



ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อ
ที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

THE EFFECTS OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR GROUP COUNSELING TO REDUCE
IRRATIONAL BELIEFS IN STUDY OF ADOLESCENT STUDENTS

อุไรวรรณ จันทร์สร

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2561

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อ
ลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECTS OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR GROUP COUNSELING
TO REDUCE IRRATIONAL BELIEFS IN STUDY OF ADOLESCENT STUDENTS



URAIWAN JUNSORN

A Thesis Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for MASTER OF EDUCATION (Research & Development on Human Potentials)

Faculty of Education Srinakharinwirot University

2018

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อ
ที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

ของ

อุไรวรรณ จันทร์สร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี) (รองศาสตราจารย์ ดร.นิติพัฒน์ เมฆขจร)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง) (อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

ชื่อเรื่อง	ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น
ผู้วิจัย	อุไรวรรณ จันทร์สร
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น และ 2) เปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชินี จำนวน 217 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนราชินี จำนวน 8 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงที่มีค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และมีความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่มทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอนุมานพารามิเตอร์ด้วยวิธีวิลคอกสัน ผลการวิจัยพบว่า 1) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความโน้มเอียงในการประณามมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ การมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ และการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ ตามลำดับ 2) หลังการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นักเรียนวัยรุ่นมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษากลุ่ม, ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล, วัยรุ่น

Title	THE EFFECTS OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR GROUP COUNSELING TO REDUCE IRRATIONAL BELIEFS IN STUDY OF ADOLESCENT STUDENTS
Author	URAIWAN JUNSORN
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Associate Professor Dr. Skol Voracharoensri

The purposes of this research were as follows 1) study the irrational beliefs of adolescent students; and 2) to compare the irrational beliefs of adolescent students before and after rational emotive behavior group counseling. The population in this study consisted of two hundred twenty five secondary school students at the Rajini School. The subjects in the experimental group were eight secondary school students at the Rajini School selected by purposive sampling with a mean of irrational beliefs at the seventy-fifth percentile and higher in order to voluntarily participate in the experiment. The research instruments used in this study were the irrational beliefs of adolescent students questionnaire with a reliability coefficient of 0.93 and rational emotive behavior group counseling to reduce irrational beliefs among adolescent students. The statistical analyses employed were mean, standard deviation and nonparametric statistics using Wilcoxon matched pairs and a signed ranks test. The result of the research were as follows: 1) The irrational beliefs of adolescent students as a total and in each aspect of irrational beliefs were at a low level. The factors of each in descending order were as follows: blame proneness, frustration reaction and demand for perfectionism. 2) The after rational emotive behavior group counseling were irrational beliefs significantly decreased at a level of .05 level.

Keyword : Group counseling, irrational beliefs, adolescent

กิตติกรรมประกาศ

ความสำเร็จของการจัดทำปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้ เกิดจากความเมตตาความกรุณาอย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ที่ปรึกษา ปฏิญานิพนธ์ ที่ได้ถ่ายทอดความรู้ สละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งให้ความช่วยเหลือ แนะนำและเปิดโอกาสในการเรียนรู้การจัดทำปฏิญานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิบูล อาจารย์ ดร.ศรัทธิต แสงอุบล และอาจารย์ ดร.สาทร ใจตรง ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพให้คำแนะนำในการจัดทำเครื่องมือการวิจัยจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และอาจารย์ ดร.ศรัทธิต แสงอุบล ที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปฏิญานิพนธ์ รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้ปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนราชินี คณะครู ครูแนะแนวและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น โรงเรียนราชินี ที่ได้กรุณาให้ข้อมูลในการวิจัยอย่างดียิ่ง

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสุมาศ คุณแม่เพ็ญจันทร์ จันทรสร นายพงศกร จันทรสร น้องชาย นางสาวพรธนา ทองจำนงค์ และ นางสาวนริศรา ศิริพันธ์ศักดิ์ ที่ให้ความรัก กำลังใจ ความช่วยเหลือและให้การสนับสนุนด้วยดีแก่ผู้วิจัยเสมอมา ขอกราบขอบพระคุณครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ได้ ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่างๆ ขอขอบคุณพี่น้อง เพื่อนๆ ทุกคนที่มีได้เอ่ยนาม ณ ที่นี้

อุไรวรรณ จันทรสร

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญรูปภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย.....	4
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	5
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
สมมติฐานในการวิจัย.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
1. แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล.....	10
1.1 ความหมายของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล.....	10

1.2. ความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	11
1.3 ลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล.....	13
1.4 ระดับของระบบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	16
1.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	17
1.6 การคงไว้ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	18
1.7 การประเมินความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	20
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น	21
2.1 ความหมายของวัยรุ่น	21
2.2 พัฒนาการของวัยรุ่น.....	22
2.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของวัยรุ่น	23
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล	
อารมณ์ และพฤติกรรม	29
3.1 ความเป็นมาของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์	
และพฤติกรรม	29
3.2 ธรรมชาติของมนุษย์	29
3.3 กรอบแนวคิด A-B-C (The A-B-C Framework)	30
3.4 เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ	
พฤติกรรม.....	32
3.5 บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ	
พฤติกรรม.....	33
3.6 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ..	34
3.4 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา.....	34
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	36
4.1 งานวิจัยในประเทศ.....	36

4.2 งานวิจัยต่างประเทศ.....	38
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	40
1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	40
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	41
3. วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	45
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	49
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	50
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	50
ตอนที่ 1 การศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น	50
ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม	51
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	55
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	55
สมมติฐานในการวิจัย.....	55
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	55
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	55
การเก็บรวบรวมข้อมูล	57
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	57
สรุปผลการวิจัย.....	58
อภิปรายผลการวิจัย	58
ข้อเสนอแนะ	63
บรรณานุกรม	64

ภาคผนวก.....	67
ประวัติผู้เขียน.....	129



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง.....	46
ตาราง 2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผล.....	47
ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นน (N=217)	51
ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (n=8)	52
ตาราง 5 การเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นน ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (n=8).....	53
ตาราง 6 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นน	71
ตาราง 7 ค่าอำนาจจำแนกของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวม (n=30).....	75
ตาราง 8 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นน	78

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	8
ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิด A-B-C (The A-B-C Framework)	31
ภาพประกอบ 3 ค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม	54



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

แผนการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2560-2564 มีเป้าหมายหลัก เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมตามช่วงวัย ทั้งด้านสุขภาพกาย ใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีทักษะการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับศตวรรษที่ 21 ความเป็นพลเมืองที่มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถปรับตัวเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และมีส่วนร่วมในการพัฒนาพัฒนาสังคมให้เป็นการกำลังสำคัญของชาติในอนาคต (คณะกรรมการการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ. 2561: 3) และแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2560-2579) ยังมุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ มีทักษะและคุณลักษณะที่แสดงออกถึงความมีวินัยและจิตสาธารณะมากขึ้น เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าจะมีการดูแลของทุกภาคส่วน (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ 2560: ญ) แต่ก็มีปัญหาเกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะอายุ 11-21 ปี ที่เราเรียกว่า “วัยรุ่น” ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังจะเห็นได้จากแนวโน้มของสถานการณ์ปัญหาที่พบในวัยรุ่น เช่น การลาออกจากโรงเรียนกลางคัน ภาวะซึมเศร้า การติดเกม ฯลฯ ที่ส่งผลต่อปัญหาสังคมที่รุนแรงเพิ่มขึ้น (กรมสุขภาพจิต. 2558: 30) ซึ่งจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นยังขาดการใช้เหตุผล ความรอบคอบ ในการคิดพิจารณาแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างสมเหตุสมผล

มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับศักยภาพในการคิดที่สมเหตุสมผล (Rational Thinking) และการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Thinking) เพราะมนุษย์มีแรงจูงใจทั้งในการปกป้องรักษาตนเองด้วยการสร้างความสุข การคิดและการพูด การแสดงความรัก การสื่อสารกับผู้อื่น การเจริญเติบโตและการต้องการความสำเร็จในตนเอง ในขณะที่เดียวกันมนุษย์ก็มีแรงจูงใจในการทำลายตนเอง ด้วยการหลีกเลี่ยงที่จะคิดและหลีกเลี่ยงที่จะเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อที่มลาย การขาดความอดทน การเข้าใจผิด การไม่ผ่อนปรน การต้องการความสมบูรณ์แบบ และการประมาทตนเอง รวมทั้งการหลีกเลี่ยงการประสบความสำเร็จในตนเอง (Corey. 2004: 320) คนเรามีความรับผิดชอบอย่างยิ่งในการเกิดอารมณ์ การคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การเชื่อ ค่านิยม และเจตคติที่เชื่อมโยงโดยตรงกับปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ (Livneh; & Wright. 1995: 331; citing Ellis. 1990) ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญาอีพิคตีส (The Stoic Philosopher

Epictetus) ที่ว่า “คนเราไม่ได้เกิดปัญหาจากเหตุการณ์ต่าง ๆ แต่เกิดจากมุมมองของคนเราที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ” เอลลิส (Ellis) เรียกการคิดที่ไม่มีประโยชน์ (Unhelpful Thoughts) ของคนเราว่า “ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล” (Irrational Beliefs) (Dryden; Mytton. 1999: 91)

การคิดอย่างสมเหตุสมผลเป็นสิ่งที่จำเป็นในกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ เพราะนอกจากจะทำให้มนุษย์ เกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์อย่างมีลำดับ มีขั้นตอน อันส่งผลดีต่อการเรียนรู้และการจดจำของสมองในระยะยาวแล้ว การใช้เหตุผลทำให้มนุษย์สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองและสังคมได้สูงกว่าสิ่งมีชีวิตประเภทอื่นอีกด้วย “เหตุผล” จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการแสวงหาความรู้ของมนุษย์ การคิดอย่างมีเหตุผลเป็นลักษณะการคิดที่สำคัญในการดำเนินชีวิต เนื่องจากบุคคลที่มีลักษณะการคิดอย่างมีเหตุผล จะสามารถจัดการกับเรื่องราวต่างๆ และปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพบุคคลที่มีเหตุผลเป็นคนที่เข้าใจเหตุการณ์หรือสิ่งต่างๆ เพราะรู้จักคิดเป็นสามารถยับยั้งชั่งใจ ไม่เอาแต่อารมณ์ รู้จักให้เหตุผลใช้ปัญญาไตร่ตรองก่อนทำก่อนพูด และก่อนคิดลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผลเป็นลักษณะความคิดที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง และเป็นความคิดที่ไม่ทำให้ตนเองได้รับความเดือดร้อน ความขัดแย้งในตนเองและบุคคลอื่น อีกทั้งยังเป็นความคิดที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย (Ellis. 1963 อ้างอิงจาก Maultsby. 1984: 16) บุคคลที่เป็นคนมีความสมเหตุสมผลจะมีความรอบคอบ ทำให้สามารถทำในสิ่งที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายได้สำเร็จ และยังเป็นการลดระดับความไม่สบายใจ หากเป้าหมายนั้นไม่สามารถบรรลุได้ อีกทั้งยังสามารถทนต่อความคับข้องใจได้ การคิดอย่างสมเหตุสมผลนั้น ต้องอาศัยความรอบคอบ และใช้สติปัญญาในการไตร่ตรองพิจารณาข้อมูลที่ได้รับ มีการตรวจสอบข้อมูลอย่างถูกต้องจากแหล่งข้อมูล และสามารถพิจารณากลับกรองความน่าเชื่อถือของข้อมูลได้ โดยมีกระบวนการวางแผนทางความคิดที่เน้นความจริงเป็นหลัก มากกว่าการใช้อารมณ์ อคติ และความคิดส่วนตัว อีกทั้งยังสามารถวิเคราะห์รายละเอียดเพื่อประเมินถึงข้อเท็จจริงของข้อมูลที่ได้รับเพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของกระบวนการคิด (ลักขณา สิริวัฒน์.2549: 90-91) นอกจากนี้แล้วการคิดอย่างสมเหตุสมผลทำให้กระบวนการคิดไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการหรือความอยากในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งมีอิทธิพลครอบงำความคิดของบุคคลอยู่โดยไม่รู้ตัว และเป็นกระบวนการคิดที่มีความถูกต้อง เทียบตรง สมบูรณ์ สามารถทำให้บุคคลเข้าใจชีวิต กำหนดท่าทีและการปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม (วนิช สุธรัตน์.2546: 47) ดังนั้น ในการพัฒนาคนจึงจำเป็นต้องส่งเสริมให้มีลักษณะการคิดที่สมเหตุสมผล เนื่องจากการคิดอย่างสมเหตุสมผลเป็นกลไกสำคัญที่ใช้ในการเรียนรู้ของคนในสังคม การส่งเสริมให้นักเรียนมีลักษณะการคิดอย่างสมเหตุสมผล ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยสนับสนุน

ทั้งภายในตนเองและปัจจัยสนับสนุนภายนอกตนเอง ได้แก่ ครอบครัว ครู โรงเรียน เพื่อน รวมถึงสิ่งแวดล้อมที่เด็กมีปฏิสัมพันธ์ การอบรมสั่งสอน การแนะนำ การบอกเล่าข่าวสาร คำชี้แจงหรือการเรียนรู้จากบุคคลอื่น เนื่องจากพฤติกรรมของบุคคลย่อมได้รับอิทธิพลมาจากความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อของแต่ละบุคคล (ลักขณา สรวิวัฒน์. 2549: 183)

บุคคลจึงควรได้รับการพัฒนาการคิดอย่างสมเหตุสมผลมากขึ้น ซึ่งนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง ด้านพัฒนาการคิดอย่างสมเหตุสมผล คือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) นักจิตวิทยาคลินิกชาวอเมริกันที่มีความเชื่อว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับการคิดอย่างมีเหตุผล แต่มีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางที่ผิดและมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปฏิบัติตนไปตามความเชื่อนั้น ระบบความเชื่อของบุคคลจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ เกิดปัญหาทางอารมณ์ ส่งผลต่อวันแต่จะได้เรียนรู้แนวคิดใหม่ ซึ่งเอลลิสได้พัฒนาระบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะช่วยให้บุคคลได้เข้าใจตนเอง เหตุการณ์ที่เผชิญหรือโลกและดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตได้อย่างมีความสุข พฤติกรรม (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2556: 87)

การให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสนใจนำมาพัฒนาการคิดอย่างสมเหตุสมผลให้กับนักเรียนวัยรุ่น คือ แนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) เป็นการให้คำปรึกษาที่ให้ความสำคัญ กับความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด ความเชื่อ พฤติกรรมและความรู้สึกของมนุษย์ โดยแนวคิดหลักของการให้คำปรึกษามีมุมมองว่า พฤติกรรมและความรู้สึกที่มนุษย์แสดงออกนั้น ไม่ได้มีสาเหตุมาจากเหตุการณ์ที่ตนเองประสบอยู่ แต่มีต้นตอมาจากความเชื่อของแต่ละบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ หากบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ก็แสดงอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมา การให้คำปรึกษากลุ่มนั้น จะช่วยให้แต่ละคนในกลุ่มสามารถตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองได้ดีขึ้น ถึงลำดับความคิดที่เกิดขึ้นกับตนเอง จนก่อเกิดเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาและการให้คำปรึกษากลุ่มจะสามารถช่วยสะท้อนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของแต่ละคน ซึ่งการตระหนักรู้ถึงความคิดของตนเองดังกล่าว ช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถมองเห็นตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น (เรวดี นามทองมี. 2554: 2) เพราะเป้าหมายหลักของแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมคือ การลดทัศนคติที่มีผลเสียต่อตนเอง เดียวกันก็สร้างหรือเพิ่มพูนปรัชญาชีวิตอย่างมีเหตุผล และลดความวิตกกังวล การตำหนิตนเอง การตำหนิผู้อื่น หรือการมองโลกในแง่ร้าย ส่วนเป้าหมายระยะยาวประการหนึ่งก็คือ ช่วยให้รู้จักเข้าร่วมกิจกรรม มีพฤติกรรมใหม่ที่สามารถอยู่ในกลุ่มสังคมได้อย่างมีความสุขในชีวิต บุคคลที่มีปัญหาด้านความคิดที่ไร้เหตุผล มีความคิดที่ไม่ยืดหยุ่นผวนปรวนนั้น จะได้รับประโยชน์จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างมาก ไม่เว้นแม้แต่นักเรียน

วัยรุ่นเพราะเป็นผู้อ่อนเยาว์ต่อความคิด ประสบการณ์และการพิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุผล ลักษณะพัฒนาการด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา ซึ่งยังไม่พัฒนาเต็มที่ ลักษณะอารมณ์ก็มักจะรุนแรงฉุนเฉียว ขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ มักจะหุนหันพลันแล่น ยังไม่มีความสามารถในการยับยั้ง หรือควบคุมอารมณ์ได้ดีพอ จึงควรมีการฝึกฝนกระบวนการคิดที่สมเหตุสมผล ต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันเพื่อจะได้นำสิ่งที่ฝึกฝนไปปรับใช้ได้อย่างเหมาะสม

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูแนะแนว และทำหน้าที่สอนกิจกรรมแนะแนวและทักษะชีวิต ได้สังเกตและสำรวจข้อมูลเบื้องต้น จากการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นและครูผู้สอนในวิชาต่าง ๆ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ยังคงมีปัญหาในการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การคิดและใช้เหตุผลในสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่สอดคล้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้มีอุปสรรคในการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลทำให้นักเรียนกลุ่มนี้มีปัญหาด้านอื่น ๆ ตามมา เช่น ไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ผลการเรียนลดลง ขาดเรียนบ่อย เก็บตัว มีความเครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล ไม่มีความสุขในการเรียนและการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยซึ่งกำลังศึกษาในสาขาการวิจัยและการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ เห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้น จึงเห็นสมควรที่จะจัดโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้นักเรียน และส่งเสริมการคิดอย่างสมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ให้เหมาะสมทั้งทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมสามารถใช้เหตุผลในการคิด ตัดสินใจ แก้ไขปัญหาและรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในยุคปัจจุบัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นให้น้อยลง และมีการคิดอย่างสมเหตุสมผลมากขึ้นทำให้ได้เข้าใจตนเองมากขึ้นและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

คำถามการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นอย่างไร
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นได้หรือไม่

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

2. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ทำให้ข้อมูลพื้นฐานสำหรับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น รวมถึงเป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอนและครูแนะแนว ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นและส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นมีความเชื่อที่สมเหตุสมผลต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 217 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 217 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานครจำนวน 8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

2. ตัวแปรตาม คือ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

1. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Beliefs) หมายถึง การประเมินสิ่งใดสิ่งหนึ่งในเชิงลบ ก่อให้เกิดความคิดที่ไม่สอดคล้องกับพื้นฐานความจริง ขัดขวางหรือรบกวนไม่ให้บุคคลไปสู่

เป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เป็นการเรียกร้องที่ต้องการความสมบูรณ์แบบในลักษณะ “ควรจะเป็น” “น่าจะเป็น” และ “ต้อง” หากไม่เป็นไปตามความสิ่งที่ตนเองคิดก็จะมองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย กล่าวประมาณตนเอง ผู้อื่น และโลกทั่ว ๆ ไป ส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง แบ่งเป็น 10 ด้าน ดังนี้

1.1 การเรียกร้องความรักและการยอมรับ (Demand for Love and Approval) หมายถึง การคิดของนักเรียนวัยรุ่นที่เฝ้าบอกกับตัวเองว่าจะต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากเพื่อนหรือพ่อแม่อยู่ตลอดเวลา

1.2 การคาดหวังในตนเองสูง (High Self Expectation) หมายถึง การคิดของนักเรียนที่เฝ้าบอกกับตัวเองว่าจะต้องเป็นคนที่มีความสามารถและประสบความสำเร็จในทุก ๆ เรื่องเพื่อให้ได้รับการยอมรับว่าเป็นคนที่มีคุณค่า

1.3 ความโน้มเอียงในการประณาม (Blame Proneness) หมายถึง การคิดของนักเรียนวัยรุ่นที่เฝ้าบอกกับตัวเองว่า คนเราควรทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ ถ้าทำสิ่งเลว น่ารังเกียจหรือชั่วร้าย ควรถูกประณามและลงโทษ

1.4 การมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ (Frustration Reaction) หมายถึง การคิดของนักเรียนวัยรุ่นที่เฝ้าบอกกับตัวเองว่า เป็นเรื่องเลวร้ายและหายนะ ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่นักเรียนวัยรุ่นต้องการ

1.5 การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ (Emotional Irresponsibility) หมายถึง การคิดของนักเรียนวัยรุ่นที่เฝ้าบอกกับตัวเองว่า ความทุกข์ของนักเรียนวัยรุ่นเกิดจากสาเหตุภายนอก จึงทำให้นักเรียนวัยรุ่นไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

1.6 ความกระวนกระวายใจมากเกินไป (Anxious over Concern) หมายถึง การคิดของนักเรียนวัยรุ่นที่เฝ้าบอกกับตัวเองว่า นักเรียนวัยรุ่นควรกังวลถึงความเป็นไปได้ในการเกิดขึ้นของเหตุการณ์ที่อาจเป็นอันตรายหรือน่ากลัวตลอดเวลา

1.7 การหลีกเลี่ยงปัญหา (Problem Avoidance) หมายถึง การคิดของนักเรียนวัยรุ่นที่เฝ้าบอกกับตนเองว่า นักเรียนวัยรุ่นจะมีความสุข ถ้าสามารถหลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหาชีวิตและความรับผิดชอบเกี่ยวกับตนเองได้

1.8 การพึ่งพาผู้อื่น (Dependency with Others) หมายถึง การคิดของนักเรียนวัยรุ่นที่เฝ้าบอกกับตัวเองว่านักเรียนวัยรุ่นต้องพึ่งพาผู้อื่นและจำเป็นต้องมีคนที่มีคนเข้มแข็งกว่าให้พึ่งพาเสมอ

1.9 การปฏิเสธความรับผิดชอบ (Denial of Responsibility) หมายถึง เหตุการณ์ที่มีอิทธิพลต่อนักเรียนวัยรุ่นอย่างรุนแรงในอดีตเป็นตัวกำหนด พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นในปัจจุบัน

1.10 การเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ (Demand for Perfectionism) หมายถึง การคิดของนักเรียนวัยรุ่นที่เฝ้าบอกกับตัวเองว่า ปัญหาทุกปัญหาต้องมียุทธวิธีแก้ไขได้อย่างถูกต้อง และเป็นเรื่องเสียหายถ้าไม่สามารถค้นพบวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างสมบูรณ์แบบ

2. การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หมายถึง โปรแกรมที่ใช้ในการช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่นเป็นกลุ่ม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นตามแนวคิดการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) ของเอลเลียต(Ellis) ที่เน้นการใช้รูปแบบ A-B-C-D-E-F เพื่อให้ให้นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้และทำความเข้าใจในความเชื่อของตนเอง มีความได้แก่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และมีการเปลี่ยนแปลงความเชื่อใหม่ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้นักเรียนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันในกลุ่ม ก่อให้เกิดความเข้าใจมีการยอมรับตนเองและผู้อื่น มีการปรับปรุงและพัฒนาความเชื่อของตนเองให้มีความเหมาะสมมากขึ้น ก่อให้เกิดการแสดงความรู้สึกและอารมณ์ที่เหมาะสม ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยมีขั้นตอนในการให้คำปรึกษาดังต่อไปนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษาเป็นการสร้างสัมพันธภาพร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าพูดคุยแสดงความคิดเห็น มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน รวมถึงการชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์และกฎระเบียบในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

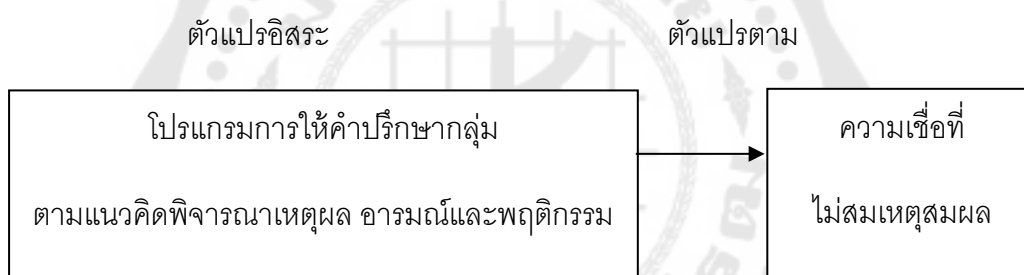
2.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นการที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยเทคนิคกระบวนการ A-B-Cและการได้แก่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้กระบวนการ 3DS เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความเชื่อของตนเอง มีความได้แก่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และมีการเปลี่ยนแปลงความเชื่อใหม่ให้เหมาะสม

2.3 ขั้นยุติกลุ่ม เป็นการที่สมาชิกกลุ่มได้มองย้อนพัฒนาการของตนเองตั้งแต่เริ่มกลุ่มจนถึงปิดกลุ่มว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร โดยการให้ข้อมูลสะท้อนกลับการเปลี่ยนแปลงเฉพาะที่เกิดขึ้นกับสมาชิกแต่ละคนมีการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้การจัดการความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มาเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล ส่งผลให้มี

พฤติกรรมที่เหมาะสม และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเอลลิส (Ellis, 2003 อ้างอิงจากช่อลัดดา ขวัญเมือง, 2548: 185) พบว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มีจำนวน 10 ด้าน ประกอบด้วย การเรียกร้องความรักและการยอมรับการคาดหวังในตนเองสูงความโน้มเอียงในการประณามการมีปฏิริยาต่อความคับข้องใจ การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ความกระวนกระวายใจมากเกินไปการหลีกเลี่ยงปัญหาการพึ่งพาผู้อื่นการปฏิเสธความรับผิดชอบ และการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบซึ่งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทุกด้านจะเป็นแนวทางในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้น้อยลง



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนวัยรุ่นมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลลดลงหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษางานวิจัยเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

- 1.1 ความหมายของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
- 1.2 ความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

- 1.3 ลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
- 1.4 ระดับของระบบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
- 1.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
- 1.6 การคงไว้ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
- 1.7 การประเมินความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

- 2.1 ความหมายของวัยรุ่น
- 2.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
- 2.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของวัยรุ่น

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

- 3.1 ความเป็นมาของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

- 3.2 ธรรมชาติของมนุษย์
- 3.3 กรอบแนวคิด A-B-C (The A-B-C Framework)
- 3.4 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 4.1 งานวิจัยในประเทศ
- 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

1.1 ความหมายของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล (วัชรวิทย์ ทรัพย์มี. 2535: 119; เจียรนัย ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ. 2557: 5) เป็นคำที่มาจากภาษาอังกฤษคือ Irrational Believe (Ellis. 1995) Unhelpful Beliefs หรือ Unhelpful Thoughts (Dryden; & Mytton. 1999) Illogical Ideas หรือ Illogical Thoughts (Nystul. 1999) ในที่นี้ผู้วิจัยขอใช้คำว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Beliefs) ซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายที่สอดคล้องกัน ดังต่อไปนี้

เอลลิส (Ellis. 1995: 19) กล่าวว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดเห็นที่ทำลายตนเอง โดยบุคคลมีการสรุปตรงกันข้ามกับสิ่งที่ตนเองเห็น เป็นการสรุปที่ไม่เป็นจริงและไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเป็นการคิดแบบควรจะเป็น น่าจะเป็น จะต้อง มีการเรียกร้อง การสั่งการ การคาดหวัง โดยมีการคิดตามกฎเกณฑ์ที่ไม่เหมาะสม มีความคิดที่สมบูรณ์แบบ มีการคิดเองตอบเอง รวมถึงการคิดอยู่ตลอดเวลาหรือไม่มีความคิดเลย ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลที่ไม่เหมาะสม

จอห์น (John. 1992: 201) กล่าวว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นความคิดที่บอกตนเองในสถานการณ์ที่ไม่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงหรือไม่มีเหตุผล ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง ได้แก่ การคิดเชิงลบแบบสุดขั้ว การคิดที่ต้องการความสมบูรณ์แบบ การประณามตนเองและลงโทษผู้อื่น

เทรฟเวิร์ดและดรายเด็น (Traverse; & Dryden. 1995: 44-45) ได้ให้ความหมายของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลไว้ว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นการคิดที่ไม่ตรงกับความจริง มีการขยายความคิดจนเกินเหตุ นำไปสู่อารมณ์และการกระทำที่ทำลายตนเอง ไม่สามารถนำไปสู่เป้าหมายตามที่ตนเองต้องการได้

นิสทูล (Nysyul. 1999: 225; citing Ellis. 1995) กล่าวว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล หมายถึง ความคิดที่มีเงื่อนไขที่ทำให้บุคคลเป็นทุกข์ โดยมีคำว่า “ต้องหรือน่าจะเป็น” ได้แก่ การประณามว่าตนเองทำไม่ดีเป็นคนไร้ค่า ฉันไม่สามารถอดทนต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ และสิ่งที่ฉันทำก่อให้เกิดความเลวร้าย

นีแนนและดรายเด็น (Neenan; & Dryden. 2001: 77-79) ได้กล่าวไว้ว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล หมายถึง ความคิดที่ขัดขวางหรือรบกวนบุคคลไม่ให้ไปสู่การเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยมีความเชื่อพื้นฐานที่ต้องการความสมบูรณ์แบบอยู่ตลอดเวลา โดยมีรูปแบบของคำว่าต้อง ควรจะเป็น น่าจะเป็น ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีความเชื่อที่คิดว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องที่เลวร้าย มีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ มีการกล่าวโทษตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ

ซอลัดดา ขวัญเมือง (2548: 25) กล่าวว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล หมายถึง การคิดที่บุคคลบอกตนเองในสิ่งที่ไม่เป็นจริง ไม่สมเหตุสมผล และไม่มีประโยชน์ โดยบุคคลมีการเรียกร่องความสมบูรณ์แบบในลักษณะ ควรจะ น่าจะ และต้อง ถ้าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามที่ตนเองต้องการ บุคคลจะมีความคิดว่าตนเองและผู้อื่นก่อให้เกิดเรื่องเลวร้าย ไม่สามารถอดทนได้ จึงก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ขัดขวางความสำเร็จตามเป้าหมายของบุคคล

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล หมายถึง บุคคลที่มีความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง มีความต้องการความสมบูรณ์แบบอยู่ตลอดเวลา โดยมีลักษณะควรจะ น่าจะ และต้อง ถ้าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามที่ตนเองคิด บุคคลจะมองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย มีการกล่าวโทษตนเองและผู้อื่น ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และการแสดงออกที่ทำลายตนเอง จนไม่สามารถนำไปสู่เป้าหมายความสำเร็จของบุคคลตามที่กำหนดไว้

1.2. ความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ผู้วิจัยทำการศึกษาความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มีความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลดังนี้ (เจียรนัย ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ. 2557: 10-12; อ้างอิงจาก Dryden .1995; Sharf. 2000)

2.1 ความชอบ (Preferences) กับความคิดว่าต้องเป็นเช่นนั้น (Musts)

ความชอบเป็นความเชื่อเชิงประเมินที่บุคคลมีความต้องการให้เกิดหรือไม่ต้องการให้เกิดสิ่งใดขึ้นกับตนเอง ซึ่งความชอบเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาวะทางจิตใจที่เหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายของตนเองได้ ถึงแม้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามความชอบของตนเอง บุคคลมีความยืดหยุ่นในการดำเนินชีวิต สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ โดยบุคคลพยายามคิดและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ส่วนความคิดว่าต้องเป็นเช่นนั้นเป็นความเชื่อเชิงประเมินที่ยึดติดที่มีความต้องการให้เกิดหรือไม่เกิดสิ่งต่าง ๆ กับตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากไม่มีความยืดหยุ่น ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ทำให้บุคคลมีอารมณ์เชิงลบที่ไม่เหมาะสม ทำให้บุคคลไม่สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้

2.2 ความคิดว่าไม่ใช่เรื่องเลวร้าย (Anti-awfulizing) กับความคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย (Awfulizing)

ความคิดว่าไม่ใช่เรื่องเลวร้ายเป็นความเชื่อที่บุคคลมีการประเมินสถานการณ์ที่เลวร้ายอย่างสมเหตุสมผลและสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล เนื่องจากบุคคลมีการประเมินเรื่องเลวร้ายอย่างยืดยุ่น มีมุมมองว่าเรื่องเลวร้ายนั้นทำให้บุคคลสามารถปรับตัวและดำเนินการแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

ส่วนความคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้ายเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากบุคคลมักจะกล่าวโทษเรื่องเลวร้ายเป็นสิ่งที่แย่มาก น่ารังเกียจ และเลวร้าย ซึ่งเป็นความคิดที่เป็นขัดขวางบุคคลไม่ให้มีการปรับตัวอย่างเหมาะสม จึงไม่สามารถจัดการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นได้

2.3 การยอมรับตนเองและผู้อื่น (Self Other Acceptance) กับการดูถูกตนเองและผู้อื่น (Self Other Downing)

การยอมรับตนเองและ/หรือผู้อื่นเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล เนื่องจากบุคคลจะมีความเข้าใจและมีการยอมรับในจุดเด่นและจุดด้อย ความผิดพลาดของตนเองและผู้อื่นได้ ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ในทางลบได้อย่างเหมาะสม มีความพยายามคิดและแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง โดยไม่โทษตนเองและผู้อื่น

ส่วนการดูถูกตนเองและผู้อื่นเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากบุคคลมักจะดูถูกตนเองและผู้อื่นว่าไร้ค่า เลวร้าย ไม่สมควรได้รับสิ่งเหล่านี้ ทำให้บุคคลไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ในทางลบได้ โดยบุคคลมีการดูถูกตนเองและผู้อื่น และมีการหลีกเลี่ยงในการแก้ไขปัญหา

2.4 ความอดทนต่อความคับข้องใจสูง (High Frustration Tolerance) กับความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ (Low Frustration Tolerance)

ความอดทนต่อความคับข้องใจสูงเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล เนื่องจากการมีความอดทนสูงต่อสถานการณ์ที่มีความคับข้องใจ ย่อมทำให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นได้ โดยมีการปรับตัวอย่างเหมาะสมและการคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

ส่วนความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำเป็นความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากบุคคลไม่สามารถยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ก่อให้เกิดความคับข้องใจ เมื่อเผชิญกับ

สถานการณ์ทางลบ บุคคลจะไม่สามารถปรับตัวอย่างเหมาะสม ไม่สามารถปรับเปลี่ยนสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

ลักษณะความเชื่อของบุคคลที่มีความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่มีเหตุผลในข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความเชื่อที่มีเหตุผลทำให้บุคคลมีอารมณ์และการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม มีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์เชิงลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในทางกลับกันบุคคลที่มีความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล มักจะมีอารมณ์และการแสดงออกทางพฤติกรรมในเชิงลบ มีการโทษตนเองและผู้อื่น ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์เชิงลบได้ ก่อให้เกิดความทุกข์และเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต

1.3 ลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีความสำคัญต่อการให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นอย่างมาก เนื่องจากทฤษฎีนี้มีแนวคิดพื้นฐานที่ว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ถ้าบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงความเชื่อให้มีความสมเหตุสมผล ย่อมทำให้บุคคลมีอารมณ์และการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น โดยเอลลิสได้เสนอลักษณะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลไว้ดังนี้ (Ellis. 2003 อ้างอิงจากซอลัดดา ขวัญเมือง. 2548: 185)

1. บุคคลมีความต้องการได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลสำคัญทุกคน ไม่ว่าจะเป็นบุคคลที่อยู่รอบตัวหรือบุคคลที่มีสัมพันธภาพด้วย เป็นการเรียกร้องความรักและการยอมรับ

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากเป็นไปไม่ได้ที่บุคคลจะได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนเสมอไป แม้แต่คนที่เคยรักและยอมรับ สักวันหนึ่งอาจหมดรักในตัวเราก็เป็นได้ ซึ่งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนี้ทำให้บุคคลรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อไม่มีคนรักหรือได้รับการยอมรับ ทำให้บุคคลไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการเรียกร้องการยอมรับและต้องการความรักจากผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ส่วนบุคคลที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลจะมีความเข้าใจและยอมรับว่าไม่จำเป็นต้องให้ทุกคนมารักตนเอง แต่บุคคลจะเป็นผู้ให้ความรักและสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่มีเงื่อนไข

2. บุคคลจำเป็นต้องมีความสามารถ มีความสมบูรณ์แบบ และประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในทุกเรื่อง เป็นการคาดหวังในตนเองสูง

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากบุคคลล้วนไม่มีความสมบูรณ์แบบ ล้วนมีข้อผิดพลาดแตกต่างกันไป โดยบุคคลที่มีความเชื่อว่างตนเองต้องมีความสมบูรณ์แบบนั้น เมื่อเกิด

สถานการณ์ที่ล้มเหลว ย่อมจะรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองต่ำ ต้องการความสมบูรณ์แบบในตัวของผู้อื่น รวมถึงมีความกลัวความผิดพลาด จึงไม่กล้าทำทุกสิ่งทุกอย่าง ส่งผลให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ส่วนบุคคลที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล ย่อมทำงานเพื่อการเรียนรู้ โดยไม่ยึดติดกับความสำเร็จและความสมบูรณ์แบบ ทำให้มีความสุขในการดำเนินชีวิต

3. บุคคลที่เป็นคนเลวร้ายน่ารังเกียจและชั่วร้าย จึงควรได้รับการประณามและลงโทษ เป็นความโน้มเอียงในการประณาม

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากการประเมินความผิดหรือความถูกต้องของบุคคลนั้นล้วนไม่มีมาตรฐานที่แท้จริง บุคคลอาจมีการต่อต้านสังคมหรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเกิดจากการไม่ได้รับการศึกษาหรือเป็นโรคประสาทโรคจิต ส่วนบุคคลที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลนั้น จะมีมุมมองว่าบุคคลอาจทำผิดพลาดได้ จึงควรให้โอกาสให้บุคคลได้แก้ไขความผิดพลาดนั้น โดยไม่มีการประณามหรือลงโทษ เพราะ บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้

4. เมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการ เป็นความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นย่อมไม่เป็นไปตามที่ตนเองต้องการได้ โดยบุคคลที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำนั้น จะมีความรู้สึกโมโหและเกิดความเครียดอย่างรุนแรง ทำให้บุคคลมีความรู้สึกแย่ลงและไม่สามารถจัดการสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ส่วนบุคคลที่มีความเชื่อสมเหตุสมผล จะพยายามคิดและแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น และถ้าเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้จะมองว่าเป็นเรื่องธรรมดาไม่ได้เป็นสิ่งที่เลวร้าย

5. เหตุการณ์ภายนอกและเหตุการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ก่อให้เกิดความทุกข์ เป็นการขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากบุคคลสามารถควบคุมตนเองในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เพื่อให้ตนเองมีความสุขและไร้ความทุกข์ แต่ไม่สามารถควบคุมผู้อื่นและสถานการณ์ภายนอกได้ ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์และเกิดความวิตกกังวลอย่างต่อเนื่อง ส่วนบุคคลที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล ย่อมเข้าใจความทุกข์นั้นเกิดจากการรับรู้จากตนเอง ซึ่งบุคคลสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงความทุกข์ที่เกิดจากภายในจิตใจตนเองได้

6. บุคคลควรเป็นห่วงในสิ่งที่ควรกลัว ควรกังวลในสิ่งที่กังวล สิ่งที่ไม่รู้ สิ่งที่ไม่แน่นอนหรือเป็นอันตราย เป็นความกระวนกระวายใจมากเกินไป

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากเมื่อบุคคลพบเจอสถานการณ์ที่เลวร้าย บุคคลจะมีความกลัวและความวิตกกังวลคิดว่าตนเองไม่สามารถป้องกันตนเองจากสถานการณ์นั้นได้ ย่อมทำให้สถานการณ์นั้นเลวร้ายลงและบุคคลมีความเครียดมากขึ้น ส่วนบุคคลที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลนั้น จะคิดและพิจารณาอย่างมีเหตุผลกล้าทำในสิ่งที่น่ากลัวอย่างระมัดระวัง ทำให้บุคคลมีประสบการณ์ที่แปลกใหม่และน่าตื่นเต้นได้

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าที่จะต้องเผชิญหน้ากับความยากลำบากและความรับผิดชอบ เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากบุคคลที่หลีกเลี่ยงปัญหา ย่อมทำให้ปัญหานั้นยังคงอยู่ และก่อให้เกิดความลำบากในการแก้ไขปัญหาในอนาคตได้ ส่วนบุคคลที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลนั้น จะมีมุมมองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่น่าท้าทาย ทำให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง และสามารถจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม

8. บุคคลต้องพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีผู้ที่เข้มแข็งกว่าตนให้พึ่งพา เป็นความต้องการพึ่งพาผู้อื่น

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากบุคคลที่มีการพึ่งพาผู้อื่นจะทำให้บุคคลไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่มีอิสระในการคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง ทำให้บุคคลไม่กล้าเรียนรู้หรือทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ต้องพึ่งพาตนเองอยู่เสมอ ส่วนบุคคลที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะพยายามพึ่งพาตนเอง และขอความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อยามที่จำเป็น ถ้าทำสิ่งใดล้มเหลว ย่อมก่อให้เกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น

9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมในปัจจุบันของบุคคลและอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้ เป็นการช่วยตัวเองไม่ได้

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากอดีตไม่ได้กำหนดพฤติกรรมในปัจจุบัน เมื่อบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ในอดีต ไม่จำเป็นต้องมีนิสัยเหมือนสถานการณ์ในอดีต พฤติกรรมที่เคยสำคัญในอดีตอาจไม่ได้เป็นพฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบัน โดยบุคคลที่อ้างอดีตนั้นเป็นเพียงการแก้ตัวในการแก้ปัญหาในปัจจุบัน ส่วนบุคคลที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล ย่อมเข้าใจและยอมรับในอดีตที่เกิดขึ้น ส่งผลให้พฤติกรรมในปัจจุบันมีความแตกต่างจากอดีต ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

10. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีวิธีการแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ การค้นหาวิธีการแก้ไขไม่ได้จะนำไปสู่ความหายนะ เป็น การต้องการความสมบูรณ์แบบ

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากไม่มีวิธีการแก้ไขปัญหาใดที่มีความสมบูรณ์แบบ ยิ่งบุคคลมีความพยายามแก้ไขปัญหาก็ยิ่งเพิ่มความกดดันและความวิตกกังวล ทำให้บุคคลไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ดี ส่วนบุคคลที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลนั้น จะพยายามคิดวิธีการแก้ไขปัญหาย่างหลากหลาย และพยายามแก้ไขปัญหาย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

11. บุคคลควรกังวลและเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่นอย่างยิ่ง

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากปัญหาของผู้อื่นไม่ใช่ปัญหาของตนเอง การเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น อาจทำให้ตนเองเป็นทุกข์ และขัดขวางผู้อื่นในการแก้ปัญหาของผู้อื่น ส่วนบุคคลที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่ทำได้ แต่ถ้าช่วยเหลือไม่ได้ บุคคลก็จะยอมรับและปล่อยวางปัญหาของผู้อื่น

12. บุคคลไม่ควรต้องรู้สึกไม่สบายใจและเจ็บปวด บุคคลไม่สามารถทนมันได้ และจะต้องหลีกเลี่ยงไม่ให้มันเกิดขึ้นโดยเด็ดขาด

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากความเจ็บปวดเป็นสิ่งที่มนุษย์หลีกเลี่ยงไม่ได้ บุคคลที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลย่อมยอมรับความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ก่อให้เกิดความอดทน และมีความเจริญทางจิตใจเพิ่มมากขึ้น

1.4 ระดับของระบบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

เนลสัน-โจนส์ (Nelson-Jones. 1998: 268-270; citing Ellis. 1980: 5-7; 1988: 119; 1989: 207; 1991b) ได้อธิบายถึงระดับของระบบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ไว้ดังนี้

1. ความเชื่อที่เป็นการเรียกร้องขั้นต้น (Primary Demanding Beliefs) เป็นความเชื่อที่เรียกร้องออกคำสั่งกับบุคคลและมีความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นความเชื่อที่คิดขึ้นมาเอง ซึ่งเกิดจากรูปแบบที่ว่า ต้อง ควรจะ น่าจะ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด และการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ทำร้ายตนเอง ได้แก่ ฉันต้องทำได้ดีและได้รับการยอมรับจากผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ฉันต้องได้รับสิ่งต่างๆ ที่สะดวกสบายและรวดเร็ว และฉันต้องทำตามเป้าหมายให้สำเร็จโดยไม่ถูกขัดขวางอย่างแน่นอน เป็นต้น

2. ความเชื่อที่แตกแปลงมาจากความเชื่อที่เป็นการเรียกร้องขั้นต้น (Derivatives of the Primary Demanding Beliefs) เป็นการสร้างข้อสรุปจากความเชื่อที่คิดขึ้นมาเอง และ การเรียกร้องที่สมบูรณ์แบบ ซึ่งไม่เป็นความจริงและนำไปใช้ในลักษณะทั่วไป มีดังนี้

2.1 ความเร็วร้าย ความน่ากลัว ความร้ายกาจ เช่น ถ้าฉันไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่สำคัญของฉันได้อย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จตามที่ฉันต้องการแล้ว มันเป็นเรื่องที่เลวร้ายที่สุดในชีวิตของฉัน

2.2 ฉันไม่สามารถทนได้ เช่น ถ้าฉันไม่บรรลุเป้าหมายที่สำคัญของฉันได้อย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จตามที่ฉันต้องการแล้ว ฉันทนมันไม่ได้

2.3 ความรู้สึกไร้ค่าและเกลียดตนเอง เช่น ถ้าฉันไม่บรรลุเป้าหมายที่สำคัญได้อย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จตามที่ต้องการแล้ว ฉันเป็นคนโง่และไร้ค่า

2.4 การทำนายความล้มเหลวที่ต่อเนื่องตลอดไป เช่น ถ้าฉันไม่บรรลุเป้าหมายที่สำคัญได้อย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จตามที่ฉันต้องการแล้ว ฉันจะล้มเหลวในสิ่งที่ต้องการและไม่ต้องการทั้งในปัจจุบันและอนาคต

3. ความเชื่อที่เป็นการเรียกร้องขั้นที่ 2 (Secondary Demanding Beliefs) เป็นความเชื่อที่ทำให้ตนเองเกิดความทุกข์ใจในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การที่บุคคลทำงานได้แย่นั้น บุคคลมีความเชื่อในขั้นต้นว่า ฉันต้องทำงานให้ดี ถ้าฉันทำงานไม่ดี ฉันจะรู้สึกแย่และเลวร้าย ส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกวิตกกังวล ไร้ค่า และซึมเศร้า ซึ่งผลของความเชื่อเหล่านี้ ทำให้บุคคลมีความเชื่อขั้นที่ 2 ว่า ฉันต้องไม่มีความรู้สึกวิตกกังวล ไม่ซึมเศร้าและไม่ไร้ค่า ความเชื่อนี้ทำให้บุคคลรู้สึกวิตกกังวล ซึมเศร้าและไร้ค่าเพิ่มมากขึ้น เป็นต้น

4. ความเชื่อที่ดัดแปลงมาจากความเชื่อที่เป็นการเรียกร้องขั้นที่ 2 (Derivatives of Secondary Demanding Belief) เป็นการที่บุคคลสามารถเลือกที่จะสร้างหรือดัดแปลงความเชื่อที่ว่าเป็นความเลวร้าย ฉันไม่สามารถทนได้ ความรู้สึกไร้ค่าและการทำนายความล้มเหลวจากความเชื่อขั้นที่ 2 และความเชื่อคิดขึ้นมาเองจากขั้นต้นของเขา ทำให้เขาเกิดผลทางลบทั้งจากความเชื่อขั้นต้นและขั้นที่ 2 และความเชื่อที่ดัดแปลงมาสำหรับการตีตราตนเองในลักษณะที่เชื่อมโยงกันด้วย

จากระบบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มีจำนวน 4 ระดับ ประกอบด้วย ความเชื่อที่เป็นการเรียกร้องขั้นต้น ความเชื่อที่แตกแปลงมาจากความเชื่อที่เป็นการเรียกร้องขั้นต้น ความเชื่อที่เป็นการเรียกร้องขั้นที่ 2 และความเชื่อที่ดัดแปลงมาจากความเชื่อที่เป็นการเรียกร้องขั้นที่ 2

1.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ชาร์ฟ (Sharf, 2012: 299-300) ได้กล่าวถึง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ไว้ดังนี้

1. ปัจจัยทางชีวภาพ (Biological Factor) เป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพของบุคคล เนื่องจากบุคคลที่มีความผิดปกติทางด้านร่างกาย ย่อมส่งผลต่อความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก ก่อให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ บุคคลที่เป็นโรคจิตเภทนั้นเป็นโรคที่ได้รับการถ่ายทอดจากพันธุกรรม จึงทำให้บุคคลมีความคิดหลงผิด ก่อให้เกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ส่งผลให้มีอาการประสาทหลอน มีการแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมที่ผิดปกติ เป็นต้น

2. ปัจจัยทางสังคม (Social Factor) การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน โรงเรียน และกลุ่มสังคม ก่อให้เกิดการปลูกฝังความคิด ความเชื่อ และค่านิยมในการดำเนินชีวิตของบุคคล ถ้าบุคคลที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลนั้น ย่อมมีความเข้าใจ และการยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่นเป็นเรื่องปกติธรรมดา มีการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่ในทางกลับกันถ้าบุคคลมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น บุคคลจะมีความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า มีการตั้งคำถามในรูปแบบของต้องหรือควรจะต้องอยู่เสมอ ไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองได้ ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความอ่อนแอ (Vulnerability to Disturbance) ปัจจัยทางชีวภาพและปัจจัยทางสังคมส่งผลต่อการถูกรบกวนทางด้านจิตใจ ถ้าบุคคลที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลนั้น ย่อมมีความมุ่งมั่นตั้งใจและความพยายามที่จะทำตามเป้าหมายให้สำเร็จด้วยตนเองและพึ่งพาผู้อื่นในยามที่จำเป็นเท่านั้น โดยบุคคลนั้นมีความหยั่งตัวและสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างมีความสุข แต่ในทางกลับกันบุคคลที่มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น ย่อมถูกรบกวนทางจิตใจ ซึ่งเป็นเงื่อนไขและอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต ได้แก่ การที่บุคคลต้องมีความสามารถและประสบความสำเร็จในทุกเรื่อง การที่บุคคลต้องการได้รับการยอมรับและความรักจากทุกคน และความต้องการที่จะมีความสะดวกสบายและความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต เป็นต้น ทำให้บุคคลมีความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ และกลัวที่จะต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตนเอง

จากปัจจัยที่ส่งผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น ประกอบด้วย ปัจจัยทางชีวภาพ ปัจจัยทางสังคม และสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความอ่อนแอ

1.6 การคงไว้ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

เนลสัน-โจนส์ (Nelson-Jones. 1998: 272-275; citing Ellis. 1988: 69, 1987: 365; Ellis. 1988: 70; 1989) กล่าวว่า บุคคลมีความยึดติดกับความเชื่อที่เกิดขึ้นในอดีตทำให้บุคคลมีความคงไว้ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งมีดังนี้

1. ความโน้มเอียงทางชีววิทยา (Biological Tendencies) การที่บุคคลได้รับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดผลทางด้านจิตใจ ทำให้บุคคลขาดสติและเคยชินกับความสุกในระยาะสั้น เมื่อสถานการณ์มีการเปลี่ยนแปลงไป ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์และไม่สามารถปรับตัวได้

2. การแสดงพฤติกรรมใส่อารมณ์ (Emotional Contributions) การที่บุคคลมีความเชื่อต่อสถานการณ์ที่ต้องเป็นหรือไม่เป็นเช่นนั้นแน่นนอน เป็นความเชื่อที่ก่อให้เกิดความรุนแรงทางอารมณ์มากขึ้น

3. การคิดแบบวิทยาศาสตร์ที่ไม่พอเพียง (Insufficient Scientific Thinking) การที่บุคคลไม่สามารถคิดแบบวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลก ขาดมุมมองอย่างกว้างขวางในการยอมรับในสถานการณ์ที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยโลกมีมาตรฐานจริงแท้ดีเลวด้วยวิทยาศาสตร์ แต่ไม่มีความจริงแท้ในการยอมรับพฤติกรรมมนุษย์

4. การเสริมแรงผลที่ตามมา (Reinforcing Consequences) การที่บุคคลได้รับการเสริมแรงทางด้านการคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ก่อให้เกิดผลที่ตามมา เช่น คนที่ต้องการความรักและการยอมรับจากสังคม ย่อมต้องการที่จะทำทุกอย่างเพื่อให้ได้ความรักและการยอมรับ ซึ่งผลที่ตามมาคือบุคคลได้รับความรักและการยอมรับจากสังคมจริง แต่ถ้าบุคคลไม่ได้รับความรักและการยอมรับจากสังคม ย่อมหลีกเลี่ยงที่จะพบปะผู้อื่น เพื่อลดความวิตกกังวลให้น้อยลง เป็นต้น

5. การเน้นอดีตที่เลวร้าย (Emphasizing One's God Awful Past) การที่บุคคลยึดติดกับประสบการณ์และเรื่องราวในอดีต ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน เนื่องจากบุคคลนั้นไม่สามารถลืมเรื่องราวในอดีตได้ แต่บุคคลสามารถรับผิดชอบตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงปัจจุบันและอนาคตได้

6. ความเชื่อที่ไม่จริงแท้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง (Unrealistic Beliefs about Change) การที่บุคคลมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ ย่อมเป็นเหตุและผลของความไม่จริงแท้ในการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ได้แก่ การฝึกหัดก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ การเปลี่ยนแปลงความเชื่อต้องมีความเป็นไปได้ การเปลี่ยนแปลงความเชื่อต้องเกิดขึ้นอย่างลึกซึ้ง เมื่อเปลี่ยนแปลงความเชื่อแล้วต้องไม่กลับไปมีปัญหเหมือนเดิม และไม่มี การเปลี่ยนแปลงความเชื่อไปมากกว่านี้ เป็นต้น

7. องค์ประกอบทางการคิดอื่น ๆ (Other Cognitive Factors) ทำให้บุคคลมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งมีดังนี้

7.1 การไม่รู้ (Ignorance) บุคคลไม่สามารถจำแนกความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ทำให้บุคคลมีความทุกข์โดยไม่จำเป็น

7.2 ความโง่เขลา (Stupidity) บุคคลไม่มีการรับรู้และการจัดการความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดความวุ่นวายในตนเอง

7.3 การไม่รับรู้ (Unperceptiveness) การที่บุคคลไม่สามารถมองเห็น ความคิดและความเชื่อที่สมเหตุสมผลของตนเอง ทำให้ไม่เข้าใจในสมรรถภาพที่ทำให้เกิดความทุกข์

7.4 การแข็งงวด (Rigidity) การที่บุคคลยึดติดกับความเชื่อที่ต้องการความ สมบูรณ์แบบ ก่อให้เกิดความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่าและการทำร้ายตนเอง

7.5 การป้องกันตนเอง (Defensiveness) การที่บุคคลมีการปิดป้องความ จริงและหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหา เพื่อลดความทุกข์ภายในจิตใจให้ลดลง

7.6 การมองโลกในแง่ดีเกินไปหรือการขาดความสนใจ (Pollyannaism and Indifference) การที่บุคคลมีความเจ็บป่วยย่อมเกิดความวิตกกังวล จึงปฏิเสธอาการเจ็บป่วยของ ตนเอง จึงเป็นการขัดขวางในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง

7.7 การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ (Changing the Situation) เป็นการ เปลี่ยนแปลงสถานการณ์เป็นวิธีที่ง่ายในการแก้ไขปัญห เช่น การหย่าร้างง่ายกว่าความพยายาม เปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์อาจทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ไม่ เหมาะสมมากขึ้น

7.8 การใช้วิธีการลดปัญหาแบบอื่นๆ (Other Palliative Means) เป็นการ จัดการปัญหาทางอารมณ์มากกว่าการจัดการกับรากเหง้าของปัญหาตนเอง เช่น การคิดเชิงบวก การผ่อนคลายอารมณ์ การใช้สารเสพติด เป็นต้น

1.7 การประเมินความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ไดจูสเสฟฟ์ (Diguseppe. 1995: 86-90) ได้กล่าวถึง การประเมินความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล ดังนี้

1. การตระหนักรู้แบบอุปนัย (Inductive Awareness) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษา สอบถามถึงความคิดหรือความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่เป็นความคิดอัตโนมัติ จากนั้นทำการโต้แย้งความคิดอัตโนมัติ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นสาเหตุของ ปัญหาที่เกิดขึ้น

2. การตีความหมายแบบอุปนัย (Inductive Interpretation) เป็นการที่ผู้ให้ คำปรึกษาสอบถามผู้รับคำปรึกษาหลายครั้งเพื่อให้ทราบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและนำไปสู่ การเปลี่ยนแปลงความเชื่อไม่สมเหตุสมผลได้

3. ลูกโซ่ของข้อสรุป (Inference Chaining) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามแบบโสเครติส เพื่อเปิดเผยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นพื้นฐาน โดยใช้คำถามว่า ถ้าสิ่งนั้นเป็นความจริง สิ่งนั้นมีความหมายต่อตัวคุณอย่างไร เพื่อเชื่อมโยงความคิดอัตโนมัติของจิตสำนึกของผู้รับคำปรึกษา

4. การใช้วลีเพื่อเชื่อมโยง (Conjunctive Phrasing) เป็นการสอบถามผู้รับคำปรึกษาถึงสิ่งที่กำลังมีความทุกข์ใจ โดยการเชื่อมโยงด้วยวลี ได้แก่ และแล้ว หรือ และนั่น หมายความว่าถ้าสิ่งนั้นเป็นจริง เพื่อยืนยันความจริงและหยุดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแก่ผู้รับคำปรึกษา

5. การตีความหมายแบบอนุมาน (Deductive Interpretation) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาทำการถามต่อไปเมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถสรุปความคิดหรือความเชื่อของตนเองได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำการตีความหมายเพื่อตั้งสมมติฐานในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังคิดเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และต้องรู้ว่าผู้รับบริการคิดอย่างไรด้วย

6. การโต้แย้งที่เป็นเสมือนการประเมิน (Disputing as Assessment) เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาระบุความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับคำปรึกษา มีการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถประเมินตนเอง มีการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้

จากการประเมินความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในข้างต้น ประกอบด้วย การตระหนักรู้แบบอุปนัย การตีความหมายแบบอุปมัย ลูกโซ่ของข้อสรุป การใช้วลีเพื่อเชื่อมโยง และการโต้แย้งที่เป็นเสมือนการประเมิน

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ผู้วิจัยขอนำเสนอรายละเอียดตามหัวข้อดังนี้

2.1 ความหมายของวัยรุ่น

นักวิชาการและนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของวัยรุ่นได้ดังนี้

วรารภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2549: 150) กล่าวว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัวให้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต แต่ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวได้ย่อมไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

สุชน ประวัติดี (2552: 65) กล่าวว่า วัยรุ่นมีวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้ไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ดีมากนัก มีความอ่อนไหวต่อความรู้สึกได้ง่าย และเมื่อไม่ได้แสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกตามที่ตนเองต้องการ จึงก่อให้เกิดความคับข้องใจและอัดอั้นใจในการดำเนินชีวิต

อุบลรัตน์ เพ็งสฤติย์ (2554: 74) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว ต้องเผชิญหน้ากับสภาพสังคมที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจ ทำให้วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์อย่างรวดเร็ว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

ณัฐกร อินทุยศ (2556: 124) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงอายุประมาณ 10-21 ปี ซึ่งเป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และพฤติกรรม จึงทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ พฤติกรรมทางเพศ รวมถึงการพัฒนาอัตลักษณ์แห่งตน บุคคลจึงต้องทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นด้วย เพื่อให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบในอนาคต

จากความหมายของวัยรุ่นข้างต้น สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงอายุ 10-21 ปี เป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อในชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวให้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รวมถึงมีการพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเอง เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

2.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

วรารภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2549: 153-157) และณัฐกร อินทุยศ (2556: 126) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นอย่างมาก เช่น เสียงเปลี่ยน เด็กผู้ชายมีเสียงห้าว ส่วนเด็กหญิงเสียงจะแหลมขึ้น มีขนเกิดขึ้นตามที่ลับ ต่อมเพศเริ่มทำงาน ทำให้เด็กผู้ชายมีการหลั่งน้ำกาม และเด็กผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือน
2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์ความรู้สึกเปิดเผยที่รุนแรง มีการเปลี่ยนแปลงง่าย บางครั้งอาจเป็นคนใจดีโอบอ้อมอารี แต่บางครั้งชอบอยู่ตามลำพัง ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่คบเพื่อนวัยเดียวกัน ต้องการความรักและการยอมรับในกลุ่ม ทำให้วัยรุ่นมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเองอยู่ตลอดเวลา จึงไม่มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์มากนัก
3. พัฒนาการทางด้านสังคม วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการแสวงหาเอกลักษณ์และต้องการค้นหาตนเอง จึงต้องการความเป็นส่วนตัว ต้องการคิดเองทำเองในทุกเรื่อง จึงควรส่งเสริม

ให้วัยรุ่นได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสำรวจความสามารถและความสนใจของตนเอง รวมถึงวัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก ต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

4. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความคิดที่มีความรู้ความเข้าใจในระดับสูง มีความสามารถที่จะคิดอย่างมีเหตุผลและยืดหยุ่นกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างเป็นระบบ

2.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของวัยรุ่น

ผู้วิจัยทำการศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของวัยรุ่น ดังนี้

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Jung (Jung Analytical Psychology Theory) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Jung จำแนกส่วนสำคัญเป็น 2 ส่วน ดังนี้ (เดิมศักดิ์ คทวณิช. 2546: 240-242)

1.1 โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structure of Personality) บุคลิกภาพคือจิต ซึ่งประกอบด้วย ระบบต่างๆ เป็นส่วน มาทำงานร่วมกัน ดังนี้

1.1.1 อีโก้ (Ego) เป็นความจำ ความรู้สึกนึกคิด การตัดสินใจ และการมีสติ ทำให้บุคคลสามารถรับรู้ตนเองอยู่ตลอดเวลา ซึ่งอีโก้เป็นตัวกำหนดบทบาทหน้าที่และความ เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละบุคคล

1.1.2 จิตใต้สำนึกส่วนบุคคล (Personal Unconscious) เป็น ส่วนประกอบไปด้วยประสบการณ์ต่างๆ ที่เคยอยู่ในจิตสำนึกมาก่อนแต่ได้ถูกกดลงสู่จิตใต้สำนึก ด้วยกลไกทางจิต ทั้งนี้เกิดจากความต้องการที่จะลืมประสบการณ์เหล่านั้น เนื่องจากเป็นความ เจ็บปวด เป็นทุกข์ และไม่พอใจเป็นต้น ต่อมาภายหลังสถานการณ์ สิ่งแวดล้อม หรือได้รับสิ่งเร้าที่ เหมาะสม ประสบการณ์เหล่านั้นอาจผุดกลับขึ้นมาอยู่ในจิตสำนึกที่รับรู้ได้อีกครั้ง

1.1.3 จิตสำนึกส่วนที่สะสมประสบการณ์ในอดีตชาติ (Collective Unconscious) จิตใต้สำนึกส่วนที่สะสมประสบการณ์ในอดีตชาติทำหน้าที่สะสมประสบการณ์ ต่างๆ ที่ทุกคนได้รับจากบรรพบุรุษตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

1.1.4 หน้ากาก (Persona) เป็นสถานะของบุคคลที่ต้องแสดงบทบาทไป ตามความคาดหวังของสังคมและเป็นไปตามขนบธรรมเนียมประเพณีตามที่สังคมกำหนด เพื่อ สร้างการยอมรับจากบุคคลอื่น ซึ่งบางครั้งบุคคลอาจต้องมีการแสดงออกทางบุคลิกภาพที่มีความ ขัดแย้งบุคลิกภาพที่แท้จริงของตนเอง ทำให้บุคคลขาดความเป็นตัวของตัวเอง และเป็นคนที่มีความ ขัดแย้งทางจิตใจ

1.1.5 ลักษณะช่อนเร้น (Anima or Animus) เป็นความเชื่อว่าบุคคลมี สองเพศในคนเดียวกัน โดยเพศชายมีความนุ่มนวลอ่อนโยนซึ่งเป็นลักษณะของเพศหญิงช่อนเร้น อยู่ในตัว เรียกว่า แอนิมา ส่วนเพศหญิงมีความกล้าหาญและเด็ดขาดซึ่งเป็นลักษณะของเพศชาย

ซ่อนเร้นอยู่ในตัว เรียกว่า แอนิมัส ซึ่งลักษณะที่ซ่อนเร้น ทำให้ผู้ชายเข้าใจธรรมชาติของผู้หญิง และผู้หญิงก็เข้าใจธรรมชาติของผู้ชาย

1.1.6 เงาแฝง (Shadow) เป็นสัญชาตญาณของบุคคลที่มีความก้าวร้าว และความชั่วร้าย ซึ่งถูกควบคุมหรือเก็บกดไว้ในจิตใต้สำนึก

1.2 ลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล จึงได้แบ่งลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1.2.1 แบบเก็บตัว (Introvert) เป็นบุคลิกภาพที่ชอบความเงียบสงบ ไม่ชอบการเข้าสังคม ชอบหลีกเลี่ยงปัญหา

1.2.2 แบบแสดงตัว (Extrovert) เป็นบุคลิกภาพที่ชอบเข้าสังคม รักความสนุกสนาน กล้าแสดงออก ชอบเผชิญปัญหา

2. ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก (Kohlberg's Moral Development) มีความเชื่อว่าบุคคลสามารถบรรลุจริยธรรมขั้นสูงสุดได้เมื่อมีเหตุผล และมีความคิดที่เป็นผู้ใหญ่ จะมีลักษณะเป็นเหตุผลสากล เป็นอุดมคติที่ไม่เข้าข้างตนเอง โดยโคลเบอร์กได้แบ่งขั้นทางจริยธรรมเป็น 3 ระดับ ในแต่ละระดับแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน รวมทั้งสิ้น 6 ขั้นตอน ดังนี้ (เต็มศักดิ์ คทวณิช. 2546: 72-74)

ระดับที่ 1 ระดับก่อนเกณฑ์ทางสังคม (Pre-Conventional Level) เป็นระดับที่เด็กจะรับรู้กฎเกณฑ์ข้อปฏิบัติที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมจากบุคคลที่มีอิทธิพลเหนือตนเอง โดยเด็กจะนึกถึงรางวัลและการลงโทษที่ได้รับเป็นส่วนสำคัญในการตัดสินใจพฤติกรรมดีหรือไม่ดี เช่น พฤติกรรมที่ดีเป็นพฤติกรรมที่กระทำแล้วได้รางวัล ส่วนพฤติกรรมที่ไม่ดีเป็นพฤติกรรมที่กระทำแล้วถูกลงโทษ ซึ่งในระดับนี้ยังแบ่งออกเป็น 2 ขั้นย่อย ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นของการลงโทษและเชื่อฟัง (Punishment and Obedience Orientation) ขั้นนี้จะเริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 2 ปี เป็นขั้นที่เด็กใช้ผลของการแสดงพฤติกรรมเป็นเครื่องตัดสินว่าถูกหรือผิด เช่น ถ้าเด็กหิบบอกคนอื่นมาโดยไม่ขออนุญาตเจ้าของ เด็กก็จะถูกทำโทษ ทำให้เด็กไม่กล้าหยิบสิ่งของของคนอื่นอีกเพราะไม่อยากถูกทำโทษ เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ขั้นการแสวงหารางวัล (Naively Egoistic Orientation) ขั้นนี้จะเริ่มตั้งแต่ 7 ถึง 10 ปี เป็นขั้นที่เด็กมีการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ข้อบังคับต่างๆ ที่ทำแล้วได้รางวัลหรือคำชมเชยเป็นสิ่งตอบแทนเท่านั้น เด็กยังไม่คำนึงถึงความถูกต้อง คุณธรรมจริยธรรม ความเห็นอกเห็นใจ หรือความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น ทำให้พฤติกรรมของเด็กในขั้นนี้ต้องการความพอใจที่ได้รับรางวัลมากกว่าการถูกลงโทษ

ระดับที่ 2 ระดับจริยธรรมตามกฎเกณฑ์ของสังคม (Conventional Level) เป็นการที่บุคคลมีการแสดงพฤติกรรมที่เป็นไปตามความคาดหวังของสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ โดยไม่คำนึงถึงรางวัลหรือการลงโทษ ซึ่งในระดับนี้ยังแบ่งออกเป็น 2 ขั้นย่อย ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นทำตามเพื่อนและสิ่งที่สังคมยอมรับ (Interpersonal Concordance of “goodboy-nicegirl” Orientation) ขั้นนี้อายุระหว่าง 10-13 ปี เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ซึ่งเพื่อนมีบทบาทต่อการปฏิบัติตนเป็นอย่างมาก ซึ่งเด็กในวัยนี้ต้องการเป็นที่รักและการยอมรับจากเพื่อนเป็นอย่างมาก ทำให้เด็กวัยนี้มีการเลียนแบบและปฏิบัติตนในสิ่งที่เพื่อนเกิดความพึงพอใจและได้รับจากกลุ่มเพื่อน โดยขั้นนี้จะเน้นความสำคัญต่อการกระทำตามความคาดหวังของผู้อื่นมากกว่ารางวัลและการลงโทษ

ขั้นที่ 2 ขั้นกฎและระเบียบ (Law and Order Orientation) ขั้นนี้อายุระหว่าง 13-16 ปี เด็กวัยนี้เริ่มเรียนรู้และมีประสบการณ์แล้วว่าแต่ละสังคมมีระเบียบ กฎเกณฑ์ และข้อบังคับต่างๆ ให้สมาชิกถือปฏิบัติ รวมทั้งแต่ละคนมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติตามต่อสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ ดังนั้นคนดีหรือคนที่ทำถูกต้องคือคนที่ปฏิบัติตามระเบียบ กฎเกณฑ์ ข้อบังคับ กฎหมายของสังคม รวมทั้งการปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองอย่างเคร่งครัดมากกว่าจะคำนึงถึงรางวัลหรือการลงโทษที่จะได้รับหรือเป็นเพราะทำตามผู้อื่น

ระดับที่ 3 ระดับจริยธรรมเหนือกฎเกณฑ์ทางสังคม (Post-conventional Level) พัฒนาการทางจริยธรรมในขั้นนี้เกิดจากการใช้วิจารณญาณของตนในการตัดสินมาตรฐานทางจริยธรรมของสังคมก่อนที่จะนำมายึดถือเป็นหลักในการปฏิบัติ การตัดสินความถูกผิด ความควรหรือไม่ควร จะขึ้นอยู่กับวิจารณญาณของตนเอง โดยปราศจากอิทธิพลของบุคคลและสิ่งแวดล้อมในสังคมเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งในระดับนี้ยังแบ่งออกเป็น 2 ขั้นย่อย ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นทำตามสัญญา (Social Contract Orientation) ขั้นนี้เริ่มตั้งแต่อายุ 16 ปีขึ้นไป เป็นขั้นที่จะเน้นมาตรฐานทางจริยธรรมที่คนส่วนใหญ่ของสังคมยอมรับและปฏิบัติตน โดยคำนึงถึงประโยชน์และสิทธิของบุคคลเป็นสำคัญ ดังนั้นก่อนจะยอมรับและยึดถือปฏิบัติจะมีการใช้เหตุผลและวิจารณญาณไตร่ตรองดูว่าสิ่งไหนถูกสิ่งไหนผิด อย่างไรก็ตาม บุคคลในขั้นนี้จะพยายามทำตามหน้าที่ของตนต่อสังคมเหมือนกับคำมั่นสัญญาที่ตนให้กับสังคมและสมาชิกทั้งหลาย ไม่เอาตัวเขาเปรียบผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนร่วมมากกว่าส่วนตนด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นอุดมคติสากล (Universal Ethical Principle) ขั้นนี้จะอยู่ในช่วงผู้ใหญ่เป็นต้นไป เป็นขั้นที่บุคคลจะสร้างอุดมคติและคุณธรรมประจำใจของตนเองขึ้นมา ทำให้ความถูกผิดของบุคคลในขั้นนี้จะตัดสินจากมโนธรรมที่เป็นสากลของแต่ละคน

3. ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริคสัน (Erikson's Psychosocial Theory) มีความเชื่อว่าพัฒนาการของบุคคลขึ้นอยู่กับปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมทางจิตใจ มากกว่าการตอบสนองทางร่างกาย ซึ่งพัฒนาการของบุคคลเกิดขึ้นตั้งแต่เกิดจนเสียชีวิต มีลำดับขั้น 8 ขั้นตอนดังนี้ (เดมศักดิ์ คทวณิช. 2546: 63-67)

3.1 ขั้นของความไว้วางใจกับไม่ไว้วางใจ (Trust VS Mistrust) ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุหนึ่งปี ถ้าเด็กวัยนี้ได้รับความรักความอบอุ่นภายในครอบครัว เมื่อโตขึ้นจะมีความไว้วางใจสังคม ในทางกลับกันถ้าเด็กที่ถูกทอดทิ้งได้รับการดูแลเอาใจใส่แบบปล่อยปละละเลย เด็กจะไม่ไว้วางใจในสังคม เป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ไม่เห็นคุณค่าในการอยู่ร่วมกันในสังคม

3.2 ขั้นของความเป็นตัวของตัวเองกับความไม่มั่นใจในตนเอง (Autonomy VS Doubt) เริ่มตั้งแต่อายุ 2-3 ปี เด็กสามารถเริ่มทำอะไรได้ด้วยตนเอง ครอบครัวจึงควรให้อิสระกับเด็กในการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง โดยให้เด็กสามารถช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุด รวมถึงมีการอบรมสั่งสอน เพื่อให้เด็กมีความเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความกล้าแสดงออก ในทางกลับกันถ้าครอบครัวไม่ปล่อยให้เด็กทำกิจกรรมด้วยตนเอง ย่อมทำให้เด็กมีความลังเล สงสัย และไม่มั่นใจในสิ่งที่ตนกระทำลงไป

3.3 ขั้นความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด (Initiative VS Guilt) เริ่มตั้งแต่อายุ 3-5 ปี เป็นวัยที่เด็กใช้ของเล่นแทนจินตนาการ โดยการสร้างเรื่องราวขึ้นมา โดยเด็กที่ได้รับการส่งเสริมการทำกิจกรรมและยอมรับผลงานของเด็ก ย่อมทำให้เด็กมีความคิดริเริ่มและกล้าแสดงออกมาได้ ในทางกลับกันถ้าเด็กถูกตอกย้ำความผิดพลาดในสิ่งที่ได้กระทำไป เด็กก็จะรู้สึกผิดและไม่กล้าคิดสร้างสรรค์ด้วยตนเอง

3.4 ขั้นความขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกมีปมด้อย (Industry VS Inferiority) เริ่มตั้งแต่อายุ 6-11 ปี ซึ่งเด็กวัยนี้เป็นวัยที่ไม่ชอบอยู่นิ่ง มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา มีความมุ่งมั่นและขยันทำงานที่ตนเองอยากทำ จึงทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ในทางกลับกันถ้าเด็กไม่มีผู้ใหญ่ให้คำแนะนำหรือตั้งความหวังกับเด็กสูงเกินไป จนทำให้เด็กไม่บรรลุตามสิ่งที่ตนเองหรือผู้ใหญ่คาดหวังได้ ทำให้เด็กรู้สึกด้อยค่า ก่อให้เกิดปมด้อย และอาจกลายเป็นบุคลิกภาพที่ถาวรได้

3.5 ขั้นรู้จักตนเองกับไม่รู้จักรักตนเอง (Ego Identity VS Role Confusion) เริ่มตั้งแต่อายุ 12-18 ปี เป็นระยะวัยรุ่นที่เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ โดยเด็กมีการปรับตัวเพื่อรู้จักตนเองในแง่มุมต่างๆ ย่อมทำให้วัยรุ่นมีการยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริง ในทางกลับกันถ้าวัยรุ่นไม่สามารถค้นพบตนเองได้ ย่อมทำให้ไม่เป็นตัวของ

ตัวเอง อาจมีความรู้สึกวิตกกังวล คับข้องใจ ขาดความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม จนกระทั่งทำผิดกฎหมายได้ในที่สุด

3.6 ขั้นรู้สึกว่าคุณมีเพื่อนที่ใกล้ชิดผูกพันกับความรู้สึกว่าเหงาอ้างว้าง (Intimacy VS Isolation) เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เริ่มรู้จักและค้นพบตนเอง มีการวางแผนชีวิตให้กับตนเอง มีการสร้างความสนิทสนมใกล้ชิด มีการเห็นคุณค่า และให้การนับถือซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความสัมพันธ์แน่นแฟ้นกับเพื่อนที่ตนเองคบหาอยู่ แต่ในทางกลับกันถ้าผู้ใหญ่ตอนต้นไม่มีเพื่อนคบหาสมาคมด้วย ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกว่าเหงาอ้างว้างได้

3.7 ขั้นเป็นห่วงชนรุ่นหลังกับคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity VS Stagnation) เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน เป็นวัยของการเป็นพ่อแม่ ซึ่งบุคคลต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัว มีการสร้างความมั่นคงในครอบครัว คอยอบรมสั่งสอนบุตรหลานให้เป็นคนดี ในทางกลับกันถ้าบุคคลรู้สึกว่าคุณเองเกิดปมด้อย ไม่ต้องการแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกับใคร ทำให้เป็นคนที่ยึดตัวเองอยู่ตามลำพัง ขาดความกระตือรือร้น รักตนเองมากกว่าผู้อื่น

3.8 ขั้นความรู้สึกมั่นคงทางใจกับท้อแท้สิ้นหวัง (Integrity VS Despair) เป็นระยะบั้นปลายในชีวิตถ้าบุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา ย่อมสามารถยอมรับความแก่ชราและความตายที่กำลังจะเกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง ในทางกลับกันถ้าบุคคลมีปัญหาพัฒนาการในวัยต้นๆ จะรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ประสบความล้มเหลว และหวาดกลัวต่อความตายที่จะมาถึง โดยไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้แล้ว

4. ทฤษฎีตัวตน (Self Theory) ทฤษฎีตัวตนของโรเจอร์สันมีความเชื่อว่าการปฏิสัมพันธ์ของการรับรู้ต่อตนเอง โดยบุคคลเกิดมาที่มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง มีความต้องการในการพัฒนาตนเองในทุกด้าน โดยทฤษฎีตัวตนมี 3 ลักษณะดังนี้ (เดิมศักดิ์ คทวณิช. 2546: 245-247)

4.1 ตนที่ตนรับรู้ (Perceived Self) เป็นตัวตนที่เราคิดว่าตัวเราเป็นอยู่ เช่นเป็นคนดี เป็นคนเก่ง เป็นคนหล่อ เป็นคนสวย เป็นต้น

4.2 ตนตามความเป็นจริง (Real Self) เป็นตัวตนที่แท้จริงที่อาจมองเห็นหรือไม่เห็นตัวตนที่แท้จริงของตนเองก็ได้ ซึ่งส่วนใหญ่บุคคลจะมีการรับรู้ตนตามความเป็นจริงจากบุคคลรอบข้าง

4.3 ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) เป็นตัวตนที่ตนอยากจะเป็น อยากจะทำ หรือตั้งความคาดหวังไว้

การที่บุคคลที่สามารถทำให้ตนรับรู้กับตนตามความเป็นจริงและตนตามอุดมคติมีความสอดคล้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม ทำให้บุคคลนั้นสามารถพัฒนาบุคลิกภาพได้จนถึงขีดสุด แต่ในทางกลับกันถ้าบุคคลมีตัวตนทั้งสามไม่สอดคล้องกัน อาจทำให้บุคคลมีความขัดแย้งในใจ คับข้องใจ มีความวิตกกังวลสูง มีปมด้อย และอาจมีปัญหาด้านบุคลิกภาพได้

5. แนวคิดสังคมประกิต (Socialization) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบตัว มีการถ่ายทอดซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม และพฤติกรรมที่สังคมปรารถนา ซึ่งแหล่งที่ก่อให้เกิดสังคมประกิต มีดังนี้ (จำรอง ยินดี. 2552: 29-34)

4.1 ครอบครัว (Family) เป็นกลุ่มแรกที่เกิดการเรียนรู้ภายในครอบครัว ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยครอบครัวมีการอบรมเลี้ยงดูเพื่อปลูกฝังพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสมย่อมทำให้บุคคลมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง อารมณ์สดชื่นแจ่มใส สามารถควบคุมตนเองได้ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ และมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม (ศิริกุล อิศวานรักษ์และปราวณี สุทธิสุคนธ์. 2550: 105)

4.2 กลุ่มเพื่อน (Peer Group) การที่บุคคลเข้ากลุ่มร่วมกับเพื่อน บ่มบ่มก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ทำให้บุคคลได้เรียนรู้และเข้าใจในกฎเกณฑ์ ระเบียบวินัยและการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งก่อให้เกิดพัฒนาทักษะทางสังคมที่ช่วยให้มีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

4.3 โรงเรียนหรือสถานการศึกษา (School) การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับครูและบุคลากรทางการศึกษา ก่อให้เกิดการเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก ค่านิยม บุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป โดยโรงเรียนมีการปลูกฝังให้บุคคลมีความรู้ทางวิชาการและสนับสนุนส่งเสริมให้บุคคลมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

4.4 สื่อมวลชน (Mass Communication) ส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ เข้าใจ และยอมรับในสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ ทศนคติและสังคม

จากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของวัยรุ่นในช่วงต้น ประกอบด้วย ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของจุง ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอิริคสัน ทฤษฎีตัวตน และแนวคิดสังคมประกิต

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งมีรายละเอียดที่สำคัญดังต่อไปนี้

3.1 ความเป็นมาของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

แอลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เกิดวันที่ 27 พฤศจิกายน ค.ศ.1913 ที่เมืองพิตส์เบิร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อช่วยวัยเด็กเอลลิสเป็นคนที่ป่วยบ่อย แต่มีการดำเนินชีวิตอย่างเข้มแข็ง โดยเอลลิสเป็นนักจิตวิทยาคลินิกที่ใช้วิธีจิตวิเคราะห์และมีความคิดเห็นว่าวิธีการจิตวิเคราะห์นั้นไม่สามารถใช้กับทุกกรณี จึงได้พัฒนาการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) โดยมีแนวคิดที่ว่าสาเหตุของปัญหาของบุคคลเกิดจากการที่บุคคลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและสถานการณ์ต่างๆ ในเชิงลบ ถ้าบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงแนวความคิดใหม่ ย่อมทำให้บุคคลมีความรู้สึกและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่มีความเหมาะสมมากขึ้น (วัชร ทรัพย์มี. 2554: 119-120)

3.2 ธรรมชาติของมนุษย์

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีดังนี้ (เจียรนัย ทองชัยกุลและโกศล มีคุณ. 2557: 9-10)

1. มนุษย์ต่างจากสัตว์โลกทั้งหลาย เนื่องจากมนุษย์มีความสามารถที่จะคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงความเชื่อและความรู้สึกที่นำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมได้
2. มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่เป็นผู้ที่มีเหตุผล จะมีความสดชื่นรื่นเริง มีการดำเนินชีวิตดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข แต่มนุษย์บางคนเป็นผู้ที่ไร้เหตุผล ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลได้รับการเรียนรู้และมีประสบการณ์ชีวิตที่ไม่สมเหตุสมผลตั้งแต่ยังวัยเด็กส่งผลไปยังปัจจุบันที่บุคคลนั้นยังมีความรู้สึกและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล มีความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังและไร้ค่าในการดำเนินชีวิต
3. มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล ซึ่งการที่บุคคลมีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมเนื่องจากบุคคลมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ถ้าบุคคลได้เรียนรู้วิธีการคิดที่มีเหตุผล ย่อมมีความคิดและความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ก่อให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม นำไปสู่ความสำเร็จในการดำเนินชีวิต
4. มนุษย์ต้องการสิ่งที่ดีงามสำหรับชีวิต การที่บุคคลไม่ได้รับการตอบสนองในสิ่งที่ต้องการ บุคคลย่อมโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนความคิดและความเชื่อที่

ไม่สมเหตุสมผลของตนเองได้ หากบุคคลได้ปรับเปลี่ยนวิธีการคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมด้วย

5. ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด โดยมีลักษณะสามารถสรุปได้ดังนี้

5.1 มนุษย์มีทั้งความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล เมื่อมนุษย์มีความคิดอย่างมีเหตุผล ย่อมสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

5.2 อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขหรืออาการโรคประสาท เป็นผลมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากความคิดและอารมณ์จะมีความสัมพันธ์กัน การมีอารมณ์ไม่เป็นสุขมักเกิดจากความคิดที่มีอคติ ความคิดที่ยึดมั่นในตนเอง และความคิดที่ไร้เหตุผล

5.3 ความคิดที่ไร้เหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่สมเหตุสมผลตั้งแต่เด็กซึ่งอาจเกิดจากการเรียนรู้จากพ่อแม่ สภาพแวดล้อม และสังคม

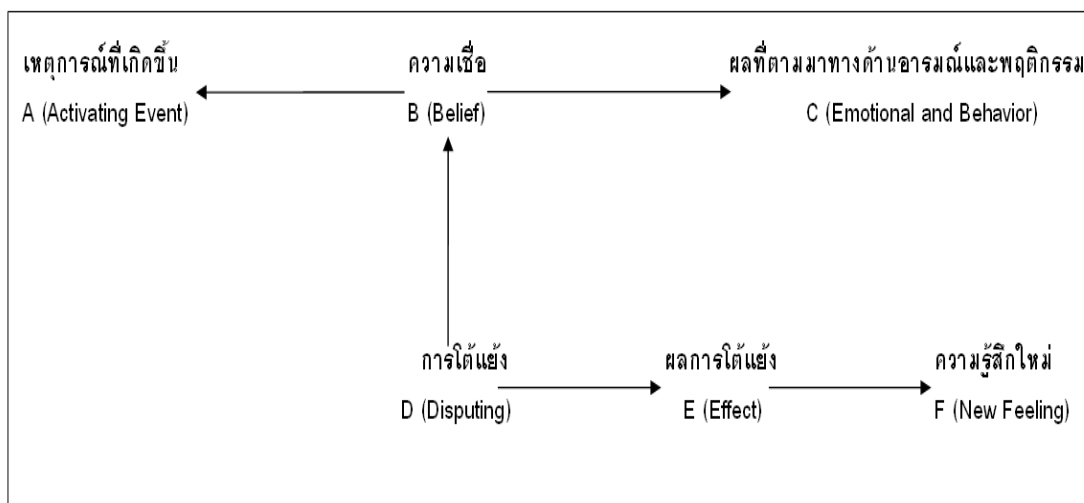
5.4 มนุษย์พูดหรือคิดโดยการใช้สัญลักษณ์หรือภาษา การที่บุคคลคิดอย่างไม่สมเหตุสมผล ย่อมทำให้มีอารมณ์และไม่สมเหตุสมผล ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน ทำให้ให้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งแก้ไขได้จากการเปลี่ยนแปลงการใช้สัญลักษณ์หรือภาษา

5.5 อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขเกิดจากความคิด ความเชื่อของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้น

5.6 ความคิดหรืออารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของบุคคล ทำให้ลดลงให้หมดไปได้ โดยการรับรู้และปรับเปลี่ยนความคิดที่สมเหตุสมผลมาทดแทน

3.3 กรอบแนวคิด A-B-C (The A-B-C Framework)

กรอบแนวคิด A-B-C (The A-B-C Framework) เป็นทฤษฎีพื้นฐานในการให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อปรับเปลี่ยนวิถีคิดของสมาชิกกลุ่มให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น (เจียรนัย ทรงชัยกุลและโกศล มีคุณ. 2557: 22-23)



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิด A-B-C (The A-B-C Framework)

- A (Activating Event) คือ เหตุการณ์และประสบการณ์ที่มากระตุ้น
- B (Belief) คือ ความคิดความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์และประสบการณ์ที่มากระตุ้น
- rB (Rational Belief) คือ ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล
- iB (Irrational Belief) คือ ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
- C (Consequence) คือ ผลที่เกิดจากความคิดความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์และประสบการณ์ที่มากระตุ้น
- deC (Desirable Emotion Consequence) คือ อารมณ์ที่เหมาะสม
- dbC (Desirable Behavior Consequence) คือ พฤติกรรมที่เหมาะสม
- ueC (Underdesirable Emotion Consequence) คือ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม
- ebC (Underdesirable Behavior Consequence) คือ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
- D (Disputation) คือ การโต้แย้งเพื่อขัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
- E (Effect) คือ ผลจากการโต้แย้งเพื่อขัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
- cE (Cognitive Effect) คือ ผลทางความคิดที่เหมาะสม
- eE (Emotion Effect) คือ ผลทางอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม
- bE (Behavior Effect) คือ ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม

F (New Feeling) คือ ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม

3.4. เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดการโทษตนเองและมีการใช้ความสามารถของตนเองเพื่อนำไปสู่การพัฒนาเป้าหมายในชีวิตให้เป็นไปได้ตามสภาพความเป็นจริง และมีการดำเนินชีวิตที่สร้างความสุขและไม่สร้างความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น มีดังนี้ (ลักษณะ สรวิวัฒน์. 2560: 191-192)

1. การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าความเชื่อของตนเองเป็นสาเหตุของอารมณ์ในด้านลบ ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีการแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Feeling) แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1.1.1 อารมณ์ที่เหมาะสมทางบวก (Appropriate Positive Feeling) ได้แก่ อารมณ์รัก อารมณ์สดชื่น อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความสุขทั้งหลาย

1.1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Inappropriate Positive Feeling) ได้แก่ อารมณ์ที่รุนแรงที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเศร้าโศกโทษตนเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง ซึ่งอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องสอนและชี้แนะให้ผู้รับคำปรึกษาทำความเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อลดความรุนแรงและการเกิดอารมณ์รุนแรงให้ลดน้อยลง

2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีการพึ่งพาตนเองและมีความรับผิดชอบต่อตนเอง

3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีแนวคิดและมุมมองที่สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างหลากหลาย

4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่ยึดมั่นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มีการยอมรับความเป็นจริงของการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

5. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความเข้าใจและมีการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

6. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถวางแผนแนวทางในการปฏิบัติที่จะทำให้อำนาจของตนเองประสบความสำเร็จ

7. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาล้าคิดล้าตัดสินใจและมีความรับผิดชอบต่อภาระกิจของตนเอง

8. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นใจในตนเอง มีการโทษตนเองลดน้อยลง

3.5 บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีดังนี้ (เจียรนัย ทรงชัยกุลและโกศล มีคุณ. 2557: 19)

1. การให้ความรู้เกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแก่ผู้รับคำปรึกษาซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่สมเหตุสมผลและสอนให้มีความรู้สึกที่สมเหตุสมผล
2. การกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยเฉพาะความเชื่อที่สุดโต่ง เช่น น่าจะ ควรจะ ต้อง ไม่สามารถ เป็นต้น
3. ผู้ให้คำปรึกษาสาธิตให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สร้างเสริมความตระหนักแก่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการคิด การเฝ้าบอกตนเองอยู่เสมอ และการใช้ภาษา ที่มีผลต่อการรับรู้ความคิดความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม
4. ผู้ให้คำปรึกษามีการทำทนายให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยมีการวิเคราะห์ห้อย่างมีเหตุผล ใช้เรื่องตลกและมีอารมณ์ขันในการเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
5. ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อที่บุคคลจะได้สังเกตและลดการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้น้อยลง
6. ผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความจริงว่าบุคคลทุกคนล้วนไม่มีความสมบูรณ์แบบ ย่อมมีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องธรรมดา
7. ผู้ให้คำปรึกษามีการใช้เทคนิคที่หลากหลายเพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการ เช่น เทคนิคด้านการรู้คิด เทคนิคด้านอารมณ์ความรู้สึก และเทคนิคด้านพฤติกรรม
8. ผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษานำความรู้ ประสบการณ์ที่มีประโยชน์จากการปรึกษาไปใช้ปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง

3.6 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีจำนวน 3 ขั้นตอน มีดังนี้ (เจียรนัย ทรงชัยกุลและโกศล มีคุณ. 2557: 25-26)

1. ขั้นเริ่มต้น เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีแก่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกอบอุ่น เป็นกันเอง ปลอดภัย สามารถระบายความคิดความเชื่อของตนเองได้อย่างอิสระเพื่อเป็นไปตามเป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มตามที่กำหนดไว้

2. ขั้นดำเนินการ มีความมุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษากำจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและเรียนรู้ความเชื่อที่สมเหตุสมผล ซึ่งมีขั้นตอนย่อยๆ 4 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นที่หนึ่ง ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเหตุผลของการมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ที่มากระตุ้น ความคิดความเชื่อ และผลที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแยกแยะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและความเชื่อที่สมเหตุสมผลได้

2.2 ขั้นที่สอง ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มีความรับผิดชอบต่อการจัดการแก้ไขอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง

2.3 ขั้นที่สาม ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้แย่งเพื่อปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น โดยการให้ความช่วยเหลือแบบนำทางการนำเอาวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้อธิบาย ชี้แจงและสอน

2.4 ขั้นที่สี่ ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาคงความเชื่อที่มีเหตุผลทั้งในปัจจุบันและในอนาคต เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีการดำเนินชีวิตที่สมเหตุสมผล

3. ขั้นยุติ เป็นการให้ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนการเปลี่ยนแปลงและความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นในผู้รับบริการ ทำให้บุคคลมีความเชื่อที่สมเหตุสมผล มีอารมณ์ ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

3.4 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาไว้ดังนี้ (พัชรารมณ ศรีสวัสดิ์. 2557: 43-51)

1. เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เป็นเทคนิคที่เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มมีการพูดคุยถึงความต้องการ อารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นร่วมกันในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน ซึ่งนำไปสู่การสำรวจตนเอง ซึ่ง

ผู้นำกลุ่มควรใช้คำถามปลายเปิดมากกว่าคำถามปลายปิด เนื่องจากคำถามปลายปิดจะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกอึดอัดใจ ซึ่งจะมีผลกระทบต่อบรรยากาศภายในกลุ่ม

2. เทคนิคการฟัง (Listening Technique) เป็นเทคนิคที่แสดงความเอาใจใส่สมาชิกกลุ่ม โดยการแสดงออกมาด้วยสีหน้าท่าทาง คำพูด ท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่างๆ โดยการให้ความสนใจในสมาชิกกลุ่ม ด้วยการตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาสมาชิกกลุ่ม การแสดงท่าทีที่อบอุ่นและเป็นกันเอง จะช่วยให้ผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

3. เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่องราวส่วนตัวให้สมาชิกทราบ เพื่อเป็นการแสดงออกถึงการเปิดเผย มีความจริงใจ และเป็นแบบอย่างให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง

4. เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เป็นเทคนิคการฟังในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด จากนั้นสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองที่ซ่อนอยู่ภายใน ซึ่งเทคนิคการสะท้อนความรู้สึกนั้นเป็นการแสดงออกที่สนใจ มีความเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูดหรือแสดงออก

5. เทคนิคการตีความ (Interpreting Technique) เป็นเทคนิคที่ทำนายหรือคาดคะเนถึงสาเหตุของปัญหานั้น เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาตนเองในแง่มุมที่หลากหลาย และค้นหาทางเลือกใหม่แก่ตนเอง และควรเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงปฏิกิริยาต่อการตีความนั้นด้วย

6. เทคนิคการให้คำแนะนำ (Suggesting Technique) เป็นเทคนิคที่ให้ข้อเสนอแนะแก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้คิดและตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา ได้แก่ การให้ข้อเสนอเทศ การกำหนดงานให้ไปทำเป็นการบ้าน การได้รับคำแนะนำจากสมาชิกกลุ่ม เป็นต้น ซึ่งเทคนิคการให้คำแนะนำนี้ช่วยให้สมาชิกมีการปรับปรุงและพัฒนาตนเองได้อย่างรวดเร็ว

7. เทคนิคการสนับสนุน (Supporting Technique) เป็นการเสริมแรงให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเพื่อแลกเปลี่ยนเรื่องราวภายในกลุ่ม โดยมีการเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวและอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น

8. เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยรวบรวมความคิดและเชื่อมโยงเนื้อหาที่เป็นประเด็นสำคัญ โดยการใช้คำพูดที่สั้นกระชับและได้ใจความ

โดยผู้นำกลุ่มอาจเป็นผู้สรุปเองหรือสมาชิกกลุ่มเป็นผู้สรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกันในกลุ่มเพื่อต้องการเปลี่ยนความคิดความสนใจจากสมาชิกคนหนึ่งไปยังสมาชิกอีกคนหนึ่ง รวมถึงการยุติการสนทนาในประเด็นนั้น

จากเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาในข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า เทคนิคการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย เทคนิคการถาม เทคนิคการฟัง เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก เทคนิคการเปิดเผยตนเอง เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก เทคนิคการตีความ เทคนิคการให้คำแนะนำ เทคนิคการสนับสนุน และเทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique)

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม พบว่า มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดังนี้

4.1 งานวิจัยในประเทศ

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2548: 185) ได้ทำการศึกษาและการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ผลการวิจัยพบว่า จากการศึกษและการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชนานาถ วิไลรัตน์ (2551: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กด้อย โอกาส: กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนวัดโพธิญาณ จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาที่ผ่านการทำแบบการยอมรับตนเองได้คะแนนอยู่ในระดับปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก โดยคัดเลือกเฉพาะผู้ได้คะแนนต่ำสุดขึ้นมา 25 คน สุ่มอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม 13 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนการยอมรับตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ดาวประกาย มีบุญ (2552: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกของ

เยาวชนศูนย์ฝึก และอบรมเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมทดสอบ ก่อนและหลัง การทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรม เด็กและเยาวชน เขต 7 เชียงราย จำนวน 16 คน เลือกรandomตัวอย่างที่ได้คะแนนความคิดเชิงบวกต่ำ โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแบบ กลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 10 ครั้ง ครั้งละ 70 - 90 นาที โดยใช้แบบวัดความคิดเชิงบวกและโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา เชิง จิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกสูง กว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โอสถ์ เฟ่งจินดา (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็น นักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลายช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6) ปีการศึกษา 2553 โรงเรียน เนินทรายวิทยาคม พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูง กว่าระยะ ก่อนการทดลองและสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนเองของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มี นัยสำคัญทางสถิติ

อุมา สีผา (2555: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านเขาสก (เบญจศิริราษฎร์วิทยาคาร) อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2554 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมี พฤติกรรม กล้ายืนยันตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่าง มีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตาม ผลสูงกว่า ระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ไดไบเอซ (Di Biase. 1998 : 59-11A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสมบูรณ์แบบที่สัมพันธ์กับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และอาการทางประสาทของนักศึกษาในวิทยาลัยชุมชน การศึกษานี้ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน จำนวน 198 คน โดยทำแบบวัด The Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) และ The Survey of Personal Beliefs (SPB) และ NEO-Five Factor Inventory Neuroticism Scale (NEO-FFI) โดยแบบวัด MPS วัดความสมบูรณ์แบบในตนเอง (Self-directed Perfectionism) ความสมบูรณ์แบบในคนอื่น (Other-directed Perfectionism) และความสมบูรณ์แบบที่กำหนดทางสังคม (Socially) ส่วนแบบวัด SPB วัดการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบพื้นฐาน 5 ด้านของรูปแบบการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลอารมณ์ของเอลลิส (RET) ได้แก่ 1) ความเชื่อว่าเป็นเรื่องที่เลวร้าย (Awfulizing Beliefs) 2) สิ่งที่เราควรจะทำเกี่ยวกับตนเอง (Self-directed Should) 3) สิ่งที่เราควรจะทำเกี่ยวกับผู้อื่น (Other-directed Should) 4) ความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ และ 5) ความเชื่อในคุณค่าของตนเอง (Self-worth beliefs) แบบวัด SPB เป็นการวัดคะแนนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวม ส่วนแบบวัดอาการประสาท NEO-FFI วัดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ทั่ว ๆ ไป ผลการวิจัยพบว่า ความสมบูรณ์แบบทั้ง 3 ด้านมีความสัมพันธ์กับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างเล็กน้อยทางเพศชาย และเพศหญิง ความสมบูรณ์แบบที่กำหนดทางสังคมสัมพันธ์กับอาการประสาทในเพศชาย และทั้งความสมบูรณ์แบบในผู้อื่นและความสมบูรณ์แบบที่กำหนดโดยสังคม มีความสัมพันธ์กับอาการประสาทในเพศหญิง ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมพบว่ามีนัยสำคัญในการเป็นสื่อความสัมพันธ์ระหว่างความสมบูรณ์แบบและอาการทางประสาท

จอร์น (John. 2001 : 62) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบรูปแบบของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของแคมป์เบลล์และเอลลิส: เกี่ยวกับความกำกวมในการแก้ปัญหของทฤษฎีเชิงเหตุผลและอารมณ์ โดยศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามทฤษฎีของเอลลิส (Ellis, 1979a; Ellis & Dryden, 1987) และแคมป์เบลล์ (Campbell, 1985) ได้การสำรวจเพื่อยืนยันการวิเคราะห์องค์ประกอบโดยใช้แบบวัด The General Attitude and Beliefs Scale (Bernard, 1990) โดยทฤษฎีในปัจจุบันเน้นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นแก่นสำคัญของการต้องการการยอมรับ ความสำเร็จและความสบายใจ (Demand for Approval, Success and Comfort) การได้รับสิ่งที่เลวร้าย (Derivative of Awfulizing) ความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ และการประเมินตามหลักสากล (globe-rating) และปัญหาทางอารมณ์ทั้งสองระดับ (The two Classes of Emotional Disturbance) ความวิตกกังวลในตนเองและความไม่สบายใจ

(Ego and Discomfort Anxiety) แคมป์เบลล์ (Campbell. 1985) ได้ตั้งสมมุติฐานความสัมพันธ์ตามลำดับขั้นระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญกับสิ่งที่ได้รับ ส่วนเอลลิสเน้นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่ได้รับกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา 303 คน ได้รับการทดสอบโดยแบบวัด The General Attitude and Beliefs Scale (Bernard, 1990) กลุ่มตัวอย่างที่สำคัญเป็นเพศหญิง คอเคเซียนและคาทอลิกที่มีอายุเฉลี่ย 28 ปี ผลการวิจัยพบว่าโครงสร้างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามลำดับขั้นไม่สัมพันธ์กัน และมีความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลในตนเองกับความไม่สบายใจตามความคิดของเอลลิส

ซีเกล และ เลสลีย์ (Ziegler; & Leslie. 2003 : 235) ได้ทำการวิจัยเรื่องการทดสอบรูปแบบ ABC ตั้งพื้นฐานของการให้การปรึกษาเชิงเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาซึ่งมีคะแนนการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลสูงมีการทะเลาะวิวาทมากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลต่ำ ในขณะที่นักศึกษามีคะแนนการคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้ายและความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ มีการทะเลาะวิวาทที่รุนแรงมากกว่านักศึกษามีคะแนนการคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้ายและความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ ผลการวิจัยนี้บ่งชี้ว่า รูปแบบ ABC ตามโครงสร้างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเอลลิสเป็นส่วนสำคัญของรูปแบบนี้

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจนำการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เน้นการเปลี่ยนแปลงทางกระบวนการทางความคิดอันจะช่วยจัดความคิด ไม่สมเหตุสมผล ทำความเข้าใจกับความคิด ความเชื่อ อารมณ์และพฤติกรรมทั้งในด้านการเรียน การแก้ปัญหาและการดำเนินชีวิต เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นได้รู้เท่าทันกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเอง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นผลทำให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 217 คน

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 217 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากประชากรจำนวนทั้งหมดเพื่อนำมาศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 57 คน จากนั้นผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป มีความสนใจ และสามารถเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นได้ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้จำนวน 8 คน

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

1. ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จากนั้นผู้วิจัยทำการเขียนนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

1.2 ผู้วิจัยทำการสร้างแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นให้มีความสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัยและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ โดยมีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีจำนวน 5 ระดับ ประกอบด้วย จริงที่สุด จริงมาก ปานกลาง จริงน้อย และไม่จริงเลย

1.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 71 ข้อ ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท

1.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นไปให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน (รายละเอียดดังภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 แล้วผู้วิจัยนำข้อคำถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญได้จำนวนข้อคำถามจำนวน 60 ข้อ

1.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item - Total Correlation) ในแต่ละด้าน ได้ข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 56 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.24-0.78 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93

1.6 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อ
ทำการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น
คำชี้แจง จงพิจารณาข้อความแต่ละข้อ และเขียนเครื่องหมายลงในช่องคำตอบที่ /
สอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยพิจารณา
เกณฑ์ในการเลือกตอบ ดังต่อไปนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียนมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียนปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียนน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง ที่สุด	จริง มาก	ปาน กลาง	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
	การเรียกร้องความรักและการยอมรับ					
00	ถ้าฉันทำเวรตอนเย็นแทนเพื่อน เพื่อนก็รักฉันมากขึ้น					
	การคาดหวังในตนเองสูง					
00	ฉันทำงานกลุ่มตามที่เพื่อนมอบหมายไม่สำเร็จฉันจึงเป็นคนไร้ค่า					
	ความนิยมเอียงในการประณาม					
00	เพื่อนที่ชอบใช้คำพูดตำหนิคนอื่นเป็นคนไม่น่าคบ					
	การมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ					
00	ฉันรู้สึกแย่มากถ้ารู้ว่าเพื่อนของฉันไม่ชอบฉัน					
	การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์					
00	ฉันโกรธที่ตนเองได้คะแนนนำเสนองานกลุ่มน้อยเพราะเพื่อนจำหน้าเสนองานไม่ได้					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง ที่สุด	จริง มาก	ปาน กลาง	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
	ความกระวนกระวายใจมากเกินไป					
00	ฉันจะไม่อยากมาโรงเรียนเพราะเพื่อนสนิทไม่คุยกับฉันเหมือนเดิม					
	การหลีกเลี่ยงปัญหา					
00	ฉันยอมขาดเรียนดีกว่าที่จะถูกครูดุ เพราะทำงานไม่เสร็จ					
	การพึ่งพาผู้อื่น					
00	ฉันคงถูกหักคะแนนแน่ๆ ถ้าเพื่อนไม่ช่วยทำงานให้สำเร็จ					
	การปฏิเสธความรับผิดชอบ					
00	ฉันเจอแต่เหตุการณ์ที่เลวร้าย ทำให้ฉันไม่ค่อยไว้วางใจใคร					
	การเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ					
00	ชีวิตฉันคงล้มเหลว ถ้าไม่สามารถแก้ไขปัญหาเรื่องการเรียนของฉันได้					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

แบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นมีการให้คะแนนแบ่งออกเป็น 5 ค่า ตามระดับความเชื่อ และทิศทางของข้อคำถาม ดังนี้

ระดับความถี่

จริงที่สุด

จริงมาก

ปานกลาง

จริงน้อย

ไม่จริงเลย

คะแนนข้อความทางลบ

5

4

3

2

1

เกณฑ์การแปลความหมายของแบบสอบถาม

การแปลความหมายของแบบสอบถามของการวิจัยในครั้งนี้คิดจากคะแนนของนักเรียนที่ทำการตอบแบบสอบถาม จากนั้นทำการหาค่าเฉลี่ยมี 5 ระดับ ดังต่อไปนี้ (บุญชม ศรีสะอาด 2538: 66)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.24-5.00 หมายความว่า มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.43-4.23 หมายความว่า มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.62-3.42 หมายความว่า มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอยู่ในระดับ ปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.81-2.61 หมายความว่า มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.80 หมายความว่า มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2. ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

2.2 ผู้วิจัยทำการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น โดยกำหนดแนวคิดสำคัญ วัตถุประสงค์ และเนื้อหาให้มีสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นไปให้คณะกรรมการ

ควบคุมปริมาณนิพนธ์ เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของคณะกรรมการควบคุมปริมาณนิพนธ์

2.4 การนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นไปให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (รายละเอียดดังภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาความสอดคล้องของเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00 แล้วผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นมาทำการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นไปทำการทดลองใช้ (Try-Out) กับนักเรียนวัยรุ่นที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อทำการปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมให้มีคุณภาพเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างก่อนนำไปทดลองจริงต่อไป

2.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ไปทำการทดลองจริงกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 8 คน

3. วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบ One Group Pretest – Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตน์และองอาจ นัยพัฒน์ 2551: 34) ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง ดังต่อไปนี้

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
A	T_1	X	T_2

ความหมายของสัญลักษณ์

เมื่อ A แทน กลุ่มตัวอย่าง

T_1 แทน ทดสอบก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิด
พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุผล

X แทน โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล
อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุผล

T_2 แทน ทดสอบหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิด
พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุผล

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 217 คน ทำแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของนักเรียนวัยรุ่น จากนั้นผู้วิจัยทำการหาค่าเฉลี่ยโดยรวมของความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล จากนั้นนำค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลมาทำการหาค่าตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ซึ่ง มีค่าเฉลี่ยสูงกว่า 2.46 ขึ้นไป แล้วทำการสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุผล จำนวน 8 คน

2. ระยะการทดลอง ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลไปใช้จริงกับนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ห้องบูรณาการของโรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 8 ครั้ง ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน ตอบแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นน ภายหลังกการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลครั้งสุดท้าย

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นนทั้งก่อนและหลังการทดลองมาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยตามวิธีการทางสถิติต่อไป

ตาราง 2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผล

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
1	การสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์และกฎระเบียบในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2	การเรียกร้องความรักและการยอมรับ	เพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลด้านการเรียกร้องความรักและการยอมรับ
3	การคาดหวังในตนเองสูงและการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ	เพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลด้านการคาดหวังในตนเองสูงและการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ
4	ความโน้มเอียงในการประณาม	เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านความโน้มเอียงในการประณาม
5	การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ การหลีกเลี่ยงปัญหา และการปฏิเสธความรับผิดชอบ	เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ การหลีกเลี่ยงปัญหา และด้านการปฏิเสธความรับผิดชอบ
6	ความคับข้องใจและความกระวนกระวายใจ	เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านความคับข้องใจและความกระวนกระวายใจ
7	การพึ่งพาผู้อื่น	เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการพึ่งพาผู้อื่น

ตาราง 2 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
8	ยุติกลุ่ม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวน แสดงความคิดเห็นและสรุปประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกันหลังจากได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเข้ารับคำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 2. เพื่อยุติการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียนวัยรุ่น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากทางบัณฑิตวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 217 คน เพื่อให้ นักเรียนวัยรุ่นตอบแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น จากนั้นผู้วิจัยทำการเก็บแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยตนเองตามวันและเวลาที่กำหนดไว้
2. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากทางบัณฑิตวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 8 คน เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นตามวันและเวลาที่กำหนดไว้
3. ผู้วิจัยทำการเก็บแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลอง จากนั้นผู้วิจัยทำการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นกับนักเรียนวัยรุ่นตามวันและเวลาที่กำหนดไว้

4. ผู้วิจัยทำการเก็บแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ในระยะหลังการทดลอง จากนั้นนำแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ในระยะก่อนและหลังการทดลองมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

4. การจัดการข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 217 คน โดยใช้สถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังทดลอง โดยสถิตินอนพารามิเตอร์ด้วยวิธีวิลคอกสัน (Nonparametric Statistics Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test)

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

3.2.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรการวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

3.2.2 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับภาพรวม (Item-Total Correlation) ซึ่งหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Coefficient Correlation)

3.2.3 การหาค่าความเชื่อมั่นของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น หาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟาของครอนบาค (Coefficient Cronbach's Alpha)

3.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน เป็นการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังทดลอง โดยสถิตินอนพารามิเตอร์ด้วยวิธีวิลคอกสัน (Nonparametric Statistics Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test)

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มประชากร
n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
μ	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
σ	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
Positive Ranks	แทน	จำนวนคู่ของตัวแปรที่เป็นตัวลบมากกว่าตัวตั้ง
Negative Ranks	แทน	จำนวนคู่ของตัวแปรที่เป็นตัวลบน้อยกว่าตัวตั้ง
Ties	แทน	จำนวนคู่ของตัวแปรที่เป็นตัวลบเท่ากับตัวตั้ง
Z	แทน	ค่าสถิติแซด (z-value)
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value)

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลัง

การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตอนที่ 1 การศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยทำการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตาราง

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น
(N=217)

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	μ	σ	ระดับ
การเรียกร้องความรักและการยอมรับ	2.16	0.65	น้อย
การคาดหวังในตนเองสูง	1.98	0.80	น้อย
ความโน้มเอียงในการประณาม	2.56	0.90	ปานกลาง
การมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ	2.42	0.81	น้อย
การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์	2.15	0.71	น้อย
ความกระวนกระวายใจมากเกินไป	1.66	0.58	น้อย
การหลีกเลี่ยงปัญหา	1.64	0.63	น้อย
การพึ่งพาผู้อื่น	2.17	0.72	น้อย
การปฏิเสธความรับผิดชอบ	2.08	0.84	น้อย
การเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ	2.36	0.92	น้อย
ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวม	2.12	0.57	น้อย

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความเชื่อไม่สมเหตุสมผลโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.12 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าความโน้มเอียงในการประณาม มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 2.56 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 รองลงมาคือ การมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.42 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.81 และการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.36 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.92 ส่วนการหลีกเลี่ยงปัญหา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 1.64 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.63 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ก่อนทำการเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยมีการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยการวิเคราะห์การแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality Test) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk มีค่า p อยู่ระหว่าง .14-.98 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้

คำปรึกษากลุ่มมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ก่อนและหลังทดลอง โดยสถิตินอนพารามิเตอร์ด้วยวิธีวิลคอกสัน (Nonparametric Statistics Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test) ดังตาราง 4-5

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม (n=8)

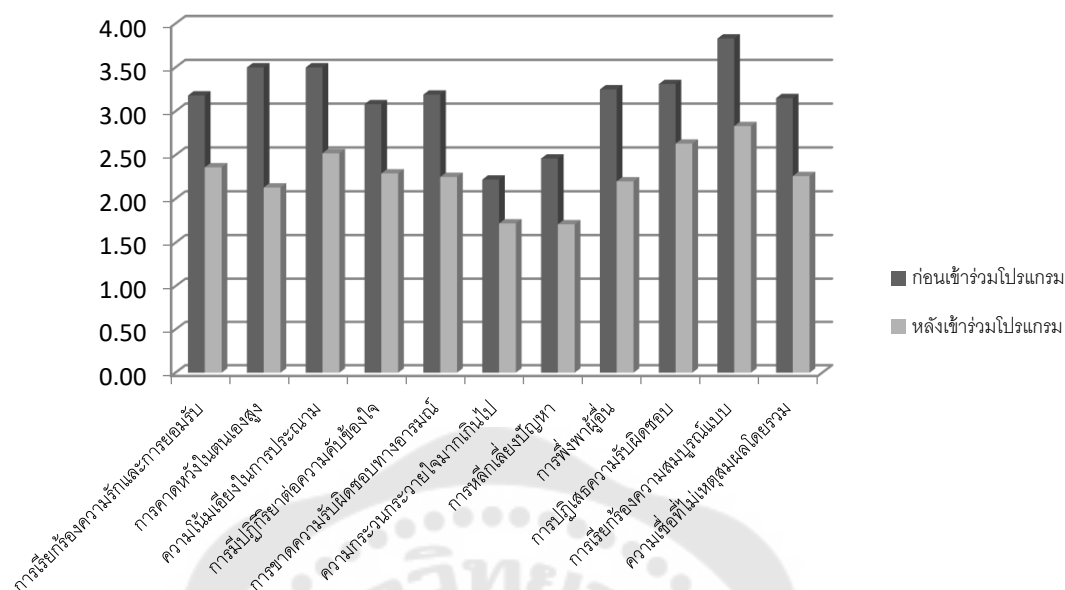
ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม			หลังเข้าร่วมโปรแกรม		
	μ	σ	ระดับ	μ	σ	ระดับ
การเรียกร้องความรักและการยอมรับ	3.18	0.52	ปานกลาง	2.36	0.56	น้อย
การคาดหวังในตนเองสูง	3.50	0.98	มาก	2.13	0.88	น้อย
ความโน้มเอียงในการประณาม	3.50	0.90	มาก	2.52	0.62	น้อย
การมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ	3.08	0.27	ปานกลาง	2.29	0.82	น้อย
การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์	3.19	0.61	ปานกลาง	2.25	0.62	น้อย
ความกระวนกระวายใจมากเกินไป	2.22	0.75	น้อย	1.72	0.60	น้อย
การหลีกเลี่ยงปัญหา	2.46	0.75	น้อย	1.71	0.65	น้อย
การพึ่งพาผู้อื่น	3.25	0.54	ปานกลาง	2.20	0.66	น้อย
การปฏิเสธความรับผิดชอบ	3.31	0.73	ปานกลาง	2.63	0.68	ปานกลาง
การเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ	3.83	0.70	มาก	2.83	0.79	ปานกลาง
ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลโดยรวม	3.15	0.43	ปานกลาง	2.26	0.57	น้อย

จากตาราง 4 พบว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลโดยรวม เท่ากับ 3.15 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43 อยู่ในระดับปานกลาง หลังเข้าร่วมโปรแกรม การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ย ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลโดยรวมเท่ากับ 2.26 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 อยู่ในระดับ น้อย

ตาราง 5 การเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (n=8)

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	Positive Ranks	Negative Ranks	Ties	Z	p
การเรียกร้องความรักและการยอมรับ	7.00	1.00	0.00	2.10*	.01
การคาดหวังในตนเองสูง	7.00	1.00	0.00	2.03*	.02
ความโน้มเอียงในการประณาม	7.00	1.00	0.00	2.10*	.01
การมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ	6.00	2.00	0.00	1.61*	.05
การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์	7.00	1.00	0.00	1.89*	.02
ความกระวนกระวายใจมากเกินไป	6.00	1.00	1.00	1.78*	.03
การหลีกเลี่ยงปัญหา	5.00	1.00	2.00	1.99*	.02
การพึ่งพาผู้อื่น	7.00	1.00	0.00	2.31*	.01
การปฏิเสธความรับผิดชอบ	7.00	1.00	0.00	1.82*	.03
การเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ	7.00	1.00	0.00	1.76*	.03
ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวม	7.00	1.00	0.00	2.38*	.01

จากตาราง 5 พบว่า หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย การเรียกร้องความรักและการยอมรับ การคาดหวังในตนเองสูง ความโน้มเอียงในการประณาม การมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ ความกระวนกระวายใจมากเกินไป การหลีกเลี่ยงปัญหา การพึ่งพาผู้อื่น การปฏิเสธความรับผิดชอบ และการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 3 ค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น
ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากภาพประกอบ 3 เป็นการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนวัยรุ่นมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลลดลงหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 217 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

1. ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

1.1 ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

1.2 ผู้วิจัยทำการสร้างแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นให้มีความสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัยและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

1.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตร จากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของคณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตร

1.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นไปให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00

1.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนวัยรุ่นที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 56 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.24-0.78 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93

1.6 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทำการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นต่อไป

2. ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

2.1 ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2.2 ผู้วิจัยทำการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตร

2.4 การนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นไปให้อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.00

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นไปทำการทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่นที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน

2.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นไปทดลองจริงกับ

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนราชินี จังหวัด กรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากทางบัณฑิตวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จากนั้นผู้วิจัยทำการเก็บแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยตนเองตามวันและเวลาที่กำหนดไว้
2. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยจากทางบัณฑิตวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 8 คน เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นตามวันและเวลาที่กำหนดไว้
3. ผู้วิจัยทำการเก็บแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง จากนั้นผู้วิจัยทำการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นตามวันและเวลาที่กำหนดไว้
4. ผู้วิจัยทำการเก็บแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นในระยะหลังการทดลอง จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนราชินี จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 217 คน โดยใช้สถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. การเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังทดลอง โดยสถิตินอนพารามิเตอร์ด้วยวิธีวิลคอกสัน (Nonparametric Statistics Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test)

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

3.2.1 การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรการวัดดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC)

3.2.2 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น โดยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับภาพรวม (Item-Total Correlation) ซึ่งหาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Coefficient Correlation)

3.2.3 การหาค่าความเชื่อมั่นของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น หาได้จากสูตรสัมประสิทธิ์ของแอลฟาของครอนบาค (Coefficient Cronbach's Alpha)

3.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน เป็นการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังทดลอง โดยสถิตินอนพารามิเตอร์ด้วยวิธีวิลคอกสัน (nonparametric statistics wilcoxon matched pairs signed ranks test)

สรุปผลการวิจัย

1. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความโน้มเอียงในการประณามมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ การมีปฏิริยาต่อความคับข้องใจ และการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลลดลงหลังการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความเชื่อไม่สมเหตุสมผลโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.12 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57 อยู่ในระดับน้อย ซึ่งเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ที่นักเรียนวัยรุ่นได้ เช่น การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวที่เอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด ได้รับการอบรมสั่งสอน หล่อหลอม ชัดเจนจากโรงเรียนก่อเกิดการเรียนรู้และ

มีประสบการณ์ที่ดี มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนรู้จักการปรับตัว ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอยู่ในระดับน้อย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาระเบียบประวัติของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และได้ทำการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักเรียนวัยรุ่นเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล พบว่า นักเรียนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ครอบครัวของนักเรียนวัยรุ่นมีความคิดและทัศนคติที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิต มีการมองโลกในแง่ดี มีการยอมรับและให้เกียรติผู้อื่น ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักเรียนวัยรุ่นอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ย่อมทำให้นักเรียนมีความคิดและเชื่อที่สมเหตุสมผลด้วย ดังคำกล่าวของศิริกุล อิศรานุรักษ์และปราณี สุทธิสุนทร (2550: 105) ได้กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง อารมณ์สดชื่นแจ่มใส สามารถควบคุมตนเองได้ มีการรู้เท่าทันสื่อ มีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ และมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมถึงนักเรียนวัยรุ่นมีการคบเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดี ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีความเชื่อที่สมเหตุสมผล นอกจากนี้ ทางโรงเรียนมีการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถทางวิชาการ มีค่านิยม 12 ประการ มีความเป็นกุลสตรีไทยตามสมบัติผู้ดี 10 ประการ รวมถึงมีการฝึกทักษะชีวิตให้นักเรียนได้เรียนรู้ตามสภาพจริง ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ส่งผลให้เกิดความคิดและความเชื่อที่สมเหตุสมผล ซึ่งสอดคล้องกับวิทวัฒน์ ชัตติยะมาน (2549: 59-6) ที่กล่าวไว้ว่า การที่นักเรียนได้เรียนรู้และมีประสบการณ์จริงที่หลากหลาย ย่อมทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และมองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริง ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก ก่อให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม

จากการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น จะเห็นได้ว่าการที่นักเรียนวัยรุ่นมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แข็งแรง ได้รับการอบรมสั่งสอนจากครอบครัวและโรงเรียน การคบเพื่อนที่ดี และการรู้เท่าทันสื่อ ย่อมทำให้นักเรียนมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอยู่ในระดับน้อย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสังคมประกิต (Socialization) ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นักเรียนวัยรุ่นมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสภาพแวดล้อมรอบตัว ก่อให้เกิดความคิด ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกที่เหมาะสม โดยการที่บุคคลได้รับการอบรมเลี้ยงดู เอาใจใส่จากครอบครัว การปลูกฝังอบรมสั่งสอน การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับกลุ่มเพื่อน การเรียนรู้วิชาการและคุณลักษณะที่พึงประสงค์จากโรงเรียน และมีการเปิดรับสื่อที่เหมาะสม ย่อมช่วยให้บุคคลมีความเชื่อที่สมเหตุสมผล (จำรอง ยินดี. 2552: 29-34) และดังคำกล่าวของชาร์ฟ (Sharf. 2012: 299-300) ที่ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ประกอบด้วย ปัจจัยทางชีวภาพ ถ้า

บุคคลมีสุขภาพร่างกายที่เป็นปกติ ย่อมมีความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก ทำให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม ปัจจัยทางสังคมจากการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน และกลุ่มสังคม ก่อให้เกิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล และสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความอ่อนแอ ถ้าบุคคลมีความเชื่อที่สมเหตุสมผล เมื่อเจอสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม ย่อมมีมุมมองความคิดเชิงบวก มีความเชื่อว่าตนเองสามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความโน้มเอียงในการประณาม มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 2.56 อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เป็นเพราะสังคมไทยเป็นสังคมเมืองพุทธที่มีการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม มีความละเอียดใจและความเกรงกลัวต่อการทำบาป ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีความเชื่อว่าการตนเองต้องทำความดีและละเว้นต่อการทำชั่ว จึงมีการปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับอย่างเคร่งครัด แต่ในทางกลับกันนักเรียนวัยรุ่นก็มีสัญชาตญาณที่มีความก้าวร้าวแฝงอยู่ในตัว จึงต้องควบคุมตนเองและมีการแสดงออกให้เป็นไปตามความคาดหวังของสังคมและขนบธรรมเนียมประเพณีที่กำหนดไว้ ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักเรียน พบว่านักเรียนมีการเรียนรู้และความเข้าใจในกฎระเบียบข้อบังคับที่ต้องปฏิบัติตาม จึงมีความเชื่อว่าการเป็นคนดีที่ปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับอย่างเคร่งครัดเป็นสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสม ในขณะที่เดียวกันก็มีความเชื่อว่าคนที่กระทำความผิดเป็นคนที่เลวร้าย จึงทำการตัดสินและลงโทษผู้อื่นด้วยตนเอง รวมถึงเลียนแบบความเชื่อตามเพื่อนในกลุ่ม เพื่อต้องการการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โดยการทำร้ายร่างกาย การต่อว่าด้วยถ้อยคำที่รุนแรง การโพสต์ข้อความประจานบนสื่อออนไลน์ ทำให้คนที่กระทำความผิดมีความอับอายขายหน้าและมีความโศกเศร้าเสียใจในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Analytical Psychology) ที่กล่าวว่า บุคคลต้องมีการแสดงออกให้เป็นไปตามที่คาดหวังของสังคมและขนบธรรมเนียมประเพณีตามสังคมของผู้อื่น เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น จึงทำให้นักเรียนมีการแสดงออกที่มีความขัดแย้งต่อบุคลิกภาพของตนเอง จึงทำให้นักเรียนมีการขาดความเป็นตัวของตัวเอง มีความเก็บกด และเกิดความขัดแย้งภายในจิตใจได้ และสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก (Kohlberg' Moral Development) การที่นักเรียนวัยรุ่นมีการแสดงพฤติกรรมที่เป็นไปตามความคาดหวังของสังคมที่ตนเองเป็นสมาชิกอยู่ โดยนักเรียนที่เป็นวัยรุ่นต้องการเป็นที่รักและการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จึงพยายามปฏิบัติตามและเลียนแบบเพื่อน เพื่อให้ได้รับการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รวมถึงมีการปฏิบัติตามกฎระเบียบ เพื่อเป็นไปตามความคาดหวังของสังคมที่ตนเองเป็นสมาชิกอยู่ (เต็มศักดิ์ คทวณิช 2546: 72-74)

2. การเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมและทุกด้านลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่าหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนักเรียนวัยรุ่นมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลลดลง ทั้งนี้เป็นเพราะ การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหมือนกัน มาร่วมหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาเพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น โดยมีการพูดคุยกันในบรรยากาศที่มีความอบอุ่นและเป็นกันเอง มีความเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกันในกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้อำนวยความสะดวกเพื่อให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปตามที่กำหนดไว้ ดังคำกล่าวของพัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 3) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาด้านเดียวกันด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น มีความเป็นกันเอง โดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาของตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ปรับปรุงและพัฒนาตนเองได้ตามเป้าหมายที่กลุ่มได้กำหนดไว้ นอกจากนี้ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้น ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาที่มีความตระหนักรู้ว่าเรื่องที่ตนเองคิดอยู่นั้นเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบ สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ด้วยการเรียนรู้ความเชื่อที่สมเหตุสมผล เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ดี โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสถานการณ์ที่เป็นทุกข์ ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถคิดและเปลี่ยนความเชื่อใหม่ให้มีความเหมาะสม โดยมีการใช้เทคนิคการสอนตามกรอบแนวคิดเอ บี ซี (A-B-C Framework) โดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดว่าความเชื่อของตนเองนั้นเป็นความเชื่อที่เป็นอย่างไร มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือไม่ มีผลที่ตามมาเป็นอย่างไร มีการฝึกได้แย่งความคิดและความเชื่อที่เกิดขึ้นว่ามีความสอดคล้องกับความจริงหรือไม่อย่างไร แล้วผลของการโต้แย้งเป็นอย่างไร ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกอย่างไรบ้าง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น มีการแนะนำ การเสริมแรง และให้กำลังใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ทำให้นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงรากเหง้าของปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นมาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลลดลง และมีความสุขในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของซอลัดดา ขวัญเมือง (2548: 182; 194) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า เวลาและกลุ่มที่ต่างกันมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแตกต่างกันที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเกิดจากการที่นักศึกษาที่ได้รับ การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีโอกาสได้เรียนรู้เรื่องราวจากสมาชิกในกลุ่ม ทำให้นักศึกษาหายกลัวปัญหาหรือกลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว จึงสามารถคิดและแก้ไขปัญหาด้วยการมีความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ทำให้นักศึกษากลุ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง มีความยืดหยุ่นทางความคิด ความรู้สึกและการกระทำมากขึ้น มีความอดทน สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข และสามารถพิจารณาเป็นรายด้านที่สำคัญได้ดังนี้

การคาดหวังในตนเองสูง ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนักเรียนวัยรุ่นมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการคาดหวังในตนเองสูงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เกิดจากการโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีการสอนกรอบแนวคิด A-B-C (The A-B-C Framework) ตามความเชื่อของความคาดหวังในตนเองสูง ซึ่งสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่นั้นได้พูดคุยถึงความเชื่อเกี่ยวกับความคาดหวังในตนเองสูง ตนเองต้องมีความสามารถรอบด้านเหมือนสมาชิกในครอบครัว จึงมีความกดดันตนเองอยู่ตลอดเวลาว่าตนเองต้องเรียนดี igitกรรมเด่น เน้นว่าตนเองต้องเก่งในทุกเรื่อง ทำให้นักศึกษากลุ่มต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างสุดความสามารถเพื่อให้ทุกสิ่งที่ทำออกมานั้นมีความสมบูรณ์ที่สุด และเมื่อเวลาที่ทำทุกสิ่งผิดพลาด ก็จะคิดอยู่ตลอดเวลาว่าทำไมตนเองถึงไร้ความสามารถทำสิ่งนั้นไม่ได้ รู้สึกต่ำต้อยด้อยค่าที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น จากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการถาม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยถึงความต้องการ อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยผู้วิจัยมีการฟังอย่างตั้งใจ โดยมีความเข้าใจและยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข รวมถึงมีการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความรู้สึกของตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีการให้คำแนะนำ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้โต้แย้งความเชื่อที่เกิดขึ้นและเกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ซึ่งสมาชิกกลุ่มสรุปได้ว่าทุกคนไม่มีใครเก่งรอบด้านและเป็นไปไม่ได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นไปดังใจที่ตนเองต้องการ และมีความเชื่อใหม่ที่ว่าเมื่อทำสิ่งใดแล้วอาจเกิดความผิดพลาดขึ้นเมื่อไหร่ก็ได้ แต่เมื่อเกิดความผิดพลาดแล้ว ไม่ควรคิดโทษตนเอง แต่ให้หยุดคิดไตร่ตรองเพื่อแก้ไขความผิดพลาดนั้น ถึงวันนี้นตนเองอาจจะทำสิ่งนั้นไม่สำเร็จ แต่ถ้ามีความพยายามตนเองยอมทำสิ่งนั้นสำเร็จแน่นอน ซึ่งดังคำกล่าวของพัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 45; 48-49) กล่าวว่า การใช้เทคนิคการถามและเทคนิคการฟัง เป็นเทคนิคที่เอาใจใส่สมาชิกกลุ่มด้วยการ

ฟังอย่างกระตือรือร้น ทำให้สมาชิกกลุ่มมีการเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลลดลง รวมถึงเทคนิคการสะท้อนความรู้สึก ช่วยให้วิจัยมีความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มมากขึ้น โดยมีการแสดงออกที่มีความสนใจและเอาใจใส่ในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกมา และเทคนิคการแนะนำ เป็นการช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มได้ความรู้เกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความเชื่อให้มีความสมเหตุสมผลมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผลการวิจัยครั้งนี้เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง ซึ่งผู้ที่จะนำไปประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นนำไปใช้ต้องปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นให้เหมาะสมตามบริบทของนักเรียน

2. ผู้ที่จะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นไปใช้ ควรมีความรู้เกี่ยวกับการใช้เทคนิคการสอนตามกรอบแนวคิดเอบีซี (A-B-C Framework) เพื่อที่สามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยการติดตามผลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างต่อเนื่องถึงความคงทนของการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

3. ควรมีการศึกษาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. ควรมีการศึกษาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มโรงเรียนชายล้วน โรงเรียนสหศึกษา โรงเรียนขยายโอกาส เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

บรรณานุกรม

- Corey, Gerald. (2004). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 6th ed. California: Thomson Brooks/Cole Inc.
- Cole, L., & Hall, I. (2008). *Psychology of adolescence*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Digiuseppe, R. (1995). *Thinking What to Feel in Rational Emotive Behavior Therapy*. London: SAGE: Publications.
- Dryden, W.(1995). *The Use of Chaining in Rational Emotive Therapy*. in Rational Emotive Behavior Therapy. London: SAGE Publications.
- Dryden, W.; & Mytton, J. (1999). *Four Approaches to Counselling and Psychotherapy*. New York: Routledge.
- Di Biase, M. (1998). Perfectionism in Relation to Irrational Beliefs and Neuroticism in Community College Students. *Dissertation Abstracts* : 59-11A
- Ellis, A. (1995). *Rational emotive behavior therapy*. London: SAGE.
- Ellis, A.(1995). *Overview: Fundamentals of Rational Emotive Behavior Therapy for the* Ellis, A.1990s. in *Rational Emotive Behavior Therapy*. Dryden, W. pp. 1-30. London: SAGE Publications.
- Ellis, A.(1990). *Special Features of Rational-Emotive Therapy* in A Primer on Rational Emotive Therapy. Dryden, W.; & DiGiuseppe. pp. 79-93. Champaign, Illinois: BookCrafters.
- John, L.R. (1992). *Psychoeducational Interventions for Stress Management and Well-Being*. *Journal of Counseling & Development*. 71(2): 199-202.
- John, A.C. (2001). Comparison of Ellis's and Campbell's Model of Irrational Belief: Toward Resolving Ambiguities in Rational-Emotive Theory. *Dissertation Abstract International*. Issue: 62.
- Maultsby, Maxie C. (1984). *Rational/Behavior Therapy* New Jersey: Prentice-Hall.
- Neenan, M; & Dryden, W. (2001). *Rational Emotive Behavior Theory in Counseling: The*

BACP Counseling Reader. London: SAGE.

Nelson-Jones, R. (1998). *The Theory and Practice of Counseling*. 2nd ed. London: Redwood Books.

Nystul, M.S. (1999). *Instruction to Counseling: An Art Science Perspective*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.

Nelson-Jones, R. (1998). *The Theory and Practice of Counseling*. 2nd ed. London: Redwood Books.

Sharf, R. S. (2000). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and case* (2nded.). Pacific Grove, California: Brook/Cole.

Sharf, Richard S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. 5th edition. Canada: Brooks/Cole.

Traverse, J; & Dryden, W. (1995). *Rational Emotive Behavior Therapy: A Client's Guide*. London: Whurr Publishers LTD.

กรมสุขภาพจิต. (2558). *รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปี 2558*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คณะกรรมการการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพเด็กและเยาวชนแห่งชาติ. (2561). *แผนการพัฒนาศักยภาพเด็กและ เยาวชนแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2560-2564*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เจ.เอสการพิมพ์.

จำรอง ยินดี. (2552). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

เจียรนัย ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ. (2557). *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและ ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา=Concepts of guidance and theories in psychological counseling*. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ชูศรี วงศ์รัตนและองอาจ นัยพัฒน์. (2551). *แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์ : แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชนานาถ วิไลรัตน์. (2551). *ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กด้อยโอกาส: กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนวัดโพธิ์ญาณ จังหวัดพิษณุโลก*. วิทยานิพนธ์ ปริญญา มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ณัฐกร อินทุยศ. (2556). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดาวประกาย มีบุญ. (2552). *ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิด*

พิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและ

อบรมเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่:

บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เต็มศักดิ์ คทวณิช. (2546). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.

บุญชม ศรีสะอาด. (2538). *วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). *การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ

ลักขณา ศรีวัฒน์. (2549). *การคิด*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ลักขณา ศรีวัฒน์. (2560). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

วัชร ทรัพย์มี. (2535). *ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: การพิมพ์.

วัชร ทรัพย์มี. (2554). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2549). *จิตวิทยาการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วิวัฒน์ ชัดติยะมาน. (2549: มกราคม-มิถุนายน) *การจัดการเรียนการสอนตามสภาพจริง*.

สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยทักษิณ. 5(1): 59-60.

ศิริกุล อิศรานุรักษ์และปราณี สุทธิสุนทร. (2550). *การอบรมเลี้ยงดูเด็ก*. วารสารสาธารณสุขและการพัฒนา. 5(1): 105.

สุชน ประวัติดี (2552) *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์ (2554) *จิตวิทยาพัฒนาการประยุกต์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

โอลัง เพ็งจินดา. (2554). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

อุมา สีผา (2555) *ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียน
วัยรุ่น และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ
พฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถามความเชื่อ
ที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น และโปรแกรมการให้คำปรึกษา
กลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
เพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น**

- | | |
|--|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส ณ พิกุล. | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย |
| 2. อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล. | อาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. อาจารย์ ดร.สาทร ใจตรง. | อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม |



ภาคผนวก ข

การตรวจคุณภาพของแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
ของนักเรียนวัยรุ่น

ตาราง 6 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	0	1	2	0.67	ปรับปรุง
2	1	0	1	2	0.67	ปรับปรุง
3	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
11	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	0	2	0.67	ปรับปรุง
14	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
15	1	-1	1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
16	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
17	1	-1	1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
18	1	0	1	2	0.67	ปรับปรุง
19	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
20	1	0	0	2	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
21	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
22	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
23	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
24	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
25	1	1	0	2	0.67	ปรับปรุง

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
26	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
27	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
28	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
29	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
30	1	-1	1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
31	1	1	0	2	0.67	ปรับปรุง
32	1	-1	1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
33	1	-1	1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
34	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
35	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
36	1	0	1	2	0.67	ปรับปรุง
37	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
38	1	1	0	2	0.67	ปรับปรุง
39	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
40	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
41	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
42	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
43	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
44	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
45	1	-1	1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
46	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
47	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
48	1	-1	1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
49	1	-1	1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
50	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ	ผลพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
51	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
52	1	0	1	2	0.67	ปรับปรุง
53	1	0	1	2	0.67	ปรับปรุง
54	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
55	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
56	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
57	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
58	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
59	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
60	1	-1	1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
61	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
62	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
63	1	-1	1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
64	1	0	1	2	0.67	ปรับปรุง
65	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
66	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
67	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
68	1	0	1	2	0.67	ปรับปรุง
69	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์
70	1	0	1	2	0.67	ปรับปรุง
71	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ

เกณฑ์การพิจารณาใช้ค่าดัชนีสอดคล้องตั้งแต่ 0. ขึ้นไป 60

ข้อคำถาม	จำนวน	71	ข้อ
ผ่านเกณฑ์	จำนวน	48	ข้อ
ปรับปรุง	จำนวน	13	ข้อ
ไม่ผ่านเกณฑ์	จำนวน	10	ข้อ
รวมข้อคำถามที่ใช้ได้	จำนวน	60	ข้อ



ตาราง 7 ค่าอำนาจจำแนกของความเชื่อที่ไม่เหตุดสมผลโดยรวม (n=30)

ข้อ	r	ผลการพิจารณา	ข้อ	r	ผลการพิจารณา
1	0.24	ผ่านเกณฑ์	27	0.58	ผ่านเกณฑ์
2	0.44	ผ่านเกณฑ์	28	0.53	ผ่านเกณฑ์
3	0.59	ผ่านเกณฑ์	29	0.59	ผ่านเกณฑ์
4	0.52	ผ่านเกณฑ์	30	0.53	ผ่านเกณฑ์
5	0.60	ผ่านเกณฑ์	31	0.61	ผ่านเกณฑ์
6	0.67	ผ่านเกณฑ์	32	0.51	ผ่านเกณฑ์
7	0.35	ผ่านเกณฑ์	33	0.35	ผ่านเกณฑ์
8	0.09	ไม่ผ่านเกณฑ์	34	0.33	ผ่านเกณฑ์
9	0.36	ผ่านเกณฑ์	35	0.56	ผ่านเกณฑ์
10	0.55	ผ่านเกณฑ์	36	0.65	ผ่านเกณฑ์
11	0.66	ผ่านเกณฑ์	37	0.68	ผ่านเกณฑ์
12	0.55	ผ่านเกณฑ์	38	0.51	ผ่านเกณฑ์
13	0.62	ผ่านเกณฑ์	39	0.19	ไม่ผ่านเกณฑ์
14	0.54	ผ่านเกณฑ์	40	0.51	ผ่านเกณฑ์
15	0.52	ผ่านเกณฑ์	41	0.38	ผ่านเกณฑ์
16	0.55	ผ่านเกณฑ์	42	0.15	ไม่ผ่านเกณฑ์
17	0.46	ผ่านเกณฑ์	43	0.19	ไม่ผ่านเกณฑ์
18	0.33	ผ่านเกณฑ์	44	0.56	ผ่านเกณฑ์
19	0.25	ผ่านเกณฑ์	45	0.41	ผ่านเกณฑ์
20	0.53	ผ่านเกณฑ์	46	0.54	ผ่านเกณฑ์
21	0.75	ผ่านเกณฑ์	47	0.56	ผ่านเกณฑ์
22	0.61	ผ่านเกณฑ์	48	0.52	ผ่านเกณฑ์
23	0.74	ผ่านเกณฑ์	49	0.72	ผ่านเกณฑ์
24	0.72	ผ่านเกณฑ์	50	0.62	ผ่านเกณฑ์
25	0.63	ผ่านเกณฑ์	51	0.59	ผ่านเกณฑ์

26	0.75	ผ่านเกณฑ์	52	0.71	ผ่านเกณฑ์
----	------	-----------	----	------	-----------

ตาราง 7 (ต่อ)

ข้อ	r	ผลการพิจารณา	ข้อ	r	ผลการพิจารณา
53	0.54	ผ่านเกณฑ์	57	0.60	ผ่านเกณฑ์
54	0.53	ผ่านเกณฑ์	58	0.54	ผ่านเกณฑ์
55	0.52	ผ่านเกณฑ์	59	0.59	ผ่านเกณฑ์
56	0.74	ผ่านเกณฑ์	60	0.78	ผ่านเกณฑ์

ความเชื่อที่ไม่เหมาะสมผลโดยรวมมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93



ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
ตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
เพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

ตาราง 8 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิด
พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุผลของนักเรียนวัยรุ่น

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น			รวม	ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	ของผู้เชี่ยวชาญ						
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 1 สร้าง							
สัมพันธภาพ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 2 การเรียกร้อง							
ความรักและการ							
ยอมรับ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
--------------	---	---	---	---	------	-----------	----------

ตาราง 8 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 3 การคาดหวัง ในตนเองสูงและการ เรียกร้องความสมบูรณ์ แบบ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 4 ความโน้มเอียง ในการประเมิน							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
--------------	---	---	---	---	------	-----------	----------

ตาราง 8 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 5 การขาดความ รับผิดชอบทางอารมณ์ การหลีกเลี่ยงปัญหา และการปฏิเสธความ รับผิดชอบ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 6 ความคับข้อง ใจและความกระวน กระวายใจ							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้

ตาราง 8 (ต่อ)

หัวข้อการพิจารณา	คะแนนความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่าดัชนี ความ สอดคล้อง	ผลการ พิจารณา	การ นำไปใช้
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
ครั้งที่ 7 การพึ่งพาผู้อื่น							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
ครั้งที่ 8 ยุติกลุ่ม							
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เทคนิค	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วัตถุประสงค์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
เวลาที่ใช้	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
สื่อ / อุปกรณ์	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
วิธีดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
- ขั้นยุติ	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้
การประเมินผล	1	1	1	3	1.00	ผ่านเกณฑ์	ทดลองใช้



ภาคผนวก ง

แบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น
โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์
และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

แบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของวัยรุ่น

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของวัยรุ่นเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แผนกวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2 ข้อมูลที่ได้จากนักเรียนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงขอให้นักเรียนได้ตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง โดยการตอบแบบสอบถามนี้จะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตของนักเรียนแต่ประการใด จะกระทำและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเพื่อผลทางการวิจัยเท่านั้น

ขอขอบคุณนักเรียนที่ให้การตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นางสาวอุไรวรรณ จันท์สร

นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถามความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของวัยรุ่น

คำชี้แจง

ที่สอดคล้อง

จงพิจารณาข้อความแต่ละข้อ และเขียนเครื่องหมาย ลงในช่องคำตอบ / กับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ในการเลือกตอบดังต่อไปนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียนมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียนปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียนน้อย
ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นสอดคล้องกับความคิดเห็นของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริงมาก	ปานกลาง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
	การเรียกร้องความรักและการยอมรับ					
1	ถ้าฉันทำเวรตอนเย็นแทนเพื่อน เพื่อนก็รักฉันมากขึ้น					
2	เพื่อนสนิทรักฉันมากขึ้น เมื่อฉันเข้าข้างเขาเวลาคนอื่นนินทาว่าร้าย					
3	ฉันคงจะเรียนที่โรงเรียนแห่งนี้ต่อไปไม่ได้แน่ ถ้าเพื่อนสนิทไม่สนใจและเพิกเฉยกับฉัน					
4	ถ้าเวลาฉันป่วยแล้วไม่มีเพื่อนสนใจฉัน ฉันน่าจะหมดกำลังใจที่จะหายจากอาการป่วย					
5	ฉันทนไม่ได้ ถ้าเพื่อนสนิทของฉันไปสนิทกับเพื่อนคนอื่นมากกว่าฉัน					

6	ฉันทนไม่ได้ที่มาโรงเรียนแล้วเพื่อนไม่รักฉัน					
7	ฉันคิดว่าถ้าฉันทำตามทีพ่อแม่คาดหวังไม่ได้จะทำให้ ท่านหมดรักฉัน					
8	ชีวิตฉันมีคุณค่า หากสามารถทำให้ทุกคนยอมรับในตัว ฉันได้					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง ที่สุด	จริง มาก	ปานกลาง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
9	เพื่อนๆ ไม่สนใจฉัน ถ้าฉันทำงานไม่ได้ตามที่เพื่อน ต้องการ					
10	ฉันทนไม่ได้ ถ้าทุ่มเททำงานเต็มที่แล้วเพื่อนยังบอกว่า ผลงานแย่มาก					
11	ฉันต้องเรียนให้เก่งๆ เพื่อนถึงยอมรับฉัน					
12	ฉันต้องการให้เพื่อนยอมรับฉัน ฉันถึงมาเรียนได้อย่างมี ความสุข					
	การคาดหวังในตนเองสูง					
13	ฉันต้องสอบได้ ถ้าฉันสอบตกฉันจะล้มเหลวในทุกสิ่งทุก อย่างที่ฉันพยายามตั้งใจทำมาโดยตลอด					
14	โลกช่างไม่ยุติธรรมเลย ที่ทำให้ฉันเกิดมาไม่เก่งเหมือน คนอื่น ๆ					
15	ฉันทำงานกลุ่มตามที่เพื่อนมอบหมายไม่สำเร็จฉันจึงเป็น คนไร้ค่า					
16	เพราะฉันเป็นคนไม่เก่งอะไรสักอย่าง ฉันจึงไม่สมหวังใน สิ่งที่ฉันต้องการ					
	ความโน้มเอียงในการประณาม					
17	เพื่อนที่ชอบพูดใส่ร้ายฉัน วันหนึ่งเขาจะต้องได้รับผล กรรมแห่งการกระทำของเขาอย่างสาสม					
18	เพื่อนที่ชอบแกล้งฉันทุกวัน สมควรแล้วที่ถูกครูลงโทษ					
19	เพื่อนที่ชอบหยิบของของคนอื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต เป็น คนน่ารังเกียจ					
20	เพื่อนที่ยืมเงินแล้วไม่ใช้คืน สมควรถูกประจานให้อับอาย					

21	เพื่อนที่ชอบใช้คำพูดตำหนิเสียดสีคนอื่นเป็นคนไม่น่าคบ					
22	เพื่อนที่หัวเราะเยาะคนอื่นเวลานำเสนองานหน้าชั้นเรียน เป็นคนที่น่ารังเกียจ					
223	เพื่อนที่ชอบตะคอกใส่ฉันอย่างไม่มีเหตุผล ควรถูก โต้ตอบด้วยการกระทำหรือคำพูดที่รุนแรง					
	การมีปฏิริยาต่อความคับข้องใจ					
24	ฉันรู้สึกแย่มากถ้ารู้ว่าเพื่อนของฉันไม่ชอบฉัน					
ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริง ที่สุด	จริง มาก	ปานกลาง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย
25	ฉันคิดว่ามันแย่มากเมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ฉันคิด					
26	มันแย่มากที่ฉันไม่ได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนห้องใน การออกงานของโรงเรียน					
	การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์					
27	ฉันโกรธที่ตนเองได้คะแนนนำเสนองานกลุ่มน้อยเพราะ เพื่อนจำ บทนำเสนองานไม่ได้					
28	ฉันทุกข์ใจที่สอบไม่ผ่าน เพราะครูออกข้อสอบไม่เหมือน ที่สอนในห้องเรียน					
29	ฉันจะรู้สึกโกรธ ถ้าเพื่อนชวนคุย จนทำให้ฉันจดงานที่ครู สั่งไม่ทัน					
30	ฉันคงกลุ่มใจที่พ่อแม่ชอบทะเลาะกันเสียงดังเป็นประจำ					
31	ฉันไม่ยอมามีชีวิตอยู่บนโลกที่มีแต่การแก่งแย่งชิงดีชิง เด่นกัน					
32	โลกนี้ช่างไม่ยุติธรรมเลย ที่ทำให้ฉันเกิดมาในครอบครัว ที่มีปัญหา					
33	ฉันโชคร้ายที่เกิดมาในครอบครัวที่มีพ่อแม่ไม่มีเวลาให้ ฉัน					
34	มันแย่มากถ้าเพื่อนสนิทของฉันไม่รอฉันเพื่อทานข้าวเข้า ด้วย					
	ความกระวนกระวายใจมากเกินไป					
35	ฉันจะไม่อยากมาโรงเรียนเพราะเพื่อนสนิทไม่คุยกับฉัน เหมือนเดิม					
36	ฉันจะรู้สึกผิดหวังมาก ถ้าฉันขออะไรจากพ่อแม่แล้วไม่ได้					

37	ฉันไม่ควรจะไปห้องน้ำคนเดียว เพราะฉันกลัวติดอยู่ข้างในโดยที่ไม่มีใครรู้					
38	ฉันจะไม่เรียนว่ายน้ำกับเพื่อนๆ เพราะกลัวจมน้ำ					
	การหลีกเลี่ยงปัญหา					
39	ฉันยอมขาดเรียนดีกว่าที่จะถูกครูดุ เพราะทำงานไม่เสร็จ					
40	ฉันควรจะเลื่อนการทำงานที่ได้รับมอบหมายจากครูไปก่อนจนกว่าจะถึงวันที่กำหนดส่ง					
ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริงมาก	ปานกลาง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
	การพึ่งพาผู้อื่น					
41	ฉันคงถูกหักคะแนนแน่ ๆ ถ้าเพื่อนไม่ช่วยทำงานให้สำเร็จ					
42	ถ้าไม่มีพ่อแม่ ฉันคงจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ต่อไปไม่ได้					
43	ฉันคงสอบตกแน่ ถ้าครูสอนพิเศษไม่ช่วยติวบทเรียนให้					
44	ฉันคงตัดสินใจผิดพลาด ถ้าไม่มีครูและเพื่อนคอยให้คำปรึกษาเวลาฉันมีปัญหา					
45	ผู้ปกครองไม่เคยเปิดโอกาสให้ฉันแสดงความคิดเห็นฉันจึงเป็นคนขาดความมั่นใจในตนเอง					
46	ฉันยอมขาดเรียนดีกว่าที่จะถูกครูดุ เพราะทำงานไม่เสร็จ					
	การปฏิเสธความรับผิดชอบ					
47	ฉันเจอแต่เหตุการณ์ที่เลวร้าย ทำให้ฉันไม่ค่อยไว้วางใจใคร					
48	ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาดในชีวิต จึงทำให้ฉันไม่มั่นใจในการตัดสินใจของตัวเองตลอดมา					
49	ในอดีตเวลาออกไปพูดหน้าชั้นเรียนเพื่อนๆ มักหัวเราะเยาะฉันทำให้ฉันเป็นคนขาดความมั่นใจในตนเอง					
50	ในอดีตฉันเคยถูกอาจารย์ตำหนิ ฉันจึงไม่ชอบเรียนในรายวิชานั้น					
	การเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ					
51	ชีวิตฉันคงล้มเหลว ถ้าไม่สามารถแก้ไขปัญหาเรื่องการเรียนของฉันได้					
52	ชีวิตฉันคงพังพินาศแน่ ๆ ถ้าฉันไม่รู้ว่าจะต้องแก้ไขปัญหาคือ					

	เกิดขึ้นกับฉันได้					
53	ฉันคงจะเรียนไม่สำเร็จ ถ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้อย่างเข้าใจจนครบทุกวิชา					
54	ความเสียหายคงเกิดขึ้น ถ้าฉันไม่สามารถควบคุมเพื่อนๆ ให้อยู่ในกฎระเบียบของห้องเรียนตามที่ได้					
55	ฉันคงทุกข์ใจตลอดไป ถ้าไม่สามารถทำให้ครูเข้าใจได้อย่างถูกต้องในตัวตน					
ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงที่สุด	จริงมาก	ปานกลาง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
56	มันเป็นเรื่องเลวร้ายที่บางครั้งฉันไม่สามารถตัดสินใจเลือกในสิ่งที่ฉันต้องการได้ด้วยตัวเอง					

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 1

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ช่วยสร้างบรรยากาศในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มให้มีความอบอุ่นและเป็นกันเอง ทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าพูดคุยมแสดงความคิดเห็น มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน รวมถึงการชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์และกฎระเบียบในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้นำกลุ่มมีการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล (Acceptance of the Individual) การยอมรับกลุ่ม (Acceptance of the Group) (จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ 2557:129-130) เทคนิคการบอกชื่อรอบวง (Name Circle Technique) (Thompson. 2003 อ้างถึงในสกล วรเจริญศรี 2560) เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการตีความ (Interpreting Technique) เทคนิคการให้คำแนะนำ (Suggesting Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) และเทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์และกฎระเบียบในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ
3. แบบประเมินความเชื่อไม่สมเหตุผล

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มโดยการสร้างบรรยากาศกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย และบอกถึงความรู้สึกที่ดีต่อสมาชิกกลุ่ม

1.2 ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเองและให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเอง ชื่อเล่น ฉายา และลักษณะเด่นของของตนเอง โดยใช้เทคนิคการบอกชื่อรอบวง (Name Circle Technique) โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนจะผลัดกันพูดทีละคนจนครบทุกคน (Thompson. 2003 อ้างถึงในสกล วรเจริญ ศรี 2560)

1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันเสนอข้อตกลงและกฎระเบียบของกลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติร่วมกันในกลุ่ม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องความเชื่อของตนเองทีละคน จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเชื่อของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินความคิดไม่สมเหตุผล จำนวน 10 ข้อ จากนั้นผู้นำกลุ่มทำการสอบถามสมาชิกกลุ่มว่าใครมีความคิดไม่สมเหตุผลในข้อไหนบ้าง และให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความคิดไม่สมเหตุผลเหล่านี้

2.3 ผู้นำกลุ่มทำการสรุปว่าการมีความคิดไม่สมเหตุผลทำให้บุคคลเกิดความทุกข์และไม่มีความสุข จึงต้องมาทำการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุผลให้น้อยลง และมีความสุขในการดำเนินชีวิตเพิ่มมากขึ้น

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ประเด็นสำคัญจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามข้อสงสัย และผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม



แบบประเมินความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่กำหนดให้ที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	เป็นเรื่องที่สมเพชถ้าเพื่อนไม่ชอบฉัน		
2	โลกนี้ควรจะต้องมีความยุติธรรม		
3	มันเป็นสิ่งที่น่ากลัวถ้าสูญเสียสิ่งที่ตนเองรัก		
4	ฉันจะต้องทำตัวเหมือนเพื่อนในชั้นเรียน		
5	ฉันไม่สามารถทนได้เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรง		
6	เพื่อนๆ ในห้องต้องมีความรับผิดชอบ		
7	เมื่อครอบครัวทำผิดพลาด ฉันรู้สึกว่ามันเลวร้ายมาก		
8	ฉันรู้สึกล้มเหลวเมื่อทุกสิ่งทุกอย่างไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ		
9	ฉันไม่กล้าทำอะไรที่ท้าทาย เนื่องจากฉันกลัวล้มเหลว		
10	ฉันต้องทำได้ทุกสิ่งทุกอย่างโดยไม่พึ่งพาผู้อื่น		

เอกสารอ้างอิง

Bernard, Michael E. (2004). The REBT Therapist's Pocket Companion for Working with Children and Adolescents. New York: Albert Ellis Institute.

แบบบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 2

เรื่อง การเรียกร้องความรักและการยอมรับ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การเรียกร้องความรักและการยอมรับ (Demand for Love and Approval) เป็นการคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคลที่เฝ้าบอกกับตัวเองว่าจะต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากเพื่อนหรือพ่อแม่ และครอบครัวยุ่ตลอดเวลา (Ellis 2003 อ้างถึงใน ช่อลัดดา ขวัญเมือง 2548)

ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมีวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2557) เกี่ยวกับเหตุการณ์และประสบการณ์ความรักที่ผ่านมาของสมาชิกกลุ่ม เพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลด้านการเรียกร้องความรักและการยอมรับ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure Technique) เทคนิคการเขียนเรื่องราว (Journal Technique) (Geldard ;& Geldard. 2003 อ้างถึงในสกล วรเจริญศรี 2560) และเทคนิคการฟังเพลง (Music Listening Technique) (สกล วรเจริญศรี 2560) เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการตีความ (Interpreting Technique) เทคนิคการให้คำแนะนำ (Suggesting Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) และเทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557)

วัตถุประสงค์

เพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลด้านการเรียกร้องความรักและการยอมรับ

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจหลากสี
2. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ
3. คลิปเพลง Live and Learn

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 1

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลด้านการเรียกร้องความรักและการยอมรับ

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงประสบการณ์ความรักของสมาชิกกลุ่ม ชักชวนให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงความเชื่อเกี่ยวกับความรักของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure Technique) โดยเล่าเรื่องราวความเชื่อเกี่ยวกับความรักของตนเองในอดีตให้สมาชิกกลุ่มฟัง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยความเชื่อเกี่ยวกับความรักของตนเองให้สมาชิกกลุ่มฟัง

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเลือกกระดาษรูปหัวใจซึ่งมีสีที่หลากหลาย โดยใช้เทคนิคการเขียนเรื่องราว (Journal Technique) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกด้วยการเขียนเรื่องราวประสบการณ์ความรักของตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มหามุมหรือพื้นที่ของตนเองเพื่อเขียนถึงเหตุการณ์และประสบการณ์ความรัก โดยใช้เทคนิคคิด-รู้สึก แล้วให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองเมื่อมีการรับรู้ถึงเหตุการณ์

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าเหตุการณ์และประสบการณ์ความรักของตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์และประสบการณ์ความรักของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม Live and Learn-กมลลา สุโกศล ซึ่งประยุกต์จากเทคนิคการฟังเพลง (Music Listening Technique) จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากเพลง

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ประเด็นสำคัญจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามข้อสงสัย และผู้นำกลุ่มทำการนัดหมายวันเวลาในการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม

เพลง Live and Learn

เมื่อวันที่ชีวิต เดินเข้ามาถึงจุดเปลี่ยน จนบางครั้งคนเราไม่ทันได้ตระเตรียมหัวใจ
ความสุขความทุกข์ ไม่มีใครรู้ว่าจะมาเมื่อไหร่ จะยอมรับความจริงที่เจอได้แค่ไหน

เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป
มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวนไห้ เกิดขึ้นได้ทุกวัน

อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

สุขก็เตรียมไว้ ว่าความทุกข์คงตามมาอีกไม่ไกล จะได้รับความจริงเมื่อต้องเจ็บปวดไ้

เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป
มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวนไห้ เกิดขึ้นได้ทุกวัน

อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

แบบบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 3

เรื่อง การคาดหวังในตนเองสูงและการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การคาดหวังในตนเองสูง (High Self Expectation) และการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ (Demand for Perfectionism) เป็นความคิดของบุคคลต้องมีความรู้ความสามารถ มีมุมมองว่าตนเองต้องมีความรู้ความสามารถ ต้องจัดการทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ จึงจะประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต แต่ในทางกลับกันถ้าบุคคลไม่สามารถจัดการสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต จะรู้สึกถึงความต่ำต้อยด้อยค่า ทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างไม่มีความสุข (Ellis. 2003 อ้างถึงใน ช่อลัดดา ขวัญเมือง. 2548)

ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค 1) กระบวนการ A-B-Cs และการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้กระบวนการ 3Ds เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มมีความคาดหวังในตนเองและการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบลดน้อยลง ด้วยการมีความเชื่อที่สมเหตุสมผล ช่วยให้ผู้บุคคลมีมุมมองความคิดใหม่ที่ทุกคนยอมไม่สามารถจัดการสถานการณ์ทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นไปตามตั้งใจที่หวังได้ จึงต้องมีความยืดหยุ่นและมีความปล่อยวางในการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างความสุขในการดำเนินชีวิตเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการตีความ (Interpreting Technique) เทคนิคการให้คำแนะนำ (Suggesting Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557) และเทคนิคบัตรคำคุณลักษณะ (Characteristics Card Technique) (สกล วรเจริญศรี. 2560)

วัตถุประสงค์

เพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลด้านการคาดหวังในตนเองสูงและการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารการสอน A-B-Cs และใช้กระบวนการโต้แย้ง โดยใช้หลัก 3Ds
2. บัตรคำคุณลักษณะ
3. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ
4. ใบกิจกรรมความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการคาดหวังในตนเองสูงและด้านการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

- 1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 2
- 1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

2. ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกลองนึกถึงว่ามีเหตุการณ์อะไรที่ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความคาดหวังและไม่เป็นไปตามที่หวัง ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกแย่ รู้สึกคิดลบกับตนเอง
- 2.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความเชื่อ 2 แบบ คือ ความเชื่อที่สมเหตุสมผล และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับความเชื่อที่สมเหตุสมผลและความเชื่อไม่สมเหตุสมผล
- 2.3 ผู้นำกลุ่มอธิบายเทคนิคการสอน A-B-C และใช้กระบวนการโต้แย้ง โดยใช้หลัก 3D ดังนี้

A คือ เหตุการณ์และประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

B คือ ระบบความเชื่อ ได้แก่ การรับรู้หรือประเมินตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นว่าเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

C คือ ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง เป็นปฏิกิริยาทางความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของบุคคล

กระบวนการโต้แย้งโดยใช้หลักการ 3D

1. การค้นหา (Detect) เป็นการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่เป็นความจริงและไม่สมเหตุสมผล
2. การโต้แย้ง (Debating) เป็นการโต้แย้งความเชื่อไม่สมเหตุสมผล และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผลและไม่เป็นจริง

3. การแยกแยะ (Discriminating) เป็นการแบ่งแยกความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับความคิดที่สมเหตุสมผล

2.4 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคบัตรคำคุณลักษณะ (Characteristics Card Technique) โดยผู้นำกลุ่มหยิบบัตรคำคุณลักษณะออกมา ประกอบด้วย ความเครียด ความวิตกกังวล ความกดดัน ความต้องการความสมบูรณ์แบบ การหนีปัญหา ความสำเร็จ ความมุ่งมั่นตั้งใจ ความเฉลียวฉลาด ความโดดเด่น การโทษตนเอง การไร้ค่า ความล้มเหลว ความท้อแท้สิ้นหวัง ความโง่เขลา การตำหนิ การคิดมาก การหลีกเลี่ยงปัญหา ความจริงจัง ความอ่อนไหว การยึดมั่นในความคิดของตนเอง การวางแผน การไม่วางแผน ความสนุกสนาน ความเป็นตัวของตัวเอง ความอ่อนไหวการมองโลกในแง่ดี การคิดและแก้ไขปัญหา ความสุข การมีคุณค่า ความเป็นสติ ความเข้าใจการยอมรับตนเอง ความเป็นผู้นำ การปล่อยวาง การปรับตัวได้ดี การมีความยืดหยุ่น แล้วให้สมาชิกกลุ่มเป็นผู้เลือกบัตรคำ โดยใช้คำสั่งว่า “ให้สมาชิกกลุ่มเลือกคำหรือข้อความที่ตรงกับใจหรือรู้สึกอยากหยิบคำนั้นขึ้นมา” โดยให้สมาชิกดูคำต่างๆ ให้ทั่วและหยิบขึ้นมาจนครบทุกคน

2.5 ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมให้สมาชิกได้เขียนถึงลักษณะที่ตนเองได้เลือกไว้ เหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ตรงกับลักษณะของตนเอง ความคิดหรือความเชื่อของบุคคล ผลที่เกิดขึ้นจากลักษณะของตนเอง และการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.6 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกว่าเพราะอะไรถึงเลือกลักษณะดังกล่าว จากนั้นผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มให้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของสมาชิกกลุ่มเป็นอย่างไร จากนั้นผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามหลักกระบวนการ 3D และผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มปรับวิธีการใหม่ให้มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับ จากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

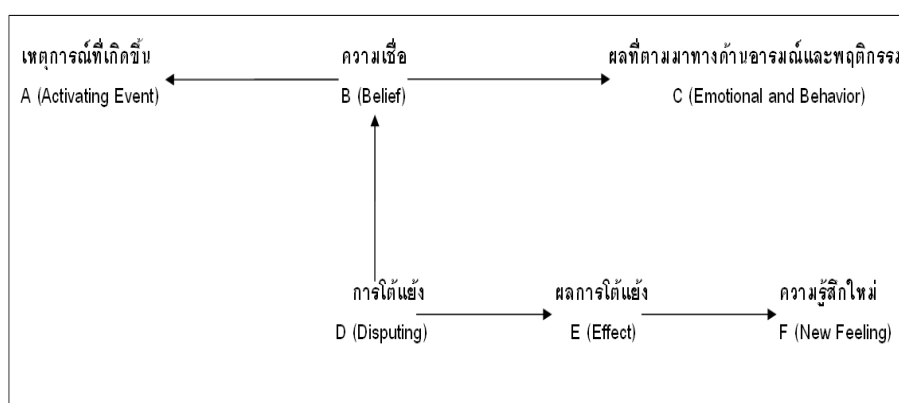
3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม

กรอบแนวคิด A-B-Cs (The A-B-C Framework)

กรอบแนวคิด A-B-Cs (The A-B-C Framework) เป็นทฤษฎีพื้นฐานในการให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อปรับเปลี่ยนวิถีคิดของสมาชิกกลุ่มให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น (Corey. 1996) ได้ทำการสรุปให้เห็นภาพตามขั้นตอน ABCDEF ดังนี้



A คือ เหตุการณ์และประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

B คือ ระบบความเชื่อ ได้แก่ การรับรู้หรือประเมินตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นว่าเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล หรือความเชื่อที่สมเหตุสมผล

C คือ ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง เป็นปฏิกิริยาทางความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของบุคคล ประกอบด้วย อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม

กระบวนการโต้แย้งโดยใช้หลักการ 3Ds

1. การค้นหา (Detect) เป็นการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่เป็นความจริงและไม่สมเหตุสมผล
2. การโต้แย้ง (Debating) เป็นการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผลและไม่เป็นจริง
3. การแยกแยะ (Discriminating) เป็นการแบ่งแยกความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับความคิดที่สมเหตุสมผล

เอกสารอ้างอิง

Corey, Gerald. (1996). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy 5th ed. Pacific Grove, CA: Sons.

**ตัวอย่างการเปรียบเทียบความแตกต่างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
กับความเชื่อที่สมเหตุสมผลตามเหตุการณ์ทางลบ
ของนักเรียนวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ร่วมกัน**

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	ความเชื่อที่สมเหตุสมผล
เหตุการณ์ (A) ฉันทำข้อสอบวิชาคณิตศาสตร์ไม่ได้	เหตุการณ์ (A) ฉันทำข้อสอบวิชาคณิตศาสตร์ไม่ได้
ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (B) ฉันเป็นคนเรียนเก่ง ฉันทำข้อสอบได้มาโดยตลอด มาวันนี้ฉันทำข้อสอบไม่ได้ ฉันรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องเลวร้ายที่สุดในชีวิต ฉันเป็นคนด้อยค่า ไม่มี ความหมาย ฉันอายตนเองเกินกว่าจะสู้หน้าคนอื่นได้	ความเชื่อที่สมเหตุสมผล (B) ฉันทำข้อสอบไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร เดียวคราวหน้ามีสอบอีก ฉันจะพยายามอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนให้มากขึ้น เพื่อให้ครั้งหน้าฉันสามารถที่จะทำข้อสอบวิชาคณิตศาสตร์ได้
ผลที่ตามมา (C) รู้สึกวิตกกังวล เครียด ปวดศีรษะ กินอาหารไม่ค่อยลง และนอนไม่หลับ	ผลที่ตามมา (C) มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนมากขึ้น เพื่อให้ทำข้อสอบวิชาคณิตศาสตร์ได้ในอนาคต
การโต้แย้ง (D) การทำข้อสอบไม่ได้เป็นเรื่องเลวร้ายที่สุดในชีวิต ไรค่า สู้หน้าคนอื่นไม่ได้ มันเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือไม่ มันแค่เพียงนั้นเลยหรือ มันสอดคล้องความเป็นจริงหรือไม่	
ผลของการโต้แย้ง (E) ความเชื่อที่ฉันมีเป็นที่ไม่มีความประโยชน์ ไม่เป็นความคิด ยิ่งฉันคิดและฉันเชื่อเช่นนั้น ฉันย่อมจะมีความทุกข์เพิ่มมากขึ้น	
ความรู้สึกละอาย (F) ฉันทำข้อสอบไม่ได้เป็นเรื่องธรรมดา เพราะ ทุกคนไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบไปในเรื่อง	

ที่มา: ผู้วิจัยเรียบเรียงเอง

ใบกิจกรรมความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการคาดหวังในตนเองสูง
และด้านการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ

ลักษณะที่ตนเองได้เลือกไว้ (A)
ความคิดหรือความเชื่อของบุคคล (B)
ผลที่เกิดขึ้น (C)
การโต้แย้งความคิดหรือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (D)
ความรู้สึกละใหม่ (E)

ที่มา: ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

แบบบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 4

เรื่อง ความโน้มเอียงในการประณาม

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

ความโน้มเอียงในการประณาม (Blame Proneness) เป็นการที่ตนเองหรือบุคคลใดก็ตามต้องกระทำในสิ่งที่ถูกต้องอยู่เสมอ แต่เมื่อกระทำความผิด ทำในสิ่งที่เลว น่ารังเกียจ หรือมีความชั่วร้าย บุคคลควรถูกประณามหรือถูกลงโทษเพื่อประจานความผิดนั้นอย่างรุนแรง (Ellis. 2003 อ้างถึงใน ซอลัดดา ขวัญเมือง 2548)

ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค 1) กระบวนการ A-B-C และการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้กระบวนการ 3Ds เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ด้วยการมีความเชื่อที่สมเหตุสมผล ช่วยให้ผู้กลุ่มจะช่วยยับยั้งไม่ให้ตัดสินตนเองและผู้อื่นว่าดีหรือเลว ถูกหรือผิด แล้วไปลงโทษตนเองและผู้อื่นอย่างสาสม ก่อให้เกิดความแค้นเคืองใจ และทุกข์ใจ แต่ควรสร้างการยอมรับตนเองและผู้อื่น ปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดใหม่ไม่มีใครสมบูรณ์แบบย่อมมีดีมีเลวแตกต่างกันไป บางครั้งการลงโทษหรือการประณามย่อมทำให้สถานการณ์แย่ลงที่สุดใน (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556) นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการตีความ (Interpreting Technique) เทคนิคการให้คำแนะนำ (Suggesting Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique) (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557) และเทคนิคการเขียนเรื่องราว (Journal Technique) (Geldard ;& Geldard. 2003 อ้างถึงในสกล วรเจริญศรี. 2560)

วัตถุประสงค์

เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านความโน้มเอียงในการประณาม

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านความโน้มเอียงในการประณาม
2. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ

วิธีการดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษาในกลุ่มในครั้งที่ 3

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านความโน้มเอียงในการประณาม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มลองนึกถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ใดที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่ทำผิดเพราะความจำเป็นส่วนตัว จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นควรถูกประณามหรือถูกลงโทษหรือไม่ อย่างไร

2.2 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเขียนเรื่องราว (Journal Technique) ให้สมาชิกทำใบกิจกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านความโน้มเอียงในการประณาม จากนั้นผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มให้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านความโน้มเอียงในการประณาม จากนั้นผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามหลักกระบวนการ 3Ds และผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มปรับวิธีการใหม่ให้มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับ จากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้ คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ใบกิจกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ด้านความโน้มเอียงในการประณาม

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มอ่านสถานการณ์ดังต่อไปนี้แล้วทำการตอบคำถามดังต่อไปนี้

สมสุดาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ โรงเรียนแห่งหนึ่ง สมสุดาเป็นคนดี มีความขยัน 2 และมีความรับผิดชอบสูงมาก สมสุดาจึงได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนร่วมห้องและครูประจำชั้น จึงได้เป็นหัวหน้าชั้น ซึ่งสมสุดาทำหน้าที่ของหัวหน้าห้องได้ดีเสมอมา แต่แล้ววันหนึ่ง สมสุดาได้มเอารายงานของเพื่อนทุกคนไปส่งครูผู้สอนตามวันเวลาที่กำหนดไว้ ทำให้ครูผู้สอนหักคะแนนนักเรียนทุกคนในชั้นเรียน สมสุดาจึงถูกเพื่อนต่อว่าและข่มเหงรังแกอย่างหนัก ทำให้สมสุดาไม่ได้รับความรับผิดชอบแบบนี้ เสียแรงที่ไว้วางใจ ต่อไปจะไม่พูดคุยหรือยุ่งด้วย ทำให้สมสุดาเสียใจมาก โทษตัวเองอยู่ตลอดเวลา จนในที่สุดสมสุดาก็อดทนเรียนต่อในโรงเรียนต่อไปไม่ไหว จึงลาออกจากโรงเรียนนี้ไป

ที่มา: ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

**ใบกิจกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
ด้านความโน้มเอียงในการประณาม**

คำชี้แจง จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ขอให้สมาชิกกลุ่มทำการตอบคำถามดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
ความคิดหรือความเชื่อของเพื่อน (B)
ผลที่เกิดขึ้นกับเพื่อน (C)
การโต้แย้งความคิดหรือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (D)
ความคิดใหม่ (F)

ที่มา: ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

**แบบบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม**

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 5

เรื่อง การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ การหลีกเลี่ยงปัญหา และการปฏิเสธความ
รับผิดชอบ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ (Emotional Irresponsibility) การหลีกเลี่ยงปัญหา (Problem Avoidance) และการปฏิเสธความรับผิดชอบ (Denial of Responsibility) เป็นการที่บุคคลมีความขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จึงไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ต้องพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อความสบายใจในวันนี้ แต่ต้องพบความยุ่งยากใจในอนาคต (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556)

ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค 1) กระบวนการ A-B-Cs และการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้กระบวนการ 3Ds เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ด้วยการมีความเชื่อที่สมเหตุสมผล ช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองได้กระทำลงไป ก่อให้เกิดผลดีและผลเสียเกิดขึ้น ทำให้บุคคลมีระเบียบวินัยและมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการตีความ (Interpreting Technique) เทคนิคการให้คำแนะนำ (Suggesting Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique) (พัชรารภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557) เทคนิคการกำหนดข้อดีข้อเสีย (Listing Advantage and Disadvantage Technique) คอเรีย (Corey. 2004: 240-255; ดวงมณี จงรักษ์. 2549: 241) และเทคนิคการเขียนเรื่องราว (Journal Technique) (Geldard ;& Geldard. 2003 อ้างถึงในสกล วรเจริญศรี. 2560)

วัตถุประสงค์

เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ การหลีกเลี่ยงปัญหาและด้านการปฏิเสธความรับผิดชอบ

สื่ออุปกรณ์/

1. ใบกิจกรรมดินพอกหางหมู
2. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ
3. สัญญาเพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่ง

วิธีดำเนินการ

1 .ชั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษาในกลุ่มในครั้งที่ 4

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ การหลีกเลี่ยงปัญหาและด้านการปฏิเสธความรับผิดชอบ

2 .ชั้นดำเนินการ

2. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่การให้คำปรึกษาโดยยกคำพังเพยที่ว่า ดินพอกหางหมู 1 โดยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นร่วมกันว่าดินพอกหางหมูหมายถึงอะไร จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทำใบกิจกรรมยกตัวอย่างสถานการณ์ดินพอกหางหมู สถานการณ์ มีลักษณะเป็นอย่างไร 1 ก่อให้เกิดผลดีผลเสีย กระทบและปัญหาใดตามมาบ้าง และเชิญชวนให้ช่วยกันโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามหลักกระบวนการ 3D และผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มลองปรับวิธีการคิดใหม่ให้มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำสัญญากับตนเองเพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่งในเรื่องต่างๆ ของสมาชิกกลุ่ม คนละ เหตุการณ์ 1

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเสนอสัญญากับตนเองเพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่ง จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำการสนับสนุนและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มให้ทำตามสัญญาได้

3ชั้นยุติ .

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม



ใบกิจกรรมดินพอกหางหมู

คำชี้แจง ให้สมาชิกยกตัวอย่างสถานการณ์ดินพอกหางหมู สถานการณ์ มีความคิดความเชื่อ 1
 อย่างไม่ก่อให้เกิดผลกระทบและปัญหาใดตามมาบ้าง มีการโต้แย้งความคิดหรือความเชื่อที่ไม่
 สมเหตุสมผล และมีความคิดใหม่อย่างไร

สถานการณ์ดินพอกหางหมู (A)
ความคิดหรือความเชื่อ (B)
ผลที่เกิดขึ้น (C)
การโต้แย้งความคิดหรือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (D)
ความคิดใหม่ (F)

เอกสารอ้างอิง

ช่อลัดดา ขวัญเมือง) .2548การศึกษาและการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล .(
 และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ. ปริญญาโท กศ .ด.
 กรุงเทพฯ .(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา): บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สัญญาเพื่อยลดการผิดวันประกันพุ่ม

ชื่อระดับชั้น นามสกุล-

ข้าพเจ้าขอสัญญาว่า

.....

(.....)(.....

ที่มา: ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

**แบบบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม**

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 6

เรื่อง ความคับข้องใจและความกระวนกระวายใจ
เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ (Frustration Reaction) และความกระวนกระวายใจมากเกินไป (Anxious Over Concern) เป็นความคิดของบุคคลที่เฝ้าบอกตนเองว่าควรวิตกกังวลถึงเหตุการณ์ที่มีความน่ากลัวและอันตรายอยู่ตลอดเวลา และถ้าสถานการณ์ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการมันเป็นเรื่องร้ายร้าย (Ellis, 2003 อ้างถึงใน ช่อลัดดา ขวัญเมือง, 2548)

ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค 1) กระบวนการ A-B-C และการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้กระบวนการ 3D เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง โดยการมีความเชื่อที่สมเหตุสมผล ย่อมทำให้บุคคลมีสติสามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจของตนเองได้ ลดความกลัวที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ทำให้บุคคลมีความสุขเพิ่มมากขึ้น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556) นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มได้ใช้ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling Technique) เทคนิคการตีความ (Interpreting Technique) เทคนิคการให้คำแนะนำ (Suggesting Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557)

วัตถุประสงค์

เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านความคับข้องใจและความกระวนกระวายใจ

สื่ออุปกรณ์/

1. ใบกิจกรรมกล่องความรู้สึก
2. ดินสอยางลบ/ปากกา/

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 5

1.2 ผู้นำกลุ่มทำการซักถามถึงผลของการปฏิบัติของสมาชิกที่ได้ทำสัญญาเพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่งของสมาชิกกลุ่ม มีการเสริมแรงและให้กำลังใจเพื่อให้สมาชิกทำตามสัญญาได้ต่อไป

1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านความคับข้องใจและความกระวนกระวายใจ

2. ขั้นดำเนินการ

2. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นโดยให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงการที่เรื่องราวหรือต่างๆ 1 ไม่เป็นไปตามที่ตนเองต้องการ สมาชิกกลุ่มมีความคิดและความรู้สึกอย่างไร 1 บอกคนละ) (ความรู้สึก

2.) ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมกล่องความรู้สึก 2Senn. 2008 อ้างถึงในสกลวรเจริญศรี. (2560 และให้สมาชิกกลุ่มเขียนเหตุการณ์หรือสิ่งที่ทำให้ตนเองมีความคิดและความรู้สึกเชิงลบตามที่กำหนดไว้ในวงล้อ

2.เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนเสร็จ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอความรู้สึก 3 เชิงลบของตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และเชิญชวนให้ช่วยกันโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามหลักกระบวนการ 3D และผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มลองปรับวิธีการคิดใหม่ใหม่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น

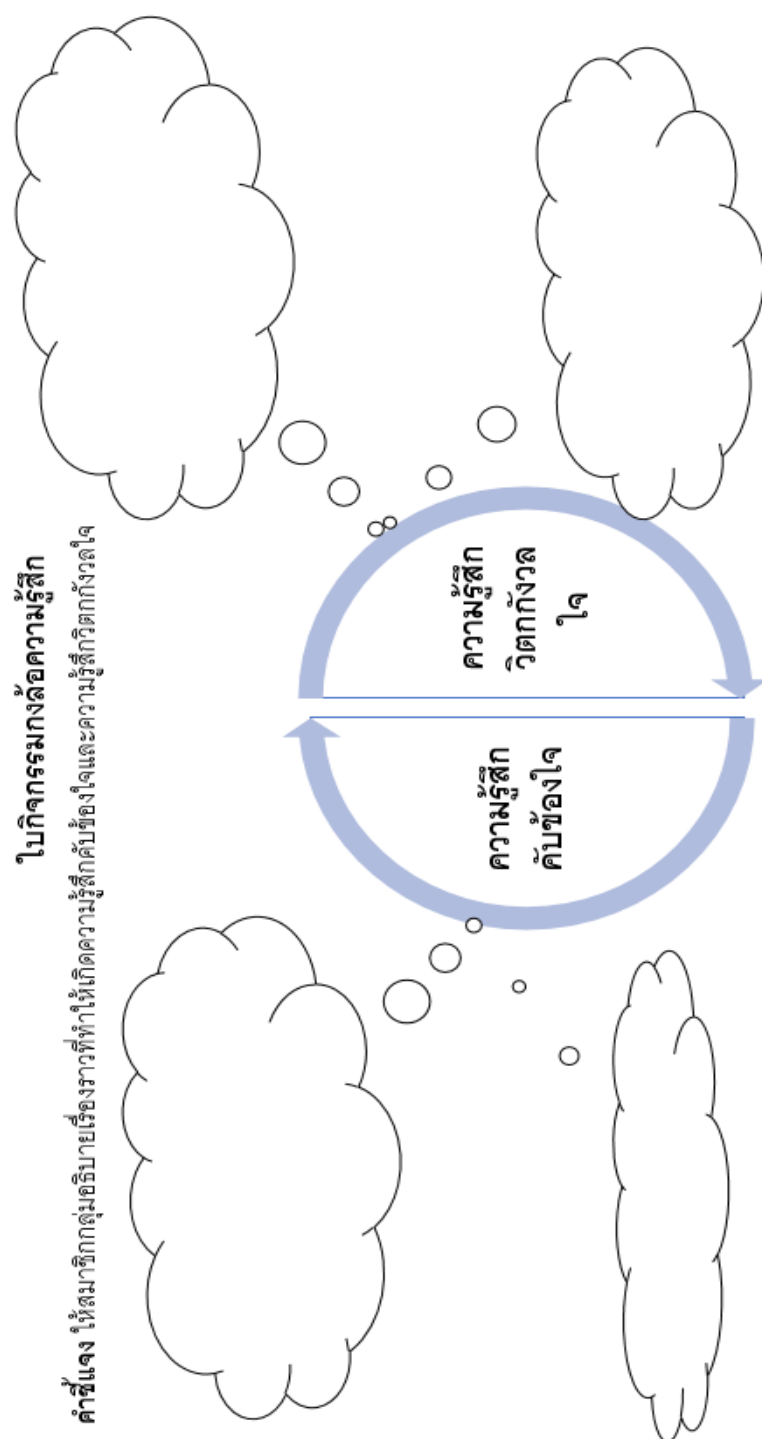
3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม



ที่มา: สกล วรรณบุญศรี. (2560). Creative Techniques and Activities For Adolescent Group Counseling เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการ
 ให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นน. กรุงเทพฯ: ProTexts.com

แบบบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 7

เรื่อง การพึ่งพาผู้อื่น
เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การพึ่งพาผู้อื่น (Dependency with Others) เป็นการคิดของบุคคลที่ต้องให้ผู้อื่นช่วยเหลือตนเองอยู่ตลอดเวลา ทำให้บุคคลกลายเป็นคนที่ทำอะไรไม่เป็น ทำให้ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ขาดความมั่นใจ ขาดอิสระ และสูญเสียโอกาสที่ได้แสดงความสามารถของตนเอง (Ellis. 2003 อ้างถึงใน ช่อลัดดา ขวัญเมือง. 2548)

ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค 1) กระบวนการ A-B-C และการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้กระบวนการ 3D เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มได้มีความเป็นตัวของตัวเอง โดยการมีความเชื่อที่สมเหตุสมผล ทำให้บุคคลมีมุมมองความคิดใหม่ที่จะพยายามทำอะไรได้ด้วยตนเอง โดยขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นลดน้อยลง และมีความรับผิดชอบต่อตนเองเพิ่มมากขึ้น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. 2556) นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มได้ใช้ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการถาม (Questioning Technique) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) เทคนิคการตีความ (Interpreting Technique) เทคนิคการให้คำแนะนำ (Suggesting Technique) เทคนิคการสรุปความ (Summarizing Technique) เทคนิคการให้กำลังใจ (Encouragement Technique) (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557)

วัตถุประสงค์

เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการพึ่งพาผู้อื่น

สื่ออุปกรณ์/

1. ใบกิจกรรมเรื่องตนเป็นพึ่งแห่งตน
2. ดินสอยางลบ/ปากกา/

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 6

1.2 ผู้นำกลุ่มทำการซักถามถึงผลของการปฏิบัติของสมาชิกที่ได้ทำสัญญาเพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่งของสมาชิกกลุ่ม มีการเสริมแรงและให้กำลังใจเพื่อให้สมาชิกทำตามสัญญาได้ต่อไป

1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการพึ่งพาผู้อื่น

2. ขั้นดำเนินการ .

2.1 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นโดยให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงบุคคลที่มีความสำคัญที่สมาชิกต้องการความช่วยเหลือหรือพึ่งพิงอยู่เสมอโดยเป็นสถานการณ์ที่เป็นปัญหาสมาชิกกลุ่มคิดว่าจะหาใครไม่ได้คนละ 1 เหตุการณ์ ด้วยการถามว่า เพราะเหตุใดสมาชิกกลุ่มถึงต้องพึ่งพาบุคคลนั้น

2.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความคิดความเชื่อที่ต้องพึ่งพาบุคคลนั้น ผลที่ตามมาคืออะไร และเชิญชวนให้ช่วยกันโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามหลักกระบวนการ 3D และผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มลองปรับวิธีการคิดใหม่ใหม่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม 3 คนทำใบกิจกรรมเรื่องตนเป็นพึ่งแห่งตน จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอเรื่องตนเป็นที่พึ่งแห่งตน จากนั้นสมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่ม

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับ จากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่งroup และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ใบกิจกรรมเรื่องตนเป็นพึ่งแห่งตน

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มเขียนเรื่องราวตนเป็นที่พึ่งแห่งตนเพื่อตรวจสอบว่าตนเองตั้งแต่อดีตจนถึงอนาคตว่าตนเองสามารถพึ่งตนเองหรือต้องพึ่งพาผู้อื่นในสถานการณ์ใดบ้าง

อดีต

.....

.....

.....

.....

.....

ปัจจุบัน

.....

.....

.....

.....

.....

อนาคต

.....

.....

.....

.....

.....

ที่มา: ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

แบบบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น ครั้งที่ 8

เรื่อง ยุติกลุ่ม
เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสุดท้าย เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้มองย้อนพัฒนาการของตนเองตั้งแต่เริ่มกลุ่มจนถึงปิดกลุ่มว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร โดยการให้ข้อมูลสะท้อนกลับการเปลี่ยนแปลงเฉพาะที่เกิดขึ้นกับสมาชิกแต่ละคน ผู้นำกลุ่มได้ประยุกต์ใช้เทคนิคการทบทวนประสบการณ์กลุ่ม เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนจะทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการพบกันแต่ละครั้ง และทบทวนว่าการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร (ดวงมณี จงรักษ์ 2548)

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟัง (Listening Technique) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency Contract Technique) การสะท้อน (Reflection Technique) และเทคนิคการสรุป (Summarizing Technique) (Corey. 2004)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวน .แสดงความคิดเห็นและสรุปประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกันหลังจากได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเข้ารับคำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. เพื่อยุติการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มของนักเรียนวัยรุ่น

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม
2. กระดาษรูปหัวใจ
3. ฟิวเจอร์บอร์ด
4. แบบวัดความเชื่อไม่สมเหตุสมผล

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 7

1.2 ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อยุติการเข้าร่วมตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น

ขั้นตอนการ

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนหลับตาทบทวนเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ความรู้ที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม และการนำความรู้ที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2.นาที่ ผู้นำกลุ่ม 3 เมื่อครบเวลา 2ให้สมาชิกกลุ่มลืมหัดและเขียนสิ่งที่ตนเองได้ทบทวนลงในใบกิจกรรม

2.ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกกลุ่ม 3แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้ที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม การนำความรู้ที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน และให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงเพื่อนสมาชิกแต่ละคน จากนั้นผู้นำกลุ่มมีการเสริมแรงและให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่ม

2.ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษรูปหัวใจเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สัญญาว่าจะปรับเปลี่ยน 3ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จากนั้นสมาชิกกลุ่มเอากะดาษรูปหัวใจมาแปะบนฟิวเจอร์บอร์ด 2560 นิตยา รามศิริ))

2. 4ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้การจัดการความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มาเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นสรุป

3.1 ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นด้วยดีตลอดมา จนทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อไม่สมเหตุสมผลลดลง

3.2 ผู้นำกลุ่มสรุปประโยชน์ของการลดความเชื่อไม่สมเหตุสมผล ทำให้อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เหมาะสม

3.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบวัดความเชื่อไม่สมเหตุสมผลหลังการเข้าร่วมการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งสุดท้ายนี้

การประเมินผล

การสังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม



ใบกิจกรรมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์
และพฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อไม่สมเหตุผลของนักเรียนวัยรุ่น
ครั้งที่ 8

ความรู้ที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

การนำความรู้ที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับผู้นำกลุ่ม

1. สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	อุไรวรรณ จันท์สร
วัน เดือน ปี เกิด	22 เมษายน 2527
สถานที่เกิด	นครศรีธรรมราช
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2539 ประถมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนวัดเทวดาราม อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2545 มัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนท่าศาลาประสิทธิ์ศึกษา อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2550 ครุศาสตรบัณฑิต(ค.บ.) สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา พ.ศ.2562 การศึกษามหาบัณฑิต (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	89/656 ต.บางแม่นาง อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140
ผลงานตีพิมพ์	-
รางวัลที่ได้รับ	-