บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความวิตกกังวล คือ ภาวะอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด กระวนกระวายใจ หวาดหวั่น ไม่สบายใจ รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย และหวาดกลัวต่อสิ่งที่ไม่พึงพอใจ หรือสิ่งที่อาจทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคล (Boughman 1966: 72 ; English, 1968: 35 ; Mowrer 1963: 264-265) ซึ่งภาวะอารมณ์เช่นนี้มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและการตอบสนองทางพฤติกรรม การพัฒนาบุคลิกภาพ การเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของบุคคลกล่าวคือ ความวิตกกังวลเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและการตอบสนองทางพฤติกรรมของบุคคล เช่น หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น เหงื่อออก มือการหงุดหงิด ไมโหง่าย กระสับกระส่าย ปัสสาวะบ่อย ความอยากอาหารลดลง เป็นต้น (Horney 1937: 14) ส่วนด้านการพัฒนาบุคลิกภาพนั้น ความวิตกกังวลจะส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลและความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่น บุคคลที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีมโนภาพเกี่ยวกับตนต่ำลง มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเอง หรือรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า (Cattell cited by Hall and Lindzey 1970: 382-691) ดังผลงานวิจัยที่พบว่า ความวิตกกังวลและมโนภาพเกี่ยวกับตนมีความสัมพันธ์กันในทางตรงข้าม คือ เด็กที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีมโนภาพเกี่ยวกับตนเองต่ำ (Ruebush 1963 : 501-502) และกาญจนา พงศ์พฤกษ์ (2522) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกความวิตกกังวลและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่านักศึกษาที่มีความวิตกกังวลต่ำ

ในด้านการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของบุคคลนั้น ความวิตกกังวลทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของบุคคลลดลง บุคคลที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ ในระยะเวลาอันสั้น ความสามารถในการจดจำลดลง ความคิดไม่ยืดหยุ่น และทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลลดลงด้วย (Sarason 1960: 398) แนวคิดดังกล่าวได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยของ Keys and Whiteside (1930 cited by Sarason 1960: 74-75) ซึ่งได้ศึกษากลุ่มเด็กที่มีเพศ อายุ ระดับสติปัญญา และเชื้อชาติเดียวกัน แต่มี

ความแตกต่างในด้านอารมณ์และระดับความวิตกกังวล พบว่า เด็กที่มีอารมณ์ไม่มั่นคงและมีระดับความวิตกกังวลสูงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าเด็กที่มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีระดับความวิตกกังวลต่ำ และจากการศึกษาผลของความวิตกกังวลที่มีต่องานที่ง่ายและงานที่ยากสลับซับซ้อนของนักเรียนเกรด 5 พบว่า นักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูงจะทำงานที่ง่ายได้ดีกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำ แต่เมื่องานนั้นยิ่งยากสลับซับซ้อน นักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูงจะทำงานด้อยกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำ (Castaneda et al. 1956: 327-332) ส่วนการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการเรียนรู้ของนักเรียนเกรด 4 และเกรด 6 พบว่าคะแนนจากแบบสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์เป็นลบกับระดับความวิตกกังวล นั่นคือนักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูง (Stevenson and Adam 1965: 1003) ต่อมา Harte (1967: 884-A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการอ่านระหว่างกลุ่มนักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูงและกลุ่มนักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำ ผลปรากฏว่า กลุ่มนักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำมีผลสัมฤทธิ์ในการอ่านสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูงอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ ศุภลัคน์ พรรธนะแพทย์ (2512) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูงกับนักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำ พบว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีการเรียนรู้ดีกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูง

ถ้าหากพิจารณาถึงสภาพการเรียนการสอน Strang (1957) ศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลในเรื่องการสอบ (Strang 1957: 248) ซึ่งความวิตกกังวลในการสอบนี้ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถที่มีอยู่ (Simon and Bibb 1974: 366-369) โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นการสอบที่ต้องใช้การเรียนรู้ทางภาษานั้น ความวิตกกังวลจะขัดขวางการเรียนรู้ทางภาษา เช่น การพูด การเขียน การอ่าน และการใช้ความคิดขั้นลึกซึ้ง (Kennedy 1971: 604; Ruebush 1963: 498-499) จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบ โดยเฉพาะการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทย ซึ่งเป็นวิชาหนึ่งที่ผู้เรียนต้องอาศัยความสามารถทางภาษาทั้งในด้านการฟัง การอ่าน และการเขียน ผู้เรียนต้องมีทักษะในการจดชวเลขและการพิมพ์ถอดข้อความในอัตราความเร็วที่กำหนดควบคู่กับมีความสามารถในการตั้งสมาธิ การคิด และการจดจำ ผู้วิจัยมีความเห็นว่านักศึกษาที่สอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทยนั้นตกอยู่ในสภาพวิตกกังวลสูงกว่าการสอบวิชาทั่วไป ดังนั้นการช่วยลดความวิตกกังวลในการสอบจะช่วยให้นักศึกษา มีความพร้อมในการสอบและช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

สำหรับการศึกษาวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบนั้น ได้มีผู้ศึกษาวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบหลายวิธีด้วยกัน คือ วิธีการปรับพฤติกรรมโดยวิธีการควบคุมภายนอก เช่น การใช้ตัวแบบ วิธีการควบคุมภายใน เช่น การควบคุมตนเอง และวิธีพฤติกรรมบำบัดต่าง ๆ เช่น การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ การฝึกทักษะ และการเล่นละครทางจิต เป็นต้น สำหรับงานวิจัยที่นำเทคนิคการใช้ตัวแบบมาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการสอบนั้น Mann (1972) ได้ศึกษาถึงผลของการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่ได้ชมแถบบันทึกภาพตัวแบบ สามารถลดความวิตกกังวลในการสอบมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ชมแถบบันทึกภาพ แต่เมื่อให้กลุ่มควบคุมชมแถบบันทึกภาพตัวแบบในเวลาต่อมา ก็พบว่ากลุ่มควบคุมสามารถลดความวิตกกังวลในการสอบลงได้เท่ากับกลุ่มทดลอง (Mann 1972: 1-7) ส่วนวิธีการควบคุมตนเอง และวิธีการพฤติกรรมบำบัดต่าง ๆ นั้น Kipper and Giladi (1978) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบกับการเล่นละครทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่าง 2 วิธี แต่กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ และกลุ่มที่เล่นละครทางจิตมีความวิตกกังวลในการสอบลดลงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ (Kipper and Giladi 1978: 499-505) และจากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้ตัวแบบภายใน การควบคุมตนเองด้วยการลดความรู้สึกและการฝึกทักษะในการเรียนของนักศึกษาเตรียมแพทย์ ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทั้งสามวิธีสามารถลดความวิตกกังวลในการสอบได้มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่ากลุ่มทดลองที่ใช้ตนเองเป็นตัวแบบ และกลุ่มทดลองที่ใช้วิธีควบคุมตนเองด้วยการลดความรู้สึกสามารถลดความวิตกกังวลได้มากกว่ากลุ่มที่ฝึกทักษะในการเรียน (Harris and Johnson 1980: 186-194) สำหรับการศึกษาวิธีลดความวิตกกังวลในการสอบในประเทศไทยนั้น นัยนา เหล่าสุวรรณ (2525) ได้ศึกษาถึงผลของการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบ พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ สามารถลดความวิตกกังวลในการสอบได้มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก และอุบล วุฒิสาสิทธิ์ (2527) ศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมตนเองสามารถลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ

จากการศึกษาวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบดังกล่าว วิธีการต่าง ๆ ที่นักจิตวิทยานำมาใช้นั้นมีข้อจำกัดที่แตกต่างกันออกไป กล่าวคือ การปรับพฤติกรรมโดยวิธีการควบคุมภายนอกมีผลทำให้บุคคลอยู่ใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอกมากเกินไป อาจทำให้บุคคลขาดความรับผิดชอบ

ที่จะแก้ไขพฤติกรรมที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง และขาดทักษะที่จะนำวิธีการปรับพฤติกรรมไปแก้ปัญหาพฤติกรรมอื่นในสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม นอกจากนี้พฤติกรรมที่ถูกเปลี่ยนแปลงจะคงอยู่ไม่นานหลังจากยุติโปรแกรมการปรับพฤติกรรมแล้ว (Kahn 1976: 176-177; Kanfer and Grimm 1976: 459; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2526: 162) ส่วนวิธีการควบคุมตนเองนั้น อาจก่อให้เกิดปัญหาการลัดวงจรของการควบคุมตนเอง โดยบุคคลให้การเสริมแรงแก่ตนเองในขณะที่ไม่ได้แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ทั้งนี้เป็นเพราะการเสริมแรงตนเองที่จะได้รับจากการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นต้องรอเป็นเวลานานจึงจะเกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้วิธีการควบคุมตนเองไม่ได้ผลเท่าที่ควร นอกจากนี้การนำวิธีการควบคุมตนเองไปใช้ในการปรับพฤติกรรมนั้น จำเป็นต้องพิจารณาถึงลักษณะของบุคคลที่อยู่ในโปรแกรมการปรับพฤติกรรมด้วย ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลต่าง ๆ มีลักษณะไม่เหมือนกัน บางคนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จำเป็นต้องใช้วิธีการควบคุมภายนอกอยู่ตลอดเวลา เป็นต้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2526: 153-155) ส่วนวิธีพฤติกรรมบำบัดที่นำมาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการสอบ เช่น การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ การฝึกทักษะ และการเล่นละครทางจิตนั้น เป็นวิธีที่สิ้นเปลืองเวลาในการฝึกหลายขั้นตอนและไม่สะดวกในการนำไปใช้ (Ellis and Whiteley 1979: 98)

จากข้อจำกัดหลายประการของวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการสอบ คือ วิธีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ทั้งนี้เพราะวิธีการดังกล่าวซึ่งเป็นวิธีการที่เน้นการคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อขจัดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลนั้น เป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลสามารถรักษารูปแบบการคิดและการแสดงออกอย่างมีเหตุผลได้ผลระยะยาว (Ellis cited by Patterson 1980: 172) เนื่องจากกระบวนการบำบัดจะเริ่มจากชี้ให้บุคคลตระหนักถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตน ทำการฝึกคิดวิเคราะห์จากสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จนกระทั่งสามารถปรับความคิดได้อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง มีความเข้าใจตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้ มีปรัชญาชีวิตที่เป็นจริงและกว้างขึ้น การที่บุคคลสามารถปรับความคิดได้อย่างมีเหตุผลแม้ว่า เงื่อนไขสภาพแวดล้อมจะเปลี่ยนไปจากเดิม ย่อมทำให้บุคคลนั้นมีความมั่นใจในรูปแบบความคิดของตนเพียงพอที่จะรับผิดชอบตนเองได้มากขึ้นโดยไม่ต้องรอการฝึกจากผู้บำบัดทุกครั้งที่เกิดปัญหา นอกจากนี้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ยังเป็นวิธีการที่ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย สะดวกในการนำไปใช้ เพราะผู้บำบัดสามารถนำเทคนิคต่าง ๆ มากมายมาประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมของผู้รับการบำบัดได้ โดยพิจารณาถึงภาวะอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (Ellis and Whiteley 1979: 66-67, 98 ; Wessler and Wessler 1980: 251) ดังนั้นด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการบำบัดแบบพิจารณา

เหตุผลและอารมณ์มาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการสอบวิชาถอดข้อความชาวเลขไทยของนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

นักจิตวิทยามีแนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลายแนวคิดด้วยกัน แนวคิดหนึ่งที่เสนอแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยเน้นที่กระบวนการปัญญาของบุคคล คือ การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) (Thoreson and Mahoney 1974 cited by Lichtenstein 1980: 211-212) ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานว่า กระบวนการปัญญาของบุคคล ซึ่งได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม โดยที่กระบวนการปัญญานี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล นั่นคือ เมื่อมีสิ่งเร้า (A) มากระตุ้น หรือกระทบต่ออินทรีย์ (Organism) บุคคลจะมีการรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ (B_1) ต่อสิ่งเร้านั้น ซึ่งการรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติของบุคคลนี้จะเป็นสิ่งเร้าหรือตัวชี้แนะให้บุคคลแสดงพฤติกรรม (B_2) และด้วยเหตุที่พฤติกรรมเป็นผลมาจากกระบวนการปัญญาของบุคคลดังกล่าว ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวคิดนี้จึงทำได้โดยการเปลี่ยนแปลงกระบวนการปัญญาของบุคคลด้วยวิธีการวางเงื่อนไขให้กระบวนการปัญญาเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งจะเป็นผลให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน (Kalish 1981: 311-321)

จากแนวคิดการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญาดังกล่าว Albert Ellis (1955) ได้นำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล โดยเชื่อว่า การที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อหรือความคิดไม่มีเหตุผล ดังนั้น การช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น (Ellis and Whiteley 1979: 15-16, 28) ด้วยเหตุดังกล่าว Ellis ได้เสนอวิธีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) ซึ่งเป็นวิธีการที่เน้นการคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อขจัดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลวิธีการดังกล่าวสามารถอธิบายได้ตาม ABC Theory ของ Ellis คือ เมื่อมี ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น (A) บุคคลจะมีความเชื่อหรือความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์หรือเหตุการณ์นั้น (B) ซึ่งความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นสาเหตุทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) แนวคิดของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและ

อารมณ์ ถือว่า เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) โดยตรง แต่ความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น (B) เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าว (Ellis and Whiteley 1979: 1, 45) เช่น เมื่อมีการหย่าร้าง (A) บุคคลมีความคิดต่อการหย่าร้างว่า "เป็นเรื่องร้ายแรงที่ไม่สามารถทนได้ ตนประสบความล้มเหลวในชีวิตแต่งงาน เป็นผู้ถูกทอดทิ้งและกลายเป็นคนไม่มีคุณค่า" ความคิด (B) เช่นนี้ เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเป็นทุกข์เกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง (C) โดยที่การหย่าร้าง (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์ทุกข์หรือรู้สึกท้อแท้แต่อย่างใด หากเป็นผลจากความคิดเกี่ยวกับการหย่าร้างต่างหากที่ทำให้เกิดอารมณ์ดังกล่าว

เมื่อบุคคลมีความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลจึงจำเป็นต้องกำจัดหรือละทิ้งความคิดไม่มีเหตุผล โดยตั้งคำถามโต้แย้ง (D) ความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้น (Ellis and Whiteley 1979: 2) เช่น เมื่อบุคคลมีความคิดเกี่ยวกับการหย่าร้างว่า "ตนเป็นผู้ถูกทอดทิ้งและกลายเป็นคนไม่มีคุณค่า" นักจิตบำบัดให้บุคคลหยุดความคิดที่ไม่มีเหตุผลดังกล่าว และตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้น เช่น "การหย่าร้างทำให้ฉันกลายเป็นคนไม่มีคุณค่าได้อย่างไร?" วิธีการตั้งคำถามเพื่อให้เห็นเหตุและผลที่เป็นจริงนี้ สามารถช่วยให้บุคคลเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล เช่น "การหย่าร้างไม่ได้ทำให้ฉันไม่มีคุณค่าแต่อย่างใด ดังนั้นจึงไม่มีเหตุผลเพียงพอที่จะเป็นทุกข์หรือไม่สบายใจอยู่เช่นนี้"

จากแนวคิดพื้นฐานดังกล่าวที่เน้นว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม แต่เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะเป็นผลให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลมีอิทธิพลซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลนั้น วิธีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ได้เสนอแนวคิดว่า ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กัน คือ ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำ และการกระทำก็มีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก ดังนั้นถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไป ก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วย (Ellis and Whiteley 1979: 44)

จากความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคลนั้น การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จะมุ่งเน้นที่ความคิด โดยวิเคราะห์ถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลที่ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์เป็นอันดับแรก โดย Ellis (cited by Patterson 1966: 109-110) ได้กล่าวเน้นถึง ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดของมนุษย์และภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นไว้ดังนี้

1. มนุษย์มีทั้งความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล เมื่อมนุษย์ใช้ความคิดและกระทำอย่างมีเหตุผล เขาจะมีความสุข เป็นผู้มีความสามารถและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. อารมณ์ไม่เป็นสุข หรือพฤติกรรมของอาการทางโรคประสาทเป็นผลมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล เช่น ความคิดที่ลำเอียง ความคิดที่มีอคติ ยึดมั่นในตนเองสูง และความคิดที่ขาดเหตุผล เป็นต้น โดยที่อารมณ์จะเกิดควบคู่ไปกับความคิดอย่างต่อเนื่อง

3. ความคิดที่ไม่มีเหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลในอดีต ซึ่งอาจเรียนรู้จากบิดามารดา และการปลูกฝังทางวัฒนธรรม

4. มนุษย์พูดหรือคิดโดยใช้สัญลักษณ์หรือภาษา การที่มนุษย์พูดหรือคิดอย่างไม่มีเหตุผลบ่อย ๆ จะเป็นผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน

5. อารมณ์ไม่เป็นสุขไม่ได้เป็นผลมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอก แต่เป็นผลมาจากความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

6. ความคิดที่ว่าตนไร้ความสามารถและนำไปสู่อารมณ์ทางลบนั้นสามารถขจัดให้หมดไป โดยสร้างการรับรู้และความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาทดแทน

<u>เป้าหมายของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์</u>

Ellis and Whiteley (1979: 54-57) ได้กำหนดเป้าหมายของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ดังนี้

1. ช่วยให้บุคคลมีอารมณ์มั่นคงเหมาะสมและระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ได้จำแนกอารมณ์ที่เหมาะสมกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมออกจากกันอย่างชัดเจน คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (appropriate feelings) คือ ภาวะอารมณ์ที่ช่วยผลักดันให้บุคคลสามารถตอบสนองสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ อารมณ์ที่เหมาะสมประกอบด้วย

อารมณ์ที่เหมาะสมทางบวก (appropriate positive emotions) เป็นอารมณ์ที่แสดงถึงความต้องการ ความปรารถนา และความชอบต่าง ๆ ของมนุษย์ต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ อารมณ์ที่เกี่ยวกับความรัก ความสุข ความพึงพอใจ และความอยากรู้อยากเห็น เป็นต้น

อารมณ์ที่เหมาะสมทางลบ (appropriate negative emotions) เป็นอารมณ์ที่แสดงถึงความคับข้องใจ หรือไม่พึงพอใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นได้แก่ อารมณ์ที่เกี่ยวกับความเสียใจ คับข้องใจ รำคาญ และไม่พึงพอใจ ซึ่งอารมณ์ด้านลบนี้จัดอยู่ในประเภทอารมณ์ที่เหมาะสม เนื่องจากอารมณ์ประเภทนี้จะช่วยกระตุ้นให้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบไปสู่สภาพการณ์ที่ตนต้องการได้ เช่น สภาพการณ์ที่บุคคลถูกปฏิเสธ หรือประสบความล้มเหลวในการทำงาน จะทำให้บุคคลเป็นทุกข์ และเสียใจ ซึ่งอารมณ์เหล่านี้จะกระตุ้นให้บุคคลมีความพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น เพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ

1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (inappropriate emotions) คือ ภาวะอารมณ์ที่ขัดขวางการตอบสนองสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นของบุคคลมิให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ได้แก่ อารมณ์ที่แสดงถึงความวิตกกังวล ซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง และรู้สึกไม่มีคุณค่า อารมณ์ประเภทนี้จัดเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากอารมณ์เหล่านี้ไม่ช่วยผลักดันให้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เหมาะสมไปสู่สภาพการณ์ที่ตนต้องการ แต่กลับทำให้สภาพการณ์นั้นเลวร้ายลง เช่นบุคคลที่เกิดอารมณ์ซึมเศร้า เมื่อถูกปฏิเสธ หรือประสบความล้มเหลวในการทำงาน อาจทำให้บุคคลนั้นไม่กระตือรือร้น เฉื่อยชา และไม่คิดจะปรับปรุงตนเอง เพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ

2. ช่วยให้บุคคลมีความสนใจตนเอง สามารถเข้าใจตนเองได้อย่างถ่องแท้ และเป็นตัวของตัวเองมากยิ่งขึ้น

3. ช่วยให้บุคคลมีความสนใจสังคม ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นและมีความสุขมากกว่าการแยกตัวอยู่โดดเดี่ยว

4. ช่วยให้บุคคลสามารถกำหนดทิศทางให้กับตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

5. ช่วยให้บุคคลมีความอดทน และมีความเป็นผู้ใหญ่ สามารถมองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น จะไม่ประณามหรือซ้ำเติม แม้ว่าจะไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมที่บุคคลอื่นแสดงออกมาก็ตาม

6. ช่วยให้บุคคลมีความยืดหยุ่น ยอมรับว่าความคิดต่าง ๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ถือทิฐิ ดันทุรัง กับความคิดเห็นที่แตกต่างกับตน ไม่ยึดมั่นตายตัว กับกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น

7. ช่วยให้บุคคลยอมรับความไม่แน่นอน ยอมรับข้อเท็จจริงว่า เราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว แต่กลับจะกระตุ้น เร้าใจให้บุคคลเกิดความตื่นเต้น ท้าทายที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

8. ช่วยให้บุคคลมีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจจริงที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เขาสนใจ และเห็นความสำคัญ

9. ช่วยให้บุคคลมีความคิดที่เป็นวิทยาศาสตร์ มีความเป็นปรนัย และมีเหตุผลมากขึ้น

10. ช่วยให้บุคคลยอมรับตนเองและสามารถแสวงหาความสุขให้แก่ตนเองได้

11. ช่วยให้บุคคลกล้าที่จะเสี่ยงตัดสินใจ หรือเสี่ยงกระทำการต่าง ๆ ด้วยความคิดของตนเอง

12. ช่วยให้บุคคลอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง ยอมรับข้อเท็จจริงว่ามนุษย์ทุกคนไม่สามารถประสบความสำเร็จในทุก ๆ สิ่งที่ตนต้องการ และไม่สามารถหลีกหนีทุก ๆ สิ่งที่ตนไม่พึงพอใจ ช่วยให้บุคคลตระหนักว่า ทั้งตนเองและบุคคลอื่นมีข้อบกพร่องและมีโอกาสกระทำผิดได้ ความต้องการที่จะมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แบบเป็นเพียงความเพ้อฝันเท่านั้น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ลักษณะความคิดมีเหตุผลและความคิดไม่มีเหตุผล

ในเรื่องของลักษณะความคิดมีเหตุผลและความคิดไม่มีเหตุผลนี้ ได้มีผู้กำหนดแนวคิดไว้หลายรูปแบบด้วยกัน แต่แนวคิดที่นำมาใช้ในการกำหนดความมีเหตุผลและไม่มีเหตุผลของบุคคลนั้นมีพื้นฐานมาจากแนวคิดของ Ellis ซึ่งได้กำหนดลักษณะความคิดไม่มีเหตุผลของบุคคลไว้ 3 ลักษณะ คือ (Ellis and Whiteley 1979: 3-4)

แนวคิดที่ 1 ฉันต้องเป็นผู้มีความสามารถ มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ ฉันต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน ถ้าฉันทำสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ มันเป็นสิ่งเลวร้ายมากสำหรับฉัน ฉันไม่สามารถทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้น ถ้าฉันไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นแล้ว นั่นหมายความว่าฉันเป็นคนใช้การไม่ได้

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้ เขามีแนวโน้มที่จะรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า กังวลใจ และเกิดอารมณ์ซึมเศร้า กลัว มีความทุกข์ที่ฝังแน่นในจิตใจ ควบคุมจิตใจตนเองไม่ได้ และอาจทำให้บุคคลมีอาการทางโรคประสาท

แนวคิดที่ 2 เมื่อฉันต้องการให้บุคคลอื่นทำสิ่งใดให้แก่ฉัน บุคคลนั้นต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างดี ให้ความยุติธรรมและถูกต้อง มันเป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันไม่สามารถทนได้ ถ้าเขาแสดงความรังเกียจฉัน หากเขาไม่สามารถทำให้ฉันพึงพอใจได้ เขาควรถูกตำหนิและกลายเป็นคนไม่มีคุณค่า

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้ เขามีแนวโน้มที่เป็นคนโกรธง่าย ชอบตำหนิหรือประณามผู้อื่น ดื้อรั้น มีความรุนแรง ทิฐิสูง อาฆาตพยาบาท คิดแก้แค้น และอาจจะกลายเป็นฆาตกรได้

แนวคิดที่ 3 ฉันต้องได้รับทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะต้องดี เป็นไปในทางบวก และเป็นไปในทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็น โดยปราศจากอุปสรรคและความยากลำบากใด ๆ ฉันไม่สามารถทนต่อสภาพคับข้องใจ หรือไม่เป็นไปตามที่คิดได้

บุคคลที่มีความคิดไม่มีเหตุผลในลักษณะดังกล่าวนี้ เขาจะมีความรู้สึกโกรธง่าย ซึมเศร้า มีความอดทนต่ำมาก มีพฤติกรรมหลีกหนี ปล่อยเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ขาดวินัย และผลัดวันประกันพรุ่ง

จากความคิดไม่มีเหตุผลทั้ง 3 ลักษณะนี้ จะเห็นได้ว่า ลักษณะความคิดไม่มีเหตุผลดังกล่าวเป็นความคิดที่กำหนดไว้อย่างกว้าง ๆ ซึ่งเป็นผลให้การจำแนกความแตกต่างระหว่างความคิดมีเหตุผลและความคิดไม่มีเหตุผลไม่ชัดเจน ด้วยเหตุนี้ Ellis จึงได้รวบรวมลักษณะความคิดไม่มีเหตุผลให้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยจำแนกความคิดไม่มีเหตุผลออกเป็น 11 ลักษณะย่อย ๆ พร้อมทั้งเสนอความคิดมีเหตุผลขึ้นแทน ดังต่อไปนี้ (Ellis cited by Patterson 1966 : 110-112)

1. "บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน" ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากบุคคลยังยึดมั่นความคิดเช่นนี้ จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลตระหนักว่า บุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนเสมอไป ดังนั้นบุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ทุ่มเทความสนใจเพื่อให้ได้รับความรักแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะเป็นผู้ให้ความรักและสร้างประโยชน์ให้แก่บุคคลอื่นด้วย

2. "บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ" ความคิดเช่นนี้ไม่มีเหตุผล เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกไม่มีคุณค่า กลัวความล้มเหลว อาจมีอาการทางโรคประสาท และไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองได้

บุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ยึดมั่นกับความสำเร็จและความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบทุกประการ แต่บุคคลจะทำงานด้วยความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ตามเป้าหมายของตนมากกว่าจะทำเพื่อให้ดีกว่าคนอื่น และทำงานเพื่อให้เกิดการเรียนรู้มากกว่าเพื่อให้งานนั้นสำเร็จลุล่วงไป

3. "บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจ และชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิหรือลงโทษ" ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล

บุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ตำหนิหรือลงโทษตนเองหรือผู้อื่น ตรงกันข้ามเขาจะพยายามทำความเข้าใจและยุติพฤติกรรมที่ชั่วร้ายนั้น เนื่องจากเขาตระหนักว่ามนุษย์ทุกคนมีข้อบกพร่องและทำผิดพลาดได้ด้วยกันทั้งนั้น จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะตำหนิหรือลงโทษตนเองหรือผู้อื่น และเมื่อใดก็ตามที่เขาทำผิดพลาด เขาจะยอมรับ โดยไม่ให้สิ่งนี้ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่า และจะพยายามไม่ให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นอีก

4. "เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น" ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากความผิดหวังถือเป็นเรื่องธรรมดา การที่บุคคลถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งเลวร้ายที่ตนไม่สามารถทนได้นั้น จะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

บุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ทำให้สถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจนั้นเป็นเรื่องใหญ่ เขาจะแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ เขาจะยอมรับมันและไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้ายแต่อย่างใด

5. "อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งไม่สามารถควบคุมได้" บุคคลที่คิดไม่มีเหตุผลเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิด มีอาการฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

บุคคลที่มีเหตุผลจะยอมรับว่า อารมณ์ไม่เป็นสุขที่เกิดขึ้นมีสาเหตุจากการที่บุคคลเผ้าบอกกับตนเองถึงความรู้สึกที่มีต่อสภาพการณ์นั้น ซึ่งบุคคลสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้

6. "บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ" ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจาก

6.1 ความวิตกกังวลของบุคคลอาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

6.2 ความวิตกกังวลไม่สามารถระงับหรือป้องกันมิให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น

บุคคลที่มีเหตุผลจะไม่เป็นทุกข์หรือวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัว เนื่องจากเขาตระหนักว่า ความวิตกกังวลอาจทำให้บุคคลรู้สึกกลัวเกินความเป็นจริง ดังนั้นเขาจะกล้ากระทำในสิ่งที่เขารู้สึกกลัว เพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งนั้นไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด

7. "การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน" เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากบุคคลที่หลีกหนีงานที่ยากลำบากอยู่เสมอจะทำให้บุคคลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

บุคคลที่มีเหตุผลตระหนักว่า การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ท้าทาย ทำให้บุคคลเชื่อมั่นในความสามารถของตน

8. "บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง" ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากการพึ่งพาผู้อื่นทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจ และนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามพึ่งตนเอง มีความรับผิดชอบ แต่ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่นถ้ามีความจำเป็น เขาตระหนักว่า การเสี่ยงเป็นการกระทำที่มีประโยชน์ และการประสบความล้มเหลวนั้นไม่ใช่สิ่งที่เลวร้ายแต่อย่างใด

9. "ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้" เป็นความคิดที่ขาดเหตุผล เนื่องจากพฤติกรรมที่ถือว่าสำคัญในอดีต อาจไม่เป็นพฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบัน และวิธีการแก้ปัญหาในอดีตอาจไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบัน อิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตอาจถูกนำมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

บุคคลที่มีเหตุผลจะยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญแต่ก็ตระหนักว่าบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในปัจจุบันได้ โดยการวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต หรือความเชื่อต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เพื่อส่งผลให้พฤติกรรมในปัจจุบันเป็นไปอย่างถูกต้องมากขึ้น

10. "บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น" การกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไปทั้งที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ เป็นความคิดที่ขาดเหตุผล

บุคคลที่มีเหตุผลควรพยายามช่วยเหลือผู้อื่นถ้าสามารถทำได้ หากไม่สามารถทำได้เขาจะยอมรับมัน และพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่กังวลหรือเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น

11. "ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ" ในความเป็นจริงจะไม่มีวิธีแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไร้เหตุผลเช่นนี้ จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามค้นหาวิธีแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลาย ๆ วิธี และยอมรับวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด โดยตระหนักว่าไม่มีวิธีแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบทุกประการ

จากลักษณะความคิดมีเหตุผลและความคิดไม่มีเหตุผลตามแนวคิดของ Ellis นี้ Maultsby (1975) ได้นำแนวคิดของ Ellis มาวิเคราะห์และสรุปเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาความคิดมีเหตุผลของบุคคลไว้ 5 ประการคือ (Knipping, Maultsby and Thompson 1976 : 278)

<u>เกณฑ์ที่ 1</u> ความคิดมีเหตุผลต้องอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริงที่เป็นปรนัย

<u>เกณฑ์ที่ 2</u> เป็นความคิดที่ช่วยให้บุคคลปกป้องหรือคุ้มครองชีวิตตนเอง

<u>เกณฑ์ที่ 3</u> เป็นความคิดที่ช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

<u>เกณฑ์ที่ 4</u> เป็นความคิดที่ช่วยป้องกันหรือขจัดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น

<u>เกณฑ์ที่ 5</u> เป็นความคิดที่ช่วยป้องกันหรือขจัดความขัดแย้งในตนเอง

จากเกณฑ์การพิจารณาความคิดมีเหตุผลทั้ง 5 ประการนี้ Knipping Maultsby and Thompson (1976) ได้เสนอว่า การพิจารณาว่าเป็นความคิดมีเหตุผลก็ต่อเมื่อความคิดนั้นมีลักษณะอย่างน้อย 3 ใน 5 ประการดังกล่าว (Knipping, Maultsby and Thompson 1976: 278)

ต่อมา Wessler and Wessler (1980: 40-46) ได้รวบรวมและสรุปลักษณะความคิดไม่มีเหตุผลของบุคคลไว้ 3 ลักษณะด้วยกัน โดยเสนอว่าลักษณะความคิดไม่มีเหตุผลของบุคคลประกอบด้วยความคิดที่มีลักษณะอย่างน้อย 2 ใน 3 ลักษณะคือ

1. ความคิดที่ทำให้บุคคลรู้สึกเลวร้าย เป็นความคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าทำให้เกิดความยุ่งยาก น่ากลัว และเสียหายร้ายแรง ซึ่งความคิดดังกล่าวเป็นผลให้บุคคลรู้สึกเลวร้ายและเกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข เช่น อับอาย รู้สึกผิด วิตกกังวล และซึมเศร้า

2. ความคิดเรียกร้องจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินควร เป็นความคิดที่บุคคลเรียกร้องจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าบุคคลต้องได้รับหรือควรจะได้รับในสิ่งที่ตนต้องการ เช่น ฉันต้องได้รับความสำเร็จหรือได้รับการยอมรับ ซึ่งหากสิ่งนั้นไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็นแล้ว จะเป็นผลให้บุคคลรู้สึกเลวร้าย เช่น ความคิดที่เรียกร้องว่า "ฉันต้องทำงานนี้ได้อย่างถูกต้องและได้รับการยอมรับจากทุกคน" หากบุคคลทำงานนี้ผิดพลาดและไม่ได้รับการยอมรับ จะเป็นผลให้บุคคลรู้สึกอับอายและไม่มีคุณค่า

3. ความคิดในการประเมินตนเองและผู้อื่น โดยการประเมินนั้นมุ่งประเมินที่ลักษณะของตัวบุคคลแทนที่จะประเมินที่การกระทำและผลงานของบุคคลนั้นเป็นความคิดไม่มีเหตุผล เนื่องจากการคิดประเมินตนเองและผู้อื่นว่าเป็นคนดีหรือเลว จะเป็นผลให้บุคคลเกิดความอับอาย รู้สึกผิด วิตกกังวล และซึมเศร้า ซึ่งการประเมินที่ลักษณะของตัวบุคคลเช่นนี้ทำให้บุคคลไม่ทราบว่าตนถูกประเมินจากพฤติกรรมใด ดังนั้นการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จึงเน้นการประเมินที่การกระทำและผลงานของบุคคล

จากลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลและความคิดที่มีเหตุผลตามแนวคิดของ Ellis, Maultsby และ Wessler and Wessler นั้น ผู้วิจัยนำแนวคิดของบุคคลดังกล่าวมารวบรวมและสรุปเป็นลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลดังตารางต่อไปนี้

หอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Ellis	Maultsby	Wessler and Wessler
1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน	1. เป็นความคิดที่ไม่อยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริงที่เป็นปรนัย	1. ความคิดที่ทำให้บุคคลรู้สึกเลวร้าย
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ	2. ความคิดที่ไม่ช่วยให้บุคคลปกป้องหรือคุ้มครองชีวิตตนเอง	2. ความคิดเรียกร้องจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินควร
3. บุคคลที่เป็นเลว น่ารังเกียจและชั่วร้ายควรจะถูกตำหนิหรือลงโทษ	3. เป็นความคิดที่ไม่ช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายได้เร็วยิ่งขึ้น	3. ความคิดในการประเมินตนเองและผู้อื่น โดยมุ่งประเมินที่ลักษณะของตัวบุคคล
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น	4. เป็นความคิดที่ไม่ช่วยป้องกันหรือขจัดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น	
5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งไม่สามารถควบคุมได้	5. เป็นความคิดที่ไม่ช่วยป้องกันหรือขจัดความขัดแย้งในตนเอง	
6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ		
7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน		
8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นและต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง		

016480

Ellis	Maultsby	Wessler and Wessler
9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้		
10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น		
11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ		

จากลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลและความคิดที่มีเหตุผลในตารางดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ความคิด 11 ลักษณะตามแนวคิดของ Ellis มีลักษณะร่วมที่ใกล้เคียงกับความคิด 5 ลักษณะตามแนวคิดของ Maultsby และใกล้เคียงกับความคิดข้อ 1 และข้อ 2 ตามแนวคิดของ Wessler and Wessler ส่วนความคิดข้อ 3 ตามแนวคิดของ Wessler and Wessler นั้นมีลักษณะแตกต่างจากแนวคิดของ Ellis ดังนั้น ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงนำความคิด 11 ลักษณะตามแนวคิดของ Ellis และความคิดข้อ 3 ตามแนวคิดของ Wessler and Wessler มารวบรวมและสรุปเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาความคิดไม่มีเหตุผลของบุคคลไว้ 12 ลักษณะดังต่อไปนี้

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ
3. บุคคลที่เป็นคนเลวน่ารังเกียจ และชั่วร้ายควรจะถูกตำหนิหรือลงโทษ
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น
5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งไม่สามารถควบคุมได้
6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน
8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นและต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง
9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้
10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น
11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ
12. ในการประเมินตนเองและผู้อื่นนั้น บุคคลควรมุ่งประเมินที่ลักษณะของบุคคล

ถ้าบุคคลมีความคิดในลักษณะใดลักษณะหนึ่งตามลักษณะความคิดไม่มีเหตุผลดังกล่าวก็ถือว่าเป็นผู้มีความคิดไม่มีเหตุผล ส่วนบุคคลที่ไม่มีความคิดตามลักษณะความคิดไม่มีเหตุผล 12 ลักษณะดังกล่าว ถือว่าเป็นผู้มีความคิดมีเหตุผล

<u>วิธีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์</u>

วิธีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีขั้นตอนดังต่อไปนี้ (Ellis cited by Patterson 1966: 114)

<u>ขั้นที่ 1</u> ให้ผู้รับการบำบัดเห็นว่า ความคิดของผู้รับการบำบัดซึ่งส่งผลให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้น เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผลเกิดขึ้นอย่างไร และทำไมผู้รับการบำบัดจึงมีความคิดเช่นนั้น และแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของความคิดที่ไม่มีเหตุผลจะนำไปสู่อารมณ์ไม่เป็นสุข

<u>ขั้นที่ 2</u> ให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจว่า การที่ผู้รับการบำบัดยังมีภาวะอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้นเนื่องจากผู้รับการบำบัดยังย้ำคิดอย่างไม่มีเหตุผล

<u>ขั้นที่ 3</u> ช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถเปลี่ยนความคิดของตนเองและขจัดความคิดไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป

<u>ขั้นที่ 4</u> ช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีปรัชญาชีวิตที่มีเหตุผล และพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลให้มั่นคงต่อไป

จากขั้นตอนการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ดังกล่าว การที่นักจิตบำบัดจะสามารถช่วยเหลือให้ผู้รับการบำบัดเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลนั้น นักจิตบำบัดต้องอาศัยเทคนิคการบำบัดต่าง ๆ มาใช้เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล มีอารมณ์ที่เหมาะสม และแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งการเลือกใช้เทคนิคนั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้รับการบำบัดตามความเชื่อ ลักษณะทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เทคนิคที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล คือ(Ellis and Whiteley 1979: 66-68, 73-94)

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้รับการบำบัด เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป และพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นแทน อันได้แก่

1.1 การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล (Employing New Self-Statements) เป็นวิธีที่นักจิตบำบัดสอนให้ผู้รับการบำบัดเปลี่ยนคำพูดของตนใหม่โดยใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (Cognitive Homework) เป็นวิธีการที่นักจิตบำบัดให้ผู้รับการบำบัดทำการฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis โดยให้ผู้รับการบำบัดกรอกข้อความหรือประโยคตั้งแต่หัวข้อ A ถึง E ลงในแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) เมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข แล้วให้ผู้รับการบำบัดนำข้อความหรือประโยคที่บันทึกในแบบฟอร์มดังกล่าวมาตรวจสอบและวิเคราะห์ร่วมกันกับนักจิตบำบัด เพื่อให้ผู้รับการบำบัดขจัดความคิดที่ไร้เหตุผลให้หมดสิ้นไป และสามารถพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นทดแทน มีความรู้สึกและอารมณ์ที่เหมาะสม และแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้ (Ellis and Whiteley 1979: 74-77)

A คือ ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Activating Experiences or Events) เป็นสภาพการณ์ที่ผู้รับการบำบัดเกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขหรือมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เช่น

- ฉันไปสอบสัมภาษณ์ และถูกปฏิเสธเข้าทำงาน

B คือ ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Belief or Thinking) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะดังนี้

rB คือ ความเชื่อหรือความคิดที่มีเหตุผล (rational Belief or Thinking) เช่น

- ฉันไม่ชอบการถูกปฏิเสธเช่นนี้เลย
- ฉันอยากได้รับการยอมรับเข้าทำงาน
- ดูเหมือนว่าจะไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะได้ทำงานที่ฉันต้องการ

iB คือ ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล (irrational Belief or Thinking) เช่น

- เป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธเข้าทำงาน
- ฉันทนต่อการถูกปฏิเสธเช่นนี้ไม่ได้
- ฉันต้องได้รับการสัมภาษณ์ที่ดีและต้องได้รับการยอมรับ
- การถูกปฏิเสธเข้าทำงานนี้ทำให้ฉันเป็นคนไม่มีคุณค่า
- ฉันคงไม่มีโอกาสได้งานที่ต้องการ
- ฉันคงจะประสบความล้มเหลวในการสัมภาษณ์เข้าทำงานเช่นนี้ตลอดไป

C คือ ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรม (Emotional or Behavioral Consequences) หมายถึง ภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อหรือความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ ดังนี้

deC คือ ผลทางอารมณ์ที่เหมาะสม (desirable emotional Consequences) เช่น

- ฉันรู้สึกไม่สบายใจ
- ฉันรู้สึกคับข้องใจ
- ฉันรู้สึกเสียใจ

dbC คือ ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม (desirable behavioral Consequences) เช่น

- ค้นหางานอื่นต่อไป
- พยายามฝึกทักษะในการสัมภาษณ์เพิ่มมากขึ้น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ueC คือ ผลทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (undesirable emotional Consequences) เช่น

- ฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง
- ฉันรู้สึกวิตกกังวล
- ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า
- ฉันรู้สึกโกรธแค้น

ubC คือ ผลทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (undesirable behavioral Consequences) เช่น

- ฉันไม่ไปสัมภาษณ์งานอื่น ๆ อีกต่อไป
- ฉันวิตกกังวลมากจนเป็นผลให้สอบสัมภาษณ์เข้าทำงานที่ต่าง ๆ ได้ไม่ดี

D คือ การขจัดความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Disputing or Debating Your Irrational Beliefs) โดยการตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB) เช่น

- ทำไมจึงเป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธเข้าทำงาน?
- ทำไมฉันจึงทนต่อการถูกปฏิเสธไม่ได้?
- มีหลักฐานอะไรแสดงให้เห็นว่า ฉันสอบสัมภาษณ์ได้ดีและต้องได้รับการยอมรับเข้าทำงาน?
- การถูกปฏิเสธเข้าทำงานทำให้ฉันกลายเป็นคนไม่มีคุณค่าได้อย่างไร?
- ทำไมจึงคิดว่าฉันจะไม่มีโอกาสได้งานที่ต้องการ?
- ทำไมฉันจะต้องประสบความล้มเหลวในการสอบสัมภาษณ์ในครั้งต่อไป?

E คือ ผลที่ได้จากการขจัดความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Effects of Disputing or Debating Your Irrational Beliefs) แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

cE คือ ความคิดที่มีเหตุผล (cognitive Effects) เช่น

- ไม่ใช่เรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธเข้าทำงาน แม้ว่าจะทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจก็ตาม
- ไม่มีเหตุผลเพียงพอว่า ทำไมฉันจะต้องสอบสัมภาษณ์ได้ผลดีทุกครั้ง แม้ว่าฉันจะพิสูจน์ได้ก็ตาม

- การถูกปฏิเสธไม่ทำให้ฉันกลายเป็นคนที่ไม่มีคุณค่าแต่อย่างใด อาจเป็นเพราะฉันมีคุณสมบัติบางประการที่ไม่เหมาะสมกับงานนั้น
- ฉันมีโอกาสได้ทำงานที่ต้องการ แม้ว่างานจะหายากก็ตาม
- ฉันไม่จำเป็นต้องประสบความล้มเหลวในการสัมภาษณ์เข้าทำงานทุกครั้ง ถ้าฉันตั้งใจที่จะปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดที่ผ่านมา

eE คือ อารมณ์ที่เหมาะสม (emotional Effects) เช่น

- ฉันรู้สึกเสียใจบ้างแต่ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง
- ฉันรู้สึกไม่สบายใจแต่ไม่วิตกกังวล
- ฉันยอมรับตนเอง
- ฉันรู้สึกคับข้องใจ แต่ไม่โกรธแค้น

bE คือ พฤติกรรมที่เหมาะสม (behavioral Effects)เช่น

- ฉันไปสอบสัมภาษณ์เข้าทำงานที่อื่นเพิ่มขึ้น
- ฉันเริ่มสำรวจตนเอง และฝึกทักษะ ต่างๆ ที่จำเป็นในการสอบเข้าทำงานเพิ่มขึ้น
- ฉันส่งจดหมายสมัครงานเพิ่มขึ้น

2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาภาวะอารมณ์ของผู้รับการบำบัดอันได้แก่

2.1 การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) เป็นวิธีการให้ผู้รับการบำบัดสร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ผู้รับการบำบัดรับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และให้ผู้รับการบำบัดขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป อันจะเป็นผลให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับการบำบัดสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้ได้รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล

2.3 การฝึกการจัดการกับความอาย (Shame Attacking Exercises) เป็นวิธีการลดความรู้สึกอายของผู้รับการบำบัด โดยนักจิตบำบัดฝึกให้ผู้รับการบำบัดกล้าที่จะแสดงพฤติกรรมที่ตนรู้สึกอายให้ปรากฏโดยไม่รู้สึกอายอีกต่อไป เช่น กล้าพูดในที่สาธารณชน เป็นต้น

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับการบำบัดให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ยิ่งขึ้น อันได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับการบำบัดเกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะการพูด ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัดรับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผล และการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการบำบัดพฤติกรรมเทคนิคหนึ่ง โดยนักจิตบำบัดนำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ในการวางเงื่อนไขผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่จะเป็นการวางเงื่อนไขโดยให้การเสริมแรง ซึ่งการวางเงื่อนไขโดยให้การเสริมแรงนี้ เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับการบำบัดสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และนักจิตบำบัดให้การเสริมแรงเมื่อผู้รับการบำบัดแสดงพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ อันเป็นผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น

<u>ความวิตกกังวล</u>

ความวิตกกังวลเป็นภาวะอารมณ์ ที่นักจิตวิทยาให้คำอธิบายแตกต่างกันไปหลายแนวตามความเชื่อพื้นฐานของนักจิตวิทยาแต่ละคน อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาส่วนใหญ่มักมีความเห็นสอดคล้องกันว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะอารมณ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกหวาดหวั่น ตึงเครียด ไม่สบายใจ และหวาดกลัวอันเนื่องมาจากบุคคลคาดการณ์ล่วงหน้าว่า จะมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในอนาคต (Groen 1975:733; Lipskin and Cohen 1973: 59; Priest 1983: 9) หรือบุคคลรับรู้ว่าจะมีสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจเกิดขึ้นแน่นอน แต่บุคคลไม่ทราบแน่ชัดว่าจะได้รับผลกรรมนั้นเมื่อใด (Liddell 1964 cited by Epstein 1972: 296)

ในเรื่องเกี่ยวกับความวิตกกังวลนี้ Rogers (1951 cited by Epstein 1972: 297) ได้วิเคราะห์สาเหตุของการเกิดความวิตกกังวลว่า เป็นผลเนื่องมาจากความขัดแย้งระหว่างการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับ "ตน" กับประสบการณ์หรือความจริงที่เกิดขึ้น ภาวะเช่นนี้ทำให้บุคคลเกิดความตึงเครียด และความตึงเครียดนี้เป็นพื้นฐานของความวิตกกังวล ส่วน Goldstein (1939) เชื่อว่า ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์คือ ความสามารถที่จะเข้าใจและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมรอบตนได้ เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์ต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป หรือ

แตกต่างไปจากความคาดหวังของตน และไม่สามารถจัดการกับสภาพแวดล้อมนั้นได้ ทำให้มนุษย์เกิดความวิตกกังวล รู้สึกหวาดกลัวต่ออันตรายที่จะเกิดขึ้นกับตน (Goldstein 1939 cited by Epstein 1972: 296-297)

จากแนวความคิดของ Rogers และ Goldstein แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลเกิดจากความไม่สอดคล้องกันของความคิดและประสบการณ์ของบุคคล เมื่อประสบการณ์ที่บุคคลได้รับไม่สอดคล้องกับความคิดหรือความคาดหวังของตน ทำให้บุคคลรู้สึกสับสน ไม่สามารถตอบสนองหรือจัดการสภาพแวดล้อมนั้นได้ถูกต้อง และนำไปสู่ความวิตกกังวล

จากแนาคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลที่สัมพันธ์กับการรับรู้ของบุคคลนี้ สอดคล้องกับแนวความคิดของ Beck (1972) ซึ่งเน้นองค์ประกอบทางด้านความคิดมากกว่าเหตุการณ์ภายนอก โดยกล่าวว่า เหตุการณ์ไม่ได้เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลโดยตรง แต่การรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่า จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตรายต่อบุคคลมีส่วนทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล (Beck 1972: 349) โดยที่ความวิตกกังวลของบุคคลประกอบด้วย กระบวนการคิดประเมิน 3 ขั้นตอน คือ (Lazarus and Averill 1972: 242-251)

<u>การประเมินขั้นแรก</u> เป็นการตัดสินว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับตนหรือไม่ และจะก่อให้เกิดผลดีหรือผลร้ายแก่ตน

<u>การประเมินขั้นที่สอง</u> เป็นการพิจารณาเลือกวิธีจัดการกับสิ่งที่ไม่พึงพอใจที่อาจเกิดขึ้นหรือทำการส่งเสริมสิ่งดีที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ ซึ่งวิธีการจัดการกับเหตุการณ์นั้นอาจแสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยตรง เช่น การสู้ การหลีกหนี หลีกเลี่ยงเพื่อให้พ้นจากเหตุการณ์นั้น หรือการดิ้นรนต่อสู้ให้ถึงเป้าหมาย ฯลฯ หรืออาจแสดงออกเป็นกระบวนการภายในของบุคคล เช่น การคิดพุ้งซ่าน และ การคิดฝัน เป็นต้น

<u>การประเมินขั้นที่สาม</u> เป็นการทบทวนผลที่ได้จากการตอบสนองทางอารมณ์ และทำการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองให้เหมาะสมเมื่อผลที่ได้บกพร่องหรือไม่มีประสิทธิภาพ

จากการที่บุคคลคิดประเมินเหตุการณ์ว่า จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตรายต่อบุคคลอันเป็นผลให้เกิดความวิตกกังวลนั้น Spielberger (1972) กล่าวว่า บุคคลจะคิดประเมินได้แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับการรับรู้ และกระบวนการคิดของแต่ละบุคคล หากบุคคลคิดประเมินว่าเหตุการณ์นั้นทำให้เกิดความไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง ก็จะตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นมาก แต่ถ้าบุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นทำให้เกิดความไม่พึงพอใจน้อย ก็จะตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นน้อยเช่นกัน (Spielberger 1974; 485)

ลักษณะของความวิตกกังวล

Spielberger (1972: 481-482, 487-489) ได้แบ่งลักษณะความวิตกกังวลออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นบุคคลิกภาพประจำตัว (Trait Anxiety or A-trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะค่อนข้างจะคงที่ และจะไม่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมความวิตกกังวลแบบภาวะ (A-state) เช่น บุคคลที่มีความวิตกกังวลแบบ A-trait ค่อนข้างสูงจะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือจะเกิดอันตรายได้เร็วกว่าบุคคลที่มี A-trait ต่ำกว่า

2. ความวิตกกังวลแบบภาวะ (State Anxiety or A-state) คือ ความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นเมื่อมีสถานการณ์เฉพาะ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะเกิดอันตรายต่อบุคคล และจะแสดงพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ในช่วงที่อยู่ในสถานการณ์นั้น ความวิตกกังวลแบบภาวะนี้ส่งผลให้บุคคลเกิดความตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง มีความรุนแรง และระยะเวลาที่จะเกิดความวิตกกังวลแบบ A - state นี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลแบบ A - trait และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล ความวิตกกังวลแบบภาวะ ได้แก่ ความวิตกกังวลในการสอบ เป็นต้น (Haber and Runyon 1984: 128)

Spielberger (1966: 15 - 19) กล่าวว่า ในภาวะที่บุคคลได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะเกิดอันตราย บุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลแบบ A-trait ค่อนข้างสูงจะเป็นตัวเสริมให้ระดับความวิตกกังวลแบบ A-State มีความรุนแรง และมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าบุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลแบบ A-trait ต่ำกว่า นอกจากนั้นการเกิดความ

วิตกกังวลแบบ A-state บ่อย ๆ ครั้ง โดยในแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตาม อาจจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีระดับความวิตกกังวลแบบ A-trait สูงขึ้น

ผลของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลทำให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรมและกระบวนการคิด ดังที่ Goldberger (1982) ได้แบ่งผลของความวิตกกังวลออกเป็น 4 ด้าน คือ (Goldberger 1982: 11-13)

1. ด้านชีวเคมี ความวิตกกังวลทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อสมอง และต่อมไร้ท่อ ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมศูนย์กลางของอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวลทำให้ต่อมอดรีนาล (Adrenal Medulla) หลั่งสารอดรีนาลีน (Adrenaline) เป็นผลให้อัตราการไหลเวียนของโลหิตในกล้ามเนื้อมีมากขึ้น ความวิตกกังวลเป็นผลให้กระเพาะอาหารขับน้ำย่อยมากกว่าปกติ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ เป็นต้น

2. ด้านสรีรวิทยา การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลของบุคคล เช่น ชีพจรเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจลึกและเร็ว หรือหายใจติดขัด ม่านตาขยาย ริมฝีปากแห้ง เหงื่อออกมากกว่าปกติ โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า มือสั่น คลื่นไส้อาเจียน เบื่ออาหาร ปัสสาวะบ่อยครั้ง ท้องอืดเฟ้อ เกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะบริเวณลำคอ นอนไม่หลับ ประจำเดือนผิดปกติในเพศหญิง เป็นต้น

3. ด้านอารมณ์ มีอาการตื่นเต้น ตกใจง่าย โกรธง่าย หวาดหวั่น ซึมเศร้า เหนื่อยหน่าย ท้อแท้ใจ และร้องไห้ เป็นต้น

4. ด้านความคิด ความจำ และการรับรู้ มีอาการหมกมุ่น ขาดสมาธิ สับสน ลืมง่าย ไม่แน่ใจ การใช้ภาษาผิดพลาด และการรับรู้บิดเบือนไป เป็นต้น

ความวิตกกังวลในการสอบ (Test Anxiety)

ความวิตกกังวลในการสอบ เป็นภาวะอารมณ์อีกรูปแบบหนึ่งที่นักจิตวิทยาได้ให้คำอธิบายไว้แตกต่างกันออกไป คือ

Spielberger (1972) กล่าวว่า ความวิตกกังวลในการสอบเป็นภาวะอารมณ์ที่มีลักษณะเฉพาะ ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลรับรู้จากสถานการณ์สอบว่าสถานการณ์สอบจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อบุคคลอันเป็นผลให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สอบดังกล่าว ซึ่ง Spielberger (1972) เรียกความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะเช่นนี้ว่า ความวิตกกังวลแบบภาวะ (State Anxiety) (Spielberger 1972 cited by Kaplan, McCordick and Twitchell 1979: 371)

Sarason (1952) ได้อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการสอบว่าเป็นการตอบสนองทางความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์ชั่วคราวเฉพาะอย่าง ความวิตกกังวลในการสอบตามแนวคิดนี้เกิดจากกระบวนการคิดที่เชื่อมโยงระหว่างภาวะความวิตกกังวลกับสถานการณ์สอบซึ่งบุคคลรับรู้จากประสบการณ์ในอดีตว่า จะก่อให้เกิดความไม่สบายใจต่อบุคคล (Sarason cited by Krohne and Laux 1982: 8; cited by Kaplan, McCordick and Twitchell 1979: 371) โดยบุคคลที่มีความวิตกกังวลในการสอบจะมีการตอบสนอง 2 ลักษณะ คือ การตอบสนองทางความคิดต่อสถานการณ์สอบ และการตอบสนองทางอารมณ์ต่อสถานการณ์สอบนั้น นั่นคือ เมื่อใดก็ตามที่บุคคลเผชิญกับสถานการณ์สอบและเกิดความคิดเกี่ยวกับความสามารถของตน เช่น พูดกับตนเองในขณะสอบว่า "ฉันเป็นคนโง่" หรือ "ฉันคงสอบตก" การตอบสนองทางความคิดนี้จะส่งผลให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ ซึ่งทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น เหงื่อออกมาก เป็นต้น (Liebert and Morris 1967 cited by Krohne and Laux 1982: 97; cited by Kaplan McCordick and Twitchell 1979: 371)

จากแนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการสอบนี้ เมื่อบุคคลเผชิญกับสภาพการณ์ที่มีการประเมินผลนั้น ความวิตกกังวลในการสอบจะส่งผลต่อบุคคล เช่นเดียวกับความวิตกกังวลทั่วไป นั่นคือ ความวิตกกังวลในการสอบทำให้บุคคลเกิดความตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ไม่สบายใจต่อสภาพการณ์ที่เผชิญอยู่ และมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ได้แก่ ใจสั่น ปวดศีรษะ ปัสสาวะบ่อย เป็นต้น (Spielberger 1972 cited by Kostka and Galassi 1974: 464) นอกจากนี้ความวิตกกังวลในการสอบยังส่งผลกระทบที่แตกต่างจากความวิตกกังวลทั่วไป คือ ความวิตกกังวลในการสอบมีผลกระทบต่อความสามารถในการตั้งสมาธิ กระบวนการคิดและความสามารถในการจดจำของบุคคล (Spielberger 1972 cited by Kostka and Galassi 1974: 464) Mandler and Sarason (1952) เสนอว่า ความวิตกกังวลในการ

สอบจะส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเรียนรู้ของบุคคล กล่าวคือ บุคคลที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูงจะคิดหมกมุ่นอยู่กับตนเองจนไม่สามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเงื่อนไขการประเมินผล (Mandler and Sarason cited by Kaplan McCordick and Twitchell 1979: 371)

การประเมินความวิตกกังวล

การประเมินความวิตกกังวลสามารถประเมินได้ 3 วิธี คือ (Bernstein cited by Craighead 1976 : 184-185)

1. ประเมินโดยให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเอง Grambill (1977: 444-446) กล่าวว่า การประเมินความวิตกกังวลโดยการให้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเองนั้น อาจเป็นการรายงานจากการสัมภาษณ์ การจินตนาการ และการตอบคำถามจากแบบสอบถาม ซึ่งได้แก่แบบวัดความวิตกกังวลแบบ STAI ของ Spielberger (1970) แบบวัดความวิตกกังวลแบบ DES+A ของ Izard (1972) หรือแบบวัดความวิตกกังวลแบบ Self-Rating Anxiety Scale ของ Zung (1965) เป็นต้น การประเมินความวิตกกังวลจากการตอบคำถามจากแบบสอบถามนี้เป็นวิธีที่สะดวก และได้ผลดี ถ้าแบบวัดที่นำมาใช้มีความเที่ยงและความตรงสูง (Dustin 1960: 3)

2. การประเมินจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เป็นการประเมินการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น ได้แก่ การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ วัดระดับความดันและปริมาณการไหลเวียนของโลหิต วัดจังหวะความลึกของการหายใจ วัดการขยายของม่านตา วัดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และการวัดความต้านทานของไฟฟ้าที่ฝ่ามือ เพื่อตรวจสอบปริมาณเหงื่อที่ออก เป็นต้น

3. การประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล โดยการสังเกตพฤติกรรมที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา หรือการหลีกหนีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ ได้แก่ การพูดในที่สาธารณะ การสอบ การขึ้นที่สูง การสัมผัสงู เป็นต้น ซึ่งการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลนั้น สามารถสังเกตพฤติกรรมได้โดยตรง เช่น การพูดติดอ่าง มือสั่น เหงื่อออก หายใจแรง เป็นต้น

จากการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลข้างต้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะอารมณ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกตึงเครียด กระวนกระวายใจ หวาดหวั่น ไม่สบายใจ และหวาดกลัว อันเนื่องมาจากบุคคลคิดประเมินเหตุการณ์ว่า จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรืออันตรายต่อบุคคล ความวิตกกังวลแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ความวิตกกังวลที่เป็นบุคลิกภาพประจำตัว และความวิตกกังวลแบบภาวะ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อมีสถานการณ์เฉพาะที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ ส่วนแนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการสอบนั้น ความวิตกกังวลในการสอบเป็นความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะ ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลรับรู้จากสถานการณ์สอบว่า สถานการณ์สอบจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อบุคคล อันเป็นผลให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สอบดังกล่าว ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเรียนรู้ของบุคคล ทำให้การตั้งสมาธิ กระบวนการคิด และความสามารถในการจดจำของบุคคลลดลง โดยบุคคลสามารถประเมินความวิตกกังวลได้ 3 วิธี คือ การรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเอง การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล

<u>งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</u>

จากแนวความคิดที่ว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถพัฒนาความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลให้เหมาะสมยิ่งขึ้นนั้น ได้มีงานวิจัยที่ศึกษาถึงประสิทธิภาพของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อเพิ่มพฤติกรรมการเรียน เช่น Zolie, Stone and Lehr (1980: 80-85) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดด้วยพฤติกรรมที่มีเหตุผล (Rational Behavior Therapy) ต่อการเพิ่มพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอเมริกันผิวขาวและผิวดำจำนวน 60 คน โดยผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน จัดให้กลุ่มทดลองเข้าโปรแกรมการบำบัดด้วยพฤติกรรมที่มีเหตุผลติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมสนใจการทำงานในชั้นเรียน และการทำการบ้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นอกจากจะเพิ่มพฤติกรรมการเรียนแล้ว ยังสามารถลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อการเรียนการสอนของนักเรียนอีกด้วย ดังเช่น Block (1978: 61-65) ได้จัดโปรแกรมการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อเพิ่มคะแนนเรียน ลดพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียน และลดพฤติกรรมหนีเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 10 และ 11 จำนวน

40 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีประวัติการเรียนเมื่อปีที่แล้ว ดังนี้คือ เป็นผู้ที่มีคะแนนเรียนเท่ากับ 65 หรือต่ำกว่า ขาดเรียน 40 ครั้ง หรือมากกว่า เข้าเรียนสาย 25 ครั้งหรือมากกว่า หนีเรียน 25 ครั้ง หรือมากกว่าถูกระบุจากรายงานของอาจารย์ว่ามีพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียน 5 ครั้ง หรือมากกว่า นอกจากนั้นยังมีระดับสติปัญญาและความสามารถเท่ากับนักเรียนเกรด 8 ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จำนวน 16 คน แบ่งเป็นชาย 8 คน และหญิง 8 คนกลุ่มที่ 2 เข้าโปรแกรมการฝึกมนุษยสัมพันธ์ จำนวน 16 คน เป็นชายและหญิงเท่า ๆ กัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการบำบัดแต่อย่างใด กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มได้รับการบำบัดติดต่อกัน 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ๆ ละ 15 นาที ผลของการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีคะแนนการเรียนเพิ่มขึ้น ส่วนพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียนและพฤติกรรมหนีเรียนมีความถี่ลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์และกลุ่มควบคุมทั้งในระยะให้การบำบัดและระยะติดตามผล

นอกจากนี้ ประดิษฐ์ เอกทัศน์ (2527) ได้ศึกษาผลของการให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 10 คน โดยผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 5 คน และกลุ่มควบคุม 5 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนจากรายงานของอาจารย์ผู้สอนวิชาภาษาไทย และจากการสังเกตพฤติกรรมจากผู้สังเกตพฤติกรรม และเป็นผู้มีความคิดไม่มีเหตุผลต่อการเรียนวิชาภาษาไทย โดยการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถาม การวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะใช้เวลาทั้งสิ้น 11 สัปดาห์ คือ ในระยะที่ 1 ซึ่งเป็นระยะเส้นฐานพฤติกรรม (A) ใช้เวลา 3 สัปดาห์ ในระยะที่ 2 ซึ่งเป็นระยะให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (B) ใช้เวลา 6 สัปดาห์ และระยะที่ 3 เป็นระยะติดตามผลใช้เวลา 2 สัปดาห์ ผลการทดลองปรากฏว่า การให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่ในการเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองได้ทั้งในระยะที่ให้การบำบัดและระยะติดตามผล

ส่วนในด้านพฤติกรรมอื่น ๆ ที่นอกเหนือไปจากพฤติกรรมทางด้านการเรียนนั้น Thurman (1983: 417-423) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมประเภทเอ (Type A Behavior) ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมการแข่งขัน รีบร้อน ก้าวร้าว และเป็นศัตรู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 22 คน โดยผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่าง

เป็นกลุ่มทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุม 11 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโปรแกรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ วัดผลการทดลองโดยใช้ The Jenkins Activity Survey (JAS), The Irrational Beliefs Test (IBT), The State - Trait Anxiety Inventory (STAI), The Stress Inventory และ Satisfaction - Happiness Inventory ผลการวิจัยปรากฏว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีพฤติกรรมประเภทเอลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และจากการติดตามผล 2 เดือน พบว่า คะแนนจากแบบสอบถามในช่วงติดตามผลกับในช่วงหลังการบำบัดไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่า การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีผลระยะยาวต่อการลดพฤติกรรมประเภทเอ

ในเรื่องของพฤติกรรมการพูดติดอ่างนั้น ก็พบว่า วิธีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ก็สามารถนำไปใช้ลดพฤติกรรมดังกล่าวได้ Atkinson (1983: 776-778) ได้ทำการวิจารณ์และเผยแพร่งานวิจัยของ Moleski and Tosi ซึ่งศึกษาเปรียบเทียบผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ ในการลดพฤติกรรมการพูดติดอ่างกับกลุ่มตัวอย่างที่พูดติดอ่าง 100 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 20 คนดังนี้คือ

กลุ่มที่ 1 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในสภาพการณ์จริง
กลุ่มที่ 2 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในสภาพการทดลอง
กลุ่มที่ 3 ได้รับการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบในสภาพการณ์จริง
กลุ่มที่ 4 ได้รับการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบในสภาพการทดลอง
กลุ่มที่ 5 กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการบำบัดใด ๆ

กลุ่มตัวอย่างได้รับการบำบัด 8 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที หลังการบำบัด 1 เดือน จึงทำการติดตามผลโดยวัดผลการทดลองจากแบบวัดความวิตกกังวล (Anxiety Scale) แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการพูดติดอ่าง (Attitudes Toward Stuttering Scale) แบบสอบ TAT (Thematic Apperception Test) และการทดสอบการอ่านออกเสียง (Oral Reading Passage) ผลการวิจัยปรากฏว่า การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ทั้งในสภาพการณ์จริงและในสภาพการทดลองสามารถลดพฤติกรรมการพูดติดอ่าง ความวิตกกังวล และมีทัศนคติต่อการพูดติดอ่างได้ดีกว่าการฝึกลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ

ส่วนปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลนั้น Trexler and Karst (1972: 60-67) ศึกษาเปรียบเทียบการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการฝึกผ่อนคลายความเครียด ในการลดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย 33 คน ผู้วิจัยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ 1 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 11 คน กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด จำนวน 10 คน กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการบำบัดใด ๆ จำนวน 12 คน ผู้วิจัยทำการวัดผลการทดลองโดยการสังเกตพฤติกรรมด้วยการวัดความวิตกกังวลจาก Finger Sweat Print (FSP) แบบวัดความวิตกกังวล (Anxiety Scale) รายงานส่วนตัวต่อความเชื่อมั่นในการเป็นนักพูด (Personal Report of Confidence as a Speaker) และแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะทั่วไป (General Public - Speaking Anxiety) ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สามารถลดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะได้มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด และกลุ่มควบคุม แต่เมื่อให้กลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดและกลุ่มควบคุมทำการฝึกบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ก็พบว่า กลุ่มทั้งสองสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะได้เท่ากับกลุ่มที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ต่อมา Keller and Croake (1975: 54-57) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในการลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 30 คน และได้รับการประเมินว่ามีความวิตกกังวลหรือมีความรู้สึกทางลบต่ออายุของตนเอง จัดเข้ากลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ให้กลุ่มทดลองเข้ารับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ วัดผลการวิจัยโดยใช้แบบสำรวจความคิดของผู้ใหญ่ (The Adults Ideas Inventory) และแบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberger (The State - Trait Anxiety Inventory) ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มควบคุมยอมรับความคิดที่ไม่มีเหตุผล และมีระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญ แต่กลุ่มทดลองไม่ยอมรับความคิดที่ไม่มีเหตุผลและมีระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่ากลุ่มที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความคิดที่มีเหตุผลเพิ่มขึ้น และทำให้ความวิตกกังวลของผู้สูงอายุลดลง

หอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัญหาในการวิจัย

การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จะช่วยลดความวิตกกังวลในการสอบวิชาถอดข้อความชาวเลขไทยของนักศึกษาเลขานุการชั้นปีที่ 4 ได้หรือไม่

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความวิตกกังวลในการสอบที่วัดจากแบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberger

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

สมมติฐานในการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จะต่ำกว่าระดับความวิตกกังวลของนักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล

2. ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลจะต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

คำจำกัดความในการวิจัย

การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ หมายถึง กระบวนการที่ผู้วิจัยช่วยให้ผู้รับการบำบัดเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อตนเองหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล โดยให้ผู้รับการบำบัดฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis

และฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ผู้วิจัยและผู้รับการบำบัดทำการอภิปรายผลการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองร่วมกันในกลุ่ม และผู้วิจัยให้การเสริมแรงทางสังคมแก่ผู้รับการบำบัด เมื่อผู้รับการบำบัดสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งหลักการพิจารณาลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลในงานวิจัยนี้ พิจารณาตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 12 ลักษณะ ดังได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ 1 (หน้า 16)

ความวิตกกังวลในการสอบ หมายถึง การตอบสนองของบุคคลที่เกิดขึ้นทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เมื่อบุคคลรับรู้ต่อสถานการณ์ในการสอบว่าอาจทำให้บุคคลได้รับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจ ซึ่งวัดโดยใช้แบบวัดความวิตกกังวล STAI ของ Spielberger

<u>ขอบเขตการวิจัย</u>

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ซึ่งทำแบบวัดความวิตกกังวล STAI ของ Spielberger ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่รับการทดสอบ

2. การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ลักษณะความคิดมีเหตุผลและลักษณะความคิดไม่มีเหตุผลดังได้กล่าวไว้ในคำจำกัดความในการวิจัยนี้เท่านั้น อีกทั้งในการดำเนินการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นั้น ผู้วิจัยดำเนินการเปลี่ยนโครงสร้างความคิดของบุคคล เพื่อให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลเท่านั้น มิได้ทำการบำบัดในลักษณะของการบำบัดเชิงการปรึกษาแต่อย่างใด

3. การทดลองกระทำเฉพาะในการสอบวิชาถอดข้อความชวเลขไทย

<u>ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย</u>

1. สามารถนำแบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองไปใช้ในวงการศึกษาต่อไป

2. ช่วยลดความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ อันเป็นแนวทางในการศึกษาทดลองลดความวิตกกังวลด้วยวิธีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ให้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ได้

3. เป็นแนวทางให้นักศึกษาสามารถนำวิธีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไปประยุกต์ใช้กับการสอบวิชาทักษะอื่น ๆ ได้

4. เป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยา ครู ผู้ปกครองที่จะนำวิธีดังกล่าวไปใช้ในการปรับอารมณ์ และพฤติกรรมต่าง ๆ