มีอยู่ก็ได้

1.3 คุณลักษณะของเจตคติ

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2546, น. 249-250) ได้สรุปว่า เจตคติมีลักษณะสำคัญ ดังนี้

1. เจตคติเกิดจากประสบการณ์สิ่งเร้าต่างๆ รอบตัว บุคคล การอบรมเลี้ยงดู การเรียนรู้ ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดเจตคติ แม้ว่ามีประสบการณ์ที่เหมือนกันก็อาจมีเจตคติที่แตกต่างกันได้ด้วยสาเหตุหลายประการ เช่น สติปัญญา อายุ เป็นต้น

2. เจตคติเป็นการเตรียมความพร้อมในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในของจิตใจ มากกว่าภายนอกที่สังเกตได้ สภาวะความพร้อมที่จะตอบสนองมีลักษณะที่ซับซ้อน

3. เจตคติมีทิศทางของการประเมิน ทิศทางของการประเมิน คือ ลักษณะความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าประเมินว่า ชอบ พอใจ หรือเห็นด้วย ก็แสดงว่าเป็นไปในทิศทางที่ดี ประเมินออกมาในทางที่ไม่ชอบ ไม่พอใจ ก็แสดงว่าเป็นไปในทางที่ไม่ดี

4. เจตคติมีความเข้ม คือ มีปริมาณน้อยในความรู้สึก ถ้าชอบมากหรือไม่เห็นด้วยอย่างมากก็แสดงว่า ความเข้มข้นสูง ถ้าไม่ชอบหรือเกลียดที่สุดก็แสดงว่ามีความเข้มข้นสูงไปในทิศทางหนึ่ง

5. เจตคติมีความคงทนที่บุคคลมีความยึดถือมั่น และมีส่วนในการกำหนดพฤติกรรมของคนนั้น การยึดมั่นในเจตคติต่อสิ่งใด ทำให้การเปลี่ยนแปลงเจตคติเกิดขึ้นได้ยาก

6. เจตคติมีทั้งพฤติกรรมภายใน และพฤติกรรมภายนอก หากบุคคลมีพฤติกรรมทางจิตใจแล้วไม่แสดงออก ก็จะไม่สามารถรู้ได้ว่าบุคคลนั้นมีเจตคติอย่างไรในเรื่องนั้น เนื่องจากเจตคติเป็นพฤติกรรมภายนอกและแสดงออกเมื่อถูกกระตุ้น

7. เจตคติต้องมีสิ่งเร้าจึงจะเกิดการตอบสนองขึ้น เจตคติที่แสดงออกจากพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมภายนอกไม่จำเป็นว่าจะต้องตรงกัน เพราะก่อนแสดงออกนั้นก็จะปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพของสังคมแล้วจึงแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอก

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับคุณลักษณะของเจตคติ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าเจตคติเกิดจากประสบการณ์ต่าง ๆ เจตคติเป็นการเตรียมพร้อมจากประสบการณ์ที่มีสิ่งเร้ามาตอบสนอง ทำให้มีทิศทางในลักษณะพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน ที่มีปริมาณมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบุคคล อาจไม่จำเป็นว่าจะต้องตรงพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน เพราะก่อนแสดงพฤติกรรมภายนอกนั้นออกมา ก็อาจจะปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับสภาพของสังคม

1.4 การเกิดเจตคติ

ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2544, น. 70–71) ได้อธิบายว่าเจตคติเกิดจากการเรียนรู้ 5 วิธี คือ

1. เจตคติเกิดจากการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ของพาฟลอฟ ในเรื่องสิ่งเร้าที่มีเงื่อนไขก่อให้เกิดการตอบสนองที่มีเงื่อนไขได้

2. เจตคติเกิดจากการแผ่ขยายสิ่งเร้า (Stimulus Generalization) สิ่งเร้าบางอย่างที่มีคุณสมบัติคล้ายสิ่งเร้าที่มีเงื่อนไข มากกระตุ้นให้คนมีปฏิกิริยาที่เคยมี ต่อสิ่งเร้าที่มีเงื่อนไข

3. เจตคติเกิดจากการวางเงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning) แนวคิดพื้นฐานของการวางเงื่อนไขการกระทำ ประกอบด้วย สิ่งเร้าที่สามารถแสดงถึงความแตกต่างที่มีต่อการตอบสนองแล้วจะเกิดผลการเสริมแรงบวก

4. เจตคติเกิดจากการสังเกต ในลักษณะนี้จะมีตัวแบบ (Model) เช่น เลียนแบบคาราจากความเชื่อ เช่น เด็กเชื่อว่าการไหว้พระจะทำให้พระคุ้มครอง

ปริยาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2546, น. 261–264) อธิบายว่า ทฤษฎีที่ก่อให้เกิดเจตคติ มี 2 กลุ่ม คือ

1. ทฤษฎีการเรียนรู้ความสัมพันธ์เชื่อมโยงซึ่งมีแนวคิดที่ว่าเจตคติของเราเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขณะที่เกิดการเรียนรู้ ซึ่งอาจเกิดจาก

1.1 การเสริมแรง เป็นเจตคติที่เกิดขึ้นจากการเสริมแรงทั้งทางบวกและทางลบ

1.2 การวางเงื่อนไข เกิดขึ้นเพื่อเจตคติสิ่งหนึ่ง แล้วไปสัมพันธ์กับเจตคติอีกสิ่งหนึ่งทำให้เจตคติที่มีต่อสิ่งนั้นเหมือนกัน

1.3 การเลียนแบบทางเจตคติ เกิดขึ้นจากการที่บุคคลรับรู้เจตคติที่คนอื่นมีอยู่ แล้วจึงรับมาเป็นของตนเองโดยไม่ต้องมีประสบการณ์ตรง

1.4 การเชื่อมโยง การเกิดเจตคติเป็นผลจากบุคคลผู้เป็นเจ้าของเจตคติมีการเชื่อมโยงลักษณะบางอย่างเข้าด้วยกันตามความคิดของตน ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงไปในทิศทางเดียวกัน

2. ทฤษฎีการเรียนรู้ความเข้าใจ

2.1 ทฤษฎีความขัดแย้งด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Dissonance Theory) Feastinger (1957) อธิบายว่า องค์ประกอบของเจตคติ คือ ความรู้ความเข้าใจ ซึ่งได้แก่ ความคิดเห็นข้อเท็จจริงที่ได้รับบางครั้งพบว่าความรู้ความเข้าใจมีลักษณะที่ขัดแย้งกัน จึงต้องปรับความคิดความเชื่อให้มีความขัดแย้งกัน

2.2 ทฤษฎีความสอดคล้องระหว่างความรู้สึกหรืออารมณ์กับความรู้ ความเข้าใจ (Affective Cognitive Consistency) เป็นทฤษฎีที่ Rosenberg (1956) อธิบายว่า เจตคติจะไม่เปลี่ยน ถ้ายังมีความสอดคล้องกัน ระหว่างความรู้สึก อารมณ์ ความรู้ ความเข้าใจ แต่ถ้าเกิดขัดแย้งกันก็มีการปรับเปลี่ยนไปในทางเดียวกัน

2.3 ทฤษฎีความสมดุล (Balance Theory) Header (1958) มีแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีนี้ว่า แต่ละคนในสังคมที่มีต่อบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ ไปสอดคล้องกับเจตคติของอีกคน เพื่อให้เกิดความสมดุล เมื่อเกิดสถานะที่ไม่สมดุล บุคคลนั้นก็พยายามเปลี่ยนเจตคติให้เข้าสู่สถานะสมดุล

2.4 ทฤษฎีความลงรอยกัน (Congruity Theory) Osgood และ Tannenbaum (1955) มีแนวคิดว่าการเปลี่ยนเจตคติของบุคคลจะเป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกับลักษณะที่เราประเมิน ผู้คนที่เกี่ยวข้อง และเจตคติเดิมของบุคคล เมื่อเกิดความไม่ลงรอยของเจตคติบุคคลนั้นก็ปรับเจตคติให้ลงรอยกับสถานการณ์มากยิ่งขึ้น การเกิดเจตคติจากหลายท่านได้เขียนอธิบายไว้

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการเกิดเจตคติ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าเจตคติของบุคคลจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ สิ่งแวดล้อม อารมณ์ การเลียนแบบ ความ

ประทับใจ หรือแม้กระทั่งความต้องการของตนเองที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เจตคติเป็นกระบวนการซับซ้อน แต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

1.5 ประโยชน์ของเจตคติ

ธีรวุฒิ เอกะกุล (2549, น. 20) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของเจตคติไว้ สรุปได้ ดังนี้

1. ช่วยทำให้เข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยการจัดระบบสิ่งของต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา
2. ช่วยให้มีการเข้าข้างตัวเอง (Self-Esteem) โดยช่วยให้บุคคลหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดี หรือปกปิดความจริงบางอย่าง ซึ่งนำความไม่พอใจมาสู่ตัวเขา
3. ช่วยในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่สลับซับซ้อน ซึ่งมีปฏิกิริยาโต้ตอบจากการกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดลงไปนั้น ทำให้สิ่งนั้นพอใจ หรือเป็นบำเหน็จรางวัลจากสิ่งแวดล้อม
4. ช่วยให้บุคคลสามารถแสดงออกถึงค่านิยมของตนเอง ซึ่งแสดงว่าเจตคตินั้นนำความพอใจมาให้บุคคลนั้น
5. เตรียมบุคคลเพื่อให้พร้อมต่อการปฏิบัติ
6. ช่วยให้บุคคลได้รับความสำเร็จตามหลักชัยที่วางไว้ ประโยชน์ของเจตคติช่วยให้เข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว ช่วยในการปรับตัวสามารถแสดงออกถึงความพอใจของตนเอง พร้อมต่อการปฏิบัติ ได้รับความสำเร็จในการปฏิบัติงาน

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับประโยชน์ของเจตคติ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าเจตคติช่วยให้บุคคลเข้าใจสิ่งแวดล้อม โดยพิจารณาเหตุการณ์กรรมของบุคคล และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ทำให้สิ่งนั้นพอใจหรือดีต่อเป้าเจตคติของบุคคลนั้น

1.6 วิธีการวัดเจตคติ

การวัดเจตคติเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยาก เพราะเจตคติเป็นความรู้สึกนึกคิด เป็นสภาพทางจิตใจ ซึ่งไม่สามารถวัดได้โดยตรง การวัดเจตคตินิยมวัดออกมาทางบวกและทางลบ ทางบวก หมายถึง เจตคติในทางดี ส่วนทางลบ หมายถึง เจตคติไปในทางตรงข้าม วิธีวัดเจตคติโดยตรงจึงทำได้ไม่ได้นอกจากทำการศึกษา ซึ่งมีนักการศึกษาได้สรุปไว้ ดังนี้

1. การสังเกต (Observation) ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ศึกษาเจตคติโดยใช้ประสาทหู และตาเป็นสำคัญ การสังเกตเป็นวิธีการศึกษาพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล ที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด แล้วนำข้อมูลที่สังเกตนั้นไปอนุมานว่าบุคคลนั้นมีเจตคติต่อสิ่งนั้นอย่างไร ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้การสังเกตได้ผลดี ผู้สังเกตต้องมีคุณสมบัติ 4 ประการ คือ มีความใส่ใจต่อสิ่งที่สังเกต (Attention) มีประสาทสัมผัสที่ดี (Sensation) มีสัญญาณที่ดี (Perception) มีมโนคติที่ดี (Conception) โดยสามารถสรุปเรื่องราวได้ถูกต้องและเชื่อถือได้ กระบวนการเพื่อให้ผลการสังเกตสามารถรวบรวมข้อมูล

เที่ยงตรงและเชื่อถือได้ควรมีวิธีการดำเนินการสังเกต คือ 1) มีการเตรียมความพร้อมล่วงหน้า เช่น เตรียมการบันทึก เตรียมความพร้อมของเครื่องมือต่างๆ 2) ไม่มีอคติ 3) ต้องสังเกตหลาย ๆ ด้าน 4) ใช้ระยะเวลาสังเกตอย่างต่อเนื่องและนานพอสมควร และ 5) อาจใช้เครื่องมืออื่นๆ ช่วยอย่างระมัดระวัง เช่น แบบสำรวจ การบันทึกกระเปาะสัมผัส และอื่นๆ ซึ่งหลักเกณฑ์ของการสังเกตที่ดีประกอบด้วย 1) ผู้สังเกตจะต้องมีความรู้ในเรื่องที่สังเกตนั้นให้มาก 2) หาความสอดคล้องระหว่างประเด็นและพฤติกรรมที่จะทำการสังเกต 3) กำหนดจุดมุ่งหมายที่ต้องการสังเกตให้ชัดเจน 4) ในการสังเกตนั้น ผู้สังเกตจะต้องทำอย่างระมัดระวังและจะต้องใช้ความละเอียดถี่ถ้วน 5) ผู้สังเกตจะต้องมีความรู้และทักษะในการใช้เครื่องมือตามที่กำหนดขึ้น และ 6) ผู้สังเกตจะต้องพร้อมที่จะทำการสังเกตและกำจัดอคติส่วนตัวออกไปให้หมด

2. การให้รายงานตนเอง (Self - report) เป็นวิธีการศึกษาเจตคติของบุคคลโดยให้บุคคลนั้นเล่าความรู้สึกที่มีต่อสิ่งนั้น และจากการฟังสิ่งที่เล่านี้สามารถกำหนดค่าคะแนนของเจตคติได้วิธีการศึกษาเจตคติแบบนี้เป็นวิธีการของเทอร์สโตน (Thurstone) ลิเคิร์ต (Likert) กัทท์แมน (Guttman) และออสกู๊ด (Osgood) ที่ได้พยายามสร้างสเกลการวัดเจตคติขึ้น คะแนนที่ได้จากการวัดเจตคติแบบสเกลนี้จัดแบ่งออกเป็นช่วง ๆ โดยแต่ละช่วงจะมีขนาดเท่ากัน สามารถที่จะนำมาเปรียบเทียบความมากน้อยของเจตคติได้ วิธีนี้เป็นที่นิยมใช้วัดเจตคติมาก

3. เทคนิคการฉายออก (Projective techniques) เป็นการวัดเจตคติโดยการให้สร้างจินตนาการจากภาพ โดยใช้ภาพเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลนั้นแสดงความคิดเห็นออกมา จะได้สังเกตและวัดได้ว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกอย่างไร ซึ่งบุคคลย่อมแสดงออกตามประสบการณ์ที่เคยได้รับมาแต่ละคนจะมีการแสดงออกไม่เหมือนกัน (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2539, น. 55-56)

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับวิธีวัดเจตคติ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการวัดเจตคตินิยมวัดออกมาทางบวกและทางลบ โดยการศึกษาจากการสังเกต ฝึามองดูพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลอย่างมีจุดมุ่งหมาย ศึกษาการรายงานของตนเอง เล่าความรู้สึกที่มีต่อสิ่งเร้าอย่างตรงไปตรงมา และศึกษาการสร้างจินตนาการจากประสบการณ์

1.7 เครื่องมือวัดเจตคติ

เครื่องมือวัดเจตคติที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบการให้รายงานตนเอง ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่มีสิ่งเร้าให้ตอบออกมาตามความรู้สึก อาจจะไม่ดีมากนักแต่นิยมใช้วัดมากที่สุด เพราะมีความเป็นปรนัย สะดวกในการสร้างและการสอบวัด ถ้าผู้เรียนตอบด้วยความจริงใจ ก็จะมีความเที่ยงตรงสูง ในการทำวิจัยครั้งนี้เลือกใช้ มาตรวัดเจตคติ (Attitude scale) ของ ลิเคิร์ต แนวคิดของลิเคิร์ตที่สร้างแบบวัดโดยมีหลักการว่า ข้อความแต่ละข้อความในแบบวัดจะครอบคลุมช่วงเจตคติที่ต้องการวัดทั้งหมด ข้อความที่แสดงออกถึงเจตคติต่อสิ่งที่ต้องการศึกษา แล้วได้ข้อความหลัง

การพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญและหลังการทดลองใช้ จำนวน 30 ข้อความ ให้มีลักษณะข้อความทั้งในด้านบวกและลบ แต่ละด้านแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ความรู้ ความรู้สึก และความโน้มเอียงที่จะปฏิบัติ แล้วนำข้อความมาจัดเข้าสู่ชุดให้กลุ่มตัวอย่างพิจารณาข้อความ โดยพิจารณาใน 5 คำตอบ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด แล้วให้ตอบได้เพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อความ จากนั้นนำข้อความแต่ละคนมาให้น้ำหนักคะแนนรายข้อคะแนน

คะแนน	ข้อความในทางบวก	ข้อความในทางลบ
5	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
3	เฉยๆ/ไม่แน่ใจ	เฉยๆ/ไม่แน่ใจ
2	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย
1	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

จากนั้นรวมคะแนนตอบของแต่ละคนในทุก ๆ ข้อเข้าด้วยกัน แล้วนำคะแนนมาวิเคราะห์ทางสถิติ ส่วนในการแปลผลระดับเจตคติตามแนวคิดของลิเคอร์ทั้น นิยมแปลผลเป็นตัวเลขตามมาตราหรือระดับที่กำหนด ด้วยการนำจำนวนข้อไปหารคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วใช้เกณฑ์การแปลคะแนนแบบวัด (กรณีกำหนด 5 ระดับ) ดังนี้

คะแนน	ความหมาย
4.51-5.00	มีเจตคติสูงมาก
3.51-4.50	มีเจตคติสูง
2.51-3.50	มีเจตคติปานกลาง
1.51-2.50	มีเจตคติต่ำ
1.00-1.50	มีเจตคติต่ำมาก

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเครื่องมือวัดเจตคติ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่ามาตรการวัดเจตคติตามแนวคิดของลิเคอร์ทั้น ได้รับความนิยมนอย่างมากในการสร้างแบบวัดเจตคติ เพราะสามารถสร้างได้ง่าย ไม่ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญจำนวนมาก และสามารถวัดความรู้สึกได้หลายอย่าง ทั้งนี้มีข้อระวังในการแปลผลซึ่งต้องกลับค่ามาตราในกรณีที่ข้อคำถามทางลบก่อนเสมอเท่านั้น

1.8 ทฤษฎีและความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการเกิดเจตคติ

ชริกเลย์ (Shrigley, 1977, น. 427) กล่าวว่า เจตคติไม่ใช่สิ่งที่มีมาแต่กำเนิดแต่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ เจตคติบางอย่างมีขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการที่อยากให้เห็นเป็นที่ยกย่องของสังคม

บุญศรี คำชาย (2540, น. 159) กล่าวว่า เจตคติเป็นผลผลิตมาจากประสบการณ์หลากหลายในชีวิตและก่อตัวขึ้นอย่างซับซ้อน เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะมีลักษณะค่อนข้างคงทน แต่ก็เปลี่ยนแปลงได้

ชาติชาย พัทธษรณาคม (2544, น. 97-98) ได้กล่าวถึงปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดเป็นเจตคติ ดังนี้

1. เจตคติเกิดจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล โดยเกิดจากการรวบรวมจากประสบการณ์ต่างๆ ในอดีต หรือประสบการณ์ที่เก็บสะสมได้ มนุษย์จะทำการจำแนก แยกแยะออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ชอบ-ไม่ชอบ, ดี-ไม่ดี, สนใจ-ไม่สนใจ การจำแนกนี้จะอาศัย หลักเกณฑ์ ที่แต่ละคนเก็บสะสมจากประสบการณ์ในอดีต เป็นตัวประเมินตัดสินใจ เพื่อกำหนดทิศทางของเจตคติของตนเอง และหลักเกณฑ์ดังกล่าวจะถูกหล่อหลอมจาก “ความเชื่อ” ของมนุษย์แต่ละคนที่มีความแตกต่างกัน

2. เจตคติเกิดจากการรับเจตคติของผู้อื่นมาเป็นของตน การรับเจตคติของผู้อื่นมานั้นมักจะเป็นในกรณีที่บุคคลนั้นมีความสำคัญ เป็นที่น่าเชื่อถือและยกย่องชื่นชมอย่างมาก

3. เจตคติจากประสบการณ์ที่ประทับใจมาก ประสบการณ์บางอย่างที่ประทับใจมาก ทั้งทางด้านดีและด้านไม่ดีเพียงครั้งเดียวก็อาจก่อให้เกิดเป็นเจตคติได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า เจตคติ เกิดจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ได้รับมา ซึ่งจะมีความแตกต่างกัน อิทธิพลจากกลุ่มสังคมจึงทำให้บุคคลมีพฤติกรรมไม่เหมือนกัน สภาพแวดล้อมโดยรอบเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้เกิดเจตคติที่ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งต่าง ๆ รอบกาย

4. การเปลี่ยนแปลงเจตคติ เป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่จะต้องอาศัยเวลาพอสมควร ทั้งนี้เพราะในการสร้างเจตคติแต่ละเรื่องส่วนใหญ่แล้ว ต้องใช้เวลาในการสั่งสม อยู่ยาวนานพอสมควร ดังนั้นการที่จะเปลี่ยนจึงต้องอาศัยเวลาเช่นกัน ซึ่งหลักสำคัญที่สามารถใช้ในการเปลี่ยนเจตคติของบุคคลมีดังนี้

4.1 สร้างตัวเลียนแบบ (Identification Figurer) ที่เหมาะสมให้กับผู้ที่เราต้องการเปลี่ยนเจตคติ ลักษณะที่สำคัญของตัวเลียนแบบ เช่น

4.1.1 ต้องเป็นบุคคลที่ผู้นั้นสามารถพึ่งพาอาศัยได้

4.1.2 ต้องเป็นบุคคลที่สำคัญในชีวิตของผู้นั้น

4.1.3 ต้องเป็นบุคคลที่ผู้นั้นยกย่องเชื่อถือ

4.1.4 ต้องเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง มีศักดิ์ศรี มีบารมีพอที่จะทำให้ผู้นั้น

เชื่อถือได้

4.1.5 ต้องเป็นบุคคลที่มีความอบอุ่น มีลักษณะเป็นกันเอง และจะต้องมีความเข้าใจกัน เป็นต้น

4.2 ใช้วิธีการพูด หรือสื่อสาร (Communication) เพื่อให้เปลี่ยนแปลงเจตคตินักจิตวิทยาได้อธิบายว่า การพูดเพื่อเปลี่ยนเจตคตินั้นมีได้ 2 วิธี คือ

4.2.1 การพูดโดยการอ้างเหตุผล (Logical Argument) เป็นการพูดชักจูงเพื่อเปลี่ยนเจตคติของบุคคล วิธีนี้จะต้องเป็นการพูด โดยเสนอข้อเท็จจริงทั้งในส่วนดี และไม่ดี เพื่อให้ผู้นั้นใช้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง

4.2.2 การพูดเร้าอารมณ์ (Emotional Appeal) การพูดในลักษณะนี้มักจะพูดโดยเน้นเพียงด้านเดียว และพยายามเสนอเหตุผลเพียงด้านเดียว การชักจูงในลักษณะนี้อาจจะทำให้คนคล้อยตามได้ง่าย แต่อาจเกิดผลเสียถ้าผู้นั้นมารู้เหตุผลอีกด้านหนึ่งในภายหลัง

4.3 ใช้วิธีการจัดสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมต่างๆ เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนเจตคติไปในทางที่ต้องการ เช่น การให้เข้าไปมีส่วนร่วม การจัดกิจกรรม การเล่นบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นต้น

ปรีชาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2546, น. 260) กล่าวว่า การเปลี่ยนเจตคติมี 2 ทาง คือ

1. การเปลี่ยนไปในทางเดียวกัน (Congruent Change) หมายถึง เจตคติเดิมของบุคคลที่เป็นไปในทางบวก ก็จะเพิ่มมากขึ้นในทางบวกด้วย แต่ถ้าเจตคติใดเป็นไปในทางลบก็จะเพิ่มมากขึ้นในทางลบ เช่น เคยชอบคนนี้ก็ชอบมากขึ้นกว่าเดิม หรือในทางตรงกันข้าม เคยเกลียดคนนี้ก็เกลียดมากขึ้น

2. การเปลี่ยนไปคนละทาง (Incongruent Change) หมายถึง เจตคติเดิมของบุคคลที่เปลี่ยนแปลงไปในทางบวก จะลดลงเจตคติในทางบวกและเพิ่มเจตคติในทางลบ เช่น เคยชอบคนนี้ก็เปลี่ยนเป็นไม่ชอบ

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับทฤษฎีและความเชื่อที่เกี่ยวกับการเกิดเจตคติ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าเจตคติเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ในอดีตถึงปัจจุบันที่เก็บสะสมมาจากตนเองและได้รับจากเจตคติของบุคคลอื่น อาจมีการเปลี่ยนแปลงเจตคติเดิมไปในทางบวกหรือทางลบซึ่งเปลี่ยนไปในทางเดียวกันหรือคนละทาง

1.9 พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

ฟูสเตนเบิร์ก Furstenberg, Levine & Brooks (1990) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นแตกต่างกัน ดังนี้

1. ปัจจัยทางด้านชีวภาพ พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นจะได้รับอิทธิพลโดยตรงจากฮอร์โมนเพศ เช่น วัยรุ่นหญิงที่เข้าสู่ภาวะทางเพศเร็ว มีแนวโน้มที่จะเป็นอิสระจากบิดามารดา มีการนัดหมายกับเพศตรงข้ามและมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยรุ่นหญิงที่เข้าสู่ภาวะช้ากว่า

2. ปัจจัยทางด้านการครอบครัวยุได้แก่ ค่านิยมในเรื่องเพศของบิดามารดา ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและการอบรมสั่งสอนจากบิดามารดาในเรื่องเพศล้วนมีอิทธิพลต่อการเริ่มมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น

3. อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะบรรทัดฐานในเรื่องเพศของกลุ่มเพื่อน จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก

4. ปัจจัยทางการศึกษา พบว่า วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และมึระดับการศึกษาต่ำ จะมีเพศสัมพันธ์เร็วกว่าวัยรุ่นที่ยังคงศึกษาอยู่ ซึ่งส่วนมากจะเป็นผู้ที่มิฐานะไม่ดีด้วย

5. ปัจจัยทางด้านสังคม ได้แก่ ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม การศึกษา ตลอดจนบริการของรัฐและสังคมที่จัดให้แก่วัยรุ่นในการได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องเพศนับเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นที่แตกต่างกัน

พนม เกตุมาน (2538) ได้อธิบายพัฒนาการของวัยรุ่นอายุตั้งแต่ 12 – 18 ปี ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไปและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากรัยนี้มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศและฮอร์โมนของการเจริญเติบโตอย่างมากและรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขาจะยาวขึ้นก่อนจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอื่น การเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เห็นได้ชัดเจนคือวัยรุ่นชายจะเป็นหนุ่มขึ้น นมขึ้นพาน (หัวนมโตขึ้นเล็กน้อย กดเจ็บ) เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก (การหลั่งน้ำอสุจิในขณะที่หลับและฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ) การเกิดฝันเปียกครั้งแรกเป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเป็นสาวขึ้น คือเต้านมมีขนาดโตขึ้น ไชมันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกการมีประจำเดือนครั้งแรกเป็นสัญญาณบอกการเข้าสู่วัยรุ่นในหญิง ทั้งเพศชายและเพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งจะมีขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิ่วขึ้น

2. พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological Development) สติปัญญาวัยนี้จะพัฒนาสูงขึ้นจนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์ สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้ว จะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่

ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ ยังอาจขาดความยังคิด มีความหุนหันพลันแล่น มีความคิดเป็นของตนเอง ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ วัยนี้จะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเอง ด้านต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ด้านเอกลักษณ์ (identity) วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งที่ตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกัน หรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่งที่แสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ ความเชื่อในศาสนา อาชีพ คติประจำใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต เอกลักษณ์ทางเพศ แฟชั่น ดารา นักร้อง และการแต่งกาย

2.2 ด้านภาพลักษณ์ของตนเอง (self-image) คือ การมองภาพของตนเอง ในด้านต่างๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความสวยความหล่อ ความพิการ ข้อดีข้อด้อยทางร่างกายของตนเอง วัยรุ่นจะสนใจหรือให้เวลาเกี่ยวกับรูปร่าง ผิวพรรณมากกว่าวัยอื่นๆ ถ้าตัวมีข้อด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความอับอาย

2.3 ด้านการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (acceptance) ในวัยนี้จะต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักอยากเด่น อยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมากๆ

2.4 ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) เกิดจากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่นๆ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ทำอะไรได้สำเร็จ

2.5 ด้านความเป็นตัวของตัวเอง (independent) ในวัยนี้จะรักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาใด ๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีปฏิกิริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บีบบังคับสูง ความอยากรู้อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในวัยนี้ ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่ายถ้าวัยรุ่นขาดการยั้งคิดที่ดี การได้ทำอะไรด้วยตนเอง และทำสำเร็จจะช่วยทำให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง (self confidence)

2.6 ด้านการควบคุมตนเอง (self control) วัยนี้จะเริ่มรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

2.7 ด้านอารมณ์ (mood) อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย โกรธง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้อาจทำ

ให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยวกร้าว มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อย ๆ ดีขึ้น เมื่อมีอายุมากขึ้น อารมณ์เพศวัยนี้จะมีมาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

2.8 ด้านจริยธรรม (moral development) วัยนี้มีความคิดเชิงอุดมคติสูง เพราะเขาจะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบมโนธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชมของคนอื่น และจะรู้สึกอึดอัดกับข้อจำกัดกับความไม่ถูกต้องในสังคม หรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเองเขาก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไปแล้ว บางครั้งเขาจะแสดงออก วิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่ หรือ ครูอาจารย์ตรง ๆ อย่างรุนแรง การต่อต้าน ประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการเอาเปรียบ เบียดเบียน ความไม่เสมอภาคกัน ในวัยรุ่นตอนต้นการควบคุมตนเองอาจยังไม่ดีนัก แต่เมื่อพ้นวัยรุ่นนี้ไป การควบคุมตนเองจะดีขึ้น จนเป็นระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่

3. พัฒนาการทางสังคม (Social Development)

วัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนาน ๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่ม ของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในการทักษะทางสังคม การแก้ไขปัญหา การสื่อสารเจรจา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐาน มนุษยสัมพันธ์ที่ดี และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตน และมีสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นแต่ละคนแตกต่างกันไป มีทั้งพัฒนาการทางด้านร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตและฮอร์โมนทางเพศอย่างมาก ทางด้านจิตใจสามารถคิดเป็นรูปธรรม คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ได้มากขึ้น แสดงออกความเป็นตัวตน รักอิสระ เสรีภาพ อารมณ์จะปั่นป่วนเปลี่ยนแปลงง่าย ทางด้านสังคมมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เพื่อต้องการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

1.10 ความหมายพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

จากการศึกษาพบว่าผู้ให้ความหมายของ “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ” ไว้ที่น่าสนใจ ดังนี้

เลิศลักษณ์ บุญรอด (2543) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หมายถึง พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่ การเที่ยวสถานเริงรมย์ การดื่มสุราของมึนเมา การใช้สารเสพติด การอ่านหนังสือกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ กาจับมือถือนิ้วแขน และการกอดจูบ การชักนำของเพื่อนต่อการมีเพศสัมพันธ์

นางบุญบาน ญาณสมเด็จ (2552) ได้กล่าวไว้ว่า การปฏิบัติที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะโรคเอดส์ ได้แก่ การมีเพศสัมพันธ์เร็วตั้งแต่วัยรุ่นตอนต้น การมีเพศสัมพันธ์กับหญิงบริการหรือคู่นอนโดยไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย การมีจำนวนคู่นอนมากกว่า 1 คน

จิราพร รัตนพงษ์ (2553) ได้กล่าวไว้ว่า เพศสัมพันธ์เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นเพศและความสัมพันธ์ระหว่างเพศ เพศสัมพันธ์มีความหมายที่กว้างขวาง มากกว่าการสืบพันธุ์ของมนุษย์ตามปกติธรรมดา ทั้งนี้เนื่องจากความแตกต่างระหว่างชายและหญิงที่เป็นผลมาจากจัดระเบียบทางสังคม วัยรุ่นหญิงมีทัศนคติต่อเพศสัมพันธ์ คือการแสดงความรักและความใกล้ชิดระหว่างชายหญิงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากพันธะหรือข้อผูกมัดทางอารมณ์ที่ชายและหญิงมีต่อกัน ในขณะที่วัยรุ่นชายให้ความหมายของการมีเพศสัมพันธ์ คือความตื่นเต้นทางเพศการได้รับประสบการณ์ทางเพศที่ทำให้มีความรู้สึกภาคภูมิใจในความเป็นเพศของตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความหมายพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างเพศนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และปัญหาที่จะตามมา เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาครอบครัว ปัญหาสังคม เป็นต้น

1.11 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น

จากการศึกษาพบว่าผู้ให้ความหมายของ “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ” ไว้ที่น่าสนใจ ดังนี้

กุลกานต์ อภิวัฒน์ลังการ (ม.ป.ป.) กล่าวไว้ว่า แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นมีหลายมิติ หรือหลายด้าน ได้แก่

1. การกระทำหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นขณะใดขณะหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นพฤติกรรมที่มีรูปแบบของการแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสมในช่วงเวลาที่เป็นวัยรุ่น

2. พฤติกรรมเสี่ยงได้ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์หรือผลกระทบทางลบที่ทำให้เกิดอันตรายหรือเกิดความสูญเสียได้ ทั้งส่งผลกระทบทางตรงและทางอ้อมแก่สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของวัยรุ่น ต่อมาได้แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงได้ขยายวงกว้างออกไปมากขึ้น

3. สิ่งที่อยู่รอบๆ พฤติกรรมเสี่ยง โดยมองถึงการเกิดขึ้นของพฤติกรรมเสี่ยง ร่วมกับหรือพร้อมกับการทำกิจกรรมอื่นของวัยรุ่น ซึ่งส่งผลกระทบให้วัยรุ่นมีพัฒนาการที่ไม่เหมาะสมตามวัย เช่น มีบทบาททางสังคมที่ไม่เหมาะสม มีผลการเรียนตกต่ำลง มีจิตพยาธิ มีการซึมเศร้า และมีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่เหมาะสม หรือการไม่ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกาย กล่าวโดยสรุป พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น หมายถึง พฤติกรรมใด ๆ ที่ส่งผลกระทบทางลบต่อด้านจิตสังคม ซึ่งจะขัดขวางการมีพัฒนาการที่เหมาะสมของวัยรุ่น เช่น การใช้สารเสพติด การทำผิดกฎหมาย การบริโภคอาหารที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพ การขับรถประมาท และมีการปรับตัวด้านจิตสังคมที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น รวมทั้งการมีความบกพร่องของการวิเคราะห์เชิงจิตวิทยา เช่น การซึมเศร้า การไม่สามารถควบคุมการบริโภคอาหารได้ ก็สามารถถูกจัดให้เป็นพฤติกรรมเสี่ยงได้เช่นกัน ดังนั้นจึงสามารถจัดให้พฤติกรรมเสี่ยงเป็นได้ทั้งปัจจัยเสี่ยง (risk factors) สำหรับบุคคล สังคม หรือ ผลลัพธ์ของการมีพัฒนาการที่ไม่เหมาะสม ซึ่งอีกนัยหนึ่งผลลัพธ์เหล่านี้ก็จะส่งผลกระทบระยะยาวต่อบุคคล ครอบครัว และสังคมในวงกว้างมากขึ้น

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการกระทำหรือพฤติกรรมที่นำมาเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเสียหายต่อองค์การชีวิต ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดผลกระทบในระยะยาว ขาดโอกาสในการพัฒนาตามปกติ

1.12 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลามีพัฒนาการอย่างรวดเร็วมาก ส่งผลให้เป็นวัยที่มีความสามารถด้านต่างๆ เพิ่มขึ้น และเป็นวัยที่เผชิญหน้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ที่ได้รับอิทธิพลทางสังคมมากขึ้น อิทธิพลต่างๆ จากบริบททางสังคมที่แตกต่างกันมีแนวโน้มที่จะมีการรวมตัวกันอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่นำพาตนเองเข้าไปสู่ความขัดแย้งได้อย่างง่ายดายมากขึ้น วัยรุ่นเป็นวัยที่เผชิญกับพฤติกรรมเสี่ยงที่หลากหลายรูปแบบตลอดช่วงวัย เมื่อเป็นวัยเด็กพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กตกอยู่ภายใต้อิทธิพลหรืออำนาจของพ่อแม่ เช่น พ่อแม่ตั้งมาตรฐานหรือกฎเกณฑ์ในเรื่องต่างๆ สำหรับเด็ก เช่น การรักษาความสะอาด การได้รับคุณค่าทางอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ เป็นต้น และพ่อแม่ก็เป็นผู้ควบคุมพฤติกรรมเหล่านั้น เมื่อเด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่นก็จะเริ่มมีบทบาทในการตัดสินใจเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น โดยเริ่มมีการสร้างนิสัย การให้คุณค่า และวิถีชีวิตของตนเองโดยปัจจัยเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะคงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง

ต่อไปในอนาคตจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นทั้งปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันที่มีอิทธิพลต่อการเข้าไปเกี่ยวข้องในพฤติกรรมเสี่ยง และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่นภายหลัง ซึ่งการมีพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นเกิดจากหลายปัจจัย ทั้งส่วนตัวของวัยรุ่นเอง ครอบครัว และสังคม สิ่งแวดล้อมรอบตัววัยรุ่น รายละเอียดของปัจจัยซึ่ง กุลกานต์ อภิวัฒน์ลังการ (ม.ป.พ.) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของวัยรุ่น การที่วัยรุ่นเจริญเติบโตและพัฒนาส่งผลให้วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ ซึ่งทำให้เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่วัยรุ่นได้เข้าไปมีส่วนร่วม ปัจจัยส่วนบุคคลของวัยรุ่นที่ส่งผลกระทบให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงในช่วงการเรียนรู้ระดับชั้นมัธยมศึกษา มีหลายปัจจัย ได้แก่ อายุ เพศ พฤติกรรมก้าวร้าว การซึมเศร้า การประสบความสำเร็จด้านการศึกษา ซึ่งปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวของวัยรุ่นและส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของวัยรุ่นด้านอื่น ๆ ตามมา

1.1 อายุ อายุของวัยรุ่นเป็นปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ในขณะที่วัยรุ่นส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเสี่ยงลดลงเมื่อมีอายุมากขึ้นวัยรุ่นบางคนกลับมีพฤติกรรมเสี่ยงบางอย่างเพิ่มขึ้นเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น หรือวัยรุ่นบางคนมีพฤติกรรมบางอย่างเพิ่มขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งที่ยังไม่ได้เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ พฤติกรรมเสี่ยงที่มีมากขึ้นเมื่อวัยรุ่นมีอายุมากขึ้น ได้แก่ การดื่มแอลกอฮอล์ การเมาเหล้า การสูบบุหรี่ การมีประสบการณ์การใช้หรือมีการใช้กัญชาเป็นประจำ ส่วนพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น คือ การใช้กัญชามีมากขึ้นเมื่อวัยรุ่นอายุ 13 ปี อาจเป็นเพราะการใช้สารเสพติดเป็นการบ่งบอกว่าวัยรุ่นคนนั้น ๆ ก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ การที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงบางอย่างเพิ่มขึ้นมักส่งผลให้มีพฤติกรรมอื่นลดลง โดยเฉพาะพฤติกรรมทางบวกเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ พฤติกรรมทางบวกเหล่านี้มักเป็นพฤติกรรมที่วัยรุ่นทาน้อยลงเมื่อวัยรุ่นมีอายุมากขึ้น ในขณะที่พฤติกรรมเสี่ยงที่เพิ่มมากขึ้นเมื่อวัยรุ่นมีอายุมากขึ้น ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ การนั่งอยู่กับที่นาน ๆ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และการไม่พึงพอใจในสรีระ และการลดน้ำหนักมีมากขึ้น

1.2 เพศ เพศเป็นตัวแปรหนึ่งที่สำคัญในการทำนายพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ความแตกต่างระหว่างผู้ชายและผู้หญิงส่งผลให้มีการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับบทบาททางเพศที่แตกต่างกัน โดยทั่วไปวัยรุ่นหญิงมีกลยุทธ์ แผนการ กระบวนการปรับตัวเมื่อมีปัญหาที่แตกต่างจากวัยรุ่นชาย วัยรุ่นหญิงและชายวัยรุ่นไม่เพียงแต่เลือกหนทางหรือวิธีการปรับตัวเมื่อมีปัญหาที่แตกต่างกัน แต่มีคุณภาพของพัฒนาการ และมีตรรกะในการแก้ไขปัญหาที่แตกต่างกันด้วยเช่นกัน สาเหตุที่ส่งผลให้วัยรุ่นหญิงและชายมีพฤติกรรมเสี่ยงต่างกันเนื่องจากวัยรุ่นหญิงมีกระบวนการพัฒนาของร่างกายรวมทั้งมีพัฒนาการทางเพศที่รวดเร็วกว่าวัยรุ่นชาย จึงเข้าสู่ระยะของ

การมีความเครียดเร็วกว่าวัยรุ่นชาย นอกจากนั้นวัยรุ่นหญิงและชายได้รับกระบวนการขัดเกลาทางสังคมที่แตกต่างกันตามเพศของตน ส่งผลให้วัยรุ่นหญิงมีพัฒนาการและการเปลี่ยนผ่านที่ใช้ในวิธีการภายในมากกว่าวัยรุ่นชาย และมีวิธีการแก้หรือรับมือกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับจิตสังคมด้านสุขภาพในทางลบมากกว่าวัยรุ่นชาย เช่น ถึงแม้ว่าวัยรุ่นหญิงจะมีการบริโภคอาหารที่มีคุณภาพและมีน้ำหนักเกินหรืออ้วนน้อยกว่าวัยรุ่นชาย แต่วัยรุ่นหญิงมีแนวโน้มที่จะอดอาหารหรือไม่กินอาหารบางมื้อ ใช้ยาลดความอ้วน และไม่พึงพอใจในสรีระมากกว่าวัยรุ่นชาย ส่วนวัยรุ่นชายมีแนวโน้มที่จะแสดงออกทางภายนอก มีการหลีกเลี่ยงปัญหาหรือมีวิธีการแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสม เช่น ใช้สารเสพติด ใช้กำลัง หรือใช้ความรุนแรงมากกว่าวัยรุ่นหญิง

1.3 พฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมก้าวร้าวทางร่างกายพบเห็นได้บ่อยในวัยรุ่น โดยพบในเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง และมีแนวโน้มที่จะเป็นพฤติกรรมต่อเนื่องเมื่อเด็กเป็นวัยรุ่น การมีพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่นได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากพบว่าเมื่ออัตราการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มมากขึ้นในสังคมปัจจุบัน และวัตถุประสงค์ของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมีความแตกต่างกันตามวัย โดยเด็กวัยรุ่นมีการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่อต้องการแสดงความเป็นศัตรู และแก้แค้น แต่เด็กวัยก่อนเรียนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่อเกิดความหงุดหงิดเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ ซึ่งการมีพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะสร้างปัญหาและส่งผลให้มีการทาสึกกฎหมายเมื่อเติบโตเป็นวัยรุ่นในอนาคต

1.4 การซึมเศร้า การซึมเศร้าของเด็กสามารถพบได้ตั้งแต่เด็กยังเล็ก ทั้งที่เพิ่งเข้าเรียนระดับประถมศึกษา โดยเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีอาการซึมเศร้ามีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านต่างๆ เมื่อเด็กโตขึ้น เช่น เมื่อเด็กเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งอาการซึมเศร้าในวัยเด็กส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ตามมา เช่น มีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน เช่น เด็กมีผลการเรียนตกต่ำ และมีปัญหาสุขภาพจิตเมื่อเด็กโตขึ้น นอกจากนั้นอาการซึมเศร้า ยังส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในเวลาต่อมา เช่น การฆ่าตัวตาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อถึงความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลและประสิทธิภาพของสังคมด้วย

1.5 การประสบความสำเร็จด้านการศึกษา การประสบความสำเร็จด้านการศึกษาส่งผลกระทบต่อทั้งด้านจิตสังคมและด้านการศึกษาระดับสูงต่อไปในอนาคต การที่เด็กมีผลการเรียนที่ดีตั้งแต่เริ่มเข้าโรงเรียน ส่งผลให้เด็กมีความรู้สึกถึงการมีความสามารถในการควบคุมตนเอง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะนี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะส่งผลให้เด็กประสบความสำเร็จในการศึกษาเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ในทางตรงข้ามเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเองต่ำ มีความรู้สึกถึงการมีความสามารถในการควบคุมตนเองต่ำ ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและทิศทางในการศึกษาและวิชาการ นอกจากนั้น

เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีแนวโน้มที่จะมีการเรียนซ้ำชั้น มีการถดถอยทางการเรียน มีความล้มเหลวทางการเรียน มีพฤติกรรมแปลก และมีอาการซึมเศร้าตามมา

2. ครอบครัว ครอบครัวเป็นบริบททางสังคมที่สำคัญที่สุดต่อพัฒนาการของวัยรุ่น โดยเฉพาะสุขภาพ และมีอิทธิพลไม่เฉพาะเมื่อตอนเป็นวัยรุ่นเท่านั้นแต่ยังส่งผลกระทบยาวไปตลอดชีวิต สิ่งแวดล้อมของครอบครัวประกอบด้วยบริบททางสังคมเป็นตัวกำหนดรูปแบบด้านสุขภาพ ทั้งเจตคติ พฤติกรรม และการปฏิบัติตั้งแต่เมื่อยังเป็นเด็ก มุมมองด้านพัฒนาการ พบว่าเมื่อเด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่น บทบาทของครอบครัวโดยเฉพาะพ่อแม่ที่มีต่อวัยรุ่นลดลง แต่บทบาททางสังคมอื่นที่มีต่อวัยรุ่นกลับเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา กลุ่มเพื่อน และสื่อ ดังนั้นวัยรุ่นจึงมีพฤติกรรมเสี่ยงเพิ่มมากขึ้นเมื่อวัยรุ่นมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมนอกครอบครัวมากขึ้น เมื่อกล่าวถึงครอบครัว ปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งของครอบครัว คือ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว การศึกษาหลายเรื่องพบว่า การที่เด็กอยู่ในสังคมที่มีคุณภาพต่ำหรือเสื่อมโทรม เนื่องจากครอบครัวมีรายได้ของครอบครัวจำกัด ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีในวัยเด็กและส่งผลกระทบยาวมาถึงวัยรุ่น แม้แต่เด็กที่อยู่ในประเทศที่มีคุณภาพอย่างประเทศเยอรมันก็ตาม ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่เติบโตในครอบครัวที่มีทรัพยากรที่จำกัดและมีความยากลำบาก มีแนวโน้มที่จะมีพัฒนาการที่ไม่เหมาะสมหรือไม่เป็นไปตามวัย ถึงแม้ว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบต่าง ๆ และความไม่เท่าเทียมกันทางสังคมที่มีต่อสุขภาพของวัยรุ่นไม่มากนัก แต่ผลการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่ไม่เหมาะสมและสุขภาพของวัยรุ่นพบว่า ผู้ที่มีการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่ำมีความยากลำบากในด้านต่าง ๆ เช่น มีสุขภาพไม่ดีกว่า หรือ มีอัตราการตายสูงกว่าผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีกว่า ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ของฐานะทางเศรษฐกิจและพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นยังไม่แน่นอน และยังมีส่วนที่ขัดแย้งกัน เนื่องจากวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันและมีเพศที่ต่างกัน แต่ผลการศึกษาส่วนหนึ่งพบว่า วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงบางประเด็นมาจากกลุ่มที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่ต่างกัน ในขณะที่บางการศึกษาพบว่า การใช้สารเสพติดของวัยรุ่น เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ หรือ สารผิดกฎหมาย มีมากในฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวบางกลุ่ม ในขณะที่ผลการศึกษาหลายเรื่องสอดคล้องกันว่าฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่ต่างกันมีผลกระทบต่อพฤติกรรมทางบวกของวัยรุ่นที่ต่างกัน เช่น การรับประทานอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ หรือการออกกำลังกาย เป็นต้น

3. ปัจจัยทางสังคม สิ่งแวดล้อมของโรงเรียนและกลุ่มเพื่อนมีบทบาทต่อวัยรุ่นมากกว่าวัยอื่น เมื่อวัยรุ่นก้าวเข้าสู่โรงเรียนมัธยมก็จะเผชิญกับอิทธิพลทางสังคมที่หลากหลาย อิทธิพลเหล่านั้นมีบทบาทในการเป็นสื่อกลางระหว่างโครงสร้างทางสังคมและตัววัยรุ่นเอง ซึ่งการพัฒนาของวัยรุ่นไม่ได้เป็นการพัฒนาไปในทิศทางที่เหมาะสมเท่านั้น แต่ยังสามารถพัฒนาไปใน

ทิศทางลบที่ส่งผลให้เกิดความเครียดต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของวัยรุ่นด้วย บริบททางสังคมเหล่านั้นได้แก่ กลุ่มเพื่อนและระบบโรงเรียน มีอิทธิพลและควบคุมการเปลี่ยนแปลงทั้งทางชีววิทยาและจิตวิทยาซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับทุกระบบของชีวิตรวมทั้งสุขภาพของวัยรุ่น ดังนี้

3.1 กลุ่มเพื่อน เพื่อนมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตตั้งแต่เด็กจนถึงวัยรุ่นในด้านต่าง ๆ ทั้งการเล่น การสนทนาพูดคุย การรับมือกับการถูกไม่ยอมรับจากเพื่อน หรือ การถูกล้อเลียนจากเพื่อน ซึ่งการได้รับการช่วยเหลือหรือสนับสนุนจากเพื่อนในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ขึ้นอยู่กับ การได้รับการยอมรับทางสังคมจากเพื่อน ซึ่งปัจจัยดังกล่าวนี้เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อ การพัฒนาอัตลักษณ์ในตนเองเมื่อเด็กโตขึ้น การไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนในวัยเด็กเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำนายการแยกตัวตามลำพัง และการหลีกเลี่ยงทางสังคม การคบเพื่อนที่แปลกแยกหรือมีพฤติกรรมแปลกๆ สร้างปัญหา มีอาการซึมเศร้า และมีการเรียนที่ตกต่ำ ดังนั้น การที่วัยรุ่นได้รับการยอมรับจากเพื่อนน้อยมีแนวโน้มที่จะมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น ภายหลังได้มากขึ้น สัมพันธภาพกับเพื่อนเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อพัฒนาการของวัยรุ่น กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่อการสร้างรูปแบบพฤติกรรมมากขึ้น โดยวัยรุ่นใช้เวลาอยู่กับเพื่อนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของการเป็นวัยรุ่น ดังนั้นจึงลดความเกี่ยวข้องในเชิงจิตวิทยาและความสัมพันธ์ทางสังคมกับพ่อแม่ โดยเมื่อวัยรุ่นอยู่เกรด 10 วัยรุ่นใช้เวลาเกือบครึ่งหนึ่งของเวลาทั้งหมดกับเพื่อน ดังนั้นเพื่อนจึงเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างเจตคติและรูปแบบของพฤติกรรมต่อวัยรุ่น กลุ่มเพื่อนได้สร้างบริบททางสังคมที่มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมากกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น การที่วัยรุ่นเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง โดยเฉพาะ เช่น กลุ่มที่มีการใช้สารเสพติดหรือแอลกอฮอล์ เป็นต้น ส่งผลให้วัยรุ่นมองว่าพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นปกติ จึงนำไปสู่การส่งเสริมให้วัยรุ่นมีประสบการณ์และได้ทดลองปฏิบัติในสิ่งนั้น ๆ ถ้าเพียงแต่มีสารเสพติดและมีโอกาสที่เหมาะสมให้ได้ทดลองใช้ เช่น ถ้ากลุ่มเพื่อนสนิทของวัยรุ่นมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ก็มีแนวโน้มที่จะเอื้ออำนวยให้วัยรุ่นมีบุหรี่สูบได้ง่ายขึ้น และเพื่อนที่สูบบุหรี่ก็มีอิทธิพลต่อการรับรู้เกี่ยวกับการแพร่กระจายของการสูบบุหรี่และบรรทัดฐานของการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นด้วย ในทิศทางเดียวกันอิทธิพลของเพื่อนก็ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้วยเช่นกัน โดยในสถานการณ์ส่วนมากวัยรุ่นดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ทางสังคมโดยมีเพื่อนเป็นตัวแบบที่สำคัญหรือเป็นผู้ที่หิยขึ้นการใช้แอลกอฮอล์แก่วัยรุ่น

3.2 ระบบโรงเรียน โรงเรียนเป็นระบบทางสังคมที่มีความสำคัญที่สุดสำหรับเด็กและวัยรุ่น โรงเรียนแบ่งเบาภาระของครอบครัวในเรื่องของสังคมของวัยรุ่น แต่งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ของโรงเรียนกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นยังมีไม่มากนัก แม้มีการศึกษาก็เป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับบริบทของโรงเรียน เช่น โครงสร้างหรือบรรยากาศด้านจิตสังคมของโรงเรียนกับ

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวัยรุ่น มีเพียงการศึกษาไม่มากนักที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมด้านจิตสังคมของโรงเรียน เช่น บรรยากาศของห้องเรียนหรือโรงเรียน และการมีส่วนร่วมร่วมด้านต่าง ๆ ของโรงเรียนกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่และพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า หลังการควบคุมปัจจัยฐานะทางเศรษฐกิจแล้ว นักเรียนที่มีสมรรถภาพของการเรียนต่ำมีแนวโน้มที่จะมีความเสี่ยงในการสูบบุหรี่มากกว่านักเรียนที่มีสมรรถภาพทางการเรียนสูง หรือผลการศึกษาอีกเรื่องหนึ่งพบว่า นักเรียนที่มีการรับรู้ทางลบเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของโรงเรียน และนักเรียนที่คิดว่าครูไม่ให้การสนับสนุนตนเองมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเสี่ยงสูงกว่า หรืออีกนัยหนึ่งนักเรียนที่พึงพอใจในโรงเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงของการสูบบุหรี่น้อยกว่า

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีส่วนส่งเสริมและกระตุ้นให้มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมมากขึ้น ทำให้เสี่ยงที่จะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตทั้งทางด้านส่วนตัวของวัยรุ่น ครอบครัว และสังคมที่อยู่รอบตัว

1.13 พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่น

1.13.1 การสอนเพศศึกษา ตามพัฒนาการทางเพศการสอนเรื่องเพศแก่เด็กและวัยรุ่น เป็นกระบวนการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นการศึกษาทั้งในระบบโรงเรียน และนอกระบบโรงเรียนที่จะให้บุคคลได้เรียนรู้ธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิตและสังคม เพื่อให้บุคคลมีความรู้ มีทัศนคติ และมีพฤติกรรมถูกต้องในเรื่องเพศ ตลอดจนสามารถปรับตัวตามพัฒนาการของชีวิตอย่างเหมาะสม การสอนดังกล่าวมีเนื้อหาที่ครอบคลุมกว้างขวาง เกิดขึ้นต่อเนื่องตามพัฒนาการเด็กตั้งแต่เกิด และต่อเนื่องไปตามวัยจนถึงวัยรุ่น เด็กเรียนรู้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจากตัวอย่างและการสอนโดยพ่อแม่ ครอบครัว และสังคมสิ่งแวดล้อม ไปตามระดับสติปัญญา และการเปลี่ยนแปลงของตนเองและสิ่งแวดล้อม พัฒนาเป็นเอกลักษณ์ทางเพศ บทบาททางเพศที่เหมาะสม ปรับตัวเอง และควบคุมตัวเองเกี่ยวกับเรื่องเพศได้ การสอนเรื่องเพศจำเป็นให้สอดคล้องตามพัฒนาการทางเพศปกติ ผู้สอนเรื่องเพศจึงต้องศึกษาเรื่องพัฒนาการทางเพศตั้งแต่เด็กจนถึงวัยรุ่น เพื่อให้จัดการเรียนรู้ได้อย่างถูกต้อง

1.13.2 วัตถุประสงค์การสอนเพศศึกษาการสอนเรื่องเพศสามารถสอนได้ตั้งแต่เด็กยังเล็ก สอดแทรกไปกับการส่งเสริมพัฒนาการด้านอื่น ๆ พ่อแม่ควรเป็นผู้สอนเบื้องต้น เมื่อเข้าสู่โรงเรียน ครูจะช่วยสอนให้สอดคล้องไปกับที่บ้าน เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ควรส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้ด้วยตัวเอง แต่มีแนวทางที่ถูกต้องการสอนเพศศึกษาในโรงเรียนนั้น กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุขได้ร่วมกันกำหนดหลักสูตรการเรียนรู้เรื่อง “เพศศึกษา” ในนักเรียน โดยแบ่งการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ 6 ด้าน ซึ่งสามารถใช้เป็นหลักในการสอนที่บ้านได้ด้วยเช่นกัน ดังนี้

1) พัฒนาการทางเพศ (Human sexual development) ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโต พัฒนาการทางเพศตามวัย ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

2) สัมพันธภาพ (Interpersonal relation) การสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม การสร้างและรักษาสัมพันธ์กับเพื่อนเพศเดียวกัน และต่างเพศ การเลือกคู่ การเตรียมตัวก่อนสมรส และการสร้างครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างสามี-ภรรยา พ่อ-แม่-ลูก

3) ทักษะส่วนบุคคล (Personal and communication skills) ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เช่น ทักษะการสื่อสาร การสร้างความสัมพันธ์ และควบคุมความสัมพันธ์ให้อยู่ในความถูกต้องเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการขอความช่วยเหลือ ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

4) พฤติกรรมทางเพศ (Sexual behaviors) การแสดงออกถึงพฤติกรรมทางเพศหรือบทบาททางเพศ (Gender role) ที่เหมาะสมกับบทบาททางเพศและวัย เป็นที่ยอมรับของสังคม ไม่เกิดความเลื่อมล้ำทางเพศ เช่น เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เพศสัมพันธ์ที่ปราศจากการป้องกันการตั้งครรภ์หรือการติดเชื้อ การสร้างเอกลักษณ์ทางเพศที่เหมาะสม ความเสมอภาคทางเพศ และบทบาททางเพศที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคมอย่างสมดุล

5) สุขอนามัยทางเพศ (Sexual health) ความรู้ความเข้าใจและสามารถดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศได้ตามวัย เช่น การดูแลรักษาอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ อนามัยการเจริญพันธุ์ สังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และความผิดปกติในลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะเพศ การหลีกเลี่ยงอันตรายจากการชอกช้ำ บาดเจ็บ อักเสบ และติดเชื้อ รวมถึงการถูกล่วงเกินทางเพศ

6) สังคมและวัฒนธรรม (Society and culture) ค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย การให้เกียรติเพศตรงข้าม การรักนวลสงวนตัว ไม่ปล่อยใจให้เกิดเพศสัมพันธ์โดยง่าย การปรับตัวต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยเฉพาะจากสื่อที่เข้าสู่ทางเพศต่าง ๆ และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศในการสอนเพศศึกษาในนักเรียนดังกล่าว ยังได้กำหนดช่วงชั้นที่สอนออกเป็น 4 ระดับช่วง

ชั้นแรกตั้งแต่ ป.1-3

ช่วงชั้นที่ 2 ตั้งแต่ ป.4-6

ช่วงชั้นที่ 3 ตั้งแต่ ม.1-3

ช่วงชั้นที่ 4 ตั้งแต่ ม.4-6

โดยออกแบบให้เนื้อหาสอดคล้องกับการเรียนรู้ และแทรกลงไปในการเรียนรู้ของเด็ก ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ไปจนถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าพัฒนากระบวนการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องเพศ สอดแทรกไปกับการส่งเสริมพัฒนาการด้านอื่น ๆ และเหมาะสมในแต่้วย รวมถึงการมีค่านิยมทางเพศที่ดี เช่นการให้เกียรติซึ่งกันและกัน การรักษาวลสวนตัว การเข้าใจความแตกต่างทางเพศ สร้างทัศนคติที่ถูกต้องและพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

1.14 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบกลุ่มนี้ ได้ดัดแปลงมาจากเทคนิคและหลักการของจิตบำบัดเป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) โดยที่มีลักษณะการแสดงทางอารมณ์ ในการให้การปรึกษาที่น้อยกว่าจิตบำบัด ใช้กระบวนการคิดหาเหตุผลมากกว่า และมุ่งที่จะให้บุคคลแสดงศักยภาพทั้งหมดของตนออกมา จึงถือเป็นทางเลือกอีกวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยเหลือผู้ที่ประสบปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะวิธีการนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถสำรวจตัวเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองได้อย่างแท้จริง ตลอดจนสามารถแก้ปัญหาความขัดแย้ง และความคับข้องใจอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนี้ ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้

ซูซีย์ สมิตธิโกร (2527) ได้กล่าวไว้ในในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความอบอุ่น ยอมรับ ไว้วางใจ และความเข้าใจในกันและกัน ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นและช่วยให้สมาชิกได้พูดถึงตนเอง และสิ่งที่ทำให้เขารู้สึกกังวลใจ สมาชิกในกลุ่มมีบทบาทช่วยเหลือให้กำลังใจ สนับสนุนแก่เขาในการจัดการกับปัญหานั้น ผู้นำกลุ่มมีบทบาทที่เอื้ออำนวยให้ดำเนินไปอย่างราบรื่น

ติสรณี มีสมศัพท์ (2539) ที่ได้ให้ความเห็นไว้ในจิตวิทยาการให้การปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อการช่วยเหลือผู้มารับบริการขอการปรึกษาซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปเข้ามารวมกลุ่มกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะ และบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มที่มีความอบอุ่น เป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจในกันและกันและนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหา หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ด้วยการทำความเข้าใจ และค้นหาวิถีทางในการแก้ปัญหา

นอกจากนี้ เซอร์ทเซอร์ และสโตน Shertzer และ Stone (1968, อ้างใน ชูชัย สมितिไกร, 2527) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้คอยช่วยเหลือเอื้ออำนวย (Facilitator) สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตน กล่าวเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง ได้รับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้ได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน ไม่ใช่ตนมีปัญหาค้นเดียว วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบกลุ่มนี้จะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความภูมิใจว่า ตนสามารถให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มได้

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษাজัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ที่มีบุคลิกลักษณะที่เหมาะสมกับการเป็นผู้นำกลุ่ม และทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มเกิดบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่น และปลอดภัย และนำไปสู่การเปิดเผยตนเองเพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหา ลดความวิตกกังวล หรือเพิ่มทักษะบางประการ เพื่อให้สมาชิกได้มีการปรับตัว หรือเพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสม และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

2. การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational-Emotive-Behavioire Therapy) ซึ่งมีชื่อย่อว่า REBT ผู้ให้กำเนิดคือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) มีความคิดพื้นฐานว่าอารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบนของบุคคลมีสาเหตุมาจากกระบวนการความคิด ความเชื่อ การรับรู้และการตีความหมายต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างไม่เป็นเหตุเป็นผล ไม่ตรงตามความเป็นจริงหรือไร้เหตุผล (ประเทือง ภูมิภักทราคม, 2540, น. 286)

วิลสันและโอเลียร์รี่ (Wilson & O' Leary, 1987, p. 15) กล่าวว่า การให้การปรึกษาและพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม เน้นที่กระบวนการทางปัญญาหรือกระบวนการทางสัญลักษณ์ เช่น การรับรู้ของบุคคลต่อสภาพการณ์ต่างๆ การตีความหมายให้เหตุผลต่อพฤติกรรม

รูปแบบ การคิด การบอกกล่าวตนเอง การใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา เพื่อใช้ในการพัฒนาตัวเองและปรับปรุงพฤติกรรม

2.1 แนวความคิดของทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

วัชร ทรัพย์มี (2549, น. 146) ได้กล่าวถึงไว้ว่าทฤษฎีนี้มีแนวความคิดว่า อารมณ์ เหตุผล และพฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดยที่แนวความคิดและการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่างๆ เป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึกซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำของบุคคล คือ ทฤษฎีนี้เน้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของมนุษย์ อีกทั้งมนุษย์มีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความเข้าใจขอบเขตความสามารถของตนเองโดยการคิดหาเหตุผลที่ถูกต้องตามความสามารถ ความคิดและภาวะทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้คนเราแสดงพฤติกรรม ซึ่ง ดวงมณี จงรักษ์ (2554, น. 203-204 อ้างอิงจาก Ellis, 2000) กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดของมนุษย์และภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ว่า

1. มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล ตราบใดที่มนุษย์มีพฤติกรรมและการคิดที่สมเหตุสมผล มนุษย์จะดำรงชีพอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข
2. การที่มนุษย์มีความทุกข์ มีความรู้สึกวิตกกังวล ไม่สบายกายไม่สบายใจ เกิดจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดและอารมณ์เป็นสิ่งที่ไปด้วยกัน โดยเฉพาะอารมณ์เป็นสิ่งที่ตามมาหลังจากเกิดการคิด
3. ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดจากการเรียนรู้ในอดีตอย่างผิด ๆ ซึ่งบุคคลได้รับจากบิดามารดา สังคมที่เขาอาศัย
4. มนุษย์รู้จักใช้ภาษาโดยสื่อความคิดผ่านสัญลักษณ์หรือภาษาเนื่องจากความคิดทำให้เกิดอารมณ์ติดตามมา ดังนั้นถ้ามีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล อารมณ์ในทางลบจะเฝ้ารบกวนจิตใจจะทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบน
5. ความทุกข์ของมนุษย์ไม่ใช่ถูกกำหนดโดยสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อม ที่บุคคลนั้นเข้าไปในสมองแล้วพรวดบอกตนเอง
6. ความคิดที่ทำร้ายในทางอ้อมจะต้องนำมาเรียบเรียงใหม่ เพื่อความคิดที่ไร้เหตุผลเปลี่ยนสภาพเป็นความคิดที่มีเหตุผล

2.1.1 ลักษณะของความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล

จากแนวความคิดของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่เชื่อว่าอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล มีเหตุผลมาจากการคิด ซึ่งความคิดที่ไม่มีเหตุผลทำให้เกิด

อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขและพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน เอลลิสและไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, p. 4 – 6) ได้เสนอแนวความคิดที่ไม่มีเหตุผลสามลักษณะดังนี้

แนวคิดที่ 1 ฉันต้องเป็นคนที่มีความสามารถสูง เป็นผู้ที่มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ ฉันต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน ถ้าฉันทำสิ่งใดไม่สำเร็จ นั่นคือ สิ่งที่เราเรียกว่าล้มเหลวสำหรับฉัน ฉันทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะหมายถึง ฉันสามารถทำตนให้คนอื่นยอมรับได้ ฉันเป็นคนที่ใช้การไม่ได้ บุคคลที่ยึดมั่นตามแนวคิดที่ไม่มีเหตุผลนี้ มีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกว่าคุณเป็นคนไร้ความสามารถ ไร้คุณค่า วิตกกังวล รู้สึกกลัวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และทำให้เกิดอาการโรคประสาทประเภทย้ำคิดย้ำทำ

แนวคิดที่ 2 คนอื่นจะต้องทำดีต่อฉัน ให้ความยุติธรรมและแสดงออกต่อฉันอย่างดีฉันพึงพอใจ เป็นสิ่งที่เราเรียกว่า ถ้าเขาไม่สามารถทำสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันทนไม่ได้ที่เขารังเกียจฉัน ถ้าเขาทำในสิ่งที่ฉันต้องการไม่ได้ เขาควรถูกตำหนิและถือว่าเป็นคนที่ไร้คุณค่า บุคคลที่มีความคิดที่ไม่มีเหตุผลตามแนวคิดนี้ มีแนวโน้มเป็นคนเอาจริงเอาจังเกินไป โกรธง่าย ชอบตำหนิ มีทิฐิสูง มีอารมณ์รุนแรง อาฆาตผูกพยาบาท คิดแค้นแค้นและอาจเป็นฆาตกรได้ง่าย

แนวคิดที่ 3 ฉันต้องได้ทุกอย่างทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะต้องดี สมบูรณ์และเป็นไปในทิศทางที่ฉันต้องการไม่ได้ ฉันทนต่อความยากลำบากไม่ได้ ฉันทนความคับข้องหรือเห็นสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่ฉันคิดไม่ได้ เพราะถ้าไม่เป็นเช่นที่ฉันต้องการแล้วดูเหมือนว่าโลกนี้ไม่น่าอภิรมย์เลย บุคคลที่มีความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้ จะเป็นคนโกรธง่าย สงสารตนเอง และรู้สึกว่าตนเองด้อยในคุณค่า นอกจากนี้ เอลลิส ยังได้เสนอลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลและลักษณะความคิดที่มีเหตุผล โดยได้จำแนกให้เห็นได้อย่างชัดเจน ดังนี้

2.1.2 ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากบุคคลยังยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะจะทำให้คนรู้สึกไม่มีคุณค่า กลัวความล้มเหลว บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิหรือลงโทษความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล เป็นสิ่งที่เราเรียกว่า ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลเนื่องจากความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดาการที่บุคคลถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งเลวร้ายที่ตนไม่สามารถทนได้นั้น จะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่ อารมณ์เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งไม่สามารถควบคุมมันได้ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะ

ความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ภายนอกจะทุกข์เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้สึกส่วนตัวของบุคคลเป็นสำคัญ คนที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้ จะรู้สึกหงุดหงิดมีอารมณ์เฉยขาดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะความวิตกกังวลของบุคคลที่มีเกินเหตุ อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่ การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากบุคคลที่หนีงานยากลำบากอยู่เสมอจะทำให้บุคคลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นและต้องมีคนเข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเนื่องจากพึ่งพาผู้อื่นโดยไม่จำเป็น จะทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ปราศจากความมั่นใจและนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินใจพฤติกรรมในปัจจุบันและอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีต ไม่สามารถลบล้างหรือกำจัดได้ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเนื่องจากพฤติกรรมที่ถือว่าสำคัญในอดีต อาจไม่เป็นพฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบันและวิธีการแก้ปัญหาในอดีตอาจไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบัน อิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตอาจถูกนำมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน บุคคลเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล ปัญหาของใครก็เป็นเรื่องของคนนั้น การกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไปก็ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ ปัญหาทุกปัญหาก็ต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะในความจริงจะไม่มีวิธีแก้ปัญหาก็สมบูรณ์แบบ บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไร้เหตุผลเช่นนี้ จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

2.1.3 ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล

1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรัก และการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่าต้องทุ่มเทความสนใจและความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรักและคิดที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์
2. บุคคลจะกระทำการใดๆ อย่างเต็มที่ เนื่องจากมาจากความต้องการที่จะทำมากกว่าที่จะทำเพื่อให้ดีกว่าคนอื่น การทำงานก่อให้เกิดความรู้ ซึ่งอาจจะเกิดการผิดพลาดได้
3. ทุกคนอาจจะพบกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลที่จะกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่ยอมรับความล้มเหลวนั้นและพยายามไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก
4. บุคคลจะไม่ทำให้สภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจและอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากการรับรู้การประมาณค่าของเขเอง สิ่งเหล่านั้นก็จะสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้

5. ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งที่ไม่พึงพอใจและสภาพทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการรับรู้การประมาณค่าของเขาเอง สิ่งเหล่านั้นก็จะสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้

6. บุคคลเห็นความจริงว่า อันตรายที่มีอยู่ไม่ใช่ว่าร้ายเหมือนอย่างที่เขากลัว ควรรู้ว่าความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ

7. การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงมัน

8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเองและมีความรับผิดชอบ แต่ควรพึ่งพาผู้อื่นหรือการยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น บุคคลยอมรับว่าสถานการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวิเคราะห์ข้อผิดพลาดจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป

9. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์ หรือถูกรบกวน ความพยายามหาทางช่วยเหลือเขา ถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ควรยอมรับมันและทำเท่าที่จะทำได้ให้ดีที่สุด

10. บุคคลควรค้นหาหนทางในการแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลายๆ ทาง และเลือกทางที่เหมาะสมมากที่สุดและยอมรับว่าไม่มีคำตอบ หรือหนทางแก้ไขที่มีโอกาสเป็นไปได้หลายๆ ทางและเลือกทางที่เหมาะสมที่สุดและยอมรับว่าไม่มีคำตอบหรือหนทางแก้ไขที่มีโอกาสเป็นไปได้หลายๆ ทาง และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุดและยอมรับว่ามีคำตอบหรือหนทางแก้ไขที่สมบูรณ์ที่สุดในแต่ละปัญหา

ดังนั้นผู้วิจัยพอจะสรุปได้ว่า ในการที่จะพิจารณาว่าความคิดใดหรือพฤติกรรมใดมีเหตุผลหรือไม่นั้นประเทือง ภูมิภักทราคม (2540, น. 290 อ้างอิงจาก Ellis & Maultsby, 1979, p. 233) ได้เสนอเกณฑ์การพิจารณาไว้ 5 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ความคิดหรือพฤติกรรมนั้น ต้องอยู่บนพื้นฐานความจริงที่เป็นปรนัย
2. การตัดสินใจหรือการกระทำนั้น เป็นการช่วยเหลือและป้องกันชีวิตของตนเอง
3. ความคิดหรือการกระทำนั้น ช่วยให้มีบรรลุเป้าหมายทั้งระยะใกล้และระยะไกลได้อย่างรวดเร็ว หรือช่วยให้ได้สิ่งที่ต้องการ
4. ความคิดหรือการกระทำนั้นช่วยป้องกันหรือจำกัดความขัดแย้งภายในตนเอง
5. ความคิดหรือการกระทำนั้นช่วยป้องกันหรือจำกัดความขัดแย้งกับผู้อื่น

จากเกณฑ์ทั้ง 5 ประการนี้ ประเทือง ภูมิภักทราคม (2540, น. 290 อ้างอิงจาก Knipping Maultsby and Thomson, 1979, p. 278) ได้เสนอว่าความคิดใดหรือพฤติกรรมใด ถ้ามี ลักษณะ 3 ใน 5 ประการดังกล่าวนี้ ก็ถือว่าเป็นความคิดหรือพฤติกรรมที่มีเหตุผล

2.2 เป้าหมายของการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เอลลิสและไวท์เลย์ (Ellis and Whiteley, 197, pp. 54-57) ได้กำหนดเป้าหมายของการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

1. ช่วยให้ผู้มีอารมณ์มั่นคง เหมาะสมและระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งการให้การปรึกษาตามทฤษฎีนี้จะได้นำอารมณ์ที่เหมาะสมกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมออกจากกันอย่างชัดเจน คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Feeling) คือ อารมณ์ที่ช่วยผลักดันให้ผู้บุคคลสามารถตอบสนองต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ อารมณ์ที่เหมาะสมประกอบด้วย

1.1.1 อารมณ์ที่เหมาะสมในทางบวก (Appropriate Positive emotion) เป็นอารมณ์ที่แสดงถึงความต้องการ ความปรารถนา ความชอบต่างๆ ของมนุษย์ต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ อารมณ์ที่เกี่ยวกับความรัก ความสุข ความพึงพอใจ และความอยากรู้อยากเห็น เป็นต้น

1.1.2 อารมณ์ที่เหมาะสมในทางลบ (Appropriate Positive emotion) เป็นอารมณ์ที่แสดงถึงความต้องการ ความคับข้องใจ หรือไม่พึงพอใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเสียใจ คับข้องใจ รำคาญใจ ไม่พึงพอใจ ซึ่งอารมณ์ด้านลบนี้ จัดอยู่ในประเภทอารมณ์ที่เหมาะสม เนื่องจากอารมณ์ประเภทนี้จะช่วยกระตุ้นให้ผู้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบไปสู่อารมณ์ที่ตนต้องการได้ เช่น สภาพการณ์ที่มีบุคคลถูกปฏิเสธหรือความล้มเหลวในการทำงาน จะทำให้บุคคลเป็นทุกข์และเสียใจ ซึ่งอารมณ์นี้จะกระตุ้นให้ผู้บุคคลมีความพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ

1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Inappropriate emotion) คือ ภาวะอารมณ์ที่ขัดขวางการตอบสนองสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้บุคคลมิให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ได้แก่ อารมณ์ที่แสดงถึงความวิตกกังวล ซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวังและรู้สึกไม่มีคุณค่า อารมณ์ประเภทนี้จัดเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากอารมณ์นี้ไม่ได้ช่วยผลักดันให้ผู้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่เหมาะสมไปสู่สภาพการณ์ที่ตนต้องการ แต่กลับทำให้สภาพการณ์เหล่านั้นเลวร้ายลง เช่น บุคคลที่เกิดอารมณ์ซึมเศร้าเมื่อถูกปฏิเสธหรือประสบความล้มเหลวในการทำงาน อาจทำให้บุคคลนั้น ไม่กระตือรือร้น เฉื่อยชาและไม่คิดจะปรับปรุงตนเองเพื่อให้ได้รับในสิ่งที่ต้องการ

2. ช่วยให้ผู้บุคคลมีความสนใจตนเอง สามารถเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริง ถ่องแท้ และเป็นตัวของตัวเองอย่างมากขึ้น

3. ช่วยให้ผู้บุคคลมีความสนใจสังคม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นและมีความสุขมากกว่าอยู่อย่างโดดเดี่ยว

4. ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถที่จะกำหนดทิศทางให้กับตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิต และแก้ไขปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง

5. ช่วยให้ผู้บุคคลมีความอดทนและมีความเป็นผู้ใหญ่ สามารถมองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่นจะไม่ประณามหรือซ้ำเติม แม้ว่าจะไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมที่บุคคลอื่นแสดงออกมาก็ตาม

6. ช่วยให้ผู้บุคคลมีความยืดหยุ่น ยอมรับความคิดต่างๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้ไม่ถือทิฐิ ดันทุรังกับความคิดเห็นที่แตกต่างจากตน ไม่ยึดมั่นตายตัวกับกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น

7. ช่วยให้ผู้บุคคลยอมรับว่าความไม่แน่นอน ยอมรับข้อเท็จจริงว่าเราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว แต่จะกระตุ้นเร้าใจให้บุคคลเกิดความตื่นตัวทำทนายที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

8. ช่วยให้ผู้บุคคลมีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจจริงที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เขาสนใจ และเห็นความสำคัญ

9. ช่วยให้ผู้บุคคลที่ความคิดเป็นวิทยาศาสตร์ มีความเป็นปรนัยและมีเหตุผลมากขึ้น

10. ช่วยให้ผู้บุคคลยอมรับตนเองและสามารถแสวงหาความสุขให้แก่ตนเองได้

11. ช่วยให้ผู้บุคคลกล้าที่จะเสี่ยง ตัดสินใจ หรือเลียงการกระทำการต่าง ๆ ด้วยความคิดของตนเอง

12. ช่วยให้ผู้บุคคลอยู่ในโลกแห่งความจริง ยอมรับข้อเท็จจริงว่ามนุษย์ทุกคนไม่สามารถประสบความสำเร็จในทุกๆ สิ่งที่ต้องการและไม่สามารถหลีกเลี่ยงทุกๆ สิ่งที่ไม่พึงพอใจ ช่วยให้ผู้บุคคลตระหนักว่าทั้งตนเองและบุคคลอื่นที่มีข้อบกพร่อง และมีโอกาสกระทำผิดได้ ความต้องการที่จะมีสุขภาพจิตสมบูรณ์แบบเป็นเพียงความเพ้อฝันเท่านั้น

วัชร ทรัพย์มี (2549, น. 152-15) ได้กำหนดเป้าหมายของการให้บริการการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่า การครุ่นคิดแบบผิดๆ ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ผู้ให้บริการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ที่มั่นคงเหมาะสมและระงับอารมณ์ที่เหมาะสม ซึ่งผู้ให้บริการปรึกษาแบบนี้ได้แบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Emotion) ประกอบด้วยอารมณ์ที่เหมาะสมด้านบวก (Appropriate Positive Emotion) เช่น อารมณ์รัก มีความสุข กระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น อารมณ์ที่เหมาะสมด้านลบ (Appropriate Negative Emotion) เช่น อารมณ์เสียใจ คับข้องใจ รำคาญ ไม่มีความสุข ขุ่นเคือง แม้ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านลบแต่ก็จัดอยู่ในประเภทอารมณ์ที่เหมาะสม เพราะการมีอารมณ์ประเภทนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ อันจะผลักดันให้บุคคลพยายามต่อสู้เปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น

1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Inappropriate Emotion) เช่น ความรู้สึกทุกข์อย่างหนัก (Depression) ท้อแท้สิ้นหวัง (Despair) ความรู้สึกมุ่งร้าย (Hostility) ความรู้สึกไร้ค่า (Worthlessness) ความอิจฉา (Envy) และความริษยา (Jealousy) อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้ก่อเกิดกำลังใจต่อสู้กับสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่จะทำให้สภาพเหล่านั้นกลับเลวร้ายลง

2. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความสนใจทั้งกับตัวเองและบุคคลอื่น คนเราขอมสนใจตนเองก่อนแล้วจึงไปสนใจและเมตตาต่อผู้อื่น จึงทำให้นุษย์อยู่ร่วมโลกได้อย่างมีความสุข

3. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถเลือกดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง

4. ช่วยให้ผู้รับบริการใจกว้าง ปรึกษาให้มีแนวคิดที่ทุกคนมีโอกาสผิดพลาดกันได้ เมื่อเห็นว่าบุคคลใดมีพฤติกรรมไม่พึงปรารถนา ไม่ควรประณามว่าเกิดจากสันดานของเขา

5. ช่วยให้ผู้รับบริการยอมรับความไม่เที่ยงแท้ต่าง ๆ ผู้รับบริการควรมีอารมณ์มั่นคงและยอมรับข้อเท็จจริงว่าเราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน เพราะฉะนั้นไม่ควรยึดมั่นถือมั่น และเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงใดๆ ก็ไม่ควรหวั่นไหวเกินกว่าเหตุ

6. ผู้รับบริการจะได้รับความช่วยเหลือให้มีความยืดหยุ่นของความคิดโดยยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีความคิดต่างกัน

7. ผู้รับบริการจะได้รับความช่วยเหลือให้มีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่เขาคิดว่าเขาเห็นความสำคัญและให้ความสนใจ

8. ช่วยให้ผู้รับบริการกล้าที่จะเสี่ยงตัดสินใจหรือเสี่ยงการกระทำสิ่งต่าง ๆ บ้าง แม้จะไม่แน่ใจผลที่จะได้รับร้อยเปอร์เซ็นต์

9. ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความยินดีที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้และยอมรับตนเอง หากความสุขได้ตัวได้โดยไม่ทำความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น

10. ช่วยให้ผู้รับบริการพิจารณาสิ่งต่างๆ ให้รอบคอบเต็มไปด้วย วิจารณญาณ เป็นต้นว่าไม่ประเมินตนเอง โดยใช้เกณฑ์จากภายนอกโดยสิ้นเชิง

ดวงมณี จงรักษ์ (2549, น. 212) ได้กล่าวถึงเป้าหมายการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ การลดทัศนคติที่มีผลเสียต่อคน ขณะเดียวกันก็สร้างหรือเพิ่มพูนปรัชญาชีวิตที่ตั้งอยู่บนหลักของเหตุผล เป้าหมายสำคัญต่อมาคือ การลดความวิตกกังวลของผู้รับการปรึกษา หรือลดการตำหนิตนเอง ลดความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์ หรือลดความวิตกกังวลของผู้รับการปรึกษา สอนให้ผู้รับบริการรู้จักการสังเกตตนเอง รู้จักประเมินตนเอง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการตรวจสอบความก้าวหน้าหรือถดถอยของตนเอง สอนให้ผู้รับบริการรู้จักตรวจสอบและโต้แย้งความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล สำหรับเป้าหมายระยะยาวคือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักเข้าร่วมกิจกรรม หรือมีพฤติกรรมใหม่ที่สามารถทำจนกลายเป็นนิสัยใหม่ ผู้ให้การปรึกษาไม่มีหน้าที่แนะนำผู้รับบริการปรึกษาว่าอะไรคือสิ่งซึ่งนำมาซึ่งความสุขแต่มีหน้าที่ช่วยผู้รับการปรึกษาค้นหาอุปสรรคที่ขัดขวางการดำเนินชีวิตที่จะนำมาซึ่งความสุข

ศุภวดี บุญญวงศ์ (2550, น. 481-482) ได้กล่าวถึงเป้าหมายทั่วไปของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้แก่ การช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ ลดพฤติกรรมทำร้ายตนเองมีสัจการแห่งตน ทำให้ได้รับปรัชญาของชีวิตที่เป็นจริง และปฏิบัติได้มากกว่า สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมากขึ้น ส่วนเป้าหมายหลักของการให้การปรึกษา คือ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคิดได้อย่างแจ่มชัด มีความสมเหตุสมผล มีความรู้สึกอย่างเหมาะสม กระทำอย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ลดแนวโน้มการตำหนิตนเองหรือผู้อื่น หากเกิดสิ่งผิดพลาดขึ้นในชีวิต เรียนรู้แนวทางการดำเนินกับความรู้สึกทางลบ เช่น ความเศร้าใจ ความเสียใจ ความคับข้องใจและความยุ่งยากอื่น ๆ และสามารถดำเนินการกับความรู้สึกทางลบที่ไม่เหมาะสม เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความไม่มีคุณค่า ด้วยการใช้ปรัชญาพฤติกรรมด้านเหตุผลอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเป้าหมายของการปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงความคิดไร้เหตุผลและความเชื่อผิดๆ ของตนเอง เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาหรือความทุกข์ใจ จึงต้องช่วยให้เปลี่ยนความคิดไร้เหตุผลและความเชื่อผิดๆ นั้นให้ถูกต้องและมีเหตุผลมากยิ่งขึ้นและให้หันมาเผชิญกับปัญหาที่แท้จริงที่เกิดขึ้นและผลักดันให้แก้ปัญหาให้ตรงจุดโดยใช้สติปัญญา

2.3 ขั้นตอนการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ขั้นตอนในการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะมีลักษณะที่เรียกว่าตื่นตัว (active) นำทาง (directive) และเผชิญหน้า (confrontation) โดยอยู่บนพื้นฐานของการใช้หลักตรรกวิทยา ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ การตั้งคำถาม การท้าทายและการโต้แย้ง

โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ขั้นระยะเริ่มต้น ขั้นระยะกลาง และขั้นระยะสุดท้าย ดังต่อไปนี้ (Dryden & Yankura, 1995) อ้างใน ชนานาถ วิไลรัตน์, 2551, น. 30)

1. ระยะเริ่มต้น แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ได้แก่

1.1 การสร้างสัมพันธภาพ ทำได้โดย

1.1.1 การสร้างข้อตกลง โดยผู้ให้คำปรึกษาระบุรูปแบบของการมีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับสมาชิกกลุ่ม

1.1.2 การวางเป้าหมายในการให้การศึกษา ผู้ให้การศึกษาและสมาชิกกลุ่มจะต้องมีเป้าหมายเดียวกัน ถ้ามีวัตถุประสงค์ที่ไม่ตรงกันจะทำให้การแก้ปัญหาไม่ได้ จึงต้องจัดการ โดยการประเมินเจตคติของสมาชิกกลุ่มหรือประชุมปรึกษาหารือกัน

1.1.3 การกำหนดงานที่ต้องทำ ผู้ให้การศึกษาควรหลีกเลี่ยงการคุกคามต่อสัมพันธภาพในการให้การศึกษาโดยการสร้างความมั่นใจว่าสมาชิกจะสามารถทำงานที่มอบหมายได้สำเร็จ โดยทั่วไปผู้ให้การศึกษาจะมีบทบาทในการเป็นผู้แก้ไขปัญหาด้วยการชี้แนะโดยตรง ร่วมมือกับสมาชิกเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล สร้างแบบฝึกหัดเพื่อช่วยเหลือสมาชิกให้เป็นผู้ลงมือกระทำด้วยตนเองและยอมรับในการทำงานของผู้ให้การศึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไร้เหตุผล

1.2 การสอนแนวคิด A-B-C

แนวคิด A-B-C เป็นหลักการที่สำคัญของทฤษฎีและการปฏิบัติแบบ REBT เป็นแนวคิดที่อธิบายถึงปัญหาการปรับตัวหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมซึ่งเกิดจากระบบความคิดที่ไร้เหตุผลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น (Ivay, et al., 2007, p. 237) เอลลิสได้เสนอรูปแบบเพื่ออธิบายถึงวิธีการคิดที่ส่งผลกระทบต่อปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม สรุปได้ดังนี้

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (activating event)

B คือ ความเชื่อ (Belief) ได้แก่ การรับรู้หรือการประเมินตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น

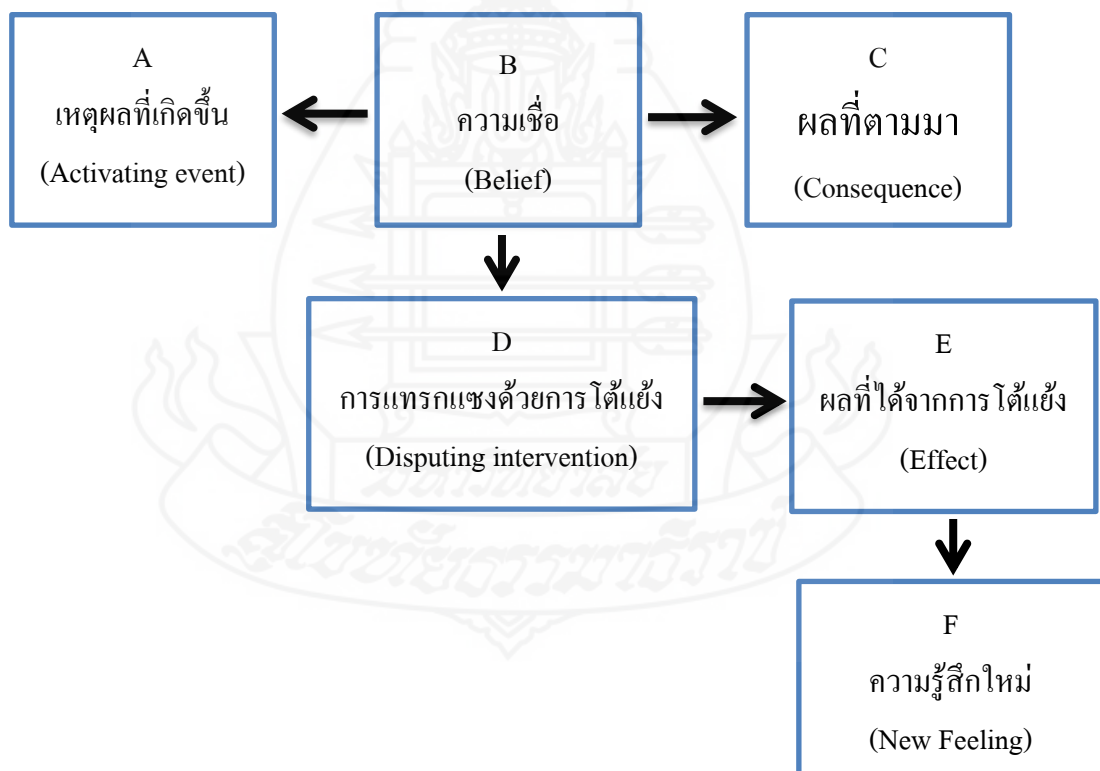
C คือ ผลที่ตามมา (consequence) ได้แก่ ปฏิกริยาทางอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคล



ภาพที่ 2.1 ความสัมพันธ์ระหว่าง A-B-C

จากภาพที่ 2.1 จะเห็นได้ว่าแนวคิด A-B-C เชื่อว่า A ไม่ได้เป็นสาเหตุของ C แต่ B ซึ่งก็คือความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้นคือสาเหตุใหญ่ของ C ตัวอย่างเช่น หากบุคคลรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับและเจ็บปวด (C) จากเหตุการณ์ที่ไม่ได้เลื่อนตำแหน่งที่ทำงาน (A) นั้น ไม่ได้หมายความว่าเหตุการณ์ที่ไม่ได้เลื่อนขึ้นตำแหน่งนั้นทำให้บุคคลเจ็บปวดใจ แต่เกิดจากความเชื่อของบุคคล B เกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นต่างหาก เนื่องจากเบื้องลึกของบุคคลมีความเชื่อว่าการไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง แสดงว่าบุคคลเป็นคนล้มเหลว และเชื่อว่าความพยายามไม่ได้รับการชื่นชมอย่างที่มันควรเป็น (Should) ตามกฎเกณฑ์ตายตัวที่บุคคลนั้นตั้งไว้ มนุษย์เป็นผู้ที่สร้างผลทางอารมณ์ที่ทำให้เป็นทุกข์ อันมาจากความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิต ดังนั้น มนุษย์จึงมีหน้าที่รับผิดชอบและแก้ไขด้วยตัวเอง เอลเลียตเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพพอที่จะเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้

ต่อมาแนวคิด A-B-C ได้เพิ่มขึ้น D-E-F เพื่อให้ครอบคลุมการเปลี่ยนแปลงและผลลัพธ์ที่พึงประสงค์มากขึ้น (Corey, 2009, p. 278)



ภาพที่ 2.2 ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบ A-B-C-D-E-F

D คือ การโต้แย้ง (disputing) แนวคิดสำคัญของ REBT คือ การสอนแนวคิด A-B-C ต่อผู้รับการปรึกษาแล้วจึงโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล

E คือ ผลที่ได้จากการโต้แย้ง (Effect) เมื่อผู้รับการปรึกษาได้รับการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลแล้วจะพัฒนาปรัชญาที่มีประสิทธิผล (effective philosophy) ตามแนวคิด A-B-C ได้ ปรัชญานี้จะช่วยให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกพึงพอใจและเกิดความรู้สึกยินดีโดย REBT เน้นการอภิปรายทั้งในระหว่างการให้การปรึกษาและในชีวิตจริงจากการนำความคิดใหม่ที่มีเหตุผลไปปฏิบัติหลังการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง

F คือ อารมณ์ความรู้สึกชุดใหม่ (new feeling) ซึ่งเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่สอดคล้องกับสถานการณ์จริงแทนความรู้สึกวิตกกังวลและซึ่งเศร้า ดังนั้นแทนที่บุคคลจะตำหนิตัวเองหรือลงโทษตัวเองจนเกิดอารมณ์ทางลบที่ไม่เหมาะสมก็สามารถเปลี่ยนความเชื่อได้อย่างสมเหตุสมผลซึ่งผลลัพธ์สุดท้ายของ REBT คือ การลดความรู้สึกซึมเศร้าและการประณามตัวเองลง

การสอนแนวคิด A-B-C ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและเกิดการหยั่งรู้ 3 ประการ คือ (Yankura and Dryden, 1994, p. 48)

1. ปัญหาทางอารมณ์เกิดจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล ไม่ใช่เกิดจากเหตุการณ์จริงในชีวิตที่สมาชิกได้รับโดยตรง ถ้าสมาชิกไม่เข้าใจจะทำให้สมาชิกเกิดความสงสัยว่าเพราะเหตุใดผู้ให้การปรึกษาจึงใส่ใจในการคิดของเขามากเกินไป
2. ช่วยให้สมาชิกรู้ว่าเขายังถูกรบกวนโดยการปลุกฝังความเชื่อที่ไร้เหตุผลอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้นรายละเอียดของการให้การปรึกษาเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมจึงเน้นให้ระบุสิ่งที่สมาชิกยึดถือซึ่งทำให้สมาชิกมีความทุกข์และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
3. ให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าเขาต้องทำงานเพื่อเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยการเป็นผู้ลงมือกระทำด้วยตนเอง ให้สมาชิกมองเห็นถึงความจำเป็นในการทำแบบฝึกหัดเพื่อประโยชน์ในการให้การปรึกษา การจัดการกับความสงสัยของสมาชิกกลุ่ม ในช่วงเริ่มต้นสมาชิกกลุ่มอาจสงสัยว่าแนวคิด REBT จะช่วยแก้ไขปัญหของตนได้อย่างไร ผู้ให้การปรึกษาจะแนะนำเพื่อเป็นการประเมินเบื้องต้นและเพื่อแก้ไขความเข้าใจผิดให้ถูกต้อง โดยผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกร่วมกันทบทวนและอภิปรายความสงสัยที่ยังคงมีอยู่ เพราะสมาชิกบางคนอาจสับสนในแนวทาง REBT ผู้ให้การปรึกษาจึงควรทำความเข้าใจโดยช่วยให้สมาชิกกลุ่มกำหนดวัตถุประสงค์ที่เน้นเกี่ยวกับการให้การปรึกษา

ระยะเวลาในระยะเริ่มต้นควรใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที ยกเว้นครั้งที่ 1 ซึ่งต้องมีการสร้างความอบอุ่นและความไว้วางใจอาจใช้เวลา 30-40 นาที (Jacobbs Masson & Havill, 2002 อ้างใน ชนานาถ วิไลรัตน์, 2551, น. 34)

2. ระยะกลาง แบ่งออกเป็น 6 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

2.1 การจัดการกับข้อบ่งชี้ของปัญหาหลายอย่าง สมาชิกกลุ่มสามารถนำเสนอปัญหามากกว่า 1 ปัญหาในระหว่างการให้การศึกษา ในบางครั้งจะมีการระบุปัญหาหลายอย่างเหล่านี้และกำหนดเป้าหมายเพื่อการแก้ไขปัญหาดังแต่ในระยะเริ่มต้นแล้ว ผู้ให้การศึกษาจะจัดการกับปัญหาจนสมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับปัญหาอย่างมีเหตุผลแต่ก็จะเกิดปัญหาใหม่เพิ่มขึ้นและสมาชิกกลุ่มอาจต้องการเปลี่ยนแปลงไปเน้นยังปัญหาอื่นที่ได้รับการบิบบคั้นหรือมีความสำคัญมากกว่า ผู้ให้การศึกษาอาจใช้แนวทางในการตัดสินใจเพื่อเปิดหรือปิดการอภิปรายในปัญหาใหม่ ดังนี้

2.1.1 สัมพันธภาพในการให้การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญในการพิจารณาขึ้นกรานในปัญหาแรก ถ้าสมาชิกกลุ่มต้องการอย่างแรงกล้าในการขอการศึกษากับปัญหาใหม่ ภายหลังที่ผู้ให้การศึกษาได้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลกับปัญหาแรกจนสามารถแก้ไขได้ ผู้ให้การศึกษาอาจยอมรับและเริ่มการให้การศึกษาปัญหาใหม่

2.1.2 ผู้ให้การศึกษาเห็นว่าจำเป็นต้องเปลี่ยนไปใส่ใจในปัญหาทางอารมณ์ใหม่ที่สมาชิกกลุ่มกำลังได้รับ เมื่อเห็นชัดเจนว่าความทุกข์ใหม่กำลังขัดขวางความสามารถของสมาชิกกลุ่มในการจดจ่อกับปัญหาเดิมทำให้เกิดการรับรู้ปัญหาเดิมได้น้อยลง ทั้งผู้ให้การศึกษาและสมาชิกกลุ่มอาจตัดสินใจอีกครั้งเพื่อวางปัญหาเดิมไว้ก่อน จนกระทั่งสมาชิกกลุ่มสามารถจัดปัญหาใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงกลับไปแก้ไขปัญหาคเดิมอีกครั้ง

2.1.3 อาจมีสภาพแวดล้อมที่แสดงให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีปัญหาคอื่นที่ไม่ได้เน้นในการให้การศึกษาในปัจจุบันและกำลังแผ่ขยายปัญหาออกไปอย่างมากในชีวิต ในกรณีนี้ผู้ให้การศึกษาอาจแนะนำให้เปลี่ยนไปใส่ใจที่ปัญหาคอื่น

2.2 การระบุถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลซึ่งเป็นรากเหง้าของปัญหาที่หลากหลายของสมาชิกกลุ่ม ความเชื่อที่ไร้เหตุผลอาจเป็นสาเหตุให้สมาชิกกลุ่มมีความพยายามที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อตอบสนองความต้องการและความชอบของตน

2.3 การส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มเพื่อผูกมัดในการให้การศึกษาที่ตรงกับปัญหาของสมาชิก โดยการส่งเสริมกำลังใจให้สมาชิกมีความเข้มแข็ง มีความมั่นใจในการเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลของเขา เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และพฤติกรรมโดยการใช้เทคนิคทางความคิด พฤติกรรม และการทำแบบฝึกหัดที่หลากหลาย สมาชิกกลุ่มอาจเห็นความสำคัญของการทำแบบฝึกหัด แต่อาจสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการจัดการกับปัญหาเมื่ออยู่นอกกลุ่มการให้การศึกษา ผู้ให้การศึกษาอาจใช้วิธีการต่างๆ ดังนี้

2.3.1 ผู้ให้การศึกษาทำงานร่วมกับสมาชิกกลุ่มในการออกแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน เพราะสมาชิกกลุ่มส่วนมากจะกังวลเกี่ยวกับการทำแบบฝึกหัดที่มีมากและอาจหลักเลียงในการทำแบบฝึกหัด

2.3.2 ผู้ให้การศึกษาจัดการกับความสงสัยของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความสามารถของสมาชิกในการทำแบบฝึกหัดให้ประสบความสำเร็จ ผู้ให้การศึกษาอาจช่วยในการทำแบบฝึกหัดโดยการชักชวนในการให้การศึกษาด้วยการใช้เทคนิคต่างๆ ตามความเหมาะสม

2.3.3 ผู้ให้การศึกษาเพิ่มความเป็นไปได้ในการทำแบบฝึกหัดโดยการระบุเวลา สถานที่ และวิธีการที่เฉพาะเจาะจง ผู้ให้การศึกษาอาจกระตุ้นโดยการสร้างข้อผูกมัดในการทำกิจกรรมตามกำหนดในแต่ละวันของแต่ละสัปดาห์ กำหนดสถานที่หรือเนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้องกับการทำแบบฝึกหัด และการทำให้เกิดความมั่นใจว่าสมาชิกมีความก้าวหน้าในทุกองค์ประกอบและทุกขั้นตอนที่ช่วยในการทำแบบฝึกหัดมีความสมบูรณ์

2.4 การจัดการกับอุปสรรคที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง สมาชิกกลุ่มอาจประสบกับความสำเร็จในการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลแต่ยังมีปัญหาทางด้านอารมณ์ขึ้นอีก ทั้งนี้เพราะสมาชิกกลุ่มยังอยู่ในกระบวนการที่เกือบจะเกิดการหยั่งรู้เชิงเหตุผลและอารมณ์ และยังมีความเชื่อที่ทำให้เกิดความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ คือสมาชิกไม่สามารถอดทนต่อความคับข้องใจ จึงชอบที่จะคงสภาพปัญหานั้นไว้เพราะรู้สึกลำบากมากเกินไปที่จะอดทนให้บรรลุเป้าหมายได้ ทำให้สมาชิกรู้สึกตัวเองนั้นล้มเหลวและมีความทุกข์ ผู้ให้การศึกษาจึงจำเป็นต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มระบุและโต้แย้งความเชื่อทำให้เกิดความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำเหล่านั้น

สมาชิกกลุ่มอาจมีความรู้เกี่ยวกับการให้การศึกษาแบบ REBT และตอบได้อย่างถูกต้อง ทั้งในเรื่องการโต้แย้งและการตอบคำถามทั้งหมดของผู้ให้การศึกษาแต่ล้มเหลวในการนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติจริง ทั้งนี้เพราะมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ ผู้ให้การศึกษาปรึกษากับสมาชิกกลุ่มอาจเน้นในการจำแนกความแตกต่างระหว่างความปรารถนาอย่างแรงกล้ากับความต้องการที่ต้องได้ของสมาชิกกลุ่ม แสดงให้เห็นว่าความปรารถนาอย่างแรงกล้าเป็นแรงจูงใจที่เพียงพอในการทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการและแสดงให้เห็นว่าความต้องการที่ต้องได้สร้างอุปสรรคทางอารมณ์ที่อาจทำให้ขัดขวางการบรรลุเป้าหมายได้

2.5 การส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มเพื่อรักษาความก้าวหน้าในการให้การศึกษา ในระยะกลางของการให้การศึกษาสมาชิกกลุ่มจะเกิดความไม่คงที่ในการเปลี่ยนแปลงได้มากที่สุด บางครั้งสมาชิกกลุ่มเกิดการหยั่งรู้เชิงเหตุผลและอารมณ์ แต่บางครั้งสมาชิกก็เกิดการถดถอยเป็นระยะๆ ด้วย ผู้ให้การศึกษาจึงต้องช่วยสมาชิกกลุ่มในการจัดการแก้ปัญหาเหล่านั้น

2.6 การส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกสมาชิกกลุ่มเพื่อให้สามารถเป็นผู้ให้การปรึกษาดด้วยตนเองได้ โดยผู้ให้การปรึกษาส่งเสริมให้กำลังใจในความพยายามของสมาชิกกลุ่มในการระบุนอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำให้เป็นทุกข์โดยเฉพาะการระบุนถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผล สมาชิกสามารถโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลและเลือกความเชื่อที่มีเหตุผลมาแทนได้ สมาชิกกลุ่มบางคนอาจสร้างสัมพันธภาพเพื่อพึ่งพาผู้ให้การปรึกษาเพื่อหลีกเลี่ยงในการทำหน้าที่แก้ปัญหาดทางอารมณ์ของตนผู้ให้การปรึกษาจัดการกับปัญหาเหล่านี้โดยการถามข้อเท็จจริงก่อนเพื่อตรวจสอบแนวทางการแก้ปัญหาดของสมาชิกกลุ่ม และอาจจะเสนอเหตุผลและแนวทางในการพยายามเพิ่มการพึ่งพาตนเองเพื่อลดการขึ้นนำของผู้ให้การปรึกษา

ระยะเวลาที่ใช้ในระยะกลางหรือขึ้นดำเนินการ สามารถยืดหยุ่นตามความต้องการที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันของสมาชิกกลุ่มและความพร้อมในการทำแบบฝึกหัดและการทำกิจกรรมอื่น (Jacobbs, Masson & Havill, 2002 อ้างใน ชนนานถ วิไลรัตน์, 2551, น. 38)

3. ระยะยุติการให้การปรึกษา

ขั้นยุติการให้การปรึกษาอาจจะเริ่มต้นด้วยการลดความถี่ในการให้การปรึกษา เกณฑ์ที่ใช้เพื่อตัดสินใจสิ้นสุดการให้การปรึกษา ได้แก่

3.1 สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างลักษณะนิสัยในการแก้ปัญหาดทางอารมณ์และมีการปรับพฤติกรรมส่วนตัวที่สร้างปัญหาดที่สำคัญได้

3.2 สมาชิกกลุ่มสามารถดำเนินการแก้ปัญหาดของตนได้ดีและรับมือกับปัญหาดอื่นได้ดี

3.3 สมาชิกกลุ่มสามารถระบุและโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่เป็นแก่นสำคัญของปัญหาดได้

3.4 สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในศักยภาพในการเป็นผู้ให้การปรึกษาดด้วยตนเอง

3.5 ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่มเห็นพ้องกันว่าสมควรยุติการให้การปรึกษา

เกณฑ์เหล่านี้เป็นผลลัพธ์ในอุดมคติของการให้การปรึกษา สมาชิกกลุ่มอาจต้องการยุติก่อนเกณฑ์เหล่านี้มาถึง บางคนอาจต้องการยุติก่อนถึงเวลาโดยเฉพาะในช่วงที่ต้องระบุและโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเพราะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจทำให้ยุ่งยากและทำให้ได้รับความทุกข์ที่ยาวนาน ถ้าสมาชิกกลุ่มวางมือก่อนภายใต้สภาพแวดล้อมดังกล่าวจะทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาดทางอารมณ์เหล่านี้ได้ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงควรส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกในการรับการให้การปรึกษาดต่อไปโดยไม่รู้สึกต่อต้าน

บางครั้งผู้ให้การปรึกษาอาจมองว่าสมาชิกกลุ่มยังปิดบังความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่เป็นแก่นสำคัญอยู่ ผู้ให้การปรึกษาอาจเสนอให้มีการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลเมื่อสมาชิกกลุ่มยังมีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม หรือแนะนำให้สมาชิกกลุ่มสามารถบำบัดได้ด้วยตนเอง ด้วยการใช้น้ำหนักและฟังเพลง กระทำซ้ำด้วยวิธีเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในการแก้ปัญหาทางอารมณ์

สมาชิกกลุ่มอาจต้องการความช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาอาจต้องระบุและโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลของสมาชิกกลุ่ม คือ ความเชื่อที่ว่า “ฉันต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษา ฉันไม่สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้” ผู้ให้การปรึกษาอาจแนะนำให้สมาชิกพยายามทดลองประเมินศักยภาพในการแก้ปัญหาและให้กำลังใจในการทำแบบฝึกหัด สมาชิกบางคนไม่ต้องการสูญเสียสัมพันธภาพกับผู้ให้การปรึกษาโดยการยุติการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจึงควรระบุและอภิปรายถึงความรู้สึกเศร้าที่สมาชิกกลุ่มอาจมีจากการยุติสัมพันธภาพในการให้การปรึกษาได้ และให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกเจ็บปวด ส่งเสริมให้โต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลและยอมรับประสบการณ์นี้

ระยะเวลาที่ใช้ในการยุติกลุ่มอาจใช้เวลา 3-10 นาที เพื่อสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้การปรึกษา (Jacobbs, Masson & Havill, 2002 อ้างใน ชนานาถ วิไลรัตน์, 2554, น. 39)

ไครเดน (Dryden, 1990 อ้างใน Capuzzi & Gross, 2003, p. 246) ได้สรุปขั้นตอนที่สำคัญในการให้การปรึกษาเชิงพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไว้ 13 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ถามปัญหา

ขั้นที่ 2 กำหนดเป้าหมายร่วมกัน

ขั้นที่ 3 ประเมินผลที่ตามมาทางอารมณ์และพฤติกรรม

ขั้นที่ 4 ประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 5 ระบุและประเมินปัญหาทางอารมณ์

ขั้นที่ 6 สอนการเชื่อมโยงระหว่างความเชื่อและผลที่ตามมาทางอารมณ์และ

พฤติกรรม

ขั้นที่ 7 ประเมินความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ขั้นที่ 8 เชื่อมโยงระหว่างความเชื่อที่ไร้เหตุผลกับผลที่ตามมาทางอารมณ์และ

พฤติกรรม

ขั้นที่ 9 โต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ขั้นที่ 10 สร้างความมั่นใจให้กับสมาชิกกลุ่มในการมีความเชื่อที่มีเหตุผล

ขั้นที่ 11 ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ใหม่จากการฝึกปฏิบัติโดยการให้แบบฝึกหัด

ขั้นที่ 12 ตรวจแบบฝึกหัด

ขั้นที่ 13 ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มนำไปปฏิบัติกับเหตุการณ์อื่นๆ ในชีวิตจริง จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับขั้นตอนของการปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า มี 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ระยะเริ่มต้น มีการสร้างสัมพันธภาพ วางเป้าหมายกำหนดสิ่งที่จะต้องทำในการให้การปรึกษาบอกแนวคิดและการปฏิบัติแบบ REBT

2. ระยะกลาง มีการจัดการกับข้อบ่งชี้ของปัญหา ในบางครั้งจะมีการระบุปัญหาหลายอย่าง กำหนดเป้าหมายเพื่อแก้ไขปัญหาคำถามความเชื่อที่ไร้เหตุผล ได้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล มีการส่งเสริมให้กำลังใจในการจัดการกับอุปสรรคที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง รับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

3. ระยะยุติการให้การปรึกษา สมาชิกในกลุ่มมีการปรับพฤติกรรมส่วนตัวที่สร้างปัญหา ขอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม เกิดการเรียนรู้ประสบการณ์แบบใหม่และส่งเสริมให้สมาชิกนำไปปฏิบัติกับเหตุการณ์ในชีวิตจริง

2.4 เทคนิคในการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

การที่ผู้ให้การปรึกษาจะสามารถช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นคนคิดที่มีเหตุผลนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องอาศัยเทคนิคการให้การปรึกษาต่างๆ มาใช้เพื่อให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล มีอารมณ์ที่เหมาะสมและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ซึ่งการเลือกใช้เทคนิคนั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้รับการปรึกษาคำถามความเชื่อ ลักษณะของอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เทคนิคที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาความคิด อารมณ์และพฤติกรรมแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม (ทิพรัตน์ เสงตระกุล, 2540, น. 41-42) ดังต่อไปนี้

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Technique) เป็นเทคนิคที่เน้นกระบวนการจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไป และพัฒนาความคิดของผู้รับการปรึกษาเพื่อจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของผู้ที่มารับการปรึกษา มีขั้นตอนที่สำคัญสี่ขั้นตอน ได้แก่

1.1 ขั้นสืบค้น (Detecting) ขั้นนี้เป็นการค้นหาความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลโดยเฉพาะความคิดหรือความเชื่อที่ประกอบได้ด้วยสิ่งที่จะต้องอย่างนั้นอย่างนี้ หรือควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นความคิดหรือความเชื่อที่นำไปสู่การเกิดอารมณ์และพฤติกรรมทำลายตนเองของบุคคล

1.2 ขั้นอภิปราย (Debating) ขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาคำถามต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้มารับการปรึกษามองความคิดที่ไม่มีเหตุผลได้แก่คำถามดังต่อไปนี้ เหตุการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้นที่ไหน? ความคิดนั้นเป็นจริงหรือไม่? อะไรทำให้เกิดผลเช่นนั้น? การถามด้วยคำถามเหล่านี้เป็นการชี้แนะให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้พิจารณาเหตุการณ์ว่าเกิดอย่างไร ที่ไหน ความคิดของเขาเป็นจริงหรือไม่และอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความคิดเช่นนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะใช้คำถามนี้ถามจนกระทั่งผู้มาขอรับการปรึกษามองเห็นความคิดหรือความเชื่อของเขาเป็นความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล นอกจากนี้ควรจะช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษามองเห็นหรือเข้าใจด้วยว่า ความคิดที่ถูกต้องควรเป็นอย่างไร

1.3 การจำแนกความคิด (Discriminating) เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาจำแนกความแตกต่างระหว่างความต้องการกับความจำเป็น ความปรารถนากับความคิดว่าต้องได้ความไม่พึงปรารถนาด้วยความคิดต้องได้ ในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาจะใช้คำถามให้ผู้มาขอรับการปรึกษามองเห็นความสอดคล้องและความขัดแย้งในความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออก

1.4 การกำหนดขอบเขตความคิดที่ชัดเจน (Defining) เป็นขั้นการจัดความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลอีกวิธีหนึ่ง โดยให้ผู้มาขอรับการปรึกษานิยามหรือให้คำจำกัดความที่ชัดเจนเกี่ยวกับภาษาถ้อยคำที่เขาให้เมื่อกล่าวถึงความคิดของเขาต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Technique) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาทางอารมณ์ของผู้รับการให้การปรึกษา ได้แก่

2.1 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการฝึกการแสดงออกอย่างมีเหตุผล ผู้มารับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาจะแสดงบทบาทโต้ตอบกันหรือสลับบทบาทกันสองคน การแสดงบทบาทสมมติมักจะแสดงหลายๆ ครั้ง จนกระทั่งผู้มารับการปรึกษาสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

2.2 การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational – Emotive imagery) เป็นการให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้ฝึกเปลี่ยนแปลงอารมณ์ จากอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้เป็นอารมณ์ที่เหมาะสม ด้วยการให้ผู้มาขอรับการปรึกษาจินตนาการถึงเหตุการณ์ทางลบ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ทำลายความรู้สึกของเขา จินตนาการที่ใช้ในกระบวนการนี้จะให้ผู้มาขอรับการปรึกษาจินตนาการตามกรอบความคิด ABC ของเอลลิส (Ellis) โดยมีผู้ให้การปรึกษาคอยให้ความช่วยเหลือแนะนำอยู่ใกล้ๆ

2.3 การฝึกการเผชิญกับสิ่งที่ผู้มาขอรับการปรึกษาละอาย (Shame Attacking Exercise) วิธีนี้เป็นการฝึกในสิ่งที่เขาไม่กล้าทำเพราะเกิดความละอาย ซึ่งสิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งเสียหาย

อะไร เช่น ขอร้องให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกในสิ่งที่เขาไม่กล้าทำเพราะเกิดความละอาย ซึ่งสิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งเสียหายอะไร เช่น ขอร้องให้ผู้รับการปรึกษาไปซื้อกางเกงที่ร้านขายหนังสือ ให้ผู้รับการปรึกษาสวมถุงมือคนละสีทำงานตลอดทั้งวัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นสิ่งที่เลวร้ายหรือเสียหายอะไร ผู้ให้การปรึกษาควรแนะนำ ชี้แนะให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาว่า การกระทำเหล่านี้ทำให้เสียหายอย่างไรหรือไม่

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Technique) การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นั้นใช้วิธีการหลายอย่าง เทคนิคเชิงพฤติกรรมเป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ยิ่งขึ้น ได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับการปรึกษาเกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผลและการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้การปรึกษาเทคนิคหนึ่งโดยผู้ให้การปรึกษานำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไข แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการวางเงื่อนไขผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่จะเป็นการวางเงื่อนไขโดยการเสริมสร้างแรงซึ่งการวางเงื่อนไขโดยให้การเสริมแรงนี้เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และผู้ให้การปรึกษาให้การเสริมแรงเมื่อผู้รับการปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ อันเป็นผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น

วัชร ทรัพย์มี (2549, น. 156-162) ได้รวบรวมเทคนิควิธีการในการให้การปรึกษา ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. การสอน หรือการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ผู้ให้การปรึกษาจะอธิบาย หรือ ชี้แจงแก่ผู้รับการปรึกษาโดยตรง เพื่อแก้ความคิดไร้เหตุผลของผู้รับบริการ

2. การกำหนดงานให้ทำ (Homework Assignment) ผู้ให้การปรึกษาจะมอบหมายงานให้ผู้รับการปรึกษาไปทำในเวลาทีนอกเหนือไปจากการให้การปรึกษา เช่น ผู้รับการปรึกษามีความเชื่อที่ผิดว่าการเป็นผู้สนทนาที่ดีจะต้องรู้หัวข้อสนทนาต่างๆ อย่างลึกซึ้ง ผู้ให้การปรึกษาจึงให้ผู้รับการปรึกษาไปบันทึกหัวข้อสนทนาที่เขาเคยได้ฟังมาเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งก็ปรากฏว่าหัวข้อสนทนาที่เขาได้มานั้นเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ได้ลึกซึ้งอย่างที่ตนเองคิด

3. การใช้ตรรกวิทยา (Logic) ผู้ให้การปรึกษาหัดให้ผู้รับการปรึกษาใช้ตรรกวิทยาในการสรุปหรือโยงข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้

4. การทดลองสวมบทบาท (Role Play) ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาจะทดลองสวมบทบาทเพื่อชี้ให้ผู้รับบริการได้ตระหนักว่าความคิดผิดๆ ของเขาคืออะไรและความคิดนี้ส่งผลอย่างไรต่อการมีสัมพันธภาพต่อผู้อื่น

5. การแสดงตัวแบบ (Modeling) ในระหว่างการให้การปรึกษาพฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษาจะเป็นตัวแบบแก่ผู้บริการ เช่น ผู้ให้การปรึกษาจะไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว หรือเมื่อผู้ให้การปรึกษามีการกระทำผิดพลาด เขาจะยอมรับความผิดพลาดนั้นโดยไม่โทษสถานการณ์ต่างๆ อย่างไรเหตุผล หรือแสดงอาการเสียหน้าและความด้อยจากการกระทำผิดพลาดนั้น

6. การผ่อนคลายความเครียด (Relaxation) เมื่อผู้รับการปรึกษาแสดงถึงความเครียด ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับบริการได้คลายความเครียดเสียบ้าง โดยให้ออกไปเดินยืดเหยียดกล้ามเนื้อแล้วกลับมาใช้เหตุผลใคร่ครวญใหม่

7. ให้จินตนาการในการใช้เหตุผล และอารมณ์ของตน (Rational Emotive Imagery) ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงเหตุการณ์ต่างๆ เช่น คำวิจารณ์ของพ่อแม่ แล้วถามความรู้สึกของเขาว่ารู้สึกอย่างไร

8. ยกตัวอย่างชีวประวัติ (Biography) เป็นการชี้ให้ผู้รับคำถามตระหนักว่าคนเราแม้มีข้อจำกัด อุปสรรค หรือความบกพร่องก็เป็นเรื่องธรรมดา และอาจมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ดังตัวอย่างประวัติบุคคลสำคัญต่างๆ

9. การฝึกให้ผู้รับการปรึกษาคิดอย่างมีเหตุผล โดยทำแบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล (Rational self help form) ในแบบฝึกหัดนี้จะมีที่ว่างให้ผู้รับการปรึกษาเติมข้อความ โดยเริ่มจากเหตุการณ์ A แล้วให้ผู้รับการปรึกษารอกข้อความตั้งแต่หัวข้อ B ถึง E ดังต่อไปนี้คือ

A = Activating Experiences (or Events) คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

IB = Irrational Belief คือ ความเชื่อไร้เหตุผลอันสืบเนื่องมาจากเหตุการณ์นั้น

UEC = Undesirable Emotional Consequences (inappropriate feeling) คือ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมอันเนื่องมาจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล

D = Disputing or Debating your irrational Beliefs คือ ผลที่ตามมาจากการวิเคราะห้ความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล

E = Effect or Disputing you irrational Beliefs คือ ผลที่ตามมาจากการวิจารณ์ความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง ซึ่งให้ผลทั้งแง่ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม

10. การให้วิเคราะห์คำพูดของตนเอง จากแถบบันทึกเสียง (Tape Recording) ในระหว่างการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้ระบายอารมณ์และแสดง

ความคิดเห็นอย่างเต็มที่แล้วบันทึกเสียงไว้ ต่อมาจึงนำมาเปิดฟัง แล้วให้ผู้รับการวิเคราะห์คำพูดของตนเองว่ามีเหตุผลมากน้อยเพียงใด

จากที่กล่าวมา เทคนิคต่างๆ เหล่านี้ เป็นส่วนหนึ่งของเทคนิคการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเท่านั้น เอลลิสและไวท์เลย์ (Ellis and Whiteley, 1979, pp. 66-67) ได้กล่าวว่า ในการให้การปรึกษาคณะผู้ให้การปรึกษาอาจจะทำเทคนิคอื่นๆ ในการให้การปรึกษามาใช้เพื่อให้บุคคลเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล ผู้ให้การปรึกษาอาจนำเทคนิคมาใช้ประมาณ 40-50 เทคนิคมาประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาตามลักษณะอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น และในที่นี้เทคนิคที่ผู้วิจัยจะนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ การสอน การชี้แนะ การทดลองสวมบทบาท การแสดงบทบาทสมมติและการกำหนดงานให้ทำการฝึกให้คิดอย่างมีเหตุผล

2.5 บทบาทของผู้ให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

คอเรย์ (Corey, 1985, p. 398) ได้กล่าวถึงหน้าที่และบทบาทของผู้ให้การปรึกษาไว้ 3 ประการ สรุปได้ดังนี้

1. สอนให้สมาชิกเข้าใจถึงทฤษฎีความมีเหตุมีผล และเทคนิคการช่วยเหลือตนเองด้านอารมณ์
2. พยายามให้สมาชิกเรียนรู้การประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ มาใช้ในการแก้ปัญหา
3. กระตุ้นสมาชิกมีส่วนร่วมในกลุ่มเท่าๆ กันและคอยควบคุมกลุ่มให้ดำเนินไปได้ด้วยดี

อาภา จันทรสกุล (2531, น. 238-239) สรุปว่า บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาแบบอาร์ อี บี ที (R.E.B.T) คือการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาหลุดพ้นจากความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลซึ่งอาจทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่รุนแรง ทำร้ายตนเองโดยผู้ให้การปรึกษาแบบอาร์ อี บี ที ใช้วิธีการให้การปรึกษาที่รวดเร็ว ชี้แนะ สั่งสอน สาธิต โต้แย้ง ทำทนาย ให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าความเชื่อส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบที่รุนแรงตามมา ฉะนั้นบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาแบบ อาร์ อี บี ที สรุปได้ดังนี้

1. ชี้แจงให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบ ด้วยทฤษฎีบุคลิกภาพเอ – บี – ซี (A.B.C.)
2. ระบุให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการรับรู้และตระหนักถึงความคิดไร้เหตุผลที่เขาเป็นอยู่ อันเป็นผลให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบ และทำให้เขาแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ทำให้ตนเองไม่มีความสุข

3. สอนวิธีการคิดที่มีเหตุผล ทักษะกระบวนการคิดที่เป็นระบบตามหลักวิทยาศาสตร์ให้ผู้รับการปรึกษา จัดความคิดที่ไร้เหตุผล ลงโทษตนเองออกไปและช่วยให้ผู้มารับฟังการปรึกษาให้สำรวจปรัชญาในการดำเนินชีวิตของตนเองเสียใหม่อย่างมีเหตุผลเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองและสามารถใช้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผลไปแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ บทบาทของผู้รับการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมตามทฤษฎีการให้การปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หน้าที่และบทบาทของผู้รับการปรึกษานอกจากจะเปรียบเสมือนกับนักเรียนแล้ว ยังมีหน้าที่และบทบาทอื่น ๆ เช่นเดียวกับการให้การปรึกษาเป็นกลุ่มๆทั่วไป ซึ่งสรุปได้ดังนี้

4. การให้การปรึกษาแบบกลุ่มจะมีบรรยากาศทั้งการให้และการรับการปรึกษาดังนั้นสมาชิกจึงต้องรับบทบาทเป็นทั้งผู้ให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่มและผู้รับความช่วยเหลือจากกลุ่ม

5. สร้างบรรยากาศให้เป็นกันเอง ตั้งใจฟัง มีความเข้าใจ และยอมรับสมาชิกอื่นทั้งคำพูด และการแสดงออก

6. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกของตนกับสมาชิกคนอื่นๆ เพื่อช่วยให้เขาได้ตรวจสอบตนเอง ลดความวิตกกังวล และการป้องกันตนเอง ตลอดจนมีความเชื่อมั่นและตัดสินใจและรับผิดชอบในการนำตัวเองตลอดไป

7. แสดงความรู้สึกเข้าใจและเห็นอกเห็นใจสมาชิกคนอื่นเมื่อเขาเกิดความกลัว ความวิตกกังวล และความทุกข์

จากบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาที่ได้กล่าวมา จะเห็นได้ว่าผู้ให้การปรึกษามีบทบาทที่ค่อนข้างจะนำทาง และมีบทบาทเหมือนครูที่ทำการสอนผู้รับบริการ ซึ่งให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของเขา และอธิบายวิธีเปลี่ยนความคิดเพื่อให้เกิดความคิดที่มีเหตุผล

2.6 สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

อาภา จันทรสกุล (2531, น. 242 – 243) สรุปว่า สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษามีบทบาทสำคัญในการให้การปรึกษา รองลงมาจากเทคนิคการแก้ไขความเชื่อที่ปราศจากเหตุผลสำหรับผู้รับการปรึกษา ในระหว่างการให้การปรึกษาผู้ให้การปรึกษาต้องเป็นตัวแทนที่ไม่มีปัญหาทางด้านอารมณ์รบกวน เป็นผู้ที่มีความคิด มีทักษะการคิดอย่างมีระบบ พร้อมทั้งเป็นตัวแทนในการส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาคิดอย่างมีเหตุผล แต่อย่างไรก็ตาม สัมพันธภาพที่ดีก็มีส่วนช่วยส่งเสริมให้การปรึกษามีประสิทธิภาพได้

2.7 ลักษณะของผู้รับการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

อาภา จันทรสกุล (2531, น. 241-242) ได้กล่าวถึงบุคคลที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สรุปได้ดังนี้

1. บุคคลที่เหมาะสม คือ บุคคลที่ยินดีช่วยเหลือตัวเองและบุคคลที่มีความอดทนต่อการฝึกปฏิบัติการบ้านที่ผู้ให้การปรึกษากำหนดให้ไปทำ บุคคลที่มีอาการรบกวนทางด้านอารมณ์ไม่รุนแรง

2. บุคคลที่ไม่เหมาะสม คือ บุคคลที่มีอายุมากเกินไปที่จะเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความเชื่อ ที่ตนยึดมั่นถือมั่นและปรัชญาในการดำเนินชีวิตแบบเก่าๆ และบุคคลที่เป็นโรคจิต โรคประสาทอย่างรุนแรง ไม่สามารถเผชิญและยอมรับความจริงได้นานพอที่จะใช้ชีวิตอย่างมีระบบอย่างมีเหตุผลได้

2.8 กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เอลลิส (Ellis) ได้พัฒนาแนวคิดของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มาใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มและรายบุคคล มีงานวิจัยจำนวนมากแสดงถึงประสิทธิภาพของกลุ่มตามแนวคิดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จากการสังเกตและประสบการณ์กลุ่มกว่า 20 ปี เอลลิสพบว่า กระบวนการสำคัญที่นำมาใช้ในการให้การปรึกษากลุ่ม อย่างได้ผลมีดังต่อไปนี้ (ปราณี นัยประยูร, 2544, น. 37)

1. การช่วยผู้รับการปรึกษาให้ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและพยายามเปลี่ยนแปลงแก้ไขโดยกระทำในสิ่งที่ดีขึ้น แทนการเรียกร้องให้ทุกอย่างเป็นไปตามความต้องการของตนเอง โดยสมาชิกภายในกลุ่มจะมีความมุ่งมั่นในการที่จะทำตามสิ่งที่เขากำหนดไว้ในกลุ่มมากกว่า การรับปากกับผู้ให้การปรึกษาเพียงคนเดียว เนื่องจากกระบวนการของกลุ่ม และสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ สามารถเป็นประโยชน์กับสมาชิกอื่นที่ประสบปัญหาเดียวกัน

2. กระบวนการกลุ่มนอกจากจะเป็นการแสดงออกถึงความคิดและลักษณะของความคิดที่เป็นสาเหตุของความรู้สึกที่ทำร้ายตนเองแล้วยังเป็นการร่วมกันแสดงถึงปรัชญาในการดำเนินชีวิต ความเข้มแข็งในการต่อสู้ปัญหาต่างๆ ในชีวิต และการทำให้ตระหนักถึงลักษณะความคิดที่นำไปสู่ความทุกข์ ภายในบรรยากาศของกลุ่ม การซักถาม การโต้แย้ง การชี้ประเด็นของปัญหาและกระแสของกลุ่มจะทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้จากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม

3. การมอบหมายงานที่เป็นกิจกรรมที่มีลักษณะเฉพาะให้ทำ สมาชิกกลุ่มอาจจะได้รับมอบหมายงานภายนอกกลุ่ม เช่น การมองหางานใหม่ การออกไปเที่ยวกับหญิงสาวที่เขาสนใจ แต่ไม่กล้า การเข้าไปพบกับมารดาที่เขาเกลียดชังด้วยอาการที่มั่นคง งานที่มอบหมายให้ทำภายใน

กลุ่มมักจะประสบผลสำเร็จมากกว่า เพราะการติดตามผลโดยสมาชิกภายในกลุ่ม มิใช่โดยผู้ให้การปรึกษาเพียงคนเดียว

4. การแสดงบทบาทสมมติและวิธีการปรับพฤติกรรม เช่น การฝึกการกล้าแสดงออก การให้เผชิญกับเหตุการณ์ที่เหมือนจริงและการฝึกซ้อม ซึ่งสามารถกระทำสำเร็จได้ในกระบวนการของกลุ่มเมื่อสมาชิกกลุ่มต้องการแก้ไข เช่น ถ้าสมาชิกกลุ่มมีความกลัวต่อการพูดในที่สาธารณะ เขาหรือเธออาจจะฝึกการพูดได้ภายในกลุ่ม

5. ภายในบรรยากาศของกลุ่มเป็นเสมือนห้องทดลองที่มีการแสดงออกทางอารมณ์ พฤติกรรมและกิริยาท่าทางที่แสดงออก สามารถสังเกตได้โดยตรงจากสมาชิกภายในกลุ่ม รวมทั้งการรายงานเกี่ยวกับตนเองจากสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้ กระบวนการกลุ่มยังเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้แสดงถึงความคิดและความเชื่ออันไร้เหตุผล ซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์และพวกเขายังสามารถจัดการเปลี่ยนแปลงความคิดเหล่านี้ได้ภายในกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มที่ได้รับข้อมูลป้อนกลับจากสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม กระบวนการกลุ่มจะเอื้อให้บุคคลสามารถยอมรับสิ่งที่กลุ่มบอกเล่าได้มากกว่าการบอกเล่าของผู้ให้การปรึกษาเพียงคนเดียว

6. ในกระบวนการกลุ่ม ทำให้สมาชิกได้เข้าใจถึงกระบวนการของความคิด ที่เป็นสาเหตุของประสบการณ์ของความทุกข์ การเปลี่ยนแปลงแก้ไข และความสามารถของสมาชิกกลุ่มในการใช้หลักการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพในการฝึกครั้งต่อไปในกระบวนการกลุ่ม เนื้อหาของงานที่ได้รับมอบหมาย จะได้รับการทบทวนและแก้ไขปรับปรุงโดยการช่วยเหลือจากสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม

7. ในกระบวนการกลุ่มจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าคนทุกคนย่อมมีปัญหาได้เหมือนกัน และเป็นการยากที่คนเราจะสามารถจัดการกับปัญหาได้โดยลำพังทุกอย่าง เขาสามารถรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นอย่างเหมาะสม รวมทั้งการฝึกปฏิบัติจริงภายในกลุ่ม

8. การได้รับข้อมูลป้อนกลับจากสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นตนเองและทราบว่าผู้อื่นมองตนเองอย่างไร ทำให้ทราบถึงการมองตนเองในด้านที่ผิดและเรียนรู้ถึงการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีนั้น กระบวนการกลุ่มทำให้ผู้รับการปรึกษาได้รับทักษะทางสังคม และเรียนรู้ถึงการมีสัมพันธภาพกับสมาชิกคนอื่น ทั้งในและนอกเวลากลุ่ม สิ่งที่ได้นี้จะประโชชน์สำหรับการเรียนรู้ที่ดีขึ้น ในการสัมพันธภาพกับผู้อื่น รวมทั้งการได้รับปรัชญาในการดำเนินชีวิต จากสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม ทำให้เกิดทัศนคติใหม่ในการมองโลกและชีวิต

9. ในกระบวนการกลุ่ม หากมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งพยายามที่จะแก้ปัญหาให้ผู้อื่น โดยวิธีการที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่มก็สามารถที่จะแสดงความคิดเห็นในแนวทางที่ดีและเหมาะสมกว่าได้ทันที

10. แนวทางการแก้ปัญหาที่ได้จากสมาชิกภายในกลุ่มจะกว้างและมีความเป็นไปได้สูงกว่า เพราะแนวทางการแก้ปัญหาจากสมาชิกจำนวน 10 หรือ 12 คน ภายในกระบวนการกลุ่ม อาจมีแนวทางใดแนวทางหนึ่งที่ใช้ได้อย่างเหมาะสมในการแก้ปัญหาที่สมาชิกกำลังประสบอยู่

11. ในบรรยากาศของกลุ่มซึ่งเอื้ออำนวยให้สมาชิกมีการเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกที่ตนเองปิดบังไว้ออกมาให้สมาชิกในกลุ่มร่วมรับรู้ ทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าแท้จริงแล้วความคิดและความรู้สึกที่ตนเคยมีนั้น ไม่ใช่สิ่งที่น่าละอายแต่อย่างใด และเมื่อเขาได้แสดงความคิดและความรู้สึกเหล่านี้ออกมาแล้ว เขาจะพบว่ามันเป็นประสบการณ์ที่มีประโยชน์และไม่น่ากลัวแต่อย่างใด

2.9 ประโยชน์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

คอเรย์ (Corey, 1985, pp. 380-382) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สรุปได้ดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มจะเตือนซึ่งกันและกันเกี่ยวกับการยอมรับความจริงใจ สิ่งที่ยังปรารถนาและร่วมมือกันเพื่อให้เกิดผลการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี

2. เป็นทฤษฎีเน้นในการพ่ายแพ้ตนเอง ฉะนั้นสมาชิกกลุ่มจึงต้องมีบทบาทที่ท้าทายความคิดอันไร้เหตุผลของสมาชิกแต่ละคน

3. สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสามารถให้การสนับสนุนและความคิดเห็น ข้อสมมติฐาน และแรงเสริม เช่น การชม ฯลฯ แก่สมาชิกผู้มีปัญหาได้

4. กิจกรรมที่กำหนดให้ไปเป็นการบ้านจะมีผลต่อกลุ่มมากกว่าการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล

5. กลุ่มที่จะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมโดยตรงเมื่อสมาชิกกลุ่มมีการแสดงบทบาทสมมุติที่มีการซ้อมพฤติกรรม มีแบบฝึกการสนทนา และมีแบบให้ดูเป็นตัวอย่าง

6. กลุ่มเปรียบเสมือนห้องทดลองที่จะสะท้อนให้เห็นการกระทำได้โดยตรง

7. สมาชิกจะได้เรียนรู้การแก้ไขความคิดและพฤติกรรมที่ผิดพลาด จากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

8. ในสถานการณ์ของกลุ่ม สมาชิกสามารถค้นพบปัญหาของคนที่ผิดไปจากบุคคลอื่นได้

9. การให้ข้อมูลย้อนกลับ จะทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตัวของเขาได้ดี
10. การร่วมมือระหว่างผู้ให้การศึกษาและสมาชิกกลุ่ม จะสามารถแก้ไขสิ่งที่ผิดหรือความคิดที่ผิดๆ ของสมาชิกผู้มีปัญหาได้
11. การให้สมาชิกได้ฝึกปฏิบัติจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงตัวของเขาเอง
12. การเปิดเผยปัญหาซึ่งสมาชิกคิดว่าน่าละอาย จะทำให้สมาชิกได้ตระหนักว่าความจริงแล้วไม่ใช่เป็นสิ่งที่เลวร้ายอะไร แต่กลับได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดี
13. การทำงานเป็นกลุ่มจะดีกว่าการทำงานเป็นรายบุคคลเพราะกลุ่มจะเป็นผู้กำหนดกฎการปฏิบัติ การเรียนรู้ การถกเถียงกัน กลุ่มจะดำเนินงานเฉพาะกับสิ่งที่ประโยชน์ และสามารถนำไปปฏิบัติได้

2.10 ข้อจำกัดของการนำทฤษฎีการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไปใช้

1. ผู้วิจัยที่จะทำการศึกษาโดยใช้การให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต้องมีความรู้และทักษะต่าง ๆ ให้เข้าใจแจ่มแจ้ง ควรฝึกทักษะต่าง ๆ ก่อนที่จะนำไปทดลองใช้ เพื่อความสะดวกในการพิจารณาตัวแปรที่เราต้องการ
2. ผู้วิจัยที่นำทฤษฎีนี้ไปใช้จะต้องมีใจรักอย่างแท้จริง มีความอดทนอดกลั้นทั้งกายและใจ ยอมเสียสละเวลาเพื่อควมมีประสิทธิภาพในการพัฒนาตัวแปรที่เราต้องการ
3. เมื่อทำการสัมภาษณ์พบบุคคลก้าวร้าวหรือมีความเหนียวอายมากเกินไปไม่ควรจัดเข้ากลุ่ม เพราะบุคคลประเภทนี้จะไม่ยอมรับหรือกล้าเปิดเผยปัญหาของตนเองได้อย่างเต็มที่ควรจะทำให้การให้การศึกษาเป็นรายบุคคลมากกว่า
4. สมาชิกกลุ่มจะต้องมีความสมัครใจ เต็มใจเพื่อที่กระบวนการในการให้การศึกษาเป็นกลุ่มดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. ผู้วิจัยที่ให้การปรึกษา จะต้องไม่ใช้วิธีการนำทางมากเกินไป เพราะวิธีนี้อาจทำให้สมาชิกไม่เป็นตัวของตัวเองตามจุดประสงค์ของการให้การศึกษาโดยทั่วไป

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3.1 งานวิจัยในประเทศ

อำพัน ทันสม (2535, น. 77 – 79) ได้ศึกษาผลของการให้การศึกษาตามทฤษฎีการให้การศึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา ปีการศึกษา 2534 ที่มีทัศนคติในการเรียนต่ำ จำนวน 16 คน แล้วแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้การศึกษาตามทฤษฎีการให้การศึกษาแบบเหตุผลและอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้การศึกษาตามทฤษฎีแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประภาส ณ พิบูล (2537, น. 72) ได้ศึกษาผลการให้การศึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย ที่มีทัศนคติต่อความเป็นหญิง จำนวน 14 คน โดยแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้การศึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์จำนวน 16 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง (ยกเว้นครั้งที่ 5-11 ใช้เวลา 50 นาที) ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นางเยาว์ ชมพุดทอง (2537, น. 64) ได้ศึกษาผลของการให้การศึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ ที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสเภณีของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาในอำเภอหนึ่งของจังหวัดทางภาคเหนือตอนบน ที่มีทัศนคติต่อการเป็นโสเภณี จำนวน 7 คน โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้โปรแกรมการให้การศึกษาเป็นรายบุคคลและกลุ่ม ครั้งที่ 1 และ 7 การให้การศึกษาแบบกลุ่ม ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที ครั้งที่ 2-4 การให้การศึกษาเป็นรายบุคคล ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที ครั้งที่ 5-6 การให้การศึกษาเป็นกลุ่ม ใช้เวลาครั้งละ 1.30 ชั่วโมงเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อการเป็นโสเภณีลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทิพรรัตน์ เสงตระกุล (2540, น. 93 100) ได้ศึกษาผลการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสระแก้ว จำนวน 16 คน โดยผู้วิจัยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ซึ่งมีคะแนนแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว 60 คะแนนขึ้นไป กลุ่มทดลองได้รับการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด หลังการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้การศึกษาามีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลและความสามารถในการคิด ซึ่ง

ได้รับจากการได้รับการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้กระตุ้นและสนับสนุนให้นักเรียนพิจารณาวิธีคิดของตนเองและจัดกระบวนการคิดของตนเองได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

มิลตัน (Milton, 1976, pp. 458-461) ได้ศึกษาการให้การศึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเอาชนะความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 10 คน ที่มีความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน ไม่มีแรงจูงใจในการเรียน นักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองจะมาโดยสมัครใจ และจะได้รับ 1 หน่วยกิตสำหรับการเข้าร่วมโครงการ กลุ่มตัวอย่างได้รับการให้การศึกษาจำนวน 8 ครั้งๆ ละ 90 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ มีทัศนคติในการเรียนที่ดีขึ้น และมีเกรดเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บลอค (Block, 1978, pp. 61-65) ได้จัดโปรแกรมการให้การศึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อเพิ่มคะแนนเรียน ลดพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียนและลดพฤติกรรมหนีเรียน กลุ่มตัวอย่างนักเรียนเกรด 10 และเกรด 11 จำนวน 40 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีประวัติการเรียนที่ผ่านมา ดังนี้คือ เป็นผู้ที่มีผลการเรียนเท่ากับ 65 หรือต่ำกว่า ขาดเรียน 40 ครั้ง หรือมากกว่า เข้าเรียนสาย 25 ครั้ง หรือมากกว่า หนีเรียน 25 ครั้ง หรือมากกว่าถูกระบุจากอาจารย์ว่ามีพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียน 5 ครั้ง หรือมากกว่า นอกจากนี้ยังมีระดับสติปัญญาและความสามารถเท่ากับนักเรียนเกรด 8 ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้การศึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จำนวน 16 คน เป็นชายและหญิงเท่า ๆ กัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการทดลองแต่อย่างใด กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มได้รับการทดลองติดต่อกัน 12 สัปดาห์ๆ ละ 5 ครั้งๆ ละ 15 นาที ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้การศึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์มีคะแนนเรียนเพิ่มขึ้น ส่วนพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียนและพฤติกรรมหนีเรียนมีความถี่ลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์ และกลุ่มควบคุมทั้งในระยะให้การบำบัดและระยะติดตามผล

แอนโทนี่ (Anthony, 1988, p. 205) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษาอารมณ์และเหตุผล ซึ่งในที่นี้เรียกว่า โปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์ (Program for Affective Learning) มีชื่อย่อว่า PAL โดยทำการเปรียบเทียบกับกลุ่ม การตระหนักรู้ทางอารมณ์ (Emotional Awareness Training) มีชื่อย่อว่า EAT ที่มีต่ออัตราความวิตกกังวลที่ทำร้ายตนเอง ความวิตกกังวล และทัศนคติต่อโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเขต 3 จำนวน 97 คนแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ (PAL) กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับโปรแกรม

การศึกษาเหตุผล-อารมณ์ (PAL) กับการตระหนักรู้อารมณ์ (EAT) กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมผลของการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. การทดลองนี้ไม่สามารถพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนได้
2. กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ (PAL) และกลุ่มที่ 2 ได้รับโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ กับการฝึกการตระหนักรู้ทางอารมณ์ (PAL+EAT) สามารถลดความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. การที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์และกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาเหตุผลอารมณ์กับการฝึกการตระหนักรู้ทางอารมณ์สามารถลดความคิดที่เป็นผลร้ายต่อตนเองได้
4. กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ (PAL) และกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์กับการฝึกการตระหนักรู้ทางอารมณ์ (PAL+EAT) มีความรู้สึกทางบวกต่อโปรแกรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันมากกว่ากลุ่มทดลองอื่น
5. ผลการศึกษาทำให้ทราบว่าโปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ สามารถใช้กับเด็กเล็กได้
6. โปรแกรมการศึกษาเหตุผล-อารมณ์ สามารถใช้ได้ดีกับการฝึกการตระหนักรู้ทางอารมณ์

จากผลการวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศ จะเห็นได้ว่า การให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถปรับเปลี่ยนพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลให้เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะสามารถนำมาใช้เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกที่ไม่สมเหตุสมผลได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคาดหวังว่าการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถเพิ่มเจตคติต่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมาบตาพุดพันพิทยาคาร จังหวัดระยองได้