

การศึกษาและการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

ปริญญานิพนธ์
ของ
ช่อลัดดา ขวัญเมือง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

พฤษภาคม 2548

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

158.3

๕๓๓๓ก

๘.๕

การศึกษาและการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

บทคัดย่อ

ของ

ช่อลัดดา ขวัญเมือง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
พฤษภาคม 2548

h 200466

ม.ร.ว.ค. ๒๕๔๘

ช่อลัดดา ชวัญเมือง. (2548). การศึกษาและการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ. ปรินญาณพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ , รองศาสตราจารย์ ดร.ดุชนิ โยเหลา , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์.

การศึกษาวัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 1,036 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่มีคะแนนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน แต่ละกลุ่มประกอบด้วยเพศชาย 4 คน เพศหญิง 4 คน

ผลการศึกษาวัย สรุปได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ (ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปลิสเรล) พบว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ประกอบด้วย 10 องค์ประกอบ ได้แก่ การเรียกร้องความรักและการยอมรับ การคาดหวังในตนเองสูง ความโน้มเอียงในการประณาม การมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ ความกระวนกระวายใจมากเกินไป การหลีกเลี่ยงปัญหา การพึ่งพาผู้อื่น การปฏิเสธความรับผิดชอบ และการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ และองค์ประกอบของปัญหาทางอารมณ์ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ โมเดลความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ มีค่าสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และมีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง

3. นักศึกษาที่เพศต่างกัน บุคลิกภาพต่างกัน มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีผลให้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองลดลง

A STUDY AND A REDUCTION OF RAJABHAT UNIVERSITY STUDENTS'
IRRATIONAL BELIEFS AND EMOTIONAL PROBLEMS THROUGH COUNSELING

AN ABSTRACT
BY
SHAULADDA KWANMUANG

Present in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Doctor of Education Degree in Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
May 2005

Shauladda Kwanmuang. (2005). *A Study And A Reduction of Rajabhat University Students Irrational Beliefs and Emotional Problems through Counseling*. Dissertation, Ed.D. (Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee : Prof. Dr. Pongpan Kirdpitak, Assoc. Prof. Dr. Dusadee Yolao, Asst. Prof. Dr. Nanthana Wong-In

The purposes of this research were to study and to reduce Rajabhat University students irrational beliefs and emotional problems through counseling. The subjects of irrational beliefs and emotional problems study were 1,036 first year students of Rajabhat Universities, while the other group of subjects consisted of 16 first year students of Pibulsongkram Rajabhat University, with 75 percentile ranks of irrational beliefs and emotional problems and were purposively selected from the latter population. These 16 first year students were again randomly selected into two groups: an experimental group and a control group. Each group consisted of 8 students: 4 men and 4 women.

The results of the study were as follows:

1. The confirmatory factor analysis significantly confirmed that the model of irrational beliefs of 1,036 students could be characterized into ten factors: demand for love and approval, high self expectation, blame proneness, frustration reaction, emotional irresponsibility, anxious overconcern, problem avoidance, dependency with others, denial of responsibility, and demand for perfectionism. Besides, the model of emotional problems could be characterized into 3 factors : stress, anxiety, and anger. The two models had high factor loading at .01 level and could be able to measure the irrational belief factors and emotional problem factors.

2. The mean scores of irrational beliefs and emotional problems of the students revealed average.

3. Statistically significant differences in irrational beliefs and emotional problems existed when grouped according to the differences of the students gender and personality types at .01 level.

4. Statistically significant differences in the irrational beliefs and emotional problems of the experimental group and the control group existed before, after and follow-up after participated in the rational-emotive behavior group counseling program. The results of this study indicated that the rational-emotive behavior group counseling was a key factor in decreasing the irrational beliefs and emotional problems of the students in the experimental group.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาและการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

ของ

นางช่อลัดดา ขวัญเมือง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่ 20 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน

(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุสิต โยเหลา)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วชิรญา บัวศรี)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ดุชนิ โยเหลา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำและ ตรวจแก้ไข ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอ กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์ ดร.อาภา จันทรสกุล รองศาสตราจารย์ ดร.วัชรวิ ทรัพย์มี รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริบูรณ์ สายโกสุม รองศาสตราจารย์ ดร.ทิพวรรณ กิตติพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง และรองศาสตราจารย์สมร ทองดี ที่ได้กรุณาตรวจแก้ไขและ ให้ข้อเสนอแนะในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วชิรญา บัวศรี ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์เพิ่มเติม และช่วยตรวจสอบปริญญานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์ ที่ได้ช่วยกรุณาให้คำแนะนำใน การทำวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านจากภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้ประสิทธิประสาทความรู้ให้กับผู้วิจัยที่เป็น พื้นฐานในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณนิสิตรุ่นพี่ รุ่นน้อง ระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ และให้กำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้ด้วยดีตลอดมา

ขอขอบคุณ ดร.วีรพงษ์ อินทร์กอง ดร.เอื้อมพร หลินเจริญ อาจารย์ทวีศิลป์ กุลนาถ และคุณอนุ เจริญวงศ์ระยับ ที่ได้ให้ความรู้และตอบซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลทุกขั้นตอน

ขอขอบคุณคณาจารย์ นิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัยนเรศวรและมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 19 แห่ง ที่ให้ ความร่วมมือในการจัดเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี และขอขอบคุณนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้ ช่วยให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ขอขอบคุณผู้บริหาร เพื่อนร่วมงาน เจ้าหน้าที่ และนักศึกษาทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์สุรัชย์ ขวัญเมือง นายสุเมธ ขวัญเมือง นายสุรัฐ ขวัญเมือง และญาติ ๆ ทุกคน ที่คอยห่วงใยและให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา

ท้ายสุดนี้ คุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากปริญญานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ บิดา มารดา ครูอาจารย์และผู้ที่มีอุปการคุณทุกท่านที่มีเมตตาต่อผู้วิจัย ขอรำลึกถึงพระคุณของท่าน ตลอดไป

ช่อลัดดา ขวัญเมือง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ตัวแปรที่ศึกษา	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	17
สมมติฐานในการวิจัย.....	23
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล.....	24
ความหมายของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล.....	24
ความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล.....	26
ลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล.....	30
ระดับของระบบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล.....	36
การพัฒนาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของมนุษย์.....	37
การคงไว้ซึ่งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของมนุษย์.....	40
การประเมินความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล.....	42
แนวคิดเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์.....	45
ความหมายของปัญหาทางอารมณ์.....	45
แหล่งกำเนิดของปัญหาทางอารมณ์.....	46
ประเภทของอารมณ์.....	49
ปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2.....	52
ลูกโซ่ของปัญหาทางอารมณ์.....	53
การประเมินปัญหาทางอารมณ์ที่สำคัญ.....	55

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ) แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม.....	60
ประวัติของผู้ก่อตั้ง.....	60
มุมมองธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และ พฤติกรรม.....	61
ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C.....	62
เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม.....	66
ลักษณะของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม.....	68
บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม.....	70
บทบาทของสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และ พฤติกรรม.....	71
สัมพันธภาพการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม.....	72
กระบวนการและขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และ พฤติกรรม.....	73
เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม.....	80
ข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม.....	90
ประสิทธิผลและประสิทธิภาพของ REBT.....	91
แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบพฤติกรรมแบบเอ-แบบบี.....	94
ความหมายของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี.....	95
องค์ประกอบของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี.....	95
ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี.....	96
การวัดบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี.....	98
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	101
งานวิจัยในประเทศ.....	101
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	105
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	115
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	115
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	119

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
การสร้างแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล.....	120
การสร้างแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์.....	122
การสร้างแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี.....	124
การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม.....	125
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	126
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	130
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	131
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	133
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล.....	133
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	134
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	135
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	170
ความมุ่งหมายในการวิจัย.....	170
สมมติฐานในการวิจัย.....	170
ขอบเขตในการวิจัย.....	170
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	172
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	175
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	176
สรุปผลการวิจัย.....	177
อภิปรายผลการวิจัย.....	185
ข้อเสนอแนะ.....	194
บรรณานุกรม.....	196
ภาคผนวก.....	205
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	328

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ความแตกต่างระหว่างคุณลักษณะของความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล.....	28
2	อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมทางลบกับอารมณ์ที่เหมาะสมทางลบ.....	50
3	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ (n = 1,140 คน).....	117
4	แบบแผนการทดลอง (Randomized Control-Group Pretest-Posttest Design).....	127
5	ระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ของกลุ่มทดลอง.....	129
6	จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา (n = 1,036).....	135
7	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา ตามระดับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์ และบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี.....	136
8	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันขององค์ประกอบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล.....	137
9	ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลและค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ได้จากการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล.....	138
10	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันขององค์ประกอบปัญหาทางอารมณ์.....	141
11	ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลและค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ได้จากการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยันของปัญหาทางอารมณ์.....	142
12	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันขององค์ประกอบบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี.....	144
13	ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลและค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ได้จากการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยันของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี.....	145
14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพ (n = 1,036).....	147
15	การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพ (n = 1,036).....	149
16	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ที่ละตัวแปร จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพ (n = 1,036).....	151
17	เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ของนักศึกษาที่มี บุคลิกภาพแบบเอ แบบเอ-บี และ แบบบี (n = 1,036).....	152

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
18	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพ.....	153
19	เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาที่มี บุคลิกภาพแบบเอ แบบเอ-บี และ แบบบี ($n = 1,036$).....	154
20	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และ ปัญหาทางอารมณ์ โดยรวมและรายด้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล.....	156
21	การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบสองทางแบบวัดซ้ำ ของคะแนนเฉลี่ย ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ โดยพิจารณาตามกลุ่ม เพศ และเวลาที่วัดตัวแปร.....	159
22	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยพิจารณาตามกลุ่ม เพศ และเวลาที่วัดตัวแปร ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	161
23	เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe ระหว่างค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผลในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล	163
24	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์ โดยพิจารณาตามกลุ่ม เพศ และเวลาที่ วัดตัวแปร ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	164
25	เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe ระหว่างค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล	166
26	ร้อยละของอัตราการลดลงของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม ของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพศชายและเพศหญิง ในระยะก่อน การทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล	169

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษา...	19
2	กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา.....	20
3	กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีของนักศึกษา.....	21
4	กรอบแนวคิดในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา...	22
5	กรอบแนวคิดในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา.....	23
6	ไดอะแกรมแผนภูมิของอาการเครียด.....	54
7	คุณสมบัติระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล.....	63
8	ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบ A-B-C-D-E.....	64
9	ลำดับขั้นตอนการบำบัดแบบ REBT 13 ขั้นตอน.....	79
10	โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษา.....	140
11	โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา.....	143
12	โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีของนักศึกษา.....	146
13	เส้นทางแสดงการลดลงของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล	167
14	เส้นทางแสดงการลดลงของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ของเพศชายและเพศหญิง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล	167
15	เส้นทางแสดงการลดลงของปัญหาทางอารมณ์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล	168
16	เส้นทางแสดงการลดลงของปัญหาทางอารมณ์ ของเพศชายและเพศหญิง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล	168

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับศักยภาพในการคิดที่สมเหตุสมผล (Rational Thinking) และการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Thinking) เพราะมนุษย์มีแรงจูงใจทั้งในการปกป้องรักษาตนเอง โดยการสร้างความสุข การคิดและการพูด การแสดงความรัก การสื่อสารกับผู้อื่น การเจริญเติบโตและการต้องการความสำเร็จในตนเอง ในขณะเดียวกันมนุษย์ก็มีแรงจูงใจในการทำลายตนเอง โดยการหลีกเลี่ยงที่จะคิดและหลีกเลี่ยงที่จะเป็นตัวของตัวเอง การเชื่ออย่างมมาย การขาดความอดทน การเข้าใจผิด การไม่ผ่อนปรน การต้องการความสมบูรณ์แบบ และการประณามตนเอง รวมทั้งการหลีกเลี่ยงการประสบความสำเร็จในตนเอง (Corey. 1996 : 320) คนเรามีความรับผิดชอบอย่างยิ่งในการเกิดอารมณ์ การคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การเชื่อ ค่านิยม และเจตคติที่เชื่อมโยงโดยตรงกับปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ (Livneh; & Wright. 1995 : 331; citing Ellis. 1989) ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญาอีพิคตีส (The Stoic Philosopher Epictetus) ที่ว่า "คนเราไม่ได้เกิดปัญหาจากเหตุการณ์ต่าง ๆ แต่เกิดจากมุมมองของคนเราที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ" (Men are disturbed not by things but by the views which they take of them) เอลลิส (Ellis) เรียกการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ (Unhelpful Thoughts) ของคนเราว่า "ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล" (Irrational Beliefs) (Dryden; Mytton. 1991 : 91)

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Beliefs) เป็นการคิดที่เฝ้ามองกับตัวเอง ในสิ่งที่ไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงหรือไม่มีเหตุผล จนทำให้เกิดปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง ได้แก่ การคิดแบบสุดขั้ว การคิดที่ต้องการความสมบูรณ์แบบ การสรุปเกินจริง การมองเหตุการณ์ในทางลบด้านเดียว และการลงโทษหรือการประณามตนเอง (John. 1992 : 201) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นความเชื่อที่ขัดขวางหรือรบกวนไม่ให้บุคคลไปสู่เป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ อยู่บนพื้นฐานที่เข้มงวดและต้องการความสมบูรณ์แบบในลักษณะ "ควรจะ" "น่าจะ" และ "ต้อง" ซึ่งส่งผลให้เกิดความเชื่อที่สำคัญ คือ การคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย การประณามตนเองหรือผู้อื่น และการมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ (Neenan; & Dryden. 2001 : 77-79) แบ่งเป็น 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ ด้านที่ 1 เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับตนเอง ได้แก่ "ฉันต้องทำดีและ/หรือได้รับความรักจากบุคคลที่สำคัญสำหรับฉัน ฉันรู้สึกแย่มาก ถ้าฉันทำไม่ดี ฉันไม่สามารถทนได้ ดังนั้น ฉันจึงเป็นคนไม่เอาไหนเลย" ด้านที่ 2 เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับผู้อื่น ได้แก่ "คุณต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม มันเป็นเรื่องที่น่ากลัวมาก ถ้าคุณไม่ปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรมแล้ว ฉันไม่สามารถทนคุณหรือพฤติกรรมของคุณได้ ดังนั้น คุณจึงเป็นคนเลว" และด้านที่ 3 เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับโลกที่อาศัยอยู่ ได้แก่ "โลกต้องข้องเกี่ยวกับฉันในทางที่ดี มีอนาคตและให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันอยากได้ในฉับพลัน มันจะเลวร้ายอย่างยิ่งถ้าไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ ฉันไม่สามารถ

ทนอาศัยอยู่ในโลกที่แย่งอย่างนี้ได้ ดังนั้น โลกจึงเป็นสถานที่ที่น่ารังเกียจอย่างที่สุด” (Richard. 1998 : 268; citing Ellis. 1980) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จึงเป็นแก่นกลางหรือจุดเริ่มต้น ซึ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญอย่างยิ่งของปัญหาทางอารมณ์และนำไปสู่พฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง ทำให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการได้ (Dryden; & Mytton. 1999 : 91; Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 252; Traverse; & Dryden. 1995 : 45; Baisden. 1980 : 41-03B)

ปัญหาทางอารมณ์ (Emotional Problems) เป็นอารมณ์ที่เกิดจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Nelson-Jones. 1998 : 266) ซึ่งขัดขวางการตอบสนองต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นของบุคคล ไม่ให้ไปสู่เป้าหมายตามที่ต้องการ เช่น อาการที่วิตกกังวลเกินกว่าเหตุ ความท้อแท้ ความซึมเศร้า ความรู้สึกไร้ค่า ความรู้สึกมั่งร้ายและความเดือดดาล (เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ. 2545 : 131) ปัญหาทางอารมณ์ เป็นอารมณ์ทางลบที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ ความโกรธ ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความละอาย (Dryden; & Mytton. 1999 : 106) เมื่อคนเราเกิดความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง จะทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 2 เช่น รู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับความวิตกกังวลของตน รู้สึกเกลียดตัวเองที่เป็นคนผัดวันประกันพรุ่ง (Ellis. 1995 : 2) ปัญหาทางอารมณ์แบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) ปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากตนเอง (Ego Disturbances) เมื่อไม่ได้ตามที่ตนเรียกร้องก็จะประหม่นตนเองทางลบ เช่น “ฉันต้องไม่เห็นแก่ตัว ถ้าฉันเห็นแก่ตัว ฉันเป็นคนไม่ดี” และ 2) ปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากความไม่สบายใจ (Discomfort Disturbances) เมื่อไม่ได้ความสบายใจหรือความปลอดภัยก็จะเกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น “คนเราควรได้รับความสบายใจในทุก ๆ สิ่งและทุก ๆ อย่าง” (Neenan; & Dryden. 2001 : 78; citing Ellis. 1979a, 1980) ปัญหาทางอารมณ์ จึงไม่ได้เป็นผลมาจากสภาพการณ์ภายนอก แต่เป็นผลมาจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคล ที่มีต่อสภาพการณ์นั้น ๆ จนทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่มีความสุข ก่อให้เกิดความเครียดและเกิดผลเสียอย่างมากมาย (Davis, Eshelman; & McKay. 1988 : 99-100) ถ้ามีความเครียดสูงจนเรื้อรัง จะทำให้ระดับพลังงานของบุคคลลดต่ำลง การปฏิบัติงานล้มเหลว กระบวนการคิดขาดประสิทธิภาพ เป็นคนไร้อารมณ์ มีการแตกร้างในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ระบบภูมิคุ้มกันโรคจะบกพร่อง ทำให้เป็นคนไม่ยืดหยุ่น บั่นทอนความเชื่อมั่นในตนเองและมีอาการป่วยต่าง ๆ (Matheny; et al. 1986 : 500; John. 1992 : 201) จากผลงานวิจัย พบว่า คนที่มีความโกรธจะมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับความต้องการสมบูรณ์แบบ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความวิตกกังวล การประณาม และการเชื่อว่าเป็นเรื่องหายนะ (Zwemer; & Deffenbacher. 1984 : 391)

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มีความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเอ (Type A Personality) (Thurman. 1985 : 4) คนที่มีบุคลิกภาพแบบเอ จะมีนิสัยก้าวร้าว มีความพยายามเพื่อความสำเร็จในเวลาที่น่า้อยอย่างไม่หยุดหย่อน ทำให้เกิดการต่อต้านและการขัดแย้งกับคนอื่น ๆ ส่วนคนที่มีบุคลิกภาพแบบบี จะมีพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม กล่าวคือ จะมีลักษณะง่าย ๆ ไม่ชอบการแข่งขัน มีรูปแบบชีวิตที่ผ่อนคลาย (Gregory. 1996 : 501; citing Friedman; & Rosenman. 1974) บุคลิกภาพแบบเอ มีความสัมพันธ์กับอาการปวดศีรษะความเครียด (Henrikson. 1988 : 1930-B; Barnhart. 1982 : 1604-B) นอกจากนี้ เพศหญิงและเพศชายจะมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่างกัน โดยเพศหญิงจะมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลสูงกว่าเพศชาย (Kasper. 1983 : 709-A)

เพศชายมีความเชื่อในเรื่องความต้องการยอมรับ ความสามารถ การพึ่งพาผู้อื่น ความสำเร็จ และอาการป่วย โดยรวมน้อยกว่าเพศหญิง แต่มีความต้องการการค้นพบวิธีการแก้ไขปัญหที่สมบูรณ์แบบมากกว่าเพศหญิง (Lichtenberg; Johnson; & Arachtingi. 1992 : 157-158; citing Suter. 1986) บุคลิกภาพแบบเอ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด โดยนักศึกษาหญิงมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาชาย (เทพวัลย์ สุชาติ. 2530 : ก-ข; สุวิมล เด่นสุนทร. 2542 : ก-ข) ซึ่งปัญหาทางอารมณ์เหล่านี้ สามารถจัดได้ด้วยการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและเพิ่มความเชื่อที่สมเหตุสมผลเข้ามาแทนที่ (Lichtenberg; Johnson; & Arachtingi. 1992 : 157-158)

ในสังคมไทยมีความเชื่อที่ผิด ๆ หรือไม่สมเหตุสมผลในหลาย ๆ เรื่อง เช่น การเรียกร้องความสนใจ การต้องการพึ่งพาผู้อื่น การพยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุด และการแข่งขันเอาจริงเอาจัง ความเชื่อเหล่านี้ทำให้การดำเนินชีวิตของคนไทยเกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น และส่งผลให้เกิดอาการป่วยทางกายที่พบได้บ่อย ๆ ได้แก่ ปวดศีรษะข้างเดียว มึนงง ภูมิแพ้ ปวดหลัง ไซนัสอักเสบ หัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ท้องอืด ท้องผูกสลับท้องเสีย และหอบหืด ดังนั้น การใช้ยารักษาอาการทางกายโดยไม่สนใจสภาพจิตใจจะทำให้ประสิทธิภาพในการรักษาด้อยลง (ปราโมทย์ สุณิษย์. 2544 : 261-265) ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรตระหนักถึงความเชื่อที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้รับคำปรึกษา โดยเฉพาะความเชื่อเกี่ยวกับความต้องการการยอมรับ การมีความสามารถและความสำเร็จที่มากเกินไป รวมทั้งความต้องการสมบูรณ์แบบ และการพึ่งพาผู้อื่น (Lichtenberg; Johnson; & Arachtingi. 1992 : 161)

จากการที่ผู้วิจัยได้ปฏิบัติงานในหน้าที่แนะแนวและให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่สอบเอนทรานซ์ไม่ได้ จำต้องมาเรียนที่มหาวิทยาลัยราชภัฏตามความต้องการของผู้ปกครอง จะมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า "ตนต้องเก่ง มีความสามารถและประสบความสำเร็จ" ทำให้เกิดความเชื่อว่าเป็นเรื่องเลวร้ายที่สอบเอนทรานซ์ไม่ได้ และมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ ทำให้นักศึกษาเกิดปัญหาทางอารมณ์ ได้แก่ รู้สึกเครียด ไร้ค่า และโกรธตัวเอง ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรมอื่น ๆ ตามมา ได้แก่ ขาดเรียนบ่อย ไม่ตั้งใจเรียน ก้าวร้าว และมีอาการโรคจิตโรคประสาทจนต้องพักการเรียน นอกจากนี้ นักศึกษายังมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า "ตนต้องได้รับความรักและการยอมรับจากคนสำคัญ" และ "คนอื่นต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างดีและยุติธรรม" เมื่อไม่ได้รับความรักและการปฏิบัติที่ดีจากพ่อแม่เท่ากับลูกคนอื่น ๆ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเครียดและโกรธเคืองอยู่ในใจตลอดเวลา ทำให้เกิดอาการชักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเครียดเกี่ยวกับการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย จนทำให้นักศึกษาไม่บรรลุเป้าหมายที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงได้

จากการสำรวจด้วยแบบสอบถามปลายเปิด เกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อเหตุการณ์ทางลบ ปัญหาทางอารมณ์และปัญหาทางพฤติกรรม รวมทั้งการใช้แบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 200 คน เป็นเพศชาย 53 คน (ร้อยละ 27) เพศหญิง 147 คน (ร้อยละ 73) ผลการสำรวจ พบว่า นักศึกษามีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับตนเอง คนอื่น และโลกหรือเงื่อนไขชีวิตที่สำคัญ 3 อันดับแรก ได้แก่ "ฉันต้องทำได้ดี มีความสามารถ ประสบความสำเร็จ และสมบูรณ์แบบ (ร้อยละ 26.70) รอง

ลงมา ได้แก่ “มันเป็นเรื่องเลวร้ายและหายนะ ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการให้เป็น (ร้อยละ 17.91) และ “คนอื่นต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างดีและยุติธรรม” (ร้อยละ 17.58) จากการที่นักศึกษามีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลดังกล่าว ทำให้นักศึกษามีปัญหาทางอารมณ์ที่สำคัญ 3 อันดับแรก ได้แก่ ความเครียด (ร้อยละ 30.81) รองลงมา ได้แก่ ความวิตกกังวล (ร้อยละ 28.65) และความโกรธ (ร้อยละ 18.11) ข้อมูลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีบุคลิกภาพแบบเอและแบบบีต่างก็มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่ส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และปัญหาทางพฤติกรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของสุวิมล เด่นสุนทร (2542 : ก-ข) ที่พบว่า นักศึกษาสถาบันราชภัฏนครราชสีมา ปีที่ 1 มีความเครียดระดับสูงมากที่สุด และมีบุคลิกภาพแบบเอ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา และสอดคล้องกับงานวิจัยของจรินทร์ สุกุลถาวร (2542 : ค) ที่พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 4 มีความเครียดมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 3 นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2542 : ii) ที่พบว่า นักศึกษาสถาบันราชภัฏพิบูลสงครามชั้นปีที่ 1 มีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับความขัดแย้งทางอารมณ์ต่ำกว่าความฉลาดทางอารมณ์ในด้านอื่น ๆ ทั้งนี้เพราะนักศึกษาเหล่านี้ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์มากกว่าวัยอื่น ๆ จึงมีอารมณ์วู่วาม ขาดสติยั้งคิด ทำให้ไม่สามารถใช้สติปัญญาในการคิดแก้ไขปัญหาได้อย่างสมเหตุสมผล จนกลายเป็นเรื่องที่น่าเศร้าใจอยู่บ่อย ๆ พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้แสดงถึงปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษา ด้วยเหตุนี้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการช่วยเหลือเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางด้านอารมณ์

วิธีการที่จะช่วยเหลือนักศึกษาเหล่านี้ สามารถดำเนินการได้โดยใช้หลากหลายรูปแบบ เช่น การให้คำปรึกษารายบุคคล การให้คำปรึกษากลุ่ม การให้คำปรึกษาครอบครัว และการจัดกลุ่มพัฒนา วิธีการหนึ่งที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่ามีประสิทธิผลและประสิทธิภาพมากที่สุด ในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ก็คือ การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Group Therapy) ตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis) ดังจะเห็นได้จากผลงานวิจัยของหลายคนที่สนับสนุนในเรื่องนี้ เช่น เทอร์แมน (Thurman. 1983 : 417) พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์มีประสิทธิภาพอย่างมีนัยสำคัญในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและพฤติกรรมแบบเอ และเอเดส (Eades. 1981 : 3422-A) พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกแบบการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ มีประสิทธิภาพในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกหัดแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและกลุ่มควบคุม นอกจากนี้ การให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม สามารถทำนายได้ว่าผู้ที่มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลสูงจะเกิดความเครียดและการทะเลาะวิวาทมากกว่าผู้ที่มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่ำ (Ziegler; & Leslie. 2003 : 235) จากผลงานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ด้วยเหตุนี้ เอลลิส (Ellis. 2004 : Online) จึงได้เขียนคำขวัญที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมของสถาบันอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis Institute) ว่าเป็น “การให้คำปรึกษาที่สั้นแต่ได้ผลที่ยาวนาน” (REBT : Short Term Therapy Long Term Results)

หัวใจที่สำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ก็คือ การเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ (Corey. 1996 : 323) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบนี้ มีแนวคิดที่เฉพาะเจาะจงในการแก้ไขความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลโดยใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพแบบเอบีซี (A-B-C Theory of Personality) ซึ่งมีแนวคิดที่ว่า ความเชื่อ (Beliefs) ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Activating Events) เป็นตัวทำให้เกิดผลทางด้านอารมณ์และผลทางด้านพฤติกรรม (Consequence) ความเชื่อที่สมเหตุสมผล เป็นความเชื่อที่ทำให้เกิดผลที่ตามมาทางบวก ส่วนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นความเชื่อที่ทำให้เกิดผลที่ตามมาทางลบ ซึ่งขัดขวางไม่ให้บุคคลพัฒนาไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ จึงต้องใช้วิธีการถกโต้แย้ง (Disputing) เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ (Effect) คือ มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลและพัฒนาปรัชญาที่มีประสิทธิภาพและเกิดความรู้สึกใหม่ (New Feeling) จนส่งผลให้มีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม (Corey. 1995 : 381-386; Sharf. 1996 : 347-348; citing Walen; et al. 1980) การให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมมีความเหมาะสมอย่างมากในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะสมาชิกกลุ่มสามารถนำหลักการที่ได้มาประยุกต์ใช้ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม สมาชิกได้มีโอกาสฝึกพฤติกรรมใหม่ ๆ ทำให้กล้าลอง กล้าทำ และมีการบ้านให้กลับไปฝึกหัดอีกจำนวนมาก ช่วยให้สมาชิกได้มีประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัดและมีความมั่นใจในตนเอง ได้เรียนรู้ทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นหลังจากจบชั่วโมงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปแล้ว นอกจากนี้ สมาชิกยังได้สังเกตพฤติกรรมและการสะท้อนกลับแก่กันและกันได้อีกด้วย (Corey. 1996 : 332)

สำหรับประเทศไทยยังไม่มีผู้ใดได้ศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอและแบบบี รวมทั้งยังไม่มี การให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งปัญหาเหล่านี้สามารถแก้ไขได้โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ที่เน้นการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ และนำผลมาดำเนินการช่วยเหลือด้วยวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ให้กับนักศึกษาเหล่านี้ ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษาประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน การทำงาน การทำกิจกรรม และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นกำลังที่สำคัญในการพัฒนาประเทศชาติสืบไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพินุลสงคราม ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม กับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏ และได้ทราบถึงองค์ประกอบของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์และบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีของนักศึกษา รวมทั้งได้ทราบถึงผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา นอกจากนี้ยังทำให้ได้แบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานิสิตนักศึกษา และเป็นประโยชน์ต่อครูแนะแนว ผู้ให้คำปรึกษา ในสถานศึกษาต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตของการศึกษาเป็น 2 ขั้นตอน คือ

1. การศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. การให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์
 - 1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2547 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 41 แห่ง จำนวน 79,699 คน (สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ. 2546 : 56-57; สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2548 : ออนไลน์)

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เป็น นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2547 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 19 แห่ง ๆ ละ 60 คน รวม 1,140 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์

2.1 ประชากรที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2547 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จำนวน 2,279 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จาก นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน ใน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่มีคะแนนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน แต่ละกลุ่มประกอบด้วยเพศชาย 4 คน เพศหญิง 4 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการ ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ

เกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ กำหนดเกณฑ์ตามแนวคิดของจาคอบส์; แมสสัน และฮาร์วิล (Jacobbs; Masson; & Harvill. 2002 : 40) ที่ว่า ขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษา ที่ได้ผลควรมีจำนวน 5-8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ แบ่งเป็น

1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1.1 เพศ แบ่งเป็น

- 1) เพศชาย
- 2) เพศหญิง

1.1.2 บุคลิกภาพ แบ่งเป็น

- 1) แบบเอ
- 2) แบบเอ-บี
- 3) แบบบี

1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

1.2.1 ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

1.2.2 ปัญหาทางอารมณ์

2. ตัวแปรที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

2.1.1 การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

2.1.2 การไม่ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

2.2.1 ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.2.2 ปัญหาทางอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Beliefs) หมายถึง การคิดของนักศึกษาที่เฝ้ามองกับตนเองเกี่ยวกับตนเอง คนอื่น และโลกหรือเงื่อนไขชีวิตในสิ่งที่ไม่เป็นจริง ไม่เป็นเหตุเป็นผลและไม่เป็นประโยชน์ เป็นการเรียกร้องที่ต้องการความสมบูรณ์แบบในลักษณะ “ควรจะ” “น่าจะ” และ “ต้อง” ถ้าไม่เป็นไปตามความคิดของตนก็จะคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย หนำซ้ำไม่ได้ เกิดการประณามตนเอง ผู้อื่น และโลกหรือเงื่อนไขต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง ซึ่งขัดขวางความสำเร็จตามเป้าหมายของนักศึกษา แบ่งเป็น 10 องค์ประกอบ ได้แก่

1.1 การเรียกร้องความรักและการยอมรับ (Demand for Love and Approval) หมายถึง การคิดของนักศึกษาที่เฝ้ามองกับตนเองว่าจะต้องได้รับความรักและการยอมรับจากเพื่อนหรือพ่อแม่อยู่ตลอดเวลา

1.2 การคาดหวังในตนเองสูง (High Self Expectation) หมายถึง การคิดของนักศึกษาที่เฝ้ามองกับตนเองว่า จะต้องเป็นคนที่มีความสามารถและประสบความสำเร็จในทุก ๆ เรื่อง เพื่อให้ได้รับการยอมรับว่าเป็นคนที่มีคุณค่า

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

1.4 การมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ (Frustration Reaction) หมายถึง การคิดของนักศึกษาที่เฝ้ามองกับตนเองว่า เป็นเรื่องเลวร้ายและหายนะ ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่นักศึกษาต้องการ

1.5 การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ (Emotional Irresponsibility) หมายถึง การคิดของนักศึกษาที่เฝ้ามองกับตนเองว่า ความทุกข์ของนักศึกษาเกิดจากสาเหตุภายนอก จึงทำให้นักศึกษาไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

1.6 ความกระวนกระวายใจมากเกินไป (Anxious Overconcern) หมายถึง การคิดของนักศึกษาที่เฝ้ามองกับตนเองว่า นักศึกษาควรกังวลถึงความเป็นไปได้ในการเกิดขึ้นของเหตุการณ์ที่อาจเป็นอันตรายหรือน่ากลัวตลอดเวลา

1.7 การหลีกเลี่ยงปัญหา (Problem Avoidance) หมายถึง การคิดของนักศึกษาที่เฝ้ามองกับตนเองว่า นักศึกษาจะมีความสุข ถ้าสามารถหลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหาชีวิต และความรับผิดชอบเกี่ยวกับตนเองได้

1.8 การพึ่งพาผู้อื่น (Dependency with Others) หมายถึง การคิดของนักศึกษาที่เฝ้ามองกับตนเองว่า นักศึกษาต้องพึ่งพาผู้อื่นและจำเป็นต้องมีคนที่จะเข้มแข็งกว่าให้พึ่งพาเสมอ

1.9 การปฏิเสธความรับผิดชอบ (Denial of Responsibility) หมายถึง การคิดของนักศึกษาที่เฝ้ามองกับตนเองว่า เหตุการณ์ที่มีอิทธิพลต่อนักศึกษาอย่างรุนแรงในอดีตเป็นตัวกำหนด พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักศึกษาในปัจจุบัน

1.10 การเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ (Demand for Perfectionism) หมายถึง การคิดของนักศึกษาที่เฝ้ามองกับตนเองว่า ปัญหาทุกปัญหามีวิธีการแก้ไขได้อย่างถูกต้อง และเป็นเรื่องเสียหายถ้าไม่สามารถค้นพบวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล วัดได้จากแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Beliefs Inventory) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. ปัญหาทางอารมณ์ (Emotional Problems) หมายถึง ภาวะที่รบกวนจิตใจของนักศึกษาทั้งที่เกิดจากภายในและภายนอก ร่างกาย ส่งผลให้ร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมของนักศึกษาลดความสมดุล ทำให้นักศึกษาไม่บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่

2.1 ความเครียด (Stress) หมายถึง ภาวะทางจิตใจของนักศึกษาที่ถูกกดดันจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นทั้งจากภายในและภายนอก ร่างกาย ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ทำให้นักศึกษาไม่บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ ได้แก่ รู้สึกผิด รู้สึกท้อแท้ใจ รู้สึกเศร้าใจ รู้สึกน้อยใจมาก รู้สึกกังวลใจมาก

2.2 ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ภาวะทางจิตใจที่ไม่น่าพอใจของนักศึกษา เพราะถูกรบกวนด้วยสถานการณ์ทั้งจากภายในและภายนอก ร่างกาย ทำให้คิดหรือคาดการณ์ล่วงหน้าไปในทางที่ไม่ดี ทำให้นักศึกษาไม่บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ ได้แก่ รู้สึกกลัว รู้สึกไม่มั่นใจ ไม่มีสมาธิ รู้สึกกระวนกระวายใจ และรู้สึกหวาดหวั่นใจ

2.3 ความโกรธ (Anger) หมายถึง ปฏิกริยาโต้ตอบทางจิตใจของนักศึกษาที่ไม่พอใจเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการหรือคาดหวัง หรือถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่าง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ทำให้นักศึกษาไม่บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ ได้แก่ รู้สึกไม่พอใจ รู้สึกโมโห รู้สึกหงุดหงิด รู้สึกเดือดดาล รู้สึกไม่ชอบ รู้สึกเจ็บใจ และรู้สึกทนไม่ได้

ปัญหาทางอารมณ์ วัดได้จากแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ (Emotional Problem Inventory) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม หมายถึง วิธีการที่ใช้ในการช่วยเหลือ นักศึกษาเป็นกลุ่ม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา ตามแนวคิดการให้

คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational - Emotive Behavior Therapy = REBT) ของเอลลิส ที่เน้นการใช้รูปแบบ A-B-C-D-E-F โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสอนให้นักศึกษามีความสามารถในการสืบค้น และโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยการแทนที่ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล จนทำให้มีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาด้วยตัวเองและดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข การให้คำปรึกษากลุ่มใช้เวลาในการให้คำปรึกษา 12 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 24 ชั่วโมง ดังรายละเอียดในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

3.1 ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยดำเนินการเพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาและนักศึกษากับนักศึกษา เพื่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง และมีความไว้วางใจที่จะระบายความคิดความรู้สึกของตนได้อย่างอิสระ พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อควรปฏิบัติ และเป้าหมายของการให้คำปรึกษา รวมทั้งการทำแบบฝึกหัด และเปิดโอกาสให้ซักถาม แสดงความคิดเห็นและความต้องการเพิ่มเติม

3.2 ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ โดยใช้เทคนิคในแต่ละครั้ง ดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 เป็นการสร้างสัมพันธภาพ การชี้แจงเกี่ยวกับการเข้ากลุ่ม การสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์โดยทั่ว ๆ ไป ของนักศึกษา โดยใช้เทคนิคเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ดังนี้

1) เทคนิคการอธิบาย (Didactic Explanation) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อสอนทฤษฎี A-B-C ของ REBT โดยใช้สื่ออุปกรณ์ประกอบการอธิบายตามขั้นตอน ABCDEF ดังนี้

A (Activating Events) คือ เหตุการณ์ทั่ว ๆ ไปที่เกิดขึ้นของนักศึกษา

B (Beliefs) คือ ความเชื่อของนักศึกษาที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และความเชื่อที่สมเหตุสมผล

C (Consequences) คือ ผลที่ตามมาทั้งทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม ที่เกิดจากความเชื่อนั้น ๆ

D (Disputing) คือ การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล

E (Effective Philosophy) คือ การสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่สมเหตุสมผล โดยการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

F (New Feeling) คือ การเกิดความรู้สึกใหม่ ทำให้เกิดความสบายใจ สามารถลดปัญหาทางอารมณ์ของตนได้

2) เทคนิคการใช้เพลงที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Song) เป็นการนำเพลงที่มีเนื้อร้องเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญทั้ง 10 ด้าน และปัญหาทางอารมณ์ 3 ด้าน เพื่อให้ นักศึกษาสามารถ

จดจำเนื้อร้อง และตระหนักถึงผลเสียของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ รวมทั้งสามารถนำไปใช้ร้องเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนได้ด้วยตนเอง

3) เทคนิคการฝึกหายใจระดับลึก (Deep Breathing) เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ทางความคิดแบบหนึ่ง ช่วยให้กระบังลมขยายตัวสามารถรับออกซิเจนเข้าไปในร่างกาย ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายมีพลังมากยิ่งขึ้น ถ้าร่างกายขาดออกซิเจนจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารและเสื่อมคุณภาพ จะทำให้เกิดภาวะวิตกกังวล ความซึมเศร้าและความอ่อนเปลี้ยเพลียแรง และไม่สามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ การหายใจที่เหมาะสมจึงจำเป็นสำหรับการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

ครั้งที่ 2 เป็นการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการเรียกร้องความรักและการยอมรับ และลดปัญหาทางอารมณ์ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1) เทคนิคการโต้แย้งแบบโสเครติส (Socratic Disputing) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษา ประกอบด้วย 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 การโต้แย้ง (Debating) เพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถตรวจสอบและโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนได้อย่างสมเหตุสมผล และกิจกรรมที่ 2 การจำแนก (Discriminating) เพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล รวมทั้งดำเนินการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล จนสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการเรียกร้องความรักและการยอมรับได้

2) เทคนิคการฝึกสมาธิ (Meditation) เป็นการฝึกความสนใจ ความตั้งมั่นแห่งจิต เพื่อให้เกิดความสงบ มีสติ เกิดปัญญา และช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ โดยเน้นให้นักศึกษาฝึกสมาธิแบบเพ่งที่จุดใดจุดหนึ่ง ด้วยการหลับตาฟังเสียง เพื่อให้สภาวะจิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คือเสียงที่ได้ยินเพียงเสียงเดียวอยู่ตลอดเวลา เป็นการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทางหูแบบเดียวกับเทคนิคของเกสตัลท์ เพื่อเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการฝึกจินตนาการแบบต่าง ๆ ในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3 เป็นการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการคาดหวังในตนเองสูง และลดปัญหาทางอารมณ์ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1) เทคนิคการโต้แย้งแบบมีโครงสร้าง (Structure Disputing) เป็นเทคนิคการโต้แย้งที่ประกอบไปด้วยโครงสร้างทั้ง 3 ส่วน ได้แก่

- การโต้แย้งเชิงเหตุผล (Logical Disputing) เพื่อท้าทายความมีเหตุผลที่ผิดๆ ของนักศึกษา ด้วยการใช้คำถามเพื่อให้นักศึกษาเกิดการหยั่งเห็นด้วยตนเองว่า ความเชื่อที่ตนยึดถืออยู่นั้นไม่สมเหตุสมผลอย่างไร ด้วยคำถามที่นิยมใช้ ได้แก่ “ทำไมนักศึกษาต้องประสบความสำเร็จ?” หรือ “ความเชื่อนี้สมเหตุสมผลหรือไม่?”

- การโต้แย้งเชิงความจริง (Reality Disputing) เพื่อช่วยให้นักศึกษาเข้าใจว่าไม่มีหลักฐานใดสนับสนุนการเรียกร้องที่ต้องเป็นเช่นนั้นแน่นอน และไม่คงที่ในความเป็นจริงอยู่ตลอดเวลา ด้วยคำถามที่นิยมใช้ ได้แก่ “มีกฎที่ไหนกล่าวว่านักศึกษาต้องประสบความสำเร็จ?” หรือ “ความเชื่อนี้เป็นจริงหรือไม่?”

- การโต้แย้งเชิงประโยชน์ (Helpfulness Disputing) เพื่อช่วยให้นักศึกษาได้มองเห็นถึงผลเสียของการยึดถือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จึงทำให้มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง ด้วยคำถามที่นิยมใช้ ได้แก่ “ความเชื่อนี้เป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาหรือไม่?” หรือ “ความเชื่อนี้ส่งผลเสียต่อนักศึกษาหรือไม่?”

2) เทคนิคการโต้แย้งแทนเพื่อนรัก (Friend Dispute) เป็นเทคนิคการแสดงบทบาทสมมติที่ใช้ในการโต้แย้งแบบสร้างสรรค์ (Creative Disputing) เพื่อช่วยให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงความแตกต่างของมาตรฐานที่ใช้ในการประเมินตนเองที่ไม่สมเหตุสมผล กับมาตรฐานที่ใช้ในการประเมินเพื่อนรักที่สมเหตุสมผล ซึ่งปัญหาเช่นเดียวกับนักศึกษา จนทำให้เกิดการหยั่งเห็นด้วยตนเองและยอมรับตนเองได้เช่นเดียวกับที่ยอมรับเพื่อนรัก ช่วยให้นักศึกษาสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการคาดหวังในตนเองสูงและปัญหาทางอารมณ์ได้

3) เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ โดยใช้หลัก 2 ประการ คือ 1) การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ส่วนของร่างกาย 2) การแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อชุดต่าง ๆ ของร่างกายที่ละส่วน ในครั้งนี้ผู้วิจัยเน้นเฉพาะหัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอก คอหน้า คอหลัง หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก เพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงได้เมื่อต้องอยู่ในภาวะเครียด วิดกกังวลหรือโกรธ

ครั้งที่ 4 เป็นการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านความโน้มเอียงในการประณาม และลดปัญหาทางอารมณ์ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1) เทคนิคการเปรียบเทียบอุปมาอุปมัย (Analogy) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อโต้แย้งความเชื่อที่เป็นการประณาม (Disputing ‘Damning’ Beliefs) โดยเปรียบเทียบให้เห็นว่า คนเราส่วนใหญ่มีพฤติกรรมทั้งที่ดีและไม่ดีซึ่งเปรียบเสมือนดาวทองและดาวดำปะปนกัน ไม่มีใครที่มีดาวทองหรือดาวดำทั้งหมด ผลการเปรียบเทียบช่วยให้นักศึกษามองเห็นว่า มนุษย์ทุกคนมีทั้งส่วนดีและไม่ดี สามารถทำผิดพลาดได้ นักศึกษาทุกคนก็เป็นมนุษย์คนหนึ่งจึงมีความผิดพลาดได้ ผลการโต้แย้งด้วยเทคนิคนี้จะช่วยให้นักศึกษาสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านความโน้มเอียงในการประณามตนเองและคนอื่นลงได้

2) เทคนิคการฝึกหายใจที่สมดุล (Balance Breathing) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ โดยก่อนการฝึก ให้นักศึกษาประเมินระดับความรู้สึกทางลบของตนจาก 0-10 แล้วทำการฝึกโดยเน้นให้ร่างกายซีกซ้ายและขวาอยู่ในสภาวะสมดุลตลอดเวลา พร้อมกับหายใจเข้า-ออกช้า ๆ ช่วยให้มีสติและมีสมาธิจดจ่ออยู่กับภารกิจ ไม่คิดเรื่องอื่น ทำให้ลดปัญหาทางอารมณ์ลงได้ หลังการฝึกให้ประเมินความรู้สึกอีกครั้ง เพื่อเปรียบเทียบระดับปัญหาทางอารมณ์ก่อนฝึกกับหลังฝึกการหายใจที่สมดุล

ครั้งที่ 5 เป็นการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ และลดปัญหาทางอารมณ์ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1) เทคนิคการลดความเชื่อที่คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย (De-awfulizing) เป็นเทคนิคที่ใช้ในการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อแสดงให้นักศึกษาเห็นว่า แม้ว่าสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นแต่มันก็ได้เลวร้าย

โดยให้นักศึกษาบอกถึงเหตุการณ์ทางลบ ที่คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้ายและให้ประเมินว่ามีความเลวร้ายระดับใด บนสเกล 1-100 แล้วให้บอกเหตุการณ์อื่น ๆ ที่คิดว่าเลวร้ายกว่าเหตุการณ์ A และประเมินลงบนสเกล 1-100 จนครบทุกเหตุการณ์ แล้วเขียนเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านั้นบนสเกล 1-100 ผลสุดท้ายจะพบว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย จนรู้สึกทนต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้ตามที่นักศึกษาเสนอในครั้งแรกนั้น จะอยู่ในสเกลที่ต่ำกว่าเหตุการณ์อื่น ๆ

2) เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์อย่างต่อเนื่อง (The Bridge) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกจิตให้มีสมาธิอยู่กับปัจจุบัน โดยการบริหารกล้ามเนื้อตาพร้อมๆ กับการกำหนดลมหายใจที่ต่อเนื่อง เชื่อมโยงกันทั้ง 9 ขั้นตอน เพื่อป้องกันไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปคิดเรื่องอื่น ช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวล รวมทั้งสามารถลดความรู้สึกโกรธได้ด้วยตนเอง และมอบหมายให้ไปฝึกเป็นการบ้าน แล้วนำผลการฝึกมาอภิปรายกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 6 เป็นการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ และลดปัญหาทางอารมณ์ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1) เทคนิคการเล่าเรื่อง กบสีเขียว (The Green Frog Story) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อช่วยให้นักศึกษาได้เผชิญหน้ากับความรู้สึกและความคิดของตนเมื่อเกิดเหตุการณ์ทางลบขึ้น ช่วยให้เกิดการหยั่งเห็นว่า ปัญหาทางอารมณ์ของตนไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ภายนอกแต่เกิดจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เมื่อเล่าจบแล้วจะต้องมีการอภิปรายเพื่อเชื่อมโยงเรื่องที่เล่ากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงของนักศึกษา และให้นักศึกษาได้ฝึกหัดโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่คิดว่า “เหตุการณ์ภายนอกเป็นตัวทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์” เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์

2) เทคนิคการใช้เพลงที่สมเหตุสมผล (Rational Song) เป็นเทคนิคที่นำแนวคิดของเอลลิส ที่เน้นให้เลือกเพลงที่สมเหตุสมผลซึ่งสามารถแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้จริงๆ และเป็นเพลงที่นิยมในปัจจุบันมากกว่าเป็นเพลงที่เคยนิยมมาในอดีต โดยนำมาใช้ร้องเพื่อเตือนสติเมื่อเกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและเกิดปัญหาทางอารมณ์ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกเพลง “กอนนินกอนนิน” เพราะเป็นเพลงที่มีเนื้อร้องที่สามารถช่วยลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ และลดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาได้เป็นอย่างดี และเป็นเพลงที่กำลังอยู่ในความนิยมของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน

3) เทคนิคการฝึกเจริญสติ เป็นการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม อย่างชัดเจนและต่อเนื่อง ให้มีสติรู้ในการเคลื่อนไหวของทั้งกายและใจ โดยการกำหนดรู้ความคิดและอาการเคลื่อนไหวของกาย คือ การเอาจิตของเราไปกำหนดรู้ ระลึกและรู้สึกลงไปในขณะที่นั้นว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ จิตไม่ฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่น ส่วนการรู้ทางใจ คือ คอยดูความคิด คอยจับดูจิตของตนและพยายามตามดูความคิดของตนให้ทัน ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การฝึกเจริญสติตามแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภา ประกอบด้วย 14 ท่าที่ต่อเนื่องกัน ช่วยให้มีสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่องของตนเองในแต่ละท่า ทำให้ปัญหาทางอารมณ์ลดลงได้เป็นอย่างดี

ครั้งที่ 7 เป็นการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการกระวนกระวายใจมากเกินไป และลดปัญหาทางอารมณ์ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1) เทคนิคการจินตนาการฉายภาพแห่งเวลา (Time-projection Imagery) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อลดการคิดถึงเรื่องที่วิตกกังวลว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต โดยให้จินตนาการถึงเหตุการณ์ทางบวกที่จะเกิดขึ้นและอธิบายสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ ในอีก 6 เดือนข้างหน้า และอีก 1 ปี 2 ปี และ 5 ปีข้างหน้า วิธีการนี้จะช่วยให้ นักศึกษาคิดถึงปัจจุบันน้อยลงและเห็นความสำคัญของอนาคต มองเห็นเหตุการณ์ทางบวกในอนาคตได้ เช่น พบเพื่อนใหม่ ทำงานที่ชอบบางเวลา ฯลฯ

2) เทคนิคการอยู่กับปัจจุบัน (Here and Now Technique) เป็นการกำหนดรู้สิ่งที่มากระทบทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยให้รู้ทันอริยาบทที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้จิตไปคิดเรื่องอื่นที่ทำให้ไม่สบายใจ โดยการให้นักศึกษาพูดรับรู้สิ่งที่มากระทบประสาทสัมผัสหรือทวารทั้ง 6 อย่างต่อเนื่องด้วยคำพูดว่า “ฉันเห็น...ฉันได้ยิน...ฉันได้กลิ่น...ฉันรับรู้รส... ผิวกายฉัน...ฉันคิดว่า...” เน้นให้รับรู้สิ่งที่มากระทบประสาทสัมผัสของตนจริงๆ ในขณะที่พูดแต่ละประโยค และให้ไปฝึกหัดปฏิบัติเป็นการบ้าน แล้วนำมาอภิปรายกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 8 เป็นการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการหลีกเลี่ยงปัญหา และลดปัญหาทางอารมณ์ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1) เทคนิคการฝึกหัดต่อต้านการผัดวันประกันพรุ่ง (Anti-procrastination Exercises) เป็นแบบฝึกหัดสำหรับผู้ที่ปัญหาผัดวันประกันพรุ่ง เพราะไม่สามารถทนความไม่สบายใจในระยะสั้น เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายในระยะยาวได้ โดยการส่งเสริมให้กำลังใจให้นักศึกษาลงมือปฏิบัติจริงๆ มากกว่าที่จะคิดวางแผนว่าจะทำอย่างไร ด้วยการให้นักศึกษาทำสัญญากับตนเอง และมีเพื่อนเป็นพยานในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง โดยเน้นให้มีการเสริมแรงและการลงโทษ แล้วนำผลการปฏิบัติมาอภิปรายกันในครั้งต่อไป

2) เทคนิคการบริหารกายและจิต (Active Meditation) เป็นเทคนิคการออกกำลังกายและการทำสมาธิไปพร้อม ๆ กันตามทฤษฎีของเกสตัลท์ เพื่อช่วยให้มีพลังกายและพลังจิตที่เข้มแข็งมากขึ้น ช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ ด้านความเครียด ความวิตกกังวลและความโกรธได้เป็นอย่างดี ในครั้งนี้ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกบริหารทั้งกายและใจพร้อมกัน 2 ท่า ตามเสียงเพลง โดยในท่าที่ 1 เน้นให้บริหารเขาและปล่อยเสียงออกมาจากช่องท้อง ส่วนในท่าที่ 2 เน้นให้บริหารเขาและหายใจเข้าออกลึก ๆ แล้วให้นักศึกษาไปฝึกที่บ้าน และนำประสบการณ์มาอภิปรายกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 9 เป็นการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการพึ่งพาผู้อื่นและลดปัญหาทางอารมณ์ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1) เทคนิคการจินตนาการมีชีวิตรบนเกาะร้าง (The Desert Island) เป็นเทคนิคการจินตนาการแบบหนึ่ง เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นถึงผลที่ตามมาของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล “ควรจะ” “น่าจะ” “จะต้อง” กับความเชื่อที่สมเหตุสมผล “ชอบ” “ต้องการ” “ปรารถนา” ด้วยการให้นักศึกษาจินตนาการว่าอยู่บนเกาะร้างคนเดียว และมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เน้นให้เห็นถึงผลเสียของความเชื่อที่ไม่

สมเหตุสมผล แล้วให้จินตนาการว่าอยู่บนเกาะร้างคนเดียวเช่นเดิม แต่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทนที่ เน้นให้เห็นถึงผลดีของความเชื่อที่สมเหตุสมผล จนทำให้นักศึกษาลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการพึ่งพาผู้อื่นลงได้

2) เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า (Empty-chair Technique) เป็นเทคนิคที่ REBT ยืมเทคนิคของเกสตัลท์มาใช้ เมื่อวิธีการแบบดั้งเดิมคือการใช้คำถาม ไม่สามารถเปิดเผยเหตุการณ์หรือปัญหาทางอารมณ์ที่แท้จริงของนักศึกษาได้ โดยให้นักศึกษานั่งที่เก้าอี้ตัวเดิมและมีเก้าอี้ที่ว่างเปล่าอยู่ตรงหน้า แล้วแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความต้องการหรือความรู้สึกในอุดมคติที่ขัดแย้งกันอยู่ เกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการพึ่งพาผู้อื่น จนทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ โดยให้พูดโต้ตอบกลับไปกลับมาจนนักศึกษาสมาสามารถเข้าใจในความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง ช่วยลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการคิดพึ่งพาผู้อื่นมากเกินไป และลดปัญหาทางอารมณ์ด้วย

ครั้งที่ 10 เป็นการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการปฏิเสธความรับผิดชอบ และลดปัญหาทางอารมณ์ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1) เทคนิคการจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive Imagery = REI) เป็นเทคนิคที่สร้างขึ้นเพื่อการฝึกจิตใจให้หนักแน่นและเกิดรูปแบบของอารมณ์ใหม่ โดยการส่งเสริมให้กำลังใจในการจินตนาการถึงเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น และเชื่อมโยงกับปัญหาในชีวิตในปัจจุบัน ให้สัมผัสกับความรู้สึกเครียด วิตกกังวลหรือโกรธ โดยเน้นให้เกิดความรู้สึกจริงๆ ไม่ใช่คาดเดาว่ารู้สึก และให้อยู่กับความรู้สึกนั้น 1-2 นาที แล้วทำการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนั้นให้เป็นความรู้สึกที่ดีขึ้น โดยไม่ให้คิดเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ แต่ให้บอกกับตัวเองอย่างแข็งขันและซ้ำ ๆ ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล จนสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ลงได้

2) เทคนิคการจินตนาการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ (Relaxation Imagery) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยการจินตนาการเกี่ยวกับแสงแดด นกที่กำลังบิน คลื่นซัดชายหาด ทั้งนี้เพราะการจินตนาการเพื่อรับรู้ทั้งการได้กลิ่น ได้ยินเสียง มองเห็นสีหน้า รู้ถึงความรู้สึก และรับรู้รสได้ จะช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด มีสติ และมีสมาธิมากขึ้น ในที่นี้ผู้วิจัยได้ใช้การจินตนาการเกี่ยวกับชายหาด (The Beach) โดยปรับคำพูดให้เหมาะสมกับนักศึกษาและได้บันทึกเสียงลงเทปเพื่อให้นักศึกษาไปฝึกเป็นการบ้าน และให้นำประสบการณ์จากการฝึกมาอภิปรายแลกเปลี่ยนกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 11 เป็นการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ และลดปัญหาทางอารมณ์ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1) การใช้แบบฟอร์มการช่วยเหลือตนเอง (Self-help Forms) เป็นเทคนิคช่วยเหลือตนเองของ REBT โดยให้นักศึกษาได้ทบทวนทำแบบฝึกหัดเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทั้ง 10 ด้าน ตามขั้นตอน ABCDEF ตามที่ได้เรียนรู้มาในครั้งก่อน ๆ ได้แก่ A คือ เหตุการณ์ทางลบ B คือ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล C คือ ผลที่ตามมาทั้งทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม D คือ การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยการแทนที่

ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล E คือ การสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่สมเหตุสมผลมากขึ้น และ F คือ การสร้างความรู้สึกลึกใหม่ จนสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ลงได้

2) เทคนิคการผ่อนคลายทางความคิด (Cognitive Distraction) เป็นการฝึกการผ่อนคลายความคิดแบบโยคะ (Yoga) เพื่อให้นักศึกษาสามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ ทำให้เกิดความสุขของร่างกายและจิตใจอย่างเต็มที่ในขณะที่รู้ตัว เกิดสมาธิและช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ได้ ในที่นี้ผู้วิจัยเน้นการฝึกที่เน้นการควบคุมการหายใจเข้า-ออก พร้อมกับการออกกำลังกายท่าต่างๆ จำนวน 6 ท่า คือ ท่าสัญลักษณ์แห่งโยคะ ทำบิดสันหลัง ท่าหัวจรดเข่า ท่าคีม ท่ากงล้อและท่าต้นไม้ และให้นักศึกษาไปฝึกหัดเป็นการบ้าน แล้วนำผลมาอภิปรายร่วมกันในครั้งต่อไป

3.3 ขั้นยุติ

3.3.1 ขั้นยุติและประเมินผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง โดยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่งroup และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

3.3.2 ขั้นยุติและประเมินผลการให้คำปรึกษาครั้งที่ 12 โดยให้นักศึกษารายงานผลการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 10 ด้าน และปัญหาทางอารมณ์ 3 ด้าน และแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง ต่อสมาชิกกลุ่ม ต่อผู้วิจัยและต่อกระบวนการ รวมทั้งให้ทำแบบประเมินผลการให้คำปรึกษาและนัดหมายเพื่อทำแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม วัดได้จากการเปรียบเทียบคะแนนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา

4. บุคลิกภาพแบบเอ - แบบบี (Type A - Type B Personality) หมายถึง ลักษณะที่ปรากฏเป็นภาพรวมทั้งทางด้านการคิด การรู้สึกและการกระทำของนักศึกษา แบ่งเป็น 6 ด้าน ได้แก่

4.1 ความทะเยอทะยาน (Ambitiousness) หมายถึง ลักษณะนิสัยของนักศึกษาที่มีความคาดหวังต่อความสำเร็จสูงกว่าที่เป็นอยู่ และมีความพยายามอย่างมากเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนคาดหวัง ทั้งในด้านการเรียน ตำแหน่งทางสังคม ฐานะทางเศรษฐกิจและความเป็นอยู่ถ้าไม่สามารถทำได้ตามที่คาดหวังก็จะรู้สึกโกรธและผิดหวัง

4.2 ความก้าวร้าว (Aggression) หมายถึง ลักษณะนิสัยของนักศึกษาที่ชอบใช้วิธีการที่รุนแรงทั้งทางกายและวาจา โดยไม่คิดถึงจิตใจคนอื่น เพื่อลดความคับข้องใจและความโกรธ จนทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น

4.3 การแข่งขัน (Competitiveness) หมายถึง ลักษณะนิสัยของนักศึกษาที่รู้สึกพึงพอใจ และเห็นความสำคัญของการเอาชนะคนอื่นในการเล่น เกม การทำสิ่งต่าง ๆ และการดำรงชีวิตเหนือสิ่งอื่นใด

4.4 การขาดความอดทน (Impatience) หมายถึง ลักษณะนิสัยของนักศึกษาที่บ่นบอกรถึงความใจร้อน หรือความอดทนต่ำต่อเหตุการณ์ที่ไม่เป็นตามความคาดหวังหรือแนวปฏิบัติที่ตนยึดถือ โดยไม่สนใจถึงความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

4.5 ความเร่งรีบ (Acceleration) หมายถึง ลักษณะนิสัยของนักศึกษาที่ให้ความสำคัญในเรื่องของเวลามากจนเกินไป จนทำให้แสดงพฤติกรรมที่รีบร้อนในการทำงาน การเคลื่อนไหว และการทำกิจวัตรประจำวัน ถ้าไม่สามารถทำอะไรได้ทันตามแผนที่วางไว้จะรู้สึกไม่พึงพอใจทันที

4.6 ความเป็นปรปักษ์ (Hostility) หมายถึง ลักษณะนิสัยของนักศึกษาที่ยึดความคิดและเป้าหมายของตนเป็นสำคัญ ทำให้เป็นคนไม่ยอมใครง่าย ๆ ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น มีการโต้ตอบที่รุนแรง คิดเจ็บแค้นและแสดงสีหน้าไม่พึงพอใจอยู่เสมอ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ - แบบบี เป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

ลักษณะที่ 1 นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ (Type A Personality) หมายถึง นักศึกษาที่มีลักษณะความทะเยอทะยาน ความก้าวร้าว การแข่งขัน การขาดความอดทน ความเร่งรีบ และความเป็นปรปักษ์ โดยมีคะแนนเฉลี่ยบุคลิกภาพแบบเอ - แบบบี อยู่ในระดับสูง (M ตั้งแต่ 3.37 ขึ้นไป)

ลักษณะที่ 2 นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ-บี (Type A-B Personality) หมายถึง นักศึกษาที่มีลักษณะความทะเยอทะยาน ความก้าวร้าว การแข่งขัน การขาดความอดทน ความเร่งรีบ และความเป็นปรปักษ์ โดยมีคะแนนเฉลี่ยบุคลิกภาพแบบเอ - แบบบี อยู่ในระดับปานกลาง (M ตั้งแต่ 2.32 - 3.36)

ลักษณะที่ 3 นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบบี (Type B Personality) นักศึกษาที่มีลักษณะความทะเยอทะยาน ความก้าวร้าว การแข่งขัน การขาดความอดทน ความเร่งรีบ และความเป็นปรปักษ์ โดยมีคะแนนเฉลี่ยบุคลิกภาพแบบเอ - แบบบี อยู่ในระดับต่ำ (M ตั้งแต่ 2.31 ลงมา)

บุคลิกภาพแบบเอ - แบบบี วัดได้จากแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี (Type A - Type Inventory) ที่ผู้วิจัยได้แนวคิดมาจากโอ รอร์เค และ คณะ (O'Rourke; et al. 1988 : 313-314) และ โรสแมน สแวน และคาเมลลี (Rosenman; Swan; & Carmelli. 1988 : 9-10)

5. เพศ (Gender) หมายถึง ลักษณะทางพันธุกรรมที่แสดงออกถึงความเป็นชายหรือความเป็นหญิงของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้แก่ เพศชายและเพศหญิง

6. กลุ่มทดลอง (Experimental Group) หมายถึง นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

7. กลุ่มควบคุม (Control Group) หมายถึง นักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์ และบุคลิกภาพแบบเอ - แบบบี

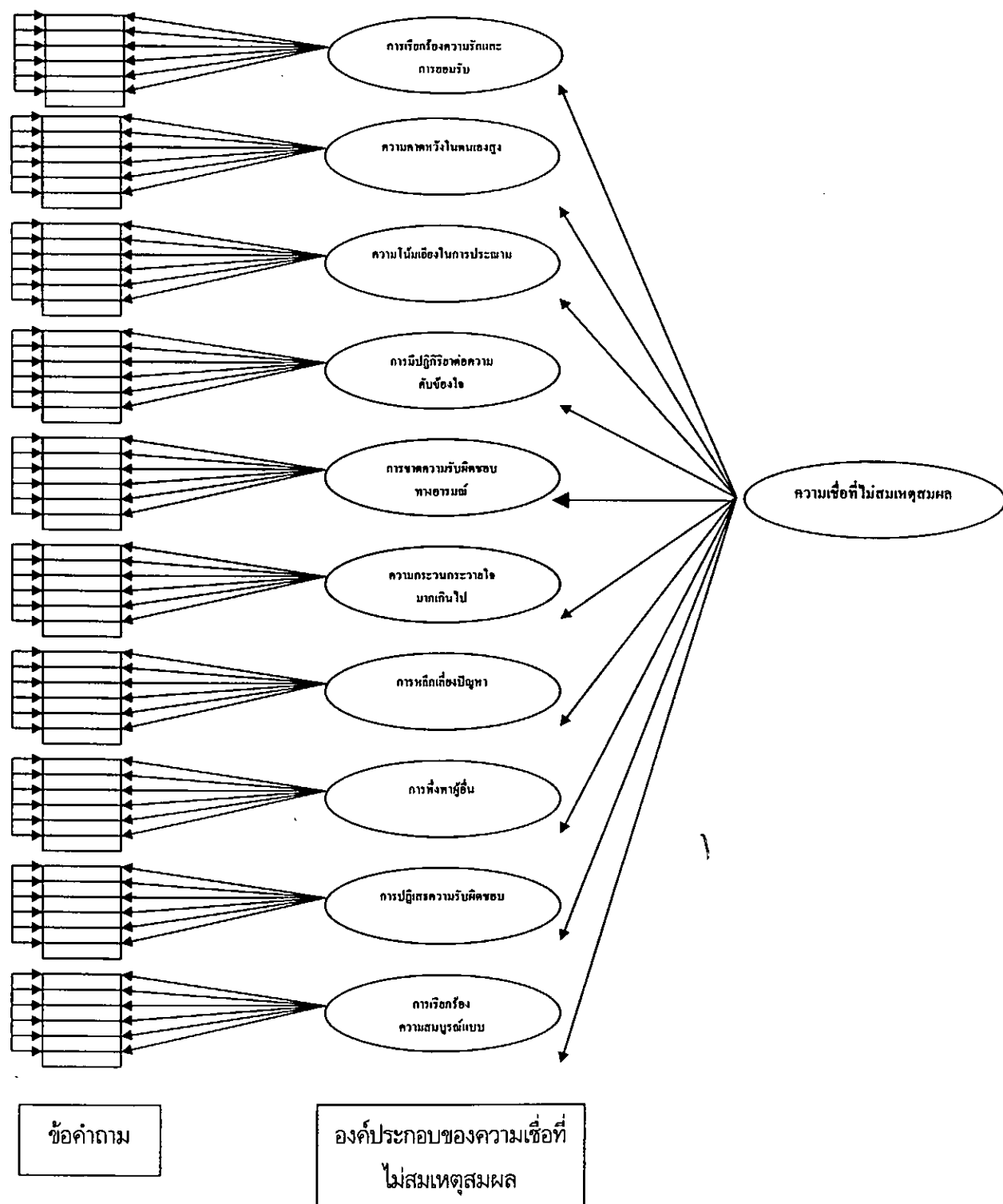
1.1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของเอลลิส (Jones. 1968 : 4-9; citing Ellis. 1962) เดวิส เอสเชลแมนและแมคเคย์ (Davis; Eshelman; &

McKay. 1998 : 101-105) มาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษา 10 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) การเรียกร้องความรักและการยอมรับ (Demand for Love and Approval)
- 2) การคาดหวังในตนเองสูง (High Self Expectation)
- 3) ความโน้มเอียงในการประณาม (Blame Proneness)
- 4) การมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ (Frustration Reaction))
- 5) การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ (Emotional Irresponsibility)
- 6) ความกระวนกระวายใจมากเกินไป (Anxious Overconcern)
- 7) การหลีกเลี่ยงปัญหา (Problem Avoidance)
- 8) การพึ่งพาผู้อื่น (Dependency with Others)
- 9) การปฏิเสธความรับผิดชอบ (Denial of Responsibility)
- 10) การเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ (Demand for Perfectionism)

กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษา
ประกอบ 1

แสดงในภาพ

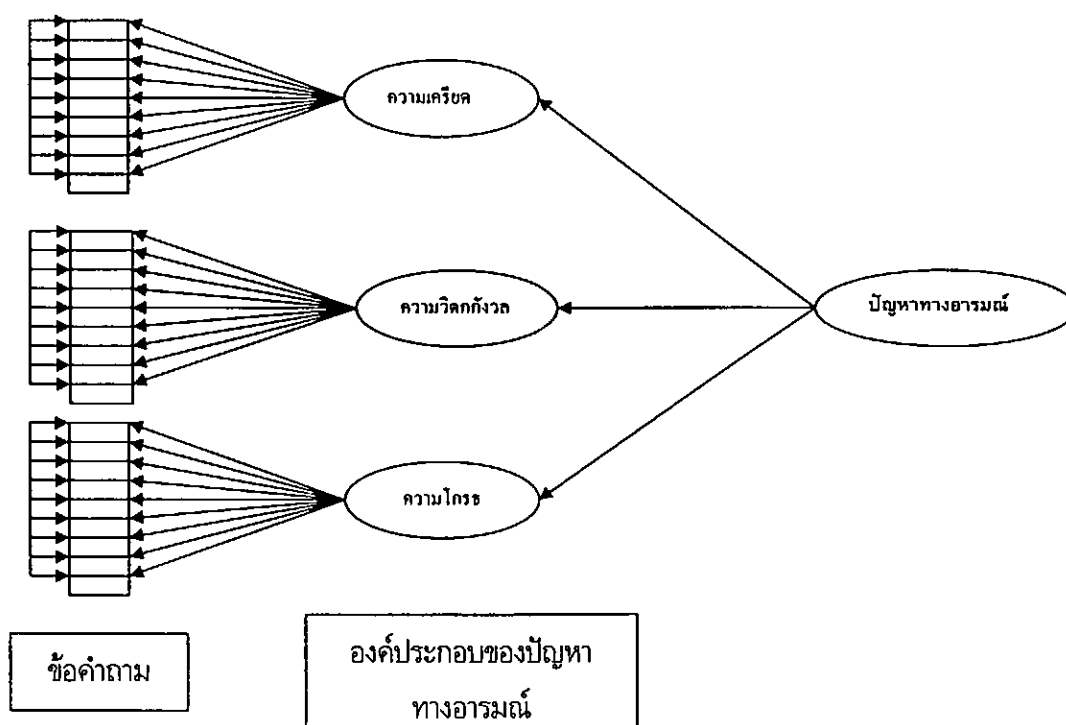


ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษา

1.2 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของเอลลิส (DiGiuseppe. 1995 : 103; citing Ellis. 1978) และเทรฟเวิร์ต และ ดรายเด็น (Traverse; & Dryden. 1995 : 44) มาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา 3 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) ความเครียด (Stress)
- 2) ความวิตกกังวล (Anxiety)
- 3) ความโกรธ (Anger)

กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา แสดงในภาพประกอบ 2

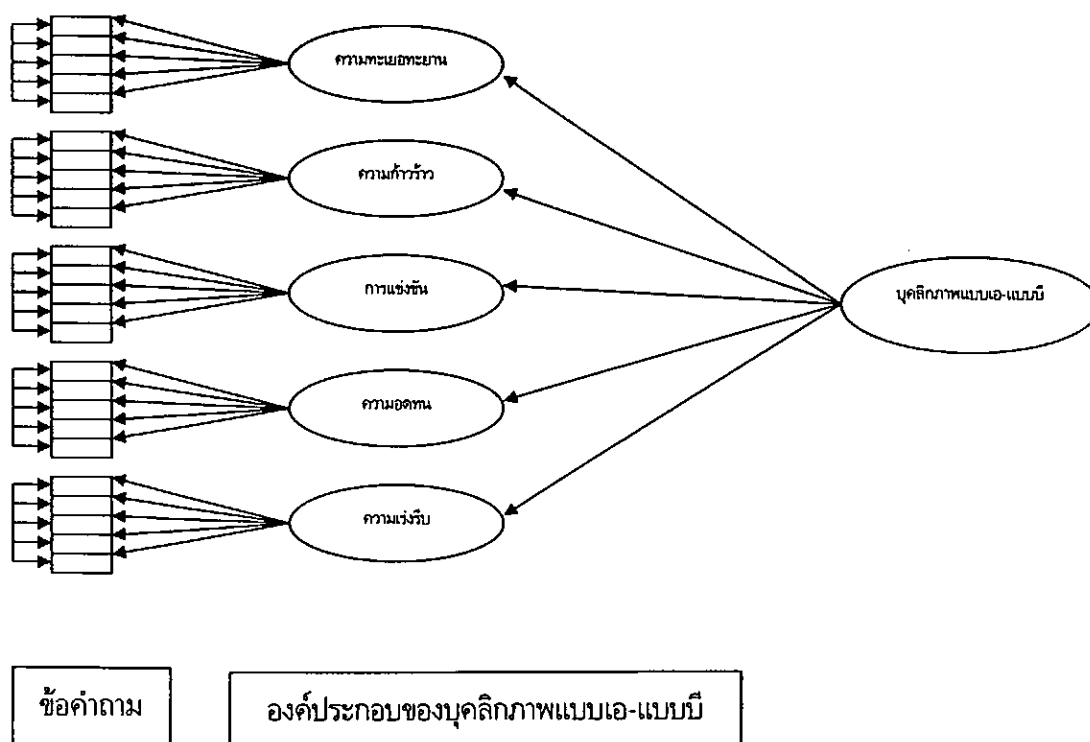


ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา

1.3 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ โอ รอร์เค และ คณะ (O'Rourke; et al. 1988 : 313-314) และ โรสแมน สแวน และคามลลี (Rosenman; Swan; & Carmelli. 1988 : 9-10) มาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีของนักศึกษา 6 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) ความทะเยอทะยาน (Ambitiousness)
- 2) ความก้าวร้าว (Aggression)
- 3) การแข่งขัน (Competitiveness)
- 4) การขาดความอดทน (Impatience)
- 5) ความเร่งรีบ (Acceleration)
- 6) ความเป็นปรปักษ์ (Hostility)

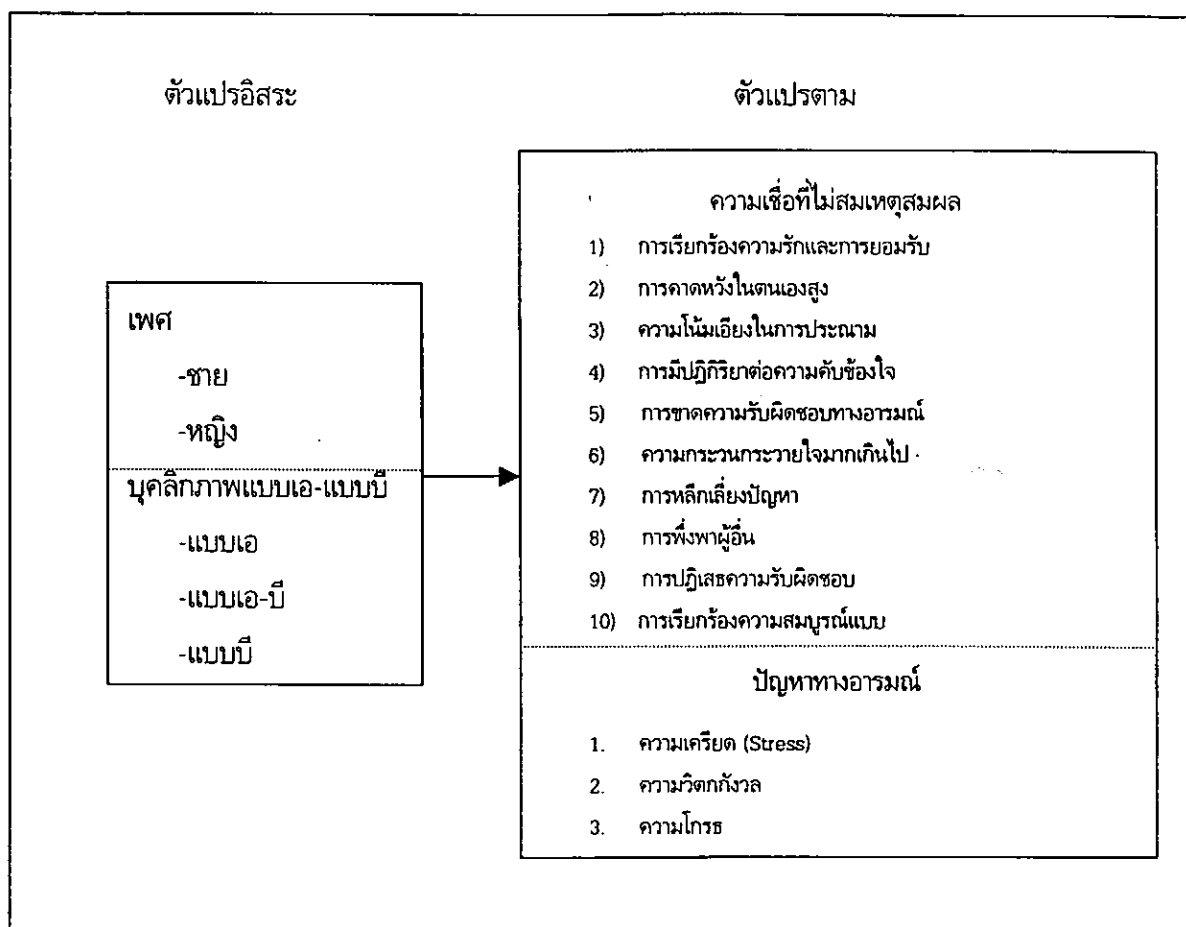
กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีของนักศึกษา แสดงในภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีของนักศึกษา

ตอนที่ 2 กรอบแนวคิดในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา

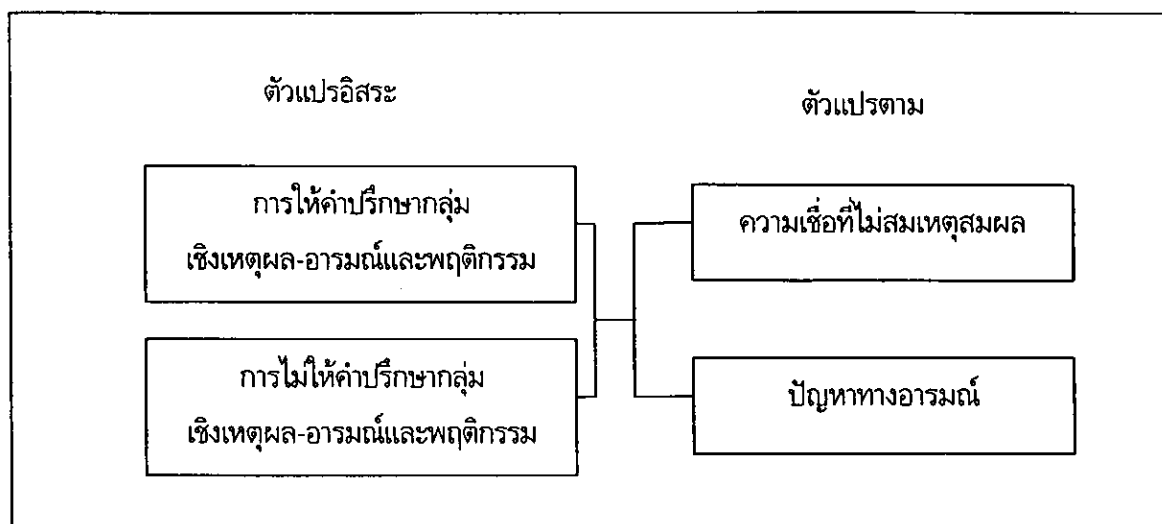
ผู้วิจัยได้นำแนวคิดจากการศึกษาวิจัยของ โรสแมน; สวอน และ คาร์เมลลี (Rosenman; Swan; & Camelli. 1988 : 8-9) เฮอร์แมน (Thurman. 1982 : 4565-B) โจนส์ (Jones. 1968 : 7) เดวิส, เอสเชลแมน และ แมคเคย์ (Davis, Eshelman; & McKay. 1988 : 99-100) และลินช์เทนเบิร์ก จอห์นสัน และเรชทิงจี (Lichtenberg; Johnson; & Arachtingi. 1992 :157-163; citing Suter 1986) มาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 กรอบแนวคิดในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา

ตอนที่ 3 กรอบแนวคิดในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา

ผู้วิจัยได้นำวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ตามแนวคิดของ เอลลิส (Ellis. 1995 : 1-15) คอเรีย (Corey. 1995 : 385-398) และ ดรายเดน และยันคูรา (Dryden; & Yankura. 1995 : 250-280) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ แสดงในภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 กรอบแนวคิดในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักศึกษาที่มีเพศและบุคลิกภาพต่างกัน มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกัน
2. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ของนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม กับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
2. แนวคิดเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์
3. แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
4. แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

1. ความหมายของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและความเชื่อที่สมเหตุสมผล

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล หรือเรียกว่า ความเชื่อที่ไร้เหตุผล (วัชร ทรัพย์มี. 2535, เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ. 2545) เป็นคำที่มาจากภาษาอังกฤษว่า Irrational Beliefs (Ellis. 1995) Unhelpful Beliefs หรือ Unhelpful Thoughts (Dryden; & Mytton. 1999) Illogical Ideas หรือ Illogical Thoughts (Nystul. 1999) ในที่นี้ผู้วิจัยขอใช้คำว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล หรือ Irrational Beliefs ซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายที่สอดคล้องกัน ดังต่อไปนี้

เอลลิส (Ellis. 1990 : 82; Ellis. 1995 : 19) ให้ความหมายว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็น การคิดที่ทำลายตัวเอง (Self-defeating) ได้แก่ การสรุปที่ไม่เป็นจริง (Unrealistic) การสรุปตรงข้ามกับสิ่งที่เห็น (Antiemprical) และการสรุปที่ไม่สมเหตุสมผล (Illogical) เป็นความคิดที่ทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลและเป็นบ่อนทำลายสังคม (Social-sabotaging) ได้แก่ การคิดแบบ “ควรจะ” (Shoulds) “น่าจะ” (Oughts) “จะต้อง” (Must) “การเรียกร้อง” (Demands) “การสั่งการ” (Commands) และ “การคาดหวัง” (Expectation) รวมทั้ง การคิดตามกฎเกณฑ์ที่ไม่เหมาะสม (Dogmatic) ความคิดที่สมบูรณ์แบบ (Absolutistic) การคิดขึ้นเอง (Musturbatory) การคิดเองตอบเอง (Personalize) การขยายความเกินเหตุ (Overgeneralize) และการคิดอยู่ตลอดเวลาหรือไม่คิดเลย (Always-and-never Thinking)

เทรฟเวิร์ต และ ดรายเด็น (Traverse; & Dryden. 1995 : 44-45) ได้ให้ความหมายของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลสอดคล้องกับเอลลิสว่า เป็นความเชื่อที่ไม่คงที่อย่างสมเหตุสมผล (Illogically Inconsistent) เป็นการสรุปที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง (Inaccurate) และเป็นการขยายความเกินเหตุ หรือเกินความเป็นจริงมากไป (Exaggeration of Reality) เป็นความจริงเชิงประจักษ์ที่ไม่คงที่ (Inconsistent with Empirical Reality) เป็นความเชื่อแบบสั่งการ (Absolutistic) และเป็นความเชื่อตามกฎเกณฑ์ที่ไม่เหมาะสม (Dogmatic) มีลักษณะเป็นความเชื่อ 3 รูปแบบ คือ 1) “ควรเป็นเช่นนั้นแน่นอน” (Absolute Shoulds) มากกว่าความชอบ (Preference) 2) “ต้องเป็นเช่นนั้นแน่นอน” (Musts) มากกว่าความปรารถนา (Wishes) และ 3) “เป็นความจำเป็นแน่นอน”

(Needs) มากกว่าความประสงค์ (Desires) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นนิสัยที่ถูกฝึกและได้รับการฝึกซ้ำมา นานหลายปีเกี่ยวกับความต้องการที่มีต่อตนเอง (Self) คนอื่น (Other People) หรือโลกทั่ว ๆ ไป (World in General) ได้แก่ 1) ฉันต้อง... (เช่น ได้รับความรัก) 2) คุณต้อง... (เช่น รักฉันมากขึ้น) และ 3) โลกควร... (เช่น ให้สิ่งที่ฉันต้องการอย่างรวดเร็วและง่ายดาย) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนำไปสู่อารมณ์ที่เป็นปัญหาและการกระทำ ที่ทำลายตัวเอง ไม่ช่วยให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ เช่น ความวิตกกังวล ซึ่งเป็นปัญหาที่ทำให้อ่อนเพลียที่เลวร้าย และไม่เป็นประโยชน์มากที่สุด

นีแนน และ ดรายเดน (Neenan; & Dryden. 2001 : 77-79) กล่าวไว้สรุปได้ว่า ความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล (Irrational Beliefs) หมายถึง ความเชื่อที่ไม่เป็นเหตุเป็นผล ไม่เป็นความจริงที่ขัดขวางหรือรบกวน ไม่ให้บุคคลไปสู่เป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ (Emotional Disturbance) เป็นความเชื่อบนพื้นฐานที่เข้มงวดและต้องการความสมบูรณ์แบบในรูปแบบของคำว่า "ต้อง" "ควรจะ" และ "น่าจะ" เช่น "ฉันต้องทำไม่ผิดพลาดเลย ถ้าฉันทำผิดพลาด ฉันจะเป็นคนที่น่าเวทนา" ความเชื่อพื้นฐานเหล่านี้ทำให้เกิด ความเชื่อที่ตามมาที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย (Awfulizing) 2) ความอดทนต่อความ คับข้องใจต่ำ (Low Frustration Tolerance = LFT) และ 3) การประณามตนเองและผู้อื่น (Damnation of Self or Others)

นิสทูล (Nystul. 1999 : 225; citing Ellis. 1977, 1984, 1995; Ellis; & Harper. 1975) กล่าวว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Illogical Thought) หมายถึง การคิดที่ขัดขวางความสุขและความอยู่รอดของบุคคล ซึ่งมักจะมีคำว่า "ควรจะต้องอย่างไม่มีเงื่อนไข" (Unconditional Should) หรือ มีคำว่า "ต้องหรือน่าจะแบบสั่งการ" (Absolutistic Must or Ought) เป็นการคิดที่ทำลายตัวเอง ได้แก่ 1) การประณามตัวเอง (Self-damnation) เช่น "ฉันเป็นคนไร้ค่า ไม่ได้พอสำหรับทุกๆ สิ่ง" 2) ฉันไม่สามารถทนได้ (I-can't-stand-it-itis) เช่น "ฉันไม่ สามารถทนคิดว่าจะสูญเสียคนรักได้" และ 3) ความเลวร้าย เช่น "ฉันไม่ต้องการมีบุตรเพราะจะทำให้โลกนี้ เลวร้าย"

จอห์น. (John. 1992 : 201) กล่าวว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Beliefs) เป็นการคิด ที่เฝ้ามองตัวเองในสิ่งที่ไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง หรือไม่มีเหตุผลจนทำให้เกิดปัญหาทางด้านอารมณ์ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทำลายตนเอง ได้แก่ การคิดแบบสุดขั้ว การคิดที่ต้องการความ สมบูรณ์แบบ การสรุปเกินจริง การมองเหตุการณ์ในทางลบด้านเดียว และการลงโทษหรือการประณามตนเอง

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล หมายถึง การคิดของบุคคลที่ เฝ้ามองกับตัวเองในสิ่งที่ไม่เป็นจริง ไม่เป็นเหตุเป็นผล และไม่เป็นประโยชน์ เป็นการเรียกร้องที่ต้องการความ สมบูรณ์แบบในลักษณะ "ควรจะ" "น่าจะ" และ "ต้อง" ถ้าไม่เป็นไปตามความคิดของตนก็จะคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย ทนไม่ได้ เกิดการประณามตนเอง ผู้อื่น และโลกหรือเงื่อนไขต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ ทำลายตัวเอง ซึ่งขัดขวางความสำเร็จตามเป้าหมายของบุคคล

2. ความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จะมีลักษณะของความคิดที่สามารถจำแนกความแตกต่างได้เป็นคู่ ๆ 4 คู่ ดังนี้ (เจียรนัย ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ. 2545 : 126-128; อ้างอิงจาก Dryden.1995; Sharf. 2000)

2.1 ความชอบ กับ ความคิดว่าต้องเป็นเช่นนั้น

ความชอบ เป็นความคิดเชิงประเมินซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลต้องการให้เกิด หรือไม่ต้องการให้เกิดสิ่งใดขึ้นกับตน ความชอบจัดได้ว่าเป็นความคิดที่มีเหตุผล เพราะมีความยืดหยุ่น สอดคล้องกับความเป็นจริง สมเหตุสมผลและเป็นความคิดซึ่งส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดี และดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายของตนได้ ความชอบยังอาจก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบที่เหมาะสมได้เช่นกัน เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามความชอบของตน หรือไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นได้ บุคคลนั้นก็จะพยายามแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ

ความคิดว่าต้องเป็นเช่นนั้น เป็นความคิดเชิงประเมินที่ยึดติด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลต้องการให้เกิดหรือไม่ต้องการให้เกิดสิ่งต่าง ๆ กับตนและบุคคลอื่นเป็นอย่างยิ่ง เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลเพราะขาดความยืดหยุ่น ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ไม่สมเหตุสมผล เป็นความคิดซึ่งเป็นอุปสรรคขัดขวางการมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดี และการดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายของตนได้ ก่อให้เกิดอารมณ์ในทางลบที่ไม่เหมาะสมเมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ความคิดว่าต้องเป็นเช่นนั้นมักเหนียวรั้งไม่ให้บุคคลเปลี่ยนแปลงแก้ไขปัญหอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ

2.2 ความคิดว่าไม่ใช่เรื่องเลวร้าย (Anti-awfulizing) กับความคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย

ความคิดว่าไม่ใช่เรื่องเลวร้าย จัดเป็นความคิดเชิงประเมินที่มีเหตุผล สอดคล้องกับความเป็นจริง สมเหตุสมผลและสร้างสรรค์ เพราะบุคคลจะประเมินเรื่องเลวร้ายอย่างยืดหยุ่น โดยไม่คิดว่าสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความต้องการของตนเป็นเรื่องเลวร้าย การที่บุคคลมีความคิดว่าไม่ใช่เรื่องเลวร้ายจะช่วยให้บุคคลมีการดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพแม้เกิดเหตุการณ์ที่ตนไม่พึงประสงค์ขึ้น และหากไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ก็ยังช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

ความคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย จัดเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะบุคคลมักจะคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเลวร้ายในระดับมากจนถึงไม่มีที่สิ้นสุด บุคคลเหล่านี้มักจะกล่าวว่า “มันน่ารังเกียจที่...” “มันแย่มากที่...” และ “มันเลวร้ายที่...” เพราะเขาจะมีความคิดความเชื่อว่ในขณะนั้นไม่มีอะไรจะยอดเยี่ยมไปกว่านี้อีกแล้ว ความคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ไม่สมเหตุสมผลและไม่สร้างสรรค์ เพราะความคิดเช่นนี้จะเป็อุปสรรคขัดขวางบุคคล ไม่ให้ดำเนินการที่มีประสิทธิภาพเมื่อเผชิญกับสถานการณ์และ/หรือเหตุการณ์ในทางลบซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ และยังเป็นอุปสรรคขัดขวางบุคคลไม่ให้มีการปรับตัวอย่างเหมาะสมเมื่อไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์/หรือเหตุการณ์นั้นได้

2.3 การยอมรับตนเองและ/หรือผู้อื่น (Self/other Acceptance) กับการดูถูกตนเองและ/หรือผู้อื่น (Self/other Downing)

การยอมรับตนเองและ/หรือผู้อื่น จัดเป็นความคิดที่มีเหตุผล เพราะมีความยืดหยุ่นปราศจาก

อคติสอดคล้องกับความเป็นจริง สมเหตุสมผลและสร้างสรรค์ เมื่อบุคคลยอมรับตนเองและ/หรือผู้อื่น เขาจะยอมรับในเอกลักษณ์ ข้อดี-ข้อด้อย และความผิดพลาดของตนเองและ/หรือผู้อื่นได้ การยอมรับตนเองและ/หรือผู้อื่นจะช่วยให้บุคคลมีการกระทำที่มีประสิทธิภาพ หากเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบ และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และจะช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างเหมาะสมหากเหตุการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

การดูถูกตนเองและ/หรือผู้อื่น จัดเป็นความคิดที่ไร้เหตุผลเพราะไม่ยืดหยุ่น ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ไม่สมเหตุสมผลและไม่สร้างสรรค์ บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้ มักจะกล่าวว่า “ฉันเลว” “ฉันล้มเหลว” “ฉันไร้ค่า” และ “ฉันไม่สมควรที่จะได้รับ...” การที่บุคคลดูถูกตนเองจะเป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้มีการกระทำที่มีประสิทธิภาพหากเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ อีกทั้งยังเป็นอุปสรรคขัดขวางการปรับตัวอย่างเหมาะสมถ้าเหตุการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

2.4 ความอดทนต่อความคับข้องใจสูง (High Frustration Tolerance) กับ ความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ

การมีความอดทนต่อความคับข้องใจสูง จัดเป็นความคิดที่มีเหตุผล เพราะมีความยืดหยุ่น สอดคล้องกับความเป็นจริง สมเหตุสมผลและสร้างสรรค์ ช่วยให้ผู้บุคคลมีการกระทำอย่างสร้างสรรค์หากเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบซึ่งสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ และยังช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวอย่างเหมาะสมเมื่อไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นได้

การมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ จัดเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง และไม่สมเหตุสมผล บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้มักจะกล่าวว่า “ฉันทนไม่ได้” “ฉันรับไม่ได้” “มันเป็นเรื่องที่ฉันไม่สามารถทนได้” เพราะเขาจะไม่สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ และยากที่จะมีความสุขสงบ จะเป็นอุปสรรคขัดขวางบุคคลไม่ให้มีการกระทำที่มีประสิทธิภาพเมื่อเผชิญกับสถานการณ์และ/หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบ ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ และจะเป็นอุปสรรคขัดขวางบุคคลไม่ให้มีการปรับตัวอย่างเหมาะสมหากไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขสถานการณ์และ/หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

นอกจากนี้ กิลลิแลน เจมส์และบาวแมน (Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 259; citing Ellis. 1979b, Dryden. 1984 : 8) ยังได้กล่าวเพิ่มเติมว่า ความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ เป็นศูนย์กลางของปัญหาทางอารมณ์ที่หลากหลาย ซึ่งเกิดจากความคิดในการเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เป็นปัญหา ได้แก่ 1) โลกต้องเป็นไปตามที่ฉันต้องการโดยปราศจากการรบกวน 2) มันเป็นเรื่องเลวร้ายที่ต้องพบกับสภาพแวดล้อมที่เป็นปัญหา และสิ่งนี้ต้องหยุดทันทีทันใด และ 3) ฉันไม่สามารถทนมันได้ เมื่อสิ่งต่าง ๆ ผิดพลาด

ดรายเด็น และ เมทตัน (Dryden; & Mytton. 1999 : 104) ได้สรุปจำแนกความแตกต่างระหว่างคุณลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล ดังตาราง 1

ตาราง 1 ความแตกต่างระหว่างคุณลักษณะของความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ความเชื่อที่สมเหตุสมผล	ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
1. มีความยืดหยุ่น เป็นความชอบ (Preferences) ความอยาก (Desires) ความปรารถนา (Wishes) ความต้องการ (Wants) หรือความชอบ (Likes)	1. มีความแข็งงวด (Rigid) มีกฎเกณฑ์ที่ไม่เหมาะสม บ่อยครั้งที่ เป็นลักษณะ ต้อง ควรจะ น่าจะ
2. มีความคงที่ต่อความเป็นจริง (Consistent)	2. ไม่คงที่ต่อความเป็นจริง (Not Consistent)
3. มีความเป็นเหตุเป็นผล (Logical) ระหว่างความเชื่อครั้งแรกกับความเชื่อที่ตามมา	3. ไม่มีความเป็นเหตุเป็นผล ระหว่างความเชื่อครั้งแรกกับความเชื่อที่ตามมา
4. ผลการปฏิบัติเป็นเหตุเป็นผล (Pragmatic) ช่วยให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย	4. ผลการปฏิบัติไม่เป็นเหตุเป็นผล (Not Pragmatic) ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของบุคคล

ที่มา : Dryden, W.; & Mytton, J. (1999). *Four Approaches to Counselling and Psychotherapy*. p. 104.

เพื่อช่วยให้เข้าใจมากขึ้น ดรายเดน และ เมทตัน (Dryden; & Mytton. 1999 : 104-105) ยังได้ยกตัวอย่างเหตุการณ์และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล ดังนี้

“ลารี (Larry) กำลังมองหาทาเนีย (Tania) ซึ่งยืนอยู่ที่หน้าต่าง (เหตุการณ์) เขาคิดว่า ทาเนียกำลังยืนที่หน้าต่างหันหลังให้เขาและมองไปทางอื่น แสดงว่าทาเนียไม่ชอบเขา ถ้าทาเนียไม่ชอบเขา มันเป็นเรื่องเลวร้าย เขาทนไม่ได้ (ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล) เขารู้สึกซึมเศร้า (ปัญหาทางอารมณ์) และเดินกลับบ้าน นั่งในห้องโดยไม่ทำอะไรทั้งวัน (ปัญหาทางพฤติกรรม) และคิดว่า ทาเนียไม่ชอบเขา ไม่มีใครชอบเขาเลย” ตัวอย่างนี้แสดงว่าลารีมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะคิดว่า “ต้องเป็นเช่นนั้นแน่นอน” จึงเป็นความเชื่อที่ยืดหยุ่น ไม่ได้เป็นกฎที่เป็นสากลที่ว่าทาเนียต้องชอบลารี ดังนั้น ความเชื่อนี้จึงไม่คงความเป็นจริง ความเชื่อที่ว่า “เธอต้องหรือควรจะต้องชอบเขา” เอลลิสเรียกความเชื่อแบบนี้ว่า เป็นความเชื่อที่คิดขึ้นเอง (Musturbatory Thoughts) ส่วนความเชื่อที่ว่า “ฉันไม่สามารถทนได้” เอลลิสเรียกว่าเป็นความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ เพราะเป็นข้อสรุปที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลทำให้เกิดผลทางอารมณ์ พฤติกรรมและการคิดที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของเขา ผลที่ตามมาของความคิดว่า “ควรจะเป็นเช่นนั้น” เมื่อไม่เป็นเช่นนั้นทำให้เกิดความเชื่อว่า “มันเป็นเรื่องเลวร้าย” การสรุปว่า ทาเนียไม่ชอบเขาและขยายความเกินเหตุว่าใคร ๆ ก็ไม่ชอบเขา นำไปสู่อารมณ์ทางลบที่ไม่เหมาะสม (Unhealthy Negative Emotion)

ถ้าลารีคิดอย่างสมเหตุสมผล ก็จะได้คิดว่า “เขาชอบให้ทาเนียชอบเขา แต่ทาเนียไม่ได้ชอบเขา ถ้าทาเนียไม่ชอบเขา มันเป็นเรื่องที่ไม่ดี แต่เขาก็ไม่เดือดร้อน เขาอาจรู้สึกเศร้าและเดินจากไป และแปลกใจว่าทำไมทาเนียไม่ชอบเขา และคิดว่าเขาอาจตีความหมายผิดก็ได้” ตัวอย่างนี้แสดงว่า ลารีมีความเชื่อที่สมเหตุสมผล เป็นความเชื่อที่ยืดหยุ่น เป็นการชอบให้ทาเนียชอบเขามากกว่าที่จะเป็นการว่าทาเนียต้องชอบเขาอย่างแน่นอน แม้จะมีความรู้สึกที่ไม่ดีที่ทาเนียไม่ชอบ แต่ก็ไม่ได้เดือดร้อน เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล เพราะเขายอมรับว่า สิ่งที่เขาต้องการไม่เป็นไป

ตามที่ต้องการอย่างแน่นอน แม้ความปรารถนาจะสำเร็จหรือไม่ เราไม่รู้สึกรบกวนจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนั้น ความเชื่อของเขาจึงไม่ได้ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของเขา

เอลลิส (Ellis, 1995 : 2) กล่าวว่า ถ้าคนเราเลือกที่จะเชื่ออย่างสมเหตุสมผล เช่น “ฉันไม่ได้เป็นคน ล้มเหลว ความล้มเหลวไม่ได้เป็นจุดสิ้นสุดของการมีชีวิต ฉันยังคงมีความสุขในระดับหนึ่ง” การคิดเช่นนี้จะทำให้มี สุขภาพจิตดี ช่วยตัวเองได้ กล่าวคือ รู้สึกเพียงผิดหวังเท่านั้น แต่ถ้าเลือกเชื่ออย่างไม่สมเหตุสมผล เช่น “ฉันต้อง ไม่ล้มเหลว และต้องไม่ถูกปฏิเสธโดยเด็ดขาด มันเป็นเรื่องร้ายแรงถ้าถูกปฏิเสธ ฉันเป็นคนพ่ายแพ้ ไม่มีใครรัก” การคิดเช่นนี้เป็นการทำลายตัวเอง ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและการเกลียดตัวเอง

เทรฟเวิร์ต และ ดรายเด็น (Traverse; & Dryden, 1995 : 21) ได้สรุปถึงความแตกต่างระหว่าง ความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า ความเชื่อที่สมเหตุสมผล ขึ้นอยู่กับความชอบ หรือความ อยากรที่เหมาะสม (Healthy Preference or Desires) ส่วนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ขึ้นอยู่กับการเรียกร้องตาม กฎเกณฑ์ที่ไม่เหมาะสม (Unhealthy Dogmatic Demands) ถ้าเรามีความเชื่อตามความชอบหรือความอยาก อย่างเหมาะสม ก็จะไม่เกิดความทุกข์ ในทางตรงกันข้าม ทุกคนมีความโน้มเอียงในการทำตามความอยากหรือ ความชอบ และทำให้ตนเองมั่นใจว่าต้องมีในสิ่งที่ชอบ เราสามารถเห็นได้ในเรื่องเงินหรือรถยนต์คันใหม่ รวมทั้ง ในสิ่งที่เป็นามธรรม เช่น ความรัก หรือการยอมรับ หรือความสำเร็จที่มากเกินไป ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และมีพฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง ความเชื่อที่เกิดจากการเรียกร้องจะเป็นปัญหาเมื่อการเรียกร้องนั้นไม่ประสบความสำเร็จ แต่การเรียกร้องบางอย่างที่ประสบความสำเร็จอาจทำให้เกิดปัญหาได้ เพราะจะทำให้เกิดความวิตกกังวล เช่น “ถ้าฉันต้องสูญเสียหรือไม่ได้รับในสิ่งที่ฉันต้องมี” หรือ “ถ้าแฟนของฉันไม่รักฉัน เมื่อเขาต้องรักฉันอย่างแน นอน” นี่คือการเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแบบหนึ่ง

เอลลิส (Ellis, 2004 : Online) สรุปว่า ไม่มีนิยามใดที่ดีที่สุดเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และความเชื่อที่สมเหตุสมผล แต่ที่แน่นอนก็คือ ความเชื่อที่สมเหตุสมผล เป็นความเชื่อที่ทำให้ไม่เกิดปัญหาทาง อารมณ์ (Emotional Problems) เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและความเดือดดาล และไม่เกิดปัญหาทาง พฤติกรรม เช่น การติดสารเสพติด การผัดวันประกันพรุ่ง

นอกจากนี้ ดรายเด็น และ เมทตัน (Dryden; & Mytton, 1999 : 111-112) ได้กล่าวว่า ความเชื่อ ที่คิดขึ้นมาเอง (Musturbatory Beliefs) เป็นสาเหตุให้เกิดการบิดเบือนทางการคิด 5 แบบ ดังนี้

แบบที่ 1 การคิดแบบต้องเป็นเช่นนั้นหรือไม่เป็นเช่นนั้นทั้งหมด (All-or-none Thinking) เป็นการ คิดแบบสุดขั้ว เช่น “ฉันต้องสอบได้ ถ้าฉันสอบตก ฉันจะต้องล้มเหลวในทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันพยายามทำ”

แบบที่ 2 การคิดแบบคิดเองตอบเอง (Personalization) เป็นการคิดโน้มเอียงที่จะรับรู้เหตุการณ์ว่า เกี่ยวข้องกับตนเองทั้ง ๆ ที่ไม่ได้เกี่ยวข้อง เช่น ลาร์สรุปว่าทาเนียไม่มองเขาเพราะไม่ชอบเขา

แบบที่ 3 การคิดแบบเรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่หรือเรื่องใหญ่เป็นเรื่องเล็ก (Minimisation and Maximisation) เป็นการคิดที่ประเมินเหตุการณ์สำคัญให้มากขึ้นหรือน้อยลงกว่าที่เป็นจริง เช่น นักศึกษาที่ได้ เกรดสูง อาจคิดว่าเป็นเพราะความโชคดีในขณะนี้ และเมื่อทำได้เกรดต่ำ อาจคิดว่ามันเป็นเรื่องเลวร้าย

แบบที่ 4 การคิดแบบขยายความเกินเหตุ (Overgeneralisation) เป็นการคิดที่สรุปจากเหตุการณ์เพียง 2-3 อย่างมากจนเกินไป เช่น ผู้บรรยายได้รับการต้อนรับที่ไม่ดีจากนักศึกษาในงานแต่งงาน อาจคิดไปว่าเป็นเพราะตนเองบรรยายไม่ดี

แบบที่ 5 การคิดที่ต้องการความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) เป็นการคิดที่พยายามทำให้ทุก ๆ เรื่องมีความสมบูรณ์แบบ เช่น แม่ซึ่งกล่าวกับตนเองว่า “ฉันต้องเป็นแม่ที่ดี สมบูรณ์แบบ” เมื่อทำไม่ได้ตลอดเวลา อาจทำให้คิดว่าตนเป็นแม่ที่ไม่มีค่า

กิลลิแลน; เจมส์; และ บาวแมน (Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 257-258; citing Ellis. 1984 : vi, viii, ix) ได้เสนอลักษณะของการคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผลตามความคิดของเอลลิส ใน 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) การคิดที่เย็น (Cold Cognition) คือ การอธิบายการสังเกตและการอ้างอิงที่ไม่ได้ประเมิน หรือเป็นการประเมินตามความเป็นจริง โดยไม่ใช้อารมณ์ เช่น “ฉันตงงาน พรงนี้ฉันจะหางานใหม่” 2) การคิดที่อบอุ่น (Warm Cognition) คือ การชอบและการไม่ชอบมากกว่าจะเป็นความจำเป็น หรือการต้องเป็นเช่นนั้นแน่นอน ทำให้ไม่เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น “ฉันมั่นใจว่าฉันไม่ชอบการตงงาน ฉันเริ่มหางานใหม่ อายุขนาดฉันคงเป็นเรื่องที่น่าประหลาดใจ” และ 3) การคิดที่ร้อน (Hot cognition) เป็นคำสั่งและความต้องการทางอารมณ์ที่นำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น “ฉันต้องได้งานอื่นที่ดีเท่ากับงานที่เคยทำ ถ้าฉันไม่ได้งานอื่น ฉันจะเป็นคนที่ล้มเหลว” ความคิดที่ร้อนอาจทำให้เกิดรูปแบบต่าง ๆ เช่น การขยายความเกินเหตุ การคิดว่าเป็นความหายนะ การพูดเกินจริง การคิดเองตอบเอง การตีตรา และการคิดอยู่ตลอดเวลาและการไม่คิดอะไรเลย การคิดเหล่านี้ไม่เป็นความจริง เพราะไม่มีหลักฐานเชิงประจักษ์มายืนยันได้

3. ลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ในครั้งแรก เอลลิสได้เสนอความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่คนส่วนใหญ่ใช้แล้วทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ 10 ประการ (Jones. 1968 : 4-9) ต่อมาเขาได้เพิ่มความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่เชื่อว่าทำให้เกิดโรคประสาทอย่างกว้างขวางแน่นอนเพิ่มขึ้น อีก 2 ประการ รวมเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลขั้นพื้นฐาน 12 ประการ (Ellis. 2003 : Online)

ผู้วิจัยได้รวบรวมความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จากตำราและเอกสารทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า มีจำนวน 23 ประการ ดังนี้ (Ellis. 2003 : Online; Jones. 1968 : 5-9; citing Ellis. 1962; Davis; Eshelman; & McKay. 1988 : 106-109; เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ. 2545 : 128-130; อ้างอิงจาก George; & Christiania. 1995 : 82; Patterson. 1986 : 5-8)

ประการที่ 1 “มันเป็นสิ่งที่จะต้องเป็นอย่างแน่นอนสำหรับบุคคลที่จะต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากคนสำคัญทุก ๆ คนที่อยู่รอบ ๆ ตัวเขาหรือคนที่เขาติดต่อสัมพันธ์ด้วย” เป็น “การเรียกร้องการยอมรับ” (Demand for Approval)

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะในความเป็นจริงมันเป็นไปไม่ได้ที่บุคคลจะได้รับความรักและการยอมรับจากคนทุก ๆ คนเสมอไป แม้แต่คนที่เคยรักและยอมรับ อาจมีบางครั้งที่หมดความสนใจในตัวคุณได้

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนเราไม่มีความสุขมากที่สุด เพราะถ้าบุคคลยึดมั่นกับความเชื่อนี้ จะทำให้เขานำตนเองได้น้อยลง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยและมีพฤติกรรมทำลายตัวเอง

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะตระหนักว่าเขาไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนเสมอไป ดังนั้น เขาจึงไม่ได้ทุ่มเทความสนใจเพื่อการได้รับความรักและการยอมรับเท่านั้น แต่เขายังเป็นผู้ให้ความรักและสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่นด้วย

ประการที่ 2 “มันเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลที่จะต้องมีความสามารถ มีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ และประสบความสำเร็จในทุก ๆ เรื่อง” เป็น “การคาดหวังในตนเองสูง” (High Self Expectation)

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเพราะไม่มีทางเป็นไปได้เสมอไป ผลของความเชื่อว่า คนเราต้องมีพฤติกรรมที่สมบูรณ์แบบ ทำให้เกิดการประณามตนเองเมื่อเกิดความล้มเหลว รู้สึกมีปมด้อย เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และมีมาตรฐานที่สมบูรณ์แบบในการนำไปใช้กับคนอื่น ๆ รวมทั้งเกิดความกลัวที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการทางประสาท และไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะไม่ยึดมั่นกับความสำเร็จและความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ เขาจะทำงานด้วยความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนมากกว่าที่จะทำงานเพื่อให้ดีกว่าผู้อื่น มุ่งทำงานเพื่อการเรียนรู้มากกว่าเพื่อให้งานสำเร็จอย่างสมบูรณ์แบบ

ประการที่ 3 “บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้ายควรได้รับการประณามและลงโทษต่อสิ่งที่เขาทำ” เป็น “ความโน้มเอียงในการประณาม” (Blame Proneness)

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่สมบูรณ์แบบแท้จริงในการประเมินความถูกต้องหรือความผิดของบุคคล บุคคลอาจมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมหรือมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมอื่น ๆ เพราะความโง่เขลาเบาปัญญา ขาดการศึกษา หรือเป็นโรคจิตโรคประสาท

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะไม่ประณามหรือลงโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่เขาจะพยายามเข้าใจและยุติพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะบุคคลอาจทำผิดพลาดหรือมีข้อบกพร่องได้ จึงไม่มีเหตุผลที่จะถูกประณามหรือลงโทษ เมื่อใดที่บุคคลทำผิดจึงควรยอมรับ และพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนั้นซ้ำอีก เป็นเรื่องที่ดีงามถ้าพฤติกรรมของบุคคลสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้

ประการที่ 4 “มันเป็นเรื่องเลวร้ายและทายนะ เมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นตามที่บุคคลต้องการให้เป็น” เป็น “ความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ”

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะเป็นเหมือนอาการของเด็กที่ได้รับการตามใจจนเคยตัว เมื่อเกิดเหตุการณ์ทางลบขึ้น มักจะคิดว่า “ทำไมสิ่งนี้ต้องเกิดกับฉันด้วย ฉันไม่สามารถทนได้ มันเป็นเรื่องเลวร้าย ฉันจะต้องได้รับแต่เรื่องร้าย ๆ เสมอ” การเฝ้าบอกข้อความเหล่านี้กับตัวเอง ทำให้เกิดความรู้สึกโมโหและเกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้ ความเชื่อนี้จึงเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เป็นไปตามที่ต้องการให้เป็นได้ทั้งหมด การพบกับความคับข้องใจหรือความผิดหวัง ควรถือเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ การ

มีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์เหมือนเป็นเรื่องเลวร้ายหรือหายนะ ก็ไม่สามารถทำให้เหตุการณ์นั้นเปลี่ยนแปลงได้ แต่อาจทำให้บุคคลรู้สึกแย่งกว่าเดิม

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะไม่ทำให้เหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาเป็นเรื่องใหญ่โต เขาจะพยายามเปลี่ยนแปลงแก้ไขเหตุการณ์ให้ดีขึ้น ถ้าเปลี่ยนแปลงไม่ได้เขาก็จะยอมรับมัน และไม่ถือว่าเป็นเรื่องเลวร้ายหรือหายนะแต่อย่างใด

ประการที่ 5 “ความทุกข์ของบุคคลเกิดจากเหตุการณ์ภายนอก และอยู่นอกเหนือการควบคุมของบุคคล” เป็น “การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์” (Emotional Irresponsibility)

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะทำให้บุคคลต้องการควบคุมเหตุการณ์ภายนอกให้ได้ เพื่อช่วยให้ตัวเองมีความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ คนเราสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้มากมาย แต่มีข้อจำกัดในการควบคุมคนอื่น การให้เหตุผลว่ามีความทุกข์เพราะเหตุการณ์ภายนอกเป็นการหลีกเลี่ยงความจริง เพราะบุคคลไม่สามารถที่จะถูกกระทำให้มีความเจ็บปวดหรือมีความทุกข์ได้ เว้นเสียแต่ว่าเขายอมปล่อยให้ตนเองได้รับผลกระทบจากเจตคติและปฏิกิริยาของเขาเอง ความเชื่อนี้ทำให้เกิดความรู้สึกช่วยตัวเองไม่ได้และเกิดความวิตกกังวลที่เรื้อรัง

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะเข้าใจว่าความทุกข์มีสาเหตุมาจากการที่บุคคลรับรู้ และเฝ้าบอกตนเองอยู่เสมอ ๆ ถึงความรู้สึกไม่ดีที่เขาเจอเหตุการณ์ แต่เขาก็สามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงแก้ไขสาเหตุของความทุกข์ที่เกิดจากภายในตนเองได้

ประการที่ 6 “บุคคลควรกังวลและเป็นห่วงในสิ่งที่น่ากลัว ที่ไม่รู้ ไม่แน่นอน หรือเป็นอันตราย” เป็น “ความกระวนกระวายใจมากเกินไป” (Anxious Overconcern)

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะการเพิ่มความกลัวและความวิตกกังวลในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่แน่นอนและรับมือได้ยาก จะทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น เปรียบเสมือน “ระฆังเล็ก ๆ ที่ส่งเสียงดัง ทำให้บุคคลคิดว่าเป็นสัญญาณให้เริ่มต้นวิตกกังวลได้แล้ว” การเริ่มต้นฝึกซ้อมบทแห่งความหายนะหรือความวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ ไม่สามารถป้องกันหรือระงับเหตุการณ์นั้นได้ แต่อาจทำให้เหตุการณ์นั้นเลวร้ายกว่าที่เกิดขึ้นจริงได้

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะไม่คาดการณ์ล่วงหน้าในแง่ลบมากนัก จะไม่วิตกกังวลหรือหวาดกลัวจนเกินเหตุ จะคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ปฏิบัติตนอย่างรอบคอบ ระมัดระวัง และกล้าทำในสิ่งที่น่ากลัวเพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งนั้นไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด สามารถช่วยตัวเองให้ปลอดภัยจากความกลัว โดยการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นอันตรายตามที่เป็นจริง และปล่อยตัวเองให้สนุกกับความไม่แน่นอนที่เป็นประสบการณ์แปลกใหม่และน่าตื่นเต้นได้

ประการที่ 7 “การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าที่จะเผชิญกับมัน” เป็น “การหลีกเลี่ยงปัญหา” (Problem Avoidance)

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะการหลีกเลี่ยงหรือไม่รับผิดชอบในการจัดการกับความยากลำบากที่ยังคงปรากฏอยู่ จะทำให้บุคคลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง คนเรามีวิธีการหลายอย่างในการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ เช่น อาจพูดว่า “ฉันชอบงานอื่น” “แต่ไม่ใช่ฉันนี่” “ฉันเหนื่อยเกินไปในวันนี้” การหลีกเลี่ยงปัญหาโดยไม่แก้ไข ทำให้สถานการณ์นั้นยังคงมีอยู่และอาจสร้างปัญหาในอนาคตได้อีก

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลจะตระหนักว่าการเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่ท้าทาย ทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนและมีชีวิตที่เป็นสุขเพิ่มมากขึ้น

ประการที่ 8 “บุคคลต้องพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีผู้ที่เข้มแข็งกว่าตนให้พึ่งพา” เป็น “ความต้องการพึ่งพาผู้อื่น” (Dependency)

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะบุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นพอประมาณ เพราะจะทำให้สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ขาดอิสระในการแสดงความคิดเห็น การพึ่งพาผู้อื่นเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จะทำให้เกิดความล้มเหลวในการเรียนรู้ และเกิดความไม่มั่นคงขึ้น

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะพยายามพึ่งพาตนเอง แต่ก็ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่น หากมีความจำเป็นเกิดขึ้น ถ้าทำสิ่งใดแล้วล้มเหลวก็ไม่ถือว่าเป็นเรื่องเลวร้าย เพราะจะทำให้เกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น

ประการที่ 9 “ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมในปัจจุบันของบุคคลและอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้” เป็น “การช่วยตัวเองไม่ได้” (Helplessness for Change)

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะแม้ว่าอดีตจะมีอิทธิพลต่อปัจจุบัน แต่ก็ไม่ใช่หมายความว่าอดีตจะต้องกำหนดพฤติกรรมที่ทำในปัจจุบันเสมอไป บุคคลอาจได้รับผลกระทบอย่างมากจากบางสิ่งบางอย่างในอดีต แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องมึนสับสนตามที่ถูกสร้างมาจากเหตุการณ์ในอดีต พฤติกรรมที่เคยสำคัญในอดีตอาจไม่ได้เป็นพฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบัน วิธีการแก้ไขปัญหในอดีต อาจไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ไขปัญหในปัจจุบัน การอ้างอิทธิพลในอดีตอาจเป็นคำแก้ตัวในการหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่า บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในปัจจุบันได้ โดยการวิเคราะห์ผลจากอดีตหรือความเชื่อต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เพื่อส่งผลให้พฤติกรรมในปัจจุบันไม่ผิดพลาดหรือแตกต่างจากที่แล้วมา เพื่อให้พฤติกรรมในปัจจุบันมีความถูกต้องมากขึ้น นั่นก็คือ บุคคลสามารถเรียนรู้ได้จากอดีตแต่ต้องไม่ยึดติดกับมัน

ประการที่ 10 “ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีวิธีการแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ การค้นหาวิธีการแก้ไขไม่ได้จะนำไปสู่ความทายนะ” เป็น “การต้องการความสมบูรณ์แบบ”

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะไม่มีวิธีการแก้ไขปัญหที่สมบูรณ์แบบสำหรับทุก ๆ ปัญหา การค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหที่สมบูรณ์แบบจะเพิ่มความวิตกกังวลและความกลัวให้แก่บุคคล และอาจส่งผลให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ดี

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะพยายามคิดค้นวิธีการแก้ไขปัญหาย่างหลากหลาย โดยตระหนักว่าไม่มีวิธีการแก้ไขปัญหที่สมบูรณ์แบบ และยอมรับในวิธีการแก้ไขปัญหที่ดีที่สุดเท่าที่มีอยู่ได้

ประการที่ 11 “บุคคลควรกังวลและเป็นทุกข์กับปัญหาของคนอื่นอย่างยิ่ง”

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะปัญหาของคนอื่นมักจะไม่มัลอะไรกับเรา ดังนั้นจึงไม่น่าจะกังวลมากนัก ถ้าปัญหาของคนอื่นมีผลกับเรา พฤติกรรมของเขาอาจมีผลให้เราอารมณ์เสีย การเป็นทุกข์เกี่ยวกับปัญหาหรือพฤติกรรมของคนอื่น อาจขัดขวางบุคคลจากการช่วยเหลือคนอื่นให้แก้ไขปัญหของเขา

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะพยายามช่วยเหลือผู้อื่นถ้าเขาสามารถทำได้ แต่ถ้าเขาไม่สามารถจะทำได้ เขาจะยอมรับและปล่อยวางโดยไม่กังวลหรือเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น

ประการที่ 12 “ฉันไม่ควรต้องรู้สึกไม่สบายใจและเจ็บปวด ฉันไม่สามารถทนมันได้และจะต้องหลีกเลี่ยงไม่ให้มันเกิดขึ้นโดยเด็ดขาด” ความจริง ความเจ็บปวดเป็นสิ่งที่มนุษย์หลีกเลี่ยงไม่ได้ บ่อยครั้งที่ความเจ็บปวดเกิดพร้อม ๆ กับความอดทน การตัดสินใจที่ดีและกระบวนการเจริญเติบโต ชีวิตไม่ได้มีความยุติธรรม และบางครั้งคุณจะเจ็บปวดในสิ่งที่คุณทำ

ประการที่ 13 “ความสุขเกิดจากการได้อยู่เฉย ๆ ไม่ต้องทำอะไรและใช้เวลาอยู่ว่าง ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด”

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะเป็นความสุขที่เปรียบเสมือนอยู่ในดินแดนแห่งสวรรค์ เป็นความสุขที่เหนือกว่าการผ่อนคลายที่เทียบพร้อม ทำให้เป็นคนที่ชอบมีเวลาว่างตลอดเวลา เชื่อในเรื่องโชคชะตา ชอบปลุกตัวทางสังคมและการทำงานทุกอย่าง มองว่าคนส่วนมากทำงานหนักเกินไปจนร่างกายไม่ได้พักผ่อน

ส่วนคนที่มีความเชื่ออย่างสมเหตุสมผลจะมองว่า การอยู่เฉย ๆ ไม่ต้องทำอะไรเลยเป็นความสุขระยะสั้นที่อาจทำให้เกิดความทุกข์หรือปัญหาอื่น ๆ ตามมา คนเราควรทำงาน ไม่เชื่อในเรื่องโชคชะตา จะทำให้มีความสุขระยะยาว ซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริงของมนุษย์

ประการที่ 14 “คนเราช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และไม่สามารถควบคุมสิ่งที่ได้รับหรือรู้สึกได้” ความเชื่อนี้ทำให้เกิดความซึมเศร้าและวิตกกังวล ความจริงคือ เราไม่เพียงแต่ฝึกหัดควบคุมเกี่ยวกับสภาพการณ์ระหว่างบุคคล แต่เรายังควบคุมวิธีการตีความหมาย และตอบสนองบางอย่างต่อเหตุการณ์ในชีวิตแต่ละเหตุการณ์ได้

ประการที่ 15 “คนเราประมาทและไม่สมควรได้รับความเจ็บปวด” ความเชื่อนี้ทำให้เกิดความล้มเหลวในการสื่อสารอย่างเปิดเผยถึงความรู้สึกที่สำคัญ ๆ และในการทำให้ตนเองยอมแพ้ต่อสิ่งที่บารุงบำเรอและความพอใจ สิ่งที่คุณต้องการดูเหมือนจะทำให้รู้สึกเจ็บปวด คับข้องใจ ไม่สามารถช่วยตัวเองได้และซึมเศร้า

ประการที่ 16 “ความสัมพันธ์ที่ดีควรอยู่บนพื้นฐานของการเสียสละต่อกัน และควรเน้นการให้” ความเชื่อนี้ วางอยู่บนข้อสันนิษฐานว่า การให้ดีกว่าการรับ มันเป็นการไม่เต็มใจในการขอให้ทำบางสิ่งบางอย่างและเป็นการรอคอยอย่างคาดหวังว่า ความต้องการที่ซ่อนเร้นอยู่จะถูกหยั่งรู้และจะถูกจัดทำให้ การปฏิเสธตนเองอยู่บ่อย ๆ จะทำให้เกิดความขมขื่นและการแยกตัวจากสังคม

ประการที่ 17 “ถ้าคุณไม่ใช้ความพยายามอย่างขยันในการแสดงความยินดีกับผู้อื่นแล้ว พวกเขาจะทอดทิ้งหรือไม่ยอมรับคุณ” ความเชื่อนี้เกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยปกติคนเราจะเสี่ยงต่อการถูกปฏิเสธให้น้อยลง โดยการยกย่องคนอื่นเพื่อเสริมตนเอง ซึ่งพวกเขาอาจจะรับการยกย่องหรือไม่รับก็ได้ แต่ถ้าเขาตอบสนองต่อตัวคุณอย่างแท้จริงแล้ว คุณไม่ต้องวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องนี้ ไม่ต้องปกป้องตัวเองและมีชีวิตอยู่ได้แม้จะถูกปฏิเสธ

ประการที่ 18 “เมื่อบุคคลไม่ได้รับการยอมรับแสดงว่าบุคคลนั้นเป็นคนผิดหรือคนไม่ดี” ความเชื่อนี้ทำให้เกิดความวิตกกังวลที่เรื้อรังในสถานการณ์ระหว่างบุคคลมากที่สุด ความไม่สมเหตุสมผลถูกนำไปใช้อย่างกว้างขวางในเรื่องอื่น ๆ เกี่ยวกับความผิดหรือลักษณะที่ไม่ดึงดูดใจของบุคคล ที่มีต่อข้อกล่าวหาโดยรวมของตน

ประการที่ 19 “ความสุข ความพึงพอใจและความสำเร็จ อาจเกิดขึ้นจากการได้อยู่ร่วมกับคนอื่นเท่านั้น การมีชีวิตอยู่อย่างโดดเดี่ยวเป็นสิ่งที่น่ากลัว” สุขภาพ คุณค่าในตนเอง และความสำเร็จ อาจได้รับการอยู่คนเดียวหรืออยู่กับคนอื่น ๆ ก็ได้ การมีชีวิตอยู่คนเดียวเป็นการสร้างผลผลิตที่เจริญก้าวหน้า และสามารถใช้เวลาบางครั้งบางคราวได้ตามที่พึงปรารถนา

ประการที่ 20 “มีความรักและความสัมพันธ์ที่สมบูรณ์แบบ” ความจริงไม่มีสิ่งใดถูกต้องอย่างสมบูรณ์แบบ บ่อยครั้งที่บุคคลรู้สึกท้อแท้ใจในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น เพราะเขากำลังคอยสิ่งที่มีความเหมาะสมอย่างสมบูรณ์แบบ แต่มันไม่เคยเกิดขึ้นเลย

ประการที่ 21 “ค่าของคนขึ้นอยู่กับความสำเร็จและผลของงาน” การประเมินที่มีเหตุผลในคุณค่าที่แท้จริงของคน ควรขึ้นอยู่กับสิ่งที่เป็นความสามารถในการมีชีวิตอยู่อย่างพอเพียง ความรู้สึกทุกสิ่งทุกอย่างมันหมายถึงความเป็นมนุษย์

ประการที่ 22 “ความรู้สึกโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ดีและเป็นการทำลายโดยอัตโนมัติ” ความจริงความโกรธเป็นการชำระล้างจิตใจอยู่เป็นประจำ มันเป็นการสื่อสารความรู้สึกที่ซื่อสัตย์ในปัจจุบัน โดยปราศจากการทำหาคู่คุณค่าและความปลอดภัยส่วนตัวของคนอื่น

ประการที่ 23 “การเห็นแก่ตัวเป็นสิ่งไม่ดี และเป็นสิ่งที่ผิด” ความจริงไม่มีใครรู้ถึงความต้องการของคุณได้ดีเท่ากับตัวคุณเอง ไม่มีใครสนใจในการมองคนอื่นว่าจะสำเร็จหรือไม่ สุขภาพของคุณเป็นความรับผิดชอบของคุณ การมีชีวิตที่เห็นแก่ตัว หมายความว่า คุณกำลังยอมรับความรับผิดชอบนั้น

จากความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลดังกล่าว เอลลิสและผู้ร่วมงานของเขาได้ลดขอบข่ายของความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่สำคัญออกเป็น 3 ด้านใหญ่ ๆ ดังนี้ (Ellis. 1995 : 5; Corey. 1995 : 384; citing Ellis. 1980, 1988, 1992b, 1993; Sharf. 1996 : 344; citing Dryden. 1990, Ellis. 1985a, 1991b, 1991e; Livneh; & Wright. 1995 : 335; citing Ellis. 1977, Ellis; & Harper. 1975; Dryden; & DiGiuseppe. 1990 : 8)

ด้านที่ 1 ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลเกี่ยวกับตนเอง (Self) เกิดจากความเชื่อที่ว่า “ฉันต้องทำได้ดีที่สุดและได้รับการยอมรับจากคนสำคัญ ๆ ในชีวิตฉันทุกคน ฉันต้องทำได้อย่างสมบูรณ์แบบ ฉันต้องเป็นคนที่มีความสามารถและประสบความสำเร็จ ฉันต้องทำให้พวกเขายอมรับฉันให้ได้” หรือ “ฉันควรถูกประณามถ้าไม่ได้รับการยอมรับหรือทำไม่ได้ดีและฉันไม่สามารถทนได้” ความเชื่อเช่นนี้เป็นการเรียกร้องเกี่ยวกับตัวเอง (Demands about Self) ถ้าไม่เป็นไปตามความเชื่อนี้ก็จะประณามตัวเอง ความเชื่อนี้นำไปสู่ความวิตกกังวล (Anxiety) ความซึมเศร้า (Depression) ความละอาย (Shame) และความรู้สึกผิด (Guilt)

ด้านที่ 2 ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลเกี่ยวกับคนอื่น (Other People) เกิดจากความเชื่อที่ว่า “คุณต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างดีและยุติธรรมในทุกสถานการณ์และตลอดเวลา มันจะเลวร้ายและไม่สามารถทนได้ ถ้าคุณไม่ปฏิบัติต่อฉันอย่างดีและยุติธรรม” หรือ “คุณควรถูกประณามและควรได้รับการลงโทษ ถ้าไม่ปฏิบัติต่อฉันอย่างดีและยุติธรรม” ความเชื่อเช่นนี้เป็นการเรียกร้องเกี่ยวกับคนอื่น (Demands about Others) ถ้าไม่เป็นไปตามความเชื่อนี้ก็จะประณามคนอื่น ความเชื่อนี้นำไปสู่ความรู้สึกโกรธ (Anger) ความเดือดดาล (Rage) ความก้าวร้าวแบบเก็บกด (Passive-aggressive) และการกระทำที่รุนแรง (Acts of Violence)

ด้านที่ 3 ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับโลกหรือเงื่อนไขต่าง ๆ (World/conditions) เกิดจากความเชื่อที่ว่า “เงื่อนไขในชีวิตฉันต้องมีความสมบูรณ์แบบตามที่ฉันต้องการ และถ้าไม่สมบูรณ์แบบ มันเป็นเรื่องที่ร้ายแรง ฉันไม่สามารถทนได้ ฉันเป็นคนที่น่าสงสาร” หรือ “โลกนี้ต้องสะดวกสบาย ปลอดภัย เป็นระเบียบและเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง เพื่อฉันจะได้รับในสิ่งที่ต้องการและพอใจได้ง่าย ๆ ถ้าไม่เป็นเช่นนี้แล้ว โลกใบนี้จะเป็นสถานที่ที่เลวร้าย ฉันไม่สามารถจะทนได้ และยากที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า” ความเชื่อเช่นนี้เป็นการเรียกร้องเกี่ยวกับโลกและเงื่อนไขในชีวิต (Demands about the World/life Conditions) ความเชื่อนี้นำไปสู่ความรู้สึกสงสารตนเอง (Self-pity) และความเจ็บปวด (Hurt) ทำให้เกิดปัญหาความมีวินัยในตนเอง (Self-discipline) เช่น การผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination) พฤติกรรมติดสารเสพติด (Addictive behavior)

4. ระดับของระบบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

เนลสัน-โจนส์ (Nelson-Jones. 1996 : 268-270; citing Ellis. 1980 : 5-7; 1988 : 119, 1989 : 207; 1991b) ได้อธิบายถึงระดับของระบบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 4 ระดับ สรุปได้ดังนี้

4.1 ความเชื่อที่เป็นการเรียกร้องขั้นต้น (Primary Demanding Beliefs) คือ ความเชื่อที่เป็นการเรียกร้องหรือออกคำสั่งที่สำคัญของบุคคลและสัมพันธ์กับเหตุการณ์ ซึ่งเอลเลียสเรียกว่า ความเชื่อที่คิดขึ้นมาเอง (Musturbation) เป็นความเชื่อที่เกิดจากรูปแบบที่ว่า “ต้อง” “ควรจะ” และ “น่าจะ” ซึ่งทำให้เกิดผลทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ “ฉันต้องทำได้ดีและได้รับการยอมรับจากการปฏิบัติของฉันทุก ๆ อย่าง...” “คนอื่นต้องกระทำต่อฉันอย่างเกรงใจและอย่างมีเมตตา...” และ “เงื่อนไขต่าง ๆ ภายใต้อะไรที่ฉันดำรงชีวิตอยู่ ต้องได้รับการจัดเตรียมเพื่อให้ฉันได้รับสิ่งต่าง ๆ ตามที่ฉันต้องการอย่างสะดวกสบาย รวดเร็ว และง่ายดาย เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “ฉันต้องมีเป้าหมายที่สำคัญโดยไม่ถูกขัดขวางและต้องสำเร็จอย่างแน่นอน” ความเชื่อนี้ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ความวิตกกังวล หรือความเป็นปราชัย และการตอบสนองที่ทำลายตัวเองมากเกินไป

4.2 ความเชื่อที่ดัดแปลงมาจากความเชื่อที่เป็นการเรียกร้องขั้นต้น (Derivatives of the Primary Demanding Beliefs) เป็นการสร้างข้อสรุปจากความเชื่อแบบ ความเชื่อที่คิดขึ้นมาเอง (Musturbation) และการเรียกร้องที่สมบูรณ์แบบ (Absolutistic Demands) ซึ่งไม่เป็นความจริงและนำไปใช้ในลักษณะทั่ว ๆ ไปมากเกินไป ได้แก่

4.2.1 ความเลวร้าย ความน่ากลัว ความร้ายกาจ (Awfulizing, Horribleizing, Terribleizing) เช่น “ถ้าฉันไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่สำคัญของฉันได้อย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จตามที่ฉันต้องการแล้ว มันเป็นเรื่องที่เลวร้าย” ในที่นี้ ความเลวร้าย หมายถึง ความเลวร้ายอย่างสมบูรณ์แบบ

4.2.2 ฉันไม่สามารถทนได้ เช่น “ถ้าฉันไม่บรรลุเป้าหมายที่สำคัญของฉันได้อย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จตามที่ฉันต้องการแล้ว ฉันทนมันไม่ได้”

4.2.3 ความรู้สึกไร้ค่าและเกลียดตัวเอง (Feeling of Worthlessness and Self-hatred) เช่น “ถ้าฉันไม่บรรลุเป้าหมายที่สำคัญได้อย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จตามที่ฉันต้องการแล้ว ฉันเป็นคนโง่และไร้ค่า”

4.2.4 การทำนายความล้มเหลวที่ต่อเนื่องตลอดไป (Predictions of Continuous Failure)

เช่น “ถ้าฉันไม่บรรลุเป้าหมายที่สำคัญได้อย่างราบรื่นและประสบความสำเร็จตามที่ฉันต้องการแล้ว ฉันจะล้มเหลวในสิ่งที่ต้องการและไม่ต้องการทั้งในปัจจุบันและอนาคต

4.3 ความเชื่อที่เป็นการเรียกร้องขั้นที่ 2 (Secondary Demanding Beliefs) เป็นความเชื่อที่ทำให้ความทุกข์ของเรารุนแรงมากขึ้น โดยการทำให้ตัวเองทุกข์ใจเกี่ยวกับการดำรงชีวิตที่เป็นทุกข์ เช่น ทำตัวเองให้วิตกกังวลเกี่ยวกับการมีความวิตกกังวล รู้สึกซึมเศร้าเกี่ยวกับการมีความซึมเศร้า รู้สึกผิดเกี่ยวกับความรู้สึกผิด ตัวอย่างเหตุการณ์ที่บุคคลทำงานได้แย่มากในวันนี้ เขามีความเชื่อขั้นต้นว่า “ฉันต้องทำงานได้ดี มิฉะนั้นแล้วมันจะเป็นเรื่องที่น่ากลัว” ส่งผลให้เขาารู้สึกวิตกกังวล ซึมเศร้าและไร้ค่า และผลจากความรู้สึกเหล่านี้ ทำให้เขามีความเชื่อขั้นที่ 2 ว่า “ฉันต้องไม่รู้สึกวิตกกังวล ซึมเศร้าและไร้ค่า มันไม่ได้น่ากลัวเลย” ความเชื่อนี้ทำให้เขาารู้สึกวิตกกังวล ซึมเศร้าและไร้ค่ามากยิ่งขึ้น

4.4 ความเชื่อที่ดัดแปลงมาจากความเชื่อที่เป็นการเรียกร้องขั้นที่ 2 (Derivatives of Secondary Demanding Belief) บุคคลสามารถเลือกที่จะสร้างและรับหรือดัดแปลงความเชื่อที่ว่าเป็นความเลวร้าย ฉันไม่สามารถทนได้ ความรู้สึกไร้ค่าและการทำนายความล้มเหลวจากความเชื่อขั้นที่ 2 และความเชื่อคิดขึ้นมาเองจากขั้นต้นของเขา ทำให้เขาเกิดผลทางลบทั้งจากความเชื่อขั้นต้นและขั้นที่ 2 และความเชื่อที่ดัดแปลงมาสำหรับการตีราคาของบุคคล ในลักษณะของวงกลมที่เป็นเกลียวด้วย

5. การพัฒนาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของมนุษย์

การพัฒนากุณลักษณะของมนุษย์ เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะที่มีมาแต่กำเนิด (Innate Characteristic) กับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม (Environmental Influences) (Dryden; & Mytton. 1999 : 107) พฤติกรรมแปรปรวนของมนุษย์เกิดจากพื้นฐานทางชีววิทยา 80% อีก 20% เกิดจากฝึกหัดภายใต้สิ่งแวดล้อม โดยมนุษย์เป็นผู้สอนตัวเองเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 25) คนมีความโน้มเอียงมาแต่กำเนิดในการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และในกระบวนการของสาเหตุที่เป็นอันตรายต่อตนเอง (Livneh; & Wright. 1995 : 331) มนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์ ในเรื่องมีการพัฒนาการที่ดี มีความสามารถในการตอบสนอง และการปรับพฤติกรรมให้เข้ากับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม (Dryden; & Mytton. 1999 : 107) การพัฒนากุณลักษณะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จึงเกิดจากพื้นฐานหรือความโน้มเอียงของคุณลักษณะที่มีมาแต่กำเนิดและสิ่งแวดล้อม ดังต่อไปนี้

5.1 พื้นฐานหรือความโน้มเอียงทางชีววิทยา (Biological Basis or Tendencies)

มนุษย์ทุกคนมีชีวิตอยู่ท่ามกลางความโน้มเอียงที่ตรงกันข้ามมาตั้งแต่กำเนิด 2 ประการ คือ 1) ความโน้มเอียงที่สร้างสรรค์และประสบความสำเร็จในตนเอง มีศักยภาพสูงในการมีเหตุผลและการสร้างความพึงพอใจ และ 2) ความโน้มเอียงที่จะมีศักยภาพในการสร้างสรรค์ พัฒนาและคิดอย่างไม่สมเหตุสมผล ทำให้มีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมและมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ด้วยเหตุนี้ คนจึงมีศักยภาพสูงในการทำลายตัวเองและผู้อื่น ด้วยการทำผิดที่ซ้ำซากอย่างไม่มีเหตุผลและอย่างต่อเนื่อง ความไม่มีเหตุผลของมนุษย์ยังคงมีอยู่ในมนุษย์ทุกคน เพราะความไม่ระมัดระวังทางวัฒนธรรมและการศึกษา ทำให้มนุษย์เกิดความผิดพลาดมาตั้งแต่กำเนิด มนุษย์มีความไม่มีเหตุผลและมีอิสระในการเลือก จึงอาจใช้ความมีอิสระในการเลือกเพื่อช่วยเหลือตัวเองหรือทำให้ตัวเอง

เสียหายได้ ทั้งนี้เขาอาจเลือกที่จะคิดอย่างมีประสิทธิภาพต่อสิ่งที่กำลังทำ เพราะเขามีศักยภาพในการคิดที่จะเลือกเพื่อเรียนรู้และมีทักษะในการต่อต้านความไม่มีเหตุผลของตน (Nelson-Jones. 1996 : 266-267; citing Ellis. 1988 : 29, 1993b : 199) นั่นก็คือ มนุษย์มีความโน้มเอียงอย่างมากในการพัฒนาและประสบความสำเร็จในตนเอง โดยแต่ละคนจะมีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิด พฤติกรรม และลงมือกระทำเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ มนุษย์ยังเกิดมาพร้อมกับความโน้มเอียงในความต้องการและยับยั้งเรียกร้องสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตอย่างมาก และจะประณามตนเอง คนอื่นและโลก เมื่อไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการในทันทีทันใด (Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 253; citing Ellis. 1979a : 195; Dryden. 1984 : 244) ทั้งนี้เพราะมนุษย์มีความโน้มเอียงทางชีวภาพในการทำให้ตนเองมีปัญหาอย่างไม่มีเหตุผลและอย่างรุนแรง และทำเรื่องราวให้เลวร้ายอย่างมาก ทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจอย่างไม่มีสติจนเคยชินและพ่ายแพ้ต่อมัน (Sharf. 1996 : 341; citing Ellis. 1987a : 365)

5.2 พื้นฐานหรือความโน้มเอียงทางสังคม (Social Basis or Tendencies)

การดำรงชีวิตของมนุษย์เกิดมาพร้อมกับความโน้มเอียงไม่มีเหตุผลแตกต่างกัน และความไม่มีเหตุผลนี้จะมีมากขึ้นจากการกระทำของสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะชีวิตในวัยเด็กซึ่งเป็นวัยที่มีความเปราะบางมากที่สุดจากอิทธิพลภายนอก เอลลิสมองว่ามนุษย์เป็นผู้ที่สามารถรับคำแนะนำได้สูง แต่มีการรับรู้แตกต่างกันมาแต่กำเนิด การคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอาจเหมาะสมตามมุมมองที่ว่าเด็กไม่สามารถช่วยตัวเองได้ด้วยเหตุผลหลายประการ ได้แก่ 1) เด็กเล็ก ๆ ไม่สามารถคิดได้อย่างชัดเจน มีความโน้มเอียงในการเรียกร้องอย่างทันทีทันใดมากกว่าการเรียกร้องความพึงพอใจในอนาคต และไม่สามารถจำแนกความจริงจากความกลัวที่จินตนาการได้อย่างถูกต้อง แต่เมื่อได้รับการเรียนรู้ก็จะเรียกร้องอย่างทันทีทันใดน้อยลง 2) เด็ก ๆ ได้รับการบรรเทาการเรียกร้องด้วยอำนาจเวทย์มนต์หรือความเชื่อทางไสยศาสตร์ 3) เด็ก ๆ ต้องอาศัยการพึ่งพาและการคิดของคนอื่น 4) พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัว มีวิธีการจัดการกับตัวเองที่ไม่สมเหตุสมผล มีอคติและความเชื่อในเรื่องผีสังเทวดาที่พว้างสั่งสอนแก่เด็ก ๆ 5) สื่อต่าง ๆ จำนวนมากได้สอนกระบวนการนี้ให้ซึมซาบมากขึ้น และ 6) วัฒนธรรม ศาสนา อาจสื่อสารสิ่งที่ไม่สมเหตุสมผล มุมมองที่ทำลายตัวเอง และทำลายสังคม (Society-defeating) (Nelson-Jones. 1998 : 271; citing Ellis. 1977b, 1989, 1991b; Ellis; & Harper. 1961, 1975) มนุษย์เกิดมาในครอบครัวและได้รับการอบรมเลี้ยงดูในกลุ่มสังคม ได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรม การคิด การรู้สึกและกฎเกณฑ์ของวัฒนธรรมมาตั้งแต่เด็ก โดยผ่านการมีสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ เช่น การสอนจากพ่อแม่และครู การอ่านหนังสือและสื่อต่าง ๆ การให้รางวัลและการลงโทษมีผลต่อบุคคล ดังนั้น การประเมินพฤติกรรมว่าดีหรือไม่ดีเกิดจากคนที่อยู่รอบตัวและจากภายในตัวเอง อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะครอบครัวและสังคมก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างชีวิตวัยเด็กกับสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลมากกว่าสิ่งอื่น ๆ ดังนั้น มนุษย์บางคนจึงมีปัญหาทางอารมณ์ได้ง่ายกว่าคนอื่น ๆ ความคิดนี้อธิบายได้ว่า ทำไมเด็กสองคนที่เกิดมาในครอบครัวที่มีกฎเกณฑ์ทางจิตวิทยาเหมือนกัน แต่คนหนึ่งสามารถพัฒนาตนเองได้โดยไม่เกิดปัญหาทางอารมณ์ ในขณะที่อีกคนหนึ่งกลับเกิดปัญหาทางอารมณ์ เอลลิสอ้างถึงตัวอย่างครอบครัวตนเองว่า ตัวเขาเป็นเด็กที่มีสุขภาพจิตดี ในขณะที่น้องสาวของเขามีแนวโน้มในการคิดที่จำกัดและบิดเบือน ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์มาแต่กำเนิด (Dryden; & Mytton. 1999 : 107-108, 110)

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อน โรงเรียนและกลุ่มสังคมอื่น ๆ มีผลกระทบต่อความคาดหวังในตนเองและผู้อื่น คนเรานิยามตนเองว่าดีหรือมีคุณค่าโดยอาศัยการมองปฏิกิริยาที่คนอื่นมีต่อตน ถ้าเขารู้สึกได้รับการยอมรับ เขาจะรู้สึกดีต่อตัวเอง การได้รับคำวิจารณ์จากพ่อแม่ ครู เพื่อน ทำให้มองตัวเองว่าเลวหรือไร้ค่าหรือมองในทางลบอื่น ๆ การสอนทางสังคม เช่น โรงเรียนและศาสนาส่งเสริมค่านิยมที่กระตุ้นความสัมพันธ์กับคนอื่นที่เหมาะสมเกี่ยวกับ กิริยาท่าทาง ธรรมเนียมปฏิบัติ ลักษณะทางเพศและความสัมพันธ์ในครอบครัว บ่อย ๆ ที่คนเราถูกเผชิญด้วยคำว่า “จะต้อง” “ควรจะ” ที่รวบรวมได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น เช่น ถ้าคนเชื่อว่าจะต้องสวดมนต์วันละสองครั้ง นั่นคือความเชื่อที่เรียนรู้โดยผ่านการฝึกทางศาสนา เอลลิสไม่ได้กล่าวว่าค่านิยมในการสวดมนต์ไม่เหมาะสม เพียงแต่บุคคลควรจะสามารถโต้แย้งคำสั่งการที่ว่าต้องหรือควรจะเป็นของเขา (Sharf. 1996 : 341; citing Ellis. 1962, 1985a; Ellis; & Dryden. 1987; Ellis; & Harper. 1975)

ในช่วง 2 ปีแรกของชีวิต เด็กเริ่มต้นพัฒนาความสามารถในการเป็นนักวิทยาศาสตร์ และสร้างทฤษฎีเกี่ยวกับตนเอง คนอื่นและโลก เรียนรู้ว่าความพึงพอใจเป็นสิ่งที่ดี และความเจ็บปวดเป็นสิ่งที่ไม่ดี เขาจึงต้องการความพึงพอใจมากขึ้นและต้องการความเจ็บปวดน้อยลง เป็นการคิดและความเชื่อที่เหมาะสม เขาอาจพัฒนาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น “ความเจ็บปวดเป็นสิ่งที่ไม่ดี ฉันต้องไม่ได้รับมัน มันเป็นสิ่งไม่ดี ฉันไม่สามารถทนได้” ทำให้มีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ ทำให้นำไปสู่การเกิดปัญหาทางอารมณ์ และเมื่อเขาเริ่มใช้ภาษาพูด เขาเริ่มรับรู้ว่าตัวเองดีหรือไม่ดีโดยดูจากเจตคติของพ่อแม่ที่มีต่อเขา มนุษย์รับการสอนจากคนสำคัญ วัฒนธรรมและมาตรฐานทางสังคม ความคิดแรกของเด็กอาจเป็นความเชื่อที่ว่า “ฉันชอบได้รับความรักและการยอมรับ” และอาจย้อนกลับไปสู่คำว่า “จะต้อง” และ “ควรจะ” แทนคำว่า “ชอบ” โดยเชื่อว่า “พ่อแม่หรือคนสำคัญควรจะให้ความรักและการยอมรับต่อฉันอย่างแน่นอน” และพัฒนาความรู้สึกด้วยการคิดว่า “ถ้าฉันไม่ได้รับความรักและการยอมรับ เป็นความผิดพลาดสำหรับฉัน ฉันเป็นคนไม่ดี ฉันสมควรได้รับการลงโทษ” บางครั้งพ่อแม่และคนสำคัญอาจใช้ภาษาในแนวทางที่เป็นโทษ เช่น พ่อแม่อาจพูดว่า “ลูกต้องเป็นเด็กดีและรับภาระหนัก” ทำให้เด็กเข้าใจว่าเขาจะต้องทำตามจึงจะได้รับความรักและการยอมรับ แต่ความจริงพ่อแม่หมายความว่า “ฉันชอบให้เธอรับภาระหนัก แต่ถ้าเธอไม่รับภาระหนัก ฉันก็ยังรักเธออยู่” เด็กรับเอาคำสอนเกี่ยวกับความชอบมาอย่างจริงจังมากเกินไป มนุษย์จึงเป็นเสมือนผู้สร้างความนึกคิดในตนเอง ดังนั้น เมื่อพ่อแม่และครูแสดงความต้องการของเขาเป็นความชอบ แต่เด็กจะยังคงคิดว่า “จะต้อง” เสมอ (Dryden; & Mytton. 1999 : 107-109)

5.3 พื้นฐานหรือความโน้มเอียงทางจิตวิทยา (Psychological Basis or Tendencies)

มนุษย์มีการคิดพิจารณาลักษณะที่ต้องการ ระหว่างความมีเหตุผลกับระบบความเชื่อที่เกี่ยวกับการส่งเสริมคุณค่าในตนเอง (Self-enhancing) และระหว่างระบบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับการทำลายตัวเอง การพัฒนาความก้าวหน้าทางจิตวิทยาและพฤติกรรมความสำเร็จในตนเอง มักเกิดจากการคิดที่ทำลายตัวเอง การมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์ภายนอก และการมั่นใจว่าปัญหาเกิดจากเหตุการณ์ภายนอก ทำให้เกิดเรื่องราวที่เป็นปัญหาด้วยการประณามคนอื่น ๆ และโลกทั่ว ๆ ไป การคิดผิด ๆ เกี่ยวกับลักษณะของการควบคุมจากภายนอก ทำให้บุคคลมองตนเองต่ำลงไปด้วย ซึ่งเป็นแนวทางการคิดที่บิดเบือน (Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 253; citing Ellis. 1979a : 196; Ellis. 1977a : 199) นอกจากนี้ พื้นฐานทางจิตวิทยามีความโน้มเอียง

ต่อลักษณะภายในจิตใจที่เกี่ยวกับการควบคุมและการมีพลังในการเปลี่ยนแปลงการคิด และพฤติกรรมของตนเอง เกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากการกระทำที่ไม่สมเหตุสมผลและไม่มีประสิทธิภาพ รวมทั้งการประณามตนเอง ผู้อื่นและสภาพแวดล้อมภายนอก ที่เกิดจากความล้มเหลวในการควบคุมของตนเอง โดยสรุปเอลลิสยืนยันว่า ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมส่วนมากถูกกำหนดจากการคิดของคนเรา และบางส่วนเกิดจากกระบวนการที่มีมาแต่กำเนิดและเงื่อนไขทางสังคม (Livneh, & Wright, 1995 : 332; citing Ellis, 1989) แม้ว่าเราจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีตได้ แต่เราก็สามารถเปลี่ยนวิธีการที่เรายอมให้อดีตมีอิทธิพลต่อวิธีการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน และวิธีการดำเนินชีวิตตามที่เราต้องการเป็นในอนาคต (Ellis, 2003 : Online)

6. การคงไว้ซึ่งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของมนุษย์

นีสัน-โจนส์ (Nelson-Jones, 272-275; citing Ellis, 1988 : 69, 1987 : 365; Ellis, 1988 : 70; 1988a; 1989) กล่าวว่า เอลลิสจะเน้นถึงวิธีการที่บุคคลยังคงไว้ซึ่งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน มากกว่าที่จะเน้นถึงวิธีการเรียนรู้ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในเริ่มแรกเพราะอดีตไม่สามารถทำลายได้ และไม่เกิดประโยชน์ ในการที่จะเน้นถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในอดีตมากจนเกินไป เขาแนะนำให้บุคคลลืมอดีตเลวร้ายที่ยึดถือ (Forget your Godawful) เขาเชื่อว่าการเน้นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ไม่มีเหตุผลมากจนเกินไป ไม่ได้บ่งชี้ถึงการคงไว้ซึ่งพฤติกรรม ที่ไม่สมเหตุสมผล หรือสิ่งที่เขากระทำเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ถ้าคนยังยืนยันยึดถือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและยึดถือความเชื่อที่ดัดแปลงมา คนไม่เพียงแต่ไม่มีเหตุผล แต่เขายังคงไว้ซึ่งความไม่มีเหตุผลด้วย เหตุผลสำคัญๆ ที่ทำให้มนุษย์ยังคงไว้ซึ่งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มีดังนี้

6.1 ความโน้มเอียงทางชีววิทยา (Biological Tendencies) มนุษย์เป็นผู้ที่มีการงู้อย่างมากในการทำให้เกิดความบกพร่องทางจิตใจอย่างไม่มีสติและเคยชิน มากกว่าที่จะต่อสู้กับความสมดุลที่แท้จริงระหว่างความสุขระยะยาวกับความสุขระยะสั้น ความชอบระยะสั้นนี้เป็นสาเหตุสำคัญในการต่อต้านการเปลี่ยนแปลง

6.2 การแสดงพฤติกรรมใส่อารมณ์ (Emotional Contributions) บ่อยครั้งที่ความเชื่อว่า ต้องไม่เป็นเช่นนั้นแน่นอน (Disabsolutistic Musts) เป็นการคิดที่ร้อน ที่ทำให้เกิดมีอารมณ์จากการประณามความเชื่อ นั้นอย่างมาก ทำให้การคิดนั้นยากที่จะเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ การคิดที่ไม่สมเหตุสมผลในขั้นต้น แล้วพัฒนาเป็น ความเชื่อที่ดัดแปลงมา ความเชื่อที่ดัดแปลงมาจากขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ส่งผลให้เพิ่มระดับความรู้สึกรุนแรงทางอารมณ์มากขึ้น

6.3 การคิดแบบวิทยาศาสตร์ที่ไม่พอเพียง (Insufficient Scientific Thinking) บุคคลทำให้ตัวเอง มีปัญหาเพราะขาดการคิดแบบวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลก (What is going on = WIGO) การมองอย่างกว้างขวางต่อสิ่งที่ เป็นจริงกับสิ่งที่ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ โลกมีมาตรฐานที่จริงแท้แน่นอนว่าดีหรือ เลวด้วยวิทยาศาสตร์ แต่ไม่มีกฎที่จริงแท้แน่นอนในการยอมรับพฤติกรรมมนุษย์

6.4 การเสริมแรงผลที่ตามมา (Reinforcing Consequences) การเสริมแรงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทั้งในด้านอารมณ์ การคิดและพฤติกรรม รวมทั้งการคิดขึ้นมาเองทางด้านอารมณ์ นำไปสู่ความรู้สึกทางลบมากขึ้น เช่น ความโกรธและความซึมเศร้าที่รุนแรง คนเรามีวิธีการเสริมแรงความเชื่อของตนด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น คนที่แสวงหาการยอมรับทางสังคมด้วยการหลีกเลี่ยงการกระทำที่เสี่ยงทางสังคม และโดยการกระทำให้ตัวเองมั่นใจ

ว่ามันยาก และอันตรายเกินไปในการกระทำแบบอื่น นอกจากนี้ เมื่อเกิดการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ทางสังคมอาจทำให้เขารู้สึกผ่อนคลายทางอารมณ์ และช่วยให้ทำให้เขาวิตกกังวลทางสังคมน้อยลง

6.5 การเน้นอดีตที่เลวร้าย (Emphasizing one's Godawful Past) เอลลิส กล่าวว่า “ประสบการณ์ในวัยเด็กและเงื่อนไขในอดีตของคุณไม่ได้ทำให้คุณเป็นปัญหาแต่การกระทำของคุณต่างหากที่ทำให้คุณเป็นปัญหา” คนยังคงปัญหาทางอารมณ์ของคนไว้โดยการมองหาสาเหตุจากอดีตของเขา ดังนั้น จึงควรเน้นเกี่ยวกับปัจจุบันที่ทำให้เขายังคงมีความทุกข์อยู่ด้วยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหมือนที่เป็นอยู่ในอดีตของเขา เพราะคนไม่สามารถยกเลิกอดีตของเขาได้ แต่เขาสามารถเปลี่ยนแปลงปัจจุบันและอนาคตของเขาได้ นอกจากนี้ การเน้นเกี่ยวกับอดีตยังทำให้เกิดการเน้นที่มากเกินไปจนความจำเป็น และยังเน้นมากเกินไปในพฤติกรรมของคนอื่นต่อตัวเขาด้วย การเน้นอดีตมากเกินไปอาจทำให้ไม่เกิดความชัดเจน เท่ากับการทำให้เกิดความรับผิดชอบของบุคคลในด้านการคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

6.6 ความเชื่อที่ไม่จริงแท้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง (Unrealistic Beliefs about Change) ความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ อาจเป็นสาเหตุและผลของความเชื่อที่ไม่จริงแท้ในการให้คำปรึกษา เพื่อเปลี่ยนแปลงทั้งการคิด การรู้สึก และการกระทำของเขาด้วยการช่วยเหลือเชิงวิชาชีพหรือไม่ใช่เชิงวิชาชีพ ได้แก่ 1) ฉันต้องสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยความสะดวกสบายในการดำเนินการและการฝึกหัดของฉัน 2) การเปลี่ยนแปลงวิธีการคิด การรู้สึกและการกระทำของฉันไม่ควรยากเกินไป 3) ฉันต้องเปลี่ยนแปลงได้อย่าง รวดเร็วและอย่างลึกซึ้ง 4) เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงแล้ว ฉันต้องไม่กลับไปมีปัญหามิเหมือนเดิมอีก และ 5) ฉันต้องไม่เปลี่ยนแปลงมากเกินไป ดังนั้น ฉันจะทำให้เสร็จสิ้นด้วยวิธีการทำหน้าทีในปัจจุบันนี้เท่านั้น

6.7 องค์ประกอบทางการคิดอื่น ๆ (Other Cognitive Factors) เอลลิสได้ทำการองค์ประกอบอื่น ๆ และกระบวนการที่ทำให้บุคคลยังคงมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ไว้ ดังนี้

6.7.1 การไม่รู้ (Ignorance) บุคคลอาจเชื่อว่าเป็นเรื่องธรรมดาและเหมาะสมในการที่จะมีความทุกข์โดยไม่จำเป็นเพราะเขาไม่สามารถจำแนกระหว่างการคิด การรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมกับไม่เหมาะสมได้

6.7.2 การโง่เขลา (Stupidity) คนส่วนมากไม่มีสติปัญญาสูงพอที่จะจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ของเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เขาล้มเหลวในการหยั่งเห็นข้อเท็จจริงที่เขาสร้างปัญหาให้กับตัวเอง

6.7.3 การไม่รับรู้ (Unperceptiveness) ถ้าไม่มีการให้คำปรึกษาเกิดขึ้น คนที่มีปัญหาทางอารมณ์ส่วนมากยากที่จะมองเห็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและความคิดของเขา รวมทั้งวิธีการสร้างและการผลักดันที่ทำให้เกิดความทุกข์ของเขา เมื่อชี้ให้เห็นจากการให้คำปรึกษา คนที่มีปัญหาทางอารมณ์ส่วนมากก็ยังคงไม่สามารถเข้าใจในวิธีการที่เขาทำให้ตัวเองมีความทุกข์

6.7.4 การแข็งงวด (Rigidity) เมื่อบุคคลรับรู้ถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำลายตัวเองของเขา คนส่วนมากยังยึดติดอย่างแข็งงวดกับความเชื่อที่คิดขึ้นมาเอง (Musturbatory Beliefs) และความเชื่อที่ดัดแปลงมา (Derivatives) เช่น ความเลวร้าย ไม่สามารถทนได้ บางคนอาจเป็นโรคหรือหนักคิดที่แข็งงวดอย่างชัดเจน

6.7.5 การป้องกันตนเอง (Defensiveness) มนุษย์มีความโน้มเอียงที่จะหลีกเลี่ยงการเผชิญและการจัดการโดยตรงกับปัญหาของเขา เขาใช้วิธีการต่าง ๆ ในการบิดเบือนและปฏิเสธปัญหา เช่น เขาอาจไม่ต้องการรับรู้ว่าเขามีความเป็นปรัภักษ์ หวาดระแวงหรือแยกตัว เขาอาจล้มเหลวในการเปิดเผยพฤติกรรมที่ทำให้เขาเกิดความละอายใจด้วย

6.7.6 การมองโลกในแง่ดีเกินไปหรือการขาดความสนใจ (Pollyannaism and Indifference) คนบางคนมีความโน้มเอียงในการวิตกกังวลและเจ็บปวดจากอาการป่วยที่มากเกินไป เช่น ป่วยเป็นโรคหัวใจหรือมะเร็ง อาจจัดการด้วยวิธีการปฏิเสธอาการเจ็บป่วยของมัน บางครั้งการออกอุบายเพื่อปฏิเสธอาการเจ็บป่วยอาจช่วยให้บุคคลรับมือกับมันได้ อย่างไรก็ตาม ในหลาย ๆ โอกาสการคิดบางอย่างอาจขัดขวางความพยายามในการใส่ใจต่อสุขภาพทางกายและการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

6.7.7 การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ (Changing the Situation) การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์เป็นวิธีการที่ง่ายในการแก้ไขปัญห เช่น การหย่าร้างง่ายกว่าการพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง สำหรับผู้ป่วยโรคประสาทซึ่งพยายามที่จะเปลี่ยนวิธีการคิด อาจต้องใช้การให้คำปรึกษาถึง 10 ครั้งเพื่อช่วยให้ความรู้สึกดีขึ้น การเปลี่ยนสถานการณ์อาจทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ทำลายตัวเองมากกว่าที่จะทำให้ความรู้สึกดีขึ้น

6.7.8 การใช้วิธีการลดปัญหาแบบอื่น ๆ (Other Palliative Means) ส่วนใหญ่จะเป็นการจัดการกับปัญหาทางอารมณ์มากกว่าจะจัดการกับรากเหง้าของปัญหา ผู้รับบริการที่มีศักยภาพส่วนมากใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ เช่น การผ่อนคลาย ไปโอฟิตแบค การทำสมาธิ และโยคะ บางคนพยายามใช้การคิดทางบวก คนส่วนมากทำตัวเองให้เกิดผลเสียทั้งทางอารมณ์ ค่านิยม และความศรัทธาในสิ่งลึกลับการรักษาความรู้สึกที่ดีในระยะสั้น ๆ เช่น การดื่มแอลกอฮอล์และใช้ยาที่เป็นเรื่องธรรมดา โดยสรุป คนที่มีปัญหาส่วนมากค้นหาวิธีการรักษาเพื่อบรรเทาในระดับต่ำมากกว่าการแก้ไขที่เข้มงวดและได้ผลระยะยาว และยังคงต่อต้านการเข้ารับการให้คำปรึกษาและการเปลี่ยนแปลง

นอกจากนี้ เหตุผลที่ทำให้บุคคลคงไว้ซึ่งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะยังมีความเชื่อที่ท้าทายอย่างไม่พอเพียงด้วยการกระทำ (Insufficiently Challenging Beliefs Through Action) คนเราอาจถูกกระตุ้นความเชื่อด้วยความไม่เต็มใจในการเปลี่ยนแปลงการกระทำของเขา วิธีการทำลายตัวเองที่พยายามทำและทำได้อย่างพอเหมาะพอควรอาจทำให้ลดปัญหาในระยะสั้นที่เกิดผลเสียในระยะยาวได้ เหตุผลที่คนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงการกระทำเพื่อท้าทายความเชื่อของเขาได้ เพราะว่าเขาไม่ได้หยั่งเห็นถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อที่ดัดแปลงมา และผลทางอารมณ์และพฤติกรรมของเขา เหตุผลอื่น ๆ ก็คือ บุคคลจะต่อต้านความเสี่ยงและความพยายามที่เป็นเหตุให้เกิดการกระทำ บางคนอาจไม่ชัดเจนในสิ่งที่ทำ บางคนอาจรู้ในสิ่งที่ทำแต่ขาดทักษะขาดความมั่นใจและการส่งเสริมให้กำลังใจ รวมทั้งบางคนที่สามารถเปลี่ยนแปลงการกระทำได้แต่ขาดพลังในการคงมันไว้ โดยเฉพาะเมื่อเผชิญกับปัญหาและความพ่ายแพ้ใหม่

7. การประเมินความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Assessing Irrational Beliefs)

7.1 การประเมินโดยใช้ยุทธศาสตร์การสัมภาษณ์

ไดจูสเสพพ์ (Digiuseppe. 1995 : 86-90) ได้เสนอแนะการประเมินความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ดังนี้

7.1.1 การตระหนักรู้แบบอุปนัย (Inductive Awareness) โดยการสอบถามถึงสิ่งที่กำลังบอกกับตัวเองเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ เกี่ยวกับการคิด คำกล่าวกับตัวเอง หรือความเชื่อมโยงกับปัญหาทางอารมณ์ของผู้รับบริการ ซึ่งบ่อย ๆ เป็นการคิดแบบอัตโนมัติ (Automatic Thoughts) หรือการคิดแบบสรุป (Inferences) แล้วทำการโต้แย้งกับการคิดแบบอัตโนมัติหรือความเชื่อแรกตามที่ได้รับบริการบอกทั้งหมด จนผู้รับบริการตระหนักถึงแก่นของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นรากเหง้าของปัญหาที่แท้จริง

7.1.2 การตีความหมายแบบอุปนัย (Inductive Interpretation) โดยการสอบถามผู้รับบริการในสิ่งที่เขากำลังคิดเสมือนกับว่าเขากำลังเกิดอารมณ์ที่เป็นปัญหานั้นอยู่ เพื่อเป็นการเปิดเผยความเชื่อแบบสรุปและการโต้แย้งข้อสรุปนั้น ซึ่งอาจใช้หลายครั้งในช่วงการให้คำปรึกษา ทำให้ได้การคิดหรือข้อสรุปอัตโนมัติจำนวนมากที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ ผู้ให้คำปรึกษาสะสมข้อมูลมากพอก่อนที่จะทำให้ผู้รับบริการมั่นใจในความเชื่อที่สำคัญของตน และยอมรับการตีความหมายของผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเป็นเรื่องยากสำหรับผู้ให้คำปรึกษา เพราะผู้รับบริการยึดถือความเชื่อของตนมานาน จึงไม่ยอมให้ผู้ให้คำปรึกษาสร้างความเชื่อที่มีเหตุผลมาแทนที่

7.1.3 ลูกโซ่ของข้อสรุป (Inference Chaining) โดยการใช้คำถามแบบโสเครติส เพื่อเปิดเผยความเชื่อที่เป็นพื้นฐานสำคัญในลูกโซ่ของข้อสรุปอ้างอิง กระบวนการนี้ใช้ค้นหาจนกระทั่งผู้รับบริการรายงานความแตกต่างของการคิดชนิดต่างๆ โดยอาจใช้คำถามว่า “และถ้าสิ่งนั้นเป็นความจริง สิ่งนั้นมีความหมายต่อคุณอย่างไร” คำถามนี้ใช้เพื่อให้ลูกโซ่ที่เชื่อมโยงกับการคิดอัตโนมัติครั้งแรกเข้าสู่จิตสำนึกของผู้รับบริการ

7.1.4 การใช้วลีเพื่อเชื่อมโยง (Conjunctive Phrasing) โดยการถามผู้รับบริการถึงสิ่งที่กำลังคิดเมื่อมีความทุกข์ใจ ซึ่งผู้รับบริการจะตอบเช่นเดียวกับข้อสรุป โดยผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ใช้คำถามหรือการทำทนายแต่จะใช้การเชื่อมโยงด้วยวลี เช่น “และแล้ว.....” หรือ “และนั่นหมายความว่า.....” “และนั่นหมายความว่าฉัน.....” “และถ้าสิ่งนั้นเป็นจริง.....” ซึ่งเป็นวลีที่ใช้เพื่อยืนยันความจริงและช่วยให้ผู้รับบริการยุติการคิดของตน เป็นยุทธศาสตร์ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับการเปิดเผยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

7.1.5 การตีความหมายแบบอนุมาน (Deductive Interpretation) โดยการถามต่อไปเมื่อผู้รับบริการไม่สามารถตีตราหรือสรุปการคิดของตนได้ด้วยวิธีการดังกล่าว ซึ่งอาจทำให้ผู้รับบริการเกิดความคับข้องใจและหยุดพูดเป็นเวลานาน หรือไม่สามารถแสดงการคิดด้วยการพูดของเขาได้ โดยปกติเอลลิสจะไม่คอยนานเกินไป เขาจะใช้การตีความหมายเพื่อตั้งสมมุติฐานในสิ่งที่ผู้รับบริการกำลังคิดที่เป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ ผู้ให้คำปรึกษาไม่เพียงแต่รู้ว่าผู้รับบริการรู้สึกอย่างไรเท่านั้น เขาจะต้องรู้ว่าเขาคิดอย่างไรด้วย การตีความหมายอาจปิดลงได้เมื่อผู้รับบริการสามารถบอกความคิดด้วยคำพูดของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้โอกาสอื่น ๆ ในการขัดเกลาสมมุติฐานที่ถูกต้อง และเห็นพ้องต้องกันในความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นพื้นฐานของปัญหาทางอารมณ์

7.1.6 การโต้แย้งที่เป็นเสมือนการประเมิน (Disputing as Assessment) การระบุถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับบริการในแต่ละครั้ง อาจให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเป็นแก่นของ

ปัญหาทางอารมณ์เพิ่มขึ้น มีการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลหนึ่งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอื่นเพื่อพิสูจน์ถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลครั้งแรก เช่น ชายซึ่งหย่าร้างมาขอคำปรึกษาปัญหาความวิตกกังวลทางด้านสังคมเกี่ยวกับการนัดพบเพื่อนหญิงคนใหม่ เขาระบุความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเขาว่า “เขาไม่สามารถทนมีชีวิตอยู่ได้ถ้าได้รับการปฏิเสธจากผู้หญิง” ภายหลังการพยายามโต้แย้งหลายครั้งเกี่ยวกับความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำในเรื่องความกังวลใจในปฏิเสธจากผู้หญิง ผู้ให้คำปรึกษาอาจถามว่า “ทำไมคุณจึงคิดว่าจะทนมีชีวิตอยู่ไม่ได้ถ้าถูกปฏิเสธจากผู้หญิง” เขาอาจตอบว่าเขาทนไม่ได้เพราะเขาไม่ได้เป็นที่รัก ถ้าสิ่งนี้เป็นความจริงแสดงว่าเขารู้สึกไร้ค่า (Worthless) แม้ว่าไม่มีการพูดเชื่อมโยงถึงความเชื่อทั้งสองนี้ก็ตาม วิธีการนี้เป็นที่เร็วที่สุดเพื่อให้ได้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญที่สุดในการโต้แย้ง

7.2 การประเมินโดยใช้แบบประเมินด้วยตนเอง (Self-report)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในต่างประเทศ พบว่า มีการนิยมใช้แบบประเมินต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลขั้นพื้นฐานของเอลลิส ดังนี้

7.2.1 แบบทดสอบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (The Irrational Beliefs Test) เรียกย่อ ๆ ว่า IBT เป็นแบบทดสอบที่สร้างครั้งแรกโดย โจนส์ (Jones, 1968) ซึ่งผู้วิจัยหลายท่านได้นำมาปรับปรุงและพัฒนาเพื่อให้เหมาะสมกับงานวิจัยของตน เช่น สวอมเมอร์ และ ดีเฟนแบคเคอร์ (Swemmer, & Defenbacher, 1984) ได ไบแอส (Di Biase, 1998) มอทลาเทิล (Motlatle, 1989) แคสเปอร์ (Kasper, 1983) และ บาร์นฮาร์ท (Barnhart, 1982) งานวิจัยเหล่านี้ส่วนใหญ่จะวัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่ 1) ความต้องการการยอมรับ 2) ความกังวลในความวิตกกังวลที่มากเกินไป 3) การคาดหวังในตนเองสูง ความสมบูรณ์แบบ การตำหนิผู้อื่น 4) การหลีกเลี่ยงปัญหาและความรับผิดชอบ และ 5) การพึ่งพาผู้อื่น การช่วยตัวเองไม่ได้เนื่องจากอดีต การยอมตามหรือการปฏิบัติตาม ส่วนงานวิจัยของ พอนเทียส (Pontius, 1983) จะวัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ 1) การยอมรับในตนเอง 2) การช่วยเหลือตนเองไม่ได้ด้านการเรียน และ 3) ความสมบูรณ์แบบ

นอกจากนี้ ในงานวิจัยของ ลิชเทนเบิร์ก; จอห์นสัน และ อราซทิงกิ (Lichtenberg; Johnson; & Arachtinggi, 1992) ได้สร้างแบบวัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเอลลิส 10 ด้าน ได้แก่ 1) บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับ 2) บุคคลต้องประสบความสำเร็จในการแข่งขันตามที่ต้องการ 3) คนที่เลวร้ายและไม่ดีควรได้รับการประณามและลงโทษ 4) มันเป็นเรื่องเลวร้ายถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ 5) ความทุกข์เกิดจากเหตุการณ์ภายนอกที่ไม่สามารถควบคุมได้ 6) คนเราควรวิตกกังวลในสิ่งอยู่เหนืออำนาจที่เป็นอันตรายและน่ากลัว 7) มันเป็นเรื่องง่ายในการหลีกเลี่ยงปัญหาและความรับผิดชอบ 8) บุคคลควรพึ่งพาผู้ที่แข็งแกร่งกว่า 9) อดีตเป็นตัวกำหนดที่สำคัญในพฤติกรรมปัจจุบันของบุคคล และ 10) มีวิธีการแก้ไขปัญหามิใช่การแก้ปัญหานั้นโดยตรงและสมบูรณ์แบบเสมอ มันเป็นเรื่องเลวร้ายถ้าไม่พบวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ลักษณะเป็น 5 ระดับ จากไม่เห็นด้วยมากที่สุด จนถึงเห็นด้วยมากที่สุด

7.2.2 แบบวัดเจตคติและความเชื่อทั่วไป (The General Attitude and Beliefs Scale) ของ

เบอร์นาร์ด (Bernard. 1990) ผู้วิจัยที่ใช้แบบวัดนี้ ได้แก่ จอร์น (Jorn. 2001) โดยวัดองค์ประกอบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 6 ด้าน คือ 1) การเรียกร้องการยอมรับ 2) การเรียกร้องความสำเร็จ 3) การเรียกร้องความสบายใจ 4) การคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย 5) ความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ 6) การประเมินตามหลักสากล

7.2.3 แบบสำรวจความเชื่อส่วนตัว (The Survey of Personal Beliefs) เรียกย่อ ๆ ว่า SPB ผู้วิจัยที่ใช้แบบสำรวจนี้ ได้แก่ ได ไบแอส (Di Biase. 1998) และ มูราน (Muran. 1990) โดยวัดองค์ประกอบของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 5 ด้าน ได้แก่ 1) ความเชื่อว่าเป็นเรื่องเลวร้าย 2) ความเชื่อว่าจะจะเป็นสำหรับตนเอง 3) ความเชื่อว่าจะจะเป็นสำหรับคนอื่น 4) ความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ และ 5) ความเชื่อในคุณค่าของตนเอง

7.2.4 แบบสำรวจความเชื่อ (Beliefs Inventory) ของ เดวิส, เอสเชลแมน, และ แมคเคย์ (Davis; Eshelman; & McKay. 1988 : 101-104) วัดองค์ประกอบของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเอลลิส 10 ด้าน ได้แก่ 1) บุคคลที่เป็นผู้ใหญ่ต้องได้รับความรักและการยอมรับจากเพื่อน ครอบครัว 2) คุณต้องชนะการแข่งขันและมีความสมบูรณ์แบบ 3) คนที่เลวร้าย โหดร้าย และชั่วร้ายควรได้รับการลงโทษ 4) มันเป็นเรื่องเลวร้ายถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ 5) เหตุการณ์ภายนอกเป็นสาเหตุให้คนมีความทุกข์ คนตอบสนองตามเหตุการณ์ที่มากระตุ้นต่ออารมณ์ได้ง่าย 6) คุณควรกลัวหรือวิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่รู้จัก ไม่แน่นอนหรือเป็นอันตราย 7) มันเป็นเรื่องง่ายในการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหาและความรับผิดชอบใน 8) คุณต้องการพึ่งพาบางสิ่งหรือบางคนที่แข็งแรงกว่าชีวิต 9) อดีตมีอิทธิพลอย่างมากในการกำหนดปัจจุบัน และ 10) ความสุขสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยการอยู่เฉย ๆ รอรับและอยู่ว่าง ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

แนวคิดเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์

คำว่า "ปัญหาทางอารมณ์" หรือเรียกว่า อารมณ์ที่ไม่เป็นสุข อารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม อารมณ์ที่ทำลายตัวเอง และอารมณ์ทางลบ ซึ่งในภาษาอังกฤษใช้คำว่า Emotional Problems; Psychological Problems; Emotional Disturbances; Psychological Disturbances; Mental Disturbances; Neurotic Disturbances; Unpleasant Emotions; Unhealthy Emotions; Undesirable Emotions; Inappropriate Feelings; Psychological Disorders; Emotional Distress

สำหรับในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอใช้คำว่า ปัญหาทางอารมณ์ หรือ Emotional disturbances ในความหมายเดียวกัน

1. ความหมายของปัญหาทางอารมณ์

ความหมายของปัญหาทางอารมณ์ ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

นีสัน-โจนส์ (Nelson-Jones. 1998 : 266) กล่าวว่า อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Inappropriate Emotions) หมายถึง อารมณ์ที่เกิดจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้รบกวนหรือขัดขวางความสำเร็จตามเป้าหมาย เช่น ความวิตกกังวลหรือการกังวลที่มากเกินไป

เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ. (2545 : 131) กล่าวว่า อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม หมายถึง

อารมณ์ที่ขัดขวางการตอบสนองต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นของบุคคลไม่ให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมมีลักษณะ ดังตัวอย่างเช่น อารมณ์ซึ่งแสดงถึงความวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ ความท้อแท้ ความซึมเศร้า ความรู้สึกไร้ค่า ความรู้สึกมั่งงาย และความเดือดดาล เป็นต้น อารมณ์เหล่านี้ไม่เป็นที่พึงประสงค์ และจัดเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้ช่วยผลักดันให้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงแก้ไขไปสู่สภาพการณ์ที่ต้องการ แต่มักจะทำให้สภาพการณ์เลวร้ายลง เช่น เมื่อบุคคลรู้สึกโกรธอย่างรุนแรงเมื่อเขาไม่ได้รับความยุติธรรมจากเพื่อน ทำให้เขาปฏิบัติต่อเพื่อนไม่ดี ซึ่งมีผลให้เพื่อนปฏิบัติต่อเขาอย่างไม่ยุติธรรมมากขึ้น ความรู้สึกโกรธอย่างรุนแรงเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะมักจะทำให้บุคคลเกิดความกลัดกลุ้ม เกรี้ยวกราด และไม่สามารถจัดการแก้ไขสิ่งใดได้ หรือมักจะมีผลให้บุคคลกระทำการใด ๆ อย่างหุนหันพลันแล่น หรือทำลายตัวเอง

วัลลภา โคสีตานนท์ (2542 : 22; อ้างอิงจาก Ellis; & Whiteley. 1979 : 54-57) กล่าวว่า อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม คือ ภาวะอารมณ์ที่ขัดขวางการตอบสนองสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นของบุคคลมิให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ได้แก่ อารมณ์ที่แสดงถึงความวิตกกังวล ซึมเศร้า ท้อแท้ ว้าวุ่น ลึนหวัง และรู้สึกไม่มีคุณค่า อารมณ์ประเภทนี้ จัดเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากอารมณ์เหล่านี้ไม่ช่วยผลักดันให้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เหมาะสมไปสู่สภาพการณ์ที่ตนต้องการ แต่กลับทำให้สภาพการณ์นั้นเลวร้ายลง เช่น บุคคลที่เกิดอารมณ์ซึมเศร้า เมื่อถูกปฏิเสธหรือประสบความล้มเหลวในการทำงาน อาจทำให้บุคคลนั้นไม่กระตือรือร้นเฉื่อยชา และไม่คิดจะปรับปรุงตนเองเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า ปัญหาทางอารมณ์ หมายถึง ภาวะที่รบกวนจิตใจของบุคคลทั้งที่ เกิดจากภายในและภายนอกร่างกายของบุคคล ส่งผลให้ร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมขาดความสมดุล ทำให้บุคคลไม่บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล ความโกรธ ความซึมเศร้า ความเดือดดาล ความรู้สึกไร้ค่า ท้อแท้ และลึนหวัง

2. แหล่งกำเนิดของปัญหาทางอารมณ์ (Sources of Emotional Disturbance)

ปัญหาทางอารมณ์ เกิดจากการคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงสาเหตุเดียว แม้ว่ามันจะมีอิทธิพลมาจากการคิดเป็นอย่างมากก็ตาม ทั้งนี้เพราะทั้งสามส่วนต่างก็มีปฏิสัมพันธ์และมีความสัมพันธ์กัน ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อเหตุการณ์ ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ บ่อยครั้งที่คนเราสร้างเหตุการณ์ใหม่จากความรู้สึกของตน เช่น วิตกกังวลเกี่ยวกับความวิตกกังวลของตน ความไม่แน่ใจในการทำตนเองให้เกิดปัญหา หรือการกระทำที่ทำลายตัวเองจากเหตุการณ์ภายนอกและการรู้สึกภายใน ทั้งที่มีมาแต่กำเนิดและจากการเรียนรู้ เขาสามารถสร้างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้อย่างง่าย ๆ ด้วยตนเอง และเก็บสะสมมาจากพ่อแม่และวัฒนธรรม โดยมีการคิดที่บิดเบือนและมีพฤติกรรมที่เป็นบ่อนทำลายตัวเอง อย่างไรก็ตาม คนมีความไม่แน่ใจตั้งแต่เกิด ในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยการใช้พลังความมีเหตุผลและผลักดันตัวเองในการเอาชนะปัญหาสิ่งแวดล้อมและปัญหาที่ตนเองสร้างขึ้น เขาจะเรียนรู้พฤติกรรมประสบความสำเร็จในตนเอง (Self-actualization) จากพ่อแม่และครูของเขา นั่นก็คือ มนุษย์มีความสามารถที่จะเลือกคิด รู้สึก และกระทำเพื่อไม่ให้ตนเองเกิดปัญหา และสามารถในการเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงมันด้วย นอกจากนี้ มนุษย์ยังมีความไม่แน่ใจในการสร้างปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 2 (Secondary Symptoms of Emotional Disturbance) พอ ๆ กับการสร้าง

ปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 1 (Primary Symptoms Emotional Disturbance) ดังนั้น เมื่อเขาวิตกกังวล เกี่ยวกับความวิตกกังวล หรือซึมเศร้าเกี่ยวกับความซึมเศร้าของตน แม้ว่าปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 1 จะเกิดจากแหล่งกำเนิดทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม และการคิด อย่างไรก็ตาม ปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 2 จะเกิดจากการคิดมากกว่าอารมณ์และพฤติกรรม (Ellis. 1990 : 79-81) การคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ (Unhelpful Thoughts) จึงเป็นการคิดที่เป็นแก่นสำคัญของปัญหาทางอารมณ์จำนวนมาก (Dryden; & Mytton. 1999 : 91)

จากคำกล่าวของนักปรัชญาอีพิคตีส (Epictetus) ที่กล่าวว่า “บุคคลไม่ได้มีปัญหาเพราะเหตุการณ์ แต่เกิดจากมุมมองของเขามีต่อเหตุการณ์ (Men are Disturbed not by Things but by the Views which they take of them) นั่นก็คือ ปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ แต่วิธีการคิดของเขามีต่อเหตุการณ์นั้นต่างหากที่ทำให้เกิดปัญหา ซึ่งเอลลิสเรียกวิธีการคิดแบบนี้ว่า “ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล” และกล่าวว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นศูนย์กลางที่สำคัญของปัญหาทางอารมณ์ส่วนมาก (Core of much Emotional Disturbance) (Dryden; & Mytton. 1999 : 91) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของปัญหาทางอารมณ์ (Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 252) ปัญหาทางอารมณ์ส่วนใหญ่ จึงเกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและการคิดที่ทำลายตัวเอง (Corey. 1996 : 322) ถ้าคนเราเลือกที่จะเชื่ออย่างไม่สมเหตุสมผลว่า “ฉันต้องไม่ล้มเหลวและต้องไม่ถูกปฏิเสธโดยเด็ดขาด มันเป็นเรื่องเลวร้ายถ้าฉันต้องล้มเหลวหรือถูกปฏิเสธ ฉันเป็นคนที่พ่ายแพ้ ไม่มีใครรัก” การคิดเช่นนี้เป็นการทำลายตัวเอง ทำให้เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้าและเกลียดตัวเอง (Self-hating) (Ellis. 1995 : 2) การคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ นอกจากจะเกิดจากพ่อแม่และวัฒนธรรมแล้ว ยังเกิดจากการสั่งสอนตนเองซ้ำ ๆ อยู่เสมอด้วย (Peterson; & Nisenholz. 1995 : 236-237; citing Ellis. 1977 : 61)

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นแหล่งกำเนิดของปัญหาทางอารมณ์ สรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

2.1 การเฝ้าบอกตัวเอง (Self-talk) ที่ไม่สมเหตุสมผลและไม่เป็นความจริงย่อมทำให้เกิดความเครียดและมีปัญหาทางอารมณ์ เช่น การเฝ้าบอกตัวเองว่า “ฉันไม่สามารถมีชีวิตอยู่ตามลำพังได้” ความเชื่อนี้ไม่จริง เพราะไม่มีใครที่มีร่างกายแข็งแรงต้องตายเพราะอยู่คนเดียว การมีชีวิตอยู่คนเดียวอาจทำให้ไม่สะดวกสบาย ไม่พึงปรารถนาและเกิดความคับข้องใจ แต่บุคคลก็สามารถอยู่คนเดียวได้ และอยู่ได้ตลอดชีวิต (Davis; Eshelman; & McKay. 1988 : 99)

2.2 การประณามตัวเอง เป็นสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์ส่วนใหญ่ ถ้าคนต้องการหายจากอาการประสาทหรือบุคลิกภาพที่เป็นปัญหา จะต้องหยุดการประณามตัวเองและผู้อื่น สิ่งสำคัญ คือ การยอมรับตัวเอง แม้ว่าจะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม (Corey. 1996 : 322; citing Ellis. 1987b)

2.3 การประเมินตนเอง (Self-rating) เป็นสาเหตุที่สำคัญของปัญหาทางอารมณ์ เพราะนอกจากคนจะมีความโน้มเอียงในการประเมินตนเองว่าดี-ไม่ดี มีค่า-ไม่มีค่าแล้ว ยังมีการประเมินคุณค่าในความเป็นบุคคลของตนเองด้วย เช่น “การที่ฉันผิดหวังนั้น แสดงว่าฉันเป็นคนไม่มีความสามารถ” “การที่ฉันไม่ได้รับการยอมรับ และการยอมรับ แสดงว่าฉันเป็นคนที่น่ารังเกียจ” “ถ้าฉันล้มเหลวในการทำบางสิ่งบางอย่าง แสดงว่าฉันล้มเหลวในชีวิต” การประเมินตนเองนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ มากมาย เช่น การยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง การเห็นคุณค่าในตนเอง

ต่ำ การมีแนวโน้มในการพิสูจน์ตนเองมากกว่าการทำให้ตนเองมีความสุข การมีความโน้มเอียงที่จะตำหนิตนเองและผู้อื่น การรู้สึกว้าวุ่นที่สำเร็จแล้วไม่มีความหมาย ไม่เคยพบกับความต้องการของตน การพยายามที่จะจัดการกับผู้อื่น และการทำลายเป้าหมายของบุคคล ถ้าบุคคลสามารถประเมินตนเองอย่างซื่อสัตย์ตรงไปตรงมา โดยไม่ประเมินคุณค่าความเป็นคนของตนเอง ก็จะทำให้ปัญหาทางอารมณ์ลดลง และมีความสุขในชีวิตเพิ่มขึ้น (Corey. 1995 : 386; citing Ellis. 1980)

2.4 การคิดขึ้นมาเอง (Musturbatory) การเรียกร้อง (Demanding) และความเชื่อที่ดัดแปลงมา (Derivatives) ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ โดยเฉพาะความเชื่อที่นึกคิดขึ้นมาเอง เป็นความเชื่อที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรมและการคิดอย่างมาก การคิดขึ้นมาเอง ทั้งที่มีต่อตนเอง ผู้อื่นและโลก เช่นคิดว่า "ต้องเป็นหรือต้องไม่เป็นเช่นนั้น" โดยการสร้างข้อสรุปที่ผิด ๆ ขึ้นในตนเอง จะทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ความเชื่อที่เป็นการเรียกร้องแบบ "ต้องเป็นเช่นนั้น" เป็นความเชื่อที่ผสมผสานอยู่ในเป้าหมาย (Goals) เหตุการณ์ (Events) ความเชื่อ (Beliefs) และผลที่ตามมา (Consequence) ที่ทำให้ตนเองเป็นโรคประสาท (Nelson-Jones. 1998 : 271; citing Ellis. 1991b : 164) วิธีลดปัญหาทางอารมณ์ จึงต้องเปลี่ยนความเชื่อจากคำว่า "จะต้อง" หรือ "ควรจะ" เป็น "ชอบมากกว่า" และใช้วิธีการโต้แย้งกับข้อสรุปที่ผิดๆ ของเขา โดยเฉพาะความเชื่อที่ดัดแปลงมาว่า เป็นเรื่องหายนะ (Catastrophizing) ความเลวร้าย การไม่สามารถทนได้ การประณามตนเองและผู้อื่น (Self-and-other Damning) และการขยายความเกินจริง (Overgeneralizing)

2.5 การคิดที่ร้อน เป็นการคิดที่เน้นการสั่งการ (Absolutistic) และการเรียกร้อง เป็นการคิดที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น วิตกกังวล ความซึมเศร้า การคิดที่ร้อนยังนำไปสู่ปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การนำไปใช้ในเรื่องอื่น ๆ ความหายนะ การพูดเกินจริง การเน้นให้เป็นเรื่องส่วนตัว การตราบาป การคิดตลอดเวลาหรือไม่คิดเลย ซึ่งเป็นการคิดที่ไม่เป็นจริงทั้งหมดหรือไม่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ (Gillilan; James; & Bowman. 1998 : 257; citing Ellis : vi, ix, Zajonc. 1980)

2.6 การอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ มีความเชื่อมโยงกับปัญหาทางอารมณ์ คนที่ไม่สามารถจัดการกับปัญหาของตนได้ เพราะไม่สามารถอดทนต่อความคับข้องใจ จึงชอบที่จะคงสภาพปัญหานั้นไว้ ทำให้เกิดความเจ็บปวดมากกว่าจะบรรลุเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงได้ เพราะรู้สึกไม่สะดวกสบายมากเกินไปที่จะอดทน คนที่ปฏิเสธที่จะเอาชนะความไม่สบายใจเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมาย ก็จะมีปัญหาทางอารมณ์นั้นอยู่ (Dryden; & Mytton. 1996 : 114) คนที่ไม่สามารถอดทนต่อความคับข้องใจจะมีปัญหาทางอารมณ์มากกว่าคนที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจสูงกว่า ลักษณะของคนที่มีความคับข้องใจต่ำ มักจะกล่าวคำว่า "มันยากเกินไป" "ฉันไม่สามารถรับความกดดันนี้ได้" คนที่มีความเชื่อว่าตนไม่ควรทำในสิ่งที่ไม่พึงพอใจ หรือทำในสิ่งที่ไม่สบายใจ อาจนำไปสู่ความคับข้องใจในการบรรลุเป้าหมาย ตัวอย่างเช่น เคลลีทำข้อสอบวิชาจิตวิทยาไม่ได้ เธออาจพ่ายแพ้ต่อเป้าหมายที่จะเป็นนักจิตวิทยาในอนาคต และพัฒนาความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความรู้สึกอื่น ๆ (Sharf. 1996 : 344)

2.7 ความเปราะบางต่อปัญหา (Vulnerability to Disturbance) จากองค์ประกอบทางสังคมและ

ชีวิตวิทยา บุคคลมีความแตกต่างในวิธีการที่ทำให้เกิดความเปราะบางต่อปัญหา บ่อยครั้งที่บางคนมีเป้าหมาย เพื่อให้ตนเองมีความสุขสนุกสนานเมื่ออยู่คนเดียว เมื่ออยู่ในกลุ่มสังคม เมื่อมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศอย่างใกล้ชิด เมื่อทำงานที่เป็นประโยชน์ และเมื่อมีกิจกรรมนั้นหนาแน่นต่าง ๆ กัน ในทางตรงกันข้าม ความปรารถนาเหล่านี้เป็นความเชื่อที่ผิดปกติ (Dysfunctional Beliefs) ที่ทำให้ความสามารถของบุคคลบรรลุหรือสนุกสนานกับเป้าหมายเหล่านี้ ซึ่งเอลเลียสได้ให้ตัวอย่างของความเชื่อ ที่เป็นตัวบ่งชี้ของบุคคลซึ่งทำตนเองให้มีปัญหาในการบรรลุเป้าหมายของเขา ได้แก่ 1) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการแข่งขันและความสำเร็จ “เพราะความปรารถนาอย่างยิ่งที่จะได้รับทุกสิ่งทุกอย่าง ฉันต้องได้รับทุกสิ่งทุกอย่างทุกเวลา และอย่างสมบูรณ์แบบด้วย” 2) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับความรักและการยอมรับ “เพราะความปรารถนาอย่างยิ่งที่จะได้รับความรักจากชาว ฉันต้องได้รับการยอมรับจากเธออย่างสม่ำเสมอ” 3) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ยุติธรรม “เพราะความปรารถนาอย่างยิ่งที่จะให้อิทธิพลที่ดีต่อฉันอย่างเกรงใจและยุติธรรม เขาต้องเป็นเช่นนั้นอย่างแน่นอนทุกเวลาและทุกเงื่อนไข เพราะฉันเกรงใจและยุติธรรมต่อเขาอย่างสม่ำเสมอ” 4) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับความปลอดภัยและความสะดวกสบาย “เพราะความปรารถนาอย่างยิ่งที่จะมีชีวิตที่ปลอดภัย สะดวกสบายและพึงพอใจ ฉันต้องมีชีวิตอยู่ได้อย่างสบาย สะดวกและน่ายินดีตลอดเวลา” ความเชื่อเหล่านี้ทำให้บุคคลมีความเปราะบางต่อปัญหาทางจิตใจมากขึ้น (Sharf. 1996 : 342; citing Ellis. 1991e, 1987a : 371-373)

3. ประเภทของอารมณ์

อารมณ์แบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้ (เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ. 2545 : 131-132)

3.1 อารมณ์ที่เหมาะสม เป็นอารมณ์ซึ่งช่วยผลักดันสามารถตอบสนองต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ อารมณ์ที่เหมาะสมมี 2 ลักษณะ ดังนี้

3.1.1 อารมณ์ที่เหมาะสมเชิงบวก เป็นอารมณ์ซึ่งแสดงถึงความต้องการ ความปรารถนาและการยอมรับของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์และ/หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรัก ความสุข ความพึงพอใจ ความปิติ ความกระตือรือร้น ความอยากรู้ อยากเห็น เป็นต้น

3.1.2 อารมณ์ที่เหมาะสมเชิงลบ เป็นอารมณ์ซึ่งแสดงถึงความคับข้องใจ ไม่พึงพอใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเสียใจ ความคับข้องใจ ความรำคาญ ความเบื่อหน่าย และความขุ่นเคืองใจ เป็นต้น อารมณ์เหล่านี้ จะช่วยผลักดันให้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงแก้ไขสภาพการณ์และ/หรือเหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบไปสู่สภาพการณ์ที่ตนต้องการได้ เช่น สภาพการณ์ที่บุคคลถูกปฏิเสธหรือประสบความล้มเหลวในการทำงาน จะทำให้บุคคลเสียใจ คับข้องใจ ไม่มีความสุข ซึ่งอารมณ์เหล่านี้จะช่วยกระตุ้นให้บุคคลต่อสู้ อุดหนุน และเพิ่มความพยายามในการทำงานมากขึ้นเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

3.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เป็นอารมณ์ซึ่งขัดขวางการตอบสนองต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นของบุคคล ไม่ให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมมีลักษณะดังตัวอย่าง เช่น อารมณ์ซึ่งแสดงถึงความวิตกกังวล เกินกว่าเหตุ ความท้อแท้ ความซึมเศร้า ความรู้สึกไร้ค่า ความรู้สึกมั่งงาย และความเดือดดาล เป็นต้น อารมณ์เหล่านี้ไม่เป็นที่พึงประสงค์และจัดเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมเพราะไม่ได้ช่วยผลักดันให้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงแก้ไขไปสู่สภาพการณ์ที่ต้องการ แต่มักจะทำให้สภาพการณ์นั้นเลวร้ายลง เช่น เมื่อบุคคลรู้สึกโกรธอย่างรุนแรง

เมื่อเขาไม่ได้รับความยุติธรรมจากเพื่อน ทำให้เขาปฏิบัติต่อเพื่อนไม่ดีซึ่งมีผลให้เพื่อนปฏิบัติต่อเขาอย่างไม่ยุติธรรมมากขึ้น ความรู้สึกโกรธอย่างรุนแรงเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะมักจะทำให้บุคคลเกิดความกลัดกลุ้ม ง่ายวุ่นวาย และไม่สามารถจัดการแก้ไขสิ่งใดได้ หรือมักจะมีผลให้บุคคลกระทำการใด ๆ อย่างหุนหันพลันแล่น

ประเภทของอารมณ์นี้สอดคล้องกับความคิดของเอลลิส (Ellis. 1990 : 81) ที่แบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) ความรู้สึกที่เหมาะสม ได้แก่ ความเศร้าใจ (Sorrow) ความเสียใจ (Regret) ความคับข้องใจ (Frustration) และความรำคาญใจ (Annoyance) และ 2) ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเป็นปรปักษ์ (Hostility) การดูถูกตัวเอง (Self-downing) และการสงสารตัวเอง (Self-pity) ในการให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับบริการค้นหาและจำแนกความรู้สึกที่เหมาะสม กับความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม และใช้เวลาเพื่อช่วยให้เกิดความรู้สึกที่เหมาะสมมากกว่าความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม เช่น มีความเสียใจมากกว่าความซึมเศร้า

อารมณ์ที่เหมาะสม อาจเป็นได้ทั้งทางบวกและทางลบ อารมณ์ทางบวก ส่วนมากเป็นอารมณ์ที่เหมาะสม อย่างไรก็ตาม อารมณ์ทางลบบางอย่างก็จัดว่าเป็นอารมณ์ที่เหมาะสม เรียกว่า อารมณ์ที่เหมาะสมทางลบ แม้ว่ามันอาจมีความรุนแรงและทำให้ไม่สบายใจ เช่น อารมณ์เศร้าเกี่ยวกับการตายของพ่อแม่ ส่วนอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมทางลบ ได้แก่ ความโกรธ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความรู้สึกผิด ความละอาย อารมณ์ที่เหมาะสมทางลบของอารมณ์เหล่านี้ ได้แก่ ความรำคาญใจ ความเอาใจใส่ (Concern) ความเศร้า (Sadness) ความสำนึกผิด (Remorse) และความผิดหวัง (Disappointment) (Dryden; & Mytton. 1999 : 106)

จะเห็นว่า ความรู้สึกที่เหมาะสมในที่นี้ ก็คือ อารมณ์ที่เหมาะสมทางลบหรืออารมณ์ที่ไม่เหมาะสมทางบวก ส่วนความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ก็คือ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมทางลบ หรือ "ปัญหาทางอารมณ์"

เทรฟเวิร์ดและดรายเดน (Traverse; & Dryden. 1995 : 44) ได้เสนอตารางเพื่อแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมทางลบกับอารมณ์ที่เหมาะสมทางลบเป็นคู่ ๆ ดังตาราง 2

ตาราง 2 อารมณ์ไม่เหมาะสมทางลบกับอารมณ์ที่เหมาะสมทางลบ

อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมทางลบ	อารมณ์ที่เหมาะสมทางลบ
ความวิตกกังวล (Anxiety)	ความเอาใจใส่ (Concern)
ความซึมเศร้า (Depression)	ความเศร้า (Sadness)
ความโกรธแบบตำหนิ (Damning Anger)	ความโกรธแบบไม่ได้ตำหนิ (Non Damning Anger) หรือขุ่นเคืองใจ (Irritation or Annoyance)
ความรู้สึกผิด (Guilt)	ความสำนึกผิด (Remorse) หรือความเศร้าใจ (Sorrow)
ความเจ็บปวด (Hurt)	ความผิดหวัง (Disappointment)
ความอิจฉาที่ไม่สมเหตุผล (Irrational Jealousy)	ความอิจฉาที่มีเหตุผล (Rational Jealousy)
ความอาย / ความขายเขิน (Shame / Embarrassment)	ความเสียใจ (Regret)

ที่มา : Traverse; & Dryden. (1995). *Rational Emotive Behavior Therapy*. p. 44.

เทรฟเวิร์ดและดรายเด็น (Traverse; & Dryden. 1995 : 42-43) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ในกรณีที่บุคคลต้องออกจากงานเพราะบริษัทถูกยึด แล้วเกิดปัญหาทางอารมณ์ คือ รู้สึกวิตกกังวล ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมทางลบ เพราะมีความเชื่ออย่างไม่สมเหตุสมผลว่า “ภาวะคุกคามนี้ต้องไม่เกิดขึ้น และมันจะเป็นเรื่องเลวร้ายอย่างยิ่งถ้ามันเกิดขึ้น” แต่ถ้าบุคคลเกิดความรู้สึกว่าเอาใจใส่ (Concern) ซึ่งเป็นอารมณ์เหมาะสมทางลบ (อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมทางบวก) ปัญหาทางอารมณ์ก็ไม่เกิดขึ้น เพราะมีความเชื่อที่สมเหตุสมผลว่า “ฉันคาดหวังว่าภาวะคุกคามนี้ไม่ได้เกิดขึ้นแต่ไม่ได้หมายความว่ามันต้องไม่เกิดขึ้นถ้ามันเกิดขึ้นก็เป็นเรื่องโชคไม่ดี”

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าปัญหาทางอารมณ์ที่สำคัญ สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

ประเภทที่ 1 ปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากภายในตนเอง (Ego-disturbance) เป็นการเรียกร้องที่บุคคลสร้างขึ้นมาจากตนเอง คนอื่น และโลกหรือเงื่อนไขในชีวิต เมื่อไม่ได้รับตามการเรียกร้องเหล่านั้นก็จะส่งผลให้เกิดการประเมินตนเองทางลบ หรือเกิดการดูถูกตนเอง (Self-depreciation) เช่น “ฉันต้องไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว ถ้าฉันเห็นแก่ตัว ฉันจะเป็นคนไม่ดี” หรือ “เมื่อฉันไม่ได้รับความรักจากคุณตามที่ฉันควรได้รับ แสดงว่าฉันเป็นคนไม่ดี” ถ้าการเรียกร้องที่บุคคลสร้างขึ้นมาจากตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันหรือในอดีต ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกผิดและซึมเศร้า แต่ถ้าเป็นการเรียกร้องที่บุคคลสร้างขึ้นมาจากตนเองในอนาคต ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลในตนเอง (Ego-anxiety) ที่ทำให้รับรู้ว่าจะไม่สามารถได้รับตามที่เรียกร้องในอนาคต (Neenan; & Dryden. 2001 : 78; citing Ellis. 1979a, 1980; Dryden; & Mytton. 1999 : 112-113)

ประเภทที่ 2 ปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากความไม่สบายใจ (Discomfort-disturbance) เป็นการเรียกร้องที่มีต่อตนเอง คนอื่นหรือโลกที่เป็นอยู่ เป็นการเรียกร้องที่ต้องเป็นเช่นนั้น เกี่ยวกับความไม่สบายใจและความปลอดภัย ซึ่งเป็นความสุขระยะสั้น (Short-term hedonists) ถ้าไม่ได้รับการเรียกร้องเหล่านั้นก็จะทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เพราะบางครั้งคนเราไม่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระยะสั้น เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายในระยะยาว (Long-term Goals) เช่น ขณะที่อ่านมาถึงบทนี้ อาจเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ถ้ามีความเชื่อหรือการเรียกร้องว่า “บุคคลไม่ควรได้รับความไม่สบายใจในทุกสิ่งทุกอย่าง” เมื่อไม่เข้าใจในสิ่งที่อ่านก็จะหมดความพยายาม ในระยะสั้นอาจทำให้รู้สึกดีขึ้น เพราะสามารถเลื่อนการรับรู้ที่ทำให้ไม่สบายใจออกไปได้ แต่เป้าหมายระยะยาวจะถูกทำลาย ทำให้ไม่เข้าใจในเนื้อหาของทฤษฎี ในทางตรงกันข้าม ถ้ามีความเชื่อว่า “นี่คือความยากและฉันชอบที่จะเข้าใจเรื่องนี้ได้โดยไม่มีปัญหา” แต่จะต้องมีความอดทนต่อความไม่สบายใจในระยะสั้นได้ จึงจะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในเป้าหมายระยะยาวได้ (Neenan; & Dryden. 2001 : 78; citing Ellis. 1979a, 1980; Dryden; & Mytton. 1999 : 113)

ปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากตนเองและปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากความไม่สบายใจ เป็นปัญหาที่แยกจากกันแต่มีความคาบเกี่ยวกันที่ทำให้เกิดความทุกข์ เช่น ชายซึ่งดำตัวเองว่าอ่อนแอในการมีชีวิต เพราะไม่สามารถจัดการกับสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ตั้งเครียดได้ (Neenan; & Dryden. 2001 : 78) ความวิตกกังวลที่เกิดจากตนเอง เป็นความรู้สึกที่มีลักษณะเหมือนละครที่เกิดพร้อมกับความรู้สึกผิด และความไม่พอใจเพียงในการยอมรับความสามารถของบุคคล ทำให้คุณค่าของบุคคลถูกคุกคาม เช่น “ฉันไม่สามารถทำเช่นนั้น ดังนั้นฉันจึงเป็นคนที่ไม่ดี” ส่วนความวิตกกังวลที่เกิดจากความไม่สบายใจ (Discomfort Anxiety)

เป็นเรื่องธรรมดาทั่ว ๆ ไป มีความโน้มเอียงที่จะเป็นเรื่องที่อันตรายและเป็นจริง ทำให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์เมื่อความไม่สบายใจถูกคุกคาม เมื่อความวิตกกังวลทั้งสองแบบนี้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน จะทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ที่มีความลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น (Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 258-259; citing Ellis. 1986a : 105-110)

4. ปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 (Primary and secondary Consequences)

เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกหรือมีพฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง จะทำให้บุคคลนั้นเกิดปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 2 (Secondary Consequence) ซึ่งเกิดจากผลลัพธ์หรือปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 1 (Primary Consequence) ตัวอย่าง คนที่เชื่อว่า “ฉันต้องไม่มีความทุกข์” จะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีเมื่อมีความทุกข์ การคิดเช่นนี้ทำให้เกิดความทุกข์เพิ่มมากขึ้น หรือ คนที่เชื่อว่า “ฉันไม่ควรผัดวันประกันพรุ่ง ฉันเป็นคนไม่ดีที่ชอบผัดวันประกันพรุ่ง” การคิดเช่นนี้ทำให้เกิดความรู้สึกเกลียดตัวเอง ความรู้สึกไม่ดีเมื่อมีความทุกข์ เป็นปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 1 ความรู้สึกเกลียดตัวเอง เป็นปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 2 คนเราสร้างปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 2 โดยการทำให้ตนเองรู้สึกกังวลเกี่ยวกับความวิตกกังวล หรือเกลียดตัวเองที่รู้สึกโกรธคนอื่น จนทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์เกี่ยวกับตนเอง (Ego-disturbance) และเกิดความรู้สึกไม่สบายใจเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ในตนเอง ด้วยเหตุนี้ การมองปัญหาจึงต้องมองปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมทั้งในขั้นที่ 1 และ ขั้นที่ 2 เพื่อช่วยให้สามารถถอนรากถอนโคนปัญหาทางอารมณ์ที่สำคัญทั้งสองขั้นเหล่านี้ได้ บ่อยครั้งที่ปัญหาทั้งสองขั้นนี้เกิดร่วมกันและมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ และเป็นสาเหตุของปัญหาทางจิตที่รุนแรง จากประสบการณ์ของเอลลิส พบว่า ผู้รับบริการเกือบทุกคน มีปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากการประณามตนเอง ที่ไม่ประสบความสำเร็จ หรือไม่ได้รับการยอมรับจากคนอื่น ทำให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิต ทำให้ไม่สบายใจ และทำให้มีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำในเรื่องที่เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่นและเงื่อนไขภายนอกหรือต่อโลก ด้วยคำว่า “ต้องทำและต้องเป็น” ตามแนวทางที่ตนเองชอบ ดังนั้น ความกลัวอาจเริ่มจากการที่เชื่อว่า “เป็นอันตราย” และทำให้ไม่สบายใจมากเกินไป จนทำให้เชื่อว่า “ฉันทนไม่ได้” ทำให้เกิดความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำต่อการเชื่อมโยงทางอารมณ์ และเกิดการดูถูกตนเอง เป็นปัญหาทางอารมณ์เกี่ยวกับตนเอง โดยการเฝ้าบอกตัวเองว่า “ฉันต้องไม่กลัวอารมณ์ที่เชื่อมโยงนี้ เพราะเป็นการแสดงว่าเป็นคนอ่อนแอ ฉันต้องหลีกเลี่ยงมัน” ความเชื่อนี้ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 2 และเกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า “ชีวิตฉันเป็นเรื่องที่ทนไม่ได้ ฉันหลีกเลี่ยงการเชื่อมโยงทางอารมณ์นี้ ฉันรู้สึกเกลียดตัวเองที่มีความกลัวเกิดขึ้นเป็นเรื่องเลวร้ายที่ไม่มีความสามารถจัดการความกลัวนี้ได้” ความเชื่อนี้ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์เกี่ยวกับความไม่สบายใจ หรือมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำเกี่ยวกับความรู้สึกกลัวและการลดคุณค่าในตนเอง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัญหาทางอารมณ์ทั้งสองขั้นนี้ อาจทำให้เกิดความทุกข์เป็นสองเท่าหรือสามเท่า และเนื่องจากความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำเกี่ยวกับความเชื่อที่ว่า “มันยากเกินไปสำหรับฉันในการปรับปรุงแก้ไขมัน” ทำให้ปฏิเสธและยอมแพ้ในปัญหาทางอารมณ์ทั้งสองขั้นที่มีปฏิสัมพันธ์กัน เอลลิสเรียกปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 2 นี้ว่า “ปัญหาทางอารมณ์ที่เกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์” (Disturbance about Disturbance) (Ellis. 1995 : 2, 6-7) หรือ “อารมณ์ที่เกิดจากอารมณ์แรก” (The Emotion about the Emotion First) (DiGiuseppe. 1995 : 103) หรือ “ปัญหาทางอารมณ์แบบเมตา” (Meta-emotional Disturbance) (Dryden; & Mytton. 1996 : 114) ตัวอย่างปัญหา

ทางอารมณ์ขั้นที่ 2 ได้แก่ รู้สึกละอายเกี่ยวกับการทำสิ่งที่น่าอาย รู้สึกซึมเศร้าเกี่ยวกับความวิตกกังวล รู้สึกผิดเกี่ยวกับการไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ รู้สึกโกรธเกี่ยวกับความเจ็บปวด การกินมากเกินไปเพื่อหลีกเลี่ยงความซึมเศร้า รู้สึกผิดและทำให้ตัวเองป่วยหลังกินอาหาร รู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับความวิตกกังวล (Traverse; & Dryden. 1995 : 27)

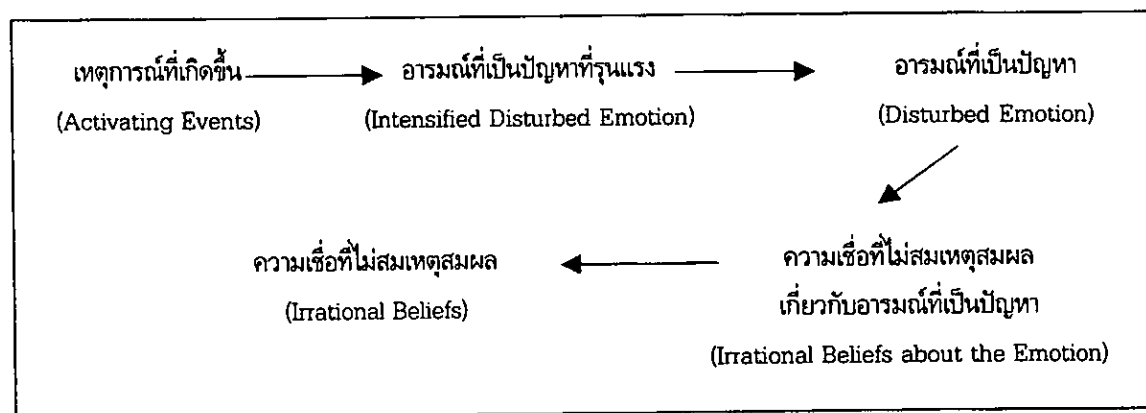
ปัญหาทางอารมณ์อาจเกิดขึ้นได้ทั้งอาการขั้นที่ 1 และอาการขั้นที่ 2 อาการขั้นที่ 2 จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลคิดขึ้นมาเอง และพัฒนาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับอาการขั้นที่ 1 สำหรับคนที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง อาจเริ่มรู้สึกซึมเศร้าจากการอกหัก และเกิดความรู้สึกซึมเศร้าเกี่ยวกับความซึมเศร้าของตนเอง ด้วย เช่น อาจมีความเชื่อว่า “ฉันไม่สามารถทนกับการคิดถึงกลิ่นแห่งความซึมเศร้าของฉันได้ และฉันคิดว่าฉันกำลังซึมเศร้า!” ส่วนคนที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความไม่สบายใจ อาจรู้สึกถูกคุกคามจากการเข้าอยู่ในลิฟท์ที่มีคนแออัดยัดเยียด และวิตกกังวลเกี่ยวกับความรู้สึกนั้น อาจเชื่อว่า “ฉันจำได้ว่าฉันรู้สึกอย่างไร ทั้งมีเหงื่อท่วมตัว ตัวสั่นและอึดอัด ความรู้สึกเหล่านั้นกำลังเริ่มเกิดกับฉันอีกครั้ง” ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความไม่สบายใจ อาจกลายเป็นอาการขั้นที่ 2 ที่มีต่อความวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง (อาการขั้นที่ 1) ด้วยความเชื่อว่า “ฉันต้องได้รับความสบายใจในการอยู่ท่ามกลางผู้คน” และความวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง อาจกลายเป็นอาการขั้นที่ 2 ของความวิตกกังวลเกี่ยวกับความไม่สบายใจ ด้วยการเชื่อว่า “เวลานี้ฉันต้องสงบเยือกเย็น เมื่อต้องออกไปตามนัดหมาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ฉันไม่ชอบ เหมือนฉันถูกจับใส่ห้องทรมาน (Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 258-259; citing Ellis. 1984 : xiii, 1986c : 37-38) ตัวอย่างเคลลี (Kelly) มีความเชื่อว่า “ฉันต้องสอบวิชาจิตวิทยาได้ และมันเป็นเรื่องเลวร้ายถ้าสอบไม่ได้ ฉันไม่สามารถทนได้ ฉันเป็นคนไม่ดีที่สอบตก” จากความเชื่อนี้ส่งผลให้เกิดความรู้สึกซึมเศร้าและไร้ค่า ความรู้สึกนี้จะกลายเป็นเหตุการณ์ใหม่ที่ทำให้เคลลีเชื่อว่า มันเป็นเรื่องที่เลวร้ายจริง ๆ และทำให้รู้สึกไร้ค่าและเป็นทุกข์มากขึ้น ความรู้สึกนี้อาจเป็นเหตุการณ์ที่ 3 ใหม่ ที่อาจทำให้เกิดความเชื่อว่า “ฉันเป็นคนที่ไม่ดีที่สุดในโลก” ซึ่งเป็นผลของความเชื่อและผลทางอารมณ์ใหม่ที่เป็นวงกลมต่อไปเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด นั่นก็คือเคลลีเกิดความซึมเศร้าจากการสอบตก และกลายเป็นความซึมเศร้าและความทุกข์จากการมีชีวิตที่ซึมเศร้าด้วย เธออาจตำหนิตนเองที่สอบตก และตำหนิตนเองมากขึ้นเรื่อย ๆ จนมองไม่เห็นที่กำลังตำหนิตนเอง และไม่ได้หยุดตำหนิตนเองจนทำให้ขยายผลว่าตนเองถูกตำหนิมากกว่าคนอื่น มีความซึมเศร้ามากกว่าคนอื่น ไม่สามารถทำอะไรได้และไม่มีความหวังทำให้บุคคลเต็มไปด้วยระบบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างท่วมท้น (Sharf. 1996 : 343-344)

5. ลูกโซ่ของปัญหาทางอารมณ์ (Disturbance about Disturbance Chains)

ดรายเดน (Dryden. 1995 : 97) กล่าวว่า ลูกโซ่ของปัญหาทางอารมณ์ เกิดจากการที่บุคคลมีความโน้มเอียงในการทำให้ตนเองเกิดปัญหาทางอารมณ์ที่รุนแรงมากขึ้น เช่น เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความวิตกกังวล หรือเกิดความซึมเศร้าเกี่ยวกับความซึมเศร้า หรือทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และปัญหาทางพฤติกรรมอื่น ๆ อีกมากมายภายใต้เหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เดียว เช่น ความรู้สึกผิดเกี่ยวกับความโกรธ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการผัดวันประกันพรุ่ง ดังตัวอย่างลูกโซ่ของปัญหาทางอารมณ์ ต่อไปนี้

เหตุการณ์ (A)	แชมป์ปฏิบัติต่อฉันอย่างไม่ยุติธรรม
ความเชื่อ (B)	เขาต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างยุติธรรม
ผลทางอารมณ์ (C)	รู้สึกโกรธ
เหตุการณ์ (A)	รู้สึกโกรธ
ความเชื่อ (B)	ฉันต้องไม่โกรธ
ผลทางอารมณ์ (C)	รู้สึกผิด
เหตุการณ์ (A)	รู้สึกผิด
ความเชื่อ (B)	ฉันเริ่มรู้สึกผิดอีกครั้ง ทั้ง ๆ ที่ไม่ต้องการ ฉันต้องไม่รู้สึกผิด ฉันไร้ค่า
ผลทางอารมณ์ (C)	รู้สึกซึมเศร้า

ปัญหาทางอารมณ์ไม่ได้เกิดขึ้นมาจากความว่างเปล่า แต่เกิดจากแหล่งของการคิดใหม่ ทำให้รู้สึกซึมเศร้าตลอดไปทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคต ซึ่งเอลเลียสเรียกปัญหาทางอารมณ์แบบลูกโซ่นี้ว่า อาการเครียด (Symptom Stress) ดังภาพ 3 แสดงไดอะแกรมแผนภูมิของอาการเครียด (Schematic Diagram of Symptom Stress) ต่อไปนี้ (DiGiuseppe. 1995 : 103; citing Ellis. 1978)



แผนภูมิของอาการเครียด

ภาพประกอบ 6 ไดอะแกรมแผนภูมิของอาการเครียด

ที่มา: DiGiuseppe. (1995). Thinking What to Feel. in *Rational Emotive Behavior Therapy*. p. 103

ปัญหาทางด้านอารมณ์ การคิด และพฤติกรรม ต่างก็มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่ได้แยกจากกัน เพราะเมื่อคนเรากระทำบางสิ่งบางอย่าง ก็จะเกิดความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งนั้นด้วย (Dryden; & Mytton. 1999 : 107) ซึ่ง ดรายเด็น (Dryden. 1995 : 97-98) เรียกปฏิริยาของการเกิดปัญหาทั้งในด้านการคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่ต่อเนื่องกันแบบนี้ว่า "ลูกโซ่ของปัญหาที่ซับซ้อน" (Complex Chains) ดังตัวอย่าง

เหตุการณ์ (A)	การทำวิทยานิพนธ์และการมีปัญหาไม่เข้าใจในสัปดาห์อย่างง่าย
ความเชื่อ (B)	ฉันต้องเข้าใจในสัปดาห์อย่างง่าย ฉันไม่จริง ๆ ที่ไม่สามารถเข้าใจมัน
ผลทางอารมณ์ (C)	โกรธตัวเอง
เหตุการณ์ (A)	การโกรธตัวเองทำให้เกิดความตึงเครียด
ความเชื่อ (B)	ฉันไม่สามารถหยุดความตึงเครียดนี้ได้
ผลทางอารมณ์ (C)	เกิดความวิตกกังวล
เหตุการณ์ (A)	ความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น
ความเชื่อ (B)	ฉันต้องจัดการความรู้สึกนี้
ผลทางพฤติกรรม (C)	เดินไปที่ตู้เย็นและเริ่มรับประทานอาหารว่าง
เหตุการณ์ (A)	รับประทานอาหารว่าง
ความเชื่อ (B)	พระเจ้า! ฉันกำลังทำอะไร ฉันไม่ควรทำอย่างนี้
ผลทางอารมณ์-พฤติกรรม (C)	รู้สึกผิดและรับประทานมากขึ้น (เพื่อจัดการความรู้สึกที่ไม่ดี)
เหตุการณ์ (A)	รับประทานเพิ่มมากขึ้น
ความเชื่อ (B)	ฉันเป็นหมูตัวหนึ่ง ฉันต้องไม่รับประทานมากเกินไปอีก
ผลทางอารมณ์-พฤติกรรม (C)	รู้สึกเบื่อตัวเอง และรับประทานมากขึ้น

จากตัวอย่าง ดราวดีนได้อธิบายเพิ่มเติมว่า เมื่อผู้รับบริการเล่ามาถึงจุดสุดท้ายของลูกโซ่ที่ซับซ้อนว่า เธอทำไปโดยไม่รู้สึกตัว เธอจึงทำการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เธอเบื่อหน่ายในตัวเอง (Self-loathing) และการรับประทานที่มากเกินไป (Binge-eating) และพบว่าเธอมีปัญหาในส่วนแรก ๆ ของลูกโซ่อีกมากมาย เช่น ไม่ได้สังเกตถึงความเครียดของตนเองก่อนที่จะเดินไปที่ตู้เย็น ไม่ได้ตระหนักถึงความรู้สึกโกรธตัวเอง หรือความวิตกกังวลเกี่ยวกับความไม่สบายใจ จึงต้องช่วยให้เห็นถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างช้า ๆ จนทำให้สามารถระบุถึงอารมณ์ที่เชื่อมโยงกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และมองเห็นเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับจิตใจที่เกิดขึ้น เช่น โกรธตัวเองที่ไม่เข้าใจในสัปดาห์อย่างง่าย ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำลายตนเองเพิ่มขึ้น และเรียนรู้วิธีการโต้แย้งความเชื่อที่เกิดขึ้น ถ้าเราจัดกับจุดสุดท้ายของลูกโซ่ที่ซับซ้อนอาจไม่ประสบความสำเร็จ จึงต้องช่วยให้ตระหนักในอารมณ์ที่เป็นปัญหาหรือพฤติกรรมที่ทำลายตัวเองที่เกิดขึ้น ณ จุดเริ่มต้นของลูกโซ่ก่อน มิฉะนั้นอาจทำให้เกิดผลทางลบที่รุนแรงในลูกโซ่ที่ซับซ้อนได้

6. การประเมินปัญหาทางอารมณ์ที่สำคัญ

จากการสำรวจงานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ ที่เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลส่วนใหญ่จะนิยมใช้แนวคิดและการประเมินปัญหาทางอารมณ์ที่สำคัญ ๆ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ จากแบบวัดที่เป็นมาตรฐาน โดยมีแนวคิดและการประเมินปัญหาทางอารมณ์ดังกล่าว ดังต่อไปนี้

6.1 แนวคิดและการประเมินความเครียด

6.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดที่สำคัญ ๆ มีดังนี้

1) ความหมายของความเครียด

ความเครียด (Stress) หมายถึง ความกดดันในชีวิตประจำวัน ทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ ทำให้บุคคลนั้นเสียความสมดุลของตนเอง ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป (Webster. 1976 : 1861)

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งคุกคามหรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และความต้องการของบุคคล ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาเคมีภายในร่างกาย ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล ซึ่งแสดงให้เห็นได้จากกลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะไม่เฉพาะเจาะจง (Selye. 1956 : 54)

ความเครียด เป็นปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ในการปรับตัวต่อสิ่งที่เป็นความกดดันทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งอาจเป็นเหตุการณ์ สถานการณ์ บุคคล หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่บุคคลนั้นรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดเครียด (กรมสุขภาพจิต. 2542 : 3; อ้างอิงจาก Michal. 1991)

2) สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

ความเครียดเกิดจากสาเหตุใหญ่ ๆ 2 ประการ ได้แก่ 1) สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล (Exogenous stress) ได้แก่ ครอบครัว ที่ทำงาน และสาเหตุอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคน เช่น ความขัดแย้งทางความคิด ความสนใจ 2) สาเหตุจากภายในตัวบุคคล (Endogenous Stress) ได้แก่ ความเจ็บป่วย ความจำ ความคิด ความรู้สึก ความคาดหวัง (Wallace. 1978 : 457-458)

3) ผลของความเครียด

ผลของความเครียด สามารถสังเกตหรือประเมินได้จากกลุ่มอาการของความเครียด แบ่งเป็น 1) ผลทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ หายใจไม่สะดวก ซีดจางตัวเร็วและแรง เหนื่อยง่าย ท้องเดิน มือสั่น กระสับกระส่าย นอนหลับยาก กล้ามเนื้อเกร็งและตึง 2) ผลทางด้านจิตใจ ได้แก่ หงุดหงิด รำคาญ ท้อแท้ เบื่อหน่าย เคร่งเครียด แยกตัวเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า (สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ. 2544 : 25)

6.1.2 การประเมินความเครียด

การประเมินความเครียด นิยมใช้แบบประเมินความเครียดที่สำคัญ ๆ ได้แก่ (สุรีย กัญจนวงศ์ และจริยาวัฒน์ คมพยัคฆ์. 2545 : 20-21; อ้างอิงจาก Goldberg. 1972)

1) แบบสำรวจความคิดเห็นทางสุขภาพ (The Health Opinion Survey : HOS) ซึ่งพัฒนาโดยแมคมิลแลน (Macmillan. 1957) มี 20 คำถาม เป็นแบบเลือกตอบ 3 ระดับ คือ บ่อยครั้ง บางครั้ง และไม่เคยเลย ตัวอย่างคำถามเช่น "คุณรู้สึกเบื่ออาหาร" "คุณรู้สึกท้องไส้ไม่ค่อยดี"

2) แบบวัดสุขภาพทั่วไป (The General Health Questionnaire : GHQ) เป็นแบบวัดที่สร้างและพัฒนาโดย โกลเบิร์ก (Goldberg. 1972) โดยมีแนวคิดพื้นฐานเพื่อระบุปัญหาหลัก 2 ประการ คือ 1) ความไม่สามารถทำหน้าที่ตามปกติได้ และ 2) ความเครียด ได้แก่ ความซึมเศร้า (12 ข้อ) ความวิตกกังวล (20 ข้อ) ความบกพร่องทางสังคม (30 ข้อ) และความผิดปกติทางกาย (28 ข้อ) รวม 60 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ 4 ระดับ คือ ดีกว่าปกติ เหมือนปกติ แย่กว่าปกติ และแย่กว่าปกติมาก

6.2 แนวคิดและการประเมินความวิตกกังวล

6.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลที่สำคัญ ๆ มีดังนี้

1) ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล หมายถึง เวื่อนไขที่ทำให้กระวนกระวายใจและระทมทุกข์ โดยไม่สามารถระบุถึงสิ่งที่กังวลได้อย่างชัดเจน เป็นการตอบสนองต่ออันตรายที่ห่างไกลหรือไม่รู้ เช่น การสูญเสียการควบคุมตนเองหรือสถานการณ์ หรืออาจรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการเกิดสิ่งที่ไม่ดีขึ้น ส่งผลต่อปฏิกิริยาทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ด้านร่างกาย ได้แก่ หายใจเร็ว กล้ามเนื้อตึง อึดอัด ปากแห้ง เหงื่อชุ่ม ด้านจิตใจ ได้แก่ ความหวาดหวั่น ความกระสับกระส่าย ด้านพฤติกรรม ได้แก่ ขาดความสามารถในการกระทำการแสดงออก การจัดการกับสถานการณ์ประจำวัน (Bourne. 1990 : 2)

ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ เป็นทุกข์ หวาดหวั่น ตึงเครียด ซึ่งมักเกิดร่วมกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยมีการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติเพิ่มขึ้น (Spielberger; Gorsuch; & Lushens. 1970 : 177)

ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพอารมณ์ที่จิตใจถูกรบกวนด้วยสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้มีความตึงเครียด กระวนกระวายใจ ไม่สบายใจ ขาดความมั่นใจ คิดหรือคาดการณ์ล่วงหน้าไปในทางไม่ดี กลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ซึ่งแสดงออกทางร่างกายและจิตใจ (ชญาธร คำเนียม. 2545 : 25)

1) ประเภทของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล แบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) ความวิตกกังวลด้านสภาวะ (State Anxiety) เป็นความรู้สึกกลัวหรือกังวลที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เป็นความวิตกกังวลที่เราทุกคนได้รับมากที่สุดเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 2) ความวิตกกังวลด้านลักษณะ (Trait Anxiety) เป็นลักษณะประจำตัวที่ค่อนข้างถาวรของแต่ละคน ในการตอบสนองด้วยความกังวลใจต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ความวิตกกังวลด้านลักษณะมีความเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลด้านสภาวะ (Gregory. 1996 : 537)

2) ผลของความวิตกกังวล

ผลของความวิตกกังวล แบ่งเป็น 1) ผลทางด้านร่างกาย ได้แก่ ใจสั่น วิงเวียน ปวดศีรษะ เป็นลม คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร หน้าแดง หน้าซีด มือสั่น นอนไม่หลับ ถ่ายปัสสาวะบ่อยหรือกลั้นไม่อยู่ หรืออาจท้องเดิน 2) ผลทางด้านจิตใจ ได้แก่ หลงลืมง่าย ขาดสมาธิ ไม่สบายใจ กังวลใจ กลัวอย่างไม่มีเหตุผล ตกใจง่าย คาดคิดถึงอันตรายต่าง ๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้น จิตใจไม่สงบหรืออาจกลัวความตาย (Zung. 1971 : 371-372)

6.2.2 การประเมินความวิตกกังวล

การประเมินความวิตกกังวล นิยมใช้แบบวัดความวิตกกังวลที่สำคัญ ๆ ได้แก่ The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) พัฒนาโดย สปีลเบอร์เกอร์ และคณะ (Spielberger; et al. 1983) เป็นแบบวัดความวิตกกังวลด้านลักษณะและสภาวะได้อย่างรวดเร็วและอย่างสั้น ๆ แบบประเมินทั้งความวิตกกังวลด้านสภาวะและลักษณะที่แยกจากกัน มีจำนวน 40 ข้อ ใช้คำแบบพรรณนาง่าย ๆ ข้อคำถามของแบบวัดความวิตกกังวลด้านสภาวะ มี 20 ข้อ แต่ละข้อประเมินระดับความวิตกกังวล 4 ระดับ ได้แก่ “ไม่เลย” “บางครั้ง” “ปานกลาง”

“มาก” ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันค่อนข้างที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ยากลำบาก” ส่วนข้อคำถามของแบบวัดความวิตกกังวล ด้านลักษณะ มี 20 ข้อ แต่ละข้อมี 4 ระดับ ได้แก่ “ไม่เคยเลย” “บางครั้ง” “บ่อย ๆ” และ “สม่ำเสมอ” เป็นแบบวัดที่ใช้กับนักเรียน นักศึกษาและผู้ใหญ่ ตัวอย่างคำถามเช่น “ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจ” (Gregory. 1996 : 537)

6.3 แนวคิดและการประเมินความโกรธ

6.3.1 แนวคิดเกี่ยวกับความโกรธที่สำคัญ มีดังนี้

1) ความหมายของความโกรธ

ความโกรธ หมายถึง สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในขณะนั้นทันทีทันใด (State Anger) และยังเป็นลักษณะนิสัยประจำตัวของบุคคลด้วย (Trait Anger) (Spielberger. 1988 : 510; Burney; & Kormrey. 2001 : 446)

ความโกรธ หมายถึง อารมณ์อย่างหนึ่งของบุคคล ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งเมื่อถูกขัดขวางรบกวนความตั้งใจในการทำงานหรือการกระทำบางอย่าง ส่งผลให้บุคคลนั้นรู้สึกไร้ค่าและถูกปฏิเสธ (Johnson. 1993 : 273)

ความโกรธ หมายถึง อารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งของบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเป้าหมายที่วางไว้ถูกรบกวน และมีอุปสรรคขัดขวางไม่ให้บุคคลไปสู่เป้าหมายตามที่ปรารถนา (Glick; & Roose. 1993 : 165)

ความโกรธ หมายถึง อารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความไม่พอใจ ไม่ได้สิ่งที่ตนเองต้องการหรือคาดหวัง หรือเมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการทำบางอย่าง เมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่าง และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (ฐาธาร คำเนียม. 2545 : 7)

2) ประเภทของความโกรธ

ความโกรธ แบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) ความโกรธด้านสภาวะ (State Anger) เป็นเงื่อนไขทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นชั่วคราวเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างทันทีทันใด 2) ความโกรธด้านลักษณะ (Trait Anger) เป็นลักษณะทางด้านบุคลิกภาพถาวรที่มีต่อความโกรธด้านสภาวะ นั่นคือ คนที่มีความโกรธด้านลักษณะสูงจะรู้สึกมีความโกรธด้านสภาวะบ่อย ๆ และรุนแรงมากขึ้นด้วย (Deffenbacher; et al. 1996 : 131; citing Spielberger; et al. 1983, 1988)

3) ผลของความโกรธ

ผลของความโกรธ แบ่งเป็น 1) ผลทางด้านร่างกาย ได้แก่ หน้าแดง คอและหูแดง ร้องไห้พร่ำบ่น ตำคำหยาบคาย ขว้างปาทำลายข้าวของ ใช้กำลังทุบตีหรือทำร้ายผู้อื่น ใช้คำพูดข่มขู่ เยาะเย้ยถากถาง ประชดประชัน ได้เถียง ทุบตี เตะต้อย หน้าบึ้ง แหวดตาเกรียวกรวด ไม่ยอมทำตามในสิ่งที่ตั้งใจไว้ นิ่งเฉยไม่พูดด้วย หลอดเลือดหัวใจตีบตัน แผลในกระเพาะอาหาร ปวดหัวข้างเดียว ลำไส้ใหญ่อักเสบ ระบบการย่อยไม่ดี ผื่นคัน 2) ผลทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความขุ่นเคือง ความคับข้องใจ ความรำคาญ ความไม่พอใจ และความเดือดดาล (ทรรษา แก้วพูลปรกรณ์. 2541 : 3; Deffenbacher et al. 1996 : 131; citing Spielberger; et al. 1988;)

6.3.2 การประเมินความโกรธ

การประเมินความโกรธ นิยมใช้แบบวัดความโกรธที่สำคัญ ๆ ได้แก่

1) แบบวัดความโกรธเชิงสภาวะและลักษณะ (the State-Trait Anger Scale = STAS) พัฒนาโดย สปีลเบอร์เกอร์ และ คณะ (Spielberger; et al. 1978) เป็นการวัดความโกรธแบบสภาวะและแบบลักษณะ โดยได้รวบรวมข้อคำถามที่ใช้ประเมินความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีความโน้มเอียงในการเกิดความโกรธ และได้ข้อคำถามเพื่อวัดความโกรธแบบสภาวะ 20 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถามเช่น “ฉันรู้สึกโกรธอย่างรุนแรง” “ฉันรู้สึกว่าอยากจะระเบิด” และได้ข้อคำถามแบบลักษณะ 22 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถามเช่น “ฉันขี้โมโห” “ฉันขาดการควบคุมอารมณ์” (ฐาธาร คำนิยม. 2545 : 20; อ้างอิงจาก Spielberger. 1978)

2) แบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State -Trait Anger Expression Inventory = STAXI) ซึ่งพัฒนาโดย สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger. 1996) ประกอบด้วย 44 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 6 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) ความโกรธแบบสภาวะ (State- Anger หรือ S-Anger) 2) ความโกรธแบบลักษณะ (Trait-Anger หรือ T-Anger) 3) การเก็บความโกรธไว้ในใจ (Anger-In หรือ AX/In) 4) การแสดงความโกรธออกมา (Anger-Out หรือ AX/Out) 5) การควบคุมความโกรธ (Anger Control หรือ AX/Con) และ 6) การแสดงความโกรธ (Anger Expression หรือ AX/EX) เป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต 4 ระดับ โดยมาตรวัดความโกรธสภาวะ ได้แก่ ไม่มีเลย มีบ้าง มีปานกลาง มีมาก ส่วนมาตรวัดลักษณะ ได้แก่ เกือบไม่เคยมีเลย มีบางครั้ง มีบ่อยครั้ง มีเสมอ ๆ หรือเป็นประจำ (ทัศนัย วงศ์สุวรรณ. 2542 : 116-120; citing Spielberger. 1986)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ปัญหาทางอารมณ์ หมายถึง อารมณ์ที่เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้รบกวนหรือขัดขวางความสำเร็จตามเป้าหมาย ได้แก่ ความวิตกกังวล ความโกรธ ความซึมเศร้า ความเดือดดาล ความรู้สึกไร้ค่า ท้อแท้ และสิ้นหวัง ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

ประเภทที่ 1 ปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากภายในตนเอง (Ego-disturbance) เป็นการเรียกร้องที่บุคคลสร้างขึ้นมากเกี่ยวกับตนเอง คนอื่น และโลกหรือเงื่อนไขในชีวิต เมื่อไม่ได้รับตามการเรียกร้องเหล่านั้นก็จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลในตนเอง ความรู้สึกผิด ความซึมเศร้า

ประเภทที่ 2 ปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากความไม่สบายใจ (Discomfort-disturbance) เป็นการเรียกร้องที่มีต่อตนเอง คนอื่น หรือโลกที่เป็นอยู่ เกี่ยวกับความสะดวกสบายและความปลอดภัย ทำให้เกิดความวิตกกังวลในคนอื่นและสภาพการณ์ที่ไม่สะดวกสบาย เพราะไม่มีความอดทนต่อความคับข้องใจที่เกิดขึ้น

ปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากตนเองและปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากความไม่สบายใจ เป็นปัญหาที่แยกจากกันแต่มีความคาบเกี่ยวกันในการทำให้เกิดความทุกข์ เมื่อความวิตกกังวลทั้งสองแบบนี้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน จะทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ทั้งชั้นที่ 1 และ ชั้นที่ 2 หรือเป็นปัญหาทางอารมณ์ที่มีลักษณะเป็นลูกโซ่ หรืออาจเป็นปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรมและการคิดที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มาจากคำในภาษาอังกฤษว่า Rational Emotive Behavior Therapy เรียกย่อ ๆ ว่า REBT ซึ่งมีรายละเอียดที่สำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

1. ประวัติของผู้ก่อตั้ง

ประวัติส่วนตัวและการทำงานของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ผู้ก่อตั้งการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม สรุปได้ดังนี้ (Dryden; & Mytton. 1999 : 92-96; Sharf. 1996 : 337-339; Corey. 1996 : 317-319)

อัลเบิร์ต เอลลิส เกิดเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน ค.ศ. 1913 ที่เมืองพิตส์เบิร์ก (Pittsburgh) เพนซิลวาเนีย (Pennsylvania) ครอบครัวได้ย้ายมาอยู่ที่เมืองนิวยอร์ก เมื่อเขาอายุได้ 4 ปี และใช้ชีวิตที่นั่นเป็นต้นมา เขาเป็นบุตรชายคนโต มีน้องชาย 1 คน น้องสาว 1 คน พ่อแม่ไม่ได้ดูแลเอาใจใส่ลูก ๆ ทำให้เอลลิสต้องพัฒนาแบบแผนการดูแลตัวเองและรับผิดชอบตัวเอง เมื่ออายุสี่ขวบครึ่งเขาป่วยเป็นไตอักเสบ ในช่วงสี่ขวบครึ่งถึง 9 ขวบ เขาต้องเข้าโรงพยาบาลถึง 9 ครั้ง มีครั้งหนึ่งที่ต้องอยู่นานถึง 10 เดือน โดยที่พ่อแม่ไม่ได้มาเยี่ยมเขา อาการป่วยของเขาทำให้มีปัญหาทางด้านการเรียน เขาไม่ได้รับการอนุญาตให้เล่นกีฬาเหมือนคนอื่น ๆ จึงใช้กิจกรรมทางสมองมากกว่า ในวัยเด็กเขาจึงมีความกระตือรือร้นในการอ่านเป็นอย่างมาก เมื่ออายุ 8 ขวบ เขาอ่านไซโคลพีเดียทุกเล่ม และเมื่อเขาอายุได้ 12 ปี พ่อกับแม่ก็หย่าร้างกัน

ในขณะที่เรียนชั้นมัธยมศึกษา เมื่ออายุ 12 ปี เขาตั้งใจเป็นนักประพันธ์ที่ยิ่งใหญ่ เขาวางแผนที่จะศึกษาทางด้านบัญชี เพื่อจะได้หาเงินให้มากพอจนสามารถเขียนหนังสือได้โดยไม่ต้องมีความกดดันทางการเงิน เขาอ่านงานเขียนของนักปรัชญาจำนวนมาก โดยเฉพาะปรัชญาของอีพิคตีส (Epictetus) ซึ่งมีอิทธิพลต่อ REBT อย่างมาก เอลลิสเป็นเด็กเรียนดีและสนุกสนาน ยกเว้นเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้น เขาจบปริญญาตรีทางการบริหารธุรกิจ ปี 1934 ที่ Baruch School of Business and Civic Administration เขาได้ทำงานธุรกิจเสื้อผ้ากับน้องชาย ต่อมาทำงานในบริษัทเกี่ยวกับของขวัญและของแปลกใหม่ ได้เต้าจากเสมียนจนเป็นผู้บริหาร แต่เมื่อมีเวลาว่างเขาจะเขียนหนังสือเสมอ เขาใช้เวลาส่วนมากในการเขียนเรื่องสั้น บทละคร นวนิยาย โคลงกวี เรื่องความและนิยายที่อิงเรื่องจริง เมื่ออายุ 28 ปี เขาเขียนต้นฉบับที่มีความยาวเกือบ 24 เรื่อง แต่ไม่ได้ตีพิมพ์ จึงหันมาเขียนนิยายที่อิงเรื่องจริง การปฏิบัติเรื่องเพศและครอบครัว เพื่อน ๆ ของเขายอมรับในความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ และได้มาขอร้องให้เขาแนะนำ เขาชอบการให้คำปรึกษาเท่า ๆ กับการเขียน เขาได้รับคำแนะนำว่าถ้าเขาจะเอาดีทางการช่วยเหลือคนควรจะมีคุณสมบัติทางวิชาชีพ ดังนั้นในปี 1942 จึงเลือกเรียนระดับปริญญาโท โปรแกรมจิตวิทยาคลินิกที่วิทยาลัยครุ มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย และศึกษาต่อปริญญาเอกในอีก 1 ปีต่อมา โดยตั้งใจทำวิจัยเกี่ยวกับสัมพันธภาพความรักของหญิงสาว แต่ไม่ได้รับอนุญาต จึงเปลี่ยนมาทำวิจัยเกี่ยวกับแบบวัดบุคลิกภาพแทน เขาจบในปี 1947 เอลลิสเชื่อว่าจิตวิเคราะห์มีความลึกซึ้งและมีประสิทธิภาพมากในการให้คำปรึกษา เขาตัดสินใจฝึกการวิเคราะห์และกลายมาเป็นนักจิตวิเคราะห์ที่มีชื่อเสียงในเวลา 2-3 ปี แต่ความเชื่อของเอลลิสเกี่ยวกับจิตวิเคราะห์เริ่มลดลงอย่างรวดเร็ว เขาพบว่าการให้คำปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์ไม่เป็นวิทยาศาสตร์และแก้ไขปัญหาได้ในระดับผิวเผินเท่านั้น ในช่วงต้นปี 1955 เขาได้ผสมผสานแนวคิดเชิงปรัชญาการให้คำปรึกษาเชิงมนุษยนิยมและ

พฤติกรรมนิยม เขาทำงานด้วยการอ่านและการฝึกหัดตามปรัชญาของ Epictetus, Marcus Aurelius, Spinoza and Bertrand Russell เขาพบว่าเมื่อเขาทำการให้คำปรึกษาปัญหาครอบครัวหรือเรื่องเพศ ด้วยการให้คำปรึกษาที่จับใจและให้คำแนะนำด้วยการตีความหมายโดยตรงตามที่เขาทำ ผู้รับบริการดูเหมือนพัฒนามากขึ้นอย่างรวดเร็วมากกว่าวิธีการวิเคราะห์จิต ในปี 1955 เขาจึงเลิกใช้การวิเคราะห์จิตโดยสิ้นเชิง และพัฒนาเป็นการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Therapy) เรียกว่า RET

ในปี 1957 เขาได้เขียนเกี่ยวกับ REBT ขึ้นแรก คือ How to Live with a Neurotic หลังจากนั้นอีก 2 ปี เขาได้ตั้งสถาบัน The Institute for Rational Living ซึ่งเป็นสถานที่ที่เขาใช้ทำการให้คำปรึกษาเพื่อสอนหลักการแก่นักบำบัดอื่น ๆ งานเขียนแรกที่ประสบความสำเร็จอย่างมาก คือ The Art and Science of Love และในปี 1968 ได้ก่อตั้งสถาบันเพื่อการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ (The Institute for Rational-Emotive Therapy) ปัจจุบันเรียกว่า สถาบันอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis Institute) และต่อมาในปี 1993 เขาได้ประกาศในจดหมายข่าวของสถาบันเปลี่ยนชื่อการให้คำปรึกษาของเขาเป็น “การให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม” (Rational Emotive and Behavior Therapy) เรียกว่า REBT เพื่อให้ตรงกับลักษณะของการให้คำปรึกษาที่เป็นอยู่จริง คือเน้นทั้งทางด้านการคิด อารมณ์และพฤติกรรม

ในช่วงปี 1980 REBT มีอิทธิพลอย่างมากในการให้คำปรึกษาทางจิตของชาวอเมริกัน และจากการสำรวจในปี 1982 เอลลิสได้รับการประเมินเป็นอันดับสอง รองจากโรเจอร์และมิฟรอยด์เป็นอันดับสาม ปัจจุบัน REBT มีอิทธิพลในหลายประเทศและหลายทวีปทั่วโลกด้วย เอลลิสได้รับรางวัลและเกียรติยศจำนวนมากจากองค์กรต่าง ๆ รวมทั้งรางวัลสำคัญจากสมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกัน และรางวัลการพัฒนาวิชาชีพที่สำคัญของสมาคมการให้คำปรึกษาของอเมริกัน ในความเป็นผู้นำและเสียสละในวิชาชีพ เขาได้รับการยกย่องว่าเป็นปูของการให้คำปรึกษาเชิงการคิดและพฤติกรรม (Cognitive-behavior Therapy) และเป็นบิดาของการให้คำปรึกษาแบบ REBT

2. มุมมองธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

มุมมองธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม สรุปได้ดังนี้

2.1 มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพในการคิด 2 ด้าน คือ การคิดที่สมเหตุสมผล (Rational Thinking) หรือการคิดแบบตรงไปตรงมา กับ การคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Thinking) หรือการคิดอ้อมค้อม (Corey. 1996 : 320)

1.2 มนุษย์เป็นผู้รับผิดชอบในการเกิดอารมณ์ของตนเอง ความคิดไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อ ค่านิยม และเจตคติเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้โดยตรง ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นการคิดที่อันตรายและทำลายตัวเอง (Livneh; & Wright. 1995 : 331)

2.3 มนุษย์ทุกคนมีความโน้มเอียงที่จะมีเหตุผลในการปกป้องรักษาตนเอง การสร้างความสุข การคิด และการพูดจา การรัก การเข้าร่วมกลุ่มกับคนอื่น การเติบโต และการประสบความสำเร็จแห่งตน และคนเรามีแนวโน้มแห่งการทำลายตนเอง การหลีกเลี่ยงที่จะคิด การผัดวันประกันพรุ่ง การทำสิ่งผิดพลาดซ้ำซาก การคิดเชื่อ

มมาย ขาดความอดทน ต้องการความสมบูรณ์แบบ การประณามตัวเองและการหลีกเลี่ยงไม่ยอมเติบโตเป็นตัวของตัวเอง คนเราเป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดา ย่อมทำผิดพลาดได้ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถเรียนรู้ทักษะอยู่อย่างมีความสงบได้ด้วยตัวเอง คนเราสามารถพูดกับตัวเอง (Self-talking) ประเมินตนเองได้ (Self-evaluating) และอยู่ได้ด้วยตัวเอง (Self-sustaining) เราจะเกิดความยุ่งยากในการพัฒนาทางอารมณ์และพฤติกรรม เมื่อเกิดชอบใจอะไรขึ้นมา เช่น ต้องการความรัก การยอมรับ และความสำเร็จ เมื่อไม่ได้ก็คิดว่าเป็นเรื่องที่เลวร้าย (Corey. 1996 : 320)

2.4 คนเรามีแนวโน้มในการพัฒนาเติบโตและเป็นตัวของตัวเองโดยกำเนิด แต่การมุ่งไปข้างหน้านั้นถูกรบกวนด้วยการคิดที่อ้อมค้อมไม่สมเหตุสมผลและถูกรบกวนด้วยแบบแผนของการยอมจำนนต่อตนเองตามที่ได้เรียนรู้มา (Corey. 1996 : 320)

2.5 พฤติกรรมของคนเราเกิดจากความเชื่อที่ยึดถือเกี่ยวกับตัวเอง คนอื่นและโลก พฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ (Useful Behaviors) เกิดจากความเชื่อที่มีเหตุผล ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ (Unproductive Behaviors) เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยทั่ว ๆ ไปพฤติกรรมของคนเราจะมีเป้าหมาย เราอาจลงมือกระทำเพื่อเปลี่ยนแปลงความรู้สึกไม่สบายใจที่กำลังได้รับ (Dryden; & Mytton. 1999 : 107)

2.6 การดำรงชีวิตที่มีเหตุผลของมนุษย์ ประกอบด้วยการคิด การรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เป็นการพยายามต่อสู้ที่พอดีระหว่างความสุระยะสั้นกับความสุระยะยาว หรือระหว่างความพึงพอใจในระยะยาวที่เกิดจากความมีวินัยในปัจจุบัน ส่วนการดำรงชีวิตที่ไม่มีเหตุผล ประกอบด้วยการคิด การรู้สึกและพฤติกรรมในแนวทางที่ขัดขวางหรือรบกวนเป้าหมาย (Nelson-Jones. 1998 : 265)

2.7 การคิดและอารมณ์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การคิดและอารมณ์มักเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ในลักษณะเชิงวงกลมที่เป็นเหตุเป็นผลต่อกันและกันอย่างแนบแน่น ดังนั้น เมื่อเกิดการคิดก็จะทำให้เกิดอารมณ์ และเมื่อเกิดอารมณ์ก็จะทำให้เกิดการคิด ทั้งการคิดและอารมณ์เกิดจากการเฝ้าบอกตัวเอง (Self-talk) นอกจากนี้ การคิดและอารมณ์ยังมีปฏิสัมพันธ์กับพฤติกรรม เพราะบุคคลแสดงพฤติกรรมบนพื้นฐานของการคิดและอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมของเขามีอิทธิพลต่อการคิดและอารมณ์ ดังนั้น การคิด อารมณ์และพฤติกรรมจึงยากที่จะแยกจากกันอย่างแท้จริง (Nelson-Jones. 1998 : 265; citing Ellis. 1958b, 1988, 1989, 1991b)

2.8 การทำหน้าที่ของมนุษย์จึงเป็นไปในลักษณะองค์รวม (Holistic Functioning) ทั้งในด้านการรับรู้และการกระทำ (Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 260; citing Ellis, & Harper. 1979 : 16)

3. ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C

ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C เป็นหัวใจที่สำคัญของทฤษฎีและการปฏิบัติแบบ REBT (Corey. 1996 : 322) เอลลิสเสนอรูปแบบเพื่ออธิบายอย่างง่าย ๆ ถึงวิธีการคิดที่ส่งผลกระทบต่อนปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม (Emotional and behavior disturbance) สรุปได้ดังนี้ (Livneh; & Wright. 1995 : 333)

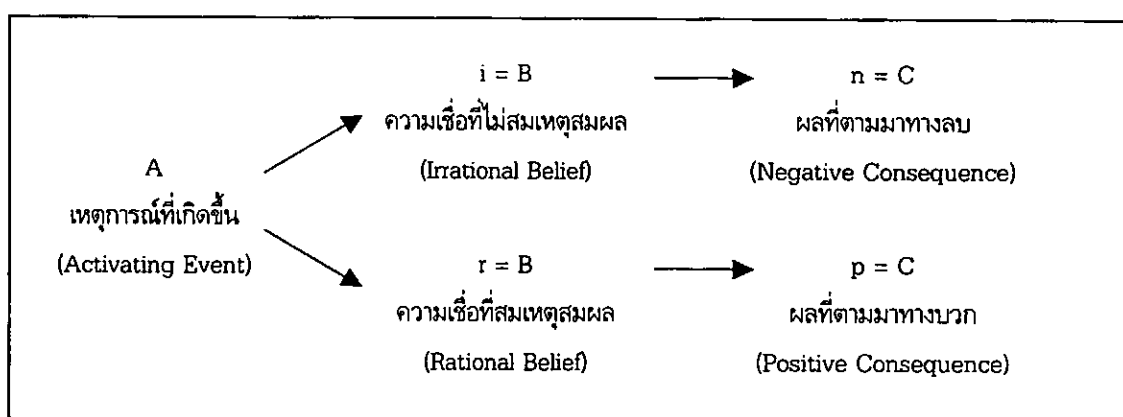
A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Event or Antecedent) ได้แก่ เหตุการณ์หรือประสบการณ์

นั้น B คือ ระบบความเชื่อ (Belief System) ได้แก่ การรับรู้หรือการประเมินตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์

C คือ ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง (Consequence or Response) ได้แก่ ปฏิกริยาทางอารมณ์ของบุคคล

นั่นก็คือ A ไม่ได้เป็นสาเหตุของ C แต่เป็น B ดังตัวอย่างที่เอลลิสนิยมใช้ประกอบการอธิบาย ได้แก่ การตกงาน (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความซึมเศร้า (C) แต่ความเชื่อ (B) ที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการตกงาน รวมทั้งการพูดกับตัวเอง เช่น “มันเรื่องเลวร้ายที่ตกงาน” และ “ฉันต้องเป็นมนุษย์ที่ไร้ค่า”

ทฤษฎี A-B-C ได้อธิบายคุณสมบัติของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล ดังภาพประกอบ 7



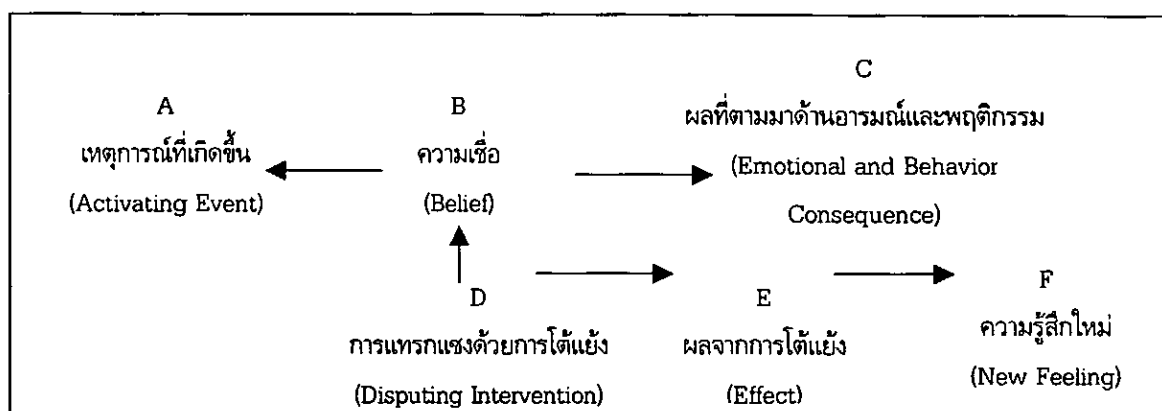
คุณสมบัติระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล

ภาพประกอบ 7 คุณสมบัติระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล

ที่มา : Livneh; & Wright. (1995). Rational-Emotive Theory. in *Counseling and Psychotherapy*. p. 333.

จากภาพประกอบ 7 จะเห็นว่า เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น (A) บุคคลจะเกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ($i = B$) หรือความเชื่อที่สมเหตุสมผล ($r = B$) ถ้าเกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จะทำให้เกิดผลที่ตามมาทางลบ ($n = C$) เกิดอารมณ์ที่ทำลายตนเอง (Self-defeating Emotions) และพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ (Maladaptive Behaviors) เช่น รู้สึกโกรธ ซึมเศร้า ลึกลับ ปล่อยเวลาให้สูญเปล่า แยกตัวจากสังคม ไม่พยายามต่อสู้ และการทำลายสิ่งของ ในทางตรงกันข้าม ถ้าเกิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะทำให้เกิดผลที่ตามมาทางบวก ($p = C$) เกิดอารมณ์ที่ส่งเสริมตนเอง (Self-supportive Emotions) และ พฤติกรรมที่ปรับตัวได้ (Adaptive Behaviors) เช่น รู้สึกรัก ชื่นชอบ มั่นคง ทำงานให้มากขึ้น หาเพื่อนหรือหางานใหม่ (Livneh; & Wright. 1995 : 333; citing Ellis, 1974) สิ่งที่คุณรู้สึกส่วนใหญ่เกิดจากสิ่งที่คุณคิด (You mainly feel the way you think) ปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความซึมเศร้าและความวิตกกังวลถูกสร้างและคงอยู่ตลอดเวลาด้วยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเรา (Corey. 1996 : 323)

บุคคลมีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างแน่นอน โดยสามารถบรรลุถึงเป้าหมายด้วยการหลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกครอบงำจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) และการยังเห็นตามความเป็นจริง รวมทั้งการต่อต้านสิ่งล่อใจที่ทำให้ตกเป็นเหยื่ออย่างไม่มีที่สิ้นสุด ด้วยผลที่ตามมาทางอารมณ์ (C) และสามารถเลือกตรวจสอบ ทำนาย ปรับแก้และจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (B) ที่มีต่อเหตุการณ์ให้หมดไป (Corey. 1995 : 385; citing Ellis. 1986a) ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบ ABCDEF ดังภาพประกอบ 8



ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบ A-B-C-D-E-F

ภาพประกอบ 8 ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบ A-B-C-D-E-F

ที่มา : Corey. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. p. 322.

จากภาพประกอบ 8 คอเรีย (Corey. 1996 : 323) ชาร์ฟ (Sharf. 1996 : 347-348; citing Walen; et al. 1980) และ ดรายเดน (Dryden. 1990 : 52-54) ได้อธิบายในรายละเอียดและตัวอย่างเกี่ยวกับแนวคิดการให้คำปรึกษาตามโมเดล A-B-C-D-E-F ดังนี้

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Activating Event) แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับเหตุการณ์ที่ผู้รับบริการรับรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เช่น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ “ผลการสอบวิชาภูมิศาสตร์ของฉันแย่มาก” เพื่อเป็นการยืนยันเหตุการณ์ ผู้ให้คำปรึกษาควรถามว่า “ขณะนี้คุณได้เกรงอะไรในวิชาภูมิศาสตร์” เพื่อให้ภาพของเหตุการณ์ชัดเจนขึ้น และหลีกเลี่ยงในรายละเอียดที่ไม่จำเป็นซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง บางครั้งผู้รับบริการอาจเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหลายเหตุการณ์มากเกินไป ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องเน้นให้เหลือเพียงเล็กน้อยผู้ให้คำปรึกษาต้องตื่นตัวต่อผลที่เกิดก่อนที่จะกลายมาเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น บางครั้งเป็นไปได้ที่จะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ เช่น การหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า แต่การกระทำดังกล่าวอาจไม่ช่วยให้สามารถจัดการกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล หรืออาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้เพียงชั่วคราว

C คือ ผลที่ตามมา (Consequences) บ่อยครั้งเมื่อผู้ขอรับบริการในครั้งแรก มักจะเริ่มการให้คำปรึกษาด้วยผลที่ตามมาของเขา เช่น “ฉันรู้สึกซึมเศร้าอย่างมาก” บางครั้งการเริ่มต้นด้วยพฤติกรรมและอารมณ์ที่สมเหตุสมผล ผู้ให้คำปรึกษาอาจมีความยุ่งยากในการจำแนกระหว่างความเชื่อกับผลที่ตามมา ความแตกต่าง

ประการหนึ่ง ก็คือ ความรู้สึกไม่สามารถโต้แย้งได้ แต่ความเชื่อสามารถโต้แย้งได้ เมื่อจัดการกับความรู้สึก ผู้รับบริการอาจไม่กระจ่างชัดในอารมณ์ของเขา การตีตราหรือการกล่าวถึงอารมณ์ที่เกินจริงบ่อย ๆ แต่ก็ไม่เสมอไป ที่ผลที่ตามมาอาจเปลี่ยนแปลงได้จากการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ อย่างไรก็ตามขึ้นอยู่กับความสมัครใจของผู้รับบริการ เช่น ถ้าสุภาพสตรีต้องการที่จะรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเองในการทำงาน เธออาจเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกโกรธต่อหัวหน้างาน

B คือ ความเชื่อ ดังได้กล่าวแล้วว่า ความเชื่อมี 2 ประเภท คือ ความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความเชื่อที่ขยายเกินความเป็นจริง (Exaggerated) และความเชื่อที่สมบูรณ์แบบ ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และไม่ได้ช่วยให้บรรลุเป้าหมาย การทำความเข้าใจกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จะช่วยให้สามารถเรียนรู้เพื่อระบุถึงความเชื่อที่สามารถโต้แย้งได้

D คือ การโต้แย้ง (Disputing) แนวคิดที่สำคัญและทั่ว ๆ ไปของ REBT ก็คือ การสอนปรัชญา A-B-C ต่อผู้รับบริการ แล้วจึงโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบย่อยตามลำดับ คือ

องค์ประกอบที่ 1 คือ การค้นหา (Detecting) ผู้ให้คำปรึกษาจะทำการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับบริการ และช่วยให้สามารถค้นหาความเชื่อตามที่เขารับรู้ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอาจแฝงอยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างหลากหลาย เช่น ผู้รับบริการอาจเน้นเกี่ยวกับงานที่ทำ เพราะเขารู้สึกว่าทุกคนควรประทับใจในความสามารถของเขา ซึ่งที่จริงอาจเกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น “คนอื่น ๆ ต้องเห็นว่าฉันเป็นคนเฉลียวฉลาด”

องค์ประกอบที่ 2 คือ การจำแนก (Discriminating) การจำแนกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยการตระหนักและมองเห็นความแตกต่างของความเชื่อ “จะต้อง” “ควรจะ” “น่าจะ” และการเรียกร้องที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นความจริงอื่น ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเรียนรู้ว่าความเชื่อใดมีเหตุผลและความเชื่อใดไม่มีเหตุผล

องค์ประกอบที่ 3 คือ การโต้แย้ง (Debating) การโต้แย้ง ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นขั้นตอนที่สำคัญของ REBT เช่น ผู้ให้คำปรึกษาถามผู้รับบริการว่า “ทำไมคุณต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ดีกว่าคนอื่นในการทำงาน?” “ทำไมคุณต้องรู้ความเคลื่อนไหวทุกสิ่งทุกอย่างในที่ทำงาน?” การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล และลดความไม่สบายใจของเขา

ยุทธศาสตร์ต่างๆ ของการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล อาจใช้วิธีการต่างๆ เช่น การบรรยาย (Lecture) การโต้แย้งแบบโสเครติก (Socratic Debate) การใช้อารมณ์ขัน (Humor) การคิดเชิงสร้างสรรค์ (Creativity) และการเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure)

E คือ ผลที่เกิดขึ้นใหม่ (Effect) เมื่อผู้รับบริการได้รับการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เขาจะพัฒนาปรัชญาที่มีประสิทธิผล (Effective Philosophy) ตามรูปแบบ A-B-C ปรัชญานี้จะช่วยให้บุคคลพัฒนาการคิดที่สมเหตุสมผลเพื่อแทนที่การคิดที่ไม่เหมาะสม ปรัชญาที่มีประสิทธิผลใหม่นี้สามารถช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ ลดความรู้สึกซึมเศร้าและการเกลียดตัวเอง ทำให้เกิดการรู้สึกพึงพอใจและเกิดความรู้สึกยินดี

REBT เน้นการถกอภิปรายทั้งในระหว่างการให้คำปรึกษาและในชีวิตจริง จนในที่สุดผู้รับบริการจะเกิด E คือ ปรัชญาการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิผลที่นำไปใช้ในชีวิตจริงได้ เหตุผลใหม่เชิงปรัชญาชีวิตนี้จะเข้าไปแทนที่ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งถ้าทำได้สำเร็จก็จะเกิด F (Feeling) ซึ่งเป็นอารมณ์ความรู้สึกชุดใหม่ (New Feeling) ที่สอดคล้องกับสถานการณ์จริง แทนความรู้สึกวิตกกังวลและความซึมเศร้า แนวทางที่ดีที่สุดในการเริ่มต้นทำให้ความรู้สึกดีขึ้น ก็คือ การพัฒนาเหตุผลเชิงปรัชญาที่มีประสิทธิผลขึ้นมาใหม่ ดังนั้น แทนที่จะด่าตัวเองหรือลงโทษตัวเองจนเกิดความซึมเศร้าต่อการหย่าร้าง ก็สามารถเปลี่ยนความเชื่อใหม่ได้อย่างสมเหตุสมผล ซึ่งผลลัพธ์สุดท้ายของ REBT คือ การลดความรู้สึกซึมเศร้าและการประณามตัวเองออกไปได้

ในการสร้างปรัชญาชีวิตขึ้นมาใหม่ เพื่อที่จะปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์นั้น มี 7 ขั้นตอนสรุปได้ดังนี้ (Corey. 1996 : 323-324; citing Ellis. 1979d, 1988)

ขั้นตอนที่ 1 ยอมรับด้วยความเต็มใจอย่างแท้จริงว่า เราคือผู้รับผิดชอบต่อการสร้างปัญหาทางอารมณ์ของเราเอง

ขั้นตอนที่ 2 รับรู้ว่ามีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงปัญหาเหล่านี้ได้

ขั้นตอนที่ 3 ยอมรับว่าปัญหาทางอารมณ์นั้นเกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ขั้นตอนที่ 4 สามารถที่จะมองเห็นถึงความเชื่อเหล่านั้นได้อย่างชัดเจน

ขั้นตอนที่ 5 มองเห็นถึงความสำคัญของการถกอภิปรายความเชื่อที่โง่เขลาต่าง ๆ ให้หมดไป และเราจะแก้ไขมันด้วยวิธีการที่ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 6 ยอมรับความจริงว่า การปรับเปลี่ยนตัวเรา นั้น เราต้องทุ่มเทอย่างมากในการปรับพฤติกรรมและอารมณ์ของเราในการขัดขวางความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่ทำให้เกิดอารมณ์และการกระทำที่ไม่พึงประสงค์ขึ้นมา

ขั้นตอนที่ 7 ฝึกฝนวิธีการของ REBT เพื่อจัดและเปลี่ยนแปลงผลที่ตามมา ที่อาจทำให้เกิดโรคประสาทหรือโรคจิตได้ในช่วงชีวิตของเราที่เหลือ

ปัจจุบันทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C ได้เพิ่มขึ้น D-E-F และเพื่อให้ครอบคลุมการเปลี่ยนแปลงและผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ เอลลิสยังได้เพิ่ม G คือ เป้าหมาย (Goals) ในขั้นตอนแรกสำหรับทฤษฎี A-B-C ด้วย ได้แก่ เป้าหมายทั่ว ๆ ไป และเป้าหมายที่เฉพาะ (Nelson-Jones. 1998 : 268; citing Ellis. 1991b : 143)

4. เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม แบ่งเป็น 2 ประการใหญ่ ๆ สรุปได้ดังนี้ (Sharf. 1996 : 345; citing Ellis; & Bernard. 1985; Ellis; & Grieger. 1986)

ประการที่ 1 เป้าหมายทั่ว ๆ ไป (General goals) เป็นเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือบุคคลในการลดปัญหาทางอารมณ์ ลดการทำลายตัวเอง ประสบความสำเร็จในตนเอง (Self-actualized) และมีความสุขมากขึ้น

ประการที่ 2 เป้าหมายย่อย ๆ ที่สำคัญ (Major subgoals) เป็นเป้าหมายเพื่อช่วยบุคคลในการคิดอย่างมีเหตุผลที่ชัดเจน มีความรู้สึกที่เหมาะสม และมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในความสำเร็จตามเป้าหมายของการมีชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้น ช่วยให้บุคคลเรียนรู้ในการจัดการที่มีประสิทธิภาพกับความรู้สึก

ทางลบ เช่น ความเศร้าใจ ความเสียใจ ความคับข้องใจ (Frustration) ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความไร้ค่า (Worthlessness) โดยใช้ปรัชญาแบบ REBT ที่มีประสิทธิภาพ

เพื่อช่วยให้บุคคลมีความสำเร็จในตนเอง (Self-actualization) และมีความสุขมากขึ้นนั้น เอลลิสได้กำหนดคุณลักษณะที่สำคัญของคนที่มีความสำเร็จในตนเอง ดังนี้ (Livneh; & Wright. 1995 : 338 - 339; Nelson-Jones. 1998 : 277; citing Ellis. 1980; Ellis; & Bernard. 1986; Ellis. 1991f)

4.1 มีความสนใจในตนเอง (Self-interest) การมีคุณค่าเบื้องต้นของมนุษย์คือการสนใจในตนเอง เป็นการเตรียมตัวเพื่ออุทิศตนให้กับคนที่เขาดูแล แต่ต้องไม่ใช่อย่างสมบูรณ์แบบ คนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ย่อมยอมรับความสำคัญของการมีชีวิตด้วยการใส่ใจเกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งเป็นขั้นที่จำเป็นในการดูแลเอาใจใส่ในคนอื่น

4.2 มีความสนใจในสังคม (Social-interest) มีรากเหง้ามาจากความสนใจในตนเอง เป็นการยอมรับว่า ชีวิตคือสังคมที่กว้างใหญ่ มีการดำรงชีวิตตามความต้องการของคนอื่นและเพื่อความอยู่รอดทางสังคม

4.3 มีการนำตนเองได้ (Self-direction) คนที่มีวุฒิภาวะมีความรับผิดชอบในการกระทำและการมีชีวิตอยู่ของตนเอง และมีการส่งเสริมความมั่นใจในคนอื่น

4.4 มีความอดทน (Tolerance) คนที่ทำหน้าที่ได้ดีจะมีความสามารถในการยอมรับข้อจำกัดของตนเองและคนอื่น การมองตนเองหรือคนอื่นตามความเป็นจริงเกี่ยวกับความผิดพลาด มีการอดกลั้นต่อการประณามเขาในฐานะที่เป็นคน ๆ หนึ่ง แม้ไม่ชอบพฤติกรรมของเขาก็ตาม

4.5 มีความยืดหยุ่น (Flexibility) มีการคิดที่ยืดหยุ่นและใจกว้างในการเปลี่ยนแปลง ไม่สร้างกฎเกณฑ์ที่เข้มงวดสำหรับตนเองและคนอื่น และมองโลกว่าเป็นชีวิตที่ประกอบไปด้วยความหลากหลายเกี่ยวกับบุคคล สิ่งของ และความคิดอย่างกว้างขวาง

4.6 มีการยอมรับความไม่แน่นอน (Acceptance of Uncertainty) มีชีวิตอยู่ในโลกของความเป็นไปได้และความไม่แน่นอนที่แท้จริง รู้ว่าเราอยู่ในโลกที่เป็นไปได้และมีการเปลี่ยนแปลง มีความสนุกในระดับที่เหมาะสมของความมีระเบียบวินัย โดยปราศจากการเรียกร้อง

4.7 มีการผูกมัด (Commitment) สนใจในการแสดงออกของตนเองอย่างสร้างสรรค์ในการเกี่ยวข้องกับคนอื่น มีชีวิตผูกมัดกับบางสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเอง มีความสำเร็จและมีความสุขสุดยอด โดยสนใจในสิ่งที่ดึงดูดใจในระยะยาวและมีความสำคัญสำหรับชีวิตตน

4.8 มีความคิดสร้างสรรค์และเป็นตัวของตัวเอง (Creativity and Originality) ด้วยการมีชีวิตใหม่ไม่ซ้ำเดิม มีความสนใจเชิงสร้างสรรค์ที่สำคัญอย่างน้อยหนึ่งอย่าง

4.9 มีการคิดเชิงประจักษ์หรือเชิงวิทยาศาสตร์ (Empirical or Scientific Thinking) มีชีวิตอยู่อย่างมีเหตุผลและตามสภาพที่เป็นจริง โดยใช้กฎของเหตุผลและวิธีการทางวิทยาศาสตร์ในการคิด ใช้กฎของเหตุผลทั้งสภาพแวดล้อมภายนอกและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล รวมทั้งปฏิกิริยาทางอารมณ์ด้วย

4.10 มีการยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) การเลือกที่จะยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่วัดคุณค่าตัวเองจากมาตรฐานภายนอกหรือความสำเร็จจากภายนอกตน หรือสิ่งที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับตนเองมากกว่า การยอมรับการคงอยู่ของตนเอง มีความพยายามที่จะสนุกสนานมากกว่าที่จะพิสูจน์ตัวเอง

4.11 มีการยอมรับในลักษณะความเป็นสัตว์มนุษย์ (Acceptance of Human Animality) การยอมรับในธรรมชาติของลักษณะความเป็นสัตว์มนุษย์ของตนเองและคนอื่น

4.12 มีการกระทำที่เสี่ยง (Risk Taking) มีความสามารถในการกระทำที่เสี่ยงตามที่ได้คำนวณแล้ว ชอบการผจญภัยและเต็มใจในการยอมรับความล้มเหลวได้

4.13 ยึดลัทธิสุขนิยมระยะยาว (Long-range Hedonism) การมีชีวิตที่เป็นสุขนิยมในการค้นหาความสุขและการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ซึ่งเป็นความสมดุลระหว่างความสุขระยะยาวกับความสุขระยะสั้น ไม่ได้มีชีวิตหมกมุ่นอยู่กับความพึงพอใจที่เกิดขึ้นในทันทีทันใด

4.14 ไม่ยึดลัทธิโลกยูโทเปียน (Non-utopianism) ยอมรับว่าโลกแห่งความเพ้อฝันและความสมบูรณ์แบบไม่มีทางเป็นไปได้ ไม่มีอะไรที่เราอยากได้แล้วจะได้ทุกอย่าง หรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ต้องการได้ทุกอย่าง การไม่มีอารมณ์ทางลบเลยย่อมเป็นไปได้ แต่อารมณ์ทางลบอาจลดลงได้

4.15 มีการอดทนต่อความคับข้องใจ (High Frustration Tolerance) มีการยอมรับเงื่อนไขที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และสามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงได้กับเงื่อนไขที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

4.16 มีความรับผิดชอบกับปัญหาของตนเอง (Self-responsibility for Disturbance) มีความรับผิดชอบในความทุกข์ของตนเอง มากกว่าการประณามคนอื่นหรือเงื่อนไขทางสังคมเพื่อปกป้องตนเอง

เป้าหมายการให้คำปรึกษาขั้นสุดท้ายที่สำคัญเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มไว้วางใจในตัวเอง (Self-reliant) และยอมรับในตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditionally Self-acceptance) (Ellis. 1995 : 15) เป้าหมายการยอมรับในตนเอง (Self-acceptance) ตามแนวของ REBT มีความแตกต่างจากการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) REBT เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นการแสดงถึงความสำเร็จของบุคคล (Person's Accomplishment) ถ้าบางคนเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากการปฏิบัติได้ดี เมื่อเกิดความล้มเหลวก็จะเกิดความเจ็บปวดสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้น เมื่อบุคคลจัดการกับความล้มเหลวไม่ได้ การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะลดลง เอลลิสจึงเน้นเป้าหมายที่สำคัญ คือ การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ได้แก่ การคงอยู่ การมีชีวิตโดยปราศจากการเรียกร้องหรือเงื่อนไขใด ๆ (Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 263; citing Ellis; & Abrahms. 1978 : 5-6)

5. ลักษณะของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

ชาร์ฟ (Sharf. 1996 : 369- 370; citing Ellis. 1992b; Ellis; & Grieger. 1977) ได้รวบรวมลักษณะของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมตามแนวของเอลลิสไว้อย่างน่าสนใจ สรุปได้ดังนี้

5.1 REBT อาจประยุกต์ใช้เป็นกลุ่มมาราธอนแบบเผชิญหน้าเชิงเหตุผล เป็นเวลา 2 วัน กลุ่มฝึกแบบเข้ม เป็นเวลา 9 ชั่วโมง โดยมีสมาชิกกลุ่ม 10-20 คน รวมทั้งการสาธิตในที่เปิดเผยสาธารณะชนด้วยการให้คำปรึกษาจริงกับผู้ฟังจำนวน 100 คน และกลุ่มฟื้นฟูเชิงเหตุผลกับผู้มีอาการพิษสุราเรื้อรัง สำหรับกลุ่มบำบัดแบบดั้งเดิมจะมีสมาชิก 6-10 คน มีการพบกันสัปดาห์ละ 2-3 ชั่วโมง เป้าหมายก็เพื่อแสดงให้เห็นถึงวิธีการที่เขา

กำลังประเมินและประเมินตัวเอง กลุ่มจะพยายามช่วยให้เขาหยุดลดคุณค่าคนอื่น และประเมินเพียงพฤติกรรม ไม่ใช่ประเมินตัวบุคคล สมาชิกได้รับการสอนให้พยายามเปลี่ยนแปลงหรือหลีกเลี่ยงปัญหาที่เผชิญอยู่กับตนเอง และคนอื่น เป็นการผสมผสานการสอนแบบนำทางของผู้ให้คำปรึกษากับการอภิปรายด้วยกระบวนการกลุ่ม

5.2 ผู้ให้คำปรึกษามีวัตถุประสงค์นำกลุ่มให้มีทิศทางในการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมมากกว่าไม่เหมาะสม โดยการจัดกลุ่มในรูปแบบการสอน ไม่มีใครถูกทอดทิ้งหรือถูกขาดการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาอภิปรายความก้าวหน้าและความไม่ก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล และผลของการฝึกปฏิบัติการบ้านตามที่มอบหมายในครั้งก่อน หรือความล้มเหลวที่ไม่สมบูรณ์ของการบ้าน บ่อยครั้งที่ผู้ให้คำปรึกษาจะเห็นด้วยกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับแบบฝึกหัดด้านการคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่ทำในกลุ่มและนอกกลุ่มบำบัด ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปคำบรรยายเกี่ยวกับลักษณะที่สำคัญของ REBT เวลาในกลุ่มบำบัดส่วนมากถูกใช้เกี่ยวกับปัญหาที่แต่ละคนนำเข้ามาพูดในกลุ่มบำบัด แต่บางครั้งถูกใช้เพื่อตรวจสอบวิธีการที่สมาชิกกลุ่มมีความสัมพันธ์กับคนอื่น

5.3 กลุ่มที่ประสบความสำเร็จ สมาชิกกลุ่มจะต้องทำงานด้วยกันในการช่วยคนอื่นใช้หลักของ REBT โดยสมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมอย่างเหมาะสม ไม่ผูกขาดหรือหนึ่งเดียวมากเกินไป ถ้าสมาชิกกลุ่มไม่พูดออกมาในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาอาจมอบหมายให้พูดอย่างน้อย 3 ครั้ง เกี่ยวกับประเด็นของคนอื่นในกลุ่มบำบัด ถ้าสมาชิกกลุ่มมาเข้ากลุ่มสายหรือขาดอยู่เสมอ ๆ ผู้ให้คำปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มอาจยกประเด็นนี้ขึ้นมาพูด และอภิปรายตามทฤษฎี A-B-C ถ้าสมาชิกกลุ่มให้คำแนะนำการฝึกต่อสมาชิกอื่นแทนการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มจะชี้ประเด็นนี้ให้เห็น ถ้าสมาชิกกลุ่มทำแบบฝึกหัดการบ้านไม่เสร็จ ด้วยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น “มันเป็นงานที่ยากเกินไป” และ “มันควรจะง่ายกว่านี้” ก็จะได้รับโต้แย้ง ดังนั้น เทคนิคของ REBT ถูกใช้ทั้งกระบวนการกลุ่มและเป็นรายบุคคลตามประเด็นของการให้คำปรึกษา

คอเรย์ (Corey, 1995 : 391; 1996 : 332) ได้กล่าวถึงลักษณะแบบ REBT เพิ่มเติมอีกว่า มีการสนับสนุนให้มีการถ่ายทอดหรือแลกเปลี่ยนเรื่องราวต่าง ๆ ระหว่างสมาชิกแต่ละคนมากกว่าการให้คำปรึกษาแบบอื่น ๆ เพราะให้ความสนใจกับแนวทางที่สมาชิกได้เรียนรู้จากกลุ่ม เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตน ในขณะที่สมาชิกคนหนึ่งกำลังปฏิบัติอยู่นั้น สมาชิกคนอื่น ๆ สามารถเรียนรู้แนวทางที่จะนำไปปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ในขณะเดียวกัน นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มจะได้ศึกษาถึงการแยกความเชื่อที่สมเหตุสมผลออกจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และช่วยให้เข้าใจถึงบ่อเกิดของปัญหาทางอารมณ์พร้อม ๆ กับสมาชิกคนอื่น ๆ สมาชิกจะได้รับการสอนถึงวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ 1) ทำตัวเองให้เป็นอิสระจากปรัชญาชีวิตที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในขณะที่อยู่ตามลำพังและเมื่อมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น และ 2) เรียนรู้แนวทางในการตอบสนองได้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อจะได้ไม่รู้สึกเจ็บปวดโดยไม่จำเป็นเมื่อต้องเผชิญกับความเป็นจริงในการดำเนินชีวิต สมาชิกกลุ่มจะช่วยกันและสนับสนุนให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้เรียนรู้ถึงความพยายามต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้

6. บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

บทบาทที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษา คือ เป็นครูที่มีอำนาจ (Authoritative) แต่ไม่ใช่ครูที่เผด็จการ (Authoritarian) เป็นผู้ที่ยพยายามสอนให้สมาชิกกลุ่มเป็นนักบำบัดที่ดีด้วยตัวเองก่อนที่จะยุติการให้คำปรึกษา โดยในการให้คำปรึกษาครั้งแรกจะพยายามอธิบายทฤษฎี A-B-C เพื่อแสดงให้เห็นถึงวิธีการสร้างปัญหาด้วยตนเอง และกระบวนการให้คำปรึกษาแบบ REBT การให้ทำแบบฝึกหัดเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดการหยั่งเห็นปรัชญาและทักษะที่สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในขณะบำบัดและนอกการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้ใช้วิธีการเหมือนกันหมดทุกคนเพราะคนมีส่วนที่เหมือนและแตกต่างกัน จึงใช้วิธีการผสมผสานเทคนิคทั้งทางด้านการคิด อารมณ์และพฤติกรรม (Nelson-Jones, 1995 : 279; citing Dryden; & Ellis, 1986 : 143)

ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทเกี่ยวกับหน้าที่และภาระงานที่เฉพาะเจาะจง สรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้ (Corey, 1995 : 389-390; citing Ellis, 1993)

6.1 แสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่า สมาชิกกลุ่มสร้างความเจ็บปวดให้กับตนเองอย่างไร โดยการทำให้เกิดความกระจ่างในความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาทางอารมณ์หรือพฤติกรรม ค่านิยม ความเชื่อ และเจตคติต่าง ๆ

6.2 เสนอแนะกับสมาชิกกลุ่มด้วยการโน้มน้าวให้คล้อยตาม ให้อยอมรับตั้งแต่ต้นโดยปราศจากข้อสงสัย ว่าสมาชิกกลุ่มปลุกฝังหรือรับเอาความเชื่อเหล่านั้นมาไว้ในตัวเองอยู่ตลอดเวลา โดยไม่มีการตรวจสอบข้อเท็จจริง

6.3 ชักจูงให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเพื่อต่อต้านความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน โดยพยายามปรับแก้ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการท้าทายและหยุดวงจรกระบวนการประเมินตนเองและการกล่าวโทษตนเอง

6.4 สอนสมาชิกกลุ่มให้หลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในอนาคต และประยุกต์ใช้ความคิดที่มีเหตุผลเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาในอนาคตด้วย

6.5 ใช้เทคนิคที่หลากหลายทั้งทางด้านการคิด อารมณ์และพฤติกรรม เช่น การตั้งคำถาม การท้าทาย การมอบหมายงานเป็นการบ้าน และการช่วยให้ทดลองวิธีการคิด การรู้สึกและการกระทำสิ่งใหม่ๆ

6.6 แสดงบทบาทเป็นครูและไม่มีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับสมาชิกกลุ่ม ด้วยการหลีกเลี่ยงที่จะเพิ่มแนวโน้มในการพึ่งพาผู้นำกลุ่มของสมาชิก โดยการแยกให้ออกระหว่างการยอมรับกับความอบอุ่น หรือความพึงพอใจ และให้การสนับสนุนในสิ่งที่มีความรู้สึกที่ถูกต้อง โดยให้เกียรติ คอยช่วยเหลือ ส่งเสริมให้กำลังใจ และเป็นที่ปรึกษาอย่างฉลาดและไว้วางใจได้

6.7 สร้างสัมพันธ์ภาพด้วยการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยไม่ใส่ใจในสิ่งที่สมาชิกแสดงออกมาอย่างไม่มีเหตุผลทั้งในและนอกกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองจนสามารถเข้าใจในปัญหาของตนเองได้

6.8 ใช้หลักการที่มีประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษา โดยการลดหรือหลีกเลี่ยงไม่ใช้การระบายความรู้สึกอย่างอิสระ (Free-association) การวิเคราะห์ความฝัน (Dream Analysis) การเล่าเรื่องในอดีต (Past History) และวิธีการอื่น ๆ ที่ต้องใช้เวลานานในการให้คำปรึกษา ยกเว้นในรายที่ผิดปกติอาจใช้วิธีการที่ไม่มีประสิทธิภาพเหล่านั้น

6.9 มีความกระตือรือร้นในการสอนรูปแบบทฤษฎี การให้ข้อเสนอแนะในการเผชิญกับปัญหา และการสอนกลยุทธ์ในการตรวจสอบแนวความคิด และวิธีการแก้ปัญหาแก่สมาชิกกลุ่ม

6.10 จัดเตรียมกลุ่มให้เหมาะสมในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้สมาชิกมั่นใจว่าไม่มีคนใดมีอิทธิพลเหนือคนอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความแตกแยกภายในกลุ่มได้ และจะไม่ยอมให้มีการแสดงการต่อต้านขึ้น

6.11 ใช้บทบาทแบบนำทางในการให้สมาชิกได้ให้คำมั่นสัญญากับตนเอง ในการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่ม บำบัดไปใช้ในสถานการณ์ประจำวัน ให้ตระหนักถึงความพยายามอย่างมากในการให้คำปรึกษาและหลังการให้คำปรึกษาเสร็จสิ้นลงว่าเป็นสิ่งที่เหมาะสมและมีความสำคัญอย่างยิ่ง

6.12 จัดเตรียมเครื่องมือให้สมาชิกเพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะไว้วางใจในตนเอง และยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขในขณะที่ต้องเผชิญกับปัญหาใหม่ ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

7. บทบาทของสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

บทบาทสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม สรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้ (Corey. 1990 : 148)

7.1 สมาชิกกลุ่มต้องมีความตั้งใจที่จะทำให้ตัวเองมีวินัย และทำงานหนักทั้งในและนอกชั่วโมงการให้คำปรึกษา ด้วยการปฏิบัติกิจกรรมจนเกิดการหยั่งเห็นแนวทางที่ตนเองชักนำให้เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เกิดการเรียนรู้ว่าตนเองได้ทำร้ายตัวเองอย่างไร และเรียนรู้วิธีที่จะจัดความคิดเหล่านั้นได้อย่างไร

7.2 สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงวิธีการวิเคราะห์ การโต้แย้งและการอภิปรายด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับระบบความเชื่อของตน เรียนรู้ความเชื่อใหม่และมีเหตุผล รู้วิธีการโต้แย้งกับการตำหนิตนเอง การพูดกับตนเอง และการทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย

7.3 สมาชิกกลุ่มบูรณาการสิ่งที่ได้เรียนรู้และวางแผนฝึกปฏิบัติ เพื่อเอาชนะความคิดที่ตำหนิตนเอง และปัญหาทางอารมณ์เมื่ออยู่นอกชั่วโมงการให้คำปรึกษา โดยการฝึกปฏิบัติตามงานที่ได้รับมอบหมายทั้งทางด้านการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของตน เพื่อช่วยให้มีปรัชญาชีวิตที่มีเหตุผลและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

นอกจากนี้ มาคัสกิล (Macaskill. 1995 : 44-46) ยังได้กล่าวเพิ่มเติมถึงบทบาทของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ REBT ว่ามีความคาดหวังให้สมาชิกกลุ่มมีบทบาทมากกว่าผู้ให้คำปรึกษา โดยเป็นผู้กระทำและระบุถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองอย่างกว้างขวางเพราะสมาชิกกลุ่มมักจะคาดหวังให้ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำและรักษาโดยตรง เพราะความเชื่อที่พัวพันที่อยู่รอบๆ ตัว ซึ่งจะทำให้มีปัญหาในการให้คำปรึกษา อาจทำให้รู้สึกขุ่นเคืองใจในบทบาทความเป็นผู้ใหญ่ที่จะต้องเป็นตัวของตัวเองในการให้คำปรึกษา อาจทำให้รู้สึกสิ้นหวังและซึมเศร้า อาจไม่ให้ความร่วมมือเพราะรู้สึกล้มเหลวในสิ่งที่คาดหวังหรือเกิดความรู้สึกอับอายได้ บางคนอาจจะรู้สึกไม่พอใจในบทบาทที่เหมือนเป็นนักเรียนกับครู เช่น มีการใช้กระดานดำ การให้การบ้าน การใช้รูปแบบการสั่งสอน หรือใช้คำถามแบบโสเครติค อาจทำให้เกิดความรู้สึกไม่ยินดียินร้าย ซึ่งจะส่งผลทางลบต่อการสนใจในการให้คำปรึกษาได้ ผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องให้ความรู้เกี่ยวกับความชัดเจนในบทบาททั้งของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม จะ

ช่วยให้สามารถปรับตัวในลักษณะผู้ใหญ่ได้รวดเร็ว ช่วยให้เกิดการเตรียมตัวได้ดีและเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษามากขึ้น

8. สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีการพิจารณาในประเด็นต่าง ๆ ที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้

8.1 ผู้ให้คำปรึกษาแบบ REBT เห็นด้วยกับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความสอดคล้องและการเข้าอกเข้าใจ (Congruence and Empathy) เช่นเดียวกับโรเจอร์ แต่ไม่เห็นด้วยกับเงื่อนไขในการทำสิ่งที่ไม่ดี คือ การทำลายตัวเอง การต่อต้านสังคม ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้ยอมรับว่าตัวเองเป็นมนุษย์ที่ผิดพลาดได้ ไม่มีการประเมินตนเองว่าเลวหรือไร้ค่า แต่ประเมินในฐานะที่ช่วยเหลือได้หรือไม่ได้ การแสดงความอบอุ่นที่มากเกินไปอาจเป็นการเสริมแรงความต้องการความรักและการยอมรับของสมาชิกกลุ่ม อาจรู้สึกดีที่ได้รับความรักหรือการยอมรับแต่จะไม่ช่วยให้การดีขึ้น เพราะมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่อยู่เบื้องลึก คือ “ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับ ถ้าฉันไม่ได้มันเป็นเรื่องเลวร้าย” ความเชื่อนี้ยังไม่ได้เปลี่ยนแปลง ความอบอุ่นที่มากเกินไปอาจส่งเสริมความเชื่อในการมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ เช่น หลีกเลี่ยงการทำแบบฝึกหัดการบ้านที่ยากลำบาก จึงจำเป็นต้องกล่าวถึงความอบอุ่นและความชอบที่ไม่ใช่เป็นความเชื่อที่ “ต้องเป็นไปตามกฎเกณฑ์” ยกเว้นคนที่มีความเข้มแข็งบางคนอาจจำเป็นต้องใช้ความอบอุ่น (Dryden & Mytton. 1999 : 119-120) ผู้ให้คำปรึกษาควรหลีกเลี่ยงการเกี่ยวข้องกับอย่างใกล้ชิดเกินไปกับสมาชิกกลุ่ม และหลีกเลี่ยงการเพิ่มการพึ่งพา ในขณะเดียวกันก็โน้มน้าวให้มีความร่วมมือ (Collaborative) การส่งเสริมให้กำลังใจ (Encouragement) การสนับสนุน (Supportive) และการเป็นที่ปรึกษา (Mentoring) (Ellis. 1995 : 15)

8.2 ผู้ให้คำปรึกษามักเปิดเผยความคิด ความเชื่อของตนเองอย่างตรงไปตรงมา บางคนมีการแลกเปลี่ยนความไม่สมบูรณ์พร้อมของตัวเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าผู้ให้คำปรึกษาก็ไม่ใช่คนที่สมบูรณ์พร้อมเพื่อไม่ให้เกิดการถ่ายโยง ถ้าเกิดการถ่ายโยงขึ้นมากก็จะขัดและชี้ให้เห็นว่าสัมพันธภาพแบบถ่ายโยงนั้นเกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่ต้องการความรัก การยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษา (Corey. 1996 : 327; citing Ellis.1995)

8.3 ผู้ให้คำปรึกษาพยายามสร้างความสัมพันธ์ด้วยการฟังอย่างเข้าอกเข้าใจ ทั้งที่เป็นที่เป็นความรู้สึกและเป็นปรัชญา (Effective and Philosophy) ที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึกนั้น และไม่ตัดสินบุคลิกภาพว่าดีหรือไม่ดีด้วยมาตรฐานทางจริยธรรม (Nelson-Jones. 1995 : 278)

8.4 ผู้ให้คำปรึกษาพยายามแสดงให้เห็นว่ามีชีวิตเหมือนกัน และเป็นผู้ร่วมมือในการสำรวจและเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ที่รู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพและปัญหาของมนุษย์มากกว่าและเป็นผู้ดำเนินการอธิบาย การตีความหมายและการโต้แย้งเพื่อเอาชนะปัญหาได้ดีกว่า (Dryden; & DiGiuseppe. 1990 : 84)

8.5 ผู้ให้คำปรึกษาใช้รูปแบบสัมพันธภาพแบบนำทางและจับใจ (Active-directive) ซึ่งได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากที่สุด โดยการตรวจสอบความเข้าใจในรูปแบบ ABC ของสมาชิกกลุ่มและจะลดบทบาทการนำทางและความเป็นครูลงเมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถสอนตนเองได้ ด้วยการแสดงบทบาทเป็นผู้

ส่งเสริมให้กำลังใจมากขึ้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ เรียนรู้ในการรับผิดชอบต่อปัญหาด้วยตัวเอง และเรียนรู้วิธีการให้คำปรึกษาด้วยตนเองเมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษา (Dryden; & Mytton. 1999 : 112)

9. กระบวนการและขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

กระบวนการและขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) ขั้นระยะเริ่มต้น 2) ขั้นระยะกลาง และ 3) ขั้นระยะสุดท้าย ซึ่งจะได้อธิบายในรายละเอียดของแต่ละขั้นตอน ดังต่อไปนี้ (Dryden; & Yankura. 1995 : 250-280)

9.1 ขั้นระยะเริ่มต้น (The Beginning Stage) แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

9.1.1 การสร้างสัมพันธภาพ โดย

1) การสร้างข้อตกลง (Bonds) โดยการพยายามระบุรูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมมากที่สุดสำหรับสมาชิกกลุ่ม โดยการเสาะหาความจริงเกี่ยวกับมุมมองและประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม อาจใช้คำถามของ Lazarus (1981) ที่เป็นแบบสอบถามประวัติชีวิต (Life History Questionnaire) ได้แก่ 1) สิ่งที่คุณคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษามีอะไรบ้าง 2) ในการมารับคำปรึกษาครั้งนี้คุณคิดอย่างไรเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่ม และ 3) ตามความคิดของคุณ คุณคิดว่าผู้ให้คำปรึกษาควรมีลักษณะอย่างไรบ้าง

2) การวางเป้าหมายในการให้คำปรึกษา (Goals) ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มจะต้องมีเป้าหมายเดียวกัน ถ้ามีวัตถุประสงค์ที่ไม่ตรงกันจะทำให้แก้ไขปัญหาล้มเหลว จึงต้องจัดการโดย 1) ประเมินเจตคติของสมาชิกกลุ่ม 2) ทำบัญชีรายการปัญหา และ 3) ประชุมปรึกษาหารือกัน

3) การกำหนดงานที่ต้องทำ (Tasks) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มควรหลีกเลี่ยงการคุกคามต่อสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา โดยการสร้างความมั่นใจว่าสมาชิกกลุ่มเข้าใจในงานทั้งของสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา โดยทั่ว ๆ ไปผู้ให้คำปรึกษาจะมีบทบาทในการเป็นผู้แก้ไขปัญหาด้วยการชี้แนะโดยตรง และจะร่วมมือกับสมาชิกกลุ่มเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และสร้างแบบฝึกหัดเพื่อช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้เป็นผู้ลงมือกระทำด้วยตนเอง และยอมรับในการทำงานของผู้ให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

9.1.2 การสอนรูปแบบ ABC (Teaching the ABC Model) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและเกิดการหยั่งเห็น 3 ประการ คือ การหยั่งเห็นประการแรก เกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน ไม่ใช่เกิดจากเหตุการณ์ในชีวิตที่เขาได้รับโดยตรง ถ้าไม่เข้าใจจะทำให้เขาไม่เข้าใจว่าทำไมผู้ให้คำปรึกษาจึงเน้นการใส่ใจในการคิดของเขาเกินไป การหยั่งเห็นประการที่สอง ก็คือ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาว่ายังคงถูกรบกวนโดยการปลุกฝังความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้น รายละเอียดของเหตุการณ์จึงไม่ได้คำนึงถึงในการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ แต่จะเน้นให้ระบุสิ่งที่ยึดถือซึ่งทำให้เขามีความทุกข์และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การหยั่งเห็นประการที่สาม ให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มต้องทำงานเพื่อเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยการเป็นผู้ลงมือกระทำด้วยตัวเอง มองเห็นถึงความจำเป็นในการทำแบบฝึกหัดเพื่อประโยชน์ในการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มจะถูกสอนรูปแบบ ABC โดยใช้เทคนิคการอธิบาย (Didactic Explanation) เกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบ การใช้เทคนิคคำถามแบบโสเครติส (Socratic Questioning) ด้วยคำพูดว่า "เรากำลังอภิปรายกันโดยที่คุณต้องไม่ประเมินว่าตัวคุณเป็นคนดีหรือไม่ดีแต่เพื่อต้องการให้คุณมั่นใจในการแสดง

ออกของหมออย่างชัดเจน คุณอาจพูดซ้ำด้วยคำพูดของคุณเองว่า “คุณเข้าใจอะไรบ้างในสิ่งที่ผมพูด” ในการให้คำปรึกษาจะเน้นเพียงปัญหาเดียวต่อ 1 ครั้ง และครอบคลุมขั้นตอนที่สำคัญของการให้คำปรึกษา

9.1.3 การจัดการกับความสงสัยของสมาชิกกลุ่ม (Dealing with Client Doubts) ในช่วงเริ่มต้นสมาชิกกลุ่มอาจสงสัยว่า แนวคิด REBT จะช่วยแก้ไขปัญหของตนได้อย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาจะแนะนำเพื่อเป็นการประเมินเบื้องต้นและเพื่อแก้ไขความเข้าใจผิดให้ถูกต้อง โดยร่วมกันทบทวนและอภิปรายความสงสัยที่ยังคงมีอยู่ เพราะบางคนอาจสับสนในแนวคิดของ REBT จากการมีปฏิสัมพันธ์กันกับผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรทำความเข้าใจโดยช่วยให้สมาชิกกลุ่มกำหนดวัตถุประสงค์ที่เน้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาหรือผู้ให้คำปรึกษา

ระยะเวลาในขั้นเริ่มต้น ควรใช้เวลา 10-15 นาที ยกเว้นในครั้งที่ 1 ซึ่งต้องมีการสร้างความอบอุ่น อาจใช้เวลา 30-40 นาที (Jacobbs; Masson; & Harvill. 2002 : 70)

9.2 ขั้นระยะกลาง (The Middle Stage) แบ่งเป็น 6 ขั้นตอนย่อย ดังนี้

9.2.1 การจัดการกับขอบข่ายของปัญหาหลายอย่าง (Dealing with Multiple Problem Areas) สมาชิกกลุ่มสามารถเสนอขอบข่ายปัญหามากกว่า 1 ปัญหาในระหว่างการให้คำปรึกษา ในบางครั้งขอบข่ายของปัญหาหลายอย่างเหล่านี้จะถูกระบุและกำหนดเป้าหมายเพื่อการแก้ไขตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะจัดการกับปัญหาจนสมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่มักจะเกิดปัญหาใหม่เพิ่มขึ้นและสมาชิกกลุ่มต้องการเปลี่ยนแปลงจุดเน้นไปยังปัญหาอื่นที่ได้รับการบิบบันหรือมีความสำคัญมากกว่า ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้แนวทางในการตัดสินใจเพื่อเปิดหรือปิดการอภิปรายในขอบข่ายปัญหาใหม่ ดังนี้

1) สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา เป็นสิ่งสำคัญในการพิจารณายินกรานในปัญหาแรก ถ้าสมาชิกกลุ่มต้องการอย่างแรงกล้าในการเปิดปิดปัญหาใหม่ ภายหลังที่ผู้ให้คำปรึกษาเสนอเหตุผลกับปัญหาแรกจนสามารถแก้ไขได้ อาจยอมรับและเริ่มในการให้คำปรึกษากับปัญหาใหม่ เพราะถ้ายินกรานในปัญหาแรกอยู่อาจเป็นการสื่อความหมายข่าวสารที่ไม่ดีว่า ผู้ให้คำปรึกษาสนใจในการให้คำปรึกษาของตนมากกว่าสนใจในการตอบสนองต่อปัญหาของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งทำให้เกิดความเสียหายต่อสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม

2) สมาชิกกลุ่มเกิดภาวะวิกฤติระหว่างการให้คำปรึกษาทำให้เกิดความทุกข์เพิ่มขึ้น ความพยายามในการแก้ไขปัญหตามเป้าหมายแรกอาจเป็นเรื่องที่ไม่ตรงประเด็น จนกว่าความทุกข์ใหม่ได้รับการแก้ไข เช่น สมาชิกกลุ่มที่มีปัญหารู้สึกโกรธและเจ็บปวดกับเหตุการณ์ที่ภรรยาเกียจครลาด ขณะที่สนใจกับปัญหานี้ปรากฏว่าสมาชิกกลุ่มตักงาน ทำให้เกิดความซึมเศร้า ประเมินตนเองในทางลบและเกิดความรู้สึกสงสารตัวเอง ทำให้เกิดภาวะรบกวนอย่างมากในการทำหน้าที่ และความสามารถในการทำงานทำ จึงเป็นเรื่องที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการเอาใจใส่กับปัญหาใหม่ เมื่อปัญหาใหม่ได้รับการแก้ไขแล้ว อาจตัดสินใจกับไปบำบัดกับปัญหาเดิมอีก

3) ผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่าจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงไปใส่ใจในปัญหาทางอารมณ์ใหม่ที่สมาชิกกลุ่มกำลังได้รับ เมื่อเห็นชัดเจนว่าความทุกข์กำลังขัดขวางความสามารถของสมาชิกกลุ่มในการจดจ่อกับปัญหาเดิม ทำให้เกิดการรับรู้ได้น้อยในปัญหาเดิม ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มอาจตัดสินใจอีกครั้งเพื่อวางปัญหาเดิมไว้ก่อน จนกระทั่งสมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับปัญหาใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4) อาจมีสภาพแวดล้อมที่แสดงให้เห็นว่า สมาชิกกลุ่มมีปัญหาอื่นที่ไม่ได้เน้นในการให้คำปรึกษาในปัจจุบัน และกำลังแผ่ขยายปัญหาออกไปอย่างมากในชีวิต ในกรณีนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจแนะนำให้เปลี่ยนการใส่ใจไปที่ปัญหาอื่น ๆ เช่น ปัญหาการดื่มที่มีผลทางลบอย่างมากในชีวิต ในกรณีนี้ทั้งสองฝ่ายดำเนินการให้คำปรึกษาด้วยการระบุและการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในการดื่มมากเกินไปและอื่น ๆ ที่ตามมาถ้าจำเป็น

9.2.2 การระบุถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นแก่นสำคัญของปัญหา (Identifying Core Irrational Beliefs) ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำให้สมาชิกกลุ่มเฝ้าดูความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่เป็นรากเง้าของปัญหาที่หลากหลายของสมาชิกกลุ่ม เป็นการวัดเกี่ยวกับการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญ ๆ ซึ่งอาจได้รับการใส่ใจและการยอมรับได้มากกว่าวิธีการอื่น ๆ โดยการอธิบายถึงประโยชน์ของการระบุและการจัดการกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญ เช่น สมาชิกกลุ่มที่พร่ำบ่นเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพื่อนและครอบครัว การวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ทางสังคม ในกระบวนการให้คำปรึกษาจะระบุถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นแก่นสำคัญของปัญหาว่า “ฉันต้องได้รับการยอมรับจากคนอื่น” เพื่อที่จะทำให้ตัวฉันมีคุณค่าด้วยการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหาโดยกล่าวว่าคนสำคัญในชีวิตจะปฏิเสธตน จึงพ่วงลงไปกับความวิตกกังวลทางสังคมของตน คำว่า “ต้อง” อาจทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการพูดหรือการกระทำสิ่งที่ไม่ดี ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอาจเป็นสาเหตุให้มีความพยายามที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อสนองความต้องการและความชอบของตน อาจเน้นความพยายามในการแก้ไขความต้องการที่เขาสร้างขึ้นมา เพื่อต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่น ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับตนเอง และปัญหาเกี่ยวกับความไม่สบายใจ

9.2.3 การส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม เพื่อผูกมัดในการให้คำปรึกษาที่ตรงกับปัญหาของสมาชิก (Encouraging Clients to Engage in Relevant Tasks) โดยการส่งเสริมให้กำลังใจให้มีความเข้มแข็ง ความมั่นใจในการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และพฤติกรรม โดยการใช้เทคนิคทางการคิด พฤติกรรมและจินตนาการต่าง ๆ การทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้านที่หลากหลาย สมาชิกกลุ่มอาจเห็นความสำคัญของการทำแบบฝึกหัด แต่อาจสงสัยเกี่ยวกับความสามารถในการแก้ไขที่ตรงกับปัญหานอกเวลาการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้วิธีการต่าง ๆ ดังนี้

1) ผู้ให้คำปรึกษางานร่วมกับสมาชิกกลุ่มในการออกแบบแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน เพราะสมาชิกกลุ่มส่วนมากจะกังวลเกี่ยวกับการทำแบบฝึกหัดด้านพฤติกรรมที่มีมาก และอาจหลีกเลี่ยงในการทำแบบฝึกหัด เช่น สมาชิกกลุ่มที่กลัวการอยู่ในที่ชุมชน และต้องทำแบบฝึกหัดโดยการใช้เวลาว่างในตอนบ่ายเพื่อเดินซื้อของตามลำพัง สมาชิกกลุ่มอาจเลี่ยงการกระทำเพราะรู้สึกกังวลใจ เป็นอุปสรรคทางอารมณ์ที่เขาสร้างขึ้นมาจากเพราะมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า “ฉันต้องรู้สึกสบายใจทุกเวลา” ผู้ให้คำปรึกษาอาจออกแบบกิจกรรมที่เป็นการทำงานที่ไม่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์มากเกินไป ด้วยการส่งเสริมให้กำลังใจในลักษณะที่ผ่อนคลายอย่างเต็มที่และบ่อยครั้ง แต่ต้องไม่มากหรือน้อยเกินไป

2) ผู้ให้คำปรึกษาจัดการกับความสงสัยของสมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับความสามารถในการทำแบบฝึกหัดให้ประสบความสำเร็จ ผู้ให้คำปรึกษาอาจช่วยในการทำแบบฝึกหัดโดยการฝึกซ้อมในช่วงการให้คำปรึกษา ด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามความเหมาะสม เช่น แบบฝึกหัดการโจมตีความละอาย (Shame-attacking

Exercises) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Rehearsal of the Behaviors) บางครั้งอาจฝึกซ้อมด้วยการจินตนาการและแสดงพฤติกรรมออกมาในจุดที่เป็นความเดือดร้อนทางอารมณ์ (Emotional Trouble Spots)

3) เพิ่มความเป็นไปได้ในการทำแบบฝึกหัดโดยการระบุเวลา สถานที่และวิธีการที่เฉพาะเจาะจง ผู้ให้คำปรึกษาอาจกระตุ้นโดยการสร้างข้อผูกมัดในการทำกิจกรรมเป็นการบ้าน เช่น มีการวางแผนในการปฏิบัติกิจกรรมตามกำหนดการในแต่ละวันของแต่ละสัปดาห์ กำหนดสถานที่หรือเนื้อหาสาระเกี่ยวกับแบบฝึกหัด และทำให้เกิดความมั่นใจว่าสมาชิกกลุ่มมีความก้าวหน้าในทุก ๆ องค์ประกอบ และทุก ๆ ขั้นตอนที่ช่วยให้การทำแบบฝึกหัดมีความสมบูรณ์ ผู้ให้คำปรึกษาควรคำนึงว่า สมาชิกกลุ่มจำเป็นต้องทำแบบฝึกหัดเพื่อการแก้ไขภาวะรบกวนทางอารมณ์ของเขาก็จริงอยู่ แต่เขาก็ต้องใส่ใจในการดำรงชีวิตประจำวันด้วย ทำให้มีข้อจำกัดในเรื่องเวลาและความเต็มใจที่จะอุทิศเวลาในการทำกิจกรรมเพื่อการให้คำปรึกษาด้วย

9.2.4 การจัดการกับอุปสรรคที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง (Dealing with Obstacles to Change)

สมาชิกกลุ่มอาจประสบกับความสำเร็จในการได้逞ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แต่ยังมีปัญหาทางด้านอารมณ์ขึ้นอีก ทั้งนี้เพราะเขายังอยู่ในกระบวนการที่เกือบจะหยั่งเห็นเชิงเหตุผลและอารมณ์ และยังมีมโนคติความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ รู้สึกว่าตนเองล้มเหลวและมีความทุกข์ คงยืนกรานในความเชื่อใหม่ของตน ผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มระบุและได้逞ความเชื่อที่ทำให้เกิดความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ ความเชื่อเหล่านี้อาจมีหลายรูปแบบ เช่น “การเปลี่ยนแปลงต้องไม่ยาก” และ “ฉันไม่ควรทำงานที่หนักเกินไปในการให้คำปรึกษา”

สมาชิกกลุ่มอาจมีความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบ REBT รวมทั้งการทำแบบฝึกหัดที่มากเกินไป จึงอาจอ้างแนวคิดของ REBT และตอบโต้ได้อย่างถูกต้องทั้งในเรื่องการได้逞 และการตอบคำถามทั้งหมดของผู้ให้คำปรึกษา แต่ล้มเหลวในการนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติจริง ทั้งนี้เพราะมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ สมาชิกกลุ่มบางคนมีความฉลาดในการได้逞 และไม่เต็มใจต่อการยอมแพ้ในความต้องการของคน โดยมองคำว่า “ต้อง” เป็นเรื่องสำคัญที่จูงใจให้เขาประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย และวิตกกังวลว่าถ้าเขายอมแพ้คำว่า “ต้อง” จะทำให้เป็นคนเฉื่อยชา ผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่มอาจเน้นการจำแนกความแตกต่างระหว่าง ความปรารถนาอย่างแรงกล้า (Strong Desires) กับความต้องการที่ต้องแน่นอน ของสมาชิกกลุ่ม และแสดงให้เห็นว่าความปรารถนาอย่างแรงกล้า เป็นแรงจูงใจที่เพียงพอในการทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ และแสดงให้เห็นว่าความต้องการที่ต้องแน่นอน สร้างอุปสรรคทางอารมณ์ที่อาจทำให้ขัดขวางการบรรลุเป้าหมายได้

9.2.5 การส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม เพื่อรักษาและเพิ่มผลประโยชน์ในการให้คำปรึกษา (Encouraging Clients to Maintain and Enhance their Gains) ในระยะกลางของการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มจะเกิดความไม่คงที่ในการเปลี่ยนแปลงได้บ่อย ๆ มากที่สุด บางครั้งเขาเกิดการหยั่งเห็นเชิงเหตุผลและอารมณ์ แต่บางครั้งเขาก็เกิดการถดถอยเป็นระยะ ๆ ด้วย ผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องช่วยสมาชิกกลุ่มในการจัดการกับการกลับไปสู่สภาพเดิมที่เป็นปัญหา เอลลิสจึงได้เขียนจุลสารเพื่อช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาได้เตรียมสมาชิกกลุ่มในการแก้ไขปัญหามิฉะนั้นได้แก่ 1) วิธีการรักษาความก้าวหน้าในการให้คำปรึกษาของคุณ 13 ข้อ 2) การจัดการกับการถดถอยไปสู่ปัญหาเดิม และ 3) การนำวิธีการไปใช้ในการแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์อื่น ๆ

9.2.6 การส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาด้วยตัวเองได้

(Encouraging Clients to become their Own Counselors) โดยผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมให้กำลังใจในความพยายามของสมาชิกกลุ่ม ในการระบุอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำให้เดือดร้อนซึ่งเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะ และระบุถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และเลือกความเชื่อที่สมเหตุสมผลมาแทนที่ได้ ด้วยการใช้คำถามแบบโสเครติคเพิ่มมากขึ้น เพื่อส่งเสริมการคิดพึ่งตนเองและเพื่อลดการพึ่งพาของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาถามลำดับเหตุการณ์ด้วยคำถามต่างๆ ได้แก่ คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น? อะไรคือสิ่งที่คุณเฝ้าบอกตัวเอง จนทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้น? คุณได้โต้แย้งสิ่งที่คุณเฝ้าบอกตัวเองอย่างไรบ้าง? คุณขัดขวางการโต้แย้งนั้นอย่างไรบ้าง? ความเชื่อที่สมเหตุสมผลที่คุณใช้แทนที่คำว่า “จะต้อง” คืออะไร? ความเชื่อที่สมเหตุสมผล เป็นเหตุเป็นผล เป็นจริง เป็นประโยชน์มากกว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างไร? ถ้าคุณมีความเชื่ออย่างจริงจัง คุณมีแนวโน้มที่จะกระทำอย่างไร? คุณได้พยายามกระทำในระหว่างสัปดาห์ที่แล้วมาอย่างไรบ้าง? สมาชิกกลุ่มบางคนอาจเฝ้าเฝียงในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อพึ่งพากับผู้ให้คำปรึกษาเนื่องจากซ่อนเร้นความสามารถในการทำหน้าที่เพื่อแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของตนไว้ ผู้ให้คำปรึกษาจึงพยายามจัดการกับความสงสัยเหล่านี้ โดยการถามข้อเท็จจริงก่อนเพื่อดูวิธีการรับมือกับปัญหาของสมาชิกกลุ่มและอาจเสนอความมีเหตุผลในการพยายามเพิ่มการพึ่งพาตนเอง เพื่อลดการขึ้นของของผู้ให้คำปรึกษาและการทำงานไปสู่ขั้นสิ้นสุดการให้คำปรึกษาต่อไป

ระยะเวลาที่ใช้ในขั้นระยะกลางหรือขั้นดำเนินการ สามารถยืดหยุ่นตามความต้องการที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันของสมาชิกกลุ่ม และความพร้อมในการทำแบบฝึกหัดและการทำกิจกรรมอื่นๆ เพิ่มเติม (Jacobbs; Masson; & Havill. 2002 : 71-73)

9.3 ขั้นระยะยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage)

ขั้นยุติอาจเริ่มด้วยการลดความถี่ในการให้คำปรึกษา เกณฑ์ที่ใช้เพื่อตัดสินใจสิ้นสุดการให้คำปรึกษา ได้แก่

9.3.1 สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างลักษณะนิสัยในการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ได้ มีการปรับพฤติกรรมส่วนตัวที่ดีและสร้างปรัชญาที่สำคัญได้

9.3.2 สมาชิกกลุ่มสามารถดำเนินการแก้ไขปัญหาของตนได้ดี และรับมือกับปัญหาอื่น ๆ ได้ดี

9.3.3 ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นแก่นสำคัญถูกระบุและโต้แย้งแล้ว

9.3.4 สมาชิกกลุ่มเชื่อมั่นในศักยภาพในการแสดงตัวเป็นผู้ให้คำปรึกษาด้วยตนเองได้

9.3.5 ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มเห็นพ้องกันว่าสมควรยุติการให้คำปรึกษาได้

เกณฑ์เหล่านี้เป็นผลลัพธ์ในอุดมคติของการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มอาจต้องการยุติก่อนเกณฑ์เหล่านี้มาถึง บางคนอาจต้องการยุติก่อนถึงเวลา โดยเฉพาะในช่วงที่ต้องระบุและโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน เพราะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจทำให้ยุ่งยาก ทำให้ได้รับความทุกข์ที่ยาวนาน ถ้าสมาชิกกลุ่มวางมือก่อนภายใต้สภาพแวดล้อมดังกล่าว จะทำให้เปราะบางต่อโครงสร้างที่เป็นรากเหง้าเชิงปรัชญาของปัญหาทางอารมณ์เหล่านี้ จึงส่งเสริมให้กำลังใจรับการให้คำปรึกษาต่อไปโดยไม่เกิดความรู้สึกต่อต้าน ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะรบกวนขึ้นมาได้อีก

จำนวนของสมาชิกกลุ่มจะบอกถึงการสิ้นสุดการให้คำปรึกษา เพราะรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จจากการให้คำปรึกษา บางครั้งผู้ให้คำปรึกษาอาจมองว่าสมาชิกกลุ่มยังปิดบังความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นแก่น

สำคัญอยู่ และยังไม่ได้รับการใส่ใจในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาอาจเสนอให้มีการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เมื่อสมาชิกกลุ่ม ยังมีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม โดยพิจารณาถึงความยุ่งยากในการกำหนดตารางเวลาการให้คำปรึกษา และแนะนำให้สมาชิกกลุ่มสามารถบำบัดได้ด้วยตนเองด้วยการใช้หนังสือและฟังเทป การกระทำซ้ำ ด้วยยุทธศาสตร์เชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ หรือเมื่อผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่ามี ความเหมาะสมในการให้คำปรึกษาต่อไป

สมาชิกกลุ่มอาจต้องการความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษาต่อไป โดยไม่เต็มใจในการที่จะยุติหรือลด ความดีในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาอาจทำการระบุและโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนี้ของสมาชิกกลุ่ม คือ ความเชื่อที่ว่า “ฉันต้องได้รับการสนับสนุนจากผู้ให้คำปรึกษา ฉันไม่มีความสามารถในการจัดการแก้ไขปัญห ได้ด้วยตัวเอง” ผู้ให้คำปรึกษาอาจแนะนำให้พยายามทดลองประเมินศักยภาพในการจัดการ และส่งเสริมให้กำลังใจ ในการทดสอบสิ่งนี้เป็นแบบฝึกหัดการบ้าน สมาชิกบางคนไม่ต้องการสูญเสียสัมพันธภาพโดยการยุติการให้คำ ปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรระบุและอภิปรายความรู้สึกเศร้าที่สมาชิกกลุ่มอาจมีเกี่ยวกับการยกเลิกสัมพันธภาพ ในการให้คำปรึกษาได้ และให้ตระหนักถึงความรู้สึกเจ็บปวด ส่งเสริมให้ได้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและให้ ยอมรับประสบการณ์นี้

นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาบางคนอาจไม่เต็มใจยุติสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา เพราะต้องการ พิสูจน์ว่าเขาเป็นผู้ฝึกหัดที่มีความสามารถ เป็นคนที่มีคุณค่า ผู้ให้คำปรึกษาบางคนอาจต้องการให้เกิดช่องว่างที่ดีใน การติดตามผลภายหลังการให้คำปรึกษาสิ้นสุดลง ช่วงติดตามผลเหล่านี้อาจถูกใช้เพื่อช่วยสมาชิกกลุ่มให้สามารถ ควบคุมความก้าวหน้าของตนในอนาคต ผู้ให้คำปรึกษาต้องการให้สมาชิกกลุ่มติดต่อเพื่อการช่วยเหลือต่อไป เมื่อ สมาชิกกลุ่มเผชิญกับปัญหาที่ยืดเยื้อออกไปในการฝึกหัดให้คำปรึกษาด้วยตัวเอง

ระยะเวลาที่ใช้ในการยุติกลุ่ม อาจใช้เวลา 3-10 นาที เพื่อสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา (Jacobbs; Masson; & Havill. 2002 : 73-74)

ไลฟ์เนทและไรท์ (Livneh; & Wright. 1995 : 340-341; citing Ellis; & Grieger. 1977) ได้สรุป ขั้นตอนที่สำคัญของกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เป็น 9 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสายสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความมั่นใจของสมาชิกกลุ่มต่อผู้ให้คำ ปรึกษาและกระบวนการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การระบุปัญหา เพื่อเปิดเผยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่เชื่อมโยงกับปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่บิดเบือนของสมาชิกกลุ่ม โดยใช้รูปแบบ ABC

ขั้นตอนที่ 3 การกำหนดเป้าหมาย เพื่อกำหนดเป้าหมายที่สำคัญของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นผลที่ ตามมาของปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ ซึ่งมีรากเหง้ามาจากความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุ สมผล ผู้ให้คำปรึกษาควรสร้างข้อผูกมัดกับสมาชิกกลุ่มในการออกแบบเป้าหมาย

ขั้นตอนที่ 4 การอธิบาย REBT กับสมาชิกกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายเกี่ยวกับสมมุติฐานที่สำคัญ ตามรูปแบบ ABC อย่างย่อ ๆ ด้วยการเน้นที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับความชัดเจนที่เชื่อมโยงระหว่างความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผลกับปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม

ขั้นตอนที่ 5 แสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความไม่มีเหตุผลในความเชื่อของตน ผู้ให้คำปรึกษาแสดงให้เห็นให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความเชื่อเหล่านี้ว่าไม่สมเหตุสมผล ไม่เที่ยงตรงเชิงประจักษ์ ที่นำไปสู่พฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง และพฤติกรรมที่บิดเบือน ไม่มีความสุขและมีปัญหาทางอารมณ์ สมาชิกกลุ่มถูกท้าทายเกี่ยวกับความเที่ยงตรงในความคิดของตน และแสดงให้เห็นว่าความคิดเหล่านี้ไม่ได้อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง

ขั้นตอนที่ 6 แสดงให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าเขายังคงสร้างปัญหาโดยการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

ขั้นตอนที่ 7 การโต้แย้งและการโจมตีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ โดยการส่งเสริมให้กำลังใจต่อการขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผลแทน

ขั้นตอนที่ 8 การสอนสมาชิกกลุ่มถึงวิธีการคิดที่มีเหตุผลและเป็นเชิงประจักษ์ โดยการทำแบบฝึกหัดเป็นกรบ้าน ผู้ให้คำปรึกษาควบคุมในการวางแผนการเรียนรู้ใหม่ เกี่ยวกับความคิดที่มีเหตุผลในการฝึกหัดทุกๆ วัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้อย่างฉับไวและประสบความสำเร็จ

ขั้นตอนที่ 9 การอภิปรายความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทั่ว ๆ ไป ที่ยึดถือกันในสังคมเพิ่มเติม สมาชิกกลุ่มได้รับการช่วยเหลือในการพัฒนาและการฝึกหัดสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่มีเหตุผลมากขึ้น มีปรัชญาในการดำรงชีวิตที่ไม่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำลายตนเองในอนาคต

ดรายเดน และ ยังก์รา (Dryden; & Yankura. 1995 : 212) ได้สรุปลำดับขั้นตอนที่สำคัญในการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ที่ใช้สำหรับการฝึกหัด 13 ขั้นตอน ดังภาพประกอบ 9

ขั้นที่ 1	ถามปัญหา		
ขั้นที่ 2	กำหนดนิยามและตกลงร่วมกันเกี่ยวกับปัญหา (กำหนดเป้าหมายของปัญหาตามที่นิยามไว้)		
ขั้นที่ 3	ประเมิน C		ประเมินปัญหาเป้าหมาย (กำหนดเป้าหมายตามที่ประเมินไว้)
ขั้นที่ 4	ประเมิน A		
ขั้นที่ 5	ระบุและประเมินปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 2		
ขั้นที่ 6	สอนการเชื่อมโยง B-C		
ขั้นที่ 7	ประเมิน iB		
ขั้นที่ 8	เชื่อมโยง iB และ C		
ขั้นที่ 9	โต้แย้ง iB		
ขั้นที่ 10	เตรียมสมาชิกกลุ่มเพื่อให้ลึกซึ้งในความมั่นใจเกี่ยวกับความเชื่อที่สมเหตุสมผลของตน		
ขั้นที่ 11	ให้การบ้าน: ส่งเสริมสมาชิกกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ใหม่จากการฝึกปฏิบัติ		
ขั้นที่ 12	ตรวจแบบฝึกหัดการบ้าน		
ขั้นที่ 13	เอื้ออำนวยในการให้คำปรึกษาตลอดกระบวนการ		

ลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบ REBT 13 ขั้นตอน

ภาพประกอบ 9 ลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบ REBT 13 ขั้นตอน :

A = Activating event; B = Belief; iB = Irrational Belief; C = Emotional Consequence

ที่มา : Dryden; & Yankura. (1995). The Rational-Emotive Counseling Sequence in *Rational Emotive Behavior Therapy*. p. 212.

10. เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม แบ่งเป็น 3 ด้านใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) เทคนิคทางด้านการคิด 2) เทคนิคทางด้านอารมณ์ และ 3) เทคนิคทางด้านพฤติกรรม ซึ่งจะได้อธิบายในรายละเอียด ดังนี้ (Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 270-283; Livneh; & Wright, 1995 : 341-342; Nelson-Jones. 1998 : 280-283; Dryden; & Mytton. 1999 : 125-132; Corey. 1996 : 328-330)

10.1 เทคนิคทางด้านการคิด (Cognitive Techniques) ใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวิธีการแยกแยะระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล เพื่อให้มีชีวิตที่มีความวิตกกังวลลดลงและมีความสุขเพิ่มขึ้น (Livneh; & Wright. 1995 : 341) ด้วยการแสดงให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจอย่างรวดเร็วว่า อะไรคือสิ่งที่ยังคงกล่าวกับตัวเอง และสอนให้รู้จักจัดการกับคำกล่าวของตนเองจนเลิกเชื่อมั่นได้ โดยคอยกระตุ้นให้มีปรัชญาชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ด้วยการให้ความสำคัญกับการคิด การโต้แย้ง การอภิปราย การท้าทาย การตีความหมาย การอธิบายและการสอน (Corey. 1996 : 328) เทคนิคทางด้านการคิดที่สำคัญ ๆ มีดังนี้

10.1.1 การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) ด้วยการโต้แย้งพื้นฐาน 3 ประการ ซึ่งบางคนเรียกว่าเป็นการโต้แย้งแบบมีโครงสร้าง (Structured Disputing)

1) การโต้แย้งเชิงประจักษ์ (Empirical) หรือเชิงเป็นจริง (Reality) การโต้แย้งเชิงประจักษ์ก็เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าไม่มีหลักฐานใดสนับสนุนการเรียกร้องที่ต้องเป็นเช่นนั้นแน่นอน เช่น ถ้าสมาชิกกลุ่มกำลังคิดว่า “ฉันต้องประสบความสำเร็จ” ผู้ให้คำปรึกษาก็จะถามว่า “มีหลักฐานที่ใดแสดงว่าคุณจะต้องประสบความสำเร็จ ถ้ามันเป็นจริงว่าคุณต้องประสบความสำเร็จ มันจะต้องเป็นจริงอยู่เสมอ”

2) การโต้แย้งด้วยเหตุผล (Logical) ก็เพื่อท้าทายความมีเหตุผลที่ผิด ๆ ของสมาชิกกลุ่ม เช่น “ชาว้าต้องการเขียนเรียงความได้ดี” มันไม่ได้หมายความว่าเธอจะต้องเขียนได้ดีแน่นอน แต่เพราะเขาชอบให้มันเกิดขึ้น ไม่ใช่เป็นการเรียกร้องว่ามันต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

3) การโต้แย้งเชิงผลการปฏิบัติ (Pragmatic) หรือเชิงประโยชน์ (Helpfulness) ด้วยการเน้นเกี่ยวผลการปฏิบัติของสมาชิกกลุ่ม เพื่อแสดงว่าเป็นเวลานานที่สมาชิกกลุ่มยึดถือการเรียกร้อง ที่เป็นเช่นนั้นแน่นอนจึงทำให้เขามีปัญหา เช่น ชาว้าเรียกร้องว่าเธอต้องประสบความสำเร็จเสมอทำให้เธอวิตกกังวล ดังนั้น จึงทำลายเป้าหมายที่ “ต้องทำได้ดี” ด้วยคำถามที่ว่า “อะไรคือความเชื่อว่าคุณต้องไม่ล้มเหลวมากไปกว่าความวิตกกังวลหรือซึมเศร้าที่ได้รับ” ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจะถูกท้าทาย โดยการสอนให้แทนที่ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผลใหม่ ดังตัวอย่างการใช้รูปแบบ ABCDE ในกรณีของชาว้า ดังนี้

A : ฉันอาจสอบตก

B : ฉันต้องสอบได้อย่างแน่นอน ถ้าฉันสอบตก ฉันเป็นคนขี้แพ้
ฉันไม่สามารถทนได้ ถ้าฉันล้มเหลว มันเป็นเรื่องที่เลวร้าย

C : ผลทางอารมณ์ : วิตกกังวล

ผลทางพฤติกรรม : ไม่สามารถรวบรวมความคิดและเขียนเรียงความได้สำเร็จ

ผลทางความคิด : คิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงวิชาเรียน

D : มันหมายความว่า เพราะฉันชอบสอบได้มากกว่าเพราะฉันต้องสอบได้อย่างแน่นอน
มีกฎเกณฑ์อะไรในโลกที่กล่าวว่าฉันต้องสอบได้
มีหลักฐานที่ไหนดำเนินการสอบได้ ฉันอาจประสบความสำเร็จ บางครั้งฉันอาจสอบตก
มีที่ไหนดำเนินการเชื่อว่าฉันต้องสอบได้
ทำไมการสอบตกแล้วจะหมายความว่าฉันเป็นคนล้มเหลว

E : ฉันชอบสอบวิชานี้ได้ แต่ไม่จำเป็นที่จะต้องสอบได้ ถ้าฉันทำไม่ได้ มันเป็นเรื่องไม่ดี
แต่ไม่ได้หมายความว่า เป็นเรื่องเลวร้าย ฉันสามารถทนความล้มเหลวได้แม้ว่าจะไม่ชอบมัน (Dryden; & Mytton.
1999 : 125-126)

นอกจากนี้ การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลยังนิยมใช้การโต้แย้งแบบโสเครติส (Socratic Disputing) เพื่อเพื่อตรวจสอบเหตุการณ์ ผลที่ตามมาด้านอารมณ์และพฤติกรรมและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ถ้าผู้รับการให้คำปรึกษาไม่สามารถมองเห็นได้ก็จะใช้ควบคู่กับการโต้แย้งเชิงอธิบาย (Didactic Disputing) และการอธิบายโดยสรุป (Brief Explanation) เพื่อแก้ไขความคิดที่ผิด ๆ อย่างทันทีทันใด ด้วยกิจกรรม 2 แบบ คือ

1) การโต้แย้ง (Debating) เป็นการถามที่ออกแบบเพื่อช่วยให้ตรวจสอบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนได้อย่างถูกต้อง ด้วยคำถามที่ใช้กันบ่อย ๆ ได้แก่ “มีหลักฐานที่ไหนดำเนินการ...?” “มีกฎที่ไหนดำเนินการไว้ว่า...?” “มีการพิสูจน์ที่ไหนดำเนินการ...?” “มันเป็นไปตามที่...อย่างไร?”

2) การจำแนก (Discriminating) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น “ต้องเป็นเช่นนั้น” “ควรเป็นเช่นนั้นอย่างแน่นอน” (Musts, Absolute Shoulds) กับความเชื่อที่สมเหตุสมผล เช่น “ต้องการ” “ชอบมากกว่า” (Want, Preference) (Dryden; & Yankura. 1993 : 173-174)

10.1.2 การสอนทฤษฎี A-B-C ของ REBT (Teaching the A-B-C's of REBT) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่า การเรียนรู้หรือไม่เกิดผลของเขาดำเนินการด้วยความเชื่อว่า ‘น่าจะ’ ‘ควรจะ’ และ ‘ต้อง’ นั้นเป็นสิ่งที่ไร้สาระ สมาชิกมีพลังที่จะเริ่มต้นใหม่เพื่อที่จะหยุดความเชื่อที่ไม่ปกติเหล่านี้ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนและแสดงให้เห็นถึงวิธีการประยุกต์ใช้ทฤษฎี A-B-C ในการปฏิบัติกับปัญหาต่าง ๆ ที่เขาเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน (Corey. 1995 : 391)

10.1.3 การให้การบ้านด้านการคิด (Cognitive Homework) เทคนิคการให้การบ้านที่สำคัญ ได้แก่ การใช้แบบฟอร์มช่วยเหลือตนเอง (Self-help Forms) โดยสมาชิกกลุ่มได้รับการส่งเสริมให้กรอกแบบฟอร์ม แล้วนำมาให้ผู้ให้คำปรึกษาตรวจสอบเพื่อดูวิธีการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกอย่างถูกต้องแม่นยำ ดังตัวอย่างแบบฟอร์มช่วยเหลือตนเองของเอลลิสและไซเคิล (Ellis; & Sichel.) รายละเอียดของแบบฟอร์ม ประกอบด้วย 1) ส่วนบนของแบบฟอร์ม เป็นส่วนที่ให้สมาชิกกลุ่มระบุเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) และผลที่ตามมาหรือเงื่อนไข (C) ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง 2) ส่วนกลางของแบบฟอร์มประกอบด้วย 3 ช่อง ช่องแรกให้สมาชิกกลุ่มเลือกวงกลมรอบข้อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีจาก 13 ข้อ และมีช่องว่างให้เขียนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอื่น ๆ เพิ่มเติมด้วย ช่องที่ 2 มีช่องว่างให้เขียนโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามที่เลือกไว้แต่ละข้อ ในช่องที่ 3 มีที่ว่างให้เขียนความเชื่อที่สมเหตุสมผลที่มีประสิทธิภาพ (E) เพื่อแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

และ 3) ส่วนล่างของแบบฟอร์มมีที่ว่าง (F) ให้เขียนความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นหลังการเขียนความเชื่อที่สมเหตุสมผลที่มีประสิทธิภาพแล้ว แบบฟอร์มสิ้นสุดด้วยการกล่าวข้อความกับตัวเองเกี่ยวกับความจำเป็นในการทำงาน และการฝึกหัดว่า “ฉันจะทำงานหนักเพื่อทบทวนความเชื่อที่มีเหตุผลอย่างมีประสิทธิภาพ อย่างมีพลังต่อตัวฉันเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจำนวนมาก เพื่อทำให้มีปัญหาลดลงในปัจจุบันและการกระทำที่ทำลายตัวเองลดลงในอนาคต” (Nelson-Jones. 1998 : 281-282; citing Sichel; & Ellis. 1984 : 2) ในระหว่างสัปดาห์สมาชิกกลุ่มจะต้องบันทึกและคิดเกี่ยวกับความเชื่อเก่าๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาของเขายังไง และต้องพยายามอย่างมากที่จะขจัดความคิดที่ตำหนิตนเองเหล่านี้ เมื่อกลับมาที่กลุ่มอีกครั้งสมาชิกกลุ่มสามารถนำเสนอแผนการเฉพาะที่พวกเขาปฏิบัติได้ด้วยดี หรือเป็นสถานการณ์ที่ต้องประสบกับความยากลำบากมาอภิปรายในกลุ่ม สมาชิกก็จะสอนซึ่งกันและกันตามแนวทางต่าง ๆ เพื่อโต้แย้งหรือต่อสู้กับความเชื่อเหล่านั้นตามพื้นฐานของข้อมูลจากแบบฟอร์ม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ REBT จะได้ผลเป็นพิเศษในสมาชิกที่มีการต่อต้านมาก ๆ เพราะสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มจะท้าทายความคิดที่ไม่ยืดหยุ่นของเขา มีความเป็นไปได้มากขึ้นที่จะยอมแพ้กับวิธีการคิดที่ไม่มีประสิทธิภาพของตนเอง เมื่อต้องเผชิญหน้ากับการตรวจสอบความคิดจากผู้ให้คำปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่ม สมาชิกได้มีโอกาสสังเกตคนอื่น ๆ ในกลุ่มถึงวิธีการใช้ REBT ตามที่ได้รับมอบหมายให้ทำการบ้านได้อย่างมีประสิทธิภาพ และต่อมาจะได้รับคำแนะนำให้นำวิธีการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้กับตนเอง (Corey. 1995 : 393; citing Ellis. 1984c)

เทคนิคการให้การบ้านอื่น ๆ ที่สำคัญ ได้แก่ การใช้เทปเสียงเพื่อบันทึกและเปิดฟังการให้คำปรึกษาแต่ละการให้คำปรึกษาหลาย ๆ ครั้ง การใช้การ์ดเตือนความจำ (Reminder Cards) และอ่านในเวลาต่าง ๆ การทำรายการข้อเสียของตนเองและทบทวนทุกวัน การฝึกหัด REBT กับคนอื่นเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ (Nelson-Jones. 1998 : 281-282) การให้การบ้านนี้เป็นเทคนิคทางด้านพฤติกรรมด้วย

10.1.4 การใช้วิธีการทางจิตศึกษา (Psychoeducational Methods) โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการกระตุ้นให้ฝึกปฏิบัติ และทำงานอย่างหนักนอกเหนือจากช่วงการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มที่อ่านผลงานของการให้คำปรึกษาที่เน้นการใช้ความคิดและพฤติกรรม การฟังเทปและดูวิดีโอ รวมทั้งการเข้าฟังการบรรยายและเข้าร่วมเชิงปฏิบัติการอยู่เป็นประจำ จะเรียนรู้และใช้วิธีการมาของ REBT ได้ดีกว่าสมาชิกกลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติ (Corey. 1995 : 392) การใช้สื่อทัศนูปกรณ์ (Visual Aids) ในการอธิบายความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและวิธีการโต้แย้ง เพื่อทำให้แนวคิดเข้าใจง่ายและเป็นรูปธรรม เช่น การ์ตูน ภาพโปสเตอร์ ป้ายข้อความ การ์ดบันทึกกระดานชอล์ค เครื่องหมายและกระดาษที่ไม่ใช้แล้ว (Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 270)

10.1.5 การกล่าวกับตัวเองทางบวก (Positive Self-statement) หรือการกล่าวกับตัวเองด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยการช่วยให้สมาชิกกลุ่มเขียนการคิดและกล่าวซ้ำ ๆ เกี่ยวกับความเชื่อเหล่านั้นอย่างสม่ำเสมอและอย่างแข็งขัน เช่น ถ้าเชื่ออย่างไม่สมเหตุสมผลว่า “ฉันต้องได้รับความรักจากคนอื่น ๆ เพื่อเป็นการแสดงการยอมรับในตัวฉัน” ผู้ให้คำปรึกษาควรอธิบายวิธีการโต้แย้งความเชื่ออย่างฉับไว และถามว่า “คำกล่าวอะไรที่มีเหตุผลที่สามารถกล่าวแทนคำกล่าวที่ไม่สมเหตุสมผลนี้ได้ และให้สมาชิกกลุ่มเขียนรายการเพื่อรับมือกับคำกล่าวเหล่านี้ เช่น “ฉันไม่จำเป็นต้องได้ในสิ่งที่ต้องการ” หรือ “มันเป็นความต้องการอย่างย่งในการได้รับความรัก

จากคนอื่น ๆ แต่ฉันก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข โดยปราศจากความรักเหล่านั้นได้" และให้สมาชิกกลุ่มรักษาคำกล่าวเหล่านั้นทุกวัน จนกระทั่งมีความโน้มเอียงที่จะเชื่อเช่นนั้นอย่างแท้จริง (Ellis. 1990 : 91)

10.1.6 การปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's Language) โดยการใส่ใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับการใช้หลักการของวิชาที่ว่าด้วยความหมายของคำเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงการใช้ภาษาของเขา ได้แก่ 1) แทนที่ความเชื่อว่า "จะต้อง" "น่าจะ" "ควรจะ" ด้วยความเชื่อว่า "มันเป็นความชอบมากกว่า" หรือ "มันเป็นความปรารถนาอย่างสูง" 2) แทนที่ความเชื่อว่า "ฉันไม่สามารถ" หรือ "มันเป็นไปไม่ได้" ด้วยความเชื่อว่า "ฉันสามารถทำได้ แต่ฉันพบว่ามันเป็นเรื่องยากที่จะทำเช่นนั้น" 3) แทนที่ความเชื่อว่า "ฉันทำไม่ได้ตลอดเวลา" ด้วยความเชื่อว่า "ฉันทำไม่ได้อยู่เป็นประจำ แต่ไม่ได้หมายความว่ามันเป็นไปไม่ได้ที่ฉันจะทำได้ดีกว่านี้" 4) แทนที่ความเชื่อว่า "มันเป็นเรื่องเลวร้ายหรือเดือดร้อน ถ้า..." ด้วยความเชื่อว่า "มันเป็นข้อด้อยหรือไม่สะดวกสบาย ถ้า..." และ 5) แทนที่ความเชื่อว่า "ฉันเป็นคนไม่ดีหรือไร้ค่า เพราะ..." ด้วยความเชื่อว่า "ฉันไม่อาจประเมินการกระทำของตนเองได้ถูกต้อง ตามมาตรฐานของขนบธรรมเนียมประเพณี" (Gillilan; James; & Bowman. 1994 : 273) คนที่มีความโน้มเอียงในการพูดเกินจริงเมื่ออธิบายประสบการณ์ของตน เช่น การใช้คำว่า "ความเลวร้าย" "โดยสิ้นเชิง" "เป็นไปไม่ได้" "ไม่ดี" "จำนวนมาก" และ "ยากลำบาก" อาจเป็นการใช้คำที่ไม่ระมัดระวังที่ทำให้เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุ สมผลอย่างไม่รู้ตัว สมาชิกกลุ่มจะได้รับการส่งเสริมให้ตรวจสอบการใช้ภาษาและระบุข้อความที่เขาใช้ทั้งที่เป็นการบอกกับตัวเองและคนอื่น และเปลี่ยนแปลงมันให้มีความแม่นยำที่มีความหมาย (Semantic Precision) มากขึ้น ตัวอย่างเช่น ความเชื่อว่า "ฉันไม่สามารถทำได้" เปลี่ยนเป็น "ฉันทำไม่ได้ในขณะนี้" (Dryden; & Mytton. 1999 : 127) นอกจากนี้ การกล่าวข้อความกับตนเองเพื่อรับมืออย่างมีเหตุผล (Rational Coping Self-statements) อาจใช้การเขียนบนกระดาษการ์ดเพื่อพกพาติดตัว และกล่าวข้อความเตือนความจำเกี่ยวกับความเชื่อที่สมเหตุสมผลซ้ำ ๆ เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น (Dryden. 1999 : 93)

10.1.7 การผ่อนคลายอารมณ์ทางความคิด (Cognitive Distractions) ใช้ในกรณีที่สมาชิกกลุ่มเกิดความวิตกกังวล ความโกรธและความซึมเศร้าแบบชั่วคราว เช่น การใช้ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) การผ่อนคลายที่เพิ่มขึ้นตามลำดับขั้นตอน (Progressive) โยคะ (Yoga) และการทำสมาธิ (Meditation) การเขียนที่สร้างสรรค์ (Creative Writing) การอ่านหนังสือ (Reading) การเข้าสังคม (Socializing) ฯลฯ เพื่อช่วยให้สมาชิกพ่ายแพ้ต่อการย้าคิดที่ทำลายตัวเองชั่วคราว ช่วยลดปัญหาให้เหลือน้อยลงและส่งเสริมให้กำลังใจในการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างกระตือรือร้น (Ellis. 1995 : 19; 1990 : 91-92) นอกจากนี้ การหายใจระดับลึก (Deep Breathing) ก็เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ทางความคิดด้วย (Davis; Eshelman; & McKay. 1988 : 29-30)

10.1.8 การอุปมาอุปมัย (Analogy Technique) เป็นการอธิบายเปรียบเทียบเพื่อช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษาเข้าใจในบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มได้ดีกว่าการอธิบายแบบธรรมดา การใช้อุปมาอุปมัยต้องใช้ให้เหมาะสมและตรงกับวัตถุประสงค์และความสนใจของผู้รับการให้คำปรึกษา ซึ่งอาจได้ข้อมูลจากประวัติส่วนตัวที่ให้ตอบมาล่วงหน้า เช่น ถ้าผู้รับการให้คำปรึกษาชอบเล่นกีฬา ก็ใช้วิธีอุปมาอุปมัยเกี่ยวกับการเล่นกีฬา (Dryden; & Yankura. 1993 : 74-75) ซึ่งมิลเลอร์และพาร์มเมอร์ได้ยกตัวอย่างอุปมาอุปมัยเปรียบเทียบการ

ลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ยึดถือมานาน เหมือนกับการแก้ไขวิธีเล่นกอล์ฟให้ถูกต้อง ผู้เล่นกอล์ฟจะต้องลงมือฝึกหัดด้วยตนเอง โดยมีผู้สอนที่ชำนาญเป็นเพียงคนคอยแนะแนวทางให้เท่านั้น (Milner; & Palmer. 1999 : 217-218)

10.1.9 การใช้รูปแบบโสเครติส (Socratic Style) เป็นรูปแบบของนักปรัชญาชาวกรีกที่เชื่อว่าคนเราฉลาดเกินกว่าที่เราคิด ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดในการสอนคน ก็คือ การพยายามดึงข้อมูลออกมาจากผู้รับบริการด้วยการถามที่ขึ้นตามลำดับ เพราะการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีที่สุดโดยผ่านกระบวนการค้นพบด้วยตนเอง (Self-Discovery) ประกอบด้วย บทสนทนาแบบโสเครติส (Socratic Dialogue) คำถามแบบโสเครติส (Socratic Questioning) ที่เป็นคำถามแบบปลายเปิด (Open-ended Questions) เช่น การตั้งคำถามแบบลูกโซ่ของข้อสรุปอ้างอิง (Dryden; & Yankura. 1993 : 213; Dryden. 1995 : 116-119)

10.1.10 การเสนอตัวอย่าง (Offer an example) เป็นการนำเสนอตัวอย่างที่สร้างสรรค์เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาคนอื่น ๆ โดยปรับให้เหมาะสมกับการชักจูงให้สมาชิกกลุ่มเต็มใจเข้าสู่อะไรบางอย่างด้วยการให้คำปรึกษารายงานความคิดแบบต่าง ๆ ที่เรียกว่า การพรรณนา (Description) ซึ่งเป็นการบรรยายการคิดที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง ด้วยการถามว่า “และถ้าสิ่งนั้นเป็นความจริง สิ่งนั้นมีความหมายต่อคุณอย่างไร?” เพื่อให้คำถามนี้ใช้เพื่อให้ลูกโซ่ที่เชื่อมโยงกับการคิดอัตโนมัติครั้งแรกเข้าสู่จิตสำนึกของผู้รับการให้คำปรึกษา ซึ่งมอร์ (Moore) ได้เสนอแนะการใช้คำถาม 2 แบบ เพื่อใช้ในการค้นหาลูกโซ่ของข้อสรุปอ้างอิง คือ “คำถาม ‘แล้วอะไร?’ (‘then what?’ Questions) และ “คำถาม ‘ทำไม?’ (‘why?’ questions)” (Digiuseppe. 1995 : 88; Dryden; & Yankura. 1993 : 17, 89)

นอกจากนี้ ยังมีเทคนิคทางด้านการคิดอื่น ๆ ที่สำคัญ เช่น การกล่าวถึงข้อเสียของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Referencing the Disadvantages of Dysfunctional Behaviors) การมองภาพใหม่ (Reframing) การใช้ตัวแบบ (Modeling) การอภิปรายเชิงปรัชญา และบทสนทนาเชิงภวนิยม (Philosophical Discussion including Existential Dialogues) การใช้นิยายเปรียบเทียบ การเล่าเรื่องราวต่าง ๆ (Parables, and Stories) การใช้ภาพถ่าย (Photographs) การใช้สิ่งเตือนใจให้ระลึกถึงเหตุการณ์ (Menentoes) (Ellis. 1995 : 19; 1990 : 92; Dryden; & Yankura. 1993 : 95; Livneh; & Wright. 1995 : 342))

10.2 เทคนิคทางด้านอารมณ์ (Emotive Techniques) เทคนิคทางด้านอารมณ์ใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าถึงอารมณ์ของตนในกระบวนการเปลี่ยนแปลง ทำให้ได้มีโอกาสรับรู้และทำงานกับความรู้สึกของตน ทำให้

เข้าใจในความแตกต่างระหว่างอารมณ์ที่เหมาะสมกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมด้วย การดำรงชีวิตของมนุษย์อาจมี ปัญหาในความพ่ายแพ้การโต้ตอบของอารมณ์ที่ทำลายตัวเอง REBT ถือว่า การส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มโดย เข้าถึงอารมณ์ของเขา จะช่วยให้มองเห็นพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น (Dryden; & Mytton. 1999 : 127-129) เทคนิคทางด้านอารมณ์ที่สำคัญ ๆ มีดังนี้

10.2.1 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง และไม่มีเงื่อนไขกับสิ่งที่เขาประพฤติปฏิบัติอย่างไม่ถูกต้องทั้งภายในกลุ่มและนอกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มมักกลัวที่จะต้องเปิดเผยในสิ่งที่เขาเป็นอยู่จริงเพราะกลัวว่าจะถูกปฏิเสธ ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงให้เห็นอย่างแข็งขันว่า แม้พฤติกรรมของสมาชิกจะไม่ถูกต้องหรือเป็นสิ่งที่เหลวไหลไร้สาระ แต่สมาชิกก็ไม่ได้เป็นคนเลวหรือเป็นคนโง่ไปเสียทั้งหมด การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจะสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้เกิดการยอมรับในความเป็นบุคคล แม้ว่าความเชื่อและพฤติกรรมบางอย่างจะถูกท้าทายอย่างมากก็ตาม (Corey. 1995 : 393)

10.2.2 การใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor) เอลลิสเชื่อว่า องค์ประกอบของปัญหาทางอารมณ์ อย่างหนึ่ง คือ วิธีการมองอย่างเข้มงวดเกี่ยวกับตัวเอง คนอื่นและโลก ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงควรใช้อารมณ์ขันใน ขณะบำบัด วิธีนี้ได้หมายความว่าผู้ให้คำปรึกษาจะหัวเราะกับสมาชิก แต่จะเป็นการหัวเราะกับการคิดและ พฤติกรรมที่ทำลายตัวเองของสมาชิกกลุ่ม บางครั้งเอลลิสจะแจกลีลาเพลงที่มีอารมณ์ขัน ที่เขาได้เขียนขึ้นมาและส่งเสริมให้นำไปใช้ร้อง ดังตัวอย่างทำนองเพลง "พระเจ้าทรงคุ้มครองราชินี" (God save the Queen) ที่มีเนื้อร้องว่า "พระเจ้าทรงคุ้มครองความทุกข์ที่มีค่ามากมายของฉัน ทำให้ฉันมีชีวิตที่แจ่มใส พระเจ้าคุ้มครองความทุกข์ของฉัน ไว้ ปกป้องฉันจากสิ่งที่น่ารังเกียจ ทำให้ฉันมีชีวิตที่สดสวยงดงาม และถ้าสิ่งต่าง ๆ ได้รับการบีบคั้นมากเกินไป ฉัน จะคร่ำครวญ ตะโกนและกรีดร้อง" (Dryden; & Mytton. 1999 : 128) เอลลิสใช้เพลงและกระตุ้นให้สมาชิกช่วย กันร้องเพลงให้ตัวเองหรือกลุ่มฟัง เมื่อรู้สึกซึมเศร้าหรือวิตกกังวลในช่วงให้การให้คำปรึกษาหรือการสัมมนาเชิง ปฏิบัติการเพราะเขาเชื่อว่า อารมณ์ขันทำให้ความคิดที่ยึดติดบางอย่างกลายเป็นเรื่องที่ไร้สาระซึ่งจะช่วยให้สมาชิก จริงจังกับชีวิตน้อยลง (Corey. 1996 : 329-320)

10.2.3 การฝึกหัดการต่อสู้กับรู้สึกละอายใจ (Shame-attacking Exercises) เหตุผลพื้นฐาน ในการฝึกหัดก็คือ ความวิตกกังวล ซึ่งเป็นผลมาจากความอาย ความรู้สึกผิด ความสับสนหรืออึดอัดใจ และการ ล่าโทษตัวเอง (Corey. 1995 : 394) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการส่งเสริมให้ลองทำพฤติกรรมบางอย่างที่น่าอึดอัดและ เชนอายในที่สาธารณะ เพื่อให้ได้ทำงานเกี่ยวกับความเชื่อในสิ่งที่กำลังทำและฝึกการยอมรับในตนเอง เพื่อให้ สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่มีพลังมากขึ้น ลดปัญหาทางอารมณ์ เช่น การสวมเสื้อแปลกปลาดในที่สาธารณะ การ ถามหาถุญชานามยขนาดเล็กในร้านขายยา และการพูดเสียงดังในห้องสมุด สมาชิกที่ประสบความสำเร็จในการฝึก มักรายงานว่า แม้ว่าเขาจะรู้สึกไม่สบายใจในระยะแรก แต่เขาก็พบว่าเขาสามารถทนมันได้และยอมรับตัวเองเมื่อได้ รับความไม่ชื่นชอบจากคนรอบ ๆ ข้าง การฝึกหัดนี้มีเป้าหมายเพื่อแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมไม่ได้เป็นสาเหตุให้เกิด ความรู้สึกอึดอัดและเชนอาย แต่มันเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สมาชิกกลุ่มยึดถือเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรม นั้นต่างหาก (Dryden; & Mytton. 1999 : 128-129) ในการให้สมาชิกกลุ่มไปลองทำเป็นการบ้านจะทำให้พบว่า จริง ๆ แล้วไม่ค่อยมีใครสนใจต่อพฤติกรรมเหล่านี้ของเขานัก ความรู้สึกละอายหรือเป็นสิ่งที่ตนเองสร้างขึ้นมาเอง

เขาจะเกิดการเรียนรู้ว่าไม่มีเหตุผลใด ๆ ที่จะคอยให้ปฏิกริยาหรือการไม่ยอมรับของคนอื่นมาทำให้ตนเองต้องหยุดทำอะไรตามที่อยากทำ (Corey. 1996 : 331) เทคนิคนี้เป็นเทคนิคทางด้านพฤติกรรมด้วยเช่นกัน

10.2.4 การจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive Imagery) เป็นเทคนิคที่สร้างขึ้นมาเพื่อการฝึกด้านจิตใจให้หนักแน่น เพื่อให้เกิดรูปแบบของอารมณ์ใหม่ (Corey. 1996 : 330) โดยสมาชิกกลุ่มได้รับการส่งเสริมให้กำลังใจในการจินตนาการถึงเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น (A) เช่น การถูกปฏิเสธจากคนที่เขาต้องการให้ชื่นชอบเขาอย่างแท้จริง ให้จินตนาการอย่างมีชีวิตชีวาถึงความโชคร้ายนี้ที่กำลังเกิดขึ้น และกำลังเชื่อมโยงกับปัญหาในชีวิตของเขา ให้รู้สึกสัมผัสกับผลการกระตุ้นทางอารมณ์ทางลบที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเดือดดาล การเกลียดตัวเอง หรือการสงสารตัวเอง (C1) ให้เกิดความรู้สึกจริง ๆ ไม่ใช่คาดเดาว่ารู้สึก เมื่อเกิดความรู้สึกทุกข้อใจอย่างไม่เหมาะสมที่ C1 ให้อยู่กับความรู้สึกนั้น 1-2 นาที แล้วทำการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกทางลบที่รบกวน โดยกำหนดความรู้สึกทางลบที่เหมาะสม (C2) เช่น ความเศร้าใจ ความไม่พึงพอใจ ความเสียใจ ความคับข้องใจ ความขุ่นเคืองใจ โดยการบอกกับตัวเองอย่างแข็งขันและซ้ำ ๆ ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือรับมือด้วยคำกล่าว เช่น “ใช่ มันทำให้ฉันแสบและไม่ยุติธรรม ซึ่งฉันไม่ต้องการให้เกิดขึ้น แต่ไม่มีเหตุผลว่าทำไมเขาจะต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างยุติธรรม อย่างไรก็ตามฉันชอบที่จะให้เขาปฏิบัติกับฉันอย่าง...” (Nelson-Jones. 1998 : 283; citing Ellis. 1993f : 11-19)

10.2.5 การจินตนาการฉายภาพแห่งเวลา (Time-projection Imagery) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ย้อนเวลาไปสู่อดีตหรืออนาคตเพื่อลดการคิดถึงเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือมองเห็นว่าเหตุการณ์ทางลบในปัจจุบันสามารถเอาชนะได้ในอนาคต สมาชิกกลุ่มที่กลัวเหตุการณ์ในอนาคตจะถูกขอให้จินตนาการเหตุการณ์ในอีก 6 เดือนข้างหน้าและอธิบายสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ และอีก 1 ปี 2 ปี และ 5 ปีข้างหน้าว่าเขากำลังทำอะไร วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงปัจจุบันน้อยลงและเห็นความสำคัญของอนาคต เทคนิคนี้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถต่อสู้กับเหตุการณ์ปัจจุบันได้ ถ้าสมาชิกกลุ่มไม่สามารถมองเห็นเหตุการณ์ทางบวกในอนาคตได้ เช่น พบเพื่อนใหม่ ทำงานที่ชอบบางเวลา ฯลฯ เทคนิคนี้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีระดับอารมณ์ทางบวกที่สูงขึ้นและช่วยให้มีความหวังมากขึ้น การย้อนอดีตทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญกับความรุนแรงในวัยเด็กได้ด้วยการจินตนาการ สามารถลดเหตุการณ์ในอดีตและปล่อยวางมันได้ (Milner; & Palmer. 1999 : 158)

10.2.6 การจินตนาการที่เชื่อมโยงกับปัญหา (Associated Imagery) เทคนิคนี้ถูกพัฒนาเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจอารมณ์และการรู้สึกทางลบซึ่งไม่ทราบสาเหตุ โดยสมาชิกกลุ่มถูกขอให้หลับตาและเพ่งความรู้สึกไปที่อารมณ์หรือการรู้สึกทางลบ เช่น ถ้าสมาชิกกลุ่มรู้สึกผิด เขาจะได้รับการแนะนำให้รู้สึกผิดมากขึ้น การจินตนาการเน้นให้สังเกตแง่มุมต่าง ๆ ถ้าการจินตนาการอื่นเกิดขึ้น สมาชิกกลุ่มอาจเริ่มต้นเพ่งความสนใจเกี่ยวกับมันแทนจนเข้าใจในเหตุการณ์ แล้วจึงย้อนกลับไปสู่เหตุการณ์เดิมเพื่อสังเกตว่าเหตุการณ์นั้นกระตุ้นการคิดหรือการหยั่งเห็นใหม่หรือไม่ ขั้นตอนนี้อาจช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในความหมายหรือจุดเริ่มต้นของอารมณ์ การรู้สึกหรือการคิด ภายหลังการจินตนาการเรียบร้อยแล้วผู้ให้คำปรึกษาจะอภิปรายถึงความหมายที่เป็นไปได้กับสมาชิกกลุ่ม (Milner; & Palmer. 1999 : 148-149)

10.2.7 การโต้แย้งอย่างมีพลัง (Vigorous Disputing) การรู้จักใช้พลังในตัวเองเป็นหนทางที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้จากความคิดนำไปสู่การตระหนักรู้ทางอารมณ์ โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนว่าทำอะไรจึงสามารถโต้แย้งที่มีพลังกับตัวเอง เพื่อโต้แย้งอย่างมีอำนาจเต็มที่กับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (Corey, 1996 : 331) การโต้แย้งอย่างมีพลังอาจกระทำได้ทั้งผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม หรือสมาชิกกระทำต่อตัวเอง (Nelson-Jones, 1998 : 283; citing Ellis, 1993e) การโต้แย้งที่เบา หรือแข็งแรงปานกลางอาจไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลง เอลลิสใช้การโต้แย้งที่มีพลังกับสมาชิกที่วิตกกังวลเกี่ยวกับการพูดในที่สาธารณะ ด้วยคำกล่าวที่ต่อต้านความวิตกกังวลอย่างแข็งขัน โดยให้สมาชิกกลุ่มกล่าวกับตัวเองอย่างแข็งขัน เช่น “ฉันไม่เคย ไม่เคย ไม่เคยต้องพูดได้ดีหรือยอห์ต่อการพูดในที่สาธารณะ ฉันคิดว่ามันเป็นสิ่งสวยงามถ้าฉันทำได้” (Nelson-Jones, 1998 : 283; citing Ellis, 1991e : 454) สมาชิกกลุ่มอาจกระทำซ้ำ ๆ อย่างมีพลังมากขึ้นด้วยการบันทึกเสียงตัวเองเป็นการบ้าน หลังจากนั้นสมาชิกกลุ่มอาจเปิดฟังเทปที่บันทึกด้วยตัวเอง หรือผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ฟังเทปของเขา หรือสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ร่วมฟังเทปของเขา การเล่นบทบาทสมมุติที่สลับกัน (Reverse Role Playing) เป็นอีกเทคนิคของการโต้แย้งอย่างมีพลัง เช่น เอลลิสเล่นบทบาทสมมุติเป็นสมาชิกกลุ่ม ยึดถือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างยืงกราน จนทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถฝึกการต่อสู้กับมันได้อย่างมีพลัง (Nelson-Jones, 1998 : 283; citing Ellis, 1993) การกล่าวข้อความกับตนเองอย่างมีเหตุผลด้วยความกระตือรือร้น (Passionate rational self-statement) สะท้อนให้เห็นได้จากการใช้น้ำเสียงที่กระตือรือร้น และการแสดงออกด้วยการเพิ่มข้อความเชิงเหตุผลให้มากขึ้นของผู้รับการให้คำปรึกษา (Dryden; & Yankura, 1993 : 138)

10.2.8 การใช้เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า (Empty-chair Technique) REBT ยืมเทคนิคของเกสตัลท์มาใช้ เมื่อวิธีการแบบดั้งเดิม (การใช้คำถาม) ไม่สามารถเปิดเผยเหตุการณ์หรือปัญหาทางอารมณ์ที่แท้จริงของนักศึกษาได้ โดยให้ผู้รับการให้คำปรึกษานั่งที่เก้าอี้ตัวเดิมและจินตนาการเป็นตัวเองและฝ่ายตรงกันข้ามสลับกัน จนสามารถระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน (Dryden, 1995 : 220; Dryden; & Yankura, 1993 : 96)

10.3 เทคนิคทางด้านพฤติกรรม (Behavior Techniques) เป็นการใช้เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านปรัชญา โดยการส่งเสริมสมาชิกกลุ่มให้ได้ฝึกหัดในสิ่งที่เขาเรียนเรียนรู้ และสามารถโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยการกระทำเท่าๆ กับการคิดโดยการแสดงการกระทำด้วยตัวเองว่าเขาสามารถทนได้ ไม่มีอะไรเลวร้ายที่ไม่สามารถทนได้ (Dryden; & Mytton, 1999 : 129) เทคนิคทางด้านพฤติกรรมที่สำคัญ ๆ ได้แก่

10.3.1 การมอบหมายงานเป็นการบ้าน (Homework Assignments) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มประพฤติดูปฏิบัติอย่างสมเหตุสมผลมากขึ้นด้วยตัวเอง โดยผ่านกระบวนการจินตนาการและการสนับสนุนให้ได้นำไปปฏิบัติในชีวิตจริง การให้คำปรึกษาแบบ REBT นิยมใช้การลดความรู้สึกหว่นไหวอย่างมีชีวิตชีวา (In Vivo Desensitization) และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ทำในหลายสิ่งที่เขากลัวอย่างซ้ำ ๆ เพื่อพิชิตความกลัวที่ไม่มีเหตุผลเหล่านั้น (Corey, 1995 : 396; citing Ellis, 1980) โดยการใช้เทคนิค PYA (Push Your Ass) ซึ่งเป็นการผลักดันตัวเองให้เผชิญกับอันตรายหรือสิ่งที่กลัว และปฏิบัติต่อไปจนเกิดการเรียนรู้ว่าจะเผชิญกับสถานการณ์

ที่น่ากลัวนี้ได้อย่างไร ด้วยการปฏิบัติตามงานที่ได้รับมอบหมายซ้ำ ๆ หลายครั้ง จนในที่สุดสามารถเอาชนะความกลัวเหล่านั้นได้ (Corey. 1995 : 396; citing Ellis et al. 1992) การมอบหมายงานเหล่านี้ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้มอบหมายให้พร้อม ๆ กันกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ซึ่งอาจนำมาปฏิบัติในกลุ่มหรือนอกกลุ่มก็ได้ ในกรณีที่ปฏิบัตินอกกลุ่มนั้น สมาชิกจะต้องนำกลับมารายงานผลการปฏิบัติต่อกลุ่ม เช่น ผู้ชายที่พลาดกลัวเมื่ออยู่ในกลุ่มผู้หญิง จะได้รับการสนับสนุนให้อยู่ใกล้กับสมาชิกกลุ่มที่เป็นผู้หญิง และทำทหายความหวาดกลัวของเขาอย่างเป็นระบบ และคาดหวังให้มีการพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มที่เป็นผู้หญิงเท่านั้น (Corey. 1995 : 396) ในการส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มให้ทำในสิ่งที่เขากลัวที่จะทำ และเพื่อเอาชนะปัญหาความกลัว REBT นิยมการลดความรู้สึกหวั่นไหวที่ระเบิดจากภายใน (Implosive Desensitization) มากกว่าการค่อยลดความรู้สึกหวั่นไหวที่ละเล็กละน้อย เช่น คนที่กลัวการใช้ลิฟท์จะได้รับการส่งเสริมให้ใช้ลิฟท์ 20 ครั้งต่อวัน เป็นเวลา 30 วัน ในขณะที่เดียวกันก็ให้พูดด้วยเสียงดัง ๆ กับตัวเองอย่างเด็ดเดี่ยวว่า “ฉันสามารถทำได้ ถ้าฉันทำได้ ฉันจะไม่ติดอยู่ในลิฟท์ มันเป็นเพียงความไม่สบายใจ ไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัวเลย” สมาชิกบางคนอาจไม่เห็นด้วยกับวิธีการนี้ แต่เมื่อทำแล้วจะได้ผลอย่างรวดเร็วและดีขึ้นมากกว่าการค่อย ๆ ทำทีละเล็กละน้อย เขาจะมองว่าความกลัวเป็นเพียงความไม่สบายใจ ไม่ใช่เป็นอันตรายหรือน่ากลัว (Ellis. 1995 : 23; citing Ellis. 1971, 1973a, 1983b, 1985c, 1988a, 1991b) โดยทั่ว ๆ ไปแล้วเอลิสจะเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยการขอให้สมาชิกกลุ่มอ่านงานที่เขาได้รับมอบหมายให้ไปปฏิบัติที่บ้าน เพื่อดูว่ามีสิ่งใดที่ได้ทำแล้วบ้าง และถ้าไม่ได้ทำก็จะถามว่าทำไมจึงไม่ทำ หลังจากที่ได้ตรวจสอบและอภิปรายร่วมกันถึงงานที่ได้รับมอบหมายให้ไปปฏิบัติแล้ว สมาชิกกลุ่มก็จะนำปัญหาที่ต้องการของตน มาอภิปรายถึง เป้าหมายและแผนการปฏิบัติของตน หรือเล่าถึงความก้าวหน้าจากการปฏิบัติ โดยทุกคนจะต้องตั้งใจฟังเพื่อจะได้แนะนำได้ถูกต้องว่าควรเป็นเช่นไร เมื่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลเหล่านี้ถูกค้นพบแล้ว สมาชิกกลุ่มก็จะได้รับการท้าทายให้อภิปรายโต้แย้งอย่างจริงจังเต็มที่ จนเกิดการเรียนรู้ที่จะเผชิญกับมันอย่างสมเหตุผล นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการแนะนำวิธีการจัดต้นตอของความผิดที่ผิด ๆ และแทนที่ด้วยความคิดและพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ (Corey. 1995 : 396; citing Ellis. 1992b)

10.3.2 การฝึกทักษะ (Skill Training) การให้คำปรึกษาแบบ REBT ให้การสนับสนุนการฝึกทักษะเฉพาะผู้ที่มีความบกพร่องจนเท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อท้าทายในการจัดการคิดที่ผิด ๆ เพื่อจะได้เรียนรู้ในทักษะที่เขาขาดไป เพื่อช่วยให้มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น และประสบการณ์ที่เปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งในด้านความคิด การรู้สึกหรือการปฏิบัติ (Corey. 1995 : 398; citing Ellis. 1980) เป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลทำหน้าที่ได้ดีในปัจจุบัน ทั้งในด้านครอบครัว การทำงานและระบบสังคม ช่วยให้มีสุขมากขึ้น ประสบความสำเร็จในชีวิต โดยการช่วยให้รู้ถึงวิธีการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่มากระตุ้นที่เขาเผชิญอยู่ เป็นวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยการฝึกหัดและเป็นการเรียนรู้ทักษะการส่งเสริมความพึงพอใจ เริ่มต้นด้วยการสอนสมาชิกกลุ่มให้กล้าแสดงออก และเน้นการฝึกทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการสื่อสาร ทักษะทางเพศและทักษะทางสังคม (Ellis. 1995 : 23-24; citing Ellis. 1957a, 1962, 1963a, 1975; Hauck. 1977; Wlope. 1974; Wolfe; & Fodor. 1975)

10.3.3 การฝึกหัดต่อต้านการผัดวันประกันพรุ่ง (Anti-procrastination Exercises) เป็นแบบฝึกหัดสำหรับสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาชอบผัดวันประกันพรุ่ง เพราะไม่สามารถทนความไม่สบายใจในระยะสั้นเพื่อที่

จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายในระยะยาวได้ เช่น ขณะที่กำลังเขียนหนังสือนี้ผู้เขียนทุกคนจะเป็นเหมือนกันอย่างหนึ่ง คือ “ฉันไม่ควรจะต้องสร้างความไม่สบายใจแบบนี้เลย” มันเป็นความเชื่อและวิธีการต่าง ๆ ที่ต้องการหลีกเลี่ยงการนั่งทำงานที่โต๊ะ วิธีการหนึ่งที่จะช่วยสมาชิกกลุ่มเอาชนะสิ่งนี้ได้ ก็คือ การส่งเสริมให้กำลังใจ เพื่อผลักดันตัวเองให้ลงมือกระทำมากกว่าที่จะวางแผนหรือเก็บเวลาเฉพาะในการทำงานแต่ละวัน ในขณะที่เดียวกันก็จะได้รับการส่งเสริมเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่เป็นประโยชน์เหล่านี้ และฝึกหัดความเชื่อที่มีประโยชน์แทน เช่น “ความรู้สึกนี้ไม่สะดวกสบายแต่ฉันสามารถทนมันได้” โดยการกระทำเช่นนี้สมาชิกกลุ่มจะสามารถอดทนต่อความไม่สบายใจได้ และในที่สุดจะได้รับรางวัลด้วยการทำงานที่เสร็จสมบูรณ์ตามที่ต้องการ (Dryden; & Mytton. 1999 : 130)

10.3.4 การเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and Penalties) เพื่อเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้ทำการบ้านและดำเนินการตามโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เช่น ทุกครั้งที่ประสบความสำเร็จในการพูดในที่สาธารณะ ก็จะให้รางวัลตัวเองโดยการฟังเพลงที่ชื่นชอบ ถ้าไม่ประสบความสำเร็จก็จะพูดคุยกับลุงที่หน้าเบื่อ 30 นาที (Nelson-Jones. 1998 : 285; citing Ellis. 1980) การเสริมแรง ได้แก่ การอ่านนวนิยาย การดูภาพยนตร์ การชมคอนเสิร์ต การรับประทานอาหารที่ชอบ การใช้หลักการเสริมแรงช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาความสอดคล้องในการประยุกต์ใช้เหตุผลกับปัญหาใหม่ ๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งจะทำให้กลายมาเป็นผู้ให้บำบัดแก่ตัวเอง และสามารถที่จะสอนตัวเองถึงวิธีการที่จะบริหารจัดการเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตได้อย่างต่อเนื่องต่อไป (Corey. 1995 : 397-398) REBT ยังเสนอวิธีการลงโทษที่บังคับด้วยตนเองเมื่อเขาปฏิเสธการกระทำอย่างต่อเนื่อง เช่น การให้เผาธนบัตรหรือส่งไปให้องค์กรที่ต่อต้านความรุนแรงเมื่อเขาไม่สามารถรักษาสัญญากับตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม วิธีนี้จึงควรมีเพื่อนหรือญาติในการควบคุมความสำเร็จในการลงโทษที่กำหนดเอง (Ellis. 1995 : 23; citing Ellis. 1979c, 1985c, 1988a; Ellis; & Abrahams. 1978) เอลลิสยังกล่าวว่า วิธีการบริหารจัดการกับตนเอง (Self-management Methods) จะได้ผลดีที่สุดเมื่อสมาชิกควบคุมพฤติกรรมของตนได้ด้วยตัวเองมากกว่าที่จะยอมให้ตนเองถูกควบคุมด้วยผู้ให้คำปรึกษาหรือครู ดังนั้น จึงต้องพยายามช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เลือกที่จะเสริมแรงและลงโทษด้วยตัวของเขาเอง (Corey. 1995 : 398; citing Ellis. 1980)

10.3.5 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อแสดงพลังของการคิดที่ผิด ๆ และวิธีการที่ความคิดนั้น ๆ ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคนอื่น (Livneh; & Wright.. 1995 : 342) เป็นเทคนิคทั้งด้านอารมณ์และพฤติกรรมอยู่ในตัว ประกอบด้วยการใช้ความคิดประเมินความรู้สึก และความเชื่อที่เขาได้ประสบมา เช่น ถ้าสมาชิกกลุ่มกำลังจะจัดการอย่างมีประสิทธิภาพกับพ่อที่ไม่ยอมรับเขา เพราะต้องการให้เขาบรรลุความสำเร็จอย่างดีที่สุดในทุกเรื่อง ก็ให้สามารถรับแสดงบทบาทที่แตกต่างไปจากเดิม คือเป็นบทบาทที่ทำให้ไม่รู้สึกลัวตกเป็นเหยื่อของการไม่ได้รับการยอมรับจากพ่อของเขาอีกต่อไป หลังจากนั้นเขาก็จะได้คิดวิเคราะห์ถึงความรู้สึกที่ได้รับประสบการณ์แสดงบทบาทเหล่านั้น ซึ่งอาจให้ตอบคำถามที่ว่า “ฉันจำเ็นที่จะต้องได้รับการยอมรับจากพ่อของฉันเพื่อการอยู่รอดต่อไปของชีวิตหรือไม่?” “ฉันจะสามารถบรรลุความสำเร็จในระดับที่ดีเลิศ ซึ่งเป็นความต้องการของพ่อได้ตลอดไปหรือไม่?” “ฉันจะสามารถยอมรับตัวเองได้หรือไม่ ถึงแม้ว่าจะไม่ดีพร้อมเลยก็ตาม ฉันสามารถหลีกเลี่ยงการประเมินแบบทำร้ายตัวเองและการประณามตัวเองเพราะความไม่ดีพร้อมของฉันได้หรือไม่?”

ไม่?” “หากฉันไม่ได้รับการยอมรับจากพ่อ มันเป็นเรื่องร้ายแรงและน่ากลัวหรือไม่?” “จริงหรือที่ฉันจะต้องเป็นคนที่ดีพร้อมเสียก่อน ฉันจึงจะสามารถยอมรับตัวเองได้?” (Corey, 1995 : 395-396) เอลลิสใช้การแสดงบทบาทสมมติเพื่อแสดงการคิดที่ผิด ๆ ของสมาชิกกลุ่ม และวิธีการที่ส่งผลกระทบต่อคนอื่น เช่น เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดความวิตกกังวลในระหว่างการแสดงบทบาทสมมติ เอลลิสจะหยุดการปฏิบัติและปล่อยให้สมาชิกกลุ่มถามตัวเองว่า “อะไรคือสิ่งที่ฉันกำลังบอกตัวเองในขณะนี้ และทำให้ฉันเกิดความวิตกกังวล?” และ “สิ่งที่ฉันคิดและรู้สึกวิตกกังวลขณะนี้คืออะไร?” (Nelson-Jones, 1998 : 284; citing Ellis, 1991e : 454) นอกจากนี้ การแสดงบทบาทสลับกันเชิงเหตุผล (Rational Role Reversal) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา และมีปรัชญาเชิงเหตุผลที่เข้มแข็งมากยิ่งขึ้น ในการแสดงบทบาทสลับกันนี้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจช่วยระบุจุดที่ประจักษ์ในการคิดของสมาชิกกลุ่มด้วย (Dryden, 1999 : 97)

10.3.6 เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติในศาล (The Courtroom Evidence Technique) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อให้หลักฐานที่สนับสนุนความเชื่อที่สมเหตุสมผล และให้หลักฐานที่คัดค้านความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษา โดยให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทเป็นทนายของฝ่ายจำเลยและฝ่ายโจทก์ในการพิจารณาตัดสินคดีคัดค้านความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ตอนสุดท้ายของเทคนิคนี้ จะให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทของการตัดสินคดีและสรุปหลักฐานทั้งหมดและกล่าวคำตัดสินตามที่คาดหวัง ดังนี้ “...ดังนั้น ข้าพเจ้าขอสรุปว่า ความเชื่อที่สมเหตุสมผลที่ว่า...ถูกต้อง และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า...ไม่ถูกต้อง” (Dryden; & Yankura, 1993 : 137)

11. ข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีข้อดีต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้

11.1 การให้คำปรึกษาแบบ REBT มีการใช้วิธีการคิดแบบพุทธรู้และแบบผสมผสาน ทั้งเทคนิคด้านการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงกับสมาชิกแต่ละคน เทคนิคเหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับอาการทั่วไปที่พบในคลินิกอย่างมากมาย เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ปัญหาชีวิตสมรส ปัญหาขาดทักษะสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความล้มเหลวในการเป็นพ่อแม่ บุคลิกภาพแปรปรวน อาการย้ำคิดย้ำทำ ปัญหาพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทาน อาการป่วยทางกายที่เกิดจากจิตใจ การติดสารเสพติด และโรคจิต (Corey, 1996 : 328)

11.2 การให้คำปรึกษาแบบ REBT ไม่ได้จำกัดตัวเองต่อปัญหาที่เฉพาะ 2-3 ปัญหา แต่ใช้กับสมาชิกกลุ่มอย่างกว้างขวาง มีการปรับใช้เทคนิคจากวิธีการอื่นๆ ที่เหมาะสมกับสมาชิก เป็นเวลาอันยาวนานที่ REBT ได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพเกือบทั้งหมด REBT จึงเป็นการให้คำปรึกษาที่มีระบบผสมผสานมากที่สุดเมื่อเทียบกับวิธีการอื่น ๆ (Gillilan; James; & Bowman, 1994 : 261-262; citing Wessler; & Wessler, 1980 : 185)

11.3 การให้คำปรึกษาแบบ REBT ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพียงเพื่อให้บรรลุผลเพียงอย่างเดียว แต่ยังเพื่อประสิทธิภาพด้วย หลักการของมันเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการนำไปประยุกต์ใช้ในบ้าน โรงเรียน องค์กรต่างๆ ทางสังคม ศูนย์ชุมชนและโรงพยาบาล (Corey, 1995 : 394; citing Wessler, 1986)

11.4 การให้คำปรึกษาแบบ REBT เป็นแนวคิดที่มีประสิทธิภาพและเป็นวิทยาศาสตร์ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นการให้คำปรึกษาที่สั้น ใช้ภาษาและวิธีการที่เข้าใจได้ง่าย ๆ (Peterson; & Nisenholz. 1995 : 237)

11.5 การให้คำปรึกษาแบบ REBT เป็นการให้คำปรึกษาที่มีเป้าหมายทะเยอทะยานในการค้นหาที่ลึกซึ้ง เพื่อเปลี่ยนแปลงปรัชญา โดยมีเป้าหมายให้เลิกเรียกร้องกับตัวเอง ผู้อื่นและโลก เลิกประเมินตนเอง ยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข เลิกประเมินทุก ๆ สิ่งว่าเป็นเรื่องเลวร้าย และเพิ่มการอดทนต่อความคับข้องใจเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมาย (Dryden; & Mytton. 1999 : 112; citing Dryden. 1996 : 312)

11.6 การให้คำปรึกษาแบบ REBT เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ละเอียดละออ (Elegant Change) หรือ “เป็นการเปลี่ยนแปลงเชิงปรัชญาที่ลึกลับ” (Profound Philosophical Change) สามารถช่วยเหลือสมาชิกได้ดีกว่าวิธีการอื่น ๆ เพราะช่วยให้สมาชิกมีปัญหทางอารมณ์น้อยลงหรือไม่มีปัญหาเลย สามารถลดปัญหาทางอารมณ์ที่สัมพันธ์กับปัญหทางอารมณ์อื่น ๆ เช่น ในการให้คำปรึกษาความวิตกกังวลในเรื่องเพศ จะช่วยลดความวิตกกังวลในการทำงานและการผัดวันประกันพรุ่งได้ด้วย สามารถลดปัญหาทางอารมณ์ขั้นที่ 2 เช่น ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความวิตกกังวล ความซึมเศร้าเกี่ยวกับความซึมเศร้า หรือการดูถูกตนเองเกี่ยวกับความเดือดดาลของเขา สามารถคงการพัฒนาได้อย่างยาวนานและถาวร ไม่ใคร่เกิดปัญหาบ่อยนักในอนาคต และเมื่อเกิดปัญหาทางอารมณ์สมาชิกก็สามารถใช้ REBT ได้อย่างรวดเร็วในการแก้ไขปัญหาลดปัญหาได้อย่างทันท่วงที ทำให้ไม่เกิดความวุ่นวายโดยไม่จำเป็น หรือเมื่อเกิดเรื่องเลวร้ายที่สุดต่อตนเองหรือต่อบุคคลที่รัก ก็จะเกิดความรู้สึกเพียงเศร้าใจ เสียใจ คับข้องใจและรำคาญใจอย่างเหมาะสมเท่านั้น นอกจากนี้ ขณะรับการให้คำปรึกษา สมาชิกมีวิธีการพยายามเพื่อแก้ไขปัญหาด้วยการมองโลกในแง่ดีและอย่างมีพลัง เพื่อความสุขหรือความสำเร็จในตัวเองมากกว่า (Ellis. 1995 : 14; citing Ellis. 1980b, 1985c, 1988a, 1994, Ellis; & Whiteley. 1979)

12. ประสิทธิภาพและประสิทธิภาพของ REBT (Effective and Efficiency of REBT)

การให้คำปรึกษาที่ดี ไม่เพียงแต่พยายามให้ประสบความสำเร็จ แต่ยังต้องมีทั้งประสิทธิผลและประสิทธิภาพด้วย ซึ่งประสิทธิผล (Effectiveness) เป็นลักษณะที่สำคัญจริง ๆ ของวิธีการให้คำปรึกษาทางจิตที่ช่วยให้ดีขึ้นในการให้คำปรึกษา ส่วนประสิทธิภาพ (Efficiency) เป็นแนวคิดที่มีคุณค่าอย่างหลากหลายของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อผู้รับบริการ และมีความเป็นวิทยาศาสตร์ในการให้คำปรึกษา ประสิทธิภาพจะรวมการเพิ่มประสิทธิผลและส่วนประกอบอื่น ๆ ที่หลากหลาย เช่น ศูนย์กลางของปัญหาที่ลึกซึ้ง การแผ่ขยายในวงกว้าง การนำไปใช้อย่างกว้างขวาง ความเป็นองค์รวมในการให้คำปรึกษา การพัฒนาในการให้คำปรึกษาอยู่เสมอ ความยืดหยุ่นและความสามารถในการเปลี่ยนแปลงที่สมเหตุสมผลด้วย ลักษณะเหล่านี้ทั้งหมดของการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ อาจเป็นรูปธรรมและวัดได้ ถ้าไม่สามารถทำได้ทั้งหมดก็จะเรียกว่าเป็นประสิทธิผล ดังนั้น ประสิทธิภาพ จึงเป็นการวัดผลการศึกษาชั่วคราวในการให้คำปรึกษา เป็นความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญกับประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญภายหลังของการให้คำปรึกษาที่ไม่ได้รับการพิจารณามาก่อน งานวิจัยตามแนวนี้น่าจะปรากฏอย่างสูง (Ellis. 1995 : 181-182)

โดยทั่ว ๆ ไป เราทดสอบรูปแบบของการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิผล จากการทดลองที่มีการควบคุม และการฝึกบำบัดรักษา ที่ส่งผลให้เกิดประโยชน์สำหรับผู้รับบริการเพิ่มมากขึ้น โดยเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ใช้เพลซีโบ (Placebo) หรือกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา แต่ก็ยากที่จะทดสอบประสิทธิภาพ ภายหลังจากการคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างจริงจังมากกว่าเสียหนึ่งของศตวรรษ และภายหลังจากทดลองในการฝึกด้วยตนเองของเอลลิส ด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างหลากหลายของการจัดประเภทของการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาจากการวิเคราะห์จิตแบบดั้งเดิม (Classical Psychoanalysis) จนมาถึงการให้คำปรึกษาแบบ REBT เอลลิสจึงได้ตั้งสมมุติฐานเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ สรุปได้ดังนี้ (Ellis. 1995 : 175-182)

12.1 การใช้ระยะเวลาที่สั้นในการให้คำปรึกษา (Brevity in Psychotherapy) การให้คำปรึกษาที่ไม่ต้องใช้การวิเคราะห์จะใช้เวลาที่สั้นลง ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม เพราะว่าสมาชิกส่วนมากเมื่อเข้ามาบำบัดจะตกอยู่ในความเจ็บปวดและมีศักยภาพต่ำในการทำหน้าที่ มีความสุขเพียงเล็กน้อย

12.2 การให้คำปรึกษาถึงศูนย์กลางที่ลึกซึ้งของปัญหา (Depth-centeredness in Psychotherapy) ดังนี้

12.2.1 ผู้ให้คำปรึกษาไม่เพียงแต่ช่วยเปิดเผยต้นเหตุของอาการในปัจจุบันของสมาชิกกลุ่ม แต่ยังเปิดเผยถึงสาเหตุก่อนและหลังด้วย ดังนั้น จึงมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่กระทำซึ่งรบกวนตัวเองมากขึ้นด้วย

12.2.2 สมาชิกกลุ่มอาจเพิ่มการจัดอาการทางลบ ด้วยวิธีการที่ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างสนุกสนาน สร้างสรรค์และประสบความสำเร็จ

12.2.3 การให้คำปรึกษาถึงศูนย์กลางที่ลึกซึ้งของปัญหา อาจส่งเสริมความเข้าใจทั่ว ๆ ไปในธรรมชาติของมนุษย์ที่อาจตรงประเด็นต่อลักษณะของการมีชีวิต รวมทั้งสัมพันธ์กับสังคมและการเมือง การเข้าใจระหว่างประเทศและการดำเนินงานด้านศิลปะ

12.3 การแผ่ขยายในการให้คำปรึกษาที่กว้างขวาง (Pervasiveness in Psychotherapy) การแผ่ขยายเป็นการแสดงว่า การช่วยของผู้ให้คำปรึกษาเพื่อจัดการกับปัญหาของสมาชิกกลุ่มได้จำนวนมาก และแสดงว่าสามารถช่วยสมาชิกได้โดยรวม มากกว่าเป็นเพียงอาการที่เสนอเพียง 2-3 อย่าง ดังนั้น นักจิตวิเคราะห์ซึ่งมองว่าผู้หญิงที่ไม่ได้รับความสุขทางเพศจากสามี ยังเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทั่ว ๆ ไป กับเพื่อนสนิทของเธอและกับบุคคลสำคัญอื่น ๆ ในชีวิตของเธอด้วย ผู้หญิงคนนี้อาจกลัวความล้มเหลวในเรื่องเพศกับสามีของเธอ เพราะปรัชญาความเชื่อที่ต้องเป็นเช่นนั้นของเธอที่ว่า ฉันต้องมีเพศสัมพันธ์ที่ดีและต้องได้รับการยอมรับจากสามี ไม่เพียงแต่แสดงถึงความต้องการในความสำเร็จและความรักที่ส่งผลร้ายของเธอ แต่มีปัญหาทั้งการแต่งงานและงานอื่น ๆ ของเธอด้วย

12.4 ความกว้างขวางในการให้คำปรึกษา (Extensiveness in Psychotherapy) หมายถึง การที่สมาชิกกลุ่มไม่เพียงแต่ได้รับการช่วยเหลือเพื่อลดความรู้สึกทางลบของเขา เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเดือดดาลและความสงสารในตัวเอง ยังเป็นการเพิ่มศักยภาพในการมีชีวิตที่เป็นสุขด้วย เช่น มีผลผลิตจากความคิดสร้างสรรค์และมีความสุขสนุกสนานมากขึ้น การให้คำปรึกษาที่เข้มข้นในการจัดการกับความทรมาน การยับยั้งชั่งใจ การหวาดกลัวและความเกลียดชัง การให้คำปรึกษาที่กว้างขวางจะช่วยให้การสำรวจ มีความยินดีในการให้คำปรึกษาเพิ่มขึ้น มีความพึงพอใจกับความสุขทางโลกและลักษณะที่แสดงถึงความสดชื่นรื่นเริง ดังนั้น การ

ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ต้องมีวิธีการที่เข้มข้น (Intensive) และมีความกว้างขวาง (Extensive) โดยมีขั้นตอนที่ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสำเร็จในตนเอง (Self-actualizing) และการลดการหักห้ามใจ (De-inhibiting) และพยายามให้เกิดผลทางบวกที่มีคุณค่าสูงสุดในการให้คำปรึกษา

12.5 ความเป็นองค์รวมในการให้คำปรึกษา (Thoroughgoingness in Psychotherapy) ทั้งในด้านการคิด การรู้สึกและพฤติกรรม ซึ่งเป็นกระบวนการที่คาบเกี่ยวกันและมีปฏิสัมพันธ์กัน ดังนั้น “ปัญหาทางอารมณ์” มีลักษณะทั้งการคิด การรู้สึกและพฤติกรรม การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพจึงต้องนึกถึงการใช้เทคนิคที่หลากหลายรูปแบบ (Multimodal Techniques) ซึ่งไม่ได้หมายความว่าไม่ได้ใช้การคัดเลือกและวิธีการซึ่งมีอยู่ทั้งหมด แต่มันโน้มเอียงในการมีระบบความเข้าใจที่จะสำรวจเส้นทางที่หลากหลาย และจะทดสอบเหล่านี้เพื่อมองสิ่งที่สามารถทำได้ดีที่สุด และสิ่งซึ่งสามารถนำมาใช้ได้ดีสำหรับสมาชิกกลุ่มที่แตกต่างกัน ช่วยให้ผู้ใช้คำปรึกษามีเทคนิคที่หลากหลายมากขึ้น ช่วยให้มีการพบขั้นตอนที่เหมาะสมสำหรับลักษณะที่เฉพาะของปัญหามากขึ้น เปรียบเสมือนกองทัพอากาศที่ทุกเหล่าทัพที่มีอาวุธพร้อมรบทุกรูปแบบ

12.6 การคงไว้ซึ่งการพัฒนาความก้าวหน้าในการให้คำปรึกษา (Maintaining Therapeutic Progress) การให้คำปรึกษาที่มีคุณค่าอาจนำไปสู่การรักษาอย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงเพื่อบรรเทาอาการที่เลวร้ายที่สุดมากกว่าการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงเชิงปรัชญาที่ดีเลิศ ดังนั้น การให้คำปรึกษาแบบ REBT ที่มีประสิทธิภาพที่ดีเลิศหรืออย่างสูงก็เพื่อรักษาแต่ละคนให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และดูแลการพัฒนาในช่วงเวลากายหลังการให้คำปรึกษาลึกลงด้วย

12.7 การให้คำปรึกษาเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา (Preventive Psychotherapy) ระบบการให้คำปรึกษาแบบใหม่เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีอิสระในการเสนอปัญหาที่สัมพันธ์กับการให้คำปรึกษา และยังคงมีอิสระจากปัญหาเดียวกันนั้นนานเป็นเดือนหรือปีภายหลังการให้คำปรึกษาลึกลง เป้าหมายที่มีประสิทธิภาพที่เห็นได้อย่างชัดเจนและยุติธรรมอื่น ๆ ก็คือ การสอนสมาชิกกลุ่มให้เข้าใจในตัวเองดีขึ้น เพื่อมองอย่างชัดเจนถึงวิธีการที่เขาสร้างและเก็บสะสมดุลยภาพทางอารมณ์ด้วยตนเอง ช่วยให้สามารถเข้าใจถึงอนาคตกับปรัชญาที่ไม่ทำให้เกิดความทุกข์ใจเป็นเบื้องต้นและเพื่อป้องกันอาการเหล่านี้ไม่ให้ย้อนกลับมาอีก

12.8 การนำเสนอกรณีตัวอย่างประกอบการอธิบาย (Illustrative Case Presentation) ประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาสามารถพิจารณาได้จากการนำเสนอกรณีการรักษา ซึ่งอธิบายวิธีการตามหลักการเพื่อพิสูจน์สมมุติฐานที่ตั้งไว้อย่างละเอียดทุกขั้นตอน ตั้งแต่เริ่มต้นการให้คำปรึกษาครั้งแรกจนกระทั่งถึงขั้นระยะติดตามผล และเขียนรายงานกรณีตัวอย่างด้วยการนำเสนอที่มีประสิทธิภาพ เกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญ ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ทั้งที่มีต่อตนเอง ต่อคนอื่นและต่อโลกหรือเงื่อนไขชีวิต การดำเนินการให้คำปรึกษาตามขั้นตอนเพื่อเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ รวมทั้งปัญหาอื่น ๆ ที่ขยายผลออกไป รายงานการใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับกรณีตัวอย่าง การติดตามผลระยะยาวของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม การเรียนรู้เพื่อเป็นผู้ให้คำปรึกษาด้วยตนเองและการนำหลักการไปใช้เพื่อช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ เป็นต้น

12.9 ลักษณะการมีประสิทธิภาพอื่นๆ ของการให้คำปรึกษา (Other Kinds of Efficiency in Psychotherapy) กล่าวคือ ต้องมีสภาพชัดเจนและง่าย สามารถทำความเข้าใจได้ง่ายทั้งผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก ต้องเป็นสิ่งที่สอนได้ง่ายและผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำไปใช้ได้ง่าย ต้องเป็นที่น่าสนใจในแนวทางการให้คำปรึกษาที่มีอยู่ภายในต่อผู้ให้คำปรึกษาและสามารถจูงใจสมาชิกกลุ่มให้การให้คำปรึกษา และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป ต้องช่วยให้สมาชิกประสบความสำเร็จสูงสุดและเป็นอันตรายต่อตนเองและคนอื่นน้อยที่สุด ผลของการให้คำปรึกษาควรส่งเสริมให้มีการต่อสู้เพื่อความสุขของมนุษย์ ความสุขของสังคมและความสุขของแต่ละคน รวมทั้งต้องมีความยืดหยุ่น ปราศจากกฎเกณฑ์และข้อกำหนด มีการส่งเสริมให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อช่วยให้มีความสมบูรณ์แบบที่สุข ลดลง ไม่เข้มงวด มีความเป็นเหตุเป็นผลและน่าเชื่อถือ พยายามให้ประสบความสำเร็จและมีทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลด้วย

สำหรับประสิทธิผลของ REBT ควรมีลักษณะต่าง ๆ ที่สำคัญ ได้แก่ 1) สมาชิกกลุ่มเข้าใจในงานที่เขาจะต้องปฏิบัติ 2) สมาชิกกลุ่มเข้าใจวิธีการปฏิบัติเพื่อช่วยให้บรรลุเป้าหมาย 3) สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการปฏิบัติงานและเชื่อว่าเขามีความสามารถในการปฏิบัติ 4) สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นโดยผ่านการปฏิบัติงานที่ซ้ำ ๆ ของเขา 5) สมาชิกกลุ่มเข้าใจในงานของผู้ให้คำปรึกษาและสามารถเชื่อมโยงระหว่างงานของผู้ให้คำปรึกษา งานของสมาชิก และเป้าหมายในการให้คำปรึกษาได้ 6) ผู้ให้คำปรึกษาเตรียมสมาชิกกลุ่มอย่างพอเพียงในการเข้าใจและการปฏิบัติงานที่ตามมาในภายหลัง 7) ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติงานของเขาอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น มีทักษะในเทคนิคของ REBT และใช้เทคนิคต่าง ๆ อย่างกว้างขวางและเหมาะสม 8) ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคที่สอดคล้องกับรูปแบบการเรียนรู้ของสมาชิก เช่น สมาชิกบางคนเรียนรู้ด้วยการกระทำได้ดีที่สุด แต่บางคนอาจเรียนรู้ได้ที่ดีที่สุดด้วยการอ่านตำรา ฯลฯ 9) ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคที่สมาชิกเลือกจากขั้นตอนที่เป็นไปได้ มากกว่าใช้เพียงเทคนิคเดียวที่ปราศจากการมีส่วนร่วมของสมาชิก 10) ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการแทรกแซงอย่างเหมาะสม และ 11) ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคที่มีศักยภาพพอในการช่วยสมาชิกให้สำเร็จตามเป้าหมาย

แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

ช่วงหลังศตวรรษที่ 1950 แพทย์ด้านโรคหัวใจ คือ เฟรดแมนและโรสแมน (Friedman & Rosenman, 1959) ได้ยืนยันพฤติกรรมภายนอกของผู้ป่วยที่เชื่อมโยงกับการเพิ่มคลอเรสเตอรอลในเลือดและเส้นเลือดแข็งตัวที่เป็นอาการของโรคหัวใจ เขาจึงได้พัฒนาวิธีการประเมินพฤติกรรมโดยเฉพาะ ซึ่งต่อมาเรียกว่า รูปแบบพฤติกรรมแบบเอ (The Type A Behavior Pattern) เรียกย่อ ๆ TABP ต่อมาการศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรมแบบเอมากมาย การศึกษาที่สำคัญ ได้แก่ การศึกษาความร่วมมือในเขตตะวันตก (The Western Collaborative Group Study) เรียกย่อ ๆ ว่า WCGS เป็นการศึกษาเพื่อทดสอบถึงความเชื่อมโยงของรูปแบบพฤติกรรมแบบเอกับโรคเส้นเลือดหัวใจตีตัน โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีรูปแบบพฤติกรรมแบบเอ กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้มีพฤติกรรมแบบเอหรือเรียกกว่าแบบบี (O'Rourke, et al. 1988 : 313; Woolfe, & Dryden. 1996 : 528)

ในที่นี้ ผู้วิจัยจึงขออธิบายเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี หรือเรียกว่า รูปแบบพฤติกรรมแบบเอ-แบบบี โดยสรุปแนวคิดที่สำคัญ ๆ ดังนี้

1. ความหมายของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

โอ รอร์เค และ คณะ (O' Rourke; et al. 1988 : 313-314) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพแบบเอว่า เป็นความซับซ้อนทางด้านการกระทำและอารมณ์ที่เฉพาะเจาะจง ที่สามารถสังเกตได้จากบุคคลซึ่งพยายามต่อสู้เพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการอย่างไม่ดีพอจนติดเป็นนิสัย หรือเพื่อให้ได้รับจำนวนของสิ่งต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อมของเขาที่มากเกินไปจนความจำเป็น ทำให้เกิดความขัดแย้งกับคนอื่นและเวลาจนเป็นนิสัย

โรสแมน; สวาน; และ คาร์แมลลี (Rosenman; Swan; & Carmelli. 1988 : 9-10) กล่าวว่ารูปแบบพฤติกรรมแบบเอ หมายถึง ความซับซ้อนทางการกระทำและอารมณ์ในด้านต่าง ๆ ส่วนรูปแบบพฤติกรรมแบบบี (Type B Behavior Pattern) เป็นการมีชีวิตที่ไม่เหมือนรูปแบบพฤติกรรมแบบเอโดยสิ้นเชิง ประกอบด้วยลักษณะที่ผ่อนคลาย ดำเนินชีวิตแบบง่าย ๆ พึงพอใจสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย และสนใจในความสำเร็จและความต้องการสิ่งที่ได้รับน้อย พฤติกรรมแบบบีสะท้อนรูปแบบการรับมือที่ตอบสนองโดยปราศจากการแข่งกับเวลา มีความอดทนและมีความเป็นมิตร

กัญญา ธัญมณฑา (2545 : 156; อ้างอิงจาก Friedman : 1974) ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรมแบบเอ หมายถึง พวกที่ถูกรบกวนหรือสนใจอะไรสั้น ๆ หนอะไรได้ต่ำ สนใจแคบ เจาะจงเฉพาะสิ่ง เอาจริงเอาจัง ซึ่งตรงกันข้ามกับพวกแบบบี ซึ่งเป็นคนไม่ค่อยถูกรบกวนโดยความต้องการต่าง ๆ ของตนเอง และสิ่งแวดล้อมไม่มีอิทธิพลต่อเขามากนัก แบบบีจะสามารถสนใจหลาย ๆ สิ่งหลาย ๆ อย่างกว้าง ๆ หรือสามารถจะร่วมมือทำงานผลิตภัณฑ์ที่ต้องใช้เวลานาน ๆ ได้

2. องค์ประกอบของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

โอ รอร์เค และ คณะ (O'Rourke; et al. 1988 : 313-314) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของบุคลิกภาพแบบเอหรือรูปแบบพฤติกรรมแบบเอว่าประกอบด้วยลักษณะ 3 ชุด ได้แก่ 1) ชุดของพฤติกรรมที่สังเกตได้ เช่น การเดินที่เร่งรีบ รูปแบบการพูดที่เร็วและแน่นหนาก การเกี่ยวข้องในกิจกรรมหลายอย่าง 2) ชุดของการตอบสนองทางอารมณ์ที่สังเกตได้ เช่น ความขุ่นเคือง ความเป็นปรีภัย ความโกรธ และ 3) ชุดของนิสัยทางด้านพฤติกรรมที่สรุปว่ามีพฤติกรรมแบบเอ เช่น มีนิสัยชอบการแข่งขัน มีความทะเยอทะยาน บุคลิกภาพแบบเอมีความแตกต่างจากคุณลักษณะที่เกี่ยวกับความเครียด เช่น ความวิตกกังวล ความกังวลใจหรืออาการประสาทที่เรื้อรัง

โรสแมน; สวาน; และ คาร์แมลลี (Rosenman; Swan; & Carmelli. 1988 : 9-10) มีความเห็นว่าบุคลิกภาพแบบเอ ประกอบด้วยกำหนัด 3 ประการ คือ

ประการที่ 1 การกำหนดด้านพฤติกรรม (Behavioral Dispositions) ได้แก่ ความทะเยอทะยาน ความก้าวร้าว การแข่งขัน การขาดความอดทน

ประการที่ 2 พฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง (Specific Behaviors) ได้แก่ ความตึงของกล้ามเนื้อ การตื่นตัว (รูปแบบการพูดที่รวดเร็วและมีพลัง ความเร่งรีบในการเคลื่อนไหว

ประการที่ 3 การตอบสนองด้านอารมณ์ (Emotional Response) ได้แก่ ความขุ่นเคืองใจ ความเป็นปรีภัย ความโกรธ

นอกจากนี้ ไพรซ์ (Price. 1988 : 304-305) ยังได้กล่าวถึงองค์ประกอบของบุคลิกภาพแบบบีว่าแบ่งเป็น 4 ด้านใหญ่ ๆ ดังนี้

ด้านที่ 1 ลักษณะภายนอก ได้แก่ การวางท่าทางมีลักษณะผ่อนคลาย ง่าย ๆ เป็นธรรมชาติไม่ตึงเครียด ไม่ก้าวร้าวเกินไป สีหน้าผ่อนคลาย มีลักษณะเป็นมิตร แสดงอาการมีชีวิตชีวาและมีอาการประสาทที่ไม่มากเกินไป มีการเคลื่อนไหวที่สุภาพง่าย ๆ แขนขาผ่อนคลาย

ด้านที่ 2 ลักษณะน้ำเสียง ได้แก่ น้ำเสียงฟังง่าย ไม่เสียงแหลม ไม่เน้นหนักหรือพูดเร็วเกินไป พูดกับคนอื่นโดยตรง ไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง มีลักษณะที่อดทน ไม่พูดขัดคอ ไม่พูดมากไปหรือรีบเร่งที่จะพูด

ด้านที่ 3 ลักษณะความรู้สึก แบ่งเป็น 1) ตัวบ่งชี้ทางจิตใจ ได้แก่ มีความสงบในตนเอง ไม่ตำหนิหรือวิจารณ์ตนเองมากเกินไป มีความกลมกลืนกับบุคคล เหตุการณ์และสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตน ไม่มีความรู้สึกการเป็นปรปักษ์ การระแวงตัว การต่อสู้ การกลัว การหวาดหวั่น มีการตระหนักรู้ในสิ่งที่ดีแทนการหมกมุ่นในสิ่งที่ไม่ดีเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ มีความไว้วางใจมากกว่าความระมัดระวังตัว มีการคิดที่ส่งเสริมตนเองเกี่ยวกับการมีชีวิตที่สามารถควบคุมงานและเรื่องส่วนตัว ไม่คิดท้อถอยเกี่ยวกับความไม่สามารถที่จะจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ของตน 2) ตัวบ่งชี้ทางร่างกาย ได้แก่ มีกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลาย มีลักษณะการหายใจที่สบาย ๆ

ด้านที่ 4 ลักษณะการดำรงชีวิตหรือทำงาน ได้แก่ 1) มีอารมณ์พึงพอใจ (Pleasant Mood) ไม่ทำให้เกิดความเป็นปรปักษ์ การขาดความอดทน ความรู้สึกผิด ความสำนึกผิด ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า 2) มีความใส่ใจในคนอื่น (Attention) ไม่หมกมุ่นในตนเองหรือทำให้เสียสมาธิได้ง่าย ๆ 3) มีเจตคติที่ดี (Attitude) มีการยอมรับในเจตคติเกี่ยวกับความผิดพลาดและวิธีการทำสิ่งต่าง ๆ ที่แตกต่างกันของคนอื่น ยอมรับในการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับความผิดพลาดและความหายนะที่สำคัญ ไม่ดูหมิ่นความไม่สมบูรณ์แบบของตนเองและผู้อื่น 4) มีการโต้ตอบต่อความผิดพลาดที่เหมาะสม มีความยืดหยุ่น ควบคุมความผิดพลาดด้วยจิตใจที่สงบ มีมุมมองที่พอเพียงในระยะยาวเกี่ยวกับปัจจุบันในการหลีกเลี่ยงการมีชีวิตที่พ่ายแพ้ต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน 5) มีความพยายาม (Effort) มีความพยายามที่เท่าเทียมกันต่อการทำงาน ด้วยการใช้พื้นฐานของการทำงานที่หนักกับความสำคัญของงาน 6) มีความพึงพอใจในงาน (Work Satisfaction) มีความสามารถในการเชื่อมโยงความรู้สึกระหว่างความสนุกกับความสำเร็จในงาน ไม่เพียงแต่คำนึงถึงความสำเร็จในงานตามเป้าหมาย แต่ยังคำนึงถึงกระบวนการที่ทำให้เป้าหมายประสบความสำเร็จด้วย 7) การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น เป็นสมาชิกกลุ่มที่ดีสามารถนำและปล่อยให้อื่นนำได้ โดยไม่ครอบงำ ควบคุม วิจารณ์หรือตัดสินคนอื่นอยู่เป็นประจำ

3. ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

ความเที่ยงตรงของบุคลิกภาพแบบเอ แบ่งเป็น 2 แนวคิดใหญ่ ๆ คือ แนวคิดที่ 1 เกี่ยวกับองค์ประกอบของบุคลิกภาพแบบเอ ที่ได้จากแบบรายงานตนเองในเรื่องพฤติกรรม บุคลิกภาพและสถานภาพทางสังคม แนวคิดที่ 2 เป็นการศึกษาความแตกต่างเชิงพฤติกรรมและจิตสรีรระหว่างคนที่มีพฤติกรรมแบบเอและแบบบีซึ่งเกิดจากการจัดการกับสถานการณ์ในการทดลอง (Rosenman; Swan; & Carmelli. 1988 : 20; citing Rosenman; et al. 1964)

การประเมินบุคลิกภาพแบบเอ หรือรูปแบบพฤติกรรมแบบเอ (TABP) ด้วยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structure Interview = SI) พบว่า มีความสอดคล้องจากการสังเกตโดยตรงจากคนอื่น ๆ ในการศึกษาที่หลากหลาย มีความคงที่ในคุณลักษณะด้านการพูด ด้านความแตกต่างบุคลิกภาพแบบเอและแบบบีในเพศชายและหญิง จากการรายงานตัวเอง พบว่า คนที่มีพฤติกรรมแบบเอจะมีความก้าวร้าว การครอบงำ ความเชื่อมั่นในตนเอง หุนหันพลันแล่น ชอบการแข่งขัน ขาดความอดทน กล้าแสดงออก ตระหนักรู้ในเรื่องเวลา และเร่งรีบ เคลื่อนไหวรวดเร็วในการทำกิจกรรม ควบคุมตนเอง มุ่งความสำเร็จ มีความเป็นระเบียบ มีความกระตือรือร้น มีความโน้มเอียงในการทำงานที่เร่งรีบ มีการเคลื่อนไหวสูง มีแรงจูงใจในการทำงานมาก มีความตึงเครียดและมีความสามารถในการผ่อนคลายต่ำ ปฏิเสธความอ่อนเปลี้ย มีอาการของโรคและเจ็บป่วยทางกาย มีความซุ่มเคืองเมื่อเกิดความคับข้องใจ ชอบทำงานคนเดียว มีความโน้มเอียงไม่เสียสมาธิง่ายในการทำงาน มีความโน้มเอียงที่จะควบคุมสภาพสังคม มีความเป็นปรปักษ์ที่ก้าวร้าวระหว่างการทำงานแบบแข่งขันและเมื่อเกิดความคับข้องใจ มีความโน้มเอียงที่จะเกิดความขัดแย้ง ความตึงเครียด และความไม่พึงพอใจในชีวิตมากกว่าและอื่น ๆ มีความคงที่ในรูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมแบบเอกับการรายงานตัวเอง จากกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างในเรื่องอายุ เพศ สภาพภูมิศาสตร์ สถานที่ในการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (SI) รวมทั้งผู้สัมภาษณ์และคะแนนที่ได้ (Rosenman; Swan; & Carmelli. 1988 : 20-21; citing Guggisberg; Laederach; & Adler. 1981; Matthew. 1982; Scherwitz; et al. 1977; Schucker; & Jacobs. 1977; Sparacino. 1979; Sparacino; & Smyth. 1979; Caffrey. 1968. 1969; Rosenman; & Friedman. 1961)

การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมแบบเอที่สำคัญ ๆ ได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีพฤติกรรมแบบเอ กับกลุ่มที่ไม่มีพฤติกรรมแบบเอ (non-Type A) ซึ่งกลุ่มที่ไม่มีพฤติกรรมแบบเอ จะหมายถึงกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมแบบบี (Type B) และกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมแบบเอกับแบบบีเท่ากัน (Type X) ด้วย เช่น การศึกษาของ The Western Collaborative Group Study เรียกว่า WCGS พบว่า พฤติกรรมแบบเอสามารถทำนายอาการโรคหัวใจได้สูง และการศึกษาของ The Multiple Risk Factor Intervention Trial เรียกว่า MRFIT พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมแบบเอกับอาการโรคหัวใจ (Scherwitz. 1988 : 33-34; citing Rosenman; et al. 1975; Shekelle; et al. 1985) นอกจากนี้ มีการศึกษาของ Matthews Youth Test for Health (MYTH) พบว่า เด็กที่มีพฤติกรรมแบบเอจะมีความพยายามเพื่อความดีเยี่ยมในเงื่อนไขที่คลุมเครือและตอบสนองอย่างกระฉับกระเฉง ต่อเหตุการณ์ที่ควบคุมไม่ได้มากกว่าเด็กที่ไม่มีพฤติกรรมแบบเอ (Thoresen; & Pattillo. 1988 : 111 ; citing Matthews & Vliken. 1981; Matthews. 1979) ตั้งแต่กลางศตวรรษ 1950 เป็นต้นมา ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับความซับซ้อนทางอารมณ์และการกระทำ โดยเฉพาะกับคนวัยหนุ่มสาวและวัยกลางคนที่เป็โรคทางเดินหายใจ พบว่า ผู้ป่วยเหล่านี้มีลักษณะผิดหวังในการสูญเสียได้ยาก ชอบการต่อสู้เพื่อความสำเร็อย่างไม่เหมาะสมอยู่เสมอ ต้องการผลผลิตจากสภาพแวดล้อมที่มากเกินไป และเกิดความขัดแย้งกับคนอื่นและกับเวลาจนเป็นนิสัย จากการสังเกตพบว่าผู้ป่วยมีลักษณะยึดติดกับการท้าทายในความก้าวหน้า ซึ่งต่างจากคนที่มีความวิตกกังวลหรือประสาทที่มีแนวโน้มล่าถอยจากสิ่งที่ท้าทาย (Rosenman; Swan; & Carmelli. 1988 : 8-9)

4. การวัดบุคลิกภาพแบบเอและแบบบี

การวัดรูปแบบพฤติกรรมแบบเอ (Measurement of the Type A Behavior Pattern) แบ่ง 2 แบบ คือ การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) กับการวัดแบบรายงานตัวเอง (Self-Report Measures) (O' Rourke; et al. 1988 : 314-315) ซึ่งจะได้กล่าวในรายละเอียด ดังนี้

4.1 การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เรียกว่า SI เป็นแบบวัดการแสดงออกทางกายภาพ ได้รับการพัฒนาเพื่อประเมิน TABP ในการศึกษาของ WCGS ด้วยการประเมินจากการฟังเทปการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เป็นแบบวัดที่ได้รับการพัฒนามานานหลายปี คำถามแต่ละข้อจึงมีศักยภาพในการดึงพฤติกรรมแบบเอออกมา แบบวัด SI ใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 15 นาที สำหรับผู้สัมภาษณ์ที่ได้รับการฝึกหัด แม้ว่าการประเมินจะเป็นแบบสองขั้ว (Dichotomous) หรือแบบเลือกตอบ (Multiple-point) ในการจำแนกพฤติกรรมแบบเอและแบบบีนั้นควรเน้นว่าเป็นคุณลักษณะที่คงที่ และมีความแตกต่างกันทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ ดังนั้นรูปแบบของพฤติกรรมจึงเป็นการศึกษาเพื่อจัดประเภทของพฤติกรรมแบบเอกับแบบบี ไม่ใช่เพื่อวัตถุประสงค์อื่น แบบวัด SI สามารถประเมินรูปแบบพฤติกรรมแบบเอและบี ได้อย่างเห็นพ้องต้องกันระหว่างผู้ประเมินอยู่ในระดับสูง (Rosenman; Swan; & Carmelli. 1988 : 10-11; citing Rosenman. 1978; Belmaker; et al. 1976; Blumenthal; O'Toole; & Haney. 1984; Jenkins; Rosenman; & Friedman. 1968; Friedman; et al. 1968; Schucker; & Jacobs. 1977)

วิธีการประเมินได้รับการพัฒนาเพื่อนิยามและประเมินมิติต่าง ๆ ของรูปแบบพฤติกรรมแบบเอที่เฉพาะเจาะจง วิธีการนี้แบ่งการบันทึกการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเป็น 20 ข้อ แต่ละข้อเริ่มต้นด้วยคำถามหลักหนึ่งคำถามและการตอบของกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งการสนทนาทุกอย่างจนกว่าจะได้รับการถามด้วยคำถามหลักต่อไป คำถามหลักทั้ง 20 คำถามในการสัมภาษณ์ได้รับการแสดงในตาราง 1 มีการให้คะแนนตามองค์ประกอบที่นิยามเชิงปฏิบัติการ (Operationally Defined Components) ซึ่งนิยามโดยสรุปขององค์ประกอบเหล่านี้ เป็นระเบียบการที่เฉพาะเจาะจง และอธิบายรายละเอียดของเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละองค์ประกอบ ระเบียบการนี้ประกอบด้วยหนังสือรหัสและเทปอ้างอิงที่เป็นต้นฉบับ ได้รับการออกแบบเพื่อลดความจำเป็นสำหรับผู้ประเมินในการตัดสินใจ ในหนังสือรหัสพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบที่เหมือนกันได้รับการระบุและให้คะแนน เทปอ้างอิงถูกใช้เพื่อนิยามและแสดงจำนวนคุณลักษณะการพูดที่หลากหลาย เช่น ความดังของเสียง อัตราการพูด เกณฑ์คะแนนของแต่ละองค์ประกอบ เอกสารคะแนนใช้สำหรับการให้รหัสของ SI คือ เซลล์เมทริกซ์ (Cell Matrix) ของ 20 คอลัมน์ (จากคำถามหลัก 20 ข้อ) และ 14 แถว (จากองค์ประกอบ 14 ด้าน) แต่ละเซลล์จะมีคะแนน 5 จุด (จาก 0-4) ผู้ประเมินจะบันทึกคะแนนลงในแบบฟอร์มตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด โดยการฟังเทป 3 รอบ รอบที่ 1 ฟังและให้คะแนนองค์ประกอบความฉับพลันทันใด (Immediateness) เนื้อหาสาระรูปแบบพฤติกรรมแบบเอ (Type A Content) การแสดงความโกรธภายในและการแสดงความโกรธภายนอก (Anger In, Anger Out) รอบที่ 2 ฟังและให้คะแนนองค์ประกอบการแข่งขัน (Competitiveness) การเป็นปรปักษ์ (Hostility) การทำให้ตนเองมีอำนาจมากขึ้น (Self-Aggrandizement) การเข้มงวด (Exactingness) การหมกมุ่นใจ (Despondency) องค์ประกอบเหล่านี้ต้องการการประเมินทั้งเนื้อหาที่พูด

และนำเสียงทางอารมณ์ และในรอบที่ 3 ฟังและให้คะแนนองค์ประกอบความดังของเสียง (Loudness of Voice) การเน้นเสียงแต่ละพยางค์ (Syllabic Emphasis) อัตราความเร็วในการพูด (Speaking Rate) ความเร่งรีบ (Acceleration) และเสียงพูดที่เอาจริงเอาจัง (Hard Voice) ตัวอย่างคำถามหลักที่ใช้ในการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (SI) เช่น “การทำงานของคุณถือว่าเป็นความรับผิดชอบที่หนักมากเกินไปหรือไม่?” ตัวอย่างการนิยามองค์ประกอบ เช่น ด้านการแข่งขัน หมายถึง พฤติกรรมการแข่งขันที่ได้จากการสัมภาษณ์ ได้แก่ การขัดจังหวะผู้สัมภาษณ์ การถามคำถามที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือการขอให้ทำความเข้าใจโดยไม่จำเป็น ตัวอย่างการให้คะแนนของความโกรธภายนอก แบ่งเป็น 5 ระดับได้แก่ สูงมาก สูง ปานกลาง ต่ำ และไม่โกรธจะได้คะแนน 4 3 2 1 และ 0 ตามลำดับ (Chesney; Hecker; & Black. 1988 : 175-179; citing Rosenman; et al. 1964)

4.2 การวัดแบบรายงานตัวเอง (Self-Report Measures)

การวัดแบบรายงานตัวเองที่ใช้เพื่อวัดบุคลิกภาพแบบเอที่สำคัญ ๆ มีดังนี้

4.2.1 The Jenkins Activity Survey (JAS) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย คือ

1) ความเร่งรีบและการขาดความอดทน (Speed and Impatient) 2) การผลักดันอย่างเอาจริงเอาจัง (Hard Driving) และ 3) ภาวะที่ทำให้เกิดปัญหาในการทำงาน (Job Involvement) มี 52 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบ (A B C D) ดังตัวอย่างข้อคำถาม “ปัจจุบันคุณได้พิจารณาแล้วว่าตัวคุณมีลักษณะ:” A) ชอบแข่งขันและทะเยอทะยานอย่างแน่นอน B) ชอบแข่งขันและทะเยอทะยานบ้าง C) ผ่อนคลายและเป็นคนง่าย ๆ D) ผ่อนคลายและเป็นคนง่าย ๆ อย่างแน่นอน แบบวัด JAS นี้ ใช้กลุ่มตัวอย่างผู้ชายที่มีฐานะปานกลาง อายุระหว่าง 48-65 ปี คนที่ได้คะแนนสูง เป็นคนที่มีบุคลิกภาพแบบเอ เป็นแบบวัดที่มีความเที่ยงตรงในการวัดข้ามวัฒนธรรมและมีความเที่ยงตรงสูง แต่วัดลักษณะพฤติกรรมแบบเอไม่ครบทุกด้าน และไม่สามารถวัดรูปแบบการพูด และพฤติกรรมเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นศูนย์กลางโครงสร้างของพฤติกรรมแบบเอได้ (Gregory. 1996 : 536; Rosenman; Swan; & Carmelli. 1988 : 12-13; citing Jenkins; Rosenman; & Friedman. 1967; Rosenman; et al. 1964)

4.2.2 The Framingham Type A Scale (FTAS) พัฒนาในปี 1978 โดยเฮนเนสและคณะ (Haynes; et al) เป็นแบบวัดที่มีองค์ประกอบทางจิตสังคมที่กว้างขวาง เป็นการประเมินการเคลื่อนไหว การขาดความอดทน การเร่งรีบ การผลักดัน ความอ่อนเปลี้ยและความพึงพอใจในงาน ซึ่งอาจให้รายละเอียดที่สัมพันธ์กับความเครียดในชีวิตประจำวัน การตีตราทางอารมณ์ ความตึงเครียด ความวิตกกังวล โรคจิตประสาทและความทุกข์ทางอารมณ์โดยทั่ว ๆ ไปด้วย (Rosenman; Swan; & Carmelli. 1988 : 14; citing Haynes; et al. 1978; Chesney; et al. 1981)

4.2.3 Type A - Type B Personality พัฒนาในปี 1980 โดยไอแวนเชวิกและแมทเทสัน (Ivancevich; & Matteson) แบบวัดมี 12 ข้อ หรือ 12 องค์ประกอบ ได้แก่ ความโกรธตนเอง ความหงุดหงิด การผลักดัน การทำให้ตนเองมีอำนาจ ความโกรธคนอื่น การแข่งขัน การเร่งรีบ ความพึงพอใจในงาน ความทะเยอทะยาน การขาดความอดทน การทำงานที่มากเกินไป การทำกิจกรรมหลายอย่างในเวลาเดียวกัน แต่

ละข้อจะมี 2 ข้อย่อย ข้อที่จะวัดบุคลิกภาพแบบเอ ข้อคู่จะวัดบุคลิกภาพแบบบี ถ้าเลือกตอบแบบเอ จะได้ +1 คะแนน ถ้าเลือกตอบแบบบี จะได้ -1 คะแนน คะแนนรวมถ้าได้ +12 แสดงว่ามีบุคลิกภาพแบบเอมากที่สุด ถ้าได้ -12 แสดงว่ามีบุคลิกภาพแบบบีมากที่สุด ตัวอย่างคำถามเช่น “ข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายของตนเองไว้สูงมาก และจะรู้สึกโกรธตัวเองเมื่อไม่สามารถทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้” (Ivancevich; & Matteson. 1980)

สำหรับในประเทศไทยมีแบบวัดบุคลิกภาพแบบเอ ที่ได้รับการปรับปรุงและพัฒนาเป็นภาษาไทย ได้แก่

1. แบบทดสอบการป่วยจากความเร่งรีบ (Hurry Sickness) และ แบบทดสอบบุคลิกภาพแบบ A และ แบบ B ของ ทัศนัญ วัฒนธนา (2545 : 156-158 อ้างอิงจาก Friedman; & Rosenman. 1974) ซึ่งแบบทดสอบ “การป่วยจากความเร่งรีบ” ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพแบบเอ มีจำนวน 10 ข้อ โดยเป็นแบบเลือกตอบ 3 ระดับ คือ บ่อย ๆ 3 คะแนน บางครั้ง 2 คะแนน และ ไม่เลย 1 คะแนน ถ้าคะแนนรวม 24-30 แสดงว่ามีการป่วยจากความเร่งรีบ ควรผ่อนคลายและทำงานให้ช้าลง ถ้าคะแนนรวม 16-24 แสดงว่าช่อน้อย ถ้าน้อยกว่า 16 แสดงว่าสบาย ๆ ไม่มีความเครียด ตัวอย่างคำถามเช่น “คุณมักจะขัดจังหวะก่อนที่จะคนอื่นจะพูดจบ” “คุณหยุดหิวเวลาเข้าคิวคอย” เป็นต้น สำหรับแบบทดสอบเพื่อวัดบุคลิกภาพแบบ A และแบบ B ซึ่งเป็นแบบสองขั้ว ด้านซ้ายจะเป็นข้อความของบุคลิกภาพแบบ B ด้านขวาจะเป็นข้อความของบุคลิกภาพแบบ A ตรงกลางจะเป็นตัวเลข 1-8 เพื่อให้ผู้ตอบวงกลมรอบเลขที่คิดว่าตรงกับบุคลิกภาพของตนเองมากที่สุด แล้วรวมคะแนนด้านซ้ายมือคูณด้วย 3 และรวมคะแนนด้านขวามือคูณด้วย 3 การแปลผล ถ้าน้อยกว่า 90 คะแนน บุคลิกภาพแบบ B ถ้าคะแนน 90-99 บุคลิกภาพแบบ B⁺ คะแนน 100-109 บุคลิกภาพแบบ A⁻ คะแนน 110-119 บุคลิกภาพแบบ A ถ้าคะแนน 120 ขึ้นไป บุคลิกภาพแบบ A⁺ ตัวอย่างข้อคำถามเช่น

คิดว่าการผัดนวดไม่ใช่สิ่งสำคัญอะไร	1	2	3	4	5	6	7	8	ตรงเวลาเสมอ
ไม่ชอบการแข่งขันเปรียบเทียบ	1	2	3	4	5	6	7	8	ชอบการแข่งขันมาก
ไม่เคยรู้สึกเร่งรีบแม้ถูกเร่งเร้า	1	2	3	4	5	6	7	8	รู้สึกเร่งรีบอยู่เสมอ

2. แบบวัดบุคลิกภาพแบบ A ของ เทพวัลย์ สุชาติ (2530 : 52-70; citing Farmer; et al. 1984 : 34; House; et al. 1979 : 158) มี 6 องค์ประกอบ ๆ ละ 5 ข้อ รวม 30 ข้อ ได้แก่ มีความทะเยอทะยานสูง (ข้อ 1-5) ชอบแข่งขัน (ข้อ 6-10) แข่งกับเวลา (ข้อ 11-15) ลักษณะในทางสร้างศัตรูกับผู้อื่น (ข้อ 16-20) อดทนต่ำ (ข้อ 21-25) และ มีความก้าวร้าว (ข้อ 26-30) ลักษณะของแบบวัดมี 4 ระดับ คือ จริงมากที่สุด 4 คะแนน จริงค่อนข้างมาก 3 คะแนน จริงเล็กน้อย 2 คะแนน ไม่จริงเลย 1 คะแนน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นดัชนีในการแบ่งกลุ่มบุคลิกภาพ เป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มบุคลิกภาพโน้มเอียงไปทางแบบ A (มีค่าคะแนนสูงกว่า +1SD ขึ้นไป) 2) กลุ่มบุคลิกภาพกึ่งแบบ A และแบบ B (มีค่าคะแนนอยู่ระหว่าง -1SD ถึง +1SD) และ 3) กลุ่มบุคลิกภาพโน้มเอียงไปทางแบบ B (มีค่าคะแนนต่ำกว่า -1SD ลงมา) โดยมีขั้นตอนในสร้างแบบวัด ดังนี้ 1) ทำตารางกำหนดเพื่อแปลความหมายแต่ละองค์ประกอบซึ่งเป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม 2) นำมาสร้างข้อคำถามแบบ Rating Scale 4 ระดับ 3) นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและพิจารณาแก้ไขให้มีความตรงเชิงเนื้อหา 4) นำไปทดลองใช้ และ 5) วิเคราะห์ข้อมูลด้วย

โปรแกรมสำเร็จรูป SPSSx เพื่อหาค่าความเที่ยง (Reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.85 ตัวอย่างคำถามเช่น “ท่านคิดอยู่เสมอว่าต้องทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ในอนาคตดีกว่าปัจจุบัน” “ท่านได้พยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้มีตำแหน่งหน้าที่การงานดีขึ้น” เป็นต้น

3. แบบวัดลักษณะบุคลิกภาพแบบเอ ของอัจฉรา วงศ์วิวัฒนามงคล (2533 : 57, 159-162) เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นประโยคประกอบมาตรา 6 หน่วย คือ จริงที่สุด จริง ก่อนข้างจริง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย โดยให้คะแนนในประโยคตอบรับ 6 5 4 3 2 และ 1 ตามลำดับ และประโยคปฏิเสธ 1 2 3 4 5 และ 6 ตามลำดับ ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 20-120 คะแนน มีจำนวน 20 ข้อ ผู้ที่ได้คะแนนมากเป็นผู้ที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบเอ แบบวัดนี้สร้างตามแบบสำรวจกิจกรรมของเจนกินส์ (Jenkins Activity Survey) เนื้อหาในประโยคเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบเอ คือ ความเป็นคนใจร้อน มีความต้องการมุ่งสัมฤทธิ์สูง เป็นคนกระฉับกระเฉง ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ ต้องการงานให้เสร็จก่อนเวลา มีมาตรฐานการทำงานสูง และไม่อดทนต่อการทำงานที่ล่าช้า ตัวอย่างคำถาม “ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อมีคนมาขัดจังหวะขณะกำลังทำงาน” แบบวัดนี้มีชุดที่ปรับปรุงแล้วเหลือข้อคำถามเพียง 19 ข้อ คนที่ได้คะแนน 58 ขึ้นไปมีบุคลิกภาพแบบเอ ต่ำกว่า 57 ลงไป มีบุคลิกภาพแบบบี

กล่าวโดยสรุป การวัดบุคลิกภาพแบบเอด้วยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (SI) สามารถวัดพฤติกรรมแบบเอได้อย่างกว้างขวางและครอบคลุมโครงสร้างที่สำคัญของ TABP ที่ชุดของพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมกว่าการวัดแบบรายงานตัวเอง เพราะสามารถสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้นหรือขาดหายไปในขณะที่สัมภาษณ์ได้ อย่างไรก็ตาม การวัดแบบรายงานตัวเองมีความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้ แม้ว่าจะมีความสัมพันธ์กับ SI เพียงเล็กน้อยก็ตาม ทั้งนี้เพราะการวัดแบบรายงานตัวเองมีความทนทานในการศึกษาข้ามวัฒนธรรม แต่อาจเป็นการประเมินตนเองที่ไม่ถูกต้องและมีความลำเอียงในการตอบคำถาม เพราะมีความเป็นอัตวิสัย (Objective) น้อยกว่าแบบ SI ที่ดำเนินการสัมภาษณ์โดยผู้สัมภาษณ์ที่ได้รับการฝึกหัดมาอย่างถูกต้อง (Rosenman; Swan; & Carmelli. 1988 : 16-17; citing Rosenman. 1978; Rosenman; et al. 1964)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม และบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี พบว่า มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศที่สำคัญ ๆ ดังนี้

1. งานวิจัยในประเทศ

เทพวัลย์ สุชาติ (2530 : ก-ข) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ที่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงพยาบาลฝ่ายกายของรัฐทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัดทั้งหมด จำนวน 208 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการศึกษาลักษณะทั่วไปของประชากร ส่วนที่ 2 เป็นแบบวัดบุคลิกภาพแบบ A ซึ่งมีค่าความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ 0.83 ส่วนที่ 3 เป็นแบบวัดความเครียด มีค่าความเที่ยง เท่ากับ

0.92 ส่วนที่ 4 เป็นความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน มีค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.82 และส่วนที่ 5 เกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม มีค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.94 ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ รองลงมาในระดับสูงปกติ และระดับสูงมากมีน้อยที่สุด 2) ปัจจัยทุกตัวที่นำมาศึกษาหาความสัมพันธ์กับความเครียดนี้ สามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงของความเครียดได้ร้อยละ 32.6 3) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ อายุ บุคลิกภาพแบบ A ความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน และ 4) ลำดับความสำคัญของปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดตามลำดับ คือ ความพึงพอใจในการทำงาน บุคลิกภาพแบบ A และอายุ นอกจากนี้ ยังพบว่า นักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ฝ่ายกายมีบุคลิกภาพโน้มเอียงไปทางแบบ B เท่ากับมีบุคลิกภาพโน้มเอียงไปทางแบบ A คิดเป็นร้อยละ 16.4 และมีบุคลิกภาพแบบกึ่งแบบ A และ แบบ B คิดเป็นร้อยละ 67.2

สุวิมล เต่นสุนทร. (2542 : ก-ข) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช จำนวน 420 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความเครียดที่ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจความเครียด CMI (Cornell Medical Index) และ HOS (Health Opinion Survey) แบบวัดบุคลิกภาพแบบ A แบบวัดความสัมพันธ์ในครอบครัว และแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดระดับต่ำ ร้อยละ 85.00 2) นักศึกษาหญิงมีความเครียดระดับสูงมาก ร้อยละ 4.08 นักศึกษาชาย ร้อยละ 0.79 นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาในเขตเมือง มีความเครียดระดับสูงมาก ร้อยละ 5.56 ในเขตชนบท ร้อยละ 2.73 นักศึกษาที่บิดามารดาแยกกันอยู่ มีความเครียด ระดับสูงมากมากที่สุด ร้อยละ 6.67 นักศึกษาที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 1.48 นักศึกษาที่อยู่ในหอพักของสถาบันมีความเครียดระดับสูงมากมากที่สุด ร้อยละ 5.71 อยู่หอพักเอกชน ร้อยละ 3.61 อยู่บ้านตนเอง ร้อยละ 0.88 นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์มีความเครียดสูงมากมากที่สุด ร้อยละ 6.32 คณะครุศาสตร์สูงมากน้อยที่สุด ร้อยละ 1.45 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความเครียดระดับสูงมากที่สุด ร้อยละ 6.67 ไม่พบผู้ที่มีระดับความเครียดสูงมากในชั้นปีที่ 4 3) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด ได้แก่ บุคลิกภาพแบบ A ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเองและความสัมพันธ์ในครอบครัว 4) ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา ได้แก่ บุคลิกภาพแบบ A ความสัมพันธ์ในครอบครัว และความเชื่อมั่นในตนเอง

บุษบา บุญนาค (2542 : 61-62) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษา : ศึกษากรณีนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2542 จำนวน 399 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความเครียดในระดับปานกลาง โดยมีอาการเมื่อยหรือเวียนศีรษะมากที่สุด รองลงมามีอาการนอนไม่ค่อยหลับหรือหลับ ๆ ตื่น ๆ ส่วนความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาเมื่อเกิดความเครียด พบว่า ในภาพรวมไม่มีความสัมพันธ์กัน แต่เมื่อแยกพิจารณาตามสถานการณ์ต่าง ๆ พบว่า นักศึกษาจะมีความเครียดในการพูดในที่ชุมชนหรือแสดงกิจกรรมในที่ชุมชน นอกจากนี้ ยังพบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

จิรินทร์ สกฤตการ. (2542 : ค) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ และคณะสังคมศาสตร์ จำนวน 427 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความเครียดเล็กน้อย นักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ มีความเครียดมากกว่านักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์และคณะสังคมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และปีที่ 4 มีระดับความเครียดมากกว่านักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมรทิพย์ วิภาวนิช (2540 : 129) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการท่องเที่ยวและการโรงแรม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ปีการศึกษา 2539 จำนวน 12 คน ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก โดยใช้เวลาในการฝึก 16 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก

สมใจ เจียรพงษ์ (2542 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการใช้โปรแกรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยบรมราชชนนี จังหวัดขอนแก่น จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 1 และ 2 ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุม 1 และ 2 ไม่ได้รับโปรแกรมใด ๆ โปรแกรมการทดลองใช้เวลาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 90 นาที รวม 5 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ มีคะแนนของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานลดลงมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) นักศึกษากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ ภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง มีคะแนนของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานลดลงมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ทัศนัย วงศ์สุวรรณ (2542 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีประวัติจากฝ่ายปกครองว่ามีปัญหาทางพฤติกรรม จำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นเวลา 7 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 1.30-2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ ซึ่งพัฒนามาจากแบบสำรวจความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธของ Spielberger ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 2) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่าก่อนการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความโกรธออกภายนอกต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 6) หลังการทดลองและในระยะติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่าก่อนการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หรรษา แก้วพูลปกรณ (2541 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคอุดรดิตถ์ อายุ 15-18 ปี จำนวน 20 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน แบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเส้นฐาน 3 สัปดาห์ ระยะทดลอง 8 สัปดาห์ ระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้รับการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคม กลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม ในระยะทดลองกลุ่มละ 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง จำนวน 8 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะสิ้นสุดการทดลองน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) และนักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะสิ้นสุดการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) นักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะทดลองและระยะติดตามผล น้อยกว่าในระยะเส้นฐาน ($p < .05$) และนักศึกษาในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะทดลองและระยะติดตามผล น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$)

จารุวรรณ ศุภศิริ (2542 : ข) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสม และการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรม การแสดงออก ในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 16 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมแสดงออก ในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 2) นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล มีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และ 3) นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการ

ฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และที่ได้รับการฝึกลดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบมีพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นไม่แตกต่างกัน

นิภา เลิศลือชาชัย (2533 : 4) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ผลการวิจัย พบว่า 1) ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้ฝึกการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่ำกว่าระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้ฝึกการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล ต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

2. งานวิจัยในต่างประเทศ

ซีเกล และ เลสลีย์ (Ziegler; & Leslie. 2003 : 235) ได้ทำการวิจัยเรื่องการทดสอบรูปแบบเอบีซีตามพื้นฐานของการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาซึ่งมีคะแนนการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลสูงมีการทะเลาะวิวาทมากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลต่ำ ในขณะที่นักศึกษาที่มีคะแนนการคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้ายและความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำสูง มีการทะเลาะวิวาทที่รุนแรงมากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนการคิดว่าเป็นเรื่องเลวร้ายและความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ ผลการวิจัยนี้บ่งชี้ว่า รูปแบบเอบีซีตามโครงสร้างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเอลลิสเป็นส่วนสำคัญของรูปแบบนี้

จอร์น (Jorn. 2001 : 62-02B) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบรูปแบบของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของแคมป์เบลล์และเอลลิส : เกี่ยวกับความกำกวมในการแก้ไขปัญหของทฤษฎีเชิงเหตุผลและอารมณ์ โดยศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามทฤษฎีของเอลลิส (Ellis, 1979a; Ellis & Dryden, 1987) และแคมป์เบลล์ (Campbell, 1985) ได้รับการสำรวจเพื่อยืนยันการวิเคราะห์องค์ประกอบโดยการใช้แบบวัด the General Attitude and Beliefs Scale (Bernard, 1990) โดยทฤษฎีในปัจจุบันเน้นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นแก่นสำคัญของความต้องการการยอมรับ 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) ตั้งสมมุติฐานความสัมพันธ์ตามลำดับขั้นระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญกับสิ่งที่ได้รับ ส่วนเอลลิสเน้นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่ได้รับกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา 303 คน ได้รับการทดสอบโดยแบบวัด The General Attitude and Belief Scale (Bernard, 1990) กลุ่มตัวอย่างที่สำคัญเป็นเพศหญิง คอเคเซียนและคาทอลิกที่

มีอายุเฉลี่ย 28 ปี ผลการวิจัยพบว่าโครงสร้างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามลำดับขั้นไม่สัมพันธ์กัน และมีความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลในตนเองกับความไม่สบายใจตามความคิดของเอลลิส

ได บิเอซ. (Di Biase. 1998 : 59-11A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสมบูรณ์แบบที่สัมพันธ์กับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และอาการทางประสาทของนักศึกษาในวิทยาลัยชุมชน การศึกษานี้ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน จำนวน 198 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 Prescribed perfectionism) ส่วนแบบวัด SPB วัดการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบพื้นฐาน 5 ด้านของรูปแบบการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์ของเอลลิส (RET) ได้แก่ 1) ความเชื่อว่าเป็นเรื่องที่เลวร้าย (Awfulizing Beliefs) 2) สิ่งที่ควรจะเป็นเกี่ยวกับตนเอง (Self-directed Should) 3) สิ่งที่ควรจะเป็นเกี่ยวกับผู้อื่น (Other-directed Should) 4) ความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ และ 5) ความเชื่อในคุณค่าของตนเอง (Self-worth beliefs) แบบวัด SPB เป็นการวัดคะแนนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวม ส่วนแบบวัดอาการประสาท NEO-FFI วัดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ทั่ว ๆ ไป ผลการวิจัยพบว่า ความสมบูรณ์แบบทั้ง 3 ด้านมีความสัมพันธ์กับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างเล็กน้อยทั้งเพศชายและเพศหญิง ความสมบูรณ์แบบที่กำหนดทางสังคมสัมพันธ์กับอาการประสาทในเพศชาย และทั้งความสมบูรณ์แบบในผู้อื่นและความสมบูรณ์แบบที่กำหนดโดยสังคม มีความสัมพันธ์กับอาการประสาทในเพศหญิง ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมพบว่ามีนัยสำคัญในการเป็นสื่อความสัมพันธ์ระหว่างความสมบูรณ์แบบและอาการทางประสาท

เคิลเลอร์ (Keiller. 1997 : 2737-B) ได้ทำการวิจัยเรื่องบุคลิกภาพแบบเอและชุดการควบคุมที่เป็นเสมือนตัวทำนายผลการเรียนของนักศึกษา การศึกษานี้มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 592 คน (ชาย 215 คน หญิง 377 คน) ได้ทำชุดของแบบสอบถามและเลือกข้อมูลประชากร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกของนักศึกษาจากบันทึกของเจ้าหน้าที่ฝ่ายทะเบียน ผลการวิจัยพบว่า มีความสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่า ตัวแปรพฤติกรรมแบบเอ โดยเฉพาะองค์ประกอบของการต่อสู้เพื่อความสำเร็จ (Achievement Strivings = As) ในการทำนายความแปรปรวนของ GPA ที่มีลักษณะเฉพาะสำหรับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ผลเหล่านี้ไม่เพียงแต่แผ่ไปยังตัวแปรบุคลิกภาพอื่น ๆ อย่างกว้างขวาง ยังมีความเกี่ยวพันและมีลักษณะเฉพาะมากที่สุดต่อ GPA เขาเสนอแนะว่า การต่อสู้เพื่อความสำเร็จ และชุดของการควบคุมอาจช่วยในการคัดเลือกนักศึกษาเข้าเรียนต่อในสถาบันด้วย

ลินช์เทนเบิร์ก; จอห์นสัน; และอารชติงจี. (Lichtenberg; Johnson; & Arachtingi. 1992 : 157-163) ได้ทำการวิจัยเรื่อง อาการป่วยทางกายและการสนับสนุนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเอลลิสการวิจัยนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอายุ เพศ และระดับของการสนับสนุนต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเอลลิสทั้ง 10 ด้าน และความถี่และชนิดของอาการป่วย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่จำนวน 122 คน ซึ่งได้รับการประเมินด้วย IBT และ แบบสอบถามอาการป่วย (Illness Questionnaire) คะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองเครื่องมือได้รับการ

วิเคราะห์ด้วย Canonical Correlation Analysis ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์อย่างนัยสำคัญทางสถิติระหว่างเพศ อายุ และการสนับสนุนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และความถี่และประเภทของอาการป่วยทางกาย กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยและเป็นเพศหญิงมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในเรื่อง ความต้องการการยอมรับ ความต้องการมีความสามารถและความสำเร็จมากกว่าเพศชาย มีความต้องการที่จะพบการแก้ไขปัญหาด้อยกว่าเพศชาย มีความถี่ของอาการป่วยโดยรวมมากกว่า ในทางตรงกันข้าม กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยและเป็นเพศชายมีความต้องการการยอมรับจากผู้อื่น ความต้องการมีความสามารถ การพึ่งพาผู้อื่น ความสำเร็จ และความถี่ของอาการป่วยโดยรวมน้อยกว่าผู้หญิง มีความต้องการค้นพบการแก้ไขปัญหาลดลงแบบมากกว่าผู้หญิง

คอปป์ (Cobb. 1989 : 3433-B) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การทำหยาการคิด ความเพียรพยายามในงาน และรูปแบบพฤติกรรมแบบเอ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 90 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มพฤติกรรมแบบเอ กลุ่มพฤติกรรมแบบบีและกลุ่มแบบเอ็กซ์ (กลุ่มที่มีคะแนนพฤติกรรมแบบเอและบีเท่ากัน) แต่ละกลุ่มมีจำนวนผู้ชายและผู้หญิงเท่ากัน ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมแบบเอ คือ ความไม่อดทน การแข่งขันและความโกรธ ข้อมูลทางร่างกายชี้ว่าผู้หญิงมีอัตราการเต้นของหัวใจสูงกว่าผู้ชายในการทำงานที่ทดลอง ข้อมูลจากการศึกษาพบว่า วิธีการทำงานที่ยากให้ประสบความสำเร็จอาจมีอิทธิพลต่อความเต็มใจของแต่ละคนเกี่ยวกับการทำงานที่แน่นอน และในการทำงานที่เฉพาะควรพิจารณาเกี่ยวกับเพศและบุคลิกภาพด้วย

เฮนริกสัน (Henrikson. 1988 : 1930-B) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมแบบเอ ความเป็นปรปักษ์และความถี่ในการปวดศีรษะของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา 351 คน มีอายุ 18-22 ปี ลักษณะแบบเอ-บีได้รับการประเมินโดยค่าเฉลี่ยของแบบวัด the Jenkins Activity Survey ชุดสำหรับนักศึกษา ความเป็นปรปักษ์ วัดโดย the Cook-Medley Hostility Scale ความโกรธใช้ the Trait-Anger scale ของ the State-Trait Anger Scale และ the Cognitive-Somatic Anger Scale ของ the Cognitive-Somatic Affective Scales ความถี่ในการปวดศีรษะได้รับการวัดโดย the Headache History Inventory ที่พัฒนาโดย Woods et al. (1984) ผลการวิจัย พบว่า ความเป็นปรปักษ์และความถี่ในการปวดศีรษะไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญเมื่อวัดด้วยแบบวัดความโกรธ แต่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญเมื่อวัดด้วยแบบวัดความเป็นปรปักษ์

เคลลี และ สโตน (Kelly; & Stone. 1987 : 46-54) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้วิธีการทางจิตวิทยาและการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมแบบเอ กลุ่มตัวอย่างได้จากการประกาศในหนังสือพิมพ์ของมหาวิทยาลัย ที่อธิบายถึง TABP และโปรแกรมช่วยเหลือที่น่าเสนอ ได้แก่ การฝึกบริหารความวิตกกังวล (AMT = Anxiety Management Training) วิธีการเชิงความคิดและพฤติกรรม (CBT = Cognitive-behavior Treatment) และวิธีการทำค่านิยมให้กระจ่าง (Values-clarification Treatment = VCT) เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ 1) The Jenkins Activity Survey Type A Scale (JAS Type A; Jenkins, Rosenman, & Friedman, 1967) ใช้วัดพฤติกรรมแบบเอ มี 3 องค์ประกอบ คือ ความเร่งรีบและการขาดความอดทน ภาวะ

ยุ่งยากในนาน และแรงผลักดันที่มากเกินไปและการแข่งขัน 2) Structured Interview (SI; Rosenman, 1978) ใช้วัดพฤติกรรมแบบเอหลังจากใช้ JAS 3) the Self-Monitoring Scale (SMS; Snyder, 1974) ใช้วัดการควบคุมตนเอง 4) State-trait Anxiety Inventory (STAI; Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970) ใช้วัดความวิตกกังวล 5) Treatment checks ใช้เพื่อประเมินเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมแบบเอ โปรแกรมการช่วยเหลือ และการปฏิบัติของผู้ให้คำปรึกษาและแรงจูงใจเพื่อการเปลี่ยนแปลง และ 6) the Desirability scale of the Personality Research Form (PRF; Jackson, 1974) เพื่อช่วยประเมินอิทธิพลของความต้องการทางสังคมเกี่ยวกับผลการทดลอง กลุ่มตัวอย่างสุดท้ายเหลือ 31 คน (ชาย 16 คน หญิง 15 คน) คนที่มีพฤติกรรมแบบ x (มีพฤติกรรมแบบเอเท่ากับแบบบี) จะถูกตัดออกไปจากการทดลอง การทดลองแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มควบคุมใช้ AMT อย่างเดียว กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มทดลองใช้ AMT/CBT กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มทดลองใช้ AMT/VCT ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างถูกจำกัดด้วยตัวแปรของการควบคุมตนเอง ซึ่งขยายไปสู่การวางแผนและการแสดงพฤติกรรมทางสังคม โดยการใช้เบาะแสตามสถานการณ์ การลดพฤติกรรมแบบเอประสบความสำเร็จในทุกคน การลดความวิตกกังวลมีผลอย่างมีนัยสำคัญต่อเงื่อนไขการทดลองและการควบคุมตนเอง

เชส (Chase, 1987 : 2889-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ระดับความเครียดและความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้านสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิง 74 คน ในระยะที่ 1 กลุ่มตัวอย่างได้ทำแบบทดสอบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (IBT) (Jones, 1968) แบ่งเป็นกลุ่มที่มีความเชื่อไม่สมเหตุสมผลสูงและกลุ่มที่มีความเชื่อไม่สมเหตุสมผลต่ำ ในระยะที่ 2 กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูงและกลุ่มที่มีความเครียดต่ำ แล้วให้ทำแบบวัด the Means-Ends Problem Solving Procedure (MEPS) (Platt & Spivack, 1975) และ the State-Trait Anxiety Inventory-A State (STAI-A State) (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970) ผลการวิจัยค้นพบว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลไม่สัมพันธ์กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาด้านสังคม กลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดสูงได้คะแนนอย่างมีนัยสำคัญต่ำกว่ากลุ่มที่มีความเครียดต่ำเกี่ยวกับงานที่วัดจาก MEPS แต่ระดับความวิตกกังวลตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ด้วย STAI-A State ทั้งกลุ่มที่มีความเครียดสูงและต่ำรายงานในระดับที่เกือบใกล้เคียงกัน

สวามเมอร์; และ ดีเฟนแบคเคอร์. (Zwemer; & Deffenbacher. 1984 : 391) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความโกรธและความวิตกกังวล การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความสัมพันธ์ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อความโกรธทั่ว ๆ ไปและความวิตกกังวล โดยใช้ The Irrational Beliefs Test (Jones, 1968) Anger Inventory (Novaco, 1975) และ Trait Anxiety Inventory (Spielberger; Gorsuch; & Lushene, 1970) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เรียนจิตวิทยาเบื้องต้น 382 คน (ชาย 201 คน หญิง 181 คน) ในการวิเคราะห์ Simultaneous Regression Analyses พบว่า ทั้งสองเพศสามารถทำนายความโกรธทั่ว ๆ ไปและความวิตกกังวล กลุ่มที่มีความโกรธและกลุ่มที่มีความโกรธอย่างรุนแรงมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในด้านความสมบูรณ์แบบส่วนตัว (Personal Perfection) มีความกังวลใจเกี่ยวกับความวิตกกังวล แนวโน้มในการตำหนิ (Blame Proneness) และความเชื่อว่าเป็นเรื่องหายนะ (Catastrophizing)

เป็นตัวทำนายความโกรธทั่ว ๆ ไป ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในเรื่อง ความกังวลใจเกี่ยวกับความวิตกกังวล การหลีกเลี่ยงปัญหา ความหยาบและความสำเร็จแบบส่วนตัวเป็นองค์ประกอบอย่างมีนัยสำคัญสำหรับความวิตกกังวลทั่ว ๆ ไปทุกด้าน ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในเรื่องความต้องการเป็นที่ชื่นชอบ ทำนายความสำเร็จแบบส่วนตัวสำหรับกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง

ลีทเทอร์แมน (Leatherman. 1986 : 3598-B) ได้ทำการวิจัยเรื่องพัฒนาการแห่งตน แหล่งต่อต้าน และการจัดการกับความเครียด (เหตุการณ์ในชีวิต ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและการรับมือกับความเครียด) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ประกอบอาชีพและนักศึกษาจากองค์กรต่าง ๆ ใน The Northwest Arkansas ซึ่งใช้เครื่องมือในการวิจัยพัฒนาการแห่งตน (Ego Development) เหตุการณ์ชีวิตในปัจจุบัน (Recent Life Events) การระเบิดทางอารมณ์ รูปแบบการรับมือ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และคุณลักษณะและเจตคติส่วนตัว (Personal Characteristics and Attitude) รวมทั้ง ลักษณะที่มีการปะติดปะต่อกัน (Coherence) ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรเป็นแหล่งที่ต่อต้าน ได้แก่ ความต้องการการยอมรับอื่น ๆ ต่ำ การคาดหวังในตนเองอย่างมีเหตุผล ความรับผิดชอบทางอารมณ์ ความโน้มเอียงต่ำในการหลีกเลี่ยงปัญหาการใส่ใจในความต้องการ การได้รับการสนับสนุนทางสังคมและใช้การกระทำที่มีมุมมองลึกซึ้งในการรับมือกับความเครียด แหล่งศักยภาพอื่น ๆ ได้แก่ ความสงบทางอารมณ์และการหลีกเลี่ยงของการตอบสนองการรับมือที่ไม่มีประสิทธิผล

เทอร์แมน. (Thurman. 1982 : 4564-B) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ด้านบุคลิกภาพของรูปแบบพฤติกรรมแบบเอ : ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล, ความหมายของชีวิต, การแปลกแยกและความสุขตามที่รับรู้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมแบบเอหรือความโน้มเอียงเป็นโรคหัวใจ ซึ่งเป็นพฤติกรรมและคุณลักษณะที่กำหนดโดยการแข่งขัน การต่อสู้เพื่อความสำเร็จและความรู้สึกเรงรีบที่มากเกินไป และตัวแปรทางบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับความสุขทางจิตใจ โดยเฉพาะรูปแบบพฤติกรรมแบบเอได้รับการตรวจสอบความสัมพันธ์จากการรายงานตัวเองเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความหมายของชีวิต แรงจูงใจเพื่อหาความหมายของชีวิต การแปลกแยกและความสุข กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีความหลากหลายด้านวิชาการและวิชาชีพ ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญระหว่างพฤติกรรมแบบเอกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การมีเป้าหมายในชีวิต และแรงจูงใจในการค้นหาความหมายของชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญระหว่างพฤติกรรมแบบเอกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และแรงจูงใจในการค้นหาความหมายของชีวิตของผู้ประกอบอาชีพ สรุปได้ว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีมีระดับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การแปลกแยกและแรงจูงใจในการค้นหาความหมายของชีวิตสูงกว่าผู้ประกอบอาชีพ

แคสเปอร์ (Kasper. 1983 : 709-A) ได้ทำการวิจัยเรื่องการรับรองความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และความสัมพันธ์ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้นักศึกษาจำนวน 202 คน ของ The College of Business and Industry and the College of Education การวิจัยนี้เพื่อศึกษาความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญที่มีอยู่ระหว่างการรับรองความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เมื่อวัดโดยแบบทดสอบรวมของ Irrational Beliefs Test (IBT) และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเมื่อวัดโดยคะแนนเฉลี่ยของผลการเรียน (GPA)

และการค้นพบความสัมพันธ์ระหว่างคะแนน IBT และ GPA และแบบทดสอบ American College Test (ACT) ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า การรับรองความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เมื่อวัดโดย IBT ไม่นับสำคัญที่สัมพันธ์กับคะแนน GPA และ ACT ของแต่ละคนมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างคะแนน IBT กับเพศ โดยนักศึกษาชายมีคะแนนความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากกว่านักศึกษาหญิง

บาร์นฮาร์ท. (Barnhart. 1982 : 1604-B) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การเห็นคุณค่าในตนเอง, และการประเมินความเครียดและการรับมือกับความเครียด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เรียนวิชาจิตวิทยาในภาคเรียนที่ 1 ของวิทยาเขต The California School of Professional Psychology กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนได้ทำแบบสอบถาม ดังนี้ 1) Stress and New Students Questionnaire, 2) Ways of Coping Questionnaire (P-score) ที่ปรับปรุงจาก Tennessee Self Concept Scale (TSCS) ใช้เพื่อวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง 3) Daily Hassles Scale, ใช้เพื่อวัดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน 4) Irrational Beliefs Test (IBT) ใช้เพื่อวัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 5) Multiple Affect Adjective Check List ฉบับปัจจุบัน (MAACL) ใช้เพื่อวัดความเครียด และ 6) Wahler Physical Symptoms Inventory (WPSI) ใช้เพื่อวัดความเครียด นอกจากนี้ คะแนนการรับมือที่เน้นปัญหาและการรับมือที่เน้นด้านอารมณ์ (The Problem Focused Coping and Emotion Focused Coping) จากแบบสอบถามวิธีการรับมือกับความเครียด (Ways of Coping Questionnaire) ใช้เพื่อวัดรูปแบบการรับมือกับความเครียด ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบคาโนนิคอล (Canonical Correlation) และสมการถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression) พบว่า การทะเลาะวิวาท การเห็นคุณค่าในตนเอง และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 3 ด้าน (ความต้องการการยอมรับ ความโน้มเอียงที่จะประณามและความวิตกกังวลที่มากเกินไป) มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความเครียด

เทอร์แมน. (Thurman. 1983 : 417-423) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ต่อพฤติกรรมแบบเอของนักศึกษา การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการลดระดับพฤติกรรมแบบเอ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความวิตกกังวลด้านสภาวะ ความวิตกกังวลด้านลักษณะ ความเครียด ความพึงพอใจและความสุข โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาจำนวน 22 คน (ชาย 12 หญิง 10 คน) ของมหาวิทยาลัยของรัฐขนาดใหญ่มีอายุเฉลี่ย 23.5 จำแนกจากนักศึกษาปี 1 จนถึงสำเร็จการศึกษา นักศึกษาที่สนใจได้ทำแบบสำรวจ The Jenkins Activity Survey (Glass, 1977) เพื่อคัดเลือกผู้ซึ่งมีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมแบบเอและบิอยู่ในระดับสูง กลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มแบบจับคู่ เพื่อเข้ากลุ่ม RET และกลุ่มควบคุม นักศึกษาได้ทำแบบรายงานตัวเองเพื่อวัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (The Irrational Beliefs Test) ความเครียด (The Stress Inventory) ความพึงพอใจและความสุข (Satisfaction-Happiness Inventory) ความวิตกกังวลด้านสภาวะและความวิตกกังวลด้านลักษณะ (The State-Trait Anxiety Inventory) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบ RET ถูกสร้างให้ครอบคลุมองค์ประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมแบบเอ 4 ด้าน ได้แก่ ความเร่งรีบในเรื่องเวลา การแข่งขัน ความเป็นปรปักษ์และความโกรธ และการต่อสู้เพื่อความสำเร็จ กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโปรแกรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการ

วิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ มีพฤติกรรมแบบเอลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และจากการติดตามผลอีก 2 เดือนต่อมา พบว่า คะแนนจากแบบสอบถามในช่วงติดตามผลกับช่วงหลังการให้คำปรึกษาไม่แตกต่างกัน แสดงว่า การให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์มีผลระยะยาวต่อการลดพฤติกรรมแบบเอ

เอเดส (Eades. 1981 : 3422-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลขององค์ประกอบทางการคิดของการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ และการฝึกการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรม 2 กลุ่ม กับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ (The Rational Emotive Therapy) ได้รับการฝึกด้วยองค์ประกอบทางการคิดของ RET กลุ่มการฝึกการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม (The Behavioral Assertion Training = BAT) ได้รับการฝึกด้วยองค์ประกอบขั้นตอนตามพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลองด้วย the Assertion Inventory และ The Irrational Beliefs Test ผลการวิจัย พบว่าทั้งกลุ่ม RET และ กลุ่ม BAT มีคะแนนก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 อย่างไรก็ตาม มีเพียงกลุ่ม RET มีความแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นั่นก็คือ การฝึก RET มีประสิทธิผลมากกว่าสองกลุ่มในการเพิ่มการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังนั้น กลุ่ม RET มีประสิทธิผลในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมากกว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยเฉพาะ สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมีเพียงสองด้าน คือ การคาดหวังในตนเองสูง และการพึ่งพาผู้อื่น มีคะแนนก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .01 ผลที่เพิ่มขึ้นนี้พบในกลุ่ม RET

ไบซเดน (Baisden. 1980 : 41-03B) ได้ทำการวิจัยเรื่องความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล : การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้เพื่อดูความมีประสิทธิภาพ (Effectiveness) ของการประเมินความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และเพื่อรับรองโครงสร้างทางจิตใจของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนในวิชาจิตวิทยาของมหาวิทยาลัย Minnesota เป็นเพศชาย 106 คน เพศหญิง 134 คน โดยตอบแบบทดสอบ IBT (Jones, 1968) Ellis Scale (MacDonald & Games, 1972) the Differential Personality Questionnaire (Tellegen, 1975) the Shipley Institute of Living Scale (Shipley, 1940; Sines, 1958) และเอกสารข้อมูลส่วนตัวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลของการศึกษาพบว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่าง ๆ มีความเที่ยงตรงในคำถามที่เป็นองค์ประกอบเชิงสาเหตุในการสร้างปัญหาทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์น้อยหรือไม่มีความสัมพันธ์กับพยาธิสภาพทางจิต ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ตามบัญชีของเอลลิส (1962) เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ข้อ 5 สัมพันธ์กับความคิดที่เป็นสาเหตุภายนอกที่ทำให้ไม่มีความสุข ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลข้อ 8 สัมพันธ์กับความคิดของความต้องการในการพึ่งพาผู้อื่น และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลข้อ 11 สัมพันธ์กับการคิดของความสมบูรณ์แบบ ความเชื่อเหล่านี้ดูเหมือนสัมพันธ์เล็กน้อยกับการวัดโรคประสาทและโรคจิตในการศึกษานี้

แบรนสกาย (Bransky. 1990 : 1162-A) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสมบูรณ์แบบในวัยรุ่นที่มีพรสวรรค์ทางด้านสติปัญญา : ลักษณะนิสัย การตอบสนองต่อความล้มเหลว และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การศึกษานี้ใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 72 คน ที่ลงทะเบียนเรียนโปรแกรมการศึกษาสำหรับเด็กที่มีพรสวรรค์ โดยใช้เครื่องมือต่อไปนี้ 1) The Academic Perfectionism Scale ที่ปรับปรุงโดยเบิร์น (Bern. 1980) เพื่อวัดความสมบูรณ์แบบทางด้านวิชาการ 2) The Revised-Intellectual Achievement Responsibility Scale ของ แครนดอลล์ แครทไควสกี และแครนดอลล์ (Crandall; Karkovsky; and Crandall. 1965) นำมาปรับปรุงเพื่อให้เหมาะสมในการวัดลักษณะนิสัยของวัยรุ่น 3) แบบสอบถามการประเมินความรู้สึกอาย/ความรู้สึกผิด และความต่ำต้อย/ความอึดอัดใจ จากเงื่อนไขที่กำหนดให้ 4 ข้อ เพื่อวัดการตอบสนองต่อความล้มเหลว และ 4) The Irrational Beliefs Test ที่พัฒนาโดยโจห์น (Jones. 1968) บนพื้นฐานของเอลลิส (Ellis. 1962) เพื่อวัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 5) แบบวัดอื่นๆ ได้แก่ A Semantic Differential Scale (Dusek; & Flaherty. 1981) เพื่อประเมินความคิดรวบยอดในตนเอง (Self Concept) และ Empowering Gifted Behavior Scale เพื่อให้ครูประเมินพฤติกรรมที่สมบูรณ์แบบ (Jemlins-Friedman; Bransky; & Murphy. 1986) ใช้การวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ผลการวิจัยให้ข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนายุทธศาสตร์เพื่อใช้สำหรับฝ่ายบุคลากรในการดำเนินการกับนักเรียนที่มีลักษณะสมบูรณ์แบบ

มูราน (Muran. 1991 : 3576-B) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การบิดเบือนทางความคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เกี่ยวกับอาการผิดปกติด้านความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้าที่รุนแรงขั้นสุดท้าย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบการคิดที่บกพร่องของกลุ่มตัวอย่างที่มีอาการตึงเครียด วิตกกังวลและซึมเศร้าที่รุนแรงขั้นสุดท้าย และเพื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่มีอาการ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 95 คน เป็นทหารผ่านศึกชาวเวียดนาม 31 คน ที่ได้รับการวินิจฉัยด้วย PTSD เป็นคนไข้ที่มีอาการวิตกกังวลและความซึมเศร้าขั้นต้น 24 คน (ชาย 12 คน หญิง 12 คน) และเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย 40 คน (19 คน หญิง 21 คน) ทหารผ่านศึกมีอายุเฉลี่ย 36-52 ($M=41.8$; $SD=3.5$) คนไข้มีอายุเฉลี่ย 24-75 ($M=19.3$; $SD=1.2$) กลุ่มตัวอย่างที่ถูกเลือกจาก PTSD และกลุ่มที่ได้รับการรักษาโดยการวินิจฉัยด้วย DSM-III-R ผลกระทบของเหตุการณ์ของแบบวัดเหตุการณ์ (Event Scale) สำหรับกลุ่ม PTSD และแบบสำรวจ The Millon Clinical Multiaxial Inventory-II สำหรับกลุ่มที่บำบัดรักษา กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามต่อไปนี้ Beck Depression Inventory, The State-Trait Anxiety Inventory, The Cognitive Error Questionnaire และ Survey of Personal Beliefs ผลของการวิจัยพบว่า กลุ่ม PTSD และกลุ่มที่บำบัดรักษามีความซึมเศร้าและความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญมากกว่ากลุ่มที่เป็นคนไข้ นอก อย่างไรก็ตาม มีเพียงกลุ่มที่เป็นคนไข้ใน (ไม่ใช่กลุ่ม PTSD) มีการคิดที่บกพร่องมากกว่ากลุ่มที่เป็นคนไข้ นอก ซึ่งสนับสนุนความเที่ยงตรงที่จำแนก (Discriminant Validity) ของ PTSD กลุ่มที่แตกต่างในระยะแรกจากกลุ่มอื่นๆ เกี่ยวกับการวัดความวิตกกังวลและความซึมเศร้ายังคงแตกต่างจากกลุ่มอื่น ๆ ในด้านการคิดที่บกพร่องที่ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างการคิดและอารมณ์และระหว่างความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่มด้วย

โจนส์ (Jones. 1968 : 66-67) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การวัดองค์ประกอบของระบบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis' Irrational Beliefs System) ด้วยการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับการปรับตัวไม่ได้ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ชื่อว่า The Irrational Beliefs Test = IBT ซึ่งสร้างเพื่อวัดความเชื่อตามแนวคิดของเอลลิสที่บ่งชี้ถึงบุคลิกภาพและการปรับตัวไม่ได้ โดยการสร้างข้อคำถามตามนิยามของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วเลือกข้อที่มีน้ำหนักและมีความสัมพันธ์กัน ประกอบด้วยข้อคำถาม 100 ข้อ ที่วัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 10 ด้าน โดยเปลี่ยนด้านที่ 10 เป็น "ความสุขเกิดจากการได้อยู่เฉย ๆ โดยไม่ต้องทำอะไร" ผลการวิจัยสรุปได้ว่า แบบทดสอบ IBT มีความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงที่พอเพียงในการวัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลสำหรับการวิจัยและการให้คำปรึกษาปรึกษา โดยผลจากการศึกษานี้ มีข้อเสนอแนะอย่างละเอียดและได้รับการยอมรับและยืนยันอย่างมากมาย เกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามทฤษฎีของเอลลิส

จากการศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ สามารถสรุปได้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

1. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญจากการศึกษาครั้งแรก ของเอลลิส 10 ประการ ได้แก่ 1) การเรียกร้องการยอมรับ (Demand for Approval) 2) การคาดหวังในตนเองสูง 3) ความโน้มเอียงในการประณาม 4) ปฏิกริยาต่อความคับข้องใจ (Frustration Reactive) 5) การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ 6) ความกระวนกระวายใจมากเกินไป 7) การหลีกเลี่ยงปัญหา 8) การพึ่งพาผู้อื่น 9) การขาดความรับผิดชอบ และ 10) ความสมบูรณ์แบบ

2. ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่สำคัญ ๆ ที่เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านตนเอง ได้แก่ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความละเอียด และความรู้สึกผิด ด้านคนอื่น ได้แก่ ความโกรธ ความเดือดดาล ความก้าวร้าวแบบเก็บกด และการกระทำที่รุนแรง ด้านโลก/เงื่อนไขชีวิต ได้แก่ รู้สึกสงสารตนเอง รู้สึกเจ็บปวด มีพฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง (ขาดวินัยในตนเอง) ได้แก่ ผัดวันประกันพรุ่ง ติดสารเสพติด รับประทานมากเกินไป นอกจากนี้ ยังส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมอื่น ๆ ที่สำคัญ ๆ ได้แก่ ความรู้สึกไร้ค่า ความรู้สึกมั่งร้าย ท้อแท้ ว้าวุ่น สิ้นหวัง ความอิจฉาที่ไม่สมเหตุสมผล การนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ มีพฤติกรรมก้าวร้าว นอกจากนี้ ความเครียดหรืออาการเครียด เป็นปัญหาทางอารมณ์แบบลูกโซ่ ที่เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั่นเอง

3. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลหรือการคิดที่บกพร่อง เป็นสาเหตุที่สำคัญของปัญหาทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลและส่งผลให้เกิดอาการป่วยทางกาย คนที่มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลสูงจะมีการทะเลาะวิวาทสูงกว่าคนที่มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่ำ คนที่มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจะมีความเครียดต่ำ และมีความวิตกกังวลใกล้เคียงกัน ความเชื่อในเรื่องความต้องการการยอมรับ การประณามและความกังวลที่มากเกินไป มีความสัมพันธ์กับความเครียด

4. ลักษณะที่แสดงว่ามีความเครียด ได้แก่ มึนงงหรือเวียนศีรษะ นอนไม่ค่อยหลับหรือหลับ ๆ ตื่น ๆ

5. คนที่มีความโกรธ จะมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในเรื่องความต้องการความสมบูรณ์แบบ ความกังวลเกี่ยวกับความวิตกกังวล การประณาม และการเชื่อว่าเป็นเรื่องหายนะ

6. ตัวต่อต้านและจัดการกับความเครียด ได้แก่ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในเรื่องการยอมรับและการหลีกเลี่ยงปัญหาในระดับต่ำ การคาดหวังในตนเองอย่างมีเหตุผล ความรับผิดชอบทางอารมณ์ การได้รับการส่งเสริมให้กำลังใจทางสังคม ความสงบทางอารมณ์ การมีมุมมองที่ลึกซึ้งในการรับมือกับความเครียด และการหลีกเลี่ยงการตอบสนองในการรับมือที่ไม่เหมาะสม

7. การให้คำปรึกษาแบบ REBT หรือ RET มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมากกว่าการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก ช่วยลดบุคลิกภาพแบบเอ ความวิตกกังวล ความโกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าว รวมทั้งช่วยลดการคาดหวังในตนเองและการพึ่งพาผู้อื่นที่มากเกินไปด้วย

8. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกพฤติกรรมแสดงออก การฝึกลดความรู้สึกรุนแรงไว้อย่างมีระบบ ช่วยลดความวิตกกังวล ความโกรธและมีความโกรธที่เหมาะสม

9. เพศชายและเพศหญิงมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่างกัน เพศหญิงมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลสูงกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในเรื่องความต้องการการยอมรับ ความสามารถ ความสำเร็จ การพึ่งพาและมือการป่วยโดยรวมสูงกว่าเพศชาย เพศชายมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในเรื่องความต้องการค้นพบวิธีการแก้ไขปัญหาที่สมบูรณ์แบบสูงกว่าเพศหญิง นอกจากนี้ความเครียดระหว่างเพศหญิงและเพศชาย มีทั้งที่แตกต่างและไม่แตกต่างกัน

10. บุคลิกภาพแบบเอ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและความเครียด และมีความสัมพันธ์กับการปวดศีรษะ ส่วนความเป็นปรีชาไม่มีความสัมพันธ์กับอาการปวดศีรษะ

11. นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 4 มีความเครียดมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 3

12. แบบทดสอบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สร้างตามองค์ประกอบที่สำคัญทั้ง 10 ประการ ของเอลลิส โดยโจนส์ มีความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงที่พอเพียงในการวัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อการวิจัยและการให้คำปรึกษาเพื่อรักษา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
 - 3.1 ขั้นการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์
 - 3.2 ขั้นการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

โดยในแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2547 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 41 แห่ง จำนวน 79,699 คน (สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ. 2546 : 56-57; สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2548 : ออนไลน์)

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2547 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 19 มหาวิทยาลัย จำนวน 1,140 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) โดยมีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.2.1 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ให้มีค่าความคลาดเคลื่อนในการสุ่ม .05 ($\alpha = .05$) โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ตามวิธีของยามานะ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 284-285; อ้างอิงจาก Yamané. 1967 : 886-887) ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ	n	แทน	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
	N	แทน	ขนาดประชากร
	e	แทน	ความคลาดเคลื่อนของการสุ่ม (.05)

จากการคำนวณจะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 398 คน ซึ่ง ส.ว.สนา ประวาสพฤกษ์ (ม.ป.ป. : 11) กล่าวว่า ในการวิเคราะห์หองค์ประกอบควรใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 500 คน ขึ้นไป

ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อลดความคลาดเคลื่อนของการสุ่มให้มากที่สุด ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 1,140 คน โดยดำเนินการเก็บข้อมูลจากประชากรที่เป็นเพศชายและเพศหญิงในแต่ละมหาวิทยาลัยจำนวนเท่า ๆ กัน ทั้งนี้เพราะจากการศึกษางานวิจัย พบว่า ตัวแปรเพศมีอิทธิพลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ (Kasper. 1983 : 709A)

1.2.2 ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ตามขั้นตอน ดังนี้

- 1) แบ่งกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏตามเขตภูมิศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏตั้งอยู่ เป็น 8 กลุ่มสถาบัน (สำนักงานสภาพัฒนาการศษ. 2545 : 56-57)
- 2) สุ่มตัวอย่างมหาวิทยาลัยราชภัฏจาก 8 กลุ่มสถาบัน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยสุ่มมาร้อยละ 50 ของแต่ละกลุ่มสถาบัน ได้มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 19 แห่ง
- 3) สุ่มตัวอย่างนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ 19 แห่ง มหาวิทยาลัยละ 60 คน เป็นเพศชาย 30 คน เพศหญิง 30 คน รวม 1,140 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ดังตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ (n = 1,140)

กลุ่มสถาบัน	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง	
	มหาวิทยาลัยราชภัฏ	จำนวน	มหาวิทยาลัยราชภัฏ	จำนวน
1. ภาคเหนือตอนบน (ล้านนา)	1. เชียงราย	180	1. ลำปาง	60
	2. เชียงใหม่	2,978	2. อุตรดิตถ์	60
	3. ลำปาง	2,499		
	4. อุตรดิตถ์	2,280		
	รวม	7,937	รวม	120
2. ภาคเหนือตอนล่าง (พุทธชินราช)	5. กำแพงเพชร	1,060	3. นครสวรรค์	60
	6. นครสวรรค์	1,722	4. เพชรบูรณ์	60
	7. พิบูลสงคราม	2,279		
	8. เพชรบูรณ์	1,403		
	รวม	6,464	รวม	120
3. ภาคอีสานตอนบน (อีสานเหนือ)	9. มหาสารคาม	3,280	5. มหาสารคาม	60
	10. เลย	1,231	6. เลย	60
	11. สกลนคร	1,572	7. อุตรธานี	60
	12. อุตรธานี	3,219		
	13. กาฬสินธุ์	116		
	14. นครพนม	166		
	รวม	9,584	รวม	180
4. ภาคอีสานตอนล่าง (อีสานใต้)	15. นครราชสีมา	2,634	8. นครราชสีมา	60
	16. บุรีรัมย์	1,417	9. บุรีรัมย์	60
	17. สุรินทร์	1,993	10. อุบลราชธานี	60
	18. อุบลราชธานี	2,711		
	19. ชัยภูมิ	347		
	20. ศรีสะเกษ	530		
	21. ร้อยเอ็ด	567		
	รวม	10,199	รวม	180

ตาราง 3 (ต่อ)

กลุ่มสถาบัน	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง	
	มหาวิทยาลัยราชภัฏ	จำนวน	มหาวิทยาลัยราชภัฏ	จำนวน
5. ภาคกลาง (ศรีอยุธยา)	22. ราชนครินทร์	1,238	11. เทพสตรี	60
	23. เทพสตรี	1,911	12. ราไพพรรณี	60
	24. พระนครศรีอยุธยา	1,014		
	25. วไลยอลงกรณ์	2,667		
	26. ราไพพรรณี	1,329		
	รวม	8,159	รวม	120
6. ภาคตะวันตก (ทวารวดี)	27. กาญจนบุรี	1,098	13. กาญจนบุรี	60
	28. นครปฐม	2,448	14. หมู่บ้านจอมบึง	60
	29. เพชรบุรี	1,642		
	30. หมู่บ้านจอมบึง	702		
	รวม	5,890	รวม	120
7. ภาคใต้ (ทักษิณ)	31. นครศรีธรรมราช	1,606	15. นครศรีธรรมราช	60
	32. ภูเก็ต	1,462	16. ยะลา	60
	33. ยะลา	1,677		
	34. สงขลา	1,654		
	35. สุราษฎร์ธานี	1,941		
	รวม	8,340	รวม	120
8. กรุงเทพมหานคร (รัตนโกสินทร์)	36. จันทระเกษม	3,109	17. พระนคร	60
	37. ธนบุรี	1,900	18. สวนดุสิต	60
	38. บ้านสมเด็จพระเจ้าพระยา	2,005	19. สวนสุนันทา	60
	39. พระนคร	3,394		
	40. สวนดุสิต	9,206		
	41. สวนสุนันทา	3,512		
	รวม	23,126	รวม	180
	รวมทั้งหมด	79,699	รวมทั้งหมด	1,140

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2548, เมษายน) : ออนไลน์

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์

2.1 ประชากรที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2547 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จำนวน 2,279 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จำนวน 235 คน

ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เพื่อให้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด ในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ของนักศึกษา เนื่องจากเป็นสถานที่ปฏิบัติงานของผู้วิจัย และนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีลักษณะที่คล้ายคลึงกับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ทั้ง 19 แห่ง โดยมีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.2.1 นำแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ไปเก็บข้อมูลจากนักศึกษา จำนวน 235 คน ได้รับคืนจำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 84.25

2.3.2 นำแบบสำรวจทั้ง 3 ชุดมาวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า มีนักศึกษาที่มีคะแนนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ 75 ขึ้นไป จำนวน 25 คน เป็นเพศชาย 10 คน เพศหญิง 15 คน

2.2.3 สุ่มอย่างง่ายนักศึกษาในข้อ 2.3.2 มาจำนวน 16 คน เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน แต่ละกลุ่มประกอบด้วยเพศชาย 4 คน เพศหญิง 4 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใดๆ

เกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ กำหนดเกณฑ์ตามแนวคิดของ จาคอบส์; แมสสัน และฮาร์วิล (Jacobbs; Masson; & Harvill. 2002 : 40) ที่ว่า ขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวน 5-8 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. แบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
2. แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์

3. แบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี
4. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. การสร้างแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

แบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในต่างประเทศ เพื่อทราบนิยามและองค์ประกอบของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Davis, Eshelman; & McKay. 1988., Corey. 1995, 1996; Ellis. 1990; 1995; Dryden; & Mytton. 1999; Neenan; & Dryden. 2001)

1.2 ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสำรวจแบบมาตราส่วนประมาณค่า (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538; ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538)

1.3 นำข้อมูลที่ได้จาก 1.1 มาสร้างข้อคำถามเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ตามกรอบความคิดของ เอลลิส (Jones. 1968 : 4-9; citing Ellis. 1962) เดวิส เอสเชลแมนและแมคเคย์ (Davis; Eshelman; & McKay. 1998 : 101-105) ตามนิยามศัพท์เฉพาะทั้ง 10 องค์ประกอบ ๆ ละ 7 ข้อ รวม 70 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ต มี 5 อันดับ คือ จริงมากที่สุด ก่อนข้างจริง จริงบ้างไม่จริงบ้าง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริงเลย

1.4 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำกรอบความคิดและข้อคำถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน (ภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาตรวจสอบการใช้ภาษาและความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดไว้ โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ให้คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

นำคะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 7 ท่าน มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence = IOC) โดยใช้เกณฑ์ค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.50 ขึ้นไป ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ค่า IOC ของข้อคำถาม 70 ข้อ อยู่ระหว่าง 0.571 - 1.000 (ภาคผนวก ข) ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

1.5 นำแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 70 ข้อ ไปใช้ครั้งที่ 1 กับ นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1 เป็นกลุ่มที่ 1 คือ กลุ่มก่อนปรับปรุง จำนวน 100 คน ในวันที่ 8 พฤศจิกายน 2547 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ของข้อคำถามเป็นรายข้อ (Item Analysis) โดยใช้ค่าสถิติทีทดสอบ (t - test) แบบเทคนิค 25 เปอร์เซนต์กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 1.025 - 5.926 ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกมาก

กว่า 1.75 ขึ้นไป จำนวน 60 ข้อ มาจัดทำเป็นแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และนำไปเก็บข้อมูล ครั้งที่ 2 กับนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1 เป็นกลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มหลังปรับปรุง จำนวน 100 คน ในวันที่ 15 พฤศจิกายน 2547 เพื่อนำมาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้ออีกครั้งหนึ่ง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อหลังปรับปรุงมีค่าสูงกว่า 1.75 ทุกข้อ คือ อยู่ระหว่าง 1.811 - 5.813 (ภาคผนวก ค)

1.6 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาคด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ค่าความเชื่อมั่นรายด้านก่อนการปรับปรุง อยู่ระหว่าง .4147 - .7651 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .8687 และค่าความเชื่อมั่นรายด้าน หลังปรับปรุง อยู่ระหว่าง .6380 - .7889 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .9336 และค่าความเชื่อมั่นรายด้านหลังการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 1,036 คน อยู่ระหว่าง .5770 - .8127 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .9225 แสดงว่า แบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง (ภาคผนวก ง)

1.7 ตัวอย่างแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

1.7.1 ตัวอย่างข้อคำถามของตัวบ่งชี้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
0	ถ้าฉันไม่ขัดใจเพื่อน เพื่อนก็จะรักฉัน					
00	ชีวิตฉันจะมีคุณค่า หากสามารถทำให้พ่อแม่สมหวัง					
000	เพื่อน ๆ ที่ชอบดูถูกคนอื่นเป็นคนไม่น่าคบ					

1.7.2 เกณฑ์การให้คะแนนแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล กำหนดการให้คะแนน ดังนี้

จริงมากที่สุด ให้คะแนน 5 คะแนน
 ค่อนข้างจริง ให้คะแนน 4 คะแนน
 จริงบ้างไม่จริงบ้าง ให้คะแนน 3 คะแนน
 ค่อนข้างไม่จริง ให้คะแนน 2 คะแนน
 ไม่จริงเลย ให้คะแนน 1 คะแนน

1.7.3 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์จากคะแนนเฉลี่ย (M) เท่ากับ 2.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$) เท่ากับ .48 ของกลุ่มตัวอย่าง 1,036 คน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.26 ขึ้นไป (ได้จาก $M + 1SD$ ขึ้นไป) หมายถึง มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
 ระดับสูง

คะแนนเฉลี่ย 2.28 - 3.25 (ได้จาก $M - 1SD$ ถึง $M + 1SD$) หมายถึง มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 2.27 ลงมา (ได้จาก $M - 1SD$ ลงมา) หมายถึง มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลระดับต่ำจากการคำนวณคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มีค่าเท่ากับ 3.05

1.8 ผู้วิจัยนำแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จำนวน 60 ข้อ ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ จำนวน 1,140 คน เพื่อนำมาใช้แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

2. การสร้างแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์

แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทางอารมณ์ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อทราบนิยามและองค์ประกอบของปัญหาทางอารมณ์ (Traverse; & Dryden. 1995 : 44; DiGiuseppe. 1995 : 103; citing Ellis. 1978; Neenan; & Dryden. 2001; Spielberger; et al. 1970, 1983; Gregory. 1996; Deffenbacher; et al. 1996; Fuqur; et al. 1991)

2.2 ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสำรวจแบบมาตราส่วนประมาณค่า (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538; ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538)

2.3 นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 2.1 มาสร้างข้อคำถามเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ ตามกรอบความคิดของของเอลลิส (DiGiuseppe. 1995 : 103; citing Ellis. 1978) และเทรฟเวิร์ด และ ดรายเดน (Traverse; & Dryden. 1995 : 44) ตามนิยามศัพท์เฉพาะทั้ง 3 องค์ประกอบ ๆ ละ 9 ข้อ รวม 27 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า ของลิเคิร์ทมี 5 อันดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด

2.4 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยนำกรอบความคิดและข้อคำถามย่อยๆ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน (ภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาตรวจสอบการใช้ภาษาและความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดไว้ โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวอย่างปัญหาทางอารมณ์

ให้คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวอย่างปัญหาทางอารมณ์

ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่เป็นตัวอย่างปัญหาทางอารมณ์

นำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่าน มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย 0.50 ขึ้นไป ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.714 - 1.000 (ภาคผนวก ข) ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.5 นำแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 27 ข้อ ไปใช้กับนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ใช่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำผลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก ของข้อคำถามเป็นรายข้อ โดยใช้ค่าสถิติที่ทดสอบแบบเทคนิค 25 เปอร์เซนต์กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ อยู่ระหว่าง 2.014 - 7.192 (ภาคผนวก ค)

2.6 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์รายด้านอยู่ระหว่าง .7140 - .7610 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .8497 และค่าความเชื่อมั่นรายด้านหลังการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 1,036 คน อยู่ระหว่าง .7357 - .8104 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .8784 แสดงว่า แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง (ภาคผนวก ง)

2.7 ตัวอย่างแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์

2.7.1 ตัวอย่างข้อคำถามของตัวบ่งชี้ปัญหาทางอารมณ์

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	ฉันรู้สึกผิดที่โกหกพ่อแม่ จนทำให้นอนไม่หลับ					
00	พ่อแม่ชอบบังคับฉันตลอดเวลา ทำให้ฉันเครียดมาก					
000	พ่อแม่ไม่พยายามเข้าใจในตัวฉัน ทำให้ฉันรู้สึกท้อแท้ใจ					

2.7.2 เกณฑ์การให้คะแนนแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน 5 คะแนน
มาก	ให้คะแนน 4 คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
น้อย	ให้คะแนน 2 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน 1 คะแนน

2.7.3 เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนจากแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์จากคะแนนเฉลี่ย (M) เท่ากับ 3.05 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .53 ที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง 1,036 คน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.59 ขึ้นไป (ได้จาก $M+1SD$ ขึ้นไป) หมายถึง มีปัญหาทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง

คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.58 (ได้จาก $M - 1SD$ ถึง $M + 1SD$) หมายถึง มีปัญหาทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 2.51 ลงมา (ได้จาก $M - 1SD$ ลงมา) หมายถึง มีปัญหาทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ

จากการคำนวณคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ของปัญหาทางอารมณ์ มีค่าเท่ากับ 3.37

2.8 ผู้วิจัยนำแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ จำนวน 27 ข้อ ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ จำนวน 1,140 คน เพื่อนำมาใช้ในการแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

3. การสร้างแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

แบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ทั้งในภาษาไทยและต่างประเทศเพื่อให้ทราบถึงนิยามและองค์ประกอบของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี (Gregory. 1996; O'Rourke; et al. 1988; Rosenman; Swan; & Carmelli. 1988; Price. 1988; Scherwitz. 1988; Ivancevich; & Matteson. 1980; กัญญา ธัญมันทา. 2545; อัจฉรา วงศ์วิวัฒนามงคล. 2533; เทพวัลย์ สุชาติ. 2530)

3.2 ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสำรวจแบบมาตราส่วนประมาณค่า (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538; ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538)

3.3 นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 3.1 มาสร้างข้อคำถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ตามกรอบความคิดของ โอ รอร์เค และ คณะ (O'Rourke; et al. 1988 : 313-314) และ โรสแมน สแวน และคาเมลลี (Rosenman; Swan; & Carmelli. 1988 : 9-10) ตามนิยามศัพท์เฉพาะทั้ง 6 องค์ประกอบ ๆ ละ 5 ข้อ รวม 30 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า ของลิเคิร์ทมี 5 อันดับ คือ จริงมากที่สุด ก่อนข้างจริง จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง ก่อนข้างไม่จริง และ ไม่จริงเลย

3.4 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยนำกรอบความคิดและข้อคำถามย่อยๆ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน (ภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาตรวจสอบการใช้ภาษาและความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดไว้ โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

ให้คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวแทนบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

ให้คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวแทนบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

ให้คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่เป็นตัวแทนบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

นำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่าน มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย 0.50 ขึ้นไป ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.571 - 1.000 (ภาคผนวก ข) ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

3.5 นำแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 30 ข้อ ไปใช้กับนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ใช่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำผลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก ของข้อคำถามเป็นรายข้อ โดยใช้ค่าสถิติที่ทดสอบ แบบเทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี อยู่ระหว่าง 2.116 - 8.008 (ภาคผนวก ค)

3.6 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของ ครอนบาค ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี รายด้านอยู่ระหว่าง .5611 - .7246 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .8713 และค่าความเชื่อมั่นรายด้านหลังการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 1,036 คน อยู่ระหว่าง .5550 - .7863 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .8901 แสดงว่า แบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง (ภาคผนวก ง)

3.7 ตัวอย่างแบบสำรวจคุณภาพแบบเอ-แบบบี

3.7.1 ตัวอย่างข้อคำถามของตัวบ่งชี้คุณภาพแบบเอ-แบบบี

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
0	ฉันพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้เกียรติยศอันดับหนึ่ง.....					
00	ฉันต้องชวนชายเรียนภาษาอังกฤษเพิ่มเติมเพื่อเตรียมตัวสอบเรียนต่อ.....					
000	ฉันพยายามทำกิจกรรมทุกอย่างเพื่อจะได้เป็นที่รู้จักของอาจารย์และเพื่อน.....					

3.7.2 เกณฑ์การให้คะแนนแบบสำรวจคุณภาพแบบเอ-แบบบี กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

จริงมากที่สุด	ให้คะแนน 5 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน 4 คะแนน
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ให้คะแนน 3 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้คะแนน 2 คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้คะแนน 1 คะแนน

3.7.3 เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยแบบสำรวจคุณภาพแบบเอ-แบบบี ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์จากคะแนนเฉลี่ย (M) เท่ากับ 2.84 และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .52 ที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง 1,036 คน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.37 ขึ้นไป (ได้จาก M + 1SD ขึ้นไป)	หมายถึง มีคุณภาพแบบเอ
คะแนนเฉลี่ย 2.32 - 3.36 (ได้จาก M - 1SD ถึง M + 1SD)	หมายถึง มีคุณภาพแบบเอ-บี
คะแนนเฉลี่ย 2.31 ลงมา (ได้จาก M - 1SD ลงมา)	หมายถึง มีคุณภาพแบบบี

จากการคำนวณคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ของคุณภาพแบบเอ-แบบบี มีค่าเท่ากับ 3.13

3.8 ผู้วิจัยนำแบบสำรวจคุณภาพแบบเอ-แบบบี จำนวน 30 ข้อ ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ จำนวน 1,140 คน เพื่อนำมาใช้แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

4. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังต่อไปนี้

4.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Dryden; & Yankura. 1995; Corey. 1995, 1996; Livneh; & Wright.

1995; Gilliland; James; & Bowman. 1994; Howatt. 2000; Neenan; & Dryden. 2001; Sharf. 1996; Nelson-Jones. 1998; Dryden; & Mytton. 1999)

4.2 เลือกเทคนิคทางด้านการคิด อารมณ์และพฤติกรรม ตามแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ที่เหมาะสมกับการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทั้ง 10 ด้าน และปัญหาทางอารมณ์ 3 ด้าน

4.3 เขียนรายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม โดยยึดหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ที่เน้นทฤษฎี A-B-C และใช้ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยกำหนดเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษา 12 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 24 ชั่วโมง ซึ่งผู้วิจัยใช้เกณฑ์กำหนดระยะเวลาในการให้คำปรึกษา ของ จาคอบส์; แมสสัน และฮาร์วิล (Jacobs; Masson; & Harvill. 2002 : 41) ที่ว่า ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งควรใช้เวลาอย่างน้อย 1 ชั่วโมงครึ่ง และไม่ควรมากเกิน 3 ชั่วโมง

4.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา วัตถุประสงค์ เทคนิคและขั้นตอนการให้คำปรึกษา นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

4.5 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ที่ปรับปรุงแล้วไปใช้ในการศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับนักศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 6 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา แบบฝึกหัดและเทคนิคที่เลือกใช้ แล้วนำผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ตอนที่ 1 ขั้นการศึกษาค้นคว้าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์และบุคลิกภาพของนักศึกษา

1.1 นำแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ไปใช้เก็บข้อมูลนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากมหาวิทยาลัยราชภัฏ 19 แห่ง ๆ ละ 60 คน รวม 1,140 คน ไม่ได้รับแบบสำรวจกลับคืนมาจำนวน 40 ชุด คิดเป็นร้อยละ 3.51 มีแบบสำรวจที่ไม่สมบูรณ์จำนวน 64 ชุด คิดเป็นร้อยละ 5.61 จำนวนแบบสำรวจที่สมบูรณ์สามารถนำไปวิเคราะห์ได้จริง มีจำนวน 1,036 ชุด คิดเป็นร้อยละ 90.88

1.2 นำข้อมูลจากแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมาวิเคราะห์หาค่าคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

1.3 นำข้อมูลที่ได้จากแบบสำรวจทั้ง 3 ชุด มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสำรวจ

1.4 เปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา จำแนกตามเพศ และบุคลิกภาพ เพื่อให้ทราบว่านักศึกษาที่มีเพศและบุคลิกภาพต่างกัน มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกันหรือไม่ ในกรณีที่พบว่านักศึกษาเพศใดและบุคลิกภาพแบบใดมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยเปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ผู้วิจัยจะนำมาใช้เป็นกรอบในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ในขั้นตอนการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ต่อไป

ตอนที่ 2 ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์

ในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเชิงทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Control-Group Pretest-Posttest Design (ลัว่น สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538 : 249) ซึ่งมีแบบแผนการทดลอง ดังตาราง 4

ตาราง 4 แบบแผนการทดลอง (Randomized Control-Group Pretest-Posttest Design)

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E R	T ₁	X	T ₂
C R	T ₁	-	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

E	คือ	กลุ่มทดลอง (Experimental group)
C	คือ	กลุ่มควบคุม (Control group)
R	คือ	การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Random assignment)
T ₁	คือ	การสอบก่อนที่จะจัดกระทำการทดลอง (Pretest)
T ₂	คือ	การสอบหลังจากที่จัดกระทำการทดลอง (Posttest)
X	คือ	การจัดกระทำ (Treatment)

2.1 วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

2.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

1) นำแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ไปเก็บข้อมูลนักเรียนระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 235 คน คัดเลือกได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 84.25

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 198 คน พบว่า เป็นเพศชาย 48 คน คิดเป็นร้อยละ 24.2 เพศหญิง 150 คน คิดเป็นร้อยละ 75.8 มีกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป มีจำนวน 25 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 15 คน

2) ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน โดยในแต่ละกลุ่มประกอบด้วยเพศชาย 4 คน เพศหญิง 4 คน

3) ดำเนินการติดต่อนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 16 คน เข้าร่วมประชุมในวันที่ 11 มกราคม 2548 เพื่อชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ ในการปฏิบัติตลอดกระบวนการของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4) ศึกษาข้อมูลนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง โดยดูจากคะแนนเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา และเตรียมสถานที่และสื่ออุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อม เช่น แบบฝึกหัด เครื่องเล่นเทป เทปเพลง แผ่นใส กระดานแม่เหล็กไวท์บอร์ด แท่งแม่เหล็กเล็กๆ และสีเมจิกสำหรับเขียนกระดานไวท์บอร์ด

3.2.2 ระยะทดลอง

ดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม จำนวน 12 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 24 ชั่วโมง ตั้งแต่วันที่ 12 มกราคม 2548 ถึง วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2548 ณ ห้องโปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในการดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังตาราง 5

ตาราง 5 ระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมของกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	วันเดือน ปี	เวลา	เนื้อหา
1	12 ม.ค. 48	14.30-16.30	การสร้างสัมพันธภาพ, ชี้แจงการเข้ากลุ่ม, ทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC
2	15 ม.ค. 48	10.00-12.00	การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการเรียกร้องความรักและการยอมรับและลดปัญหาทางอารมณ์
3	18 ม.ค. 48	14.30-16.30	การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการคาดหวังในตนเองสูงและลดปัญหาทางอารมณ์
4	21 ม.ค. 48	14.30-16.30	การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านความโน้มเอียงในการประณามและลดปัญหาทางอารมณ์
5	24 ม.ค. 48	14.30-16.30	การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจและลดปัญหาทางอารมณ์
6	27 ม.ค. 48	14.30-16.30	การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ และลดปัญหาทางอารมณ์
7	30 ม.ค. 48	10.00-12.00	การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการกระวนกระวายมากเกินไปและลดปัญหาทางอารมณ์
8	2 ก.พ. 48	14.30-16.30	การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการหลีกเลี่ยงปัญหา และลดปัญหาทางอารมณ์
9	5 ก.พ. 48	10.00-12.00	การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการพึ่งพาผู้อื่นและลดปัญหาทางอารมณ์
10	8 ก.พ. 48	14.30-16.30	การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการปฏิเสธความรับผิดชอบและลดปัญหาทางอารมณ์
11	11 ก.พ. 48	14.30-16.30	การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบและลดปัญหาทางอารมณ์
12	14 ก.พ. 48	14.30-16.30	การยุติกลุ่มและการประเมินผลการให้คำปรึกษา

3.2.3 ระยะหลังการทดลอง

หลังการทดลองครั้งที่ 12 ในวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2548 ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ในวันที่ 14 มีนาคม 2548 ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ เป็นคะแนนระยะติดตามผล แล้วนำ

ข้อมูลวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์ และบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

1.1 ดำเนินการจัดส่งแบบสำรวจเพื่อการวิจัย 3 ชุด คือ 1) แบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 2) แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และ 3) แบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี จำนวน 1,140 ชุด ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 19 แห่ง ๆ ละ 60 และได้รับคืนจนครบทั้ง 19 มหาวิทยาลัย ในระหว่างวันที่ 8 - 24 ธันวาคม 2547

1.2 คัดเลือกแบบสำรวจเพื่อการวิจัยที่สมบูรณ์ใช้ได้จริง จำนวน 1,036 ชุด มาวิเคราะห์แสดงความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพของนักศึกษา

2. ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์

2.1 นำแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ไปเก็บข้อมูลนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 235 คน คัดเลือกได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 84.25 เป็นเพศชาย 48 คน คิดเป็นร้อยละ 24.2 เพศหญิง 150 คน คิดเป็นร้อยละ 75.8 มีกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป มีจำนวน 25 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 15 คน

2.2 ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน โดยในแต่ละกลุ่มประกอบด้วยเพศชาย 4 คน เพศหญิง 4 คน

2.3 ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม กับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

2.4 หลังการทดลองสิ้นสุดแล้ว ในวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2548 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ เพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง

2.5 หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ในวันที่ 14 มีนาคม 2548 ผู้วิจัยใช้แบบสำรวจเก็บข้อมูลนักศึกษา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผล

2.6 วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และโปรแกรมสำเร็จ LISREL ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี
2. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่ได้กำหนดไว้ (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2545 : 179)
3. วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสำรวจทั้ง 3 ชุด โดยใช้ค่าสถิติทีทดสอบ (t - test) ด้วยเทคนิค 25 เปอร์เซนต์กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 131-132)
4. วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบสำรวจทั้ง 3 ชุด โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของ ครอนบาค (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 125-126)
5. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ด้วยโปรแกรม LISREL 8.30 (Joreskog & Sorbom. 1999)
6. วิเคราะห์เปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพของนักศึกษา
7. วิเคราะห์เปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ของนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม กับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
8. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
 - 8.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 8.1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)
 - 8.1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
 - 8.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่
 - 8.2.1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง เพื่อหาคุณภาพของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2545 : 179)
 - 8.2.2 ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็นรายข้อ เพื่อหาคุณภาพของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการใช้ t-test (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 131-132)

8.2.3 ค่าความเชื่อมั่น เพื่อหาคุณภาพของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. 2545 : 131)

8.2.4 ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อหาคุณภาพของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ด้วยโปรแกรม LISREL 8.30 (Joreskog & Sorbom. 1999)

8.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานในการวิจัย ได้แก่

8.3.1 ค่าสถิติเอฟ (F-test) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบสองทาง (Two-way MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา ที่มีเพศและบุคลิกภาพแตกต่างกัน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Stevens. 1996 : 237-259)

8.3.2 ค่าสถิติเอฟ (F-test) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way MANOVA : Repeated Measures Analysis) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม กับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Stevens. 1996 : 450-513)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SE	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด
GFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง
AGFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว
CFI	แทน	ดัชนีวัดความสอดคล้องเปรียบเทียบ
RMR	แทน	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ
RMSEA	แทน	ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า
IB	แทน	ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวม
IB1	แทน	ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการเรียกร้องความรักและการยอมรับ
IB2	แทน	ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการคาดหวังในตนเองสูง
IB3	แทน	ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านความโน้มเอียงในการประณาม
IB4	แทน	ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ
IB5	แทน	ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์
IB6	แทน	ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านความกระวนกระวายใจมากเกินไป
IB7	แทน	ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการหลีกเลี่ยงปัญหา
IB8	แทน	ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการพึ่งพาผู้อื่น
IB9	แทน	ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการปฏิเสธความรับผิดชอบ
IB10	แทน	ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ
EP	แทน	ปัญหาทางอารมณ์โดยรวม
EP1	แทน	ปัญหาทางอารมณ์ ด้านความเครียด
EP2	แทน	ปัญหาทางอารมณ์ ด้านความวิตกกังวล
EP3	แทน	ปัญหาทางอารมณ์ ด้านความโกรธ
TP	แทน	บุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี โดยรวม

TP1	แทน	บุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ด้านความทะเยอทะยาน
TP2	แทน	บุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ด้านความก้าวร้าว
TP3	แทน	บุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ด้านการแข่งขัน
TP4	แทน	บุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ด้านการขาดความอดทน
TP5	แทน	บุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ด้านความเร่ร่อน
TP6	แทน	บุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ด้านความเป็นปรปักษ์
F	แทน	ค่าสถิติ F (F-test)
t	แทน	ค่าสถิติที (t-test)
P	แทน	ค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ
*	แทน	ค่าสถิติทดสอบที่มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05
**	แทน	ค่าสถิติทดสอบที่มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ จำนวน 1,036 คน มีดังนี้

1.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา จำแนกตามเพศ

1.2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาเพศชายและเพศหญิง จำแนกตามระดับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์ และบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

2.1 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษา

2.2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา

2.3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีของนักศึกษา

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพ

3.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพ

3.2 ผลการวิเคราะห์ความความแปรปรวนพหุนามแบบสองทาง (Two - way MANOVA) ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

4.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

4.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way MANOVA : Repeated Measures Analysis)

4.3 ผลการวิเคราะห์อัตราการลดลงของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ โดยรวมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพศชายและเพศหญิง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

...

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของนักศึกษา

1.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา จำแนกตามเพศ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา จำแนกตามเพศ (n = 1,036)

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	508	49.03
หญิง	528	50.97
รวม	1,036	100.00

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคั้งนี้มีทั้งหมด 1,036 คน เป็นเพศชาย 508 คน คิดเป็นร้อยละ 49.03 เป็นเพศหญิง 528 คน คิดเป็นร้อยละ 50.97

1.2 จำนวนและร้อยละของของนักศึกษาเพศชายและเพศหญิง จำแนกตามระดับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์ และบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของนักศึกษา ตามระดับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์ และ บุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

ตัวแปร	เพศชาย		เพศหญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล						
ระดับสูง (M ตั้งแต่ 3.26 ขึ้นไป)	95	9.18	50	4.82	145	14.00
ระดับปานกลาง (M = 2.28 - 3.25)	340	32.82	397	38.32	737	71.14
ระดับต่ำ (M ตั้งแต่ 2.27 ลงมา)	73	7.04	81	7.82	154	14.86
ปัญหาทางอารมณ์						
ระดับสูง (M ตั้งแต่ 3.59 ขึ้นไป)	70	6.76	86	8.30	156	15.06
ระดับปานกลาง (M = 2.52 - 3.58)	350	33.78	366	35.34	716	69.12
ระดับต่ำ (M ตั้งแต่ 2.51 ลงมา)	88	8.49	76	7.34	164	15.83
บุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี						
บุคลิกภาพแบบเอ (M ตั้งแต่ 3.37 ขึ้นไป)	97	9.37	60	5.79	157	15.16
บุคลิกภาพแบบเอ-บี (M = 2.32 - 3.36)	351	33.78	376	36.29	727	70.17
บุคลิกภาพแบบบี (M ตั้งแต่ 2.31 ลงมา)	60	5.79	92	8.88	152	14.67

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 7 พบว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิง อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.14 และ 69.12 ตามลำดับ และนักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิง มีบุคลิกภาพแบบเอ แบบเอ-บี และแบบบี คิดเป็นร้อยละ 15.16, 70.17 และ 14.67 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 8 พบว่า องค์ประกอบทั้ง 10 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ($p < .01$) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ ตั้งแต่ 0.211 - 0.620 ทั้งนี้ องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหา กับการปฏิเสธความรับผิดชอบ มีค่าสหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.620

เมื่อพิจารณาค่าสถิติ Bartlett's Test of Sphericity มีค่าเท่ากับ 3393.783 ($p < .01$) แสดงว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์นี้แตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.891 แสดงว่า ข้อมูลชุดนี้มีความเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไป

ผู้วิจัยได้นำคะแนนเฉลี่ยของ 10 องค์ประกอบย่อยไปวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อยืนยันองค์ประกอบของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จำนวน 10 องค์ประกอบ ด้วยโปรแกรมลิสเรล ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 9

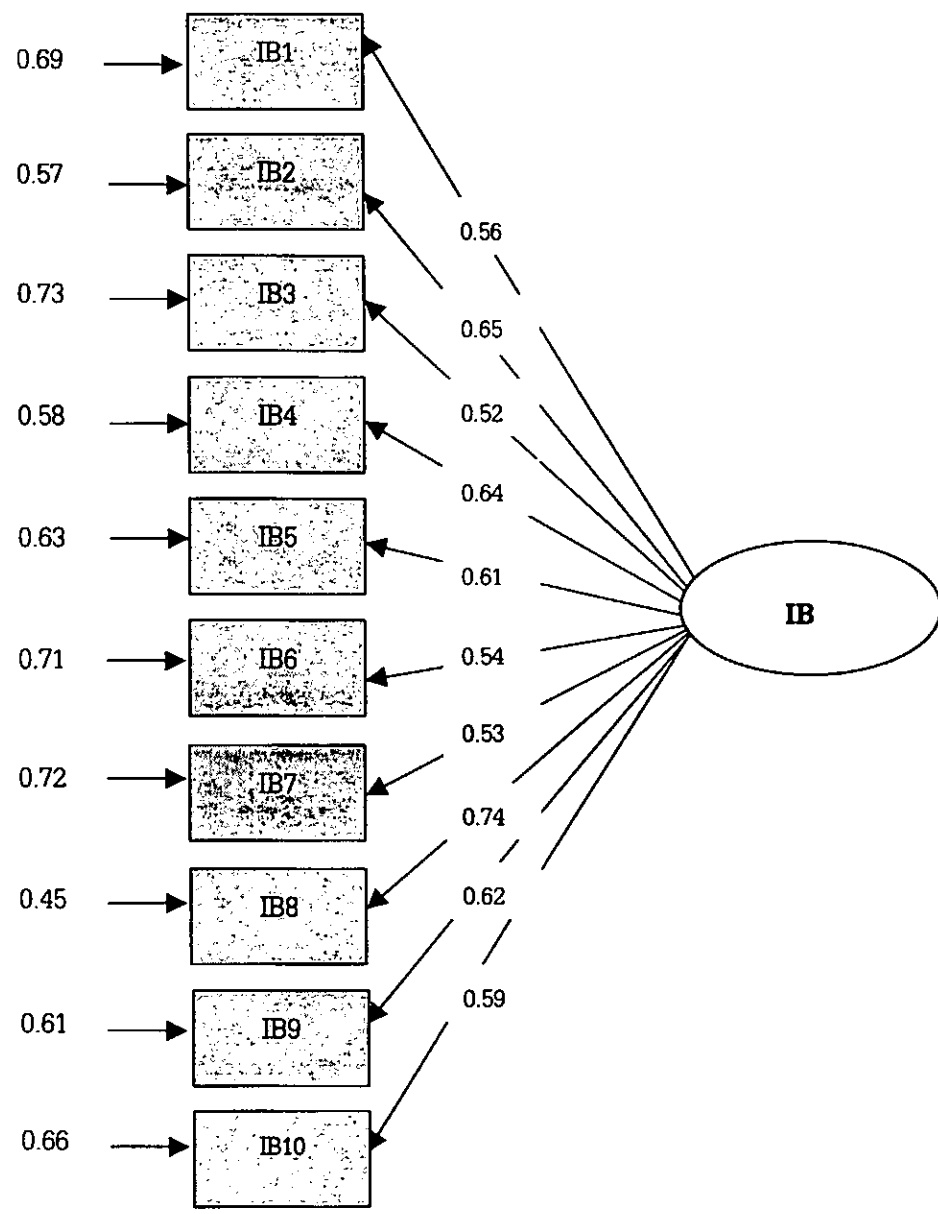
ตาราง 9 ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลและค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

องค์ประกอบ	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t
1. การเรียกร้องความรักและการยอมรับ	0.56	0.03	17.91**
2. การคาดหวังในตนเองสูง	0.65	0.03	20.92**
3. ความไม่เอียงในการประเมิน	0.52	0.03	15.55**
4. การมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ	0.64	0.03	20.33**
5. การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์	0.61	0.03	19.15**
6. ความกระวนกระวายใจมากเกินไป	0.54	0.03	17.35**
7. การหลีกเลี่ยงปัญหา	0.53	0.03	15.94**
8. การพึ่งพาผู้อื่น	0.74	0.03	21.77**
9. การปฏิเสธความรับผิดชอบ	0.62	0.03	19.05**
10. การเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ	0.59	0.03	19.27**
Chi - Square = 31.64 df = 21 p = 0.06			
GFI = 0.99 AGFI = 0.98 RMR = 0.01			
RMSEA = 0.02			

** $p \leq .01$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 9 พบว่า ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ ที่มีค่าเท่ากับ 31.64 และค่า p เท่ากับ 0.06 แสดงถึงไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานศูนย์ (H_0) ที่ระบุถึงความไม่แตกต่างระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ ค่าดัชนีความสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) ค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.99 , 0.98 , 0.01 และ 0.02 ตามลำดับ ซึ่งแสดงว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มี 10 องค์ประกอบ ได้แก่ การคาดหวังในตนเองสูง ความโน้มเอียงในการประเมิน การมีปฏิริยาต่อความคับข้องใจ การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ ความกระวนกระวายใจมากเกินไป การหลีกเลี่ยงปัญหา การพึ่งพาผู้อื่น การปฏิเสธความรับผิดชอบ และการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ มีค่าสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถวัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษาได้ 10 องค์ประกอบ

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบย่อยทั้ง 10 องค์ประกอบ พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่าเป็นบวก โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.52-0.74 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า ซึ่งแสดงว่าองค์ประกอบย่อยทั้ง 10 องค์ประกอบ เป็นองค์ประกอบย่อยที่สำคัญของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงนำเสนอโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในภาพประกอบ 10



ภาพประกอบ 10 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษา

2.2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา

ก่อนทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผู้วิจัยได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของปัญหาทางอารมณ์ทั้ง 3 องค์ประกอบ ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ในขั้นตอนนี้ใช้สถิติเพื่อตรวจสอบข้อมูลว่าเหมาะสมกับการวิเคราะห์องค์ประกอบหรือไม่ โดยใช้

1) Bartlett's Test of Sphericity เพื่อตรวจสอบที่เมทริกซ์ความสัมพันธ์ว่าเป็น Identity Matrix (1) หรือไม่ โดยเราต้องการปฏิเสธสมมติฐานว่าเมทริกซ์มีลักษณะเป็น 1

2) ใช้ดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) เพื่อตรวจสอบว่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรมีสูงหรือต่ำ ถ้ามีค่า KMO มีค่าเข้าใกล้หนึ่ง แสดงว่า ข้อมูลเหมาะสมกับการวิเคราะห์องค์ประกอบ ถ้าต่ำกว่า .50 ผู้วิจัยไม่ควรใช้วิธีวิเคราะห์องค์ประกอบกับข้อมูลชุดนั้น (ดุขฎิ โยเหลา. 2541 : 41) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 10

ตาราง 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบของปัญหาทางอารมณ์ (n = 1,036)

องค์ประกอบที่	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบของปัญหาทางอารมณ์		
	1	2	3
1. ความเครียด	1.000		
2. ความวิตกกังวล	.583**	1.000	
3. ความโกรธ	.465**	.518**	1.000
Bartlett's Test of Sphericity = 809.890 p = 0.00			
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling = .686			

** p ≤ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 10 พบว่า องค์ประกอบของปัญหาทางอารมณ์ ทั้ง 3 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ($p < .01$) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ ตั้งแต่ 0.465 - 0.583 ทั้งนี้องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด ได้แก่ ความวิตกกังวลกับความเครียด มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ 0.583 องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด ได้แก่ ความเครียดกับความโกรธ

เมื่อพิจารณาค่าสถิติ Bartlett's test of sphericity มีค่าเท่ากับ 809.890 ($p < .01$) แสดงว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์นี้แตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.686 แสดงว่า ข้อมูลชุดนี้มีความเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไป

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อยืนยันองค์ประกอบของปัญหาทางอารมณ์ จำนวน 3 องค์ประกอบ ด้วยโปรแกรมลิสเรล ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 11

ตาราง 11 ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลและค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบ
เชิงยืนยัน ของปัญหาทางอารมณ์ (n = 1,036)

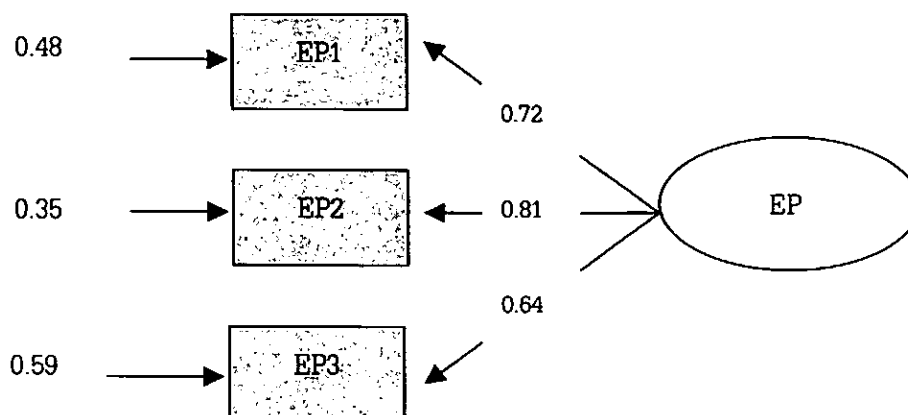
องค์ประกอบ	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t
1. ความเครียด	0.72	0.03	22.48**
2. ความวิตกกังวล	0.81	0.03	24.84**
3. ความโกรธ	0.64	0.03	20.11**
Chi-Square = 0.00	df = 0	p = 1.00	
GFI = 1.00	AGFI = 1.00	RMR = 0.00	
RMSEA = 0.02			

** $p \leq .01$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 11 พบว่า ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ ที่มีค่าเท่ากับ 0.00 และค่า p เท่ากับ 1.00 แสดงความไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานศูนย์ (H_0) ที่ระบุถึงความไม่แตกต่างระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ ค่าดัชนีความสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) ค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 1.00 , 1.00 , 0.00 และ 0.02 ตามลำดับ ซึ่งแสดงว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของปัญหาทางอารมณ์ มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ มีค่าสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถวัดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาได้ 3 องค์ประกอบ

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบย่อยทั้ง 3 องค์ประกอบ พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่าเป็นบวก โดยมีขนาดตั้งแต่ 0.64 - 0.81 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า ซึ่งแสดงว่าองค์ประกอบย่อยเหล่านี้เป็นองค์ประกอบย่อยที่สำคัญของปัญหาทางอารมณ์

เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงนำเสนอโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในภาพประกอบ 11



ภาพประกอบ 11 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา

2.3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีของนักศึกษา

ก่อนทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผู้วิจัยได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีทั้ง 6 องค์ประกอบ ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ในขั้นตอนนี้ใช้สถิติเพื่อตรวจสอบข้อมูลว่าเหมาะสมกับการวิเคราะห์องค์ประกอบหรือไม่ โดยใช้

1) Bartlett's Test of Sphericity เพื่อตรวจสอบที่เมทริกซ์ความสัมพันธ์ว่าเป็น Identity Matrix (1) หรือไม่ โดยเราต้องการปฏิเสธสมมติฐานว่าเมทริกซ์มีลักษณะเป็น 1

2) ใช้ดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) เพื่อตรวจสอบว่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร มีสูงหรือต่ำ ถ้ามีค่า KMO มีค่าเข้าใกล้หนึ่ง แสดงว่า ข้อมูลเหมาะสมกับการวิเคราะห์องค์ประกอบ ถ้าต่ำกว่า .50 ผู้วิจัยไม่ควรใช้วิธีวิเคราะห์องค์ประกอบกับข้อมูลชุดนั้น (ดุขฎี โยเหลา. 2541 : 41) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 12

ตาราง 12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันขององค์ประกอบของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี (n=1,036)

องค์ประกอบที่	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี					
	1	2	3	4	5	6
1. ความทะเยอทะยาน	1.000					
2. ความก้าวร้าว	.348**	1.000				
3. การแข่งขัน	.421**	.303**	1.000			
4. การขาดความอดทน	.215**	.263**	.496**	1.000		
5. ความเร่งรีบ	.341**	.201**	.257**	.354**	1.000	
6. ความเป็นปรีชา	.240**	.256**	.497**	.563**	.274**	1.000
Bartlett's Test of Sphericity = 1415.615 p = 0.00						
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling = .757						

** p ≤ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 12 พบว่า องค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับ .01 ($p < .01$) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ ตั้งแต่ 0.201 - 0.563 องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด ได้แก่ การขาดความอดทนกับความเป็นปรีชา มีค่าสหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.563 องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด ได้แก่ ความก้าวร้าวกับความเร่งรีบ มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ 0.201

เมื่อพิจารณาค่าสถิติ Bartlett's Test of Sphericity มีค่าเท่ากับ 1415.615 ($p < .01$) แสดงว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์นี้แตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.757 แสดงว่า ข้อมูลชุดนี้มีความเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไป

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อยืนยันองค์ประกอบของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี จำนวน 6 องค์ประกอบ โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้วยโปรแกรมลิสเรล ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง

ตาราง 13 ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลและค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี (n = 1,036)

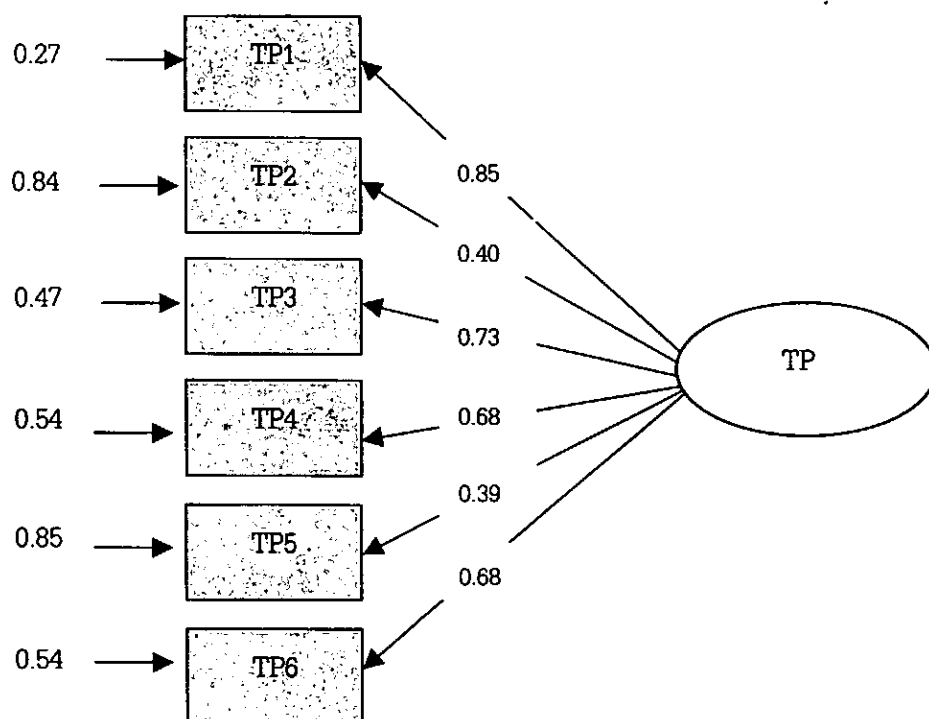
องค์ประกอบ	น้ำหนักองค์ประกอบ	SE	t
1. ความทะเยอทะยาน	0.85	0.06	14.40**
2. ความก้าวร้าว	0.40	0.03	12.39**
3. การแข่งขัน	0.73	0.04	19.28**
4. การขาดความอดทน	0.68	0.04	17.37**
5. ความเร่งรีบ	0.39	0.03	11.92**
6. ความเป็นปรีชา	0.68	0.04	17.85**
Chi-Square = 6.58 df = 4 p = 0.16			
GFI = 1.00 AGFI = 0.99 RMR = 0.01			
RMSEA = 0.02			

** p ≤ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 13 พบว่า ค่าดัชนีทดสอบประสิทธิภาพของโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ ที่มีค่าเท่ากับ 6.58 และค่า p เท่ากับ 0.16 แสดงถึงความไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานศูนย์ (H_0) ที่ระบุถึงความไม่แตกต่างระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ ค่าดัชนีความสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) และค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 1.00 , 0.99 , 0.00 , และ 0.02 ตามลำดับ ซึ่งแสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สามารถวัดองค์ประกอบย่อยของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีได้

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบย่อยทั้ง 6 องค์ประกอบ พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่าเป็นบวก โดยมีขนาดตั้งแต่ 0.39 – 0.85 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า ซึ่งแสดงว่าองค์ประกอบย่อยเหล่านี้ เป็นองค์ประกอบย่อยที่สำคัญขององค์ประกอบบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงนำเสนอโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในภาพประกอบ 12



ภาพประกอบ 12 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีของนักศึกษา

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพ

3.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 14

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพ (n = 1,036)

ตัวแปร	เพศชาย (n = 508)						เพศหญิง (n = 528)					
	บุคลิกภาพ						บุคลิกภาพ					
	แบบเอ		แบบเอ-บี		แบบบี		แบบเอ		แบบเอ-บี		แบบบี	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล												
1.การเรียกร้องความรักและการยอมรับ	3.36	.78	3.02	.72	2.61	.76	3.10	.74	3.03	.65	2.70	.74
2. การคาดหวังในตนเองสูง	3.43	.69	2.91	.57	2.40	.64	3.18	.68	2.81	.57	2.50	.60
3. ความโน้มเอียงในการประณาม	3.60	.67	3.17	.67	2.79	.83	3.71	.73	3.22	.67	2.84	.79
4. การมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ	3.29	.81	2.64	.73	2.21	.65	2.98	.77	2.58	.70	2.20	.64
5. การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์	3.68	.58	3.15	.57	2.81	.65	3.62	.45	3.27	.51	2.83	.57
6. ความกระวนกระวายใจมากเกินไป	3.24	.80	2.54	.62	2.30	.65	2.97	.71	2.57	.62	2.23	.67
7. การหลีกเลี่ยงปัญหา	3.10	.92	2.22	.77	1.63	.58	2.61	.88	2.02	.64	1.72	.59
8. การพึ่งพาผู้อื่น	3.23	.88	2.59	.66	2.08	.66	2.85	.75	2.56	.70	2.28	.71
9. การปฏิเสธความรับผิดชอบ	3.29	.89	2.41	.77	1.60	.69	2.74	.93	2.18	.68	1.73	.65
10.การเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ	3.64	.74	3.01	.68	2.54	.88	3.39	.74	3.00	.66	2.58	.73
รวม	3.39	.56	2.77	.41	2.30	.37	3.11	.43	2.72	.36	2.36	.39
ปัญหาทางอารมณ์												
1. ความเครียด	3.63	.58	3.10	.54	2.75	.70	3.62	.48	3.33	.48	2.89	.56
2. ความวิตกกังวล	3.61	.56	2.95	.57	2.38	.71	3.53	.54	3.14	.60	2.53	.61
3. ความโกรธ	3.59	.56	2.88	.58	2.06	.62	3.54	.69	2.89	.61	2.26	.48
รวม	3.61	.44	2.98	.44	2.40	.53	3.56	.43	3.12	.44	2.56	.43

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 14 พบว่า เพศชายที่มีบุคลิกภาพแบบเอ มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยรวมมากที่สุด ($M = 3.39$, $SD = .56$) รองลงมาคือ ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเอ-บี ($M = 2.77$, $SD = .41$) และผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบบี ($M = 2.30$, $SD = .37$) ตามลำดับ

เมื่อศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเพศหญิง พบว่า เพศหญิงที่มีบุคลิกภาพแบบเอ มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยรวมมากที่สุด ($M = 3.11$, $SD = .43$) รองลงมา คือ ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบ เอ-บี ($M = 2.72$, $SD = .36$) และผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบบี ($M = 2.36$, $SD = .39$) ตามลำดับ

เพศชายบุคลิกภาพแบบเอ มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมเท่ากับ 3.39 และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ การเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ และความโน้มเอียงในการประณาม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68 , 3.64 และ 3.60 ตามลำดับ นอกจากนี้เพศชายบุคลิกภาพแบบเอ มีค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 3.61 และปัญหาทางอารมณ์ด้านความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 , 3.61 และ 3.59 ตามลำดับ

เพศชายบุคลิกภาพแบบเอ-บี มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมเท่ากับ 2.77 และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านความโน้มเอียงในการประณาม การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ และการเรียกร้องความรักและการยอมรับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 , 3.15 และ 3.02 ตามลำดับ นอกจากนี้เพศชายบุคลิกภาพแบบเอ-บี มีค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 2.98 และปัญหาทางอารมณ์ด้านความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 , 2.95 และ 2.88 ตามลำดับ

เพศชายบุคลิกภาพแบบบี มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมเท่ากับ 2.30 และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ ความโน้มเอียงในการประณาม และการเรียกร้องความรักและการยอมรับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02 , 2.79 และ 2.61 ตามลำดับ นอกจากนี้เพศชายบุคลิกภาพแบบบีมีค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 2.40 และปัญหาทางอารมณ์ด้านความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 , 2.38 และ 2.06 ตามลำดับ

เพศหญิงบุคลิกภาพแบบเอ มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมเท่ากับ 3.11 และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านความโน้มเอียงในการประณาม การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ และการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 , 3.62 และ 3.39 ตามลำดับ นอกจากนี้เพศหญิงบุคลิกภาพแบบเอมีค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 3.56 และปัญหาทางอารมณ์ด้านความเครียด ความโกรธ และความวิตกกังวล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 , 3.54 และ 3.53 ตามลำดับ

เพศหญิงบุคลิกภาพแบบเอ-บี มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมเท่ากับ 2.72 และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ ความโน้มเอียงในการประณาม และการเรียกร้องความรักและการยอมรับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27 , 3.22 และ 3.03 ตามลำดับ นอกจากนี้เพศหญิงบุคลิกภาพแบบเอ-บี มีค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 3.12 และปัญหาทางอารมณ์ด้านความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 , 3.14 และ 2.89 ตามลำดับ

เพศหญิงบุคลิกภาพแบบบี มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมเท่ากับ 2.63 และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านความโน้มเอียงในการประณาม การขาดความรับผิดชอบ และการเรียกร้องความรักและการ

ยอมรับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 , 2.83 และ 2.70 ตามลำดับ นอกจากนี้เพศหญิงบุคลิกภาพแบบบี มีค่าเฉลี่ย ปัญหาทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 2.56 และปัญหาทางอารมณ์ด้านความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.89 , 2.53 และ 2.26 ตามลำดับ

3.2 ผลการวิเคราะห์ความความแปรปรวนพหุนามแบบสองทาง ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและ ปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 15 ถึง 19

ตาราง 15 การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพ ($n = 1,036$)

ตัวแปร		ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล		ปัญหาทางอารมณ์	
		M	SD	M	SD
บุคลิกภาพแบบเอ	เพศชาย	3.39	0.56	3.61	0.44
	เพศหญิง	3.11	0.43	3.56	0.43
	รวม	3.28	0.53	3.59	0.43
บุคลิกภาพแบบเอ-บี	เพศชาย	2.76	0.41	2.98	3.12
	เพศหญิง	2.72	0.36	3.12	0.44
	รวม	2.74	0.38	3.05	0.44
บุคลิกภาพแบบบี	เพศชาย	2.30	0.37	2.40	0.53
	เพศหญิง	2.36	0.39	2.56	0.43
	รวม	2.33	0.38	2.50	0.48
แหล่งความแปรปรวน		ค่าสถิติ Wilks' Lambda		Multivariate F test	p.
เพศ		.976		12.786**	.000
บุคลิกภาพ		.648		124.869**	.000
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและบุคลิกภาพ		.986		3.682**	.005

* $p \leq .01$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 15 พบว่า นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ เพศชายมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เท่ากับ 3.39 และ 3.61 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เท่ากับ 3.11 และ 3.56 ส่วนนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ-บี เพศชายมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เท่ากับ 2.76 และ 2.98 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เท่ากับ 2.72 และ 3.12 และนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบบี เพศชายมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เท่ากับ 2.30 และ 2.40 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เท่ากับ 2.36 และ 2.56

เมื่อพิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์กับเพศ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า เพศต่างกัน ส่งผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกัน

ส่วนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์กับบุคลิกภาพ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าบุคลิกภาพที่ต่างกัน ส่งผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกันด้วยเช่นกัน

ส่วนการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและบุคลิกภาพกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ด้วยสถิติ Wilks' Lambda พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและบุคลิกภาพมีผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าเพศและบุคลิกภาพแตกต่างกัน ส่งผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกัน

เพื่อให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีความชัดเจน จึงได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบ Univariate F-test

ตาราง 16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพ (n = 1,036)

ตัวแปร		ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	
		M	SD
บุคลิกภาพแบบเอ	เพศชาย	3.39	0.56
	เพศหญิง	3.11	0.43
	รวม	3.28	0.53
บุคลิกภาพแบบเอ-บี	เพศชาย	2.76	0.41
	เพศหญิง	2.72	0.36
	รวม	2.74	0.38
บุคลิกภาพแบบบี	เพศชาย	2.30	0.37
	เพศหญิง	2.36	0.39
	รวม	2.33	0.38

ตัวแปร	SS	df	MS	F	p.
เพศ	1.078	1	1.078	6.532*	.011
บุคลิกภาพ	62.999	2	31.500	190.870**	.000
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับบุคลิกภาพ	2.271	2	1.136	6.881**	.001
ความคาดเคลื่อน	169.982	1030	.165		

** p ≤ .01 * p ≤ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 16 พบว่า นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ มีค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวม เท่ากับ 3.28 และเพศชายและเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เท่ากับ 3.39 และ 3.11 ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ - บี มีค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวม เท่ากับ 2.74 และนักศึกษาเพศชาย และเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เท่ากับ 2.72 และ 2.76 ตามลำดับ นอกจากนี้ นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบบี มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวม เท่ากับ 2.33 และนักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เท่ากับ 2.30 และ 2.36 ตามลำดับ

การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับบุคลิกภาพกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 6.881^{**}$, $p = .001$) แสดงว่า นักศึกษาที่มีเพศและบุคลิกภาพต่างกัน มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแตกต่างกัน

การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับเพศ พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 6.532^{*}$, $p = .011$) แสดงว่า นักศึกษาเพศชาย และนักศึกษาเพศหญิงมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแตกต่างกัน

การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับบุคลิกภาพ พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 190.870^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ บุคลิกภาพแบบเอ-บี และบุคลิกภาพแบบบี มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแตกต่างกัน

ผู้วิจัยจึงนำค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มาเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe เพื่อดูว่าคู่ใดมีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 17

ตาราง 17 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ แบบเอ-บี และแบบบี ($n = 1,036$)

บุคลิกภาพ	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย		
	แบบเอ	แบบเอ - บี	แบบบี
แบบเอ	-	-	-
แบบเอ - บี	-.408 ^{**}	-	-
แบบบี	-.948 ^{**}	-.539 ^{**}	-

^{**} $p \leq .01$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 17 พบว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบเอ แบบเอ - บี และแบบบี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพ (n = 1,036)

ตัวแปร		ปัญหาทางอารมณ์	
		M	SD
บุคลิกภาพแบบเอ	เพศชาย	3.61	0.44
	เพศหญิง	3.56	0.43
	รวม	3.59	0.43
บุคลิกภาพแบบเอ-บี	เพศชาย	2.98	3.12
	เพศหญิง	3.12	0.44
	รวม	3.05	0.44
บุคลิกภาพแบบบี	เพศชาย	2.40	0.53
	เพศหญิง	2.56	0.43
	รวม	2.50	0.48

ตัวแปร	SS	df	MS	F	p.
เพศ	1.138	1	1.138	5.794*	.016
บุคลิกภาพ	89.635	2	44.817	22.251**	.000
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับบุคลิกภาพ	1.182	2	.591	3.010*	.050
ความคาดเคลื่อน	202.242	1030	.196		

** p ≤ .01 * p ≤ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 18 พบว่า นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ มีค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์โดยรวม เท่ากับ 3.59 และเพศชายและเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์ เท่ากับ 3.61 และ 3.56 นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ - บี มีค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม เท่ากับ 3.05 และเพศชาย และเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์ เท่ากับ 2.98 และ 3.12 นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบบี มีค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม เท่ากับ 2.50 และเพศชายและเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์ เท่ากับ 2.40 และ 2.56

การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับบุคลิกภาพกับปัญหาทางอารมณ์ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 3.010^*$, $p = .050$) แสดงว่า นักศึกษาที่มีเพศและบุคลิกภาพต่างกันมี ปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกัน

การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์กับเพศ พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 5.794^*$, $p = .016$) แสดงว่า นักศึกษาเพศชาย และนักศึกษาเพศหญิงมีปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกัน

การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์กับบุคลิกภาพ พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 22.251^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ บุคลิกภาพแบบเอ-บี และบุคลิกภาพแบบบี มีปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกัน

ผู้วิจัยจึงนำค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ ของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน มาเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe เพื่อดูว่าคู่ใดมีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 19

ตาราง 19 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอแบบเอ-บี และแบบบี ($n = 1,036$)

บุคลิกภาพ	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย		
	แบบเอ	แบบเอ - บี	แบบบี
แบบเอ	-	-	-
แบบเอ - บี	-.555**	-	-
แบบบี	-1.093**	-.538**	-

** $p \leq .01$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 19 พบว่า ปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบเอแบบเอ - บี และแบบบี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ของนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม กับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผลและพฤติกรรม

4.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จำแนกตามเพศ ข้อมูลแสดงในตาราง 20

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ โดยรวมและรายด้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อน การทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=8)												กลุ่มควบคุม (n=8)											
	ระยะก่อนการทดลอง				ระยะหลังการทดลอง				ระยะติดตามผล				ระยะก่อนการทดลอง				ระยะหลังการทดลอง				ระยะติดตามผล			
	ชาย		หญิง		ชาย		หญิง		ชาย		หญิง		ชาย		หญิง		ชาย		หญิง		ชาย		หญิง	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล																								
1. การเรียกร้องความรักและ																								
การยอมรับ																								
2. การคาดหวังในตนเองสูง																								
3. ความไม่แยียงในการประเมิน																								
4. การมีปฏิกิริยาทงลบต่อความคับข้องใจ																								
5. การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์																								
6. ความเกรงกลัวการวางใจมากเกินไป																								
7. การหลีกเลี่ยงปัญหา																								
8. การพึ่งพาผู้อื่น																								
9. การปฏิเสธความรับผิดชอบ																								
10. การเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ																								
รวม																								

ตาราง 20 (ต่อ)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=8)												กลุ่มควบคุม (n=8)											
	ระยะก่อนการทดลอง						ระยะหลังการทดลอง						ระยะก่อนการทดลอง						ระยะหลังการทดลอง					
	ชาย			หญิง			ชาย			หญิง			ชาย			ชาย			ชาย			หญิง		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	M	SD	M	M	SD	M	SD	M	SD
ปัญหาทางอารมณ์																								
1. ความเครียด	3.55	0.16	3.61	0.06	3.03	0.14	3.04	0.17	2.95	0.06	3.01	0.13	3.51	0.35	3.72	0.19	3.66	0.30	3.64	0.14	3.33	0.24	3.56	0.09
2. ความวิตกกังวล	3.41	0.11	3.42	0.14	2.83	0.14	2.92	0.19	2.75	0.06	2.89	0.16	3.50	0.07	3.42	0.28	3.47	0.06	3.39	0.27	3.47	0.06	3.39	0.27
3. ความโกรธ	3.50	0.19	3.45	0.16	2.89	0.09	2.80	0.26	2.89	0.09	2.76	0.21	3.31	0.25	3.31	0.25	3.28	0.19	3.28	0.23	3.11	0.27	3.17	0.14
รวม	3.49	0.04	3.49	0.06	2.91	0.04	2.92	0.19	2.94	0.06	2.92	0.17	3.51	0.03	3.48	0.11	3.47	0.03	3.44	0.12	3.47	0.06	3.39	0.26

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 20 พบว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล - อารมณ์ และพฤติกรรม เพศชายโดยรวม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เท่ากับ 3.37, 2.81, 2.82 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .23, .20 และ .14 ตามลำดับ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเพศหญิง โดยรวมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เท่ากับ 3.29, 2.84, 2.82 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .16, .12 และ .06 ตามลำดับ ส่วนปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองเพศชาย โดยรวม ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เท่ากับ 3.49, 2.91 และ 2.94 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .04, .04 และ .06 ตามลำดับ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเพศหญิง โดยรวม ในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล เท่ากับ 3.49, 2.92 และ 2.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .06, .19 และ .17 ตามลำดับ

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม เพศชาย โดยรวม ในระยะหลังการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เท่ากับ 3.51, 3.45, 3.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .30, .20 และ .15 ตามลำดับ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเพศหญิง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเท่ากับ 3.37, 3.38, 3.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .18, .14 และ .12 ตามลำดับ ส่วนปัญหาทางอารมณ์ของเพศชาย โดยรวมในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เท่ากับ 3.51, 3.47 และ 3.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .03, .03 และ .06 ตามลำดับ ปัญหาทางอารมณ์ของเพศหญิง โดยรวม ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เท่ากับ 3.48, 3.44 และ 3.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .11, .12 และ .26 ตามลำดับ

4.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบสองทางแบบวัดซ้ำ ของคะแนนเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 21

ตาราง 21 การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบสองทางแบบวัดซ้ำ ของคะแนนเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ โดยพิจารณาตามกลุ่ม เพศ และเวลาที่วัดตัวแปร ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตัวแปร		ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล						ปัญหาทางอารมณ์					
		เวลาที่วัดตัวแปร						เวลาที่วัดตัวแปร					
		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล	
M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
กลุ่มทดลอง	เพศชาย	3.37	0.23	2.81	0.20	2.82	0.14	3.49	0.04	2.91	0.04	2.94	0.06
	เพศหญิง	3.29	0.16	2.84	0.12	2.82	0.06	3.49	0.06	2.92	0.19	2.92	0.17
	รวม	3.33	0.19	2.83	0.16	2.82	0.10	3.49	0.04	2.92	0.12	2.93	0.12
กลุ่มควบคุม	เพศชาย	3.51	0.30	3.45	0.20	3.40	0.15	3.51	0.03	3.47	0.03	3.47	0.06
	เพศหญิง	3.37	0.18	3.38	0.14	3.35	0.12	3.48	0.11	3.44	0.12	3.39	0.26
	รวม	3.44	0.24	3.41	0.16	3.38	0.13	3.50	0.07	3.45	0.08	3.43	0.18
แหล่งความแปรปรวน						ค่าสถิติ Wilks' Lamda		Multivariate F test				p.	
ระหว่างกลุ่ม													
กลุ่ม						.169		27.088**				.000	
เพศ						.960		.232				.797	
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและเพศ						.979		.121				.888	
ภายในกลุ่ม													
เวลาที่วัดตัวแปร						.024		91.516**				.000	
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปรและกลุ่ม						.033		65.260**				.000	
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปรและเพศ						.712		.911				.498	
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปร กลุ่ม และ เพศ						.839		.431				.783	

** $p \leq .01$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 21 พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมเท่ากับ 3.33, 2.83 และ 2.82 ตามลำดับ และมีค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม เท่ากับ 3.49, 2.92 และ 2.93 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมเท่ากับ 3.44, 3.41 และ 3.38 ตามลำดับ และมีค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม เท่ากับ 3.50, 3.45 และ 3.43 ตามลำดับ

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปร (ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล) และกลุ่ม (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 65.260^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า เวลาที่วัดตัวแปร และกลุ่ม มีผลให้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์เปลี่ยนแปลง และเวลาที่วัดตัวแปรมีผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 91.516^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า เวลาที่วัดตัวแปรในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีผลให้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์เปลี่ยนแปลง

การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์กับกลุ่ม (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 27.088^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า เวลาที่วัดตัวแปรมีผลให้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปร (ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล) กับกลุ่ม (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ที่มีผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ที่ละตัวแปร โดยการทดสอบ Univariate F-test ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 22 และ 23

ตาราง 22 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยพิจารณาตามกลุ่ม เพศ และเวลาที่วัดตัวแปร ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตัวแปร		ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล						
		เวลาที่วัดตัวแปร						
		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล		
		M	SD	M	SD	M	SD	
กลุ่มทดลอง	เพศชาย	3.37	0.23	2.81	0.20	2.82	0.14	
	เพศหญิง	3.29	0.16	2.84	0.12	2.82	0.06	
	รวม	3.33	0.19	2.83	0.16	2.82	0.10	
กลุ่มควบคุม	เพศชาย	3.51	0.30	3.45	0.20	3.40	0.15	
	เพศหญิง	3.37	0.18	3.38	0.14	3.35	0.12	
	รวม	3.44	0.24	3.41	0.16	3.38	0.13	
แหล่งความแปรปรวน				SS	df	MS	F	p.
ระหว่างกลุ่ม								
กลุ่ม				2.098	1	2.098	24.751**	.000
เพศ				.030	1	0.30	.353	.564
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและเพศ				.015	1	.015	.171	.686
ความคลาดเคลื่อน				1.017	12	.085		
ภายในกลุ่ม								
เวลาที่วัดตัวแปร				.801	2	.401	84.348**	.000
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปรและกลุ่ม				.570	2	.285	59.997**	.000
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปรและเพศ				.022	2	.011	2.325	.119
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปร กลุ่ม และเพศ				.002	2	.001	.161	.852
ความคลาดเคลื่อน				.114	24	.005		

** p ≤ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 22 พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยรวมเท่ากับ 3.33, 2.83 และ 2.82 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยรวมเท่ากับ 3.44, 3.41 และ 3.38 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปรกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีความแตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 59.997^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล - อารมณ์ และพฤติกรรม มีผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแตกต่างกัน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยพบว่า ระยะก่อนทดลองมีความแตกต่างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลน้อยที่สุด และระยะหลังการทดลองมีความแตกต่างของความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผลมากที่สุด (ตามภาพประกอบ 13)

ส่วนความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 24.751^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล - อารมณ์ และพฤติกรรม มีผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

ผู้วิจัยจึงนำค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมาเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe เพื่อดูว่าคู่ใดมีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 23

ตาราง 23 เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe ระหว่างค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

	ระยะเวลา		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
ก่อนการทดลอง	-	-	-
หลังการทดลอง	.264*	-	-
ติดตามผล	.284*	.020	-

* $p \leq .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 23 พบว่า ค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง แตกต่างจากค่าเฉลี่ยระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยระยะหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกับค่าเฉลี่ยระยะติดตามผล แสดงว่าการทดลองโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะหลังการทดลองมีผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ตาราง 24 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์ โดยพิจารณาตามกลุ่ม เพศ และเวลาที่วัด
ตัวแปรระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตัวแปร		ปัญหาทางอารมณ์						
		เวลาที่วัดตัวแปร						
		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล		
		M	SD	M	SD	M	SD	
กลุ่มทดลอง	เพศชาย	3.49	0.04	2.91	0.04	2.94	0.06	
	เพศหญิง	3.49	0.06	2.92	0.19	2.92	0.17	
	รวม	3.49	0.04	2.92	0.12	2.93	0.12	
กลุ่มควบคุม	เพศชาย	3.51	0.03	3.47	0.03	3.47	0.06	
	เพศหญิง	3.48	0.11	3.44	0.12	3.39	0.26	
	รวม	3.50	0.07	3.45	0.08	3.43	0.18	
แหล่งความแปรปรวน				SS	df	MS	F	p.
ระหว่างกลุ่ม								
กลุ่ม				1.445	1	1.445	53.089**	.000
เพศ				.009	1	.009	.339	.571
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและเพศ				.005	1	.005	.189	.671
ความคลาดเคลื่อน				.327	12	.027		
ภายในกลุ่ม								
เวลาที่วัดตัวแปร				1.030	2	.515	64.462**	.000
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปรและกลุ่ม				.705	2	.352	44.098**	.000
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปรและเพศ				.005	2	.002	.291	.750
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปร กลุ่มและเพศ				.000	2	.000	.023	.977
ความคลาดเคลื่อน				.192	24	.008		

** $p \leq .01$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 24 พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 3.49, 2.92 และ 2.93 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 3.50, 3.45 และ 3.43 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปร กับปัญหาทางอารมณ์มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 44.098^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล - อารมณ์ และพฤติกรรม มีผลต่อปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกันในระลอก การทดลอง ระลอกหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยพบว่า ระลอกทดลองปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน และระยะหลังการทดลองมีความแตกต่างของปัญหาทางอารมณ์มากที่สุด (ตามภาพประกอบ 15)

ส่วนความแตกต่างค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 53.089^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม มีผลต่อปัญหาทางอารมณ์ ในระลอกทดลอง ระลอกหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกัน

ผู้วิจัยจึงนำค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ ในระลอกทดลอง ระลอกหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มาเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe เพื่อดูว่าคูใดมีความแตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 25

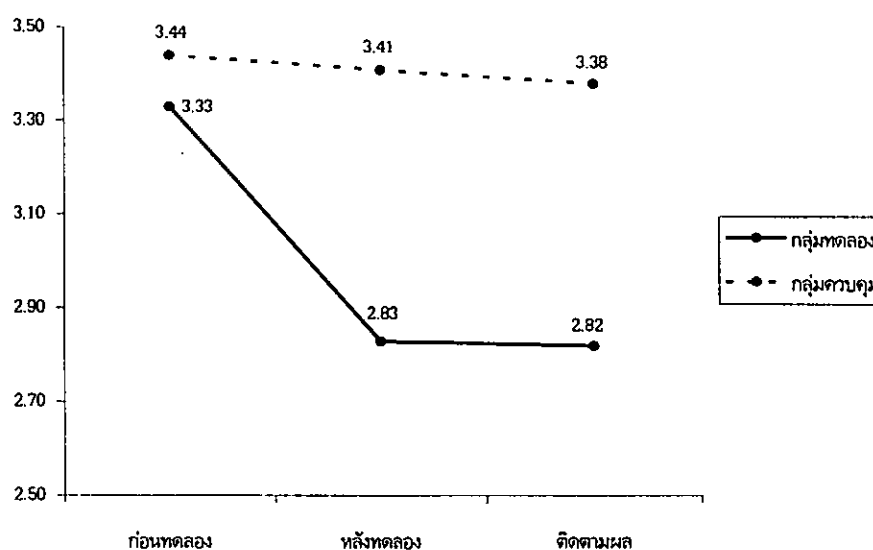
ตาราง 25 เปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการ Scheffe ระหว่างค่าคะแนนเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ ในระยะ
ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

	ระยะเวลา		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
ก่อนการทดลอง	-	-	-
หลังการทดลอง	.309*	-	-
ติดตามผล	.313*	.004	-

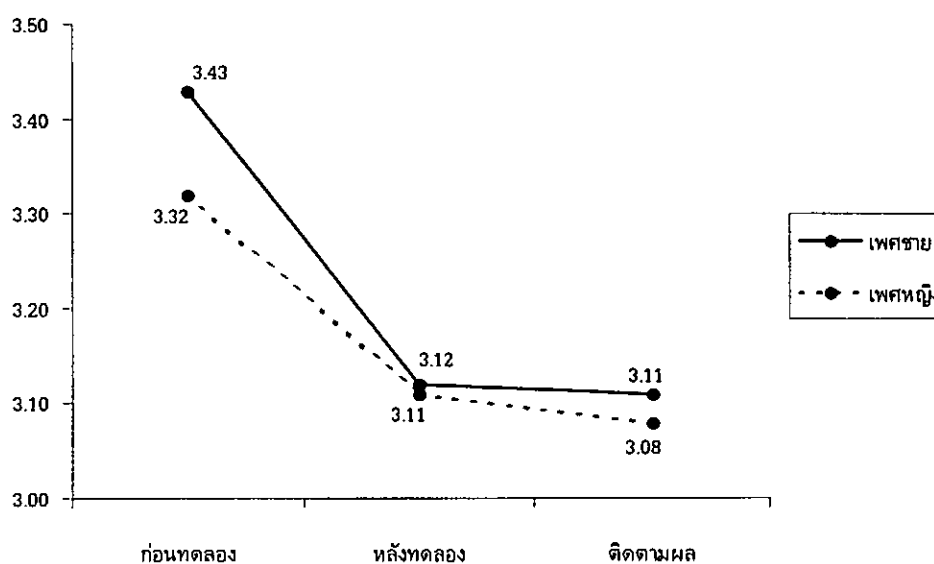
* $p \leq .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 25 พบว่า ค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง แตกต่างจากค่าเฉลี่ยระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยระยะหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกับค่าเฉลี่ยระยะติดตามผล แสดงว่าการทดลองโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะหลังการทดลอง มีผลต่อปัญหาทางอารมณ์

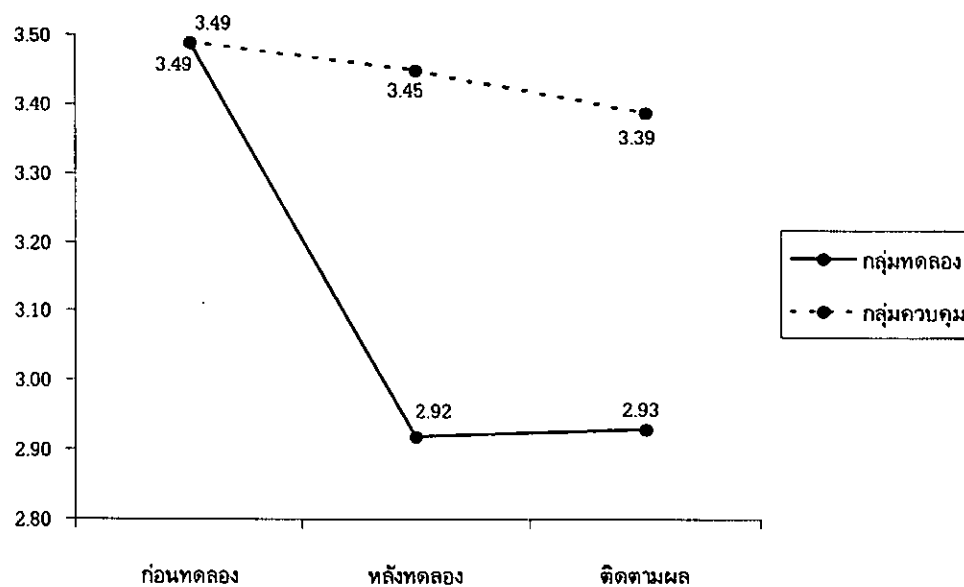
ผู้วิจัยได้แสดงภาพการลดลงของคะแนนเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ใน
ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลจำแนกตามกลุ่มและเพศ ดังภาพประกอบ 13 ถึง 16



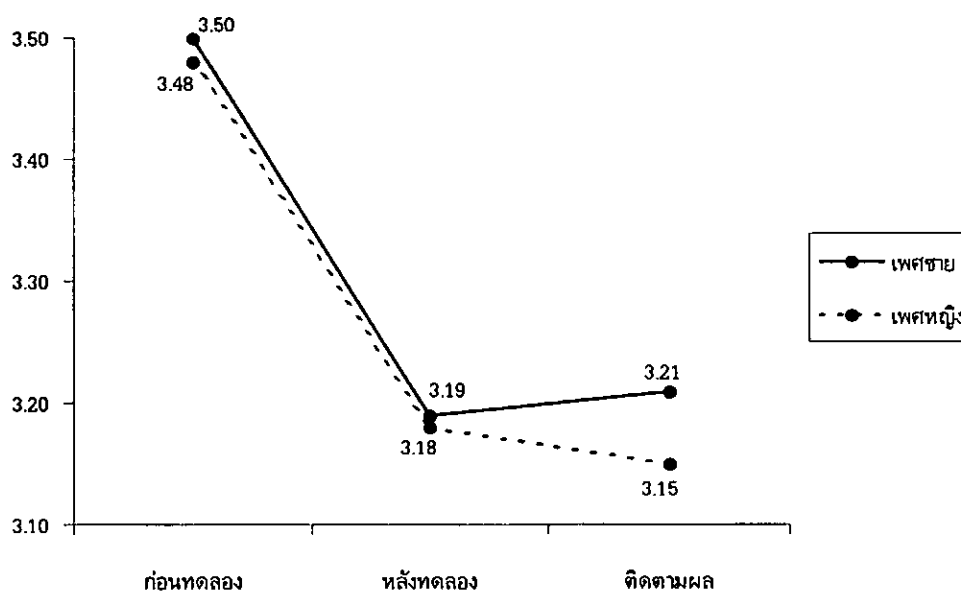
ภาพประกอบ 13 เส้นภาพแสดงการลดลงของคะแนนเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของกลุ่มทดลองและกลุ่ม
ควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล



ภาพประกอบ 14 เส้นภาพแสดงการลดลงของคะแนนเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเพศชายและหญิง ใน
ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล



ภาพประกอบ 15 เส้นภาพแสดงการลดลงของคะแนนเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล



ภาพประกอบ 16 เส้นภาพแสดงการลดลงของคะแนนเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์ของเพศชายและหญิง ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล

4.2 ผลการวิเคราะห์อัตราการลดลงของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม ของ นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพศชายและเพศหญิง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงในตาราง 26

ตาราง 26 ร้อยละของอัตราการลดลงของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม ของ นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพศชายและเพศหญิง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

อัตราการลดลงของตัวแปร	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
	หลังการทดลอง		ติดตามผล		หลังการทดลอง		ติดตามผล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	16.62	13.68	16.32	14.28	1.71	-.30	3.13	.59
ปัญหาทางอารมณ์	16.62	16.33	15.76	16.33	1.14	1.15	1.14	2.58

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 26 พบว่า อัตราการลดลงของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยรวม ของกลุ่มทดลอง เพศชาย ในระยะหลังการทดลอง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 16.62 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เพศหญิง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 13.68 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ส่วนอัตราการลดลงของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยรวม ของกลุ่มทดลอง เพศชาย ในระยะติดตามผล คิดเป็นร้อยละ 16.32 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการให้คำปรึกษา เพศหญิงลดลง คิดเป็นร้อยละ 14.28 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง

เมื่อพิจารณาอัตราการลดลงของปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม ของกลุ่มทดลอง เพศชาย ในระยะหลังการทดลอง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 16.62 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เพศหญิง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 16.33 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ส่วนอัตราการลดลงของปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม ของกลุ่มทดลอง เพศชาย ในระยะติดตามผลการทดลอง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 15.76 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เพศหญิง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 16.33 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง

ส่วนอัตราการลดลงของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยรวม ของกลุ่มควบคุม เพศชาย ในระยะหลังการทดลอง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 1.71 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เพศหญิง เพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ .30 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ส่วนอัตราการลดลงของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยรวม ของกลุ่มควบคุม เพศชาย ในระยะติดตามผล คิดเป็นร้อยละ 3.13 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เพศหญิงลดลง คิดเป็นร้อยละ .59 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง

เมื่อพิจารณาอัตราการลดลงของปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม ของกลุ่มควบคุม เพศชาย ในระยะหลังการทดลอง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 1.14 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เพศหญิง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 1.15 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ส่วนอัตราการลดลงของปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม ของกลุ่มควบคุม เพศชาย ในระยะติดตามผลการทดลอง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 1.14 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เพศหญิง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 2.58 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. เพื่อเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม กับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักศึกษาที่มีเพศและบุคลิกภาพต่างกัน มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกัน
2. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม กับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตของการศึกษาเป็น 2 ขั้นตอน คือ

1. การศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. การให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์
 - 1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2547 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 41 แห่ง จำนวน 79,699 คน (สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ. 2546 : 56-57; สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2548 : ออนไลน์)

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เป็น นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2547 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 19 แห่ง ๆ ละ 60 คน รวม 1,140 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์

2.1 ประชากรที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2547 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จำนวน 2,279 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จาก นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน ใน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่มีคะแนนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน แต่ละกลุ่มประกอบด้วยเพศชาย 4 คน เพศหญิง 4 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการ ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ

เกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ กำหนดเกณฑ์ตามแนวคิดของจาคอบส์; แมสสัน และฮาร์วิล (Jacobbs; Masson; & Harvill. 2002 : 40) ที่ว่า ขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษา ที่ได้ผลควร มีจำนวน 5-8 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ แบ่งเป็น

1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1.1 เพศ แบ่งเป็น

- 1) เพศชาย
- 2) เพศหญิง

1.1.2 บุคลิกภาพ แบ่งเป็น

- 1) แบบเอ
- 2) แบบเอ-บี
- 3) แบบบี

1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

1.2.1 ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

1.2.2 ปัญหาทางอารมณ์

2. ตัวแปรที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

2.1.1 การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

2.1.2 การไม่ให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

2.2.1 ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.2.2 ปัญหาทางอารมณ์

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. แบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
2. แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์
3. แบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี
4. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. การสร้างแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มีดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในต่างประเทศ เพื่อทราบนิยามและองค์ประกอบของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

1.2 ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสำรวจแบบมาตราส่วนประมาณค่า

1.3 นำข้อมูลที่ได้จาก 1.1 มาสร้างข้อคำถามเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามกรอบความคิดของ เอลลิส (Jones, 1968 : 4-9; citing Ellis, 1962) เดวิส เอสเชลแมนและแมคเคย์ (Davis; Eshelman; & McKay, 1998 : 101-105) ตามนิยามศัพท์เฉพาะทั้ง 10 องค์ประกอบ ๆ ละ 7 ข้อ รวม 70 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า ของลิเคิร์ท มี 5 อันดับ คือ จริงมากที่สุด ก่อนข้างจริง จริงบ้างไม่จริงบ้าง ก่อนข้างไม่จริง ไม่จริงเลย

1.4 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยนำกรอบความคิดและข้อคำถาม ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน (ภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาตรวจสอบการใช้ภาษาและความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดไว้ และนำคะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 7 ท่าน มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง แล้วเลือกข้อคำถามที่

มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.50 ขึ้นไป ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ค่า IOC ของข้อคำถาม 70 ข้อ อยู่ระหว่าง 0.571 - 1.000 (ภาคผนวก ข) ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

1.5 นำแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 70 ข้อ ไปใช้ครั้งที่ 1 กับ นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1 เป็นกลุ่มก่อนปรับปรุง จำนวน 100 คน และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็นรายข้อ ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 1.025 - 5.926 ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกมากกว่า 1.75 ขึ้นไป จำนวน 60 ข้อ มาจัดทำเป็นแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และนำไปเก็บข้อมูล ครั้งที่ 2 กับ นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1 เป็นกลุ่มหลังปรับปรุง จำนวน 100 คน เพื่อนำมาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้ออีกครั้งหนึ่ง ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อหลังปรับปรุงมีค่าสูงกว่า 1.75 ทุกข้อ คือ อยู่ระหว่าง 1.811 - 5.813 (ภาคผนวก ค)

1.6 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาคด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ค่าความเชื่อมั่นรายด้านก่อนการปรับปรุง อยู่ระหว่าง .4147 - .7651 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .8687 และค่าความเชื่อมั่นรายด้าน หลังปรับปรุงอยู่ระหว่าง .6380 - .7889 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .9336 และค่าความเชื่อมั่นรายด้านหลังการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 1,036 คน อยู่ระหว่าง .5770 - .8127 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .9225 แสดงว่า แบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง (ภาคผนวก ง)

1.7 ผู้วิจัยนำแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้กลุ่มตัวอย่างตอบ จำนวน 1,140 คน เพื่อนำมาใช้แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

2. การสร้างแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ มีดังต่อไปนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทางอารมณ์ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อทราบนิยามและองค์ประกอบของปัญหาทางอารมณ์

2.2 ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสำรวจแบบมาตราส่วนประมาณค่า

2.3 นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 2.1 มาสร้างข้อคำถามเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ ตามกรอบความคิดของของเอลลิส (DiGiuseppe. 1995 : 103; citing Ellis. 1978) และเทรฟเวิร์ด และ ดรายเดน (Traverse; & Dryden. 1995 : 44) ตามนิยามศัพท์เฉพาะทั้ง 3 องค์ประกอบ ๆ ละ 9 ข้อ รวม 27 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ท มี 5 อันดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด

2.4 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยนำกรอบความคิดและข้อคำถามย่อยๆ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน (ภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาตรวจสอบการใช้ภาษาและความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดไว้ แล้วนำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่าน มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย 0.50 ขึ้นไป ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.714 - 1.000 (ภาคผนวก ข) ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.5 นำแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 27 ข้อ ไปใช้กับนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ใช่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำผลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก ของ

ข้อคำถามเป็นรายข้อ ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ อยู่ระหว่าง 2.014 - 7.192 (ภาคผนวก ค)

2.6 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของ ครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์รายด้านอยู่ระหว่าง .7140 - .7610 ค่าความเชื่อมั่น ทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .8497 และค่าความเชื่อมั่นรายด้านหลังการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 1,036 คน อยู่ระหว่าง .7357 - .8104 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .8784 แสดงว่า แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง (ภาคผนวก ง)

2.7 ผู้วิจัยนำแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ให้กลุ่มตัวอย่างตอบ จำนวน 1,140 คน เพื่อนำมาใช้ แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

3. การสร้างแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี มีดังต่อไปนี้

3.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ทั้งในภาษาไทยและต่างประเทศเพื่อให้ทราบถึงนิยามและองค์ประกอบของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

3.2 ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสำรวจแบบมาตราส่วนประมาณค่า

3.3 นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 3.1 มาสร้างข้อคำถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ตามกรอบความคิด ของ โอ รอร์เค และ คณะ (O'Rourke; et al. 1988 : 313-314) และ โรสแมน สแวน และคาเมลลี (Rosenman; Swan; & Carmelli. 1988 : 9-10) ตามนิยามศัพท์เฉพาะทั้ง 6 องค์ประกอบ ๆ ละ 5 ข้อ รวม 30 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า ของลิเคิร์ทมี 5 อันดับ คือ จริงมากที่สุด ก่อนข้างจริง จริงบ้างไม่จริงบ้าง ก่อนข้างไม่จริง และ ไม่จริงเลย

3.4 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยนำกรอบความคิดและข้อคำถาม ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน (ภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาตรวจสอบการใช้ภาษาและความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามที่กำหนดไว้ นำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่าน มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ย 0.50 ขึ้นไป ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.571 - 1.000 (ภาคผนวก ข) ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

3.5 นำแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 30 ข้อ ไปใช้กับนิสิต มหาวิทยาลัยนเรศวร ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ใช่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำผลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก ของข้อคำถามเป็นรายข้อ โดยใช้ค่าสถิติที่ทดสอบ แบบเทคนิค 25 เปอร์เซนต์กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี อยู่ระหว่าง 2.116 - 8.008 (ภาคผนวก ค)

3.6 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของ ครอนบาค ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี รายด้านอยู่ระหว่าง .5611 - .7246 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ .8713 และค่าความเชื่อมั่นรายด้านหลังการ

เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 1,036 คน อยู่ระหว่าง .5550 - .7863 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .8901 แสดงว่าแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง (ภาคผนวก ง)

3.7 ผู้วิจัยนำแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีให้กลุ่มตัวอย่างตอบ จำนวน 1,140 คน เพื่อนำมาใช้แสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

4. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังต่อไปนี้

4.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

4.2 เลือกเทคนิคทางการคิด อารมณ์และพฤติกรรม ตามแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ที่เหมาะสมกับการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทั้ง 10 ด้าน และปัญหาทางอารมณ์ 3 ด้าน

4.3 เขียนรายละเอียดของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม โดยยึดหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ที่เน้นทฤษฎี A-B-C และใช้ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบ A-B-C-D-E-F เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยกำหนดเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษา 12 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 24 ชั่วโมง

4.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา วัตถุประสงค์ เทคนิค และขั้นตอนการให้คำปรึกษา นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

4.5 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ที่ปรับปรุงแล้วไปใช้ในการศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับนักศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 6 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา แบบฝึกหัดและเทคนิคที่เลือกใช้ แล้วนำผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์ และบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

1.1 ดำเนินการจัดส่งแบบสำรวจเพื่อการวิจัย 3 ชุด คือ 1) แบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 2) แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และ 3) แบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี จำนวน 1,140 ชุด ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 19 แห่ง ๆ ละ 60 คน และได้รับคืนจนครบ ในระหว่างวันที่ 8 - 24 ธันวาคม 2547

1.2 คัดเลือกแบบสำรวจเพื่อการวิจัย ที่สมบูรณ์ใช้ได้จริง จำนวน 1,036 ชุด มาวิเคราะห์แสดงความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพของนักศึกษา

2. ขั้นการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์

2.1 นำแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ไปเก็บข้อมูลนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 235 คน คัดเลือกได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 84.25 เป็นเพศชาย 48 คน คิดเป็นร้อยละ 24.2 เพศหญิง 150 คน คิดเป็นร้อยละ 75.8 มีกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป มีจำนวน 25 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 15 คน

2.2 ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน โดยในแต่ละกลุ่มประกอบด้วยเพศชาย 4 คน เพศหญิง 4 คน

2.3 ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม กับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

2.4 หลังการทดลองสิ้นสุดแล้ว ในวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2548 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ เพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง

2.5 หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ในวันที่ 14 มีนาคม 2548 ผู้วิจัยใช้แบบสำรวจเก็บข้อมูลนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผล

2.6 วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และโปรแกรมสำเร็จ LISREL ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

2. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 7 ท่าน

3. วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสำรวจทั้ง 3 ชุด โดยใช้ค่าสถิติที่ทดสอบ (t-test) ด้วยเทคนิค 25 เปอร์เซนต์กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ

4. วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบสำรวจทั้ง 3 ชุด โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค

5. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

6. วิเคราะห์เปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพของนักศึกษา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบสองทาง (Two-way MANOVA)

7. วิเคราะห์เปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ของนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม กับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way MANOVA : Repeated Measures Analysis)

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ จำนวน 1,036 คน มีดังนี้

1.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา จำแนกตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาค้างนี้มีทั้งหมด 1,036 คน เป็นเพศชาย 508 คน คิดเป็นร้อยละ 49.03 เป็นเพศหญิง 528 คน คิดเป็นร้อยละ 50.97

1.2 ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิง อยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.14 และ 69.12 ตามลำดับ และนักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิงมีบุคลิกภาพแบบเอ แบบเอ-บี และแบบบี คิดเป็นร้อยละ 15.16, 70.17 และ 14.67 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

2.1 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล พบว่า องค์ประกอบทั้ง 10 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ ตั้งแต่ 0.211 - 0.620 องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหากับการปฏิเสธความรับผิดชอบ มีค่าสหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.620 องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด ได้แก่ ความโน้มเอียงในการประณามกับการพึ่งพาผู้อื่น มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ 0.211

ค่าสถิติ Bartlett's Test of Sphericity มีค่าเท่ากับ 3393.783 ($p < .01$) แสดงว่าเมทริกซ์สหสัมพันธ์นี้แตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.891 แสดงว่า ข้อมูลชุดนี้มีความเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไป

ค่าไค-สแควร์ที่มีค่าเท่ากับ 31.64 และค่า p เท่ากับ 0.06 แสดงถึงไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานศูนย์ (H_0) ที่ระบุถึงความไม่แตกต่างระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ ค่าดัชนี ความสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของ เศษ (RMR) ค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.99 , 0.98 , 0.01 และ 0.02 ตามลำดับ ซึ่งแสดงว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล มี 10 องค์ประกอบ ได้แก่ การเรียกร้องความรักและการยอมรับ การคาดหวังในตนเองสูง ความโน้มเอียงในการ ประณาม การมีปฏิกริยาต่อความคับข้องใจ การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ ความกระวนกระวายใจมากเกินไป การหลีกเลี่ยงปัญหา การพึ่งพาผู้อื่น การปฏิเสธความรับผิดชอบ และการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ มีค่า สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถวัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษาได้ทั้ง 10 องค์ประกอบ

ค่าน้ำหนักองค์ประกอบขององค์ประกอบย่อยทั้ง 10 องค์ประกอบ พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่า เป็นบวก โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.52-0.74 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า ซึ่งแสดงว่า องค์ประกอบย่อยทั้ง 10 องค์ประกอบ เป็นองค์ประกอบย่อยที่สำคัญของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของปัญหาทางอารมณ์ พบว่า องค์ประกอบของปัญหา ทางอารมณ์ ทั้ง 3 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ($p < .01$) โดยมีค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ ตั้งแต่ 0.465 - 0.583 องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด ได้แก่ ความวิตกกังวลกับความเครียด มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ 0.583 และองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด ได้แก่ ความเครียดกับความโกรธ มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ 0.546

ค่าสถิติ Bartlett's test of sphericity มีค่าเท่ากับ 809.890 ($p < .01$) แสดงว่าเมทริกซ์ สหสัมพันธ์นี้แตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.686 แสดงว่า ข้อมูลชุดนี้มีความเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบ เชิงยืนยันต่อไป

ค่าไค-สแควร์ที่มีค่าเท่ากับ 0.00 และค่า p เท่ากับ 1.00 แสดงความไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานศูนย์ (H_0) ที่ระบุถึงความไม่แตกต่างระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ ค่าดัชนี ความสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้ แล้ว (AGFI) ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) ค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 1.00 , 1.00 , 0.00 และ 0.02 ตามลำดับ ซึ่งแสดงว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิง ยืนยันของปัญหาทางอารมณ์ มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ มีค่า สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถวัดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาได้ทั้ง 3 องค์ประกอบ

ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่าเป็นบวก โดยมีขนาดตั้งแต่ 0.64 - 0.81 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 ทุกค่า ซึ่งแสดงว่าองค์ประกอบย่อยเหล่านี้เป็นองค์ประกอบย่อยที่สำคัญของปัญหาทางอารมณ์

2.3 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีของนักศึกษา พบว่า องค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($p < .01$) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ ตั้งแต่ 0.201 - 0.563 ทั้งนี้องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด ได้แก่ การขาดความอดทนกับความเป็นปรปักษ์ มีค่าสหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.563 องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด ได้แก่ ความก้าวร้าวกับความเร่ร่อน มีค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ 0.201

ค่าสถิติ Bartlett's Test of Sphericity มีค่าเท่ากับ 1415.615 ($p < .01$) แสดงว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์นี้แตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.757 แสดงว่า ข้อมูลชุดนี้มีความเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไป

ค่าไค-สแควร์ที่มีค่าเท่ากับ 6.58 และค่า p เท่ากับ 0.16 แสดงถึงความไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานศูนย์ (H_0) ที่ระบุถึงความไม่แตกต่างระหว่างโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ ค่าดัชนีความสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) และค่าดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 1.00 , 0.99 , 0.00 , และ 0.02 ตามลำดับ ซึ่งแสดงว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ความทะเยอทะยาน ความก้าวร้าว การแข่งขัน การขาดความอดทน ความเร่ร่อน และความเป็นปรปักษ์ มีค่าสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถวัดบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีของนักศึกษาได้ทั้ง 6 องค์ประกอบ

ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่าเป็นบวก โดยมีขนาดตั้งแต่ 0.39 - 0.85 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า ซึ่งแสดงว่าองค์ประกอบย่อยเหล่านี้ เป็นองค์ประกอบย่อยที่สำคัญขององค์ประกอบบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพ

3.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา จำแนกตามเพศและบุคลิกภาพ พบว่า เพศชายที่มีบุคลิกภาพแบบเอ มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยรวมมากที่สุด ($M = 3.39$, $SD = .56$) รองลงมาคือ ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเอ-บี ($M = 2.77$, $SD = .41$) และผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบบี ($M = 2.30$, $SD = .37$) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเพศหญิง พบว่า เพศหญิงที่มีบุคลิกภาพแบบเอ มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยรวมมากที่สุด ($M = 3.11$, $SD = .43$) รองลงมา คือ ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบ เอ-บี ($M = 2.72$, $SD = .36$) และผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบบี ($M = 2.36$, $SD = .39$) ตามลำดับ

เพศชายบุคลิกภาพแบบเอ มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยรวม เท่ากับ 3.39 และความเชื่อไม่สมเหตุสมผล ด้านขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ การเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ และความโน้มเอียงในการ

ประณาม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68 , 3.64 และ 3.60 ตามลำดับ นอกจากนี้เพศชายบุคลิกภาพแบบเอ มีค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 3.61 และปัญหาทางอารมณ์ด้านความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 , 3.61 และ 3.59 ตามลำดับ

เพศชายบุคลิกภาพแบบเอ-บี มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวม เท่ากับ 2.77 และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านความโน้มเอียงในการประณาม การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ และการเรียกร้องความรักและการยอมรับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 , 3.15 และ 3.02 ตามลำดับ นอกจากนี้เพศชายบุคลิกภาพแบบเอ-บี มีค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 2.98 และปัญหาทางอารมณ์ด้านความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 , 2.95 และ 2.88 ตามลำดับ

เพศชายบุคลิกภาพแบบบี มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมเท่ากับ 2.30 และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ ความโน้มเอียงในการประณาม และการเรียกร้องความรักและการยอมรับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02 , 2.79 และ 2.61 ตามลำดับ นอกจากนี้เพศชายบุคลิกภาพแบบบีมีค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 2.40 และปัญหาทางอารมณ์ด้านความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 , 2.38 และ 2.06 ตามลำดับ

เพศหญิงบุคลิกภาพแบบเอ มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมเท่ากับ 3.11 และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านความโน้มเอียงในการประณาม การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ และการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 , 3.62 และ 3.39 ตามลำดับ นอกจากนี้เพศหญิงบุคลิกภาพแบบเอมีค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 3.56 และปัญหาทางอารมณ์ด้านความเครียด ความโกรธ และความวิตกกังวล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 , 3.54 และ 3.53 ตามลำดับ

เพศหญิงบุคลิกภาพแบบเอ-บี มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมเท่ากับ 2.72 และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ ความโน้มเอียงในการประณาม และการเรียกร้องความรักและการยอมรับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27 , 3.22 และ 3.03 ตามลำดับ นอกจากนี้เพศหญิงบุคลิกภาพแบบเอ-บี มีค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 3.12 และปัญหาทางอารมณ์ด้านความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 , 3.14 และ 2.89 ตามลำดับ

เพศหญิงบุคลิกภาพแบบบี มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมเท่ากับ 2.63 และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านความโน้มเอียงในการประณาม การขาดความรับผิดชอบ และการเรียกร้องความรักและการยอมรับ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 , 2.83 และ 2.70 ตามลำดับ นอกจากนี้เพศหญิงบุคลิกภาพแบบบี มีค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 2.56 และปัญหาทางอารมณ์ด้านความเครียด ความวิตกกังวล และ ความโกรธ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.89 , 2.53 และ 2.26 ตามลำดับ

3.2 ผลการวิเคราะห์ความความแปรปรวนพหุนามแบบสองทาง (Two - way MANOVA) ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา พบว่า

นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ เพศชาย มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เท่ากับ 3.39 และ 3.61 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เท่ากับ 3.11 และ 3.56 ส่วนนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ-บี เพศชายมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เท่ากับ 2.76 และ 2.98 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เท่ากับ 2.72 และ 3.12 และนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบบี เพศชาย มีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เท่ากับ 2.30 และ 2.40 เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ เท่ากับ 2.36 และ 2.56

เมื่อพิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์กับเพศ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า เพศต่างกัน ส่งผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกัน

ส่วนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์กับบุคลิกภาพ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า บุคลิกภาพต่างกัน ส่งผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกัน

นอกจากนี้ จากการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและบุคลิกภาพกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ด้วยสถิติ Wilks' Lambda พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและบุคลิกภาพ มีผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า เพศและบุคลิกภาพต่างกัน ส่งผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกัน

ส่วนผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบ Univariate F-test โดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับบุคลิกภาพกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 6.881^{**}$, $p = .001$) แสดงว่า นักศึกษาที่มีเพศและบุคลิกภาพต่างกันมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแตกต่างกัน

การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับเพศ พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 6.532^{*}$, $p = .011$) แสดงว่า นักศึกษาเพศชาย และนักศึกษาเพศหญิง มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแตกต่างกัน

การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับบุคลิกภาพ พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 190.870^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ บุคลิกภาพแบบเอ-บี และบุคลิกภาพแบบบี มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพต่างกัน ด้วยวิธีการ Scheffe พบว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบเอ แบบเอ-บี และแบบบี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วนผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบ Univariate F-test โดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับบุคลิกภาพกับปัญหาทางอารมณ์มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 3.010^*$, $p = .050$) แสดงว่า นักศึกษาที่มีเพศและบุคลิกภาพต่างกันมีปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกัน

การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์กับเพศ พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 5.794^*$, $p = .016$) แสดงว่า นักศึกษาเพศชาย และนักศึกษาเพศหญิงมีปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกัน

การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์กับบุคลิกภาพ พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 22.251^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ บุคลิกภาพแบบเอ-บี และบุคลิกภาพแบบบี มีปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพต่างกัน ด้วยวิธีการ Scheffe พบว่า ปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบเอ แบบเอ-บี และแบบบี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ของนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม กับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way MANOVA : Repeated Measures Analysis) ของคะแนนเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมเท่ากับ 3.33, 2.83 และ 2.82 ตามลำดับ และมีค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม เท่ากับ 3.49, 2.92 และ 2.93 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยรวมเท่ากับ 3.44 , 3.41 และ 3.38 ตามลำดับ และมีค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม เท่ากับ 3.50, 3.45 และ 3.43 ตามลำดับ

เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปร (ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล) และกลุ่ม (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 65.260^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า เวลาที่วัดตัวแปร และกลุ่ม มีผลให้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์เปลี่ยนแปลง และเวลาที่วัดตัวแปรมีผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 91.516^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า เวลาที่วัดตัวแปรในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีผลให้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์เปลี่ยนแปลง

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์กับกลุ่ม (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 27.088^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า เวลาที่วัดตัวแปร มีผลให้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปร (ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล) กับกลุ่ม (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ที่มีผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการทดสอบ Univariate F-test พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยรวมเท่ากับ 3.33, 2.83 และ 2.82 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยรวม เท่ากับ 3.44 , 3.41 และ 3.38 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปรกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 59.997^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม มีผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแตกต่างกันในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยพบว่า ระยะก่อนทดลองมีความแตกต่างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลน้อยที่สุด และระยะหลังการทดลองมีความแตกต่างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมากที่สุด

ส่วนความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 24.751^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม มีผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการ Scheffe พบว่า ค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองแตกต่างจากค่าเฉลี่ยระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยระยะหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกับค่าเฉลี่ยระยะติดตามผล แสดงว่า การทดลองโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะหลังการทดลองมีผลต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และการทดลองโดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีความคงทนในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปร (ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล) กับกลุ่ม (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ที่มีผลต่อปัญหาทางอารมณ์ โดยการทดสอบ Univariate F-test กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 3.49, 2.92 และ 2.93 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยปัญหาทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 3.50, 3.45 และ 3.43 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่วัดตัวแปรกับปัญหาทางอารมณ์มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 44.098^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล - อารมณ์ และพฤติกรรม มีผลต่อปัญหาทางอารมณ์ แตกต่างกันในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยพบว่า ระยะก่อนทดลองปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน และระยะหลังการทดลองมีความแตกต่างของปัญหาทางอารมณ์มากที่สุด

ส่วนความแตกต่างค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F = 53.089^{**}$, $p = .000$) แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม มีผลต่อปัญหาทางอารมณ์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของปัญหาทางอารมณ์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการ Scheffe พบว่า ค่าเฉลี่ยของปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง แตกต่างจากค่าเฉลี่ยระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยระยะหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกับค่าเฉลี่ยระยะติดตามผล แสดงว่า การทดลอง โดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะหลังการทดลองมีผลต่อปัญหาทางอารมณ์ และการทดลองโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีความคงทนในการลดปัญหาทางอารมณ์

4.3 ผลการวิเคราะห์อัตราการลดลงของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ พบว่า อัตราการลดลงของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยรวม ของกลุ่มทดลอง เพศชาย ในระยะหลังการทดลอง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 16.62 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เพศหญิง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 13.68 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ส่วนอัตราการลดลงของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยรวม ของกลุ่มทดลอง เพศชาย ในระยะติดตามผล คิดเป็นร้อยละ 16.32 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการให้คำปรึกษา เพศหญิงลดลง คิดเป็นร้อยละ 14.28 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง

เมื่อพิจารณาอัตราการลดลงของปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม ของกลุ่มทดลอง เพศชาย ในระยะหลังการทดลอง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 16.62 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เพศหญิง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 16.33 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ส่วนอัตราการลดลงของปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม ของกลุ่มทดลอง เพศชาย ในระยะติดตามผลการทดลอง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 15.76 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เพศหญิง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 16.33 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง

ส่วนอัตราการลดลงของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยรวม ของกลุ่มควบคุม เพศชาย ในระยะหลังการทดลอง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 1.71 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เพศหญิง เพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ .30 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ส่วนอัตราการลดลงของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยรวม ของกลุ่มควบคุม เพศชาย ในระยะติดตามผล คิดเป็นร้อยละ 3.13 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เพศหญิงลดลง คิดเป็นร้อยละ .59 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง

เมื่อพิจารณาอัตราการลดลงของปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม ของกลุ่มควบคุม เพศชาย ในระยะหลังการทดลอง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 1.14 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เพศหญิง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 1.15 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ส่วนอัตราการลดลงของปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม ของกลุ่มควบคุม เพศชาย ในระยะติดตามผลการทดลอง ลดลงคิดเป็นร้อยละ 1.14 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เพศหญิง ลดลงคิด

เป็นร้อยละ 2.58 ของคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง แสดงว่า อัตราการลดลงของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัย ตามลำดับ ดังนี้

1. จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์และบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีของนักศึกษา ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิเคราะห์ของแต่ละตัวแปร ดังนี้

1.1 จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษา พบว่า ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 10 องค์ประกอบ ได้แก่ การเรียกร้องความรักและการยอมรับ การคาดหวังในตนเองสูง ความโน้มเอียงในการประณาม การมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ ความกระวนกระวายใจมากเกินไป การหลีกเลี่ยงกับปัญหา การพึ่งพาผู้อื่น การปฏิเสธความรับผิดชอบ และการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ในระดับสูง คือ มีค่าตั้งแต่ 0.52-0.74 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า แสดงว่า องค์ประกอบย่อยเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จึงสามารถยืนยันได้ว่า แบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษา ประกอบด้วย องค์ประกอบย่อย 10 องค์ประกอบ ที่สามารถวัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษาได้จริง

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของโจนส์ (Jones. 1968 : 66-67) และ ลิชเทนเบิร์ก ; จอห์นสัน และ อราซทิงจิ (Lichtenberg; Johnson; & Arachtinggi. 1992) ที่พบว่าองค์ประกอบของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญ มี 10 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับ 2) บุคคลต้องประสบความสำเร็จในการแข่งขันตามที่ต้องการ 3) คนที่เลวร้ายและไม่ดีควรได้รับการประณามและลงโทษ 4) มันเป็นเรื่องเลวร้ายถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ 5) ความทุกข์เกิดจากเหตุการณ์ภายนอกที่ไม่สามารถควบคุมได้ 6) คนเราควรวิตกกังวลในสิ่งอยู่เหนืออำนาจที่เป็นอันตรายและน่ากลัว 7) มันเป็นเรื่องง่ายในการหลีกเลี่ยงปัญหาและความรับผิดชอบ 8) บุคคลควรพึ่งพาผู้ที่แข็งแกร่งกว่า 9) อดีตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบันของบุคคล และ 10) มีวิธีการแก้ไขปัญหาก็ถูกต้อง เทียงตรงและสมบูรณ์แบบเสมอ มันเป็นเรื่องเลวร้ายถ้าไม่พบวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ด้วยเหตุนี้ แบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจึงมีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างเพียงพอในการวัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อการวิจัยและการให้คำปรึกษาได้

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสเวนเมอร์ และ ดีเฟนแบคเกอร์ (Swemmer; & Defenbacher. 1984) ได บิแอส (Di Biase. 1998) มอทลาเทิล (Motlatle. 1989) แคสเปอร์ (Kasper. 1983) และบาร์นฮาร์ท (Barnhart. 1982) ที่พบว่าองค์ประกอบของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สำคัญ มี 5 ด้าน ได้แก่ 1) ความต้องการความชื่นชอบ 2) ความกังวลในความวิตกกังวลที่มากเกินไป 3) การคาดหวังในตนเองสูง ความสมบูรณ์แบบ การตำหนิผู้อื่น 4) การหลีกเลี่ยงปัญหาและความรับผิดชอบ และ 5) การพึ่งพาผู้อื่น การช่วยตัวเองไม่ได้ การยอมตามหรือการปฏิบัติตาม

1.2 จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา พบว่า ประกอบด้วย องค์ประกอบย่อย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ในระดับสูง คือ มีค่าตั้งแต่ 0.64-0.81 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า แสดงว่า องค์ประกอบย่อยเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของปัญหาทางอารมณ์ จึงสามารถยืนยันได้ว่า แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 3 องค์ประกอบย่อย ที่สามารถวัดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาได้จริง

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ดรายเด็น และมีทตัน (Dryden; & Mytton. 1999 : 106) ที่พบว่า ปัญหาทางอารมณ์ เป็นอารมณ์ทางลบที่ไม่เหมาะสม ประกอบด้วย ความโกรธ ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความละอาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เทรฟเวิร์ดและดรายเด็น (Traverse; & Dryden. 1995 : 44) ที่พบว่า อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมทางลบ ประกอบด้วย ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า การโกรธแบบประณาม ความรู้สึกผิด ความเจ็บปวดใจ ความอิจฉาที่ไม่สมเหตุสมผล และความอาย

1.3 จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีของนักศึกษา พบว่า ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ความทะเยอทะยาน ความก้าวร้าว การแข่งขัน การขาดความอดทน ความเร่งรีบ และความเป็นปรัปักษ์ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง คือ มีค่าตั้งแต่ 0.39-0.85 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกค่า แสดงว่า องค์ประกอบย่อยเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี จึงสามารถยืนยันได้ว่าแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีของนักศึกษา ประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง 6 องค์ประกอบ ซึ่งสามารถวัดบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีของนักศึกษาได้จริง

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัย ของโอ รอร์เค และ คณะ (O'Rourke; et al. 1988 : 313-314) ที่ศึกษาพบว่าบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ประกอบด้วยลักษณะ 3 ชุด ได้แก่ 1) ชุดของพฤติกรรมที่สังเกตได้ เช่น การเดินที่เร่งรีบ รูปแบบการพูดที่เร็วและแน่นหนาก การเกี่ยวข้องในกิจกรรมหลายอย่าง 2) ชุดของการตอบสนองทางอารมณ์ที่สังเกตได้ เช่น ความขุ่นเคือง ความเป็นปรัปักษ์ ความโกรธ และ 3) ชุดของนิสัยทางด้านพฤติกรรมที่สรุปว่ามีพฤติกรรมแบบเอ เช่น มีนิสัยชอบการแข่งขัน มีความทะเยอทะยาน บุคลิกภาพแบบเอมีความแตกต่างจากคุณลักษณะที่เกี่ยวกับความเครียด เช่น ความวิตกกังวล ความกังวลใจหรืออาการประสาทที่เรื้อรัง และสอดคล้องกับงานวิจัยของโรสแมน; สแวน; และ คาร์เมลลี (Rosenman; Swan; & Carmelli. 1988 : 9-10) ที่พบว่า บุคลิกภาพแบบเอ ประกอบด้วย ลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1) การกำหนดด้านพฤติกรรม (Behavioral Dispositions) ได้แก่ ความทะเยอทะยาน ความก้าวร้าว การแข่งขัน การขาดความอดทน 2) พฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง (Specific Behaviors) ได้แก่ ความตึงของกล้ามเนื้อ การตื่นตัว รูปแบบการพูดที่รวดเร็วและมีพลัง ความเร่งรีบในการเคลื่อนไหว และ 3) การตอบสนองด้านอารมณ์ (Emotional Response) ได้แก่ ความขุ่นเคืองใจ ความเป็นปรัปักษ์ และความโกรธ

จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์ และบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี มีความสอดคล้องกับ

ข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถนำไปใช้วัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์ และบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี ของนักศึกษาได้อย่างมีความเที่ยงตรงอยู่ในระดับสูง

2. จากผลการเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,036 คน เป็นเพศชาย 508 คน เพศหญิง 528 คน ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบสองทาง (Two - way MANOVA) พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกัน และนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกัน

ผลการวิจัยครั้งนี้ เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 1 ที่ว่า นักศึกษาที่มีเพศและบุคลิกภาพต่างกัน มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิง มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสังคมไทยมีบรรทัดฐานในการประเมินพฤติกรรมของเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน โดยสถาบันทางสังคมต่างๆ จะมีความคาดหวังในเพศชายสูงกว่าเพศหญิง ทั้งในด้านการคิด การรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะสถาบันครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันแรกที่หล่อหลอมความคิดของบุคคลต่อตนเองและคนอื่น

ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของดรายเดน และมีทตัน (Dryden; & Mytton. 1999 : 107-109) ที่ว่ามนุษย์เกิดมาในครอบครัวและได้รับการอบรมเลี้ยงดูในกลุ่มสังคม ได้เรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรม การคิด การรู้สึก และกฎเกณฑ์ของวัฒนธรรมมาตั้งแต่เด็ก และสอดคล้องกับความคิดของ ชาร์ฟ (Sharf. 1996 : 341) ที่ว่าลักษณะทางเพศและความสัมพันธ์ในครอบครัว กลุ่มเพื่อน โรงเรียนและกลุ่มสังคมอื่น ๆ มีผลกระทบต่อความคาดหวังในตนเองและผู้อื่น

ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลินซ์เทนเบิร์ก จอห์นสัน และเรชทิงจิ (Lichtenberg; Johnson; & Arachtingi. 1992 : 157-163) ที่ศึกษาพบว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีความสัมพันธ์กับเพศ และเพศชายมีความต้องการค้นพบการแก้ไขปัญหที่สมบูรณ์แบบมากกว่าเพศหญิง เพศชายมีความต้องการการยอมรับและความสำเร็จน้อยกว่าเพศหญิง นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ แคสเปอร์ (Kasper. 1983 : 709-A) ที่พบว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีความสัมพันธ์กับเพศ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของเขาที่ว่า นักศึกษาหญิงมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลสูงกว่านักศึกษาชาย

ส่วนผลการวิจัยที่พบว่าปัญหาทางอารมณ์ของเพศชายและเพศหญิง มีความแตกต่างกันนั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ เทพวัลย์ สุชาติ (2530 : ก-ข) และสุวิมล เด่นสุนทร (2542 : ก-ข) ที่พบว่า นักศึกษาหญิงมีปัญหาทางอารมณ์ ด้านความเครียดสูงกว่านักศึกษาชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาชายมีวิธีการผ่อนคลายปัญหาทางอารมณ์ ด้านความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ ในรูปแบบที่สังคมยอมรับได้มากกว่านักศึกษาหญิง อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของบุษบา บุญนำมา (2542 : 61-62) และ จรินทร์ สกุลถาวร (2542 : 8) ที่พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีปัญหาทางอารมณ์ ด้านความเครียดไม่แตกต่างกัน และ

ผลการวิจัยของสเวนเมอร์; และ ดีเฟนเบคเคอร์ (Zwemer; & Deffenbacher. 1984 : 391) ที่พบว่า นักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้เกิดความรู้สึกโกรธและวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน

สำหรับผลการวิจัยที่พบว่า นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ แบบเอ-บี และแบบบี มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ มีลักษณะของความทะเยอทะยาน มุ่งการแข่งขัน มีความเร่รุ่ม ขาดความอดทน ก้าวร้าว และมีความเป็นปรีชาญาณสูง ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลหลายด้าน เช่น การเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ การโน้มเอียงในการประเมิน การขาดความ รับผิดชอบทางอารมณ์ และการเรียกร้องความรักและการยอมรับ ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับความคิดของ โรสแมน ; สเวน และ คาร์เมลลี (Roseman ; Swan ; & Camelli.1988 : 20-21) ที่พบว่า องค์ประกอบที่สำคัญของคนที่มีบุคลิกภาพแบบเอ คือ มุ่งความสำเร็จและมีความทะเยอทะยาน ชอบการต่อสู้เพื่อความสำเร็จอย่างไม่เหมาะสมอยู่เสมอ ทำให้เกิดความขัดแย้งกับคนอื่นจนเป็นนิสัย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทอริเซน และ แพททิลโล (Thiessen; & Pattillo. 1988 : 111) ที่พบว่า เด็กที่มีบุคลิกภาพแบบเอ จะมีความพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้อย่างยอดเยี่ยมต่อเหตุการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ มากกว่าเด็กที่ไม่มีบุคลิกภาพแบบเอ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเทอร์แมน (Thurman. 1982 : 4565-B) ที่พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างพฤติกรรมแบบเอกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และสอดคล้องกับงานวิจัยของเคิลเลอร์ (Keiller. 1997 : 2727-B) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเอ มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านความสำเร็จอยู่ในระดับสูง

3. จากผลการเปรียบเทียบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุแบบสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way MANOVA : Repeated Measures Analysis) พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล แตกต่างกัน โดยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ในระยะหลังการทดลอง แตกต่างจากก่อนการทดลอง แต่ไม่แตกต่างจากระยะติดตามผล แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ทำให้ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษากลุ่มทดลองลดลง และยังคงทนอยู่จนกระทั่งถึงระยะติดตามผลการทดลอง ซึ่งเป็นระยะเวลาที่เสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เป็นเวลา 1 เดือน ซึ่งอัตราการลดลงของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ โดยรวม ของนักศึกษากลุ่มทดลองทั้งเพศชายและเพศหญิง ในระยะหลังการทดลอง และติดตามผลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างเห็นได้ชัดเจน แสดงว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ลดลงมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

ผลการวิจัยครั้งนี้ เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 2 ที่ว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม กับนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีความเชื่อ

ที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่าง กัน ทั้งนี้เป็นเพราะนักศึกษากลุ่มทดลองได้มีโอกาสเรียนรู้ทักษะและเทคนิคต่าง ๆ ในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์จากเข้ากลุ่ม 12 ครั้ง จึงทำให้มีความรู้ความเข้าใจในการที่จะรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบใด ๆ

ผลการวิจัยในครั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมใจ เจียรพงษ์ (2542 : ง) ที่พบว่า นักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ มีคะแนนของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงาน ลดลงมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ นักศึกษากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกลุ่มการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ ภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีคะแนนของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงาน ลดลงมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัย ของทัศนัย วงศ์สุวรรณ (2542 : ง) ที่พบว่า หลังการทดลอง และในระยะ ติดตามผล นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความโกรธ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนความโกรธ โดยทั่วไปต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิภา เลิศลิขิต (2533 : 4) ที่พบว่า ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้ฝึกการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่ำกว่าระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้รับการฝึกการให้คำปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เฮอร์แมน (Thurman, 1983 : 417-423) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีพฤติกรรมแบบเอซึ่งเป็นพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์สูงกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เมื่อได้รับการฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ พบว่า พฤติกรรมแบบเอลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการติดตามผล อีก 2 เดือนต่อมา พบว่า คะแนนจากแบบสอบถามในระยะติดตามผลกับหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอเดส (Eades, 1981 : 1) ที่พบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบ REBT มีประสิทธิผลในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามหลักการของทฤษฎีเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมทุกขั้นตอน โดยผ่านการตรวจสอบจากท่านประธานและคณะกรรมการที่ปรึกษา รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญทางด้านการให้คำปรึกษาโดยตรง และได้ทดลองใช้กับกลุ่มการศึกษานำร่อง จนครบทั้ง 12 ครั้ง เมื่อให้คำปรึกษาเสร็จสิ้นในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้นำผลการประเมินของนักศึกษามาปรับปรุงแก้ไขเทคนิคที่ใช้ให้สอดคล้องกับสภาพปัจจุบันและลักษณะของนักศึกษามากยิ่งขึ้น โดยนักศึกษาที่เป็นกลุ่มการศึกษานำร่องได้ให้แง่คิดต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษา เพื่อ

ลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง ช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของนักศึกษาเพิ่มมากขึ้น และช่วยลดช่องว่างระหว่างตัวผู้วิจัยกับนักศึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่น ทำให้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม สามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น

นอกจากนี้ นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองทั้ง 8 คน ได้ให้ความร่วมมือในการเข้ารับการให้คำปรึกษามาก ในแต่ละครั้งนักศึกษาได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ร่วมกัน ด้วยความกระตือรือร้นที่จะเปิดเผยเหตุการณ์ทางลบ อารมณ์และความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตน โดยเฉพาะได้ให้ความร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติต่าง ๆ จนทำให้สามารถดำเนินการตามขั้นตอนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีทุกครั้ง ในช่วงหลัง ๆ ของการให้คำปรึกษา นักศึกษาได้พยายามช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มด้วยการใช้ทักษะและเทคนิคที่ได้เรียนรู้มาอย่างคล่องแคล่ว สามารถตั้งคำถามเพื่อประเมิน A-B-C ได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งช่วยกันดำเนินการโต้แย้งและสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่สมเหตุสมผลมากขึ้น จนทำให้ทุกคนสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ได้มากกว่าก่อนการให้คำปรึกษาอย่างเห็นได้ชัดเจน การที่นักศึกษาสามารถช่วยเหลือเพื่อนได้เป็นอย่างดีทำให้มั่นใจได้ว่าเมื่อนักศึกษาต้องเผชิญกับปัญหาในอนาคตที่เกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอื่น ๆ นักศึกษาจะสามารถใช้ความรู้และเทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้ ไปใช้เพื่อช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้

ซึ่งตรงกับความคิดของคอเรย์ (Corey. 1995 : 391; 1996 : 332) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบ REBT มีการสนับสนุนให้มีการถ่ายทอดหรือแลกเปลี่ยนเรื่องราวต่าง ๆ ระหว่างสมาชิกแต่ละคนมากกว่าการให้คำปรึกษาแบบอื่น ๆ เพราะให้ความสนใจกับแนวทางที่สมาชิกได้เรียนรู้จากกลุ่ม เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตน และสอดคล้องกับแนวคิดของ มาคัสสกีล (Macaskill. 1995 : 44-46) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบ REBT มีความคาดหวังให้สมาชิกกลุ่มมีบทบาทมากกว่าผู้ให้คำปรึกษา โดยเป็นผู้กระทำและระบุถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนอย่างกว้างขวาง ทั้งนี้เพราะสมาชิกกลุ่มมักจะคาดหวังให้ผู้ให้คำปรึกษาให้คำแนะนำและรักษาโดยตรง ทำให้เกิดความเชื่อฟังพาสงที่อู้อ้อ ๆ ตัว และเกิดปัญหาในการให้คำปรึกษาได้

นอกจากนี้ ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคที่ผสมผสานกันของทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของโรเจอร์ และเทคนิคการให้คำปรึกษาของเกสตัลท์ ในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของ คอเรย์ (Corey. 1995 : 393) ที่กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไขทั้งภายในกลุ่มและนอกกลุ่ม โดยแสดงให้เห็นว่า แม้พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มจะไม่ถูกต้องหรือไร้สาระ แต่สมาชิกกลุ่มก็ไม่ใช้คนเลวหรือคนโง่ไปเสียทั้งหมด การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจะสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้เกิดการยอมรับในตนเองและผู้อื่น และยังสอดคล้องกับความคิดของ ดรายเดน (Dryden. 1995 : 220) ที่ว่า REBT ได้ยืมเทคนิคของเกสตัลท์มาใช้ เมื่อวิธีการแบบดั้งเดิม คือการใช้คำถามแบบโสเครติส ไม่สามารถเปิดเผยเหตุการณ์หรืออารมณ์ที่แท้จริงได้

ในการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมครั้งนี้ กล่าวได้ว่าประสบความสำเร็จในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลนั้น เป็นเพราะผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่สำคัญ ๆ ดังนี้

1. เทคนิคการลดความเชื่อที่คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย (De-awfulizing) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการมีปฏิริยาต่อความคับข้องใจ ทำให้นักศึกษาเกิดการหยั่งเห็นว่า แม้ว่าจะมีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นก็ตาม แต่มันก็ไม่ได้เลวร้ายจนเกินไป เทคนิคนี้จะให้นักศึกษาประเมินเหตุการณ์ที่คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้ายมากที่สุดของตนบนสเกล 1-100 แล้วให้บอกเหตุการณ์อื่น ๆ ที่คิดว่าเลวร้ายกว่าเหตุการณ์นั้น และประเมินลงบนสเกล 1-100 จนครบทุกเหตุการณ์ ผลสุดท้ายนักศึกษาจะพบว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย จนรู้สึกทนต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้ตามที่นักศึกษาเสนอในครั้งแรกนั้น จะอยู่ในสเกลที่ต่ำกว่าเหตุการณ์อื่น ๆ และต่ำกว่าเหตุการณ์ของเพื่อน ๆ บางคนอีกด้วย เทคนิคนี้ช่วยให้นักศึกษายอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในสภาพปัจจุบันของตน และมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่อเหตุการณ์นั้นได้มากขึ้น ช่วยลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของตน และยังช่วยให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจและยอมรับเพื่อนในกลุ่มได้มากยิ่งขึ้นด้วย

2. เทคนิคการโต้แย้งแทนเพื่อนรัก (Friend Disputing) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการคาดหวังในตนเองสูงจนเกินไป โดยให้นักศึกษาที่มีความเชื่อ ด้านการคาดหวังในตนเองสูงจนเกินไปมากที่สุด แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้ที่จะต้องตำหนิเพื่อนรักซึ่งทำความผิดพลาดเช่นเดียวกับตน ซึ่งผู้วิจัยเลือกเหตุการณ์ที่นักศึกษาส่วนใหญ่มีประสบการณ์ร่วมกันมากที่สุด คือ การสอบเอนทรานซ์ไม่ได้ ซึ่งจากการใช้เทคนิคนี้พบว่า นักศึกษาไม่สามารถตำหนิเพื่อนที่รักมากที่สุดได้ เพราะนักศึกษามีเกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมของเพื่อนรักอย่างสมเหตุสมผล แต่กลับประเมินพฤติกรรมของตนอย่างไม่สมเหตุสมผล คือ ตำหนิตนเองเมื่อทำสิ่งต่างๆ ไม่ได้ตามที่คาดหวัง ซึ่งจากการสังเกตพฤติกรรมและการอภิปรายหลังการแสดงบทบาทสมมติจบลงแล้ว พบว่า นักศึกษาสามารถหยั่งเห็นได้ว่า ปัญหาทางอารมณ์ของตนเกิดจาก การคาดหวังในตนเองสูงจนเกินไป เทคนิคนี้ช่วยให้นักศึกษาสามารถลดความคาดหวังในตนเองที่สูงเกินไป และยอมรับในตนเองมากขึ้น

3. เทคนิคการโต้แย้งที่มีโครงสร้าง (Structured Disputing) เป็นเทคนิคการโต้แย้งที่ประกอบไปด้วยโครงสร้างทั้ง 3 ส่วน ได้แก่ 1) การโต้แย้งเชิงเหตุผล 2) การโต้แย้งเชิงความจริง และ 3) การโต้แย้งเชิงประโยชน์ ซึ่งการโต้แย้งเชิงเหตุผล อาจใช้คำถามว่า “ทำไมนักศึกษาต้องประสบความสำเร็จ?” หรือ “ความเชื่อนี้สมเหตุสมผลหรือไม่?” การโต้แย้งเชิงความจริง อาจใช้คำถามว่า “มีกฎที่ไหนกล่าวว่านักศึกษาต้องประสบความสำเร็จ?” หรือ “ความเชื่อนี้เป็นจริงหรือไม่?” และการโต้แย้งเชิงประโยชน์ อาจใช้คำถามว่า “ความเชื่อนี้เป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาหรือไม่?” หรือ “ความเชื่อนี้ส่งผลเสียต่อนักศึกษาหรือไม่?” ซึ่งเทคนิคการโต้แย้งแบบมีโครงสร้างนี้ สามารถใช้ได้ทั้งขณะเข้ากลุ่มและในชีวิตประจำวัน รวมทั้งใช้ในการทำแบบฝึกหัดเพื่อฝึกโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้ทั้ง 10 ด้านเป็นอย่างดี เพราะทำให้นักศึกษามีหลักเกณฑ์ที่สามารถจำได้ง่ายในการตั้งคำถามและคิดหาเหตุผลมาโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยคำพูดของตนเองตามที่ต้องการ

4. เทคนิคการใช้เพลงที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Song) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล ด้วยการให้นักศึกษาได้ร้องเพลงที่มีเนื้อร้องที่เกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทั้ง 10 ด้าน และปัญหาทางอารมณ์ 3 ด้าน ช่วยให้นักศึกษาจดจำเนื้อร้องได้อย่างแม่นยำมากขึ้น และช่วยให้เกิดการตระหนักถึงผลเสียของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์อีกด้วย จากการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีความกระตือรือร้นในการที่จะร้องเพลง และสามารถร้องได้อย่างไพเราะพร้อมเพรียงกันภายในเวลาที่รวดเร็ว ด้วยทำนองและบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ทั้งนี้เพราะเป็นเพลงที่มีเนื้อร้องและทำนองที่เหมาะสมกับนักศึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่น และเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการใช้เทคนิคนี้มากขึ้น ผู้วิจัยได้มอบเพลงให้นักศึกษาไปฝึกหัดร้องเป็นการบ้านด้วย ซึ่งจากการประเมินผลในครั้งที่ 12 พบว่า นักศึกษาสามารถร้องเพลงนี้ได้ทุกคน และสามารถนำไปใช้เตือนสติเมื่อเกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้ลดปัญหาทางอารมณ์ลงได้

5. เทคนิคการจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive Imagery = REI) เป็นเทคนิคที่สร้างขึ้นเพื่อการฝึกจิตใจให้หนักแน่นและเกิดรูปแบบของอารมณ์ใหม่ โดยการให้นักศึกษาจินตนาการถึงเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น และเชื่อมโยงกับปัญหาชีวิตในปัจจุบัน แล้วให้สัมผัสกับความรู้สึกเครียด วิตกกังวล หรือโกรธ โดยเน้นให้เกิดความรู้สึกจริงๆ ไม่ใช่คาดเดาว่ารู้สึก และให้อยู่กับความรู้สึกนั้น 1-2 นาที แล้วทำการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนั้นให้เป็นความรู้สึกที่ดีขึ้น โดยไม่คิดเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ แต่ให้บอกกับตัวเองอย่างแข็งขันและซ้ำ ๆ ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล จนสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ลงได้ เทคนิคนี้สามารถใช้ในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ไปพร้อม ๆ กันได้ และจะใช้ได้ผลก็ต่อเมื่อนักศึกษามีประสบการณ์ในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ด้วยการใช้เทคนิคอื่น ๆ มาก่อน มิฉะนั้นจะไม่สามารถจินตนาการหาเหตุผลมาแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองได้ตามที่ต้องการ

6. เทคนิคการฝึกหายใจระดับลึก (Deep Breathing) เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ทางความคิดแบบหนึ่ง ช่วยให้กระบังลมขยายตัวสามารถรับออกซิเจนเข้าไปในร่างกาย ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายมีพลังมากยิ่งขึ้น ถ้าร่างกายขาดออกซิเจนจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารและเสื่อมคุณภาพ จะทำให้เกิดภาวะวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความอ่อนแอเปลี่ยนแปลง และไม่สามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ การหายใจที่เหมาะสมจึงจำเป็นสำหรับการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี จากการติดตามผลการฝึกหัดหายใจระดับลึกของนักศึกษา พบว่า เมื่อนักศึกษาเกิดความรู้สึกเครียด วิตกกังวลหรือโกรธ จะใช้เทคนิคนี้ในการลดปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยการปฏิบัติหลาย ๆ ครั้ง จนสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ได้ด้วยตนเอง ช่วยให้มีความสุขกายและสุขภาพจิตดีขึ้นกว่าเดิม

7. เทคนิคการฝึกสมาธิ (Meditation) เป็นการฝึกความสนใจ ความตั้งมั่นแห่งจิต เพื่อให้เกิดความสงบ มีสติ เกิดปัญญา และช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ โดยเน้นให้นักศึกษาฝึกสมาธิด้วยการหลับตาฟังเสียงเพียงเสียงเดียวอยู่ตลอดเวลา เป็นการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทางหูแบบเดียวกับเทคนิคของเกสตัลท์ เพื่อเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการฝึกจินตนาการแบบต่าง ๆ เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ในครั้งต่อไป

จากการติดตามผลการฝึกสมาธิแบบนี้ นักศึกษารายงานว่า การฝึกสมาธิแบบหลับตาฟังเสียงเพียงเสียงเดียวนั้น ช่วยให้นักศึกษาเกิดสมาธิได้ง่ายกว่าวิธีอื่น ๆ และถ้าฝึกจนชำนาญจะช่วยให้สามารถแยกการคิด การรู้สึกออกจากกายได้ ทำให้ไม่รับรู้ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นทางกาย นั่นคือ เมื่อจิตนิ่งกายจะนิ่ง เทคนิคนี้ควรใช้ในครั้งแรก ๆ ของการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้การใช้เทคนิคการจินตนาการแบบอื่นๆ ประสบความสำเร็จได้ง่ายและควรมอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกหัดเป็นการบ้านก่อนนอนทุกคืน

8. เทคนิคการฝึกหายใจที่สมดุล (Balance Breathing) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ โดยก่อนการฝึก ให้นักศึกษาประเมินระดับความรู้สึกทางลบของตนจาก 0-10 แล้วทำการฝึกโดยเน้นให้ร่างกาย ชีพจร และขาอยู่ในสภาวะสมดุลตลอดเวลา พร้อมกับหายใจเข้า-ออกช้า ๆ ช่วยให้มีสติและมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการฝึก ไม่คิดเรื่องอื่น ทำให้ลดปัญหาทางอารมณ์ลงได้ หลังการฝึกให้ประเมินความรู้สึกอีกครั้ง และมอบหมายให้ไปฝึกเป็นการบ้าน แล้วนำผลการฝึกมาอภิปรายกันในครั้งต่อไป ในการฝึกเทคนิคนี้ ผู้วิจัยจะต้องสาธิตพร้อมทั้งอธิบายให้เห็นถึงประโยชน์ของการฝึกในแต่ละท่า ซึ่งจากการสังเกตพบว่า นักศึกษาให้ความสนใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง และจากการติดตามผลการฝึก พบว่า นักศึกษาสามารถนำไปใช้เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

9. เทคนิคการบริหารกายและจิต (Active Meditation) เป็นเทคนิคการออกกำลังกายและการทำสมาธิไปพร้อม ๆ กันอีกแบบหนึ่งตามทฤษฎีของเกสตัลท์ ช่วยให้มีพลังกายและพลังจิตที่เข้มแข็งมากขึ้น ทำให้ลดปัญหาทางอารมณ์ ด้านความเครียด ความวิตกกังวลและความโกรธได้เป็นอย่างดี ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกมาให้นักศึกษาฝึกหัดเพียง 2 ท่า โดยในท่าที่ 1 เน้นให้บริหารเข้าและเปล่งเสียงออกมาจากช่องท้อง ที่เรียกว่า “การสร้างลมปราณ” ส่วนในท่าที่ 2 เน้นให้บริหารเข้าและหายใจเข้าออกลึก ๆ ที่เรียกว่า “การหายใจระดับลึก” โดยในขณะที่ฝึกจะต้องเน้นให้นักศึกษาหลับตา ฟังเสียงเพลง และทำตามที่กำหนด ด้วยจิตที่เป็นสมาธิตลอดเวลา จากอภิปรายผลหลังการฝึก นักศึกษารายงานว่า ในการฝึกช่วงแรก ๆ ไม่มีใครมีสมาธิเพราะกังวลว่าจะทำท่าทางไม่ถูกต้อง แต่เมื่อฝึกไประยะหนึ่งจะมีสมาธิ ไม่คิดฟุ้งซ่าน และได้ปลดปล่อยอารมณ์ออกมาอย่างเต็มที่ เมื่อฝึกจนจบทำให้สบายกายและใจมากขึ้น

10. เทคนิคการจินตนาการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ (Relaxation Imagery) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยการจินตนาการเกี่ยวกับแสงแดด นกที่กำลังบิน หรือคลื่นซัดชายหาด เพราะการจินตนาการว่ารับรู้ทั้งการได้กลิ่น ได้ยินเสียง มองเห็นสีหน้า รู้ถึงความรู้สึก และรับรู้รสได้ จะช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด มีสติ และมีสมาธิมากขึ้น ในที่นี้ผู้วิจัยได้ใช้การจินตนาการเกี่ยวกับชายหาด (The Beach) โดยการบันทึกเสียงบรรยายคลอด้วยเสียงเพลง เสียงคลื่น และเสียงนกนางนวล หลังจากการฝึกแล้วนักศึกษากล่าวว่า เหมือนได้อยู่ที่ชายหาดจริง ๆ รู้สึกมีสมาธิ สามารถจินตนาการเห็นสิ่งต่าง ๆ และรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสตามคำบรรยายได้จริง ๆ ช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลายหลังจากการฝึกหัด เทคนิคนี้จะได้ผลดีก็ต่อเมื่อนักศึกษาสามารถฝึกสมาธิด้วยการหลับตาฟังเสียงเพียงเสียงเดียวมาก่อน

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำ

ปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม ดังจะเห็นได้จากการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาในครั้งหลัง ๆ ของการให้คำปรึกษา พบว่า นักศึกษาได้มีการนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันกับตนเองและคนอื่น และจากการประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพัฒนาการที่ดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน เช่น รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถนำตนเองได้ มีความกล้าเป็นตัวของตัวเอง มีความยืดหยุ่นในการคิด การรู้สึกและการกระทำมากขึ้น มีความอดทนต่อความคับข้องใจสูง รับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง สามารถนำแบบอย่างที่ดีของเพื่อนไปใช้ในการปรับปรุงตนเองได้ นอกจากนี้ นักศึกษายังมีความคิดเห็นอื่น ๆ เช่น รู้สึกดีใจมากที่มีโอกาสเข้ากลุ่มกับเพื่อน ซึ่งทำให้ได้ประสบการณ์ต่าง ๆ จากเพื่อน ๆ ทำให้รู้แนวทางแก้ไขปัญหา และได้เปลี่ยนความเชื่อใหม่จากที่ไม่มีเหตุผลให้มีเหตุผลมากขึ้น หลายคนขอบคุณผู้วิจัยที่ได้ร่วมทำกิจกรรมนี้ ทำให้นักศึกษาหายกลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว และสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ และมีข้อเสนอแนะว่า ถ้ามีเรียนจิตวิทยาควรจะมีการเข้ากลุ่มแบบนี้ และนำไปเป็นตัวอย่างในการเรียนการสอน เพราะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง รวมทั้งน่าจะมีการแนะนำนักศึกษาด้วยวิธีการแบบนี้ เพื่อช่วยให้นักศึกษามีที่พึ่งทางใจ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 แบบสำรวจความสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ และแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี สามารถนำไปใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของสถาบันการศึกษาต่าง ๆ เพื่อเป็นเครื่องมือในการสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์ และบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีได้ โดยผู้ที่จะนำไปใช้ควรศึกษาในรายละเอียดของแบบสำรวจเหล่านี้ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ ทั้งในด้านองค์ประกอบ วิธีการใช้ และการแปลความหมายของแบบสำรวจก่อนนำไปใช้

1.2 ผู้ที่จะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมไปใช้ ควรศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดที่สำคัญ ๆ ของทฤษฎีเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม โดยเฉพาะควรศึกษาเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งที่จัดไว้ให้ในส่วนท้ายของโปรแกรม และดำเนินการตามขั้นตอนด้วยการใช้เทคนิคที่ปรับให้เหมาะสมกับนักศึกษาและสภาพการณ์ในขณะนั้น ๆ ให้มากที่สุด

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์ และบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

2.2 ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์และปัญหาทางพฤติกรรมของนักศึกษา เช่น ระดับชั้น อายุ ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู โปรแกรมวิชาเอก และระดับสติปัญญา

2.3 ควรศึกษองค์ประกอบของปัญหาทางอารมณ์ในด้านอื่น ๆ ที่คาดว่าจะเกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น ความซึมเศร้า ความรู้สึกไร้ค่า ความเหนื่อย และความสงสัยในตนเอง

2.4 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์ และปัญหาทางพฤติกรรมของนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพต่างกัน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2542). รายงานการวิจัย การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง สำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. สมุทรปราการ: ทีคอม (T-COM).
- กัญญา ธัญมณฑา. (2545). สุขภาพจิตและมนุษยสัมพันธ์ในชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จรินทร์ สุกุลถาวร. (2542). การสำรวจความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จาวรรรณ ศุภศรี. (2542). การเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม. ใน ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา. หน้า 116-165. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชฎาธาร คำเนียม. (2545). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมความโกรธ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชลัดดา ขวัญเมือง. (2542). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง. พิษณุโลก: โปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ดุขฎิ โยเหลา. (2541). เอกสารคำสอนวิชา วป 712 สถิติเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลทางพฤติกรรมศาสตร์ IV. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทัศนัย วงศ์สุวรรณ. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เทพวัลย์ สุชาติ. (2530). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต. (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นิภา เลิศลิขิตชัย. (2533). ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545). ประมวลสารชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินผลการศึกษา (หน่วยที่ 3). นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- บุษบา บุญนำมา. (2542). ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษา : ศึกษากรณีนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม. พิษณุโลก: โปรแกรมวิชานิติศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.
- ปราโมทย์ สุคนิชย์. (2544). “โรค Psychosomatic ที่พบบ่อย.” ใน จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี. หน้า 261-265. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ท้องหุ้นส่วนจำกัด สวิชาญการพิมพ์.
- พจนา จันทรสันติ. (2544). วิธีปรัชญานิพนธ์แห่งคัมภีร์เต๋าเด็กเก้ง เต๋าของปราชญ์เหลาจื๋อ. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: เคล็ดไทย.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2538). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ชมรมเด็ก.
- วัชร ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- วัลลภา โคลิตานนท์. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม ต่อการลดความวิตกกังวลในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ส. ประवालพุดษ์. (2533). “การพิจารณาความเที่ยงตรงของแบบทดสอบภาคปฏิบัติ,” วารสารการวัดผล การศึกษา. 12(34); พฤษภาคม-สิงหาคม.
- สมใจ เจียรพงษ์. (2542). ผลของการใช้โปรแกรมกลุ่มการบำบัดเชิงเหตุผลและอารมณ์ต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาล สุขภาพจิตและจิตเวช). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- สมรทิพย์ วิภาวนิช. (2540). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สร้อยศรี อนันตประเสริฐ. (2544). ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวโกมารภักจ). วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2547). สารสนเทศอุดมศึกษา สรุปจำนวนนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ปี 2546. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : http://www.muago.th/infodata/46/normal_rachapat_46.pdf. วันที่สืบค้น 7 เมษายน 2547.

- สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ. (2545, มกราคม). พระราชบัญญัติพระราชกฤษฎีกา ขอบังคับคณะกรรมการ สภาสถาบันราชภัฏ ว่าด้วยคุณสมบัติ หลักเกณฑ์และวิธีการเลือกคณะกรรมการสภาสถาบันราชภัฏ. กรุงเทพฯ: สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ.
- สุริย์ กาญจนวงศ์ และ จริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2545). รายงานการวิจัย เรื่อง ความเครียด สุขภาพ และ ความเจ็บป่วย : แนวคิดและการศึกษาในประเทศไทย. นครปฐม: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวิมล เด่นสุนทร. (2542). ปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช. นครศรีธรรมราช: สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช. ถ่ายเอกสาร.
- เสมอใจ ศรีมาลา. (2547). Know More About Phitsanulok. พิษณุโลก: คริสตจักรคริสตศุภานุกูล.
- ทรรษา แก้วพูลปกรณ. (2541). ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรม ก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา. ปรินญาครุศาสตรมหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล. (2533). ตัวแปรทางพฤติกรรมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Baisden, H.E. (1980). Irrational Beliefs : A Construct Validation Study. *Dissertation Abstracts International*. Issue : 41-03B.
- Barnhart, P.N. (1982, November). Irrational Beliefs, Self-esteem, and Appraisal in Stress and Coping. *Dissertation Abstracts International*. 43 (5) : 1604-B.
- Bourne, E.J. (1990). The Anxiety & Phobia Workbook. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Bransky, P.S. (1990). A Academic Perfectionism in Intellectuality Gifted Adolescents : The Role of Attribution, Response to Failure, and Irrational Beliefs (Perfectionism). *Dissertation Abstracts International*. 51(4) :1162-A.
- Chase, K.P. (1987, February). The Relationships among Irrational Beliefs, Levels of Stress and Social Problem-solving Ability. *Dissertation Abstracts International*. 47(08) : 2889-A.
- Chesney, M.A.; Hecker, M.H.; & Black, G.W. (1988). Coronary-Prone Components of Type A Behavior in the WCGS : A New Methodology. in *Type A Behavior Pattern*. Houston, B.K.; & Snyder, C.R. pp. 168-188. New York: John Wiley & Sons.
- Cobb, G.D. (1989, February). Cognitive Challenge, Task Persistence, and Type A Behavior Pattern. *Dissertation Abstracts International*. 49(8) : 3433-B.

- Corey, G. (1995). *Student Manual for Theory and Practice of Group Counseling*. 4th ed. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- _____. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 5th ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Davis, M., Eshelman, E.R., & McKay, M. (1988). *The Relaxation & Stress Reduction Workbook*. 3rd ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Deffenbacher, J.L.; et al. (1996). State-Trait Anger Theory and the Utility of the Trait Anger Scale. *Journal of Counseling Psychology*. 43(2) : 131-148.
- Di Biase, M. (1998). Perfectionism in Relation to Irrational Beliefs and Neuroticism in Community College Students. *Dissertation Abstracts International*. Issue : 59-11A.
- DiGiuseppe, R. (1995). Thinking What to Feel. in *Rational Emotive Behavior Therapy*. Dryden, W. pp. 100-107. London: SAGE Publications.
- Dryden, W. (1999). *Rational Emotive Behavioral Counseling in Action*. 2nd ed. London: SAGE Publications.
- _____. (1995). The Use of Chaining in Rational Emotive Therapy. in *Rational Emotive Behavior Therapy*. Dryden, W. pp. 94-99. London: SAGE Publications.
- Dryden, W.; & DiGiuseppe. (1990). *A Primer on Rational-Emotive Therapy*. Champaign, Illinois: BookCrafters.
- Dryden, W.; & Mytton, J. (1999). *Four Approaches to Counselling and Psychotherapy*. New York: Routledge.
- Dryden, W.; & Yankura, J. (1995). The Rational-Emotive Counseling Process. in *Rational Emotive Behavior Therapy*. Dryden, W. pp. 212-249. London: SAGE Publications.
- _____. (1993). *Counseling Individuals: A Rational-Emotive Handbook*. 2nd ed. London: Whurr Publishers Ltd.
- Eades, J.M. (1981, February). The Effects of the Cognitive Components of Rational Emotive Therapy and Behavioral Assertion Training on Assertiveness and Irrational Beliefs. *Dissertation Abstracts International*. 41(8) : 3422-A.
- Ellis, A. (2004, January). *Ask Dr. Ellis*. [Homepage of Albert Ellis Institute]. (Online). Available: <http://www.rebt.org/dr/askdrellis.htm>. Retrieved February 5, 2004.
- _____. (2003, November). What is REBT? [Homepage of Albert Ellis Institute]. (Online). Available: <http://www.rebt.org/booksandtape/bookforprofessionals.asp>. Retrieved December 11, 2003.

- _____. (1995). Overview : Fundamentals of Rational Emotive Behavior Therapy for the 1990s. in *Rational Emotive Behavior Therapy*. Dryden, W. pp. 1-30. London: SAGE Publications.
- _____. (1990). Special Features of Rational-Emotive Therapy. in *A Primer on Rational-Emotive Therapy*. Dryden, W.; & DiGiuseppe. pp. 79-93. Champaign, Illinois: BookCrafters.
- Gillilan, B.E.; James, R. K.; & Bowman, J. T. (1994). Theories and Strategies. in *Counseling and Psychotherapy*. 3rd ed. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Glick, R.A.; & Roose, S.P. (1993). *Rage, Power and Aggression*. New Haven London: Yale University Press.
- Greenberg, J. (1999). *Comprehensive Stress Management*. 6th ed. New York: McGraw-Hill.
- Gregory, R.J. (1996). *Psychological Testing : History, Principles, and Applications*. 2nd ed. Boston : Allyn and Bacon.
- Henrikson, E.W. (1988, November). The Relationship among Type A Behavior, Hostility, and Headache Frequency in College Students. *Dissertation Abstracts International*. 49(5) : 1930-B.
- Jacobbs, E.E.; Masson, R.L.; & Harvill, R.L. (2002). *Group Counseling : Strategies and Skills*. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole.
- Ivancevich, J.M.; & Matteson, M.T. (1980). *Stress and Work : A Managerial Perspective*. Glenview, IL: Scott, Foreman, and Co.
- John, L.R. (1992). Psychoeducational Interventions for Stress Management and Well -Being. *Journal of Counseling & Development*. 71(2) : 199-202.
- Jones, R.G. (1968, August). *A Factored Measure of Ellis' Irrational Belief System, with Personality and Maladjustment Correlates*. Dissertation (Psychology). Texas: The Graduate Faculty of Texas Technological College. Photocopied.
- Jorn, A.C. (2001). Comparison of Ellis's and Campbell's Model of Irrational Beliefs : Toward Resolving Ambiguities in Rational-Emotive Theory. *Dissertation Abstracts International*. Issue : 62-02B.
- Kasper, R. J. (1983, September). The Endorsement of Irrational Beliefs and Its Relationship to Academic Achievement. *Dissertation Abstracts International*. 44(3) : 709-A.
- Keiller, S.W. (1997, November). Type A Behavior Pattern and Locus of Control as Predictors of College Academic Performance. *Dissertation Abstracts International*. 58(5): 2737-B.

- Kelly, K.R.; & Stone, G.L. (1987). Effects of Three Psychological Treatments and Self-Monitoring on the Reduction of Type A Behavior. *Journal of Counseling Psychology*. 34(1) : 46-54.
- Lambrou, P. & Pratt, G. (2000). *Instant Emotional Healing*. New York: Broadway Books.
- Leatherman, M.K. (1986, April). Ego Development, Resistance Resources and Stress Management (Life Events, Irrational Beliefs, Coping). *Dissertation Abstracts International*. 46(10) : 3598-B.
- Lichtenberg, J.W.; Johnson, D. D.; & Arachtingi, B.M. (1992, November/December). Physical Illness and Subscription to Ellis's Irrational Beliefs. *Journal of Counseling & Development*. 71(1) : 157-163.
- Livneh, H.; & Wright, P.G. (1995). Rational-Emotive Therapy. in *Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions*. Capuzzi, D.; & Gross, D.R. pp. 325-351 Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Macaskill, N.D. (1995). Educating Clients about Rational-Emotive Therapy. in *Rational Emotive Behavior Therapy*. Dryden, W. pp. 42-52. London: SAGE Publications.
- Mahony, M.J., & Thoresen, C.E. (1974). *Self Control: Power to the Person*. Monterey, CA: Brooks/Cole
- Matheny, K.B.; et al. (1986). Stress Coping : A Qualitative and Quantitative Synthesis with Applications for Treatment. *The Counseling Psychologist*. 14, 499-549.
- Milner, P., & Palmer, S. (1998). *Integrative Stress Counseling*. New York: Cassel.
- Motlatle, R.M. (1989). Fear of Success and Irrational Beliefs. *Dissertation Abstracts International*. Issue : 28-03.
- Muran, E.M. (1991, January). Cognitive Distortions and Irrational Beliefs in Post-Traumatic Stress, Anxiety, and Depressive Disorders. *Dissertation Abstracts International*. 51(7) : 3576-B.
- Neenan, M.; & Dryden, W. (2001). Rational Emotive Behavior Therapy. in *Counseling: The BACP Counselling Reader*. Milner, P.; & Palmer, S. V. 2. pp. 77-85. London: SAGE Publications.
- 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.

- O'Rourke, D.F.; et al. (1988). The Type A Behavior Pattern : Summary, Conclusion, and Implication. in *Type A Behavior Pattern*. Houston, B.K.; & Snyder, C.R. pp. 312-334. New York : John Wiley & Sons.
- Peterson, V.J.; & Nisenholz, B. (1995). *Orientation to Counseling*. 3rd ed. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Price, V.A. (1988). Research and Clinical Issues in Treating Type A Behavior. in *Type A Behavior Pattern*. Houston, B.K.; & Snyder, C.R. pp. 275-311. New York: John Wiley & Sons.
- Rosenman, R.H.; Swan, G.E.; & Carmelli, D. (1988). Definition, Assessment, and Evaluation of the Type A Behavior Pattern. in *Type A Behavior Pattern*. New York : John Wiley & Sons.
- Scherwitz, L. (1988). Interviewer Behaviors in the Western Collaborative Group Study and the Multiple Risk Factor Intervention Trial Structured Interviews. in *Type A Behavior Pattern*. Houston, B.K.; & Snyder, C.R. pp. 32-50. New York: John Wiley & Sons.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book.
- Sharf, R.S. (1996). *Theories of Psychotherapy and Counseling : Concepts and Cases*. Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Spielberger, C.D. (1988). *State-trait Anger Expression Inventory, Research Edition : Professional Manual*. Odessa, Florida : Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushens, R.E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stevens, J. (1996). *Applied Multivariate Statistics for Social Sciences*. 3rd ed. Mahwah, New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates.
- Thoresen, C.E.; & Pattillo. (1988). Exploring the Type A Behavior Pattern in Children and Adolescents. in *Type A Behavior Pattern*. Houston, B.K.; & Snyder, C.R. pp. 98-145. New York: John Wiley & Sons.
- Thurman, C. W. (1982, May). Personality Correlates of the Type A Behavior Pattern : Irrational Beliefs, Life Meaning, Alienation and Avowed Happiness. *Dissertation Abstracts International*. 42(11) : 4564-B.
- _____. (1983, September). Effects of a Rational-Emotive Treatment Program on Type A Behavior Among College Students. *Journal of College Student Personnel*. 24(5) : 417-423.

- _____. (1985). Effectiveness of Cognitive-Behavioral Treatments in Reducing Type A Behavior among University Faculty. *Journal of Counseling Psychology*, 32(1) : 74-83.
- Traverse, J.; & Dryden, W. (1995). *Rational Emotive Behavior Therapy : A Client's Guide*. London: Whurr Publishers Ltd.
- Wallace, M.J. (1978, March). Living with Stress. *Nursing Time*. 4(87) : 457-458.
- Webster, N. (1976). *Webster's New Universal Dictionary of the English Language*. New York: Webster's International Press.
- Winer, B.J. *Statistical Principles in Experimental Design*. New York: McGraw-Hill. 1971.
- Woolfe, R.; Dryden, W. (1996). *Handbook of Counseling Psychology*. London: SAGE Publication.
- Ziegler, D.J.; & Leslie, Y.M. (2003, February). Test of the Model Underlying Rational Emotive Behavior therapy. *Psychological Reports*. 92(1) : 235.
- Zung, W.K. (1971, November-December). A Rating Instrument for Anxiety Disorder. *Psychosomatic*. 12(6) : 371-372.
- Zwemer, W.A.; & Deffenbacher, J.L. (1984, July). Irrational Beliefs, Anger, and Anxiety. *Journal of Counseling Psychology*. 31(3) : 391-393.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รศ.ดร.คมเพชร	ฉัตรคุณกุล	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รศ.ดร.ศิริบูรณ์	สายโกสม	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
3. รศ.ดร.อาภา	จันทร์สกุล	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. รศ.ดร.ทิพย์วรรณ	กิตติพร	คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
5. รศ.วัชร	ทรัพย์มี	คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. ผศ.ดร.สมคิด	บุญเรือง	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
7. รศ.สมร	ทองดี	ข้าราชการบำนาญ

ภาคผนวก ข

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบเอ

ตาราง 27 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่							IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5	6	7		
1	1	1	1	1	1	1	0	0.857	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
3	1	1	1	1	1	1	-1	0.714	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
5	1	1	1	0	1	1	0	0.714	ใช้ได้
6	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
7	1	1	1	0	1	0	1	0.714	ใช้ได้
8	1	1	1	0	1	1	0	0.714	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	1	-1	0.714	ใช้ได้
10	1	1	1	1	1	0	0	0.714	ใช้ได้
11	1	1	1	1	1	1	-1	0.714	ใช้ได้
12	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
13	1	1	1	1	1	1	0	0.857	ใช้ได้
14	1	1	1	0	1	1	0	0.714	ใช้ได้
15	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
16	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
17	1	1	1	1	1	1	1	0.857	ใช้ได้
18	1	1	1	1	1	1	0	0.857	ใช้ได้
19	1	1	1	0	1	1	-1	0.571	ใช้ได้
20	1	1	1	0	1	0	0	0.571	ใช้ได้
21	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
22	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
23	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
24	1	1	1	0	1	1	-1	0.571	ใช้ได้
25	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
26	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
27	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่							IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5	6	7		
28	1	1	1	0	1	1	1	0.714	ใช้ได้
29	1	1	1	0	1	0	1	0.714	ใช้ได้
30	1	1	1	0	1	0	-1	0.714	ใช้ได้
31	1	1	1	1	1	0	-1	0.571	ใช้ได้
32	1	1	1	1	1	0	-1	0.571	ใช้ได้
33	1	1	1	1	1	0	-1	0.571	ใช้ได้
34	1	1	1	1	1	0	-1	0.571	ใช้ได้
35	1	1	1	0	1	0	0	0.571	ใช้ได้
36	1	1	1	0	1	0	0	0.571	ใช้ได้
37	1	1	1	0	1	0	0	0.571	ใช้ได้
38	1	1	1	0	1	1	0	0.714	ใช้ได้
39	1	1	1	1	1	1	0	0.857	ใช้ได้
40	1	1	1	1	1	1	0	0.857	ใช้ได้
41	1	1	1	1	1	1	0	0.857	ใช้ได้
42	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
43	1	1	1	1	1	1	-1	0.714	ใช้ได้
44	1	1	1	0	1	1	-1	0.571	ใช้ได้
45	1	1	1	1	1	1	-1	0.714	ใช้ได้
46	1	1	1	1	1	1	-1	0.714	ใช้ได้
47	1	1	1	1	1	1	-1	0.714	ใช้ได้
48	1	1	1	1	1	1	-1	0.714	ใช้ได้
49	1	1	1	1	1	1	-1	0.714	ใช้ได้
50	1	1	1	1	1	1	-1	0.714	ใช้ได้
51	1	1	1	1	1	1	-1	0.714	ใช้ได้
52	1	1	1	1	1	1	-1	0.714	ใช้ได้
53	1	1	1	1	1	1	0	0.857	ใช้ได้
54	1	1	1	1	1	1	0	0.857	ใช้ได้

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่							IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5	6	7		
55	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
56	1	1	1	1	1	1	-1	0.714	ใช้ได้
57	1	1	1	1	1	0	1	0.857	ใช้ได้
58	1	1	1	1	1	0	1	0.857	ใช้ได้
59	1	1	1	1	1	0	-1	0.571	ใช้ได้
60	1	1	1	1	1	0	-1	0.571	ใช้ได้
61	1	1	1	1	1	0	-1	0.571	ใช้ได้
62	1	1	1	1	1	0	-1	0.571	ใช้ได้
63	1	1	1	1	1	1	-1	0.714	ใช้ได้
64	1	1	1	1	1	0	-1	0.571	ใช้ได้
65	1	1	1	1	1	1	-1	0.714	ใช้ได้
66	1	1	1	1	1	0	-1	0.571	ใช้ได้
67	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
68	1	1	1	0	1	1	-1	0.571	ใช้ได้
69	1	1	1	0	1	1	1	0.857	ใช้ได้
70	1	1	1	0	1	1	0	0.714	ใช้ได้

ตาราง 28 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่							IOC	สรุปผล
	1	2	3	4	5	6	7		
1	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
2	1	0	1	1	1	1	0	0.714	ใช้ได้
3	1	0	1	1	1	1	0	0.714	ใช้ได้
4	1	0	1	1	1	1	0	0.714	ใช้ได้
5	1	1	1	1	1	1	0	0.857	ใช้ได้
6	1	0	1	0	1	1	1	0.714	ใช้ได้
7	1	0	1	1	1	1	1	0.857	ใช้ได้
8	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	1	0	0.857	ใช้ได้
10	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
11	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
12	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
13	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
14	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
15	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
16	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
17	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
18	1	1	1	1	1	1	0	0.857	ใช้ได้
19	1	1	1	1	1	1	1	1.000	ใช้ได้
20	1	1	1	1	1	1	-1	0.714	ใช้ได้
21	1	0	1	1	1	1	0	0.714	ใช้ได้
22	1	0	1	1	1	1	0	0.714	ใช้ได้
23	1	0	1	1	1	1	0	0.714	ใช้ได้
24	1	0	1	1	1	1	0	0.714	ใช้ได้
25	1	0	1	1	1	1	0	0.714	ใช้ได้
26	1	1	1	1	1	1	0	0.857	ใช้ได้
27	1	1	1	1	1	1	0	0.857	ใช้ได้

ภาคผนวก ค

ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์

ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

ตาราง 30 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ครั้งที่ 1 ก่อนปรับปรุง จำนวน
70 ข้อ ($n_1 = 100$)

ด้านที่	ข้อที่	ค่าสถิติที (t-test) (ก่อนปรับปรุง)	หมายเหตุ
1	1	1.503	คัดออก
	2	3.461	เลือกไว้
	3	3.461	เลือกไว้
	4	2.694	เลือกไว้
	5	5.070	เลือกไว้
	6	3.174	เลือกไว้
	7	3.527	เลือกไว้
2	8	1.147	คัดออก
	9	1.783	เลือกไว้
	10	2.622	เลือกไว้
	11	4.992	เลือกไว้
	12	3.030	เลือกไว้
	13	3.611	เลือกไว้
	14	3.001	เลือกไว้
3	15	2.337	เลือกไว้
	16	2.489	เลือกไว้
	17	2.686	เลือกไว้
	18	5.435	เลือกไว้
	19	2.078	เลือกไว้
	20	2.107	เลือกไว้
	21	1.414	คัดออก
4	22	4.286	เลือกไว้
	23	1.230	คัดออก
	24	3.683	เลือกไว้
	25	2.379	เลือกไว้
	26	3.822	เลือกไว้
	27	2.382	เลือกไว้
	28	4.430	เลือกไว้

ตาราง 30 (ต่อ)

ด้านที่	ข้อที่	ค่าสถิติที่ (t-test) (ก่อนปรับปรุง)	หมายเหตุ
5	29	4.056	เลือกไว้
	30	3.014	เลือกไว้
	31	2.052	เลือกไว้
	32	2.840	เลือกไว้
	33	4.157	เลือกไว้
	34	1.490	คัดออก
	35	4.518	เลือกไว้
6	36	2.923	เลือกไว้
	37	3.056	เลือกไว้
	38	1.025	คัดออก
	39	3.192	เลือกไว้
	40	3.403	เลือกไว้
	41	2.328	เลือกไว้
	42	2.820	เลือกไว้
7	43	3.681	เลือกไว้
	44	3.245	เลือกไว้
	45	1.812	เลือกไว้
	46	1.046	คัดออก
	47	1.873	เลือกไว้
	48	1.773	เลือกไว้
	49	2.792	เลือกไว้
8	50	2.693	เลือกไว้
	51	4.073	เลือกไว้
	52	2.491	เลือกไว้
	53	4.247	เลือกไว้
	54	1.672	คัดออก
	55	2.282	เลือกไว้
	56	1.949	เลือกไว้

ตาราง 30 (ต่อ)

ด้านที่	ข้อที่	ค่าสถิติที (t-test) (ก่อนปรับปรุง)	หมายเหตุ
9	57	5.926	เลือกไว้
	58	4.056	เลือกไว้
	59	1.332	คัดออก
	60	4.222	เลือกไว้
	61	3.151	เลือกไว้
	62	2.501	เลือกไว้
	63	3.310	เลือกไว้
10	64	1.866	เลือกไว้
	65	1.315	คัดออก
	66	3.676	เลือกไว้
	67	4.888	เลือกไว้
	68	4.064	เลือกไว้
	69	3.878	เลือกไว้
	70	2.235	เลือกไว้

ตาราง 31 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ครั้งที่ 2 หลังปรับปรุง จำนวน 60 ข้อ ($n_2 = 100$)

ด้านที่	ข้อที่	ค่าสถิติที (t-test) (หลังปรับปรุง)	หมายเหตุ
1	1	2.125	เลือกไว้
	2	3.179	เลือกไว้
	3	2.808	เลือกไว้
	4	3.133	เลือกไว้
	5	2.465	เลือกไว้
	6	3.466	เลือกไว้
2	7	3.111	เลือกไว้
	8	3.190	เลือกไว้
	9	5.121	เลือกไว้
	10	4.201	เลือกไว้
	11	3.884	เลือกไว้
	12	2.066	เลือกไว้
3	13	3.040	เลือกไว้
	14	3.599	เลือกไว้
	15	3.127	เลือกไว้
	16	3.647	เลือกไว้
	17	2.862	เลือกไว้
	18	1.839	เลือกไว้
4	19	5.513	เลือกไว้
	20	3.715	เลือกไว้
	21	3.760	เลือกไว้
	22	3.476	เลือกไว้
	23	2.775	เลือกไว้
	24	3.219	เลือกไว้
5	25	4.174	เลือกไว้
	26	2.854	เลือกไว้
	27	4.031	เลือกไว้
	28	2.436	เลือกไว้
	29	2.982	เลือกไว้
	30	2.001	เลือกไว้

ตาราง 31 (ต่อ)

ด้านที่	ข้อที่	ค่าสถิติที (t-test) (หลังปรับปรุง)	หมายเหตุ
6	31	3.504	เลือกไว้
	32	2.861	เลือกไว้
	33	2.437	เลือกไว้
	34	4.475	เลือกไว้
	35	2.953	เลือกไว้
	36	4.025	เลือกไว้
7	37	3.477	เลือกไว้
	38	2.579	เลือกไว้
	39	3.223	เลือกไว้
	40	2.315	เลือกไว้
	41	3.286	เลือกไว้
	42	3.141	เลือกไว้
8	43	3.546	เลือกไว้
	44	2.827	เลือกไว้
	45	2.285	เลือกไว้
	46	5.813	เลือกไว้
	47	2.448	เลือกไว้
	48	2.498	เลือกไว้
9	49	3.733	เลือกไว้
	50	3.919	เลือกไว้
	51	2.774	เลือกไว้
	52	3.324	เลือกไว้
	53	2.685	เลือกไว้
	54	4.123	เลือกไว้
10	55	3.795	เลือกไว้
	56	3.022	เลือกไว้
	57	1.811	เลือกไว้
	58	3.024	เลือกไว้
	59	3.656	เลือกไว้
	60	3.538	เลือกไว้

ตาราง 32 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ ($n_1 = 100$)

ด้านที่	ข้อที่	ค่าสถิติที (t-test) กลุ่มที่ 1 (n_1)	หมายเหตุ
1	1	2.350	เลือกไว้
	2	4.802	เลือกไว้
	3	3.881	เลือกไว้
	4	3.651	เลือกไว้
	5	5.079	เลือกไว้
	6	5.191	เลือกไว้
	7	5.508	เลือกไว้
	8	3.833	เลือกไว้
	9	4.850	เลือกไว้
2	10	4.514	เลือกไว้
	11	5.560	เลือกไว้
	12	4.420	เลือกไว้
	13	5.563	เลือกไว้
	14	4.980	เลือกไว้
	15	5.670	เลือกไว้
	16	5.556	เลือกไว้
	17	5.485	เลือกไว้
	18	3.654	เลือกไว้
3	19	5.755	เลือกไว้
	20	5.704	เลือกไว้
	21	6.261	เลือกไว้
	22	7.192	เลือกไว้
	23	5.834	เลือกไว้
	24	2.014	เลือกไว้
	25	2.077	เลือกไว้
	26	2.737	เลือกไว้
	27	3.138	เลือกไว้

ตาราง 33 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสำรวจคุณภาพแบบเอ-แบบบี ($n_1 = 100$)

ด้านที่	ข้อที่	ค่าสถิติที (t-test) กลุ่มที่ 1 (n_1)	หมายเหตุ
1	1	4.501	เลือกไว้
	2	2.909	เลือกไว้
	3	2.578	เลือกไว้
	4	2.504	เลือกไว้
	5	2.876	เลือกไว้
2	6	3.096	เลือกไว้
	7	5.957	เลือกไว้
	8	4.904	เลือกไว้
	9	4.562	เลือกไว้
	10	4.272	เลือกไว้
3	11	5.982	เลือกไว้
	12	5.361	เลือกไว้
	13	5.438	เลือกไว้
	14	3.567	เลือกไว้
	15	6.465	เลือกไว้
4	16	3.008	เลือกไว้
	17	7.928	เลือกไว้
	18	6.651	เลือกไว้
	19	8.008	เลือกไว้
	20	4.542	เลือกไว้
5	21	2.116	เลือกไว้
	22	2.340	เลือกไว้
	23	4.448	เลือกไว้
	24	3.356	เลือกไว้
	25	3.017	เลือกไว้
6	26	6.862	เลือกไว้
	27	4.700	เลือกไว้
	28	5.469	เลือกไว้
	29	2.324	เลือกไว้
	30	4.730	เลือกไว้

ภาคผนวก ง

ค่าความเชื่อมั่นและรายด้านและทั้งฉบับของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ค่าความเชื่อมั่นและรายด้านและทั้งฉบับของแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์

ค่าความเชื่อมั่นและรายด้านและทั้งฉบับของแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

ภาคผนวก ง

ค่าความเชื่อมั่น รายด้านและทั้งฉบับของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ค่าความเชื่อมั่น รายด้านและทั้งฉบับของแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์

ค่าความเชื่อมั่น รายด้านและทั้งฉบับของแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี

ตาราง 34 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล รายด้านและทั้งฉบับ ชั้นสร้างเครื่องมือ
(ก่อนปรับปรุงและหลังปรับปรุง) และชั้นการศึกษา ($n_1 = n_2 = 100$, $n_3 = 1,036$)

ด้านที่	ก่อนปรับปรุง ($n_1 = 100$)	หลังปรับปรุง ($n_2 = 100$)	ชั้นการศึกษา ($n_3 = 1,036$)
1	.6737	.6718	.6609
2	.6243	.6380	.6411
3	.6178	.6928	.6985
4	.6140	.7889	.7258
5	.5654	.7197	.5770
6	.6155	.7104	.6506
7	.7651	.6840	.7799
8	.5837	.6971	.7313
9	.7106	.7694	.8127
10	.4147	.6918	.7465
รวม	.8687	.9336	.9225

ตาราง 35 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ รายด้านและทั้งฉบับ ชั้นสร้างเครื่องมือ และ
ชั้นการศึกษา ($n_1 = 100$, $n_3 = 1,036$)

ปัญหาทางอารมณ์	ค่าความเชื่อมั่น	ค่าความเชื่อมั่น
	ชั้นสร้างเครื่องมือ ($n_1 = 100$)	ชั้นการศึกษา ($n_3 = 1,036$)
ความเครียด	.7140	.7357
ความวิตกกังวล	.7425	.7592
ความโกรธ	.7610	.8104
รวม	.8497	.8784

ตาราง 36 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี รายด้านและทั้งฉบับ ชั้นสร้างเครื่องมือและ
ชั้นการศึกษา ($n_1 = 100$, $n_3 = 1,036$)

บุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี	ค่าความเชื่อมั่น	ค่าความเชื่อมั่น
	ชั้นสร้างเครื่องมือ ($n_1 = 100$)	ชั้นการศึกษา ($n_3 = 1,036$)
ความทะเยอทะยาน	.7212	.6555
ความก้าวร้าว	.7246	.7554
การแข่งขัน	.7139	.7829
การขาดความอดทน	.6872	.7384
ความเร่งรีบ	.5611	.5550
ความเป็นปรี๊ด	.7229	.7863
รวม	.8713	.8901

ภาคผนวก จ

แบบสำรวจเพื่อการวิจัย

- ชุดที่ 1 แบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล**
- ชุดที่ 2 แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์**
- ชุดที่ 3 แบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี**

แบบสำรวจเพื่อการวิจัย

คำชี้แจง :

1. แบบสำรวจเพื่อการวิจัยชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์ และบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบีของนักศึกษา แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสำรวจเพื่อการวิจัย มี 3 ชุด คือ

- 1) แบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จำนวน 60 ข้อ
 - 2) แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ จำนวน 27 ข้อ
 - 3) แบบสำรวจบุคลิกภาพแบบเอ-แบบบี จำนวน 30 ข้อ
2. แบบสำรวจเพื่อการวิจัยนี้ใช้เวลาในการตอบประมาณ 20 นาที นักศึกษาไม่ควรใช้เวลาในการตอบคำถามแต่ละข้อนานเกินไป อาจมีคำถามบางข้อที่ไม่ตรงกับนักศึกษาโดยตรง ขอให้เลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับตัวนักศึกษามากที่สุด
 3. กรุณาตอบแบบสำรวจให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าตอบไม่ครบถ้วนจะทำให้แบบสำรวจนี้ไม่สมบูรณ์ ไม่สามารถนำผลไปวิเคราะห์ได้ คำตอบของนักศึกษาจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อนักศึกษา เพราะจะแสดงผลการวิเคราะห์โดยรวมเพื่อประโยชน์ทางด้านวิชาการและการช่วยเหลือนักศึกษาเท่านั้น

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา

1. ชื่อสถานศึกษา.....
2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

ตอนที่ 2 แบบสำรวจเพื่อการวิจัย

ชุดที่ 1
แบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาอ่านข้อความในแบบสำรวจแต่ละข้ออย่างระมัดระวัง แล้วเลือกคำตอบที่สอดคล้องกับความคิดหรือความเชื่อของนักศึกษามากที่สุด โดยกาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องด้านขวามือของข้อความแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	ถ้าฉันไม่ขัดใจเพื่อน เพื่อนก็จะรักฉัน					
2	ฉันพยายามตามใจเพื่อน เพื่อให้เพื่อนยอมรักฉันตลอดไป					
3✓	ฉันคงจะเรียนที่มหาวิทยาลัยแห่งนี้ต่อไปไม่ได้แน่ ๆ ถ้าเพื่อนสนิทไม่สนใจฉัน					
4	ฉันคงจะหมดกำลังใจ ถ้าเวลาฉันป่วยแล้วไม่มีเพื่อนสนใจฉัน					
5	ฉันทนไม่ได้ ถ้าพ่อแม่ไม่รักฉัน					
6	ฉันคิดว่า "การทำให้พ่อแม่ผิดหวัง จะทำให้ท่านสิ้นรักฉัน"					
7	ฉันทำทุกวิถีทางที่จะเรียนให้ได้เกียรตินิยม เพื่อความสุขของพ่อแม่					
8✓	ชีวิตฉันจะมีคุณค่า หากสามารถทำให้พ่อแม่สมหวัง					
9	ถ้าฉันทำงานไม่ได้ตามที่เพื่อนต้องการ เพื่อน ๆ ก็จะไม่สนใจฉัน					
10	ถ้าฉันเรียนไม่เก่ง ฉันก็จะไม่มีความสำคัญสำหรับเพื่อน ๆ					
11	ฉันทนไม่ได้ ถ้าทุ่มเททำงานเต็มที่แล้วเพื่อนยังบอกว่าผลงานแย่มาก					
12	ฉันต้องเก่งกว่าคนอื่น ๆ รุ่นพี่จึงจะยอมรับฉัน					
13✓	เพื่อน ๆ ที่ชอบดูถูกคนอื่น เป็นคนไม่น่าคบ					
14	เพื่อนที่ชอบพูดใส่ร้ายฉัน วันหนึ่งเขาจะต้องได้รับผลแห่งการกระทำของเขา					
15	เพื่อนที่ยืมเงินฉันแล้วไม่ใช่คืน สมควรถูกประจานให้อับอาย					
16	เพื่อนที่แสดงอารมณ์ใส่ฉันอย่างไม่มีเหตุผล ควรถูกโต้ตอบด้วยการกระทำหรือคำพูดที่รุนแรง					
17	รุ่นพี่ที่ชอบว่าฉันอย่างรุนแรง ควรถูกอาจารย์ลงโทษ					
18	ฉันคิดว่า "คนที่กัดกันเพื่อนไม่ให้ไปคบกับคนอื่นเป็นคนที่น่ารังเกียจ"					
	ฉันเชื่อว่า "การลงโทษช่วยให้คนมีพฤติกรรมที่ดีขึ้นได้"					
19	โลกนี้ช่างไม่มีความยุติธรรมเลย ที่ทำให้ฉันเกิดมายากจน					
20	ฉันไม่อยากมีชีวิตอยู่ในโลกที่มีแต่การรบราฆ่าฟันกัน					
21✓	ในชีวิตฉันมักจะเจอแต่เรื่องที่ทำให้ฉันไม่สบายใจ					
22	ฉันโชคร้ายที่เกิดมาในครอบครัวที่มีปัญหา					
23	ฉันโชคไม่ดีที่มักจะเจอกับปัญหาต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา					
24	เพราะฉันเกิดมาจน ฉันจึงไม่สมหวังในสิ่งที่ฉันต้องการ					

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
25	ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉัน เป็นเพราะคนอื่นเป็นต้นเหตุแทบทั้งสิ้น					
26	ฉันจะรู้สึกไม่พอใจถ้ามีการเล่นพรรคเล่นพวกในหมู่เพื่อนฝูง					
27	ฉันคงกลุ้มใจที่พ่อแม่ชอบทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ					
28	ฉันคงไม่ค่อยมีความสุข ถ้าพ่อแม่ชอบบ่นจู้จี้					
29	ฉันจะรู้สึกโกรธ ถ้าเพื่อนชวนคุย จนทำให้ทำงานส่งอาจารย์ไม่ทันตามกำหนด					
30	ฉันรู้สึกผิดหวังมาก ถ้าขออะไรพ่อแม่แล้วไม่เคยได้ตามที่ฉันต้องการ					
31	ฉันไม่ควรจะใช้ห้องน้ำสาธารณะ เพราะกลัวติดโรค					
32	ฉันกลัวไฟไหม้บ้าน (หอพัก) จึงต้องตรวจสอบแล้วตรวจสอบอีกว่าถอดปลั๊กไฟ หรือปิดเตาแก๊สหรือยัง					
33	ฉันควรใช้ผ้าปิดจมูกเมื่อออกนอกบ้าน เพื่อป้องกันไข้หวัดนก					
34	ฉันจะไม่เดินทางไปไหนโดยเครื่องบิน เพราะกลัวเครื่องบินตก					
35	ฉันจะไม่ไปทัศนศึกษาทางเรือกับเพื่อนๆ เพราะกลัวเรือล่ม					
36	ฉันโทรศัพท์ถึงพ่อแม่ เพื่อให้แน่ใจว่าท่านยังมีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัย					
37	ฉันคิดว่า "ฉันจะไม่แต่งงาน เพราะคนที่แต่งงานไปแล้ว มักจะเจอแต่ปัญหา"					
38	ฉันไม่อยากไปเรียน เพราะกลัวเจอหน้าคนบางคนที่ไม่ชอบ					
39	ฉันยอมขาดเรียนดีกว่าที่จะถูกอาจารย์ดุ เพราะทำการบ้านไม่เสร็จ					
40	ฉันคิดว่า "ถ้ามีเรื่องขัดแย้งกันกับเพื่อน การหลบหน้ากันย่อมดีกว่าการเผชิญหน้ากัน"					
41	ฉันควรจะเลื่อนการทำงานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ไปก่อน จนกว่าจะถึงวันกำหนดส่ง					
42	ฉันจะหนีไปอยู่กับเพื่อน ถ้าพ่อแม่บังคับฉันมากเกินไป					
43	ฉันคงจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ต่อไปไม่ได้ ถ้าขาดพ่อแม่					
44	ฉันจะทำการบ้านได้สำเร็จก็ต่อเมื่อมีคนคอยช่วยเหลือ					
45	ฉันสอบตกแน่นอน ถ้าเพื่อนไม่ช่วยติวบทเรียนให้					
46	ถ้าฉันไม่มีเพื่อนคอยให้คำปรึกษาเวลาฉันมีปัญหา ฉันคงตัดสินใจผิดพลาด					
47	ฉันจะอยู่ได้อย่างปลอดภัยก็ต่อเมื่อมีคนที่ไม่ฉันพึ่งได้คอยช่วยฉัน					
48	ฉันอ่อนแอเกินไปที่จะอยู่บนโลกนี้ตามลำพัง					
49	ฉันประสบแต่สิ่งที่ไม่ดีร้าย ทำให้ฉันไม่ค่อยจะไว้วางใจใคร					
50	ฉันเคยผิดหวังในชีวิต จึงทำให้ฉันไม่มั่นใจในการตัดสินใจของตนเองตลอดมา					
51	พ่อแม่ไม่เคยเปิดโอกาสให้ฉันได้แสดงความคิดเห็น ฉันจึงเป็นคนที่ไม่ขาดความมั่นใจในตนเอง					

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
52	ฉันมีนิสัยเหมือนพ่อแม่ที่ชอบเถียงเพื่อเอาชนะ					
53	พ่อแม่ชอบตำหนิฉันอย่างรุนแรงเมื่อทำผิด ทำให้ฉันเป็นคนที่ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง					
54	ในอดีต เวลาฉันออกไปรายงานหน้าชั้น เพื่อนๆ มักจะหัวเราะเยาะฉัน ทำให้ฉันเป็นคนไม่กล้าแสดงออก					
55	ฉันคงจะเรียนไม่สำเร็จ ถ้าไม่สามารถทำความเข้าใจในทุกวิชาได้อย่างชัดเจน					
56	ชีวิตฉันคงพังพินาศแน่ ๆ ถ้าฉันไม่รู้ว่าจะแก้ไขปัญหาที่ฉันประสบได้อย่างไร					
57	ชีวิตฉันคงล้มเหลว ถ้าไม่สามารถแก้ไขปัญหาคอขวดของฉันได้					
58	ความเสียหายคงจะเกิดขึ้น ถ้าฉันไม่สามารถควบคุมเพื่อน ๆ ให้ทำงานได้สำเร็จตามที่ฉันต้องการได้					
59	ถ้าฉันไม่สามารถทำให้อาจารย์เข้าใจฉันได้อย่างถูกต้อง ฉันคงทุกข์ใจตลอดไป					
60	ฉันคิดว่า "ฉันคงจะไม่สบายใจอย่างยิ่ง ถ้าฉันไม่สามารถทำให้เพื่อนที่โกรธกันคืนดีกันได้ดังเดิม"					

ชุดที่ 2
แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาอ่านข้อความในแบบสำรวจแต่ละข้อ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึก และ/หรือพฤติกรรมของนักศึกษามากที่สุด โดยกาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องด้านขวามือของข้อความแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันรู้สึกผิดที่โกหกพ่อแม่ จนทำให้นอนไม่หลับ					
2/	พ่อแม่ชอบบังคับฉันตลอดเวลา ทำให้ฉันเครียดมาก					
3	พ่อแม่ไม่พยายามเข้าใจในตัวฉัน ทำให้ฉันรู้สึกท้อแท้ใจ					
4/	ฉันรู้สึกเศร้าใจมากเมื่อได้ทราบว่าเพื่อนสนิทของฉันเสียชีวิต					
5	ฉันรู้สึกเครียดจนปวดศีรษะที่มีเรื่องทะเลาะกับเพื่อน					
6	เวลาอาจารย์มอบหมายให้ทำงานกลุ่ม แล้วไม่มีใครชวนฉันเข้าร่วมทำงานกลุ่มด้วย ทำให้ฉันรู้สึกน้อยใจมาก					
7	ฉันกลัวว่าจะทำงานที่อาจารย์มอบหมายไม่ทัน จึงรู้สึกกังวลใจมาก					
8	ฉันกังวลใจเกี่ยวกับเรื่องสอบมาก จนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ					
9/	เมื่อเรียนวิชาใดไม่เข้าใจ ฉันจะเครียดมาก					
10/	ฉันกลัวว่าพ่อแม่จะผิดหวังในตัวฉัน					
11	ฉันกลัวว่าพ่อแม่จะไม่มีเงินส่งฉันให้เรียนได้จนจบ					
12/	ฉันกลัวจะผิดหวังในเรื่องความรัก					
13	ฉันกลัวว่าจะทำข้อสอบได้ไม่ดี					
14	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจว่าจะเรียนจบพร้อมกับเพื่อน ๆ					
15	ฉันกลัวจะสอบตก เพราะเรียนไม่ทันเพื่อน ๆ					
16	ฉันถูกรุ่นพี่บังคับให้ทำกิจกรรมมากจนเกินไปทำให้ไม่มีสมาธิเวลาดูหนังสือสอบ					
17/	ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจ จนทำอะไรไม่ได้ ทุกครั้งที่รอฟังผลการสอบ					
18	ฉันรู้สึกหวาดหวั่นใจว่าจะถูกรุ่นพี่วิพากษ์เหมือนเพื่อน ๆ					
19	เวลาพ่อแม่ไม่อนุญาตให้ไปเที่ยวกับเพื่อน ฉันจะไม่พอใจและลูกหนีไปทันที					
20/	ฉันรู้สึกโมโหที่พ่อแม่บังคับฉันมากเกินไป					
21	ฉันรู้สึกหงุดหงิดพ่อแม่ที่ไม่รักษาคำพูดกับฉัน ทำให้ฉันไม่อยากจะพูดคุยด้วย					
22	ฉันรู้สึกโมโหที่พ่อแม่ชอบดุด่าฉันโดยไม่ฟังเหตุผล ฉันเลยเดินหนี					
23	ฉันรู้สึกเดือดดาลเพื่อนที่พูดกระทบกระเทือนใส่ฉัน จึงได้ตอบกลับอย่างรุนแรง					
24	ฉันรู้สึกไม่พอใจเพื่อนที่ชอบเอาเปรียบฉัน จึงปฏิเสธไม่ให้เข้าร่วมกลุ่มด้วย					
25/	ฉันไม่ชอบคบเพื่อนที่ินทาฉันลับหลัง					
26	ฉันรู้สึกเจ็บใจตัวเองที่ไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน					
27	ฉันทนไม่ได้ที่ถูกเพื่อน ๆ วิพากษ์วิจารณ์ในทางเสีย ๆ หาย ๆ					

ชุดที่ 3

แบบสำรวจคุณภาพแบบเอ-แบบบี

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาอ่านข้อความในแบบสำรวจแต่ละข้อ แล้วเลือกคำตอบที่สอดคล้องกับตัวนักศึกษามากที่สุด โดยกาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องด้านขวามือของข้อความแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	ฉันพยายามทำทุกวิถีทาง เพื่อให้ได้เกียรติยศอันดับหนึ่ง					
2/	ฉันต้องชวนชายเรียนภาษาอังกฤษเพิ่มเติมเพื่อเตรียมตัวสอบเรียนต่อ					
3	ฉันพยายามทำกิจกรรมทุกอย่าง เพื่อจะได้เป็นที่รู้จักของอาจารย์และเพื่อน					
4	เมื่อเรียนจบแล้ว ฉันจะต้องมีบ้านเป็นของตัวเองให้ได้ภายในเวลา 5 ปี					
5/	ฉันรู้สึกโกรธตัวเองที่ไม่สามารถทำตามแผนที่ตนเองกำหนดไว้					
6	เมื่อมีเรื่องทะเลาะกับเพื่อน ฉันอยากจะทำร้ายเขา					
7/	เวลาได้เถียงกับเพื่อนที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน เสียงของฉันจะดังลั่น					
8	เพื่อนๆ มักจะบอกว่า ฉันมักจะพูดอะไรโดยไม่คิดถึงจิตใจคนอื่น					
9	ฉันคิดว่า การพูดจาเหน็บแนมเพื่อนที่ทำตัวไม่เหมาะสม จะช่วยให้เขาสำนึกได้					
10	เวลาพ่อแม่ขัดใจ ฉันอยากทำลายข้าวของในบ้านให้เสียหาย					
11	เวลาเล่นเกมแข่งขันกับเพื่อน ฉันต้องเอาให้ชนะให้ได้					
12	ไม่ว่าจะเอาชนะได้ด้วยวิธีใด ฉันก็มีความสุข					
13/	ฉันคิดเสมอว่า สิ่งที่คุณอื่นทำได้ ฉันต้องทำได้ดีกว่าเขา					
14	ฉันคิดว่า อนาคตของฉันต้องก้าวหน้ากว่าเพื่อน ๆ					
15	ฉันชอบให้คนอื่นเห็นว่า ฉันมีความสามารถมากกว่าคนอื่น ๆ					
16/	ฉันรู้สึกรำคาญที่ต้องเข้าคิว เพื่อรอคอยรับบริการต่าง ๆ					
17	เวลาเพื่อนพูดอะไรฉันอดไม่ได้ที่จะขัดจังหวะ					
18/	ฉันทนไม่ได้ที่ต้องทำงานร่วมกับเพื่อนที่ทำอะไรโอดอาดชักช้า					
19	แม้ว่าบางเรื่องจะไม่ค่อยสำคัญ แต่ถ้ามาทำให้ฉันรำคาญใจ ฉันจะหงุดหงิดทันที					
20	เวลาเพื่อนพูดเรื่องที่ไม่น่าสนใจ ฉันจะหาทางเลี่ยงออกมาทันที					
21/	เมื่อมีนัดกับเพื่อนๆ ฉันจะไปถึงที่หมายก่อนเวลานัดหมายเสมอ					
22	เพื่อไม่ให้เสียเวลาฉันชอบทำอะไรหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน (เช่น รับประทานพร้อมกับอ่านหนังสือ)					
23	ฉันรู้สึกว่ ้นเวลาช่างผ่านไปอย่างรวดเร็ว จนทำอะไรไม่ทันตามที่วางแผนไว้					
24	ฉันรู้สึกอึดอัดถ้ามีคนมาขอร้องให้ฉันทำอะไรเวลาที่ฉันต้องรีบทำงานส่งอาจารย์					
25	ฉันชอบทำอะไรอย่างเร่งรีบตลอดเวลา					
26	เวลาฉันพูดอะไรแล้วไม่มีใครสนใจ ฉันจะแสดงสีหน้าไม่พึงพอใจทันที					
27	ฉันไม่ยอมอ่อนข้อให้ใครง่าย ๆ					
28	ฉันจะหาทางแก้แค้นเพื่อนที่ชอบพูดจาตู่ถูกเหยียดหยามฉัน					
29	ฉันจะไม่พูดกับคนที่ไม่เป็นมิตรกับฉัน					
30/	ถ้าใครมาวิจารณ์ฉัน ฉันจะโต้ตอบอย่างเผ็ดร้อนทันที					

ภาคผนวก จ

ตารางโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม
รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

**ตารางโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม
เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์**

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
1	1.การสร้าง สัมพันธภาพ 2.การชี้แจงเกี่ยวกับ การเข้ากลุ่ม 3. ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับ นักศึกษา 2. เพื่อชี้แจงเกี่ยวกับ การเข้ากลุ่ม 3. เพื่อให้นักศึกษาได้ สำรวจความเชื่อที่ไม่สม เหตุสมผลและปัญหา ทางอารมณ์ โดยทั่ว ๆ ไปของตน ตามทฤษฎี บุคลิกภาพ A-B-C	1. ขั้นเริ่มต้น -เทคนิคการใช้แบบสอบถาม ข้อมูลส่วนตัว (Biographical Information Form) 2. ขั้นดำเนินการ -เทคนิคการอุปมาอุปมัย (Analogy Technique) -เทคนิคการอธิบาย (Didactic Explanation) -เทคนิคการใช้รูปแบบ โสเครติส (Socratic Style) -เทคนิคการร้องเพลงความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Song) -เทคนิคการฝึกหายใจระดับลึก (Deep Breathing) -เทคนิคการให้ทำแบบฝึกหัด เป็นบ้าน (Homework Assignment) การอ่านเอกสาร	1. ขั้นเริ่มต้น ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษาโดยการ กล่าวต้อนรับ บอกถึงความรู้สึกที่ดีและแนะนำ ตนเอง ให้นักศึกษาแนะนำตนเองตามแบบ สอบถามข้อมูลส่วนตัวที่สำคัญ ๆ เช่น ชื่อ นามสกุล และการคาดหวังในการเข้ากลุ่ม 2. ขั้นดำเนินการ -บอกเป้าหมาย ข้อปฏิบัติ กำหนดการ บทบาทของผู้วิจัยและนักศึกษา เน้นความ สำคัญในการทำแบบฝึกหัด และให้นักศึกษา ร่วมกันให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม -อธิบายแนวคิดของทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B- C เน้นขั้นตอน ABCDEF โดยให้นักศึกษาได้ สำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหา ทางอารมณ์โดยทั่ว ๆ ไปของตน ด้วยการให้ รูปแบบโสเครติสในการถามเกี่ยวกับแนวคิดที่ สำคัญและร่วมกันร้องเพลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุ สมผลตามเสียงเพลง -ให้นักศึกษาฝึกหายใจระดับลึก เพื่อลด ปัญหาทางอารมณ์ -อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 1 การฝึกหายใจระดับลึกและการอ่านเอกสาร เรื่อง เปลี่ยนความคิดพิชิตความเศร้า 3. ขั้นยุติ -นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับ สิ่ง ที่ได้ให้แก่กลุ่มและสิ่งที่จะนำไปใช้ -ซักถามข้อสงสัยและนัดหมายการเข้ากลุ่ม ครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
2	1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการเรียกร้องความรักและการยอมรับ (IB1) 2. การลดปัญหาทางอารมณ์	1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้าน การเรียกร้องความรัก และการยอมรับ (IB1) 2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์	1. ขั้นเริ่มต้น -เทคนิคการเสนอตัวอย่าง (Offer an Example) 2. ขั้นดำเนินการ -เทคนิค การประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C (Assessment: Basic Sequence) -เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า (Empty Chair) -เทคนิคการใช้คำถามแบบลูกโซ่ (Inference Chaining Techniques) ด้วยคำถามแบบปลายเปิด "แล้วอะไร?" ("then what?" Questions) และ "ทำไม?" ("why?" Questions) -เทคนิคการโต้แย้งแบบโสเครตีส(Socratic Disputing) ด้วยวิธีการโต้แย้ง (Debating) และการจำแนก (Discriminating) -เทคนิคการฝึกสมาธิ (Meditation) -เทคนิคการแสดงบทบาทสลับกันเชิงเหตุผล (Rational Role Reversal) -เทคนิคการมอบหมายงานเป็นบ้าน	1. ขั้นเริ่มต้น -ทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 1 -นำนักศึกษาเข้าสู่อะการให้คำปรึกษาโดยการสนทนาและตั้งคำถามเกี่ยวกับวันวาเลนไทน์ และเสนอตัวอย่างนักศึกษาที่มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแบบ IB1 2. ขั้นดำเนินการ -ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C โดยให้นักศึกษาบอกถึงเหตุการณ์ ความเชื่อ และผลที่ตามมาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมด้วยการสนทนา การถาม การอธิบาย การใช้เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า และคำถามแบบลูกโซ่ เพื่อจำแนกถึงความแตกต่างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ -ให้นักศึกษาทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (D) โดยการสนทนาและตอบคำถามเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการโต้แย้งถึงความไม่สมเหตุสมผลของความเชื่อ และจำแนกความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับไม่สมเหตุสมผลที่ส่งผลต่อปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง -ให้นักศึกษาฝึกสมาธิด้วยการหลับตาฟังเสียง เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ -ให้นักศึกษาสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ (E) โดยการจับคู่แสดงบทบาทสลับกันเป็นผู้ที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล -ให้นักศึกษาบอกความรู้สึกใหม่ (F) -อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 2 การฝึกสมาธิและการฝึกหัดโต้แย้ง 3. ขั้นยุติ -นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้ให้แก่งาน และสิ่งที่จะนำไปใช้ ซักถามข้อสงสัยและนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
3	1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการคาดหวังในตนเองสูง (IB2) 2. การลดปัญหาทางอารมณ์	1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการคาดหวังในตนเองสูง (IB2) 2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์	1. ขั้นเริ่มต้น -เทคนิคการเสนอตัวอย่าง 2. ขั้นตอนการ -เทคนิคการ การประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C -เทคนิคการจินตนาการ (Imagery Technique) -เทคนิคการใช้คำถามแบบลูกโซ่ โดยการใช้คำถามแบบปลายเปิด และคำถามแบบ "จะเป็นอะไรถ้า" (What if? Questions) หรือ "และถ้า" (And if? Questions) -เทคนิคการโต้แย้งแบบมีโครงสร้าง (Structure Disputing) เจริญเหตุผล (Logical) เจริญความจริง (Reality) และเจริญประโยชน์ (Helpfulness) -เทคนิคการโต้แย้งแทนเพื่อนรัก (Friend Disputing) -เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) -เทคนิคการมอบหมายงานเป็นบ้าน	1. ขั้นเริ่มต้น -ทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 2 -ผู้วิจัยเสนอตัวอย่างจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เพราะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแบบ IB2 2. ขั้นตอนการ -ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C โดยให้นักศึกษาบอกถึงเหตุการณ์ ความเชื่อ และผลที่ตามมาทางด้านอารมณ์ และพฤติกรรมด้วยการสนทนา การถาม การอธิบาย การใช้เทคนิคการจินตนาการ และคำถามแบบลูกโซ่ เพื่อจำแนกถึงความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่สมเหตุสมผล กับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล -ให้นักศึกษาทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (D) โดยการสนทนา และตอบคำถามเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการโต้แย้งเจริญเหตุผล เจริญความจริงและเจริญประโยชน์ตามลำดับ -ให้นักศึกษาฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ -ให้นักศึกษาสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ (E) โดยการโต้แย้งแทนเพื่อนรักที่มีปัญหาเช่นเดียวกับนักศึกษา -ให้นักศึกษาบอกความรู้สึกใหม่ (F) -อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 3 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการฝึกหัดโต้แย้ง 3. ขั้นยุติ -นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับสิ่งที่ได้ให้แก่งาน และสิ่งที่จะนำไปใช้ -ซักถามข้อสงสัยและนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
4	1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านความโน้มเอียงในการประณาม (IB3) 2. การลดปัญหาทางอารมณ์	1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านความโน้มเอียงในการประณาม (IB3) 2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์	1. ขั้นเริ่มต้น -เทคนิคการเสนอตัวอย่าง 2. ขั้นดำเนินการ -เทคนิคการประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C -เทคนิคการใช้คำถามแบบลูกโซ่ โดยการใช้คำถามแบบปลายเปิด และคำถามแบบโสเครติส -เทคนิคการเล่าเรื่อง (Stories) -เทคนิคการเปรียบเทียบอุปมาอุปมัย -เทคนิคการฝึกหายใจที่สมดุล (Balance Breathing) -เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติในศาล (The Courtroom Evidence Technique) -เทคนิคการมอบหมายงานเป็นการทำงาน	1. ขั้นเริ่มต้น -ท้าทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 3 -เสนอตัวอย่างวัยรุ่นที่ทำผิดเพราะความจำเป็น แล้วให้นักศึกษาประเมินพฤติกรรมของวัยรุ่น เพื่อสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแบบ IB3 2. ขั้นดำเนินการ -ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C โดยให้นักศึกษาบอกถึงเหตุการณ์ ความเชื่อ และผลที่ตามมาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมของตน ด้วยการสนทนา การถาม การอธิบาย และการใช้คำถามแบบลูกโซ่ เพื่อจำแนกถึงความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับไม่สมเหตุสมผล -ให้นักศึกษาทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (D) โดยการเล่าเรื่องโจรชิงกุหลาบและอธิบายเปรียบเทียบอุปมาอุปมัย ด้วยการใช้สื่อรูปวงกลม 3 วง ที่มีดาวทอง แทนพฤติกรรมที่ดี ดาวดำ แทนพฤติกรรมที่ไม่ดี -ให้นักศึกษาฝึกการหายใจที่สมดุลอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ -ให้นักศึกษาสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ (E) โดยให้แสดงบทบาทเป็นทนายฝ่ายจำเลย ฝ่ายโจทก์ และผู้พิพากษา -ให้นักศึกษาบอกความรู้สึกใหม่ (F) -อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 4 ให้ฝึกการหายใจที่สมดุลและการโต้แย้งตามขั้นตอน ABCDEF 3. ขั้นยุติ -นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้ให้แก่งาน และสิ่งที่จะนำไปใช้ -ซักถามข้อสงสัยและนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
5	1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ (IB4) 2. การลดปัญหาทางอารมณ์	1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจ (IB4) 2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์	1. ขั้นเริ่มต้น -เทคนิคการเสนอตัวอย่าง 2. ขั้นดำเนินการ -เทคนิค การประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C -เทคนิคการใช้รูปแบบไสเรติส ด้วยคำถามแบบปลายเปิด (Open-ended Question) และคำถามที่ต้องการคำตอบเชิงทฤษฎี (Theories-driven Question) -เทคนิคการใช้คำถามแบบลูกโซ่ -เทคนิคการเล่าเรื่อง -เทคนิคการลดความเชื่อที่คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย (De-awfulizing) -เทคนิคการฝึกผ่อนคลายอารมณ์อย่างต่อเนื่อง (The Bridge) -เทคนิคการปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's Language) -เทคนิคการใช้การ์ดเตือนความจำ (Reminder Cards)	1. ขั้นเริ่มต้น -ทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 4 -เสนอกรณีตัวอย่างนักศึกษาที่มีปัญหาทางอารมณ์ เพราะมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบ IB4 2. ขั้นดำเนินการ -ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C โดยให้นักศึกษานอกถึงเหตุการณ์ ความเชื่อ และผลที่ตามมาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อแบบ IB4 ด้วยการสนทนา การถาม การอธิบาย และการใช้คำถามแบบลูกโซ่ เพื่อจำแนกถึงความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับไม่สมเหตุสมผล -ให้นักศึกษาทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (D) โดยการเล่าเรื่องเจ้าอาวาสผู้เฉลียวฉลาดและใช้เทคนิคการลดความเชื่อที่คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย ด้วยการใช้สื่อสเกลความเลวร้ายของเหตุการณ์ เพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแบบ IB4 -ให้นักศึกษาฝึกผ่อนคลายอารมณ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ -ให้นักศึกษาร่างปรัชญาชีวิตใหม่ (E) โดยให้นักศึกษาปรับคำพูดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นคำพูดที่สมเหตุสมผล -ให้นักศึกษานอกความรู้สึกใหม่ (F) -อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 5 การฝึกการผ่อนคลายอย่างต่อเนื่องและการใช้การ์ดเตือนความจำ 3. ขั้นยุติ -นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับสิ่งที่ได้ให้แกกลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ -ซักถามข้อสงสัยและนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
6	1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ (IB5) 2. การลดปัญหาทางอารมณ์	1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ (IB5) 2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์	1. ขั้นเริ่มต้น -เทคนิคการเสนอตัวอย่าง 2. ขั้นดำเนินการ -เทคนิคการประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C -เทคนิคการใช้รูปแบบโสเครติสคำถามแบบปลายเปิด และคำถามที่ต้องการคำตอบเชิงทฤษฎี -เทคนิคการใช้คำถามแบบลูกโซ่ -เทคนิคการเล่าเรื่อง -เทคนิคการโต้แย้งแบบมีโครงสร้าง -เทคนิคการใช้สื่อทัศนูปกรณ์ป้ายข้อความปรัชญาอพิคทิจูส -เทคนิคการใช้เพลงที่สมเหตุสมผล (Rational Song) -เทคนิคการฝึกเจริญสติ -เทคนิคการแสดงบทบาทสลับกันเชิงเหตุผล	1. ขั้นเริ่มต้น -ทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 5 -เสนอกรณีตัวอย่างนักศึกษาที่โกรธและไม่ให้อภัยเพื่อนที่เคยพูดจาดูถูก เพราะเกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแบบ IB5 2. ขั้นดำเนินการ -ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C โดยให้นักศึกษาบอกถึงเหตุการณ์ ความเชื่อ และผลที่ตามมาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง ด้วยการสนทนา การถาม การอธิบาย และการใช้คำถามแบบลูกโซ่ เพื่อจำแนกถึงความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล -ให้นักศึกษาทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (D) โดยการเล่าเรื่องกับสืเขียว เพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแบบ IB5 และให้นักศึกษาร่วมกันร้องเพลง "ก่อนหินก้อนนั้น" และสรุปด้วยปรัชญาอพิคทิจูส -ให้นักศึกษาฝึกเจริญสติ 14 จังหวะ เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ -ให้นักศึกษาสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ (E) โดยให้นักศึกษาจับคู่กันแสดงบทบาทเป็นผู้ที่มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและสมเหตุสมผล และสลับบทบาทกัน -ให้นักศึกษาบอกความรู้สึกใหม่ (F) -อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 6 การฝึกเจริญสติและการร้องเพลง 3. ขั้นยุติ -นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับสิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ -ซักถามข้อสงสัยและนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
7	1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านความกระวนกระวายใจมากเกินไป (IB6) 2. การลดปัญหาทางอารมณ์	1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านความกระวนกระวายใจมากเกินไป (IB6) 2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์	1. ขั้นเริ่มต้น -เทคนิคการเสนอตัวอย่าง 2. ขั้นดำเนินการ -เทคนิคการประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C -เทคนิคการจินตนาการฉายภาพแห่งเวลา (Time-projection Imagery) -เทคนิคการใช้คำถามแบบลูกโซ่ -เทคนิคการโต้แย้งแบบมีโครงสร้าง เชิงเหตุผล เชิงความจริง และเชิงประโยชน์ -เทคนิคการอยู่กับปัจจุบัน (Here and Now Technique) -เทคนิคการกล่าวข้อความกับตนเองเพื่อรับมืออย่างมีเหตุผล (Rational Coping Self-statement) -เทคนิคการให้ทำแบบฝึกหัดเป็นบ้าน	1. ขั้นเริ่มต้น -ทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 6 -เสนอกรณีตัวอย่างนักเรียนทุนที่มีความเครียดจนฆ่าตัวตาย เพราะเกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบ IB6 2. ขั้นดำเนินการ -ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C โดยให้นักศึกษาจินตนาการถึงเหตุการณ์ทางลบที่กลัวว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต และเหตุการณ์ทางบวกที่จะเกิดขึ้นแทน แล้วใช้คำถามแบบลูกโซ่ เพื่อจำแนกถึงความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล -ให้นักศึกษาทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (D) โดยผู้วิจัยอธิบายและใช้คำถามเพื่อดำเนินการโต้แย้งแบบมีโครงสร้างเชิงเหตุผล เชิงความจริง และเชิงประโยชน์ตามลำดับ แล้วให้นักศึกษาฝึกโต้แย้งแบบมีโครงสร้างด้วยคำพูดของตนเอง -ให้นักศึกษาฝึกเทคนิคการอยู่กับปัจจุบัน เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ -ให้นักศึกษาสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ (E) โดยให้บอกข้อความที่สมเหตุสมผลด้วยคำพูดของตนเอง -ให้นักศึกษาบอกความรู้สึกใหม่ (F) -อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 7 ฝึกเทคนิคการอยู่กับปัจจุบันและการอ่านเอกสาร 3. ขั้นยุติ -นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้ให้แก่งาน สิ่งที่จะนำไปใช้ -ให้ซักถามข้อสงสัย นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
8	1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการหลีกเลี่ยงปัญหา (IB7) 2. การลดปัญหาทางอารมณ์	1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการหลีกเลี่ยงปัญหา (IB7) 2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์	1. ขั้นเริ่มต้น -เทคนิคการกล่าวถึงข้อเสียของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Referencing the Disadvantages of Dysfunctional Behavior) 2. ขั้นดำเนินการ -เทคนิคการประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C -เทคนิคการใช้รูปแบบโสเครติส ที่เน้นปัญหาของนักศึกษา -เทคนิคการใช้คำถามแบบลูกโซ่ -เทคนิคการเล่าเรื่อง -เทคนิคการโต้แย้งแบบมีโครงสร้าง -เทคนิคการบริหารกายและจิต (Active Meditation) -เทคนิคการกล่าวข้อความกับตนเองอย่างมีเหตุผลด้วยความกระตือรือร้น (Passionate Rational Self-statement) -เทคนิคการฝึกต่อต้านการผัดวันประกันพรุ่ง (Anti-procrastination Exercises) -เทคนิคการเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and Penalties)	1. ขั้นเริ่มต้น -ทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 7 -ยกตัวอย่างคำพังเพย "ดินพอกหางหมู" เพื่อเชื่อมโยงถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบ IB7 ของนักศึกษา เน้นผลเสียของพฤติกรรมแบบคำพังเพยที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง 2. ขั้นดำเนินการ -ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C โดยให้นักศึกษาสืบค้นเหตุการณ์ ความเชื่อ และผลที่ตามมา และใช้คำถามแบบลูกโซ่ เพื่อจำแนกถึงความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับไม่สมเหตุสมผล -ให้นักศึกษาทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (D) โดยการเล่าเรื่อง "มดแดงผู้ไม่ย่อท้อ" แล้วให้นักศึกษายกตัวอย่างประสบการณ์ของตนเองที่เกี่ยวกับความอดทนต่อความคับข้องใจ และดำเนินการโต้แย้งแบบมีโครงสร้างเชิงเหตุผล เชิงความจริงและเชิงประโยชน์ -ให้นักศึกษาฝึกเทคนิคการบริหารกายและจิต เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ -ให้นักศึกษาสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ (E) โดยกล่าวข้อความที่สมเหตุสมผลอย่างกระตือรือร้นและด้วยน้ำเสียงที่มีพลัง และฝึกซ้ำ ๆ จนชำนาญ -ให้นักศึกษาบอกความรู้สึกใหม่ (F) -อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 8 การฝึกหัดเทคนิคการบริหารกายและจิต และการทำสัญญากับตนเองเพื่อต่อต้านการผัดวันประกันพรุ่ง 3. ขั้นยุติ -นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับ และสิ่งที่จะนำไปใช้ ให้ซักถามข้อสงสัย และนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
9	1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการพึ่งพาผู้อื่น (IB8) 2. การลดปัญหาทางอารมณ์	1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการพึ่งพาผู้อื่น (IB8) 2. การลดปัญหาทางอารมณ์	1. ขั้นเริ่มต้น -เทคนิคการยกตัวอย่าง 2. ขั้นดำเนินการ -เทคนิคการประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C -เทคนิคการใช้รูปแบบโสเครติส ที่เน้นปัญหาของนักศึกษา -เทคนิค "The 'Desert Island' Technique" -เทคนิคการโต้แย้งแบบมีโครงสร้าง - เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า (Empty Chair Technique) -เทคนิคการแสดงบทบาทสลับกัน (Reverse Role Playing) ด้วยการกล่าวคำยืนยัน (Affirmation) -เทคนิคการทำแบบฝึกหัดเป็นการทำงาน	1. ขั้นเริ่มต้น -ทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 8 -สนทนาเกี่ยวกับบุคคลที่ประสบภัยจากการเกิดสึนามิและมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบบ IB8 จนทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม 2. ขั้นดำเนินการ -ประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C โดยให้นักศึกษาสืบค้นเหตุการณ์ ความเชื่อ และผลที่ตามมาด้วยการสนทนาและถามแบบโสเครติส และใช้คำถามแบบลูกโซ่เพื่อจำแนกความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับไม่สมเหตุสมผล -ให้นักศึกษาทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (D) โดยให้นักศึกษาจินตนาการตาม "The 'Desert Island' Technique" ตามคำพูดของผู้วิจัย เพื่อให้เห็นว่าอารมณ์ของนักศึกษาขึ้นอยู่กับความเชื่อของนักศึกษา แล้วดำเนินการโต้แย้งแบบมีโครงสร้างด้วยการโต้แย้งและจำแนกความแตกต่างของความเชื่อที่มีต่อปัญหาทางอารมณ์ - ใช้เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ -ให้สร้างปรัชญาชีวิตใหม่ (E) โดยจับคู่แสดงบทบาทเป็นผู้ที่มีความเชื่อสมเหตุสมผลด้วยการกล่าวคำยืนยันซ้ำ ๆ -ให้นักศึกษาบอกความรู้สึกใหม่ (F) -อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 9 การเขียนเรียงความเชิงเหตุผลตนเองเป็นที่พึงแห่งตน 3. ขั้นยุติ -นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับ และสิ่งที่จะนำไปใช้ แล้วซักถามข้อสงสัย และนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
10	1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการปฏิเสธความรับผิดชอบ (IB9) 2. การลดปัญหาทางอารมณ์	1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการปฏิเสธความรับผิดชอบ (IB9) 2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์	1. ขั้นเริ่มต้น -เทคนิคการยกตัวอย่าง 2. ขั้นตอนการ -เทคนิคการจินตนาการเชิงเหตุผล-อารมณ์ (Rational-Emotive Imagery = REI) -เทคนิคการเล่าเรื่อง -เทคนิคการจินตนาการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ (Relaxation Imagery) -เทคนิคการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน	1. ขั้นเริ่มต้น -ทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 9 -เสนอกรณีตัวอย่างพฤติกรรมของตัวละครจากละครโทรทัศน์ เรื่อง "ต้ม" ที่มีปัญหาคอรัว จนทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง เพราะมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแบบ IB9 2. ขั้นตอนการ -ดำเนินการตามขั้นตอน ABCDEF โดยให้นักศึกษาจินตนาการถึงเหตุการณ์ในอดีต (A) รับรู้ความคิด (B) ที่ทำให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลมาจนถึงปัจจุบัน (C) โดยรับรู้อารมณ์และความคิดนั้น แล้วพยายามลดอารมณ์นั้นให้ได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนเหตุการณ์ พยายามทำงานสำเร็จ (D) (ผู้วิจัยอาจแนะนำให้ใช้เทคนิคการโต้แย้งตามที่ได้เรียนรู้มา) แล้วให้สร้างปรัชญาชีวิตที่สมเหตุสมผล (E) และสร้างความรู้สึกใหม่ (F) -ผู้วิจัยเล่าเรื่อง "ความดีควรจดจำ ความเจ็บช้ำควรทำลาย" แล้วให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ของตนที่สามารถปล่อยวางจากอดีตได้ -ให้นักศึกษาฝึกจินตนาการเพื่อการผ่อนคลายอารมณ์พร้อม ๆ กันตามเสียงเทป เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ แล้วแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการฝึกร่วมกัน -อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 10 การจินตนาการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ 3. ขั้นยุติ -นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับสิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ -ซักถามข้อสงสัยและนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
11	1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ (IB10) 2. การลดปัญหาทางอารมณ์	1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ (IB10) 2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์	1. ขั้นเริ่มต้น -เทคนิคการยกตัวอย่าง 2. ขั้นดำเนินการ -เทคนิคการประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C -เทคนิคการสนทนาและการถามแบบโสเครติส -เทคนิคการโต้แย้งแบบมีโครงสร้าง เชิงเหตุผล เชิงความจริง และเชิงประโยชน์ -เทคนิคการผ่อนคลายทางความคิด (Cognitive Distraction) แบบโยคะ (Yoga) -เทคนิคการแสดงบทบาทสลับกันเชิงเหตุผล -เทคนิคการกล่าวข้อความกับตนเองทางบวก (Positive Self-statement) -เทคนิคการใช้แบบฟอร์มการช่วยเหลือตนเองแบบ REBT (Self-help Forms)	1. ขั้นเริ่มต้น -ทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 10 -เสนอกรณีตัวอย่างนักศึกษาที่มีปัญหาเพราะไม่สามารถทำหน้าที่หัวหน้าห้องได้ดีอย่างสมบูรณ์แบบ ทำให้เกิดความรู้สึกทางลบ เพราะมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแบบ IB10 2. ขั้นดำเนินการ -ให้นักศึกษาช่วยกันประเมิน A-B-C โดยการสนทนาและผลัดกันถามตอบเกี่ยวกับเหตุการณ์ ความเชื่อและความรู้สึก โกรธที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหได้อย่างสมบูรณ์แบบของนักศึกษาด้วยกัน -ให้นักศึกษาจับคู่กันฝึกโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแบบ IB10 ตามที่ได้เรียนรู้มาในครั้งก่อน ๆ -ให้นักศึกษาฝึกเทคนิคการผ่อนคลายทางความคิดแบบโยคะ 6 ท่า เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ -ให้นักศึกษากล่าวข้อความกับตนเองทางบวกเพื่อสร้างปรัชญาชีวิตที่สมเหตุสมผล -อธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 11 การฝึกเทคนิคการผ่อนคลายทางความคิดแบบโยคะและการช่วยเหลือตนเองแบบ REBT 3. ขั้นยุติ -นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับ สิ่งที่ได้ให้แก่งาน และสิ่งที่จะนำไปใช้ -ซักถามข้อสงสัยและนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้ในแต่ละขั้นตอน	วิธีดำเนินการ
12	1. การยุติกลุ่ม 2. การประเมินผล การให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มเชิงเหตุผล- อารมณ์และ พฤติกรรม	1. เพื่อทำการยุติกลุ่ม 2. เพื่อประเมินผล การบำบัดแบบกลุ่มเชิง เหตุผล-อารมณ์และ พฤติกรรม	1. ขั้นเริ่มต้น -เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มี เงื่อนไข (Unconditional Acceptance) 2. ขั้นดำเนินการ -เทคนิคการส่งเสริมให้เกิด กำลังใจ (Encouragement)	1. ขั้นเริ่มต้น -ทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จาก การทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 11 -ผู้วิจัยยอมรับนักศึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ในสิ่งที่นักศึกษาคิด รู้สึกและกระทำ 2. ขั้นดำเนินการ -ให้นักศึกษาช่วยกันสรุปและทบทวนถึง ลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทั้ง 10 ด้าน และร่วมกันร้องเพลง "ความเชื่อที่ ไม่สมเหตุสมผล" -ให้นักศึกษาประเมินผลการลดความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ ตามการรับรู้ของตน ด้วยการตอบคำถาม เชิงทฤษฎี -ส่งเสริมให้กำลังใจนักศึกษาในการนำ ความรู้ไปใช้เพื่อแก้ไขปัญหาอื่น ๆ ต่อไป -ให้นักศึกษาทำแบบประเมินผล การบำบัดแบบกลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และ พฤติกรรม 3. ขั้นยุติ -ให้ทุกคน รวมทั้งผู้วิจัยกล่าวสะท้อน ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่มีต่อ ตนเอง เพื่อน ผู้วิจัยและการเข้ากลุ่ม -นัดหมายเพื่อทำแบบสำรวจความเชื่อที่ ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ใน ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล -ผู้วิจัยกล่าวยุติการเข้ากลุ่ม

**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT)
เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลและปัญหาทางอารมณ์**

ครั้งที่ 1

เรื่อง

1. การสร้างสัมพันธภาพ
2. การชี้แจงการเข้ากลุ่ม
3. ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา และระหว่างนักศึกษากับนักศึกษา
2. เพื่อชี้แจงเกี่ยวกับการเข้ากลุ่ม
3. เพื่อให้นักศึกษาได้สำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และปัญหาทางอารมณ์ ตามทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1
2. แผ่นใสและเครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ
3. แบบฝึกหัด ครั้งที่ 1

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนักศึกษาด้วยความยินดี บอกถึงความรู้สึกที่ดีต่อนักศึกษาและแนะนำตนเองเกี่ยวกับชื่อ นามสกุล และเอกลักษณ์ของตน (ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา เช่น ชอบช่วยเหลือผู้อื่น)

1.2 ให้นักศึกษาแนะนำตนเองด้วยการเล่นเกม “ฉันจำเธอได้” โดยให้นักศึกษาคนที่ 1 บอกชื่อเล่นและเอกลักษณ์ของตน คนที่ 2 บอกชื่อเล่นและเอกลักษณ์ของคนที่ 1 ก่อน แล้วจึงบอกชื่อเล่นและเอกลักษณ์ของตน คนที่ 3 บอกชื่อเล่นและเอกลักษณ์คนที่ 1 และ คนที่ 2 แล้วจึงบอกชื่อเล่นและเอกลักษณ์ของตน ทำเช่นนี้จนถึงคนที่ 8 ต้องบอกชื่อเล่นและเอกลักษณ์ของคนที่ 1 ถึง คนที่ 7 แล้วจึงแนะนำชื่อเล่นและเอกลักษณ์ของตน เมื่อนักศึกษาแนะนำจนครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยจึงบอกชื่อเล่นและเอกลักษณ์ของนักศึกษาคนที่ 1-8 จนครบทุกคน

ขั้นตอนการ

2.1 ให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา แล้วให้นักศึกษาแนะนำชื่อจริงและนามสกุล จังหวัดที่เกิดของตนเองจากข้อมูลส่วนตัว และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามข้อมูลส่วนตัวของเพื่อนตามที่ต้องการทราบเพิ่มเติม หลังจากนั้นผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับความคาดหวังในการเข้ากลุ่มของนักศึกษา เพื่อปรับความเข้าใจและวางเป้าหมายให้ตรงกัน ด้วยการยอมรับนักศึกษาย่างไม่มีเงื่อนไข

2.2 ผู้วิจัยใช้แผ่นใสเพื่อชี้แจงเกี่ยวกับเป้าหมายทั่วไป เป้าหมายเฉพาะในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ข้อปฏิบัติพื้นฐานในการให้คำปรึกษา กำหนดการตลอดกระบวนการ และบทบาทของผู้วิจัยและนักศึกษา โดยเน้นบทบาทของนักศึกษาที่จำเป็นต้องมีการทำแบบฝึกหัดในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการเปรียบเทียบอุปมาอุปไมยการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับการฝึกหัดในเรื่องต่าง ๆ เช่น การเล่นกีฬา (หรือการฝึกหัดในเรื่องอื่นๆ ตามข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา) แล้วสรุปให้เห็นว่าการจะเล่นกีฬาให้ได้ดีและประสบความสำเร็จตามที่ต้องการนั้น นักศึกษาจะต้องอาศัยการฝึกฝนด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ เช่นเดียวกับการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ยึดถือมานาน นักศึกษาจะต้องเป็นผู้ลงมือทำแบบฝึกหัดด้วยตนเองจนชำนาญ แล้วเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย และร่วมกันกำหนดเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มเพิ่มเติม

2.3 ผู้วิจัยอธิบายให้นักศึกษาเข้าใจเพิ่มเติมว่า ทุกคนมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จนทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมต่างๆ ตามมาได้มากมาย แต่ด้วยการเรียนรู้และประสบการณ์ต่างๆ จะช่วยให้สามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ได้ ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

2.4 ผู้วิจัยใช้แผ่นใสประกอบการอธิบายขั้นตอน ABCDEF และทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C โดยให้นักศึกษาบอกเหตุการณ์ทางลบของตน แล้วเลือกเหตุการณ์ทางลบ (A) ที่นักศึกษามีประสบการณ์ร่วมกันมากที่สุด 1 เหตุการณ์ เช่น การสอบเอนทรานซ์ไม่ได้ (เขียนเหตุการณ์ทางลบบนแผ่นใสในกรอบสี่เหลี่ยมและขวา) แล้วซักถามเกี่ยวกับความคิดของนักศึกษาที่มีต่อเหตุการณ์นั้น (B) ด้วยคำถามว่า “นักศึกษามีความคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์นี้อย่างไร?” (เขียนคำตอบบนแผ่นใสสี่เหลี่ยมและขวา) โดยจำแนกถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (iB) กับความเชื่อที่สมเหตุสมผล (rB) แล้วถามถึงผลที่ตามมาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม (C) ด้วยคำถามว่า “เมื่อนักศึกษาคิดเช่นนั้นแล้วทำให้เกิดความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ตามมาอย่างไรบ้าง?” (เขียนคำตอบบนแผ่นใสสี่เหลี่ยมและขวา) แล้วสรุปให้เห็นว่า ปัญหาทางอารมณ์ของคนเราเกิดจากสาเหตุที่สำคัญ คือ ความคิดหรือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลไม่ใช่เหตุการณ์ ดังนั้นในการลดปัญหาทางอารมณ์ จึงต้องลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลก่อนเป็นอันดับแรก

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกการหายใจระดับลึก เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ โดยให้นักศึกษานั่งตัวตรง หลังตรงๆ ร่างกายทุกส่วนผ่อนคลาย แล้วสูดลมหายใจเข้าผ่านจมูก ปาก ลำคอ ทรวงอก ช่องท้องและท้องน้อย ท้องจะพอง กลั้นหายใจไว้ 5 วินาที (นับ 1-5 ในใจ) จากนั้นให้เผยอริมฝีปาก แล้วค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออกมาอย่างช้าๆ ผ่านช่องท้อง ทรวงอก ลำคอและริมฝีปาก จนหมดลม ท้องจะยุบ ร่างกายทุกส่วนผ่อนคลาย และทำขั้นที่ 2-3 ประมาณ 3-5 ครั้งจนร่างกายรู้สึกสบายและผ่อนคลาย ความรู้สึกเครียด หรือวิตกกังวลหรือความโกรธลดลง

2.6 แจกเนื้อเพลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและอธิบายตามเนื้อเพลงเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 10 ประการ แล้วให้นักศึกษาร้องเพลงตามเสียงเทป 2 เทียว โดยเทียวแรกให้นักศึกษาหญิงร้องเนื้อเพลง นักศึกษาชายร้องสร้อยเพลง เทียวที่สองให้ร้องสลับกัน

2.7 ผู้วิจัยมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 1 การฝึกหายใจระดับลึกและอ่านเอกสารเรื่อง “เปลี่ยนความคิดพิชิตความเศร้า” แล้วนำประสบการณ์มาอภิปรายกันในครั้งต่อไป

3. ขัณฑ์

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1 เกี่ยวกับ สิ่งที่ได้รับ จากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่อกลุ่ม และสิ่งที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงของตน

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการ ให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา
4. ดูความตั้งใจและความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1

1. การสร้างสัมพันธภาพ โดยการเล่นเกม “ฉันจำเธอได้” และใช้เทคนิคการใช้แบบสอบถามข้อมูล ส่วนตัวของนักศึกษาที่ได้รับมาจากแบบข้อมูลประวัติชีวิต (Biographical Information Form) ของสถาบันการ ให้คำปรึกษาเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Dryden; & Yankura. 1993 : 78-81) โดยคัดเลือกข้อคำถามและคิดเพิ่มเติมให้เหมาะสมกับนักศึกษา เพื่อช่วยให้ผู้วิจัยมีความคิดที่ดีในการแทรกแซงขณะให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ได้คัดเลือกข้อคำถามจากแบบสอบถามประวัติชีวิตของลาซารัส (Lazarus's life history questionnaire) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ใช้ในการแสวงหาความจริงเกี่ยวกับมุมมองและประสบการณ์ของนักศึกษา ช่วย ให้ทราบถึงความคาดหวังของนักศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาและคุณลักษณะของผู้วิจัย เพื่อจะได้นำมาปรับ ความเข้าใจและวางเป้าหมายให้ตรงกัน เพราะถ้ามีวัตถุประสงค์ไม่ตรงกันจะทำให้แก้ไขปัญหาล้มเหลว หรือเกิด ความยุ่งยากในการแก้ไขปัญหาในภายหลัง (Dryden; & Yankura. 1993 : 190)

แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา

คำชี้แจง: ขอให้นักศึกษากรอกข้อมูลส่วนตัวต่อไปนี้ตามที่จริง พยายามตอบให้ครบทุกข้อและไม่ควรใช้เวลาให้มากเกินไป

1. ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....จังหวัดที่เกิด.....
2. วันเดือนปีเกิด.....อายุ.....ปี เพศ : ☐ ชาย ☐ หญิง
3. ที่อยู่ปัจจุบัน.....
โทรศัพท์ (บ้าน).....มือถือ.....
4. โปรแกรมวิชาเอก.....คณะ.....เกรดเฉลี่ย.....
5. สิ่งที่นักศึกษาชอบทำในเวลาว่าง ได้แก่.....
6. กีฬาที่ชอบ ได้แก่.....ดนตรีที่ชอบ ได้แก่.....
7. เพื่อนที่สนิทมากที่สุด ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....
8. ความคาดหวังของนักศึกษาที่มีต่อการให้คำปรึกษาครั้งนี้ คือ.....
9. ความใฝ่ฝันของนักศึกษา ได้แก่.....
10. คติพจน์ประจำตัวของนักศึกษา ได้แก่.....

2. การชี้แจงเกี่ยวกับการเข้ากลุ่ม

2.1 เป้าหมายในการให้คำปรึกษา

1) เป้าหมายทั่วไป เพื่อช่วยลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา ช่วยให้ประสบความสำเร็จในตนเองและมีความสุขเพิ่มมากขึ้น

2) เป้าหมายเฉพาะในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง 1) เพื่อช่วยให้นักศึกษามีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล ตรงตามความเป็นจริงและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย และ 2) เพื่อช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้วิธีการจัดการกับความรู้สึกทางลบ ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ

2.2 ข้อปฏิบัติพื้นฐานในการให้คำปรึกษา

- 1) ขอให้รักษารักษาความลับที่สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่ม
- 2) ขอให้นักศึกษาตรงต่อเวลา เพื่อช่วยให้สามารถร่วมกิจกรรมได้อย่างพร้อมเพรียงกัน
- 3) ขอความร่วมมือไม่กระทำการใด ๆ ที่เป็นการรบกวนสมาธิของคนอื่นในขณะที่ให้คำปรึกษา เช่น พูดคุยเรื่องอื่น หรือพูดโทรศัพท์ เป็นต้น

2.3 กำหนดการ

ดำเนินการ 12 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 24 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

2.4 บทบาทของผู้วิจัยและนักศึกษา

บทบาทของผู้วิจัย

1) เป็นครูที่ให้คำแนะนำและช่วยสอนอย่างเป็นกัลยาณมิตร เพื่อให้นักศึกษาสามารถเป็นนักแก้ไขปัญหาที่ดีด้วยตนเอง เป็นผู้นำกลุ่มที่มีบทบาทมากโดยการเป็นผู้ชี้แนะและนำทางในระยะแรกๆ และลดบทบาทลงในระยะหลัง ๆ

2) สร้างแบบฝึกหัดที่หลากหลาย เพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3) บอกความก้าวหน้าในการให้คำปรึกษาและการทำแบบฝึกหัดของนักศึกษาเป็นรายบุคคล

บทบาทของนักศึกษา

1) เป็นผู้พูด-ผู้ฟังที่ดี ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่แท้จริงของตน

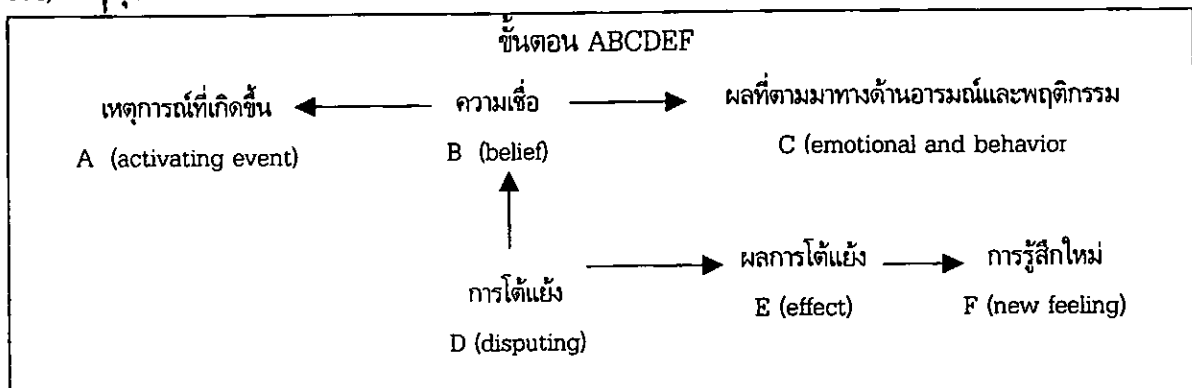
2) เรียนรู้แนวทางที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาของตนจากการฟังและอภิปรายร่วมกัน

3) สังเกตพฤติกรรมของตนและนักศึกษาคนอื่น พร้อมให้ความช่วยเหลือด้วยความจริงใจและเป็นกัลยาณมิตร

4) เต็มใจและตั้งใจทำแบบฝึกหัดด้วยตัวเองอย่างเต็มความสามารถ

3. ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (The A-B-C Personality Theory)

ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C เป็นหัวใจที่สำคัญของทฤษฎีและการฝึกหัดในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational-Emotive Behavior Therapy = REBT) ซึ่งคอเรย์ (Corey, 1996 : 322) ได้สรุปให้เห็นภาพตามขั้นตอน ABCDEF ดังนี้



A คือ เหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้น

B คือ ความเชื่อ ได้แก่ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (iB) และความเชื่อที่สมเหตุสมผล (rB)

C คือ ผลที่ตามมา ได้แก่ อารมณ์ทางลบที่ไม่เหมาะสม เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความโกรธ ฯลฯ และอารมณ์ทางลบที่เหมาะสม เช่น เครียดระดับต่ำ การใส่ใจ และโกรธที่ไม่ประณาม

จะเห็นว่า เหตุการณ์ A ไม่ได้เป็นสาเหตุให้เกิดผลที่ตามมา (C) แต่เกิดจากความเชื่อ (B) ที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น เราจึงใช้การโต้แย้ง (D) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการแทนที่ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล ซึ่งต้องใช้วิธีการโต้แย้งที่หลากหลายทั้งทางด้านการคิด อารมณ์และพฤติกรรมจนนักศึกษามีความสามารถที่จะสร้างปรัชญาชีวิตที่เหมาะสม (E) และเกิดความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม (F) นั่นก็คือ เราต้องลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลก่อน จึงจะทำให้ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมลดลงได้ตามที่ต้องการ

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ประเภทที่ 1 ความเชื่อที่เป็นการอ้างหลักฐานที่ไม่สมเหตุสมผล (Premise) เป็นการเรียกร้องที่มากเกินไป (Demandingness) ได้แก่ “จะต้อง” “น่าจะ” “ควรจะ” ประเภทที่ 2 ความเชื่อที่ปรุงแต่งมาจากความเชื่อประเภทที่ 1 (Derivative) ที่สำคัญมี 3 แบบ ได้แก่ 1) ความเลวร้าย (Awfulizing) เช่น มันเลวร้าย มันแย่มาก ๆ โลกนี้ช่างเลวร้าย 2) ความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ (Low frustration tolerance) มีความเชื่อว่าทนไม่ได้ (I-can't-stand-it-itis) เช่น ฉันทนไม่ได้ที่ต้องทำงานร่วมกับเพื่อนที่เห็นแก่ตัว 3) การประณาม (Damnation) ได้แก่ ฉันไม่ดี ฉันไร้ค่า ฉันไม่มีความสามารถ เธอเลว

ตัวอย่างการเปรียบเทียบความแตกต่างของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล กับความเชื่อที่สมเหตุสมผลตามเหตุการณ์ทางลบของนักศึกษาที่มีประสบการณ์ร่วมกันมากที่สุด

เหตุการณ์ (A) สอบเอนทรานซ์ไม่ได้
ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (IB) ฉันต้องสอบเอนทรานซ์ได้อย่างแน่นอน มันเป็นเรื่องเลวร้ายอย่างยิ่งที่สอบไม่ได้
ฉันทนสู้หน้าคนอื่น ๆ ไม่ได้ ฉันเป็นไร้ค่า ไม่มีความหมาย
ผลที่ตามมา (C) รู้สึกเครียด วิตกกังวล นอนไม่หลับ

เหตุการณ์ (A) สอบเอนทรานซ์ไม่ได้
ความเชื่อที่สมเหตุสมผล (rB) ฉันต้องการสอบเอนทรานซ์ได้แต่เมื่อไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ฉันสามารถเรียนที่อื่นได้ มันไม่ได้เลวร้ายจนเกินไป ฉันทนความผิดหวังนี้ได้ ฉันยังมีส่วนดีอื่น
ผลที่ตามมา (C) รู้สึกใส่ใจ หาที่เรียนใหม่ที่เหมาะสมกับตน

เพลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล

ทำนองและขับร้อง เอกดนตรี คบ./47

“ฉันต้องได้รับความรักและความชื่นชอบจากคนอื่นเสมอ ๆ” (สร้อย)
 “ฉันต้องเก่งและมีความสามารถเหนือกว่าคนอื่นเสมอ ๆ” (สร้อย)
 “คนที่เลวร้ายและน่ารังเกียจ ควรถูกประณามให้สาสม” (สร้อย)
 “เป็นเรื่องเลวร้ายและหายนะ ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นตามที่หวัง” (สร้อย)
 “ทุกข์ของฉันเกิดจากภายนอก จึงไม่อาจควบคุมมันได้จริงๆ” (สร้อย)
 “ฉันควรกังวลว่าฉันจะเกิดเหตุการณ์ที่น่ากลัวเสมอ ๆ” (สร้อย)
 “ฉันจะมีความสุข ถ้าหลีกเลี่ยงปัญหาชีวิตและความรับผิดชอบได้” (สร้อย)
 “ฉันควรจะพึ่งพาและหาคนอื่นที่เข้มแข็งกว่าฉันเสมอ” (สร้อย)
 “อดีตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของฉันในปัจจุบัน” (สร้อย)
 “ต้องมีหนทางแก้ไขปัญหาทุกอย่างที่สมบูรณ์แบบเสมอ ๆ” (สร้อย)

(สร้อย) ฉันก็คิดเช่นนั้น

ถ้าไม่เป็นเช่นนั้น ฉันคงจะทนไม่ได้
 ทำให้เครียด กังวล โกรธเป็นประจำ
 ความมีเหตุผลที่สมบูรณ์แบบ มันไม่มี (ไม่มีวัน...)

4. เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 1

4.1 เทคนิคการอุปมาอุปมัย (Analogy technique) เป็นการอธิบายเปรียบเทียบ เพื่อช่วยให้นักศึกษาเข้าใจในบทบาทของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มได้ดีกว่าการอธิบายแบบธรรมดา การใช้อุปมาอุปมัยต้องใช้ให้เหมาะสมและตรงกับวัตถุประสงค์และความสนใจของนักศึกษา ซึ่งอาจได้ข้อมูลจากประวัติส่วนตัวที่ให้อตอบมาล่วงหน้า เช่น ถ้านักศึกษาชอบเล่นกีฬา ก็ใช้วิธีอุปมาอุปมัยเกี่ยวกับการเล่นกีฬา (Dryden; & Yankura.1993 : 74-75) ซึ่งมิลเลอร์และพาร์มเมอร์ ได้ยกตัวอย่างอุปมาอุปมัยเปรียบเทียบการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่ยึดถือมานาน เหมือนกับการแก้ไขวิถีเล่นกอล์ฟให้ถูกต้อง นักศึกษา (ผู้เล่นกอล์ฟ) จะต้องลงมือฝึกหัดด้วยตนเอง โดยมีผู้วิจัย (ผู้สอนที่ชำนาญ) เป็นเพียงคนคอยแนะแนวทางให้เท่านั้น (Milner; & Palmer. 1998 : 217-218)

4.2 เทคนิคการอธิบาย (Didactic Explanation) ใช้เพื่อสอนทฤษฎี A-B-C ของ REBT (Teaching the A-B-C's of REBT) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุ

สมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล และใช้เพื่ออธิบายให้เข้าใจว่าทำไมความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจึงทำลายตนเอง และความเชื่อที่สมเหตุสมผลทำไมจึงเป็นประโยชน์ต่อตนเอง เป็นการตรวจสอบว่าสมาชิกกลุ่มเข้าใจในคำอธิบายที่ให้หรือไม่ ทฤษฎี REBT จึงใช้เทคนิคการอธิบายตามความเหมาะสม (Dryden; & Yankura. 1993 : 105,176,227) ในที่นี้ ผู้วิจัยใช้การอธิบายประกอบกับการใช้สื่อทัศนูปกรณ์ (Visual aids) คือ แผ่นใสและเครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ

4.3 เทคนิคการใช้เพลงที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Song) เป็นเทคนิคที่ผู้วิจัยประยุกต์มาจากเทคนิคการใช้เพลงที่สมเหตุสมผล (Rational Song) ตามแนวคิดของเอลลิสที่เสนอแนะให้ผู้ให้คำปรึกษาแต่งเพลงที่เหมาะสมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เพลงซึ่งมีเนื้อร้องเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 10 ด้าน และปัญหาทางอารมณ์ 3 ด้าน เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกหัดร้องจนสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ได้ด้วยตนเอง

4.4 เทคนิคการมอบหมายงานเป็นการทำงาน (Homework assignment) ผู้วิจัยอธิบายและเปรียบเทียบอุปมาอุปไมยเพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้านด้วยตัวเอง เพราะการปฏิบัติเฉพาะในช่วงการให้คำปรึกษานั้นมีเวลาน้อย โอกาสที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงมีน้อยมากถ้าไม่ได้ทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน ดังนั้น ในช่วงท้ายของการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะอธิบายในสิ่งที่ต้องปฏิบัติเป็นการบ้าน เวลาและจำนวนครั้งที่จะต้องปฏิบัติ รวมทั้งตรวจสอบในเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน ด้วยคำถามว่า “ความสำเร็จของการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้านคืออะไร?” “อุปสรรคที่ขัดขวางความสำเร็จในการทำการบ้านคืออะไร?” “อะไรคือสิ่งที่นักศึกษาได้รับจากการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน?” (Traverse; & Dryden. 1995 : 77-78) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การอ่านหนังสือ (Reading) ซึ่งเป็นเทคนิคการบำบัดด้วยคำสอน (Bibliotherapy) เป็นการบ้านให้นักศึกษาอ่านนอกช่วงเวลาการให้คำปรึกษาเพิ่มเติม เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจในแนวคิดมากยิ่งขึ้น

4.5 เทคนิครูปแบบโสเครติส (Socratic style) เป็นรูปแบบของนักปรัชญาชาวกรีกที่เชื่อว่า คนเราฉลาดเกินกว่าที่เราคิด ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดในการสอนคน ก็คือ การพยายามดึงข้อมูลออกมาจากสมาชิกกลุ่มด้วยการถามที่ชี้แนะตามลำดับ เพราะการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีที่สุดโดยผ่านกระบวนการค้นพบด้วยตนเอง (Self-Discovery) ประกอบด้วย บทสนทนาแบบโสเครติส (Socratic dialogue) คำถามแบบโสเครติส (Socratic Questioning) การโต้แย้งแบบโสเครติส (Socratic disputing) ที่เป็นคำถามแบบปลายเปิด (Open-ended questions) การตั้งคำถามแบบลูกโซ่ของข้อสรุปอ้างอิง (Inference Chaining) เช่น “สิ่งที่คุณกำลังบอกกับตนเอง จนทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้น คืออะไร?” “คุณได้โต้แย้งความคิดนั้นอย่างไร?” (Dryden; & Yankura. 1993 : 194-196, 213)

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 1

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 1

การฝึกหายใจระดับลึกและ การอ่านเอกสาร “เปลี่ยนความคิดพิชิตความเศร้า”

คำชี้แจง: ให้นักศึกษาฝึกหายใจระดับลึก 3 – 5 รอบ และอ่านเอกสารข้างล่างนี้อย่างตั้งใจอย่างน้อย 1 เที้ยว แล้วตอบคำถามลงในส่วนท้ายของเอกสารนี้ และนำประสบการณ์จากการอ่านและการตอบคำถามมาอภิปรายกันในครั้งต่อไป

ความคิด อารมณ์ ความเศร้าและโรคซึมเศร้า

ถ้าเราเดินสวนกับเพื่อนคนหนึ่งแล้วเขาไม่ทักเรา เราอาจเกิดความรู้สึกได้ต่างๆ กันไป แล้วแต่ที่เราคิดถึงเรื่องนั้นว่าอย่างไร ถ้าเราคิดว่าเพื่อนไม่ทักเราเพราะว่าเขามันคงไม่ได้พอ ไม่อยู่ในสายตา ไม่สำคัญ ผู้คนเขาคงไม่อยากเสียเวลามาคบเรา เราก็จะมานั่งเศร้าซึม ท้อแท้ใจ แต่ถ้าเราคิดว่าเพื่อนคนนั้นนิสัยไม่ดีไม่มีมารยาท เราก็จะรู้สึกโกรธ แต่ถ้าเราคิดว่าเขากำลังรีบร้อนไม่ทันเห็นเรา เราก็จะรู้สึกเฉยๆ ไม่เดือดร้อนใจอะไร นี่เป็นตัวอย่างที่แสดงว่า เมื่อมีเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้น เราอาจเกิดความรู้สึกได้หลายแบบ โดยที่เราจะรู้สึกอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับว่าเราคิดอย่างไรกับเรื่องนั้น คนที่ซึมเศร้าน่าจะมักคิดถึงเรื่องต่างๆ ไปในทางที่เลวร้ายกว่าความเป็นจริง หักจับความคิดที่ผุดขึ้นมา

เมื่อไรก็ตามที่เรารู้สึกซึมเศร้าท้อแท้ใจ ให้หยุดสักประเดี๋ยวแล้วลองนึกดูว่าเมื่อไรเกิดอะไรขึ้น เช่น เจ้านายดูเอา ลูกค้าปฏิเสธไม่ซื้อของ เห็นเด็กคนหนึ่งถูกเพื่อนรังแก เห็นผู้ชายกับผู้หญิงเดินด้วยกัน หรือการนึกถึงเรื่องเก่า ๆ ให้สังเกตว่าพอบอกถึงสิ่งนั้นขึ้นมาแล้ว เราเกิดความคิดอะไรผุดขึ้นมา เช่น อาจเกิดความคิดขึ้นมาในสมองว่า เราทำผิดอีกแล้ว เขามันเป็นคนไม่มีอะไรดี ใคร ๆ เขาก็จะมองว่าเราไร้ ใคร ๆ เขาก็จะไม่อยากคบเรา ทำไมคนอื่นเขามีความสุข แต่เรากลับอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว ฯลฯ การคอยจับความคิดที่ผุดขึ้นมาไม่ให้สิ่งที่เรากำลังตามปกติ ดังนั้น ในช่วงแรก ๆ อาจรู้สึกว่ามันไม่ง่ายเท่าไร แต่เมื่อเราหัดทำและเริ่มคุ้นเคยเราจะทำได้เร็วขึ้นความคิดที่ผุดขึ้นมาขึ้นนั้น “แน่นอน” แต่ไหน เมื่อเราจับความคิดที่ผุดขึ้นมาที่ทำให้เราเศร้าได้แล้วให้ลองพิจารณาว่าความคิดนั้นถูกหรือผิดอย่างไร ความคิดนั้นอาจจะ “ถูก” ก็ได้ ให้พยายามหาคำตอบว่ามันน่าจะถูกเพราะอะไร เหตุผลที่นำมาสนับสนุนว่าความคิดนั้นถูก อาจมีได้หลายอย่าง เช่น คนอาจจะคิดว่าเราโง่งจริง ๆ เพราะดูเขาเมื่อ ๆ เวลาคุยกับเรา หรือ วันก่อนเราก็โดนเพื่อน ๆ โท้อเขาและมีคนพูดว่าเราถามคำถามอะไรโง่ง ๆ ขึ้นต่อไปลองพิจารณาว่า ความคิดนั้นอาจไม่ค่อยถูกเพราะอะไรบ้าง เช่น อาจจะมีบางคนคิดว่าเราโง่ง แต่คงไม่ทุกคนหรอก และคงเป็นไปได้ที่ทุกคนจะคิดเหมือนกันไปหมด สิ่งที่เกิดขึ้น ก็คือ ถ้าเราจับได้ว่าความคิดที่ผุดขึ้นมาขึ้นนั้นมันไม่จริงหรือไม่ค่อยแน่นอนเท่าไร อารมณ์ของเราจะดีขึ้นทันที อย่างน้อยก็ชั่วขณะหนึ่ง จนกว่าเราจะเผลอไปคิดแบบเดิมอีก ซึ่งเราก็ต้องมาทบทวนความคิดใหม่อีก เมื่อเราฝึกการตรวจสอบความคิดแบบนี้จนชำนาญขึ้น เราก็จะไม่ค่อยรู้สึกซึมเศร้าโดยไม่จำเป็นบ่อยนัก

แล้วถ้าเกิดคิดได้ว่ามันไม่เลวร้ายจริงแต่อารมณ์ก็ยังไม่ได้ดีขึ้นล่ะ

เหตุการณ์แบบนี้อาจเกิดขึ้นได้และมักเกิดจากการตอบไม่ตรงกับใจ คือ ตัวเราเองอาจจะไม่เชื่อคำตอบที่เราคิดออกมาว่า ความคิดที่ผุดขึ้นมาขึ้นนั้นจริงหรือไม่จริงเพราะอะไร หรืออาจเป็นเพราะเชื่อ “แต่...” คือมีความคิดในแง่ร้ายบางอย่างผุดขึ้นมาหักล้างมัน ดังนั้น ถ้าคิดได้ว่าความคิดเดิมไม่แน่นอนแล้วก็ยังไม่ดีขึ้น ให้ลองคิดดูใหม่ ถ้ามี “แต่...” ก็ให้ทำแบบเดียวกัน คือ แต่อาจจะจริงเพราะ...หรืออาจจะไม่จริงเพราะ...

แล้วถ้าคิดออกมาแล้วมันจริงล่ะ

หลายๆ ครั้งความคิดที่ทำให้เรารู้สึกเศร้าซึมอาจจะแน่นอนก็ได้ เพื่อนๆ มองว่าเราโง่งจริงๆ เพื่อน ๆ มองว่าเราไม่มีความสามารถ ไม่สำคัญ เวลาเดินสวนกันก็ไม่ทักเรา ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่ค่อยดีเลย สิ่งที่เราทำได้ ก็คือ “คิด” ต่อ โดยมี 2 แนวทาง คือ แนวทางที่ 1 ถ้ามันเป็นเช่นนั้นขึ้นมาจริง ๆ แล้วจะเป็นอะไรไป และแนวทางที่ 2 ถ้ามันเป็นเช่นนั้นจริงๆ แล้วเราจะทำอย่างไร

ถ้ามันเป็นเช่นนั้นขึ้นมาจริง แล้วจะเป็นอะไรไป

2

ถ้าเราคิดทบทวนดูแล้ว เราก็ยังเชื่อว่าสิ่งที่เราคิดนั้น “จริง” เราอาจจะลองคิดต่อไปว่า ถ้ามันจริงแล้วจะเป็นอะไรไป เราอาจจะตอบตัวเองว่า เพื่อนไม่คบเราเราก็คงจะไม่มีเพื่อน ซึ่งฟังๆ ดูก็น่าสนใจ ให้ถามตัวเองต่อว่าถ้าไม่มีเพื่อนจริง ๆ แล้วมันจะเป็นอะไรไป เราอาจจะตอบว่า เราก็คงจะเหงา แล้วให้ถามตัวเองต่อไปอีกว่า ถ้าเราเหงาจริงๆ แล้วมันจะเป็นอะไรไป ถามตัวเองและตอบคำถามแบบนี้ไปเรื่อย ในที่สุดเรามักจะพบว่าจริง ๆ แล้วมันก็ได้เลวร้ายมากนัก เช่น การที่เราไม่ใช้คนสำคัญในหมู่เพื่อน และเพื่อนๆ มักจะมองข้ามเรานั้น อย่างมากก็มีเพื่อนน้อยลง ซึ่งเราก็ยังมีชีวิตอยู่ได้ สามารถเรียนจบ ทำงานได้ แม้ว่าการเชื่อมโยงหรือเส้นสายจะน้อยไปสักหน่อย แต่ก็ไม่ถึงกับจะหาความเจริญก้าวหน้าไม่ได้ การที่เราพบคำตอบแบบนี้จะทำให้อารมณ์ของเราดีขึ้นทันที แต่ถ้าเมื่อถามตัวเองแล้วพบว่า สำหรับเราแล้วเรื่องนี้ยังมีความสำคัญ มีความหมายมากอยู่ดี ให้พิจารณาขั้นตอนถัดไป

ถ้ามันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ แล้วเราจะทำอะไร

หลักมีอยู่ว่า “ทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอ” ไม่ว่าจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น ไม่ว่าปัญหานั้นจะเลวร้ายเพียงใด มีทางออกเสมอและก็มีอีกหลายทางออกด้วย เช่น คนที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ก็มีทางออกตั้งหลายทาง เช่น เรียนมหาวิทยาลัยเปิดหรือมหาวิทยาลัยเอกชน รอสอบใหม่ปีหน้า ทำงานหา หาอะไรเรียนเล่น ๆ ไปก่อน หรือแม้แต่อยู่บ้านเฉย ๆ นั่งกินนอนกินไปสักปี แต่คนที่กำลังอยู่ในอารมณ์ซึมเศร้าอาจจะคิดอะไรไม่ออก หลักข้อต่อไป ก็คือ “ทุกทางออกจะมีทั้งข้อดีและข้อเสีย” ไม่มีทางใดที่มีแต่ข้อดี ในขณะที่เดียวกันก็ไม่มีทางใดที่มีแต่ข้อเสีย เข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ก็ไปเรียนมหาวิทยาลัยเปิดก็ได้ ข้อดีคือได้ที่เรียน ข้อเสีย ก็คือ อาจจะต้องชวนผู้ชายช่วยตัวเองในการเรียนมากหน่อย หรือสำหรับคนที่ยึดติดกับ “ยี่ห้อ” ก็อาจรู้สึกต่ำต้อยกว่าเพื่อนฝูง หรือรู้สึกเสียหน้าไปหน่อย การเข้าเรียนมหาวิทยาลัยเอกชนอาจให้รู้สึก “ยึด” ขึ้นมานิดหนึ่ง แต่ก็ต้องจ่ายเพิ่มมากกว่ากันอีกมาก ดังนั้น ทุกทางออกมีทั้งข้อดีและข้อเสียทั้งนั้น ข้อดีอย่างเดียวกันสำหรับคน ๆ หนึ่งอาจมีความหมายมาก แต่สำหรับอีกคนหนึ่งอาจไม่ค่อยสำคัญนัก ในทำนองเดียวกัน ข้อเสียอย่างเดียวกันสำหรับคน ๆ หนึ่งก็อาจเลวร้ายมาก แต่สำหรับอีกคนหนึ่งเขาอาจจะรู้สึกเฉย ๆ ไม่ค่อยเดือดร้อนมากนัก ในคน ๆ เดียวกันในขณะหนึ่ง เรื่องบางเรื่องอาจจะสำคัญมาก แต่ในอีกเวลาหนึ่งอาจจะไม่ค่อยสำคัญก็ได้ ดังนั้น เมื่อคิดได้ว่าเราน่าจะเลือกทางออกทางไหนดีแล้ว ถ้ายังไม่รีบร้อนมากนักให้ชะลอเรื่องไว้ก่อนอย่าเพิ่งลงมือทำ อีก 2-3 วัน ลองกลับมาคิดเรื่องเดิมใหม่ เพราะเมื่ออารมณ์เปลี่ยนไป น้ำหนักของความสำคัญของข้อดีและข้อเสียแต่ละข้อจะเปลี่ยนไป ทางออกที่เราจะเลือกก็จะเปลี่ยนไป แต่เมื่อเราคิดใหม่หลาย ๆ ครั้ง สิ่งที่เราจะเลือกจะเริ่มไม่ค่อยเปลี่ยนและน่าจะเป็นทางออกที่สมเหตุสมผลและตรงกับใจของเราที่สุด

ที่มา : สเปญ อุ่นองค์. <http://www.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapc/spain7.html>

เมื่อนักศึกษาอ่านเอกสารจบแล้วให้ตอบคำถามต่อไปนี้ลงในช่องว่าง

1. เหตุการณ์ทางลบ (A) ของนักศึกษาที่มีลักษณะเหมือนหรือใกล้เคียงกับเนื้อเรื่องตามเอกสาร คือ.....
2. เมื่อเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นแล้ว นักศึกษามีความคิดต่าง ๆ ต่อเหตุการณ์นั้น คือ.....
3. เมื่อนักศึกษาคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นแล้ว ส่งผลให้นักศึกษามีอารมณ์หรือพฤติกรรมทางลบ คือ.....
4. สิ่งที่นักศึกษาคิดเพื่อช่วยให้เปลี่ยนอารมณ์หรือพฤติกรรมทางลบได้ คือ.....
5. เนื้อเรื่องตามเอกสารนี้มีประโยชน์ต่อนักศึกษา ดังนี้.....

ครั้งที่ 2

เรื่อง

1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการเรียกร้องความรักและการยอมรับ (IB1)
2. การลดปัญหาทางอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการเรียกร้องความรักและการยอมรับ (IB1)
2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการเข้ากลุ่ม ครั้งที่ 2
2. กระดานแม่เหล็กไวท์บอร์ดและสีเมจิก
3. แบบฝึกหัด ครั้งที่ 2

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัดครั้งที่ 1 คือ การฝึกหายใจระดับลึก และการอ่านเอกสารเรื่อง “เปลี่ยนความคิดพิชิตความเศร้า” และนำนักศึกษาเข้าสู่การให้คำปรึกษาโดยการสนทนาและตั้งคำถามเกี่ยวกับวันวาเลนไทน์ เช่น “เดือนกุมภาพันธ์ มีวันที่สำคัญอะไรบ้าง? เมื่อนึกถึงวันวาเลนไทน์แล้ว นักศึกษาคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง? ความรักคืออะไร? มีกี่แบบ? ถ้าไม่ได้รับดอกกุหลาบจากคนที่คาดหวังไว้แล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง?” “ถ้าไม่ได้รับความรักหรือการยอมรับจากคนใกล้ชิดแล้วจะรู้สึกอย่างไร?” หลังจากนั้นผู้วิจัย ยกกรณีตัวอย่างนักศึกษาที่มีอาการชักทุกครั้งที่เกิดความเครียด ด้วยสาเหตุเพราะคิดว่าพ่อแม่ไม่รัก เมื่อได้รับการให้คำปรึกษาด้วยการลดการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพียง 3 ครั้งก็หายได้

1.2 ผู้วิจัยบอกเป้าหมายของการเข้ากลุ่มครั้งนี้ เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับ” และขอให้ทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กัน ด้วยการตั้งใจฟังและช่วยเหลือเพื่อนแบบกัลยาณมิตร

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาประเมินและอภิปรายเกี่ยวกับองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C โดยการใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส และการถามแบบโสเครติส แบบคำถามปลายเปิด ดังนี้

1) ให้นักศึกษาคิดถึงเหตุการณ์ทางลบ (A) ที่คิดว่าตนเองไม่ได้รับความรักและการยอมรับจากคนอื่นจนทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจมากที่สุด คนละ 1 เหตุการณ์ เน้นให้บอกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงและมีลักษณะเฉพาะเจาะจง ด้วยการถามว่า “เหตุการณ์ที่ทำให้ให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกไม่สบายใจมากที่สุดคืออะไร?”

2) ให้นักศึกษาบอกถึงผลที่ตามมา (C) ทั้งทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม ด้วยคำถามว่า “นักศึกษามีความรู้สึกเพราะการคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอย่างไร? เมื่อนักศึกษาเกิดความรู้สึกเช่นนั้นแล้วทำให้เกิดปัญหาทางด้านพฤติกรรมอย่างไร? ถ้านักศึกษาคนใดไม่สามารถระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน ก็จะใช้เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า (Empty-chair Technique) เน้นความแตกต่างระหว่างอารมณ์ทางลบที่ไม่เหมาะสม เช่น ความเครียดสูง ความวิตกกังวล และความโกรธแบบประณาม กับอารมณ์ทางลบที่เหมาะสม เช่น ความเครียดต่ำ ความใส่ใจ และความโกรธแบบไม่ประณาม

3) ให้นักศึกษาบอกถึงความคิดหรือความเชื่อ (B) ที่มีต่อเหตุการณ์จนทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์หรือพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการถามแบบลูกโซ่ และการอธิบายด้วยคำถามตามข้อเสนอแนะของมอร์ (Moore) คือ “แล้วอะไร?” เช่น “แล้วอะไรคือสิ่งที่มากระตุ้นความรู้สึกวิตกกังวลของนักศึกษา?” “แล้วจะเกิดอะไรขึ้น ถ้า....?” “ถ้าเหตุการณ์นั้นเป็นจริง สิ่งที่ทำให้ทุกข์ใจเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นคืออะไร?” แล้วนำข้อสรุปแต่ละคำตอบมาเปิดเผยลูกโซ่ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์อย่างแท้จริง คือ “ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับ” ซึ่งเป็นความเชื่อที่เป็นการเรียกร้องว่าต้องเป็นเช่นนั้นอย่างแน่นอน ทำให้เกิดความเชื่อที่ปรุ่งแต่งตามมา คือ ความเลวร้าย หนีไม่ได้หรือการประณาม และชี้ให้นักศึกษาเห็นถึงความแตกต่างเกี่ยวกับประโยชน์ของความเชื่อที่สมเหตุสมผลที่ว่า “ความชอบให้เป็นเช่นนั้น” (Preference) กับโทษของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “ต้องเป็นเช่นนั้นแน่นอน” (Musts) เน้นความเชื่อมโยงระหว่าง B-C ไม่ใช่ A-C แล้วให้นักศึกษากล่าวถึงความแตกต่างของความเชื่อทั้งสองนี้ด้วยคำพูดของตนเอง

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (D) โดยใช้การโต้แย้งแบบโสเครติส บทสนทนาแบบโสเครติก คำถามแบบโสเครติส คำถามแบบปลายเปิด ด้วยวิธีการโต้แย้ง (Debating) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของหลักฐานที่สนับสนุน และวิธีการจำแนก (Discriminating) เพื่อจำแนกความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยดำเนินการ ดังนี้

1) ผู้วิจัยสรุปประเด็นปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาที่เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับ” ด้วยคำถามว่า “ถ้านักศึกษาต้องการลดปัญหาทางอารมณ์ สิ่งที่ต้องถูกเปลี่ยนแปลงก่อนคืออะไร?”

2) ผู้วิจัยให้นักศึกษาอภิปราย โดยใช้คำถามว่า “ทำไมนักศึกษาจึงต้องได้รับความรักและการยอมรับ?” แล้วจำแนกให้เห็นว่าสิ่งที่นักศึกษาตอบเป็นการตอบคำถามว่า “ทำไมจึงชอบได้รับความรักและการยอมรับ?” ไม่ใช่ตอบคำถามว่าทำไมนักศึกษาจึงต้องได้รับความรักและการยอมรับ? เน้นให้นักศึกษามองเห็นความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่สมเหตุสมผล ด้วยคำถามว่า “นักศึกษามองเห็นความแตกต่างระหว่าง คำว่า ‘ชอบ’ กับคำว่า ‘ต้อง’ หรือไม่?” ถ้านักศึกษาไม่เข้าใจ ผู้วิจัยก็อธิบายให้เห็นว่า “ความชอบ” เป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล เพราะเป็นความจริงที่ว่าฉันเพียงแต่ชอบที่จะได้รับความรักและการยอมรับ ซึ่งอาจจะได้รับหรือไม่

ได้รับก็ได้ แต่คำว่า “ต้อง” นั้น ไม่เป็นเหตุเป็นผล ไม่เป็นความจริงและไม่เป็นประโยชน์ เพราะถ้าเป็นเช่นนั้น นักศึกษาก็จะต้องได้รับความรักและการยอมรับอย่างแน่นอน ความชอบช่วยให้ชีวิตมีคุณค่าและทำให้มีความสุข แต่ความจำเป็นหรือต้องเป็นเช่นนั้นอย่างแน่นอน เป็นสิ่งที่ถ้าเราไม่ได้แล้วเราจะต้องตาย ชีวิตมนุษย์มีสิ่งต่าง ๆ มากมายที่เป็นความชอบที่จะได้รับ แต่มีเพียงเล็กน้อยมากที่เราจำเป็นต้องได้รับ ได้แก่ อาหาร น้ำ อาหาร อากาศ เมื่ออธิบายแล้วจึงถามนักศึกษาว่า “นักศึกษาพอจะมองเห็นความแตกต่างระหว่างความเชื่อทั้งสองนี้หรือไม่?”

2.3 ให้นักศึกษาประเมินระดับอารมณ์ของตน แล้วให้ฝึกสมาธิด้วยการหลับตาฟังเสียง เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ โดยนั่งในท่าที่ถนัด ลำตัวตั้งตรง หลับตาเบาๆ แล้วให้ฟังเสียงทุกเสียงที่ได้ยิน รับรู้และติดตามเสียงต่างๆ เหล่านั้นให้มากและนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่ให้จิตวอกแวกไปคิดเรื่องอื่น หน้าที่ของจิตก็คือ ฟังเสียงเท่านั้น สำรวจตนเองว่าบังคับจิตใจให้ฟังเสียงได้มากน้อยเพียงใด ให้ฟังประมาณ 2 นาที จากนั้นให้เลือกฟังเสียงเพียงเสียงเดียว เสียงอะไรก็ได้ที่คิดว่าจะอยู่กับเสียงนั้นให้นานที่สุด และสามารถฟังได้ดีกว่าเสียงอื่นๆ และอยู่กับเสียงนั้นโดยไม่ให้เสียงอื่นแทรก ถ้ามีเสียงอื่นแทรกพยายามกลับมาเสียงนั้นให้ได้นาน 3 นาที หลังจากการฝึกให้สำรวจอารมณ์ของตนเอง โดยเปรียบเทียบอารมณ์ก่อนฝึกกับหลังฝึก และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสร้างปรัชญาชีวิตที่สมเหตุสมผล (E) ด้วยคำพูดของตนเอง ด้วยการจับคู่กันใช้เทคนิคแสดงบทบาทสลับกันเชิงเหตุผล โดยรอบแรกให้ฝ่ายหนึ่งแสดงบทบาทเป็นผู้ที่มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล “ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับ” และให้อีกฝ่ายหนึ่งแสดงบทบาทเป็นผู้ที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล ด้วยการกล่าวโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยใช้คำพูดของตนเองตามที่ได้เรียนรู้มา (เช่น “เธอชอบได้รับความรักและการยอมรับ แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น” “ไม่มีกฎสากลที่ไหนเขียนไว้ว่าเธอต้องได้รับความรักและการยอมรับ” “การคิดว่า เธอต้องได้รับความรักและการยอมรับไม่มีประโยชน์ ทำให้เธอกลุ้มใจเปล่าๆ” “มันไม่ได้เลวร้ายถ้าเธอไม่ได้รับความรักหรือการยอมรับ” “ถึงแม้เธอไม่ได้รับความรักเธอก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้ การที่เธอไม่ได้รับความรัก ก็ไม่ได้หมายความว่าเธอเป็นคนไม่ดี”) แล้วให้สลับบทบาทกัน

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาประเมินความรู้สึกใหม่ (F) โดยการถามว่า “ความรู้สึกของนักศึกษาขณะนี้ เป็นอย่างไร? แตกต่างจากก่อนทำการโต้แย้งหรือไม่? อย่างไร?” ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าคนเราสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ได้ ถ้าเราสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เราจะได้รับประสบการณ์ชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น

2.6 ผู้วิจัยอธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัดครั้งที่ 2 คือ การฝึกสมาธิและการฝึกหัดโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วนำประสบการณ์มาอภิปรายกันในครั้งต่อไป

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม ครั้งที่ 2 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม
4. ดูความตั้งใจและความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการเข้ากลุ่ม ครั้งที่ 2

1. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล : “ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับ” (การเรียกร้องความรักและการยอมรับ)

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะในความเป็นจริงมันเป็นไปได้ที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากคนทุก ๆ คนตลอดเวลา แม้แต่คนที่เคยรักและชื่นชอบอาจมีบางครั้งที่หมดความสนใจในตัวนักศึกษาได้ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนเราไม่มีความสุขมากที่สุด เพราะถ้าบุคคลยึดมั่นกับความคิดนี้จะทำให้เขานำตนเองได้น้อยลง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยและมีพฤติกรรมทำลายตัวเอง

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะตระหนักว่าเขาไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนเสมอไป ดังนั้น เขาจึงไม่ได้ทุ่มเทความสนใจเพื่อการได้รับความรักและการยอมรับเท่านั้น แต่เขายังเป็นผู้ให้ความรักและสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่นด้วย

2. เทคนิคที่ใช้ในการเข้ากลุ่ม ครั้งที่ 2

2.1 เทคนิคการเสนอตัวอย่าง (Offer an Example) เป็นการนำเสนอตัวอย่างที่สร้างสรรค์เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาคนอื่น ๆ โดยปรับให้เหมาะสมกับการชักจูงให้สมาชิกกลุ่มเต็มใจเข้าสู่การให้คำปรึกษาด้วยตนเอง (Young, 1949 : 41; citing Dryen; & Yankura, 1993 : 74-75) ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การสนทนาและซักถามเกี่ยวกับวันวาเลนไทน์ และยกกรณีตัวอย่างนักศึกษาที่มารับบริการให้คำปรึกษา เพราะมีอาการชักทุกครั้งที่เกี่ยวข้องกับวันวาเลนไทน์ และยกกรณีตัวอย่างนักศึกษาที่มารับบริการให้คำปรึกษา เพราะมีอาการชักทุกครั้งที่เกี่ยวข้อง เมื่อได้รับการช่วยเหลือให้เปลี่ยนความเชื่อใหม่มีสมเหตุสมผลเพียง 3 ครั้ง ก็หายได้ ประสบความสำเร็จในการเรียนและการดำรงชีวิต

2.2 เทคนิคการประเมินองค์ประกอบพื้นฐาน A-B-C โดยการประเมินเหตุการณ์ทางลบ (A) การประเมินความเชื่อ (B) และการประเมินผลที่ตามมา (C) ซึ่งจะทำให้การประเมิน A หรือ C ก่อนก็ได้ แต่จะประเมิน B หลังสุด ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาแบบ REBT เป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นทั้งทางด้านการคิด อารมณ์และพฤติกรรม จึงไม่เพียงแต่ประเมินความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แต่ยังประเมินความรู้สึกทางลบที่ไม่เหมาะสมและพฤติกรรมที่ทำลายตัวเองของนักศึกษาด้วย โดยการสอนให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างอารมณ์ทางลบที่ไม่เหมาะสมและอารมณ์ทางลบที่เหมาะสม และสามารถระบุความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผลได้ สามารถบอกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง เรียนรู้ว่าคุณค่าความเชื่อที่สมเหตุสมผลที่เกิดจากเหตุการณ์ นำไปสู่ผลที่ตามมาทางอารมณ์และ

พฤติกรรมที่เหมาะสม และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนำไปสู่ผลที่ตามมาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำลายตัวเอง สามารถค้นหาความเชื่อที่อ้างหลักฐานอย่างไม่สมเหตุสมผล (Premise) ที่คิดว่าต้องเป็นเช่นนั้นแน่นอน (Absolutistic Musts) และการเรียกร้องที่มากเกินไป (Demandingness) ทั้งที่มีต่อตนเอง คนอื่นและโลก รวมทั้งสามารถค้นหาความเชื่อที่ปรุงแต่งมาจากความเชื่อที่อ้างหลักฐานอย่างไม่สมเหตุสมผล ได้แก่ ความเลวร้าย (Awfulising) การทนไม่ได้ (I-can't-stand-it-itis) และการประณาม (Damning) ตนเอง คนอื่นและโลก (Dryden. 1999 : 77-87)

2.3 การใช้เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า (Empty-chair Technique) REBT ยืมเทคนิคของเกสตัลท์มาใช้ เมื่อวิธีการแบบดั้งเดิม (การใช้คำถาม) ไม่สามารถเปิดเผยเหตุการณ์หรือปัญหาทางอารมณ์ที่แท้จริงของนักศึกษาได้ ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ในการประเมิน C ในกรณีที่นักศึกษาไม่สามารถระบุปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างชัดเจน โดยให้นักศึกษานั่งที่เก้าอี้ตัวเดิมและจินตนาการเป็นตัวเองและฝ่ายตรงกันข้ามสลับกัน จนนักศึกษาสามารถระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน

2.4 เทคนิคการใช้คำถามแบบลูกโซ่ (Inference Chaining Techniques) เป็นการประเมินความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการตีความหมาย (Interpretation) โดยใช้ยุทธศาสตร์การสัมภาษณ์ เพื่อระบุลักษณะบางอย่างของ A ที่กระตุ้นให้เกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง เป็นการค้นหาลูกโซ่ของข้อสรุปอ้างอิงด้วยการใช้คำถามแบบโสเครติส เพื่อเปิดเผยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่แท้จริง กระบวนการนี้ใช้ค้นหาจนกระทั่งนักศึกษารายงานความคิดแบบต่างๆ ที่เรียกว่า การพรรณนา (Description) ซึ่งเป็นการบรรยายการคิดที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น อาจใช้คำถามว่า “และถ้าสิ่งนั้นเป็นความจริง สิ่งนั้นมีความหมายต่อนักศึกษาอย่างไร?” เพื่อให้คำถามนี้เป็นลูกโซ่ที่เชื่อมโยงกับการคิดอัตโนมัติครั้งแรกที่เข้าสู่จิตสำนึกของนักศึกษา ซึ่งมอร์ (Moore) ได้เสนอแนะการใช้คำถาม 2 แบบ เพื่อใช้ในการค้นหาลูกโซ่ของข้อสรุปอ้างอิง คือ “คำถาม ‘แล้วอะไร?’ (‘then what?’ Questions) และ “คำถาม ‘why?’ Questions” (Diguseppe. 1995 : 88; Dryden; & Yankura. 1993 : 17, 89)

2.5 การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ใช้การโต้แย้งแบบโสเครติส (Socratic Disputing) เพื่อให้นักศึกษาคิดเกี่ยวกับตนเองเพื่อตรวจสอบเหตุการณ์ ผลที่ตามมาด้านอารมณ์และพฤติกรรมและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ถ้านักศึกษาไม่สามารถหยั่งเห็นได้ก็จะใช้ควบคู่กับการโต้แย้งเชิงอธิบาย (Didactic Disputing) และการอธิบายโดยสรุป (Brief Explanation) เพื่อแก้ไขความคิดที่ผิดๆ อย่างทันทีทันใดด้วยกิจกรรม 2 แบบ คือ

1) การโต้แย้ง (Debating) เป็นการถามที่ผู้วิจัยออกแบบเพื่อช่วยให้นักศึกษาตรวจสอบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนได้อย่างถูกต้อง ด้วยคำถามที่ใช้กันบ่อย ๆ ได้แก่ “มีหลักฐานที่ไหนกล่าวว่า...?” “มีกฎที่ไหนเขียนไว้ว่า...?” “มีการพิสูจน์ที่ไหนว่า...?” “มันเป็นไปตามที่ว่า...อย่างไร?”

2) การจำแนก (Discriminating) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น “ต้องเป็นเช่นนั้น” “ควรเป็นเช่นนั้นอย่างแน่นอน” (Musts, Absolute Shoulds) กับความเชื่อที่สมเหตุสมผล เช่น “ต้องการ” “ชอบมากกว่า” (Want, Preference)

2.6 เทคนิคการฝึกสมาธิ (Meditation) เป็นการฝึกความสนใจ ความตั้งมั่นแห่งจิต เพื่อให้เกิดความสงบ มีสติ เกิดปัญญา และเพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ โดยผู้วิจัยเน้นการฝึกสมาธิแบบเพ่งที่จุดใดจุดหนึ่ง ด้วยการหลับตาฟังเสียง เพื่อให้สภาวะจิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดคือเสียงที่ได้ยินเพียงเสียงเดียว เป็นวิธีการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทางหูของเกสตัลท์ ซึ่งการฝึกสมาธิแบบนี้จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการฝึกจินตนาการ เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ในครั้งต่อไป

2.7 การแสดงบทบาทสลับกันเชิงเหตุผล (Rational Role Reversal) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเขา และมีปรัชญาเชิงเหตุผลที่เข้มแข็งมากยิ่งขึ้น ในการแสดงบทบาทสลับกันนี้ผู้วิจัยอาจช่วยระบุจุดที่เปราะบางในการคิดของสมาชิกกลุ่มด้วย (Dryden. 1999 : 97) ในที่นี้ให้นักศึกษาแสดงบทบาทที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational Role) และแสดงบทบาทที่สมเหตุสมผล (Rational Role) สลับกันจนสามารถพูดแสดงความเชื่อที่สมเหตุสมผลด้วยคำพูดของตนเองได้อย่างคล่องแคล่ว

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 2

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 2

การฝึกสมาธิและการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล “ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับ”

คำชี้แจง: ให้นักศึกษาฝึกสมาธิก่อนนอนทุกคืน และทำแบบฝึกหัดการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยนึกถึงเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง (A) ที่ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่อเหตุการณ์นั้น (B) จนทำให้เกิดผลที่ตามมาทางอารมณ์และหรือพฤติกรรม (C) แล้วดำเนินการโต้แย้งความเชื่อนั้น (D) และสร้างปรัชญาชีวิตที่สมเหตุสมผลและระบุความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น (F) แล้วนำประสบการณ์มาอภิปรายร่วมกันในครั้งต่อไป

A: เหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นอย่างย่อ ๆ.....

ข้อสรุปอ้างอิง 1.....

ข้อสรุปอ้างอิง 2.....

ข้อสรุปอ้างอิง 3.....

B: ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (iB).....

C: ผลที่ตามมา

ทางด้านอารมณ์.....

ทางด้านพฤติกรรม (ถ้ามี).....

D: การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

คำถาม	คำตอบ
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

E: ปรัชญาชีวิตใหม่ (ความเชื่อที่สมเหตุสมผลที่แทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล).....

F: ความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น.....

พฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้น (ถ้ามี).....

ครั้งที่ 3

เรื่อง

1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการคาดหวังในตนเองสูง (IB2)
2. การลดปัญหาทางอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการคาดหวังในตนเองสูง (IB2)
2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3
2. กระดานแม่เหล็กไวท์บอร์ดและสีเมจิก
3. แบบฝึกหัด ครั้งที่ 3

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัดครั้งที่ 2 การฝึกสมาธิและการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล “ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับ” ของนักศึกษาทุกคน และนำนักศึกษาเข้าสู่การให้คำปรึกษาโดยการเสนอกรณีตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่สอบเอนทรานซ์ไม่ได้ และคิดว่าตนเองต้องสอบได้ตามที่พ่อแม่ต้องการ การสอบไม่ได้ทำให้พ่อแม่ผิดหวัง อับอายเพื่อน ๆ ครูอาจารย์ จนไม่กล้าออกจากบ้าน พ่อจึงให้มาเรียนที่นี่เพื่อรอสอบเอนทรานซ์ใหม่ ทำให้ไม่มีความสุขในการเรียนและไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานที่ใหม่ได้ เมื่อได้รับการให้คำปรึกษา ก็สามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและมีความสุขในการเรียนมากขึ้น

1.2 ผู้วิจัยบอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “ฉันต้องมีความสามารถ และประสบความสำเร็จในทุก ๆ เรื่อง เพื่อให้ได้รับการยอมรับว่ามีคุณค่า” และให้นักศึกษาทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กัน ด้วยการตั้งใจฟังสิ่งที่เพื่อนพูด และช่วยเหลือซึ่งกันและกันแบบกัลยาณมิตร

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาประเมิน A-B-C เพื่อค้นหาการคิด การรู้สึกและพฤติกรรมและบริบทต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาของนักศึกษาให้มากที่สุด โดยใช้วิธีการจินตนาการ เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส คำถามแบบปลายเปิดและคำถามแบบ “จะเป็นอะไร...ถ้า?” หรือ “และถ้า...?” แล้วอภิปรายประสบการณ์ร่วมกัน ดังนี้

1) ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าเหตุการณ์ทางลบของตนเองที่ทำให้เกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า “ฉันต้องมีความสามารถ และประสบความสำเร็จในทุกๆ เรื่อง เพื่อให้ได้รับการยอมรับว่ามีคุณค่า” คนละ 1 เหตุการณ์ (A)

2) ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกสมาธิด้วยการหลับตาฟังเสียงเพียงเสียงเดียว 1 นาที แล้วให้หลับตาและจินตนาการเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นเพื่อประเมินผลที่ตามมา (C) ด้วยการตอบคำถามว่า “ความรู้สึกที่เกิดจากการคิดของนักศึกษาที่มีต่อเหตุการณ์นั้น คืออะไร?” นักศึกษาได้แสดงพฤติกรรมหรือการกระทำอย่างไรบ้าง? “นักศึกษามีจินตนาการตามได้หรือไม่?”

3) ผู้วิจัยให้นักศึกษาจินตนาการและตอบคำถามต่อ ดังนี้

“ขณะนี้ สิ่งที่คุณกำลังเฝ้าบอกกับตัวเองจนทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้น คืออะไร?” “ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง ๆ แล้วจะเป็นอย่างไร?” “สรุปแล้วสิ่งที่คุณกำลังเรียกร้องจนทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้น คืออะไร?” “นักศึกษาคิดว่าตนเองเป็นคนอย่างไร?” “นักศึกษามีจินตนาการตามได้หรือไม่?” “ให้นักศึกษาหายใจยาว ๆ ลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วค่อย ๆ สืบตาคืน”

ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนเล่าประสบการณ์จากการจินตนาการเกี่ยวกับความรู้สึก พฤติกรรมและการคิด หรือความเชื่อของตน และอภิปรายเพื่อเปิดเผยลักษณะลูกโซ่ของข้อสรุปอ้างอิง จนสามารถสรุปเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างแท้จริง คือ “ฉันต้องมีความสามารถและประสบความสำเร็จในทุกๆ เรื่อง เพื่อให้ได้รับการยอมรับว่ามีคุณค่า” และเน้นให้พิจารณาถึงคำตอบที่ระบุถึงความเชื่อที่ปรุงแต่ง จากความเชื่อที่เกิดจากการอ้างอิงที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น ได้แก่ ความเลวร้าย หนีไม่ได้ และประณามตนเอง

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (D) ที่ละคนจนครบ โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งแบบมีโครงสร้าง (Structure Disputing) ด้วยยุทธศาสตร์ 3 แบบ คือ 1) การโต้แย้งเชิงเหตุผล 2) การโต้แย้งเชิงความจริง และ 3) การโต้แย้งเชิงประโยชน์ ดังนี้

1) ผู้วิจัยสรุปประเด็นเหตุการณ์ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ของนักศึกษา ที่เขียนไว้บนกระดานแม่เหล็กไวท์บอร์ด แล้วถามว่า “นักศึกษามองเห็นแล้วใช่หรือไม่ว่าปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาเกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ไม่ใช่เกิดจากเหตุการณ์ ดังนั้นสิ่งที่ควรถูกเปลี่ยนแปลงก่อนคืออะไร?”

2) ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำการโต้แย้งเชิงเหตุผล เชิงความจริงและประโยชน์ตามลำดับ ได้แก่

- ใช้คำถามโต้แย้งเชิงเหตุผล ได้แก่ “ทำไมนักศึกษาจึงต้องประสบความสำเร็จ?” “สิ่งที่คุณกำลังเรียกร้องในขณะนี้จริง ๆ แล้วเป็นจำเป็นที่จะต้องมีความสามารถหรือเป็นความต้องการที่จะต้องมีความสามารถมากกว่ากัน?” แล้วอธิบายให้เห็นว่าความเชื่อที่ว่า ต้องการมีความสามารถ เป็นเหตุเป็นผลเพราะนักศึกษา

ต้องการจริงๆ และไม่จำเป็นว่าจะต้องมีความสามารถ ความต้องการช่วยให้ชีวิตมีคุณค่าและทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น จึงทำให้ไม่เกิดปัญหาทางอารมณ์ แต่ความเชื่อที่ว่า ต้องมีความสามารถ เป็นการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบที่มากเกินไป ทำให้เกิดความเชื่อที่ปรุงแต่ง เช่น คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย หนีไม่ได้และประณามตนเอง คนอื่นหรือโลก จนทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความโกรธ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หลีกเลี่ยงความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น

-ใช้คำถามโต้แย้งเชิงความจริง ได้แก่ “ความเชื่อนี้คงที่ในความเป็นจริงหรือไม่?” “มีหลักฐานที่ไหนกล่าวว่านักศึกษาจะต้องประสบความสำเร็จ?” “มีกฎสากลที่ไหนเขียนไว้หรือว่าถ้าไม่มีความสามารถแล้วแสดงว่านักศึกษาเป็นคนล้มเหลวในชีวิตทั้งหมด?”

-ใช้คำถามโต้แย้งเชิงประโยชน์ ได้แก่ “ความเชื่อนี้ส่งผลเสียต่อนักศึกษาอย่างไรบ้าง?”

4) ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปถึงความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล กับความเชื่อที่สมเหตุสมผล ทั้งในแง่ของความเป็นเหตุเป็นผล ความเป็นจริงและประโยชน์ด้วยคำพูดของตนเอง

2.3 ให้นักศึกษาฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ โดยให้นักศึกษานั่งในท่าที่สบาย ให้หลับตาทำให้สบาย ค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อชุดต่าง ๆ ของร่างกายทีละส่วน เน้นเฉพาะร่างกายส่วนบน ตั้งแต่หัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอก คอหน้า คอหลัง หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก เพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงได้เมื่อต้องอยู่ในภาวะเครียด วิตกกังวลหรือโกรธ (ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3)

2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสร้างปรัชญาชีวิตที่สมเหตุสมผล (E) ด้วยคำพูดของตนเอง โดยการแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล “ฉันต้องมีความสามารถ และประสบความสำเร็จในทุก ๆ เรื่อง เพื่อให้ได้รับการยอมรับว่ามีคุณค่า” ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยการใช้เทคนิคการโต้แย้งแทนเพื่อนรัก ด้วยการสนทนาและถามนักศึกษาตามลำดับ ดังนี้

1) ให้นักศึกษาทุกคนนึกถึงชื่อเพื่อนที่รักมากที่สุด 1 คน แล้วเลือกนักศึกษาที่มีปัญหาในเรื่องนี้มากกว่าคนอื่น ๆ 1 คน และขออาสาสมัครอีก 1 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมุติเป็นเพื่อนรักของนักศึกษาคนนั้น

2) ให้อาสาสมัครที่เป็นเพื่อนรักพูดว่า “ฉันได้เกรดต่ำมาก ๆ เลยเธอมนี่ ฉันเป็นคนไม่ดี” (หรือพูดประโยคอื่นที่สอดคล้องกับปัญหาของนักศึกษา)

3) ให้นักศึกษาแสดงบทบาทสมมุติ โดยพูดประณามเพื่อนรักเหมือนที่คิดประณามตนเอง (จากประสบการณ์พบว่า นักศึกษาไม่สามารถที่จะประณามเพื่อนรักได้เหมือนกับที่ประณามตนเอง)

4) ผู้วิจัยตั้งคำถามเพื่ออภิปรายหลังจากแสดงจบแล้วว่า “ทำไมนักศึกษาจึงไม่สามารถพูดประณามเพื่อนรักได้? เพราะเหตุใด?” “ทำไมนักศึกษาไม่คิดต่อตนเองเหมือนกับที่คิดต่อเพื่อนรัก?” “จริงหรือที่นักศึกษาจะต้องเป็นคนที่ดีพร้อมเสียก่อน จึงจะสามารถยอมรับตัวเองได้?”

5) หลังการแสดงเสร็จสิ้นให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม และแสดงบทบาทเป็นผู้ที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลในการโต้แย้งเกี่ยวกับเหตุผล ความจริง และประโยชน์ของความเชื่อใหม่ด้วยคำพูดของตนเอง (เช่น “ฉันต้องการมีความสามารถ แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้นเสมอไป” “ไม่มีหลักฐานที่ไหนกล่าวว่า

ฉันต้องมีความสามารถ” “มันไม่เป็นประโยชน์สำหรับฉันเลยมีแต่ทำให้รู้สึกเครียด” “มันไม่ได้เป็นเรื่องที่เลวร้ายจนเกินไป ถ้าฉันไม่มีความสามารถ” “ฉันไม่มีความสามารถ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าฉันเป็นคนไม่ดี” “ฉันทำไม่ได้ในขณะนี้ แต่ไม่ได้หมายความว่าฉันจะทำได้ตลอดไป”)

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทุกคนประเมินความรู้สึกใหม่ของตน (F) โดยการถามว่า “ความรู้สึกของนักศึกษาขณะนี้เป็นอย่างไร? แตกต่างจากก่อนทำการโต้แย้งหรือไม่? อย่างไร? ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าคนเราสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ได้ ถ้าเราสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.6 ผู้วิจัยอธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 3 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแบบมีโครงสร้างให้นักศึกษาไปทำเป็นการบ้าน และนำประสบการณ์มาอภิปรายกันอีกครั้งต่อไป

3. ชั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา
4. ดูความตั้งใจและความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3

1. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล : “ฉันต้องมีความสามารถ และประสบความสำเร็จในทุก ๆ เรื่อง เพื่อให้ได้รับการยอมรับว่ามีคุณค่า” (การคาดหวังในตนเองสูง)

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะไม่มีทางเป็นไปได้เสมอไป ผลของความเชื่อที่ว่าคนเราต้องมีพฤติกรรมที่สมบูรณ์แบบ ทำให้เกิดการประณามตนเองเมื่อเกิดความล้มเหลว รู้สึกมีปมด้อย เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีมาตรฐานที่สมบูรณ์แบบในการนำไปใช้กับคนอื่น ๆ และเกิดความกลัวที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการทางประสาทและไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะไม่ยึดมั่นกับความสำเร็จและความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ เขาจะทำงานด้วยความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนมากกว่าที่จะทำงานเพื่อให้ดีกว่าผู้อื่น มุ่งทำงานเพื่อการเรียนรู้มากกว่าเพื่อให้งานสำเร็จอย่างสมบูรณ์แบบ

2. เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3 (เฉพาะที่เพิ่มเติมจากครั้งที่ 2)

2.1 เทคนิคการจินตนาการ (Imagery Technique) เป็นสื่อเพื่อให้นักศึกษาได้คิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ ช่วยให้การพรรณนาเหตุการณ์เป็นไปอย่างมีชีวิตชีวา ช่วยให้นักศึกษาให้ใส่ใจต่อปฏิกิริยาทางอารมณ์ของตน เพราะขณะที่จินตนาการนั้น นักศึกษาจะประสบความสำเร็จในกระบวนการคิดภายใต้การตระหนักรู้ที่เข้าถึงได้ยากด้วยวิธีการสนทนาแบบธรรมดา ในที่นี้ผู้วิจัยใช้ในการประเมิน C เพื่อดึงความรู้สึกทางลบให้มาอยู่ในขณะปัจจุบัน เกิดความชัดเจนต่อปัญหาทางอารมณ์ เพื่อกำหนดเป้าหมายในการให้คำปรึกษาได้ถูกต้องยิ่งขึ้น

2.2 เทคนิคการโต้แย้งแบบมีโครงสร้าง (Structure Disputing) เป็นการโต้แย้งเชิงอธิบาย (Didactic Disputing) ที่มีประสิทธิภาพสำหรับการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการโต้แย้งพื้นฐาน 3 ประการ คือ

1) การโต้แย้งเชิงเหตุผล (Logical Disputing) เพื่อท้าทายความมีเหตุผลที่ผิดๆ ของนักศึกษา เช่น ถ้านักศึกษาเชื่อว่าต้องมีความสามารถ มันไม่ได้หมายความว่าต้องมีความสามารถอย่างแน่นอน แต่เพราะชอบเป็นผู้ที่มีความสามารถ ไม่ใช่เป็นการเรียกร้องว่าตนเองจะต้องมีความสามารถอย่างแน่นอน

2) การโต้แย้งเชิงความจริง (Reality Disputing) เพื่อช่วยให้นักศึกษาเข้าใจว่าไม่มีหลักฐานใดสนับสนุนการเรียกร้องที่ต้องเป็นเช่นนั้นแน่นอน ความเชื่อนี้ไม่คงที่ในความเป็นจริง เช่น ถ้าเชื่อว่าต้องประสบความสำเร็จ แต่ก็ไม่มีหลักฐานที่ไหนแสดงว่าจะต้องประสบความสำเร็จ ถ้ามันเป็นจริงว่านักศึกษาต้องประสบความสำเร็จ มันจะต้องเป็นจริงอยู่เสมอ ๆ

3) การโต้แย้งเชิงประโยชน์ (Helpfulness Disputing) เพื่อช่วยให้นักศึกษามองเห็นถึงผลเสียของการยึดถือความเชื่อที่เป็นการเรียกร้องที่สมบูรณ์จึงทำให้มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ที่ทำลายตนเอง ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจะถูกท้าทายโดยการสอนให้แทนที่ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผลใหม่ที่มีเหตุผลเป็นจริงและเป็นประโยชน์มากกว่า

2.3 เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) โดยใช้หลัก 2 ประการ คือ ประการที่ 1 เกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยเริ่มจาก เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก แก้ม ตามลำดับ และ ประการที่ 2 แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่เกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น ซึ่งจะทำให้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกฝึกเฉพาะกล้ามเนื้อของร่างกายส่วนบน 9 ส่วน โดยผู้วิจัยสาธิตและให้นักศึกษาปฏิบัติตามคำบรรยาย ตามลำดับดังนี้

1) หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเกร็ง โดยยกไหล่ทั้งสองข้างให้สูงที่สุดพยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุด ให้เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่นๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้าๆ ทุกๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

2) หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ หายใจลึกๆ 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

3) หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึกๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

4) คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อยๆกระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อยๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็งโดยการให้คอดูอยู่ลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกันกับที่ฝ่ามือดันขึ้นดันน้ำหนักให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ทำให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมาและออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากๆ แล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

5) หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียดโดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

6) คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียดโดยการขมวดคิ้วเข้าหากัน จนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกแก้มก็เครียดไปด้วยเมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

7) ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเพราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็วและหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อยๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อยๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อยๆ เพิ่มขึ้น ให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้วจึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรูสึกนี้สักครู่

8) แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบวมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ตึงและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และ

เปิดปากให้กว้างสุด จนแก้มบริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณเขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึก
ว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกนี้สัก
ครู

9) ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการหม้มริมฝีปากทั้งสองให้
แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยอเล็กน้อยตามโครงสร้างของ
ปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึกๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู จาก
นั้นจึงค่อยๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้าๆ

2.4 เทคนิคการโต้แย้งแทนเพื่อนรัก (Friend Dispute) เป็นการโต้แย้งแบบสร้างสรรค์
(Creative Disputing) ที่ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบในการโต้แย้งให้เหมาะสมและได้ผลดีต่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนตาม
ประสบการณ์ของเขา เป็นประโยชน์สำหรับสมาชิกกลุ่มที่มีความเชื่อที่เป็นการเรียกร้องอย่างไม่สมเหตุผลตาม
มาตรฐานของตนเอง ที่เกิดจากความเชื่อที่ว่า “ฉันต้องทำได้ดี ถ้าทำไม่ได้ฉันเป็นคนไม่ดี” (I must do well
and I am no good if I don't) โดยการให้ประณามเพื่อนรักที่ทาส่งผิดพลาดว่าเป็นคนไม่ดีเหมือนกับที่ประณาม
ตนเอง เมื่อสมาชิกกลุ่มไม่สามารถตอบสนองทางลบได้ เป็นการแสดงให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีมาตรฐานในการ
ประเมินตนเองกับเพื่อนรักแตกต่างกัน ผู้บำบัดจึงช่วยให้เกิดการหยั่งเห็นว่าถ้าสมาชิกกลุ่มยอมรับตนเองเช่นเดียวกับ
ที่ยอมรับเพื่อน ปัญหาทางอารมณ์ก็จะลดน้อยลง (Dryden, 1995 : 239) หลังจากแสดงจบแล้วจะมีการตั้ง
คำถามเพื่ออภิปรายว่า “คุณจะสามารถยอมรับตัวเองได้หรือไม่ ถึงแม้ว่าจะไม่ดีพร้อมเลยก็ตาม?” “คุณสามารถ
หลีกเลี่ยงการประเมินแบบทำร้ายตัวเองและการประณามตัวเองเพราะความไม่ดีพร้อมของตนเองได้หรือไม่?” “จริง
หรือที่คุณจะต้องเป็นคนที่ดีพร้อมเสียก่อนจึงจะสามารถยอมรับตัวเองได้?” (Corey, 1995 : 395-396)

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 3

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 3

การฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อ และการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลแบบมีโครงสร้าง:
 “ฉันต้องมีความสามารถ และประสบความสำเร็จในทุก ๆ เรื่อง เพื่อให้ได้รับการยอมรับว่ามีคุณค่า”

คำชี้แจง: ให้นักศึกษาฝึกฝนคลายกล้ามเนื้อวันละ 1 ครั้ง และทำแบบฝึกหัดการโต้แย้ง โดยการประเมินเหตุการณ์ทางลบ (A) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (B) จนทำให้เกิดผลที่ตามมา (C) แล้วดำเนินการโต้แย้ง (D) ความเชื่อแบบมีโครงสร้าง แล้วสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่สมเหตุผล (E) และระบุความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น (F) แล้วนำประสบการณ์มาอภิปรายร่วมกันในครั้งต่อไป

A: เหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นแล้วทำให้คิดว่าไม่มีคุณค่าอย่างย่อ ๆ.....

B: ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่เป็นการเรียกร้องหรือปรุงแต่งมา (iB).....

C: ผลที่ตามมา

ทางด้านอารมณ์.....

ทางด้านพฤติกรรม (ถ้ามี).....

D: การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล

คำถาม	คำตอบ
1. คำถามเชิงเหตุผล?	1.....
	
	
2. คำถามเชิงความจริง?	2.....
	
	
3. คำถามเชิงประโยชน์	3.....
	
	

E: ปรัชญาชีวิตใหม่ (ความเชื่อที่สมเหตุผลที่แทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล).....

F: ความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น.....

พฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้น.....

ครั้งที่ 4

เรื่อง

1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านความโน้มเอียงในการประณาม (IB3)
2. การลดปัญหาทางอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านความโน้มเอียงในการประณาม (IB3)
2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4
2. กระดานแม่เหล็กไวท์บอร์ดและสีเมจิก
3. รูปวงกลม 3 วง คือ A, B, C
4. กระดาษรูปดาวทองและวงกลมดำ
5. แบบฝึกหัด ครั้งที่ 4

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและซักถามประสบการณ์จากทำแบบฝึกหัดครั้งที่ 3 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการฝึกหัดโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษาทุกคน และนำนักศึกษาเข้าสู่อะการให้คำปรึกษาโดยเสนอกรณีตัวอย่างและอภิปรายเกี่ยวกับข่าวของวัยรุ่นที่ทำผิดเพราะความจำเป็นส่วนตัว เช่น นักศึกษาที่มีปัญหาครอบครัว พ่อแม่แยกจากกัน แม่ไม่รับผิดชอบ ดิดสุราและกำลังตั้งครรภ์ซึ่งไม่รู้ว่าเป็นพ่อ มีน้องที่พิการเป็นดาวน์ซินโดรมอีก 2 คน เป็นหนี้ประมาณหมื่นกว่าบาท เคยคิดฆ่าตัวตายหลายครั้ง ถูกออกจากสถานศึกษาเพราะไม่มีเงินจ่ายค่าเทอม จึงคิดขายตัวเพื่อหาเงินมารักษาน้อง ให้แม่ไปทำแท้งเพราะกลัวน้องที่คลอดมาจะพิการอีก (หรือในกรณีอื่น ๆ ที่เป็นข่าวในปัจจุบันและนักศึกษาส่วนใหญ่ทราบกันดี) แล้วให้นักศึกษาร่วมกันประเมินพฤติกรรมของนักศึกษาคนนั้นว่าควรถูกประณามและลงโทษหรือไม่? อย่างไร? “ถ้านักศึกษาคิดเช่นนั้น นักศึกษาจะรู้สึกและแสดงพฤติกรรมต่อเขาอย่างไร?”

1.2 ผู้วิจัยบอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “คนเราควรทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ ถ้าทำสิ่งเลว น่ารังเกียจหรือชั่วร้าย ควรถูกประณามและลงโทษ” และขอให้ทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กัน ด้วยการตั้งใจฟังและช่วยเหลือซึ่งกันและกันแบบกัลยาณมิตร

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาประเมิน A-B-C เพื่อค้นหาการคิด การรู้สึกและพฤติกรรมและบริบทต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาของนักศึกษาให้มากที่สุด โดยใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส คำถามแบบปลายเปิด และคำถามที่ต้องการคำตอบเชิงทฤษฎี และการอธิบาย แล้วอภิปรายประสบการณ์ร่วมกัน ดังนี้

1) ให้นักศึกษาบอกเหตุการณ์เกี่ยวกับบุคคลที่คิดว่าทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เป็นสิ่งที่เลว น่ารังเกียจ หรือชั่วร้าย ควรถูกประณามหรือลงโทษคนละ 1 เหตุการณ์ (A)

2) ให้นักศึกษาประเมินผลที่ตามมาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม (C) โดยการใช้คำถามว่า “เมื่อนักศึกษาคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้นักศึกษาารู้สึกอย่างไร” “แล้วจะเป็นอย่างไรถ้ารู้สึกเช่นนั้น” “อารมณ์นั้นส่งผลดีหรือผลเสียต่อนักศึกษาอย่างไร” “นักศึกษาได้แสดงการกระทำใดตอบอย่างไรบ้าง?”

3) ให้นักศึกษาประเมินความเชื่อ (B) เพื่อค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่แท้จริง ด้วยการถามว่า “สิ่งที่นักศึกษาคิดจนทำให้รู้สึกไม่สบายใจคืออะไร” “ถ้านักศึกษาคิดเช่นนั้นแล้วจะเป็นอย่างไร” “ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง ๆ แล้วจะเป็นอย่างไร” “ความคิดนี้เป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษาหรือไม่?”

ผู้วิจัยให้นักศึกษานำข้อสรุปของตนมาอภิปราย เพื่อเปิดเผยลักษณะลูกโซ่ของข้อสรุปอ้างอิงจนสามารถสรุปเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างแท้จริง และเน้นให้พิจารณาถึงคำตอบที่ระบุถึงความเชื่อที่ปรุงแต่งมา คือ การประณามคนอื่น ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกโกรธและมีปัญหาทางพฤติกรรมอื่น ๆ ตามมา และชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล ด้วยการถามว่า “ความเชื่อทั้งสองนี้เป็นประโยชน์และโทษสำหรับนักศึกษาอย่างไร” “ความเชื่ออะไรที่นักศึกษาต้องการแทนที่ความเชื่อนี้?”

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (D) โดยใช้เทคนิคการเปรียบเทียบอุปมาอุปมัย เพื่อโต้แย้งความเชื่อที่เป็นการประณาม ดังนี้

1) ผู้วิจัยชวนนักศึกษาสนทนาถึงเรื่อง “โจรทองคำ” ที่ได้ฆ่าคนมากมายเพื่อเอานิ้วมือนม ร้อยคอ ตอนหลังได้บวชและสำเร็จเป็นพระอรหันต์ แล้วถามนักศึกษว่า “ทองคำ เป็นคนดีหรือไม่ดี เพราะเหตุใด?” แล้วให้นักศึกษาอภิปรายเกี่ยวกับการประเมินบุคคลว่าเป็นคนดีหรือไม่ดี

2) ผู้วิจัยใช้เทคนิคการอุปมาอุปมัยเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่เป็นการประณาม และเปรียบเทียบให้เห็นว่าองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับตัวตนของมนุษย์ก็คือความผิดพลาด โดยการติดกระดาษวงกลมบนกระดานแม่เหล็กไวท์บอร์ด 3 วง คือ วง A , วง B และ วง C ซึ่งเปรียบเสมือนคน 3 คน คือ A, B และ C โดยวง A ผู้วิจัยติดดาวทองไว้จำนวนมาก วง B ผู้วิจัยติดวงกลมดำไว้จำนวนมาก ส่วนวง C ผู้วิจัยติดทั้งดาวทองและวงกลมดำ แล้วอธิบายว่า ดาวทองที่อยู่ในวงกลม A เปรียบเสมือนคนที่มีพฤติกรรมที่ดีทั้งในด้านการคิด การรู้สึกและพฤติกรรม ส่วนวงกลมดำที่อยู่ในวงกลม B เปรียบเสมือนคนที่มีพฤติกรรมที่ไม่ดีทั้งในด้านการคิด การรู้สึกและพฤติกรรม ส่วนในวง C มีทั้งดาวทองและวงกลมดำผสมกัน เปรียบเสมือนคนที่มีพฤติกรรมการคิด การรู้สึก และพฤติกรรมทั้งที่ดีและไม่ดี

ผู้วิจัยถามนักศึกษาว่า “ผู้ที่เป็นคนดีอย่างไม่มีที่ติเลย แบบวงกลม A มีหรือไม่ คือใคร?” “ผู้ที่เป็นคนไม่ดีเลยแบบวงกลม B มีหรือไม่ คือใคร?” “คนที่มีทั้งส่วนดีและไม่ดีแบบวงกลม C มีหรือไม่ คือใคร? และถามนักศึกษาวว่า “วงกลมที่เหมาะสมสำหรับแทนนักศึกษาหรือคนเราคือวงใด?” “เพราะเหตุใด?” “ถ้าเชื่อว่าคนมีทั้งส่วนดีและไม่ดีเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่?” เป็นความจริงตลอดเวลาหรือไม่?” “เป็นประโยชน์หรือไม่?” “ถ้าเชื่อว่าคนเราต้องทำแต่สิ่งที่ถูกต้องเสมอเป็นเหตุเป็นผลหรือไม่?” เป็นจริงหรือไม่?” “เป็นประโยชน์หรือไม่?”

2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกการหายใจที่สมดุล เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ โดยให้นักศึกษาประเมินระดับความรู้สึกทางลบของตนก่อนการฝึก จาก 0-10 แล้วทำการฝึกโดยเน้นให้ร่างกายซีกซ้ายและขวาอยู่ในสภาวะสมดุลตลอดเวลา พร้อมกับหายใจเข้า-ออกช้าๆ (ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4) เทคนิคนี้ช่วยให้มีสติและมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการฝึก ไม่คิดเรื่องอื่น ทำให้ลดปัญหาทางอารมณ์ลงได้ หลังการฝึกให้ประเมินความรู้สึกอีกครั้ง และมอบหมายให้ไปฝึกเป็นการบ้านและนำผลการฝึกมาอภิปรายกันในครั้งต่อไป

2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสร้างปรัชญาชีวิตที่สมเหตุสมผล (E) ด้วยคำพูดของตนเอง โดยการแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “คนเราควรทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ ถ้าทำสิ่งเลว น่ารังเกียจ หรือชั่วร้าย ควรถูกประณามและลงโทษ” ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยการใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติในศาล ดังนี้

1) ผู้วิจัยจัดป้ายข้อความบทพูดของฝ่ายทนายฝ่ายจำเลย ฝ่ายโจทก์ และผู้พิพากษา บนกระดานแม่เหล็กไวท์บอร์ด ให้ทุกคนได้อ่านบทพูดนั้นพร้อม ๆ กัน แล้วขออาสาสมัคร 3 คน เพื่อแสดงบทบาททั้ง 3 ฝ่ายนั้น

2) ให้นักศึกษาที่เป็นทนายฝ่ายจำเลย ชักถามฝ่ายโจทก์ตามบทพูด ส่วนผู้ที่เป็นฝ่ายโจทก์จะตอบคำถามแต่ละข้อด้วยคำว่า “ใช่” เท่านั้น

3) ให้นักศึกษาที่เป็นผู้พิพากษาดัดสินคดีโดยสรุปจากหลักฐานทั้งหมดที่ได้จากการตอบคำถามตามบทพูด ที่สรุปว่า ความเชื่อที่สมเหตุสมผลเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ส่วนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

4) ให้นักศึกษาช่วยกันสรุปความเชื่อที่สมเหตุสมผล ที่ใช้แทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามหลักการเชิงเหตุผล เชิงความจริงและเชิงประโยชน์ด้วยคำพูดของตนเองอีกครั้งหนึ่ง

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาประเมินความรู้สึกใหม่ของตน (F) โดยการถามว่า “ความรู้สึกของนักศึกษาระยะนี้เป็นอย่างไร? แตกต่างจากก่อนทำการโต้แย้งหรือไม่? อย่างไร?” ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าคนเราสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ได้ ถ้าเราสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.6 ผู้วิจัยอธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 4 คือ การฝึกหายใจที่สมดุลและการฝึกหัดโต้แย้งตามขั้นตอน ABCDEF ให้นักศึกษาไปทำเป็นการบ้าน

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แกกลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา
4. ดูความตั้งใจและความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4

1. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล : คนเราควรทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ ถ้าทำสิ่งเลว น่ารังเกียจหรือชั่วร้าย ควรถูกประณามและลงโทษอย่างรุนแรงสำหรับความชั่วร้ายของเขา (ความโน้มเอียงในการประณาม)

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่สมบูรณ์อย่างแท้จริงในการประเมินความถูกต้องหรือความผิดของบุคคล บุคคลอาจมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมหรือมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมอื่น ๆ เพราะความไม่เลขาบาปบุญบาป ขาดการศึกษา หรือเป็นโรคจิตโรคประสาท

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะไม่ประณามหรือลงโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่เขาจะพยายามเข้าใจและยุติพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะบุคคลอาจทำผิดพลาดหรือมีข้อบกพร่องได้ จึงไม่มีเหตุผลที่จะถูกประณามหรือลงโทษ เมื่อใดที่บุคคลทำผิดจึงควรยอมรับ และพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์เช่นนั้นซ้ำอีก เป็นเรื่องที่ตึงตามถ้าพฤติกรรมของบุคคลสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้

2. เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4 (เพิ่มเติม)

2.1 เทคนิคการเล่าเรื่อง (Stories) ในที่นี้ผู้วิจัยเล่าเรื่องโจรองคุลิมาลอย่างย่อ ๆ ดังนี้ “องคุลิมาลเมื่อชาติก่อนเกิดเป็นเต่ายักษ์ ได้ช่วยเหลือคนที่เรือล่มจำนวนมาก แต่คนเหล่านั้นกลับฆ่าเต่าเป็นอาหาร เมื่อมาเกิดในวรรณพราหมณ์เป็นอหิงสกะ แม่รู้ว่าลูกถูกสวรรค์ลิขิตว่าโตขึ้นจะเป็นมหาโจรและฆ่าผู้มีพระคุณ จึงส่งไปเรียนกับสาติพราหมณ์ เจ้าสำนักศึกษาปาโมกข์ แต่เจ้าสำนักไม่ยอมสอนวิชาให้ เพราะรู้ว่าผู้ที่มีบุญคุณกับอหิงสกะจะมีเคราะห์ จึงส่งไปเลี้ยงแพะจนโตเป็นหนุ่ม เขาจึงต้องคอยนับแพะนานนับปี ทำให้ได้ฝึกสมาธิไปในตัว จนสำเร็จปฐมญาณได้ด้วยตนเอง ต่อมาสาติพราหมณ์รู้ว่าภรรยาคนใหม่ของตนเป็นจันทรบาล จึงคิดกำจัด แต่อหิงสกะได้ช่วยไว้ จึงถูกกล่าวหาว่าเป็นผู้พากันหนีไปอยู่กับพญามารโดยคิดว่าเป็นเทพ จึงถูกขู่เหยื่อให้ฆ่าคนที่ไม่นับถือเทพให้ได้ 1,000 คน แล้วจะบรรลุนิพพานเพื่อให้หลุดพ้นจากเวรกรรมในอดีต เขาจึงฆ่าพวกโจรป่า คนที่ลบล้างไม่บูชาทูเทพ จนถลาลึกคือฆ่าคนไม่เลือก เพราะเข้าใจผิดคิดว่าจะช่วยให้มีพลังจิตที่เข้มแข็งมากขึ้น เมื่อรู้ว่าพญามารไม่ใช่เทพจึงฆ่าพญามารด้วย และหันมาบูชาดวงจิตของตนเพียงอย่างเดียว โดยนำนิ้วคนที่ฆ่ามาร้อยคล่องคอ จนได้ชื่อว่า “โจรองคุลิมาล” เมื่อใกล้จะครบ 1,000 คน อหิงสกะไม่รู้ว่ายี่สิบสุดท้าย คือ แม่ของตน พระพุทธเจ้าทราบด้วยญาณ จึงเสด็จมาพบองคุลิมาลก่อน องคุลิมาลจึงวิ่งตามเพื่อจะฆ่า แต่วิ่งไม่ทันพระพุทธเจ้า จึงตะโกนให้หยุด พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “เราหยุดแล้ว แต่ท่านยังไม่หยุด” และทรงสั่งสอนจนทำให้องคุลิมาลเลื่อมใสจึงขอบวชระหว่างบวชต้องขัดใช้กรรมเพราะถูกชาวบ้านขว้างปาและไม่ใส่บาตร พระพุทธเจ้าให้อุดทน หมั่นทำความดีต่าง ๆ มากมาย เขาจึงก้าวเข้าสู่ความสุขสว่างทางที่จะทำให้เขาหลุดพ้นจากความหลงผิด และทางที่แม่ของเขาไฝฝันให้เขา

ก้าวไปถึง เพื่อบรรลุสิ่งอันประเสริฐสูงสุดของมนุษย์ คือ นิพพาน และได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ จนมิชื่อเสียงโด่งดังมาจนทุกวันนี้ โดยเฉพาะคาถาที่ช่วยให้คล่องตัว

2.2 เทคนิคการเปรียบเทียบอุปมาอุปมัย (Analogy) เพื่อโต้แย้งความเชื่อที่เป็นประณาม (Disputing 'Damning' Beliefs) ของดรายเดน (Dryden; & Yankura. 1993 : 111-112) เพื่อนั้นประเด็นที่ว่า ส่วนประกอบของตัวตนคือความผิดพลาด ด้วยการเขียนวงกลม 3 วง เป็นเสมือนคน 3 คน คือ A B C โดยในวง A ติดดาวทองจำนวนมาก ในวง B ติดวงกลมดำจำนวนมาก และในวง C ติดทั้งดาวทองและวงกลมดำ ดาวทองเปรียบเสมือนการคิด การรู้สึกและพฤติกรรมที่ดีของ A วงกลมดำเปรียบเสมือนการคิด การรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่ดีของ B คำถามและคำตอบที่ได้จะช่วยให้นักศึกษามองเห็นว่าส่วนประกอบของชีวิตมนุษย์เป็นส่วนผสมทั้งส่วนดีและไม่ดี สามารถทำผิดพลาดได้และนักศึกษาก็อยู่ในกลุ่มที่เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีความผิดพลาดได้

2.3 เทคนิคการฝึกหายใจที่สมดุล (Balance Breathing) มีขั้นตอนในการฝึก ดังนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักศึกษาประเมินระดับปัญหาทางอารมณ์ (ความเครียด ความวิตกกังวลหรือความโกรธ) ของนักศึกษาที่เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จาก 0-10 (เมื่อ 0 หมายถึง ไม่มีปัญหาทางอารมณ์เลย จนถึง 10 หมายถึง มีปัญหาทางอารมณ์มากที่สุด)

ขั้นที่ 2 ให้นักศึกษาฝึกการหายใจที่สมดุลตามภาพ โดยทำตามคำแนะนำและการสาธิตของผู้วิจัย ดังต่อไปนี้



1-2



3



4



5



6

1. นั่งไขว่ห้างข้อเท้าซ้ายบนข้อเท้าขวา พร้อมกับหายใจเข้า-ออกช้า ๆ
2. ยกแขนทั้งสองข้างตั้งตรงไปข้างหน้าระดับไหล่ หันฝ่ามือเข้าหากันพร้อมกับหายใจเข้า-ออกช้า ๆ
3. ไขว่ห้างข้อมือขวาบนข้อมือซ้าย พร้อมกับหายใจเข้า-ออกช้า ๆ
4. หมุนฝ่ามือเข้าหากัน ฝ่ามือสัมผัสกัน งอนิ้วทั้งสิบสลับหว่างกัน พร้อมกับหายใจเข้า-ออกช้า ๆ
5. ม้วนข้อมือลงต่ำถึงท้องน้อย พร้อมกับหายใจเข้า-ออกช้า ๆ
6. ม้วนข้อมือเข้าข้างในและยกขึ้นมาชิดคาง พร้อมกับหายใจเข้า-ออกช้า ๆ

(ทำซ้ำ 1- 6 แต่เปลี่ยนเป็นวางข้อเท้าขวาบนข้อเท้าซ้าย และวางข้อมือซ้ายบนข้อมือขวา)

2.4 เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติในศาล (The Courtroom Evidence Technique) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อสนับสนุนความเชื่อที่สมเหตุสมผล และคัดค้านความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษา โดยให้สมาชิก

กลุ่มแสดงบทบาทเป็นนายฝ่ายจำเลยและฝ่ายโจทก์ โดยมีผู้พิพากษาเป็นผู้สรุปหลักฐานทั้งหมด และกล่าวคำตัดสินตามที่คาดหวัง ดังนี้ (Dryden; & Yankura. 1993 : 137)

ทนาย: “โจทก์ขอให้คนอื่นทำสิ่งที่ถูกต้อง แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้นตลอดเวลาใช่หรือไม่?”

โจทก์: “ใช่”

ทนาย: “ไม่มีกฎข้อใดกล่าวว่าคนเราไม่ควรแสดงพฤติกรรมที่เลวแบบนั้นใช่หรือไม่?”

โจทก์: “ใช่”

ทนาย: “คนเราอาจมีพฤติกรรมที่ดีและไม่ได้ในบางครั้งใช่หรือไม่?”

โจทก์: “ใช่”

ทนาย: “การให้อภัยแก่คนที่ทำผิดพลาดจะช่วยให้สบายใจกว่าการไม่ให้อภัยใช่หรือไม่?”

โจทก์: “ใช่”

ผู้พิพากษา: “ด้วยหลักฐาน ศาลขอตัดสินว่า...

ความเชื่อที่สมเหตุสมผลที่ว่า โจทก์ขอให้คนอื่นทำสิ่งที่ถูกต้อง แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น
และไม่มีกฎข้อใดกล่าวว่าคนเราไม่ควรแสดงพฤติกรรมที่เลว

คนเราอาจมีพฤติกรรมที่ดีและไม่ได้

การให้อภัยทำให้สบายใจกว่าการไม่ให้อภัย **เป็นสิ่งที่ถูกต้อง**

ส่วนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “คนเราควรทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ ถ้าทำสิ่งเลว น่ารังเกียจ
หรือชั่วร้าย ควรถูกลงโทษและลงโทษ” **เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง”**

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 4

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 4

การฝึกการหายใจที่สมดุล และการฝึกหัดโต้แย้งตามขั้นตอน ABCDEF

คำชี้แจง: ให้นักศึกษาฝึกการหายใจที่สมดุลวันละ 1 ครั้ง และทำแบบฝึกหัดเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล :
“คนเราควรทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ ถ้าทำสิ่งเลว น่ารังเกียจหรือชั่วร้าย ควรถูกประณามและลงโทษ” แล้วนำ
ประสบการณ์มาอภิปรายร่วมกันในครั้งต่อไป

A : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

B : ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล(IE)

C : ผลที่ตามมา

ผลทางอารมณ์ :
ผลทางพฤติกรรม :

D : การโต้แย้ง

(เชิงเหตุผล เชิงความจริง เชิงประโยชน์)

E : การสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่มีประสิทธิผล

F : ผลทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 5

เรื่อง

1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการมีปฏิริยาต่อความคับข้องใจ (IB4)
2. การลดปัญหาทางอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการมีปฏิริยาต่อความคับข้องใจ
2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5
2. กระดานแม่เหล็กไวท์บอร์ดและสีเมจิก
3. ตัวอักษร A_1 A_2 A_3 A_4 และตัวเลข 1 10 20 30 40 50 60 70 80 90 และ 100
4. แบบฝึกหัดที่ 5

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัดครั้งที่ 4 การฝึกหายใจที่สมดุลและการฝึกหัดโต้แย้งตามขั้นตอน ABCDEF ของนักศึกษาทุกคน และนำนักศึกษาเข้าสู่การให้คำปรึกษาโดยการสนทนาและยกกรณีตัวอย่างนักศึกษาที่มีปัญหาทางอารมณ์ และประท้วงพ้อโดยการไม่ยอมกลับบ้านในช่วงปิดเทอม เพราะพ้อไม่ยอมเลิกดื่มเหล้าตามที่ตนได้ขอร้องทั้ง ๆ ที่บอกว่ารักลูก เมื่อได้รับคำปรึกษาแล้วนักศึกษาสามารถเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “เป็นเรื่องเลวร้ายที่พ้อไม่ยอมเลิกดื่มเหล้า” โดยการแทนที่ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล ทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุขมากขึ้น

1.2 ผู้วิจัยบอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ “เป็นเรื่องเลวร้ายและหายนะ ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ” และขอให้ทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ด้วยการตั้งใจฟังและช่วยเหลือเพื่อนแบบกัลยาณมิตร

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาประเมิน A-B-C เพื่อค้นหาการคิด การรู้สึกและพฤติกรรม รวมทั้งบริบทต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาของนักศึกษาให้มากที่สุด โดยใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส คำถามแบบปลายเปิด และคำถามแบบต้องการคำตอบเชิงทฤษฎี แล้วอภิปรายประสบการณ์ร่วมกัน ดังนี้

- 1) ให้นักศึกษาบอกถึงเหตุการณ์ที่คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้ายมากที่สุดของตน คนละ 1 เหตุการณ์

(A)

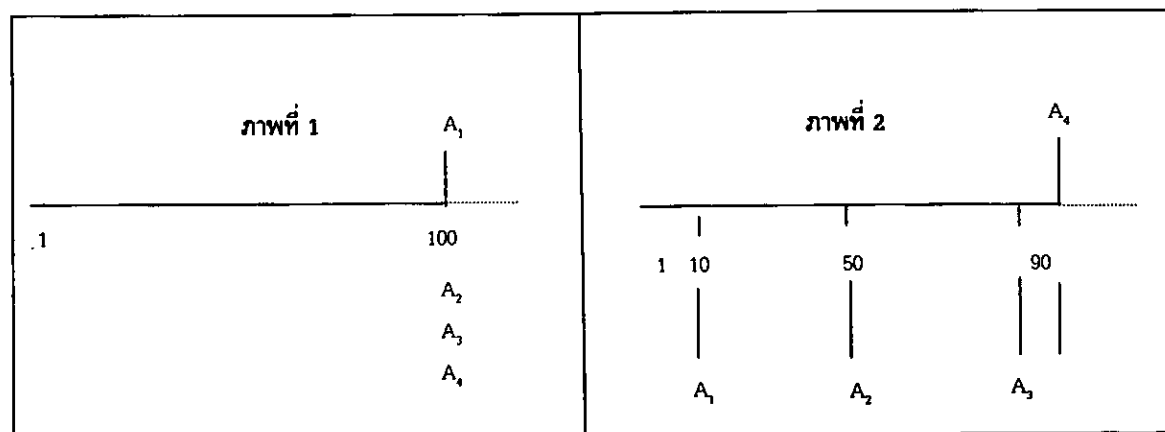
2) ให้นักศึกษาประเมินผลที่ตามมาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม (C) ด้วยการใช้คำถามว่า “นักศึกษารู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อคิดถึงเหตุการณ์นั้น?” “นักศึกษาได้แสดงพฤติกรรมหรือการกระทำอย่างไร?” “และถ้านักศึกษารู้สึกนั้นแล้วจะเป็นอย่างไร?” “ความรู้สึกอะไรที่นักศึกษาต้องการแทนที่ความรู้สึกนั้น?”

3) ให้นักศึกษาค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่แท้จริง (B) ด้วยคำถามว่า “สิ่งที่นักศึกษาคิดจนทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ คืออะไร?” “ถ้ามันเป็นจริงแล้วจะเป็นอย่างไร?” “สรุปแล้วสิ่งที่เป็นการเรียกร้องจนทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ คืออะไร?”

ผู้วิจัยให้นักศึกษานำข้อสรุปแต่ละคำตอบของตนมาอภิปราย เพื่อเปิดเผยลักษณะลูกโซ่ของข้อสรุปจนสามารถสรุปเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างแท้จริง คือ “มันเป็นเรื่องเลวร้ายและหายนะ ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ” และเน้นให้พิจารณาถึงคำตอบที่ระบุถึงความเชื่อที่คิดว่า เป็นเรื่องเลวร้าย

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (D) โดยใช้เทคนิคการลดความเชื่อที่คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย เทคนิคการเล่าเรื่องเจ้าอาวาสผู้เฉลียวฉลาด ดังนี้

1) ผู้วิจัยดำเนินการให้นักศึกษาโต้แย้งโดยใช้เทคนิคการลดความเชื่อที่คิดว่าเลวร้าย และด้วยการอธิบายประกอบเขียนเหตุการณ์ที่เลวร้ายของนักศึกษาที่ละคน ตามสเกลความเลวร้ายจาก 1-100 ดังนี้



- ให้นักศึกษาบอกถึงเหตุการณ์ทางลบ A_1 ที่คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้ายและให้ประเมินว่ามีความเลวร้ายเท่าใดบนสเกล 1-100 (ถ้าเกิน 100 ย่อมเป็นไปไม่ได้) แล้วให้นักศึกษาบอกเหตุการณ์อื่น ๆ ที่คิดว่าเลวร้ายอีก 1-2 เหตุการณ์ ซึ่งนักศึกษาระบุว่าเป็นเรื่องเลวร้ายอยู่ในระดับสูงสุดทุกเหตุการณ์ ผู้วิจัยเขียนเหตุการณ์ย่อ ๆ บนกระดานแม่เหล็กไวท์บอร์ด (สมมุติว่าเป็น A_2 , A_3 และ A_4) แล้วถามว่า “นักศึกษาประเมินทุกเหตุการณ์อยู่ในระดับสูงสุด การประเมินว่าเหตุการณ์ A_4 เลวร้ายเท่ากับเหตุการณ์ A_1 นักศึกษาคิดอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้?” “มันเป็นความจริงเช่นนั้นหรือ?” “นักศึกษาต้องการที่จะประเมินเหตุการณ์เหล่านี้ใหม่หรือไม่ อย่างไร?”

- ให้นักศึกษาประเมินเหตุการณ์เหล่านั้นบนสเกลจนครบทุกเหตุการณ์ ผู้วิจัยเลื่อนตัวเลขผลการประเมินบนกระดานแม่เหล็กไวท์บอร์ด และพบว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่คิดว่าเลวร้าย A_1 ตามที่นักศึกษาเสนอ

ครั้งแรกนั้นจะมีความเลวร้ายต่ำกว่าเหตุการณ์อื่น ๆ แล้วให้นักศึกษาร่วมกันประเมินเหตุการณ์ของตนที่คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้ายเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนคนอื่น ๆ

-ผู้วิจัยตรวจสอบว่านักศึกษาเข้าใจในแนวคิดของเทคนิคการลดความเชื่อที่คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย โดยการถามว่า “นักศึกษามีความคิดอย่างไรต่อการฝึกหัดประเมินความเลวร้ายแบบนี้?”

2) ผู้วิจัยเล่าเรื่องเจ้าอาวาสผู้เฉลียวฉลาดให้นักศึกษาฟัง (ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4) และเล่าอย่างมีอารมณ์ขัน โดยปรับเนื้อหาให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เฉพาะเจาะจงของนักศึกษา เมื่อเล่าจบแล้วให้นักศึกษาช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้รับ ด้วยคำถามว่า “เรื่องนี้สอดคล้องกับความเชื่อที่คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้ายอย่างไร?” หลังจากนั้นใช้การอธิบายเพื่อเน้นให้เห็นว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของนักศึกษาอาจไม่ได้เลวร้ายตามที่คิด การยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของนักศึกษาจะช่วยให้สามารถคิดอย่างสมเหตุสมผลได้ และทำให้สามารถลดปัญหาทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ทำลายตัวเองได้ในที่สุด

2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกเทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์อย่างต่อเนื่อง (The Bridge) 9 ชั้น เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา โดยเริ่มจากขั้นที่ 1 ด้วยการลืมตา มองตรง ขั้นที่ 2 หลับตาลงเบา ๆ ขั้นที่ 3 ลืมตา เหลือบมองพื้นทางขวาสุดแล้วมองตรง ขั้นที่ 4 เหลือบมองพื้นทางซ้ายสุดแล้วมองตรง ขั้นที่ 5 หมุนตาตามเข็มนาฬิกาแล้วมองตรง ขั้นที่ 6 หมุนตาทวนเข็มนาฬิกา แล้วมองตรง ขั้นที่ 7 อัมตัวโน้ต 5 ตัว (เช่น โด เร มี ฟา ซอล) ขั้นที่ 8 นับ 1 2 3 4 5 ขั้นที่ 9 อัมตัวโน้ต 5 ตัว (เช่น โด เร มี ฟา ซอล) ให้นักศึกษาฝึกขั้นที่ 1-9 อีก 2 รอบ และมอบหมายให้ไปฝึกเป็นการบ้าน นำผลการฝึกมาอภิปรายกันในครั้งต่อไป (ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5)

2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสร้างปรัชญาชีวิตที่สมเหตุสมผล (E) ด้วยคำพูดของตนเอง โดยการแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “เป็นเรื่องเลวร้ายและทายนะ ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ” ด้วยการใช้เทคนิคการปรับการใช้ถ้อยคำ เช่น “มันเป็นเรื่องที่ไม่ดีที่เกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น แต่ก็ไม่ได้เป็นเรื่องที่เลวร้าย” “ฉันชอบให้เหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นไปตามที่ฉันต้องการ แต่ก็ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น” “ฉันควรเริ่มต้นทำวันนี้ให้ดีกว่าเมื่อวานนี้ มากกว่าที่จะมานั่งคิดโมโหสิ่งต่าง ๆ เพราะไม่ได้ช่วยให้ชีวิตฉันดีขึ้น”

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาประเมินความรู้สึกใหม่ของตน (F) โดยการถามว่า “ความรู้สึกของนักศึกษาขณะนี้เป็นอย่างไร? แตกต่างจากก่อนทำการโต้แย้งหรือไม่?” อย่างไร? ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าคนเราสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ได้ ถ้าเราสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.6 ผู้วิจัยอธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัดครั้งที่ 5 การฝึกเทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์อย่างต่อเนื่องและการใช้การ์ดเตือนความจำ

3. ขั้นตอน

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่งาน และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา
4. ดูความตั้งใจและความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5

1. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผล : “เป็นเรื่องเลวร้ายและทายนะ ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ” (การมีปฏิกริยาต่อความคับข้องใจ)

ความเชื่อนี้ทำให้คนใช้ความคับข้องใจต่อสภาพแวดล้อมในการคงอยู่ของปัญหาทางอารมณ์ มันเป็นเรื่องที่สมเหตุผล อย่างสมบูรณ์แบบต่อการไม่ชอบสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ควรมีความแตกต่างกัน เพราะว่าคนมีแนวทางในการเชื่อที่ไม่สมเหตุผลอย่างสูง แนวคิดที่มีเหตุผลต่อความคับข้องใจ ก็คือ ความพยายามเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมที่ไม่สบายใจถ้าเป็นไปได้ และยอมรับอย่างมีเหตุผลถ้าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แม้ว่ามีหลักฐานสนับสนุนสมมุติฐานว่า ความคับข้องใจนำไปสู่ความก้าวร้าว มันเป็นไปได้ว่า ในความเป็นมนุษย์ไม่ใช่ความคับข้องใจ แต่เป็นเจตคติตามอัตวิสัยและการรับรู้ความคับข้องใจที่เป็นสาเหตุของความเปราะบางและความก้าวร้าวอย่างแท้จริง จากงานวิจัยพบว่า ความเจ็บปวดทางร่างกายเกิดจากการได้รับและการตอบสนองต่อเจตคติตามอัตวิสัยของแต่ละคนมากกว่าความรุนแรงของสิ่งเร้าที่ทำให้เจ็บปวด ดังนั้น ไม่มี ความคับข้องใจที่ทำให้คนไม่มีความสุข ถ้าเขาไม่คิดว่าความชอบของเขาว่าเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง

2. เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5 (เพิ่มเติม)

2.1 เทคนิคการลดความเชื่อที่คิดว่าเลวร้าย (De-awfulizing) เทคนิคนี้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มย้อนกลับ ไปสู่อดีต ช่วยให้ไม่เสียเวลาที่มีค่าไปกับการวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ที่คิดว่าเลวร้ายนั้น เพื่อแสดงให้เห็นว่า แม้ว่า สิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นแต่มันก็ได้เลวร้าย นั่นคือ เป็นเรื่องที่ไม่ดีแต่ก็ได้เลวร้าย ด้วยการอธิบายประกอบการเขียน เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตามสเกลความเลวร้ายจาก 1-100 โดยขอให้สมาชิกกลุ่มบอกถึง เหตุการณ์ทางลบ ที่คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้ายและให้ประเมินว่ามีความเลวร้ายเท่าใดบนสเกล 1-100 (ถ้าเกิน 100 ย่อมเป็นไปได้) แล้วให้บอกเหตุการณ์อื่น ๆ ที่คิดว่าเลวร้ายกว่าเหตุการณ์ A และประเมินลงบนสเกล 1-100 จนครบทุกเหตุการณ์ แล้วเขียนเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านั้นบนสเกล 1-100 ผลสุดท้ายจะพบว่า ความเชื่อที่ไม่ สมเหตุผลที่คิดว่าเลวร้ายตามที่สมาชิกกลุ่มเสนอครั้งแรกนั้นจะอยู่ต่ำกว่าเหตุการณ์อื่น ๆ เช่น ถ้าเชื่อว่าการ ส่งงานไม่ทันตามกำหนดเป็นเรื่องเลวร้าย แต่เมื่อเทียบกับการที่ขับรถชนคน การที่รื้อเสีย การสอบตก ฯลฯ การ ส่งงานไม่ทันตามกำหนดจะอยู่ในสเกลที่ต่ำสุด เป็นต้น (Milner & Palmer. 1998 : 152-153) ในที่นี้ผู้วิจัยใช้

เทคนิคนี้ควบคู่กับการสนทนา การอภิปราย และการถามเพื่อโต้แย้งแบบมีโครงสร้างเชิงเหตุผล ความจริงและประโยชน์ตามความเหมาะสม

2.2 เทคนิคการเล่าเรื่อง (Story) เจ้าอาวาสผู้เฉลียวฉลาด ซึ่งปรับมาจากเรื่อง พระยิวผู้เฉลียวฉลาด (The Wise Rabbi) ของดรายเดนและยันคูรา (Dryden & Yankura. 1993 : 119) ใช้เพื่อโต้แย้งความเชื่อที่คิดว่าเป็นเรื่องเลวร้าย (Awfulising Philosophy) เพื่อชี้ให้เห็นว่าสภาพแวดล้อมไม่ได้เลวร้ายตามที่คิด ด้วยการเล่าอย่างมีอารมณ์ขัน ดังนี้

“หลายปีมาแล้ว มีสองสามีภรรยา มีปัญหาเพราะต้องมาอยู่ในห้องเช่าเล็ก ๆ กับลูก 2 คน ที่ชอบร้องไห้ กระจองอแงตลอดเวลา ทั้งสองคนคิดว่า ชีวิตของตนช่างเลวร้าย และทำตัวเองให้เป็นปัญหามากขึ้นเพราะความเชื่อนี้ เขาตัดสินใจไปขอความช่วยเหลือจากเจ้าอาวาสวัดในชุมชนที่อาศัยอยู่ เจ้าอาวาสเป็นพระที่สูงอายุและฉลาด ที่ชาวบ้านให้ความเคารพนับถือและปฏิบัติตามคำแนะนำที่ปราดเปรื่องและสุขุมของท่านทุกอย่าง เมื่อเจ้าอาวาสได้ฟังเรื่องราวของสองคน จึงแนะนำให้ทั้งคู่แก้ไขปัญหโดยนำสมาชิกในครอบครัวของทั้งสองฝ่ายมาอยู่ด้วยกัน และสั่งให้กลับมารายงานความก้าวหน้าเดือนละครั้ง สองสามีภรรยาขุ่นงันในคำแนะนำแต่คิดว่าท่านต้องให้คำแนะนำที่ดีอย่างแน่นอน จึงทำตาม

อีก 1 เดือนต่อมา ทั้งสองกลับมาหาเจ้าอาวาสด้วยความทุกข์มากขึ้นกว่าเดิม พร้อมกับพูดว่า “เราสองคนอยากจะถูกคอตายแล้วหลวพ่อ เหตุการณ์ต่างๆ เลวร้ายกว่าเดิม ครอบครัวพ่อแม่เราทะเลาะกันและลูกๆ ก็ร้องไห้คร่ำครวญด้วยเสียงดังมากกว่าเดิม” เจ้าอาวาสฟังอย่างสงบแล้วพูดว่า “หลวพ่อต้องการให้พวกโยมกลับบ้านแล้วรวบรวมเบ็ดและไ่ก่ทุกตัวจากเล่า ให้เข้ามาอาศัยอยู่กับโยม ลูก ๆ และครอบครัวของโยมทั้งสองฝ่าย และกลับมาพบหลวพ่อใน 1 เดือนข้างหน้าอีกครั้ง” สองสามีภรรยาขุ่นงันและตกตะลึงจนพูดไม่ออก แต่ด้วยความศรัทธาในหลวพ่อจึงยอมทำตาม

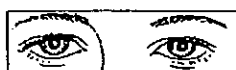
อีก 1 เดือนต่อมาทั้งสองกลับไปหาเจ้าอาวาสและพูดว่า “ชีวิตของเรากำลังจะตกเป็นเสี่ยง ๆ อยู่แล้ว หลวพ่อ สัตว์ต่าง ๆ ทำให้เกิดรอกเวจีขึ้นในห้อง พ่อแม่ทำลายชีวิตของเราทั้งหมด เสียงร้องไห้ของลูก ๆ ดังลั่นไปสุดซอย เราอยู่ในภาวะวิกฤติจริง ๆ ได้โปรด ได้โปรด ได้โปรดช่วยเราด้วยเถิด!”

เจ้าอาวาสฟังด้วยความอดทนแล้วพูดว่า “หลวพ่อต้องการให้พวกโยมกลับบ้าน นำเบ็ดและไ่ก่กลับไปไว้ที่เล่าตามเดิม และส่งครอบครัวของทั้งสองฝ่ายกลับบ้าน แล้วกลับมาพบหลวพ่ออีกใน 1 เดือนข้างหน้า”

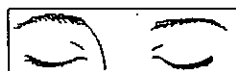
อีก 1 เดือนต่อมา สองสามีภรรยากลับมา เวลานี้เขาดูดีขึ้นและมีความสุขและพูดว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างดีขึ้นมาก หลวพ่อไม่ต้องแนะนำอะไรอีกแล้ว มันสงบมาก ๆ ลูก ๆ ยังคงร้องไห้คร่ำครวญ แต่มันเป็นสิ่งที่ทนได้ หลวพ่อช่วยพวกเราทั้งสองคนมาก ๆ...กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง”

ผู้วิจัยปรับเนื้อหาของเรื่องที่เล่าให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงของนักศึกษา เพราะการเล่าเรื่องที่เหมือนกันกับนักศึกษาที่มีความแตกต่างกัน อาจได้ผลดีสำหรับคนหนึ่ง แต่อีกคนหนึ่งอาจเกิดผลดีน้อย สิ่งสำคัญคือผู้เล่าจะต้องรู้เรื่องนี้อย่างกว้างๆ และเตรียมปรับให้เหมาะสมกับนักศึกษา และควรตรวจสอบเพื่อให้มั่นใจว่านักศึกษาเข้าใจความหมายของเรื่องราวตรงตามที่คิดไว้ ด้วยการถามแนวคิดที่ได้รับจากการฟังเรื่องที่เล่า

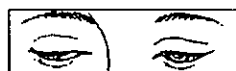
2.3 เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์อย่างต่อเนื่อง (The Bridge) เป็นการฝึกที่เชื่อมโยงต่อเนื่องกันทั้ง 9 ขั้นตอน เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ ตามภาพและคำแนะนำของผู้วิจัย ดังนี้



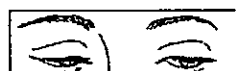
1. เริ่มด้วยการลืมตา มองตรง



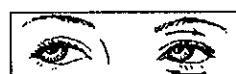
2. หลับตาลงเบาๆ



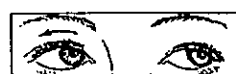
3. ลืมตา เหลือบมองพื้นทางขวา มองตรง



4. เหลือบมองพื้นทางซ้าย มองตรง



5. หมุนตาตามเข็มนาฬิกา มองตรง



6. หมุนตาทวนเข็มนาฬิกา มองตรง



7. ฮัมตัวโน้ต 5 ตัว (ตามที่ต้องการ)

1 - 2 - 3 - 4 - 5

8. นับ 1 2 3 4 5



9. ฮัมตัวโน้ต 5 ตัว (เหมือนข้อ 7)

2.4 เทคนิคการปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing One's Language) เพื่อช่วยให้นักศึกษาเปลี่ยนแปลงการใช้ภาษาของตนแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เหมาะสำหรับคนที่มีความโน้มเอียงพูดเกินจริง เมื่ออธิบายประสบการณ์ของตน เช่น การใช้คำว่า “ความเลวร้าย” “โดยสิ้นเชิง” “เป็นไปไม่ได้” “ไม่ดี” “จำนวนมาก” และ “ยากลำบาก” ซึ่งอาจเป็นการใช้คำที่ไม่ระมัดระวังที่ทำให้เป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างไม่รู้ตัว นักศึกษาจะได้รับการส่งเสริมให้ตรวจสอบการใช้ภาษาและระบุข้อความที่เขาใช้ทั้งที่เป็นการบอกกับตัวเองและคนอื่น และเปลี่ยนแปลงความเชื่อให้สมเหตุสมผลมากขึ้น (Dryden; & Mytton. 1999 : 127)

2.5 การใช้การ์ดเตือนความจำ (Reminder Cards) เป็นเทคนิคที่ให้สมาชิกกลุ่มเขียนคำกล่าวกับตนเองเชิงเหตุผล (Self-statement) ลงบนกระดาษการ์ดขนาด 3 x 5 นิ้ว และอ่านวันละหลาย ๆ ครั้ง ระหว่างการให้คำปรึกษา (Nelson-Jones. 1998 : 282) ในครั้งนี้ให้นักศึกษาเขียนข้อความเพื่อสร้างปรัชญาชีวิตใหม่แทนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “เป็นเรื่องเลวร้ายและทายนะ ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ”

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 5

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 5

การฝึกการผ่อนคลายอารมณ์อย่างต่อเนื่อง และ “การใช้การ์ดเตือนความจำ”

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาฝึกการผ่อนคลายอารมณ์อย่างต่อเนื่อง วันละ 1 ครั้งละ 5 รอบ และให้เขียนคำกล่าวกับตัวเอง ด้วยตัวบรรจงลงบนกระดาษการ์ดขนาด 3 x 5 นิ้ว ที่แจกให้ โดยการเขียนข้อความที่สมเหตุสมผลซึ่งคิดขึ้นเองหรือเขียนตามที่เรียนรู้มา อย่างน้อย 5 ประโยค เพื่อใช้โต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “เป็นเรื่องเลวร้ายและหายนะ ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ” แล้วให้อ่านข้อความนั้นหลาย ๆ ครั้งจนสามารถจดจำได้ทุกประโยค และนำประสบการณ์มาเล่าให้ฟังในครั้งต่อไป

ข้อความที่สมเหตุสมผลของข้าพเจ้าที่ใช้โต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล :
“เป็นเรื่องเลวร้ายและหายนะ ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ”

ครั้งที่ 6

เรื่อง

1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ (IB5)
2. การลดปัญหาทางอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์ (IB5)
2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6
2. กระดานแม่เหล็กไวท์บอร์ดและสีเมจิก
3. เทปเพลง “ก้อนหินก้อนนั้น”
4. ป้ายข้อความปรัชญาอภิปิณฑุส “คนเราไม่ได้เกิดจากความทุกข์เพราะเหตุการณ์ แต่เกิดจากมุมมองของเรามีต่อเหตุการณ์นั้น”
5. แบบฝึกหัด ครั้งที่ 6

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 5 การฝึกเทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์อย่างต่อเนื่อง และการใช้การเตือนความจำของนักศึกษา โดยให้นักศึกษาบอกถึงข้อความที่สมเหตุสมผลจากการเตือนความจำของตน และนำนักศึกษาเข้าสู่การให้คำปรึกษาด้วยการยกกรณีตัวอย่าง นักศึกษาที่มาจากชนบทแล้วเข้ามาเรียนร่วมกับเพื่อนจังหวัด เมื่อมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ จะถูกเพื่อนที่เป็นลูกคนรวยไม่ให้เข้าร่วมกลุ่มด้วย และยังพูดจาดูถูกว่า “ไปเลี้ยงควายดีกว่า” เขายังจดจำและโกรธฝังใจมาจนถึงปัจจุบัน เมื่อได้รับคำปรึกษาให้คิดอย่างสมเหตุสมผลว่า ความทุกข์ต่างๆ เกิดจากตนเองไม่ใช่เหตุการณ์หรือคนอื่น เขาจึงเข้าใจและมีความสุขในการเรียนร่วมกันกับเพื่อน ๆ มากขึ้น

1.2 ผู้วิจัยบอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “ความทุกข์ของฉันเกิดจากสาเหตุภายนอก ฉันไม่สามารถควบคุมมันได้” และขอให้ทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กัน ด้วยการตั้งใจฟังและช่วยเหลือซึ่งกันและกันแบบกัลยาณมิตรเช่นเดิม

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาประเมิน A-B-C เพื่อค้นหาการคิด การรู้สึก พฤติกรรมและบริบทต่างๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาของนักศึกษาให้มากที่สุด โดยใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครตีสที่เน้นปัญหาของนักศึกษา คำถามแบบปลายเปิดและคำถามแบบต้องการคำตอบเชิงทฤษฎี เทคนิคการอธิบาย เทคนิคการใช้ของข้อสรุปอ้างอิง แล้วอภิปรายประสบการณ์ร่วมกัน ดังนี้

1) ให้นักศึกษาบอกเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเกิดความทุกข์มากที่สุด คนละ 1 เหตุการณ์ (A) ด้วยคำถามว่า “เหตุการณ์ที่ทำให้นักศึกษารู้สึกทุกข์ใจ จนไม่สามารถควบคุมความรู้สึกนั้นได้ คืออะไร?”

2) ให้นักศึกษาประเมินผลที่ตามมาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม (C) ด้วยการถามว่า “นักศึกษารู้สึกอย่างไรเมื่อคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น?” “และถ้านักศึกษารู้สึก...แล้วจะเป็นอย่างไร?” “นักศึกษารู้สึกอย่างไร?” “นักศึกษามีความสามารถในการควบคุมความรู้สึกนั้นได้หรือไม่? อย่างไร?”

3) ให้นักศึกษาค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่แท้จริง (B) ด้วยคำถามว่า “สิ่งที่นักศึกษาคิดจนทำให้รู้สึกทุกข์ใจคืออะไร?” “สิ่งที่เข้ามาในการคิดของนักศึกษานั้นเกิดเหตุการณ์คืออะไร?” “ถ้ามันเป็นจริงแล้วจะเป็นอย่างไร?” “ความคิดนี้เป็นประโยชน์หรือเป็นโทษสำหรับนักศึกษาหรือไม่?”

ผู้วิจัยให้นักศึกษานำข้อสรุปแต่ละคำตอบมาอภิปราย เพื่อเปิดเผยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ที่แท้จริง คือ “ความทุกข์ของฉันเกิดจากสาเหตุภายนอก ฉันไม่สามารถควบคุมมันได้” และเน้นให้พิจารณาถึงคำตอบที่ระบุถึงความเชื่อที่คิดว่า เป็นเรื่องเลวร้าย หนีไม่ได้ หรือประณามตนเอง คนอื่นและโลกหรือเงื่อนไขชีวิต

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (D) โดยการสนทนาและเล่าเรื่องและใช้คำถามปลายเปิดกับนักศึกษาว่า “ถ้าครูพูดว่า ‘นักศึกษาเป็นกบสีเขียว’ นักศึกษาเชื่อหรือไม่ว่าเป็นเช่นนั้น?” “ถ้าพวกเราทั้ง 8 คน มองไปที่ใครคนใดคนหนึ่งและพูดว่า ‘เธอเป็นกบสีเขียวจริงๆ’ นักศึกษาเชื่อหรือไม่?” “อะไรจะเกิดขึ้น ถ้าพวกเราไปเข้าร่วมประชุมกับนักศึกษาปี 1 ประมาณ 250 คน ทุกคนมองมาที่พวกเราแล้วร้องว่า ‘พวกนี้เป็นกบสีเขียว ดู ดา ดู ดา พวกนี้เป็นกบสีเขียว ดู ดา ดู ดา’ พวกเราเชื่อหรือไม่?” “ถ้านักศึกษามองที่กระจก และมองเห็นตัวเองเป็นเหมือนที่เป็นอยู่ในขณะนี้ นักศึกษาคิดอย่างไร?” “แนวคิดที่นักศึกษาได้รับการสนทนาครั้งนี้คืออะไร?” “นักศึกษารู้สึกอย่างไรเพราะสาเหตุจากภายนอกหรือจากการคิดของนักศึกษาเอง?” “นักศึกษาเชื่อหรือไม่ว่า เหตุการณ์ไม่ได้ทำให้คนเราเกิดปัญหา แต่เกิดจากมุมมองของคนเราที่มีต่อเหตุการณ์นั้นต่างหากที่ทำให้คนเราเกิดปัญหา?”

2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกเจริญสติ เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ โดยการสาธิตการฝึกที่ละชั้น พร้อมทั้งให้นักศึกษาทำตามจนสามารถปฏิบัติได้ แล้วจึงให้ฝึกตั้งแต่ท่าที่ 1-14 ที่ละท่าอย่างต่อเนื่อง เน้นให้จิตจดจ่อที่มือ และสังเกตการสั่งของจิต เพื่อให้กายทำตามอย่างมีสติ รู้ตัวอยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง เมื่อนักศึกษาทำได้แล้ว ให้ฝึกทำตั้งแต่ท่าที่ 1 จนถึงท่าที่ 14 พร้อมๆ กันอย่างต่อเนื่อง ประมาณ 3-5 รอบ โดยเน้นให้จิตสั่งให้กายทำตามด้วยตนเอง ไม่ใช่ทำตามคำสั่งของคนอื่น และสำรวจถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองขณะปฏิบัติด้วย (ตามเอกสารการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6)

2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสร้างปรัชญาชีวิตที่สมเหตุสมผล (E) ด้วยการร้องเพลงที่สมเหตุสมผล คือ เพลง “ก่อนหินก้อนนั้น” 1 เที้ยว แล้วถามความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อเพลงเพื่อเชื่อมโยงกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล และสรุปด้วยปรัชญาอภิปรัชญาที่ว่า “คนเราไม่ได้เกิดความสุขเพราะเหตุการณ์ แต่เกิดจากมุมมองของเขามีต่อเหตุการณ์นั้น”

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาประเมินความรู้สึกใหม่ของตน (F) โดยการถามว่า “ความรู้สึกของนักศึกษาขณะนี้เป็นอย่างไร? แตกต่างจากก่อนทำการโต้แย้งหรือไม่?” อย่างไร? ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าคนเราสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ได้ ถ้าเราสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.6 ผู้วิจัยอธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 6 การฝึกเจริญสติและการฝึกร้องเพลงที่สมเหตุสมผล “ก่อนหินก้อนนั้น” แล้วนำประสบการณ์จากการร้องเพลงนี้มาอภิปรายกันในครั้งต่อไป

3. ชันยติ

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่อีกกลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. ดูความตั้งใจและความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6

1. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล: “ความสุขของฉันเกิดจากสาเหตุภายนอกฉันไม่สามารถควบคุมมันได้” (การขาดความรับผิดชอบทางอารมณ์)

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะทำให้บุคคลต้องการควบคุมเหตุการณ์ภายนอกให้ได้ เพื่อช่วยให้ตัวเองมีความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ คนเราสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้มากมาย แต่มีข้อจำกัดในการควบคุมคนอื่น การให้เหตุผลว่ามีความสุขเพราะเหตุการณ์ภายนอกเป็นการหลีกเลี่ยงความจริง เพราะบุคคลไม่สามารถที่จะถูกกระทำให้มีความสุขเจ็บปวดหรือมีความสุขได้ เว้นเสียแต่ว่าเขายอมปล่อยให้ตนเองได้รับผลกระทบ จากเจตคติและปฏิกิริยาของเขาเอง ความเชื่อนี้ทำให้เกิดความรู้สึกช่วยตัวเองไม่ได้และเกิดความวิตกกังวลที่เรื้อรัง ความเชื่อนี้ทำให้เกิดความซึมเศร้าและวิตกกังวล ความจริงคือ เราไม่เพียงแต่ฝึกหัดควบคุมเกี่ยวกับสภาพการณ์ระหว่างบุคคล แต่เรายังควบคุมวิธีการตีความหมายและตอบสนองบางอย่างต่อเหตุการณ์ในชีวิตแต่ละเหตุการณ์ได้

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะเข้าใจว่าความทุกข์มีสาเหตุมาจากการที่บุคคลรับรู้และเฝ้าบอกตนเองอยู่เสมอ ๆ ถึงความรู้สึกไม่ดีที่เขามิต่อเหตุการณ์ แต่เขาสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงแก้ไขสาเหตุของความทุกข์ที่เกิดจากภายในตนเองได้

2. เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6 (เพิ่มเติม)

2.1 เทคนิคการเล่าเรื่อง (Stories) ปรับมาจากเทคนิคการเล่าเรื่องกบสีเขียว (The Green Frog Story) ตามแนวคิดของพาร์เมอร์ (Palmer. 1997 : 14; citing Milner; & Palmer. 1998 : 132-133) ในที่นี้ผู้วิจัยใช้เพื่อช่วยให้นักศึกษามองเห็นว่าปัญหาทางอารมณ์ของตนไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ภายนอก แต่เกิดจากการคิดหรือการตีความหมายต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไม่สมเหตุสมผลว่า “ทุกข์ของฉันเกิดจากเหตุการณ์ภายนอก ฉันไม่สามารถควบคุมมันได้” ทำให้ไม่รับผิดชอบในการเกิดอารมณ์ของตนเอง เมื่อฟังเรื่องกบสีเขียวจบแล้วจะช่วยให้นักศึกษาเกิดการหยั่งเห็นด้วยสติปัญญาว่า ปัญหาทางอารมณ์เกิดจากตนเอง ไม่ใช่สาเหตุจากภายนอก เราสามารถควบคุมตนเองได้ แต่เราไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ภายนอกได้ นอกจากนี้ การยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การอกหัก การสอบตก ฯลฯ จะช่วยให้นักศึกษามองเห็นชัดเจนว่า ปัญหาทางอารมณ์เกิดจากมุมมองของตน ถ้ามองทางบวกหรือมองอย่างมีเหตุผล เป็นจริงและเป็นประโยชน์ ก็จะไม่เกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง

2.2 การใช้เพลงที่สมเหตุสมผล (Rational Song) เป็นเทคนิคที่ประยุกต์มาจากเทคนิคการใช้เพลงที่สมเหตุสมผลของเอลลิส (Dryden. 1995 : 164 ; citing Ellis. 1977) ในที่นี้ใช้เพลง “ก้อนหินก้อนนั้น” (ตามแบบฝึกหัดครั้งที่ 6) ขับร้องโดยโรส เป็นเพลงที่ช่วยผ่อนคลายและมีเนื้อร้องที่สมเหตุสมผล สามารถใช้ได้แย่งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “ความทุกข์ของฉันเกิดจากสาเหตุภายนอก ฉันไม่สามารถควบคุมมันได้” และได้มอบหมายให้นักศึกษาไปฝึกหัดร้องตามเทปเพลงที่แจกให้ แล้วนำประสบการณ์มาอภิปรายกันในครั้งต่อไป

2.3 เทคนิคการฝึกเจริญสติ คือ การทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม อย่างชัดเจนและต่อเนื่อง ให้มีสติรู้ในการเคลื่อนไหวของทั้งกายและใจ โดยการกำหนดรู้ความคิดและอาการเคลื่อนไหวของกาย คือ การเอาจิตของเราไปกำหนดรู้ ระลึกและรู้สึกลงไปในขณะที่นั้นว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ จิตไม่ฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่น ส่วนการรู้ทางใจ คือ คอยดูความคิด คอยจ้องดูจิตของตนและพยายามตามดูความคิดของตนให้ทัน ซึ่งจะช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ได้ ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การฝึกเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุภา ประกอบด้วย 14 ท่า ดังนี้

ท่าที่ 1 ให้มือทั้งสองวางคว่ำที่เข่าทั้ง 2 ข้าง จิตจดจ่อที่ข้างขวา ยกฝ่ามือขวา วางฝ่ามือข้างขวาดังลงบนเข่าข้างขวาพร้อมทั้งนับว่า 1

ท่าที่ 2 ยกฝ่ามือข้างขวาที่วางตั้ง ขึ้นสูงข้างตัวประมาณหน้าอก พร้อมทั้งนับว่า 2

ท่าที่ 3 เอาฝ่ามือข้างขวามาแนบที่หน้าท้อง พร้อมทั้งนับว่า 3

ท่าที่ 4 เอาจิตไปไว้ที่มือข้างซ้าย ยกฝ่ามือข้างซ้าย วางฝ่ามือข้างซ้ายดังลงบนเข่าข้างซ้าย พร้อมทั้งนับ

ว่า 4

ท่าที่ 5 ยกฝ่ามือข้างซ้ายที่วางตั้ง ขึ้นสูงข้างตัวประมาณหน้าอก พร้อมทั้งนับว่า 5

ท่าที่ 6 เอาฝ่ามือข้างซ้ายมาทับมือข้างขวาที่หน้าท้อง พร้อมทั้งนับว่า 6

ท่าที่ 7 จิตใจจดจ่อที่มือข้างขวา ยกฝ่ามือข้างขวา มาวางที่หน้าอก พร้อมทั้งนับว่า 7

ท่าที่ 8 ยกฝ่ามือข้างขวาไปข้างตัวสูงประมาณไหล่ พร้อมทั้งนับว่า 8

ท่าที่ 9 เอาฝ่ามือข้างขวาไปวางตั้งที่เข่าขวา พร้อมทั้งนับว่า 9

ท่าที่ 10 คว่ำฝ่ามือข้างขวาที่เข่าขวา พร้อมทั้งนับว่า 10

ท่าที่ 11 จิตใจจดจ่อที่มือข้างซ้าย ยกฝ่ามือข้างซ้าย มาวางที่หน้าอก พร้อมทั้งนับว่า 11

ท่าที่ 12 ยกฝ่ามือข้างซ้ายไปข้างตัวสูงประมาณไหล่ พร้อมทั้งนับว่า 12

ท่าที่ 13 เอาฝ่ามือข้างซ้ายไปวางตั้งที่เข่าซ้าย พร้อมทั้งนับว่า 13

ท่าที่ 14 คว่ำฝ่ามือข้างซ้ายที่เข่าซ้าย พร้อมทั้งนับว่า 14

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 6

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 6

การฝึกเจริญสติ และการร้องเพลงที่สมเหตุสมผล

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาฝึกเจริญสติก่อนนอน อย่างน้อย 3 รอบ และฝึกหัดร้องเพลง "กอนหินกอนนั้น" ตามเทปเพลงหลาย ๆ รอบ แล้วตอบคำถามข้างล่าง และนำประสบการณ์มาอภิปรายกันในครั้งต่อไป

เพลง "กอนหินกอนนั้น" (ขับร้องโดย โรส)

เคยมีใครสักคนได้บอกฉันมา ว่าเวลาใครทำกับเราให้เจ็บหัวใจ
ลองไปเก็บกอนหินขึ้นมาสักก้อน ถือมันอยู่อย่างนั้น และบีบมันไว้
บีบให้แรงจนสุดแรง ให้มือทั้งสองมันเริ่มลั่น
ใครคนนั้นยิ้มให้ฉัน ถามว่าเจ็บมือใช่ไหม
(สร้อย) *ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ได้เท่ากับเธอทำตัวของเธอเอง
ให้เธอคิดเอาเอง ว่าชีวิตของเธอเป็นของใคร
**ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ถ้าเธอไม่รับมันมาใส่ใจ
ถูกเขาทำร้าย เพราะใจเธอแบกรับมันเอง
ใครมาทำกับเธอ ให้เจ็บหัวใจ ก็แค่ให้กอนหินกอนนั้น ให้เธอรับมา
เพียงเธอจับมันโยน ให้ไกลสายตา หรือเธอปรารถนา จะเก็บมันไว้
หากยังยอมยังแบกไป หัวใจของเธอก็ต้องลั่น
หากยังทำตัวแบบนั้น ถามว่าปวดใจใช่ไหม
(ซ้ำ * และ ** 2 รอบ)
(ท้ายจบ) ถูกเขาทำร้าย เพราะใจเธอรับไว้เอง

คำถาม :

1. ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ทำให้นักศึกษาเชื่อว่า "ความทุกข์ของฉันเกิดจากสาเหตุภายนอกฉันไม่สามารถควบคุมมันได้".....
2. เมื่อนักศึกษาเชื่อตามข้อ 1 ทำให้นักศึกษามีอารมณ์หรือพฤติกรรมทางลบอย่างไร.....
3. เมื่อนักศึกษาได้ฝึกร้องเพลงนี้แล้ว นักศึกษาเปลี่ยนความเชื่อนั้นหรือไม่ อย่างไร.....
4. ผลจากการเปลี่ยนความเชื่อตามเนื้อเพลงแล้ว ทำให้นักศึกษามีความรู้สึกหรือพฤติกรรมอย่างไร.....
5. เพลงนี้ให้แง่คิดอะไรกับนักศึกษบ้าง.....

ครั้งที่ 7

เรื่อง

1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านความกระวนกระวายใจมากเกินไป (IB6)
2. การลดปัญหาทางอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านความกระวนกระวายใจมากเกินไป (IB6)
2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7
2. กระดานแม่เหล็กไวท์บอร์ดและสีเมจิก
3. แบบฝึกหัด ครั้งที่ 7

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 6 การฝึกเจริญสติ และการฝึกหัดร้องเพลงที่สมเหตุสมผล "ก่อนหินก้อนนั้น" และนำนักศึกษาเข้าสู่อะการให้คำปรึกษา ด้วยการสนทนา และยกกรณีตัวอย่างเกี่ยวกับนักเรียนทุน 1 อำเภอ 1 ทุน ที่ไปเรียนต่างประเทศแล้วตัดสินใจฆ่าตัวตายเพราะกลัวว่าจะเรียนไม่จบ กลัวทำให้พ่อแม่และคนอื่น ๆ ผิดหวัง ทั้งๆ ที่เหตุการณ์นั้นยังไม่เกิดขึ้นจริง โดยเชื่อมโยงให้เห็นถึงผลเสียของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า "ฉันควรกังวลถึงความเป็นไปได้ในการเกิดขึ้นของเหตุการณ์ที่อาจเป็นอันตรายหรือน่ากลัวตลอดเวลา"

1.2 ผู้วิจัยบอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษารั้งนี้ เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า "ฉันควรกังวลถึงความเป็นไปได้ในการเกิดขึ้นของเหตุการณ์ที่อาจเป็นอันตรายหรือน่ากลัวตลอดเวลา" และให้ทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กัน ด้วยการตั้งใจฟังและช่วยเหลือซึ่งกันและกันแบบกัลยาณมิตร โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษามีบทบาทในการช่วยเหลือเพื่อนมากขึ้น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาประเมิน A-B-C เพื่อค้นหาการคิด การรู้สึกและพฤติกรรมและบริบทต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาของนักศึกษาให้มากที่สุด ดังนี้

1) ให้นักศึกษาบอกเหตุการณ์ที่ทำให้นักศึกษารู้สึกกลัวว่าจะเกิดขึ้นกับตนเองมากที่สุด คนละ 1 เหตุการณ์ (A)

2) ให้นักศึกษาประเมินผลที่ตามมาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม (C) โดยการให้นักศึกษาการตามคำถามของผู้วิจัยเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกกลัวว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต ดังนี้

“นักศึกษารู้สึกอย่างไรเมื่อคิดถึงเหตุการณ์นั้น?” “ขอให้พยายามทำให้เกิดความรู้สึกนั้นเพิ่มมากขึ้น ถ้านักศึกษาเกิดความคิดใหม่ขึ้นมาขณะจินตนาการ ขอให้คิดถึงความคิดใหม่นั้นชั่วคราว แล้วกลับไปจินตนาการ เหตุการณ์เดิมที่ทำให้เกิดความคิดจนทำให้รู้สึกกลัว ราวกับว่านักศึกษากำลังมองเห็นมันผ่านแว่นขยาย นักศึกษาเกิดความรู้สึกหรือแสดงการกระทำอย่างไรบ้าง?” “และถ้านักศึกษารู้สึกกลัวหรือวิตกกังวลแล้วจะเป็นอย่างไร?” ให้นักศึกษาจินตนาการเหตุการณ์นั้นในอีก 1 เดือนข้างหน้า... ในอีก 6 เดือนข้างหน้า... ในอีก 1 ปีข้างหน้า... นักศึกษาสามารถจินตนาการตามได้หรือไม่?” “ให้นักศึกษาหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้น”

ผู้วิจัยอภิปรายซักถามประสบการณ์ในการจินตนาการของนักศึกษาแต่ละคน ตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสิ้นการจินตนาการ เพื่อตรวจสอบว่านักศึกษสามารถเข้าใจในความหมายหรือจุดเริ่มต้นของอารมณ์ที่ชัดเจนได้หรือไม่

3) ให้นักศึกษาประเมินความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่แท้จริง (B) โดยใช้เทคนิคการถามแบบ ลูกโซ่ และคำถามแบบโสเครติส และคำถามที่ต้องการคำตอบเชิงทฤษฎี ผู้วิจัยจะสรุปคำตอบของนักศึกษาก่อนที่จะเริ่มถามด้วยคำถามใหม่ ดังนี้ “สิ่งที่มากระตุ้นให้นักศึกษารู้สึกกลัว คืออะไร?” “สิ่งที่เข้ามาในการคิดของนักศึกษาคืออะไร?” “แล้วถ้ามันเป็นจริงแล้วจะเป็นอย่างไร?” “ความคิดนี้เป็นเหตุเป็นผล เป็นจริง และเป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษาหรือไม่?” “สรุปแล้วสิ่งที่คิดว่าอาจเป็นอันตรายหรือน่ากลัวจนทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล คืออะไร?”

ผู้วิจัยให้นักศึกษานำข้อสรุปแต่ละคำตอบมาอภิปราย เพื่อเปิดเผยลักษณะลูกโซ่ของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จนสามารถสรุปเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างแท้จริง คือ “ฉันควรกังวลถึงความเป็นไปได้ในการเกิดขึ้นของเหตุการณ์ที่อาจเป็นอันตรายหรือน่ากลัวตลอดเวลา” เน้นการพิจารณาคำตอบที่เป็นความเชื่อที่อ้างอิงหลักฐานที่ไม่สมเหตุสมผลของนักศึกษา

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (D) โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งแบบมีโครงสร้างด้วยยุทธศาสตร์ 3 แบบ คือ 1) การโต้แย้งเชิงเหตุผล 2) การโต้แย้งเชิงความจริง และ 3) การโต้แย้งเชิงประโยชน์ ตามลำดับ ดังนี้

1) ให้นักศึกษาดำเนินการโต้แย้งเชิงเหตุผล ด้วยการสนทนาและถามว่า “ความเชื่อที่ว่านักศึกษาควรกังวลถึงความเป็นไปได้ในการเกิดขึ้นของเหตุการณ์ที่อาจเป็นอันตรายหรือน่ากลัวตลอดเวลา สมเหตุสมผลหรือไม่?” “สิ่งที่นักศึกษาเคยกลัวว่าจะเกิดขึ้นแต่ไม่ได้เกิดขึ้นมีหรือไม่?” “นักศึกษสามารถหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ไม่ให้เกิดขึ้นได้หรือไม่?” “สิ่งใดที่นักศึกษาชอบหรือต้องการแล้วจะต้องเป็นเช่นนั้นหรือ?” “สิ่งใดที่นักศึกษาไม่ชอบหรือไม่ต้องการแล้วจะต้องไม่เป็นเช่นนั้นหรือ?”

3) ให้นักศึกษาดำเนินการโต้แย้งเชิงความจริง ด้วยการสนทนาและถามว่า “มีหลักฐานที่ไหน สนับสนุนว่านักศึกษาควรกลัวเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้น” “มีกฎที่ไหนกล่าวไว้หรือว่าคนเราควรใส่ใจอย่างยิ่งถึงสิ่งที่เป็นอันตราย?” “สิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวจะต้องเกิดขึ้นเสมอหรือ?” “ถ้าเกิดขึ้นจริงแล้วจะเป็นอะไร?”

4) ให้นักศึกษาดำเนินการโต้แย้งเชิงประโยชน์ ด้วยการสนทนาและถามว่า “ผลที่ตามมาทาง ด้านอารมณ์และพฤติกรรมของความเชื่อนี้คืออะไร?” “ความรู้สึกนี้เป็นประโยชน์หรือโทษต่อนักศึกษาอย่างไรบ้าง?”

5) ให้นักศึกษาได้โต้แย้งความเชื่อที่ว่า “ฉันควรกังวลถึงความเป็นไปได้ในการเกิดขึ้นของ เหตุการณ์ที่อาจเป็นอันตรายหรือน่ากลัวตลอดเวลา” ด้วยคำพูดของตนเอง ถ้านักศึกษาคนใดไม่สามารถโต้แย้งได้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้เพื่อนช่วยเพื่อนโต้แย้งตามความคิดของตนอีกครั้งหนึ่ง

2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกการอยู่กับปัจจุบัน เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ โดยให้มองสิ่งต่างๆที่อยู่ รอบ ๆตัว พร้อมกับพูดว่า “ ขณะนี้ตาฉันเห็น..ขณะนี้หูของฉันได้ยิน..ขณะนี้จมูกของฉันได้กลิ่น..ขณะนี้ลิ้นของ ฉันรู้สึก...ขณะนี้ผิวหนังของฉันรู้สึก...และขณะนี้ร่างกายฉันรู้สึก...ฉันกำลังนั่งเหยียดเท้าไปข้างหน้า..” เน้นให้รับรู้ สิ่งที่มากระทบประสาทสัมผัสในขณะที่พูดแต่ละประโยค โดยให้นักศึกษารายงานการรับรู้อย่างต่อเนื่องของตนเองที่ ละคน จนครบทุกคน

2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่างปรัชญาชีวิตที่สมเหตุสมผล (E) ด้วยคำพูดของตนเอง โดยใช้เทคนิค การเล่าเรื่อง “ทางอันยิ่งใหญ่” เพื่อแสดงให้เห็นถึงการกล้าเสี่ยงที่จะดำเนินชีวิตของแมงมุม โดยปราศจากความ กังวลถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น หลังจากเล่าจบแล้วให้นักศึกษาตอบคำถามและอภิปรายร่วมกันว่า เรื่องนี้ช่วยให้ได้ แง่คิดหรือประโยชน์ในการดำเนินชีวิตที่ปราศจากความกลัวได้อย่างไรบ้าง? แล้วให้นักศึกษาฝึกหัดกล่าวข้อความ เพื่อรับมือกับตนเองอย่างมีเหตุผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนอีกครั้งหนึ่ง

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาประเมินความรู้สึกใหม่ของตน (F) โดยการถามว่า “ความรู้สึกของนักศึกษา ขณะนี้เป็นอย่างไร? แตกต่างจากก่อนทำการโต้แย้งหรือไม่?” อย่างไร? ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าปัญหาทางอารมณ์ลดลงได้ถ้าลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.6 ผู้วิจัยอธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัดครั้งที่ 7 คือ การฝึกการอยู่กับปัจจุบัน และอ่าน เอกสารเรื่อง “ความกลัวที่ทำให้เกิดการต่อต้านการเปลี่ยนแปลง” และนำผลจากการอ่านเอกสารมาอภิปรายกัน ในครั้งต่อไป

3. ขัณฑ์

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับ จากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการ ให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา
4. ดูความตั้งใจและความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7

1. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล : “ฉันควรกังวลถึงความเป็นไปได้ในการเกิดขึ้นของเหตุการณ์ที่อาจเป็นอันตรายหรือน่ากลัวตลอดเวลา” (ความกระวนกระวายใจมากเกินไป)

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะการเพิ่มความกลัวและความวิตกกังวลในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่แน่นอนและรับมือได้ยากจะทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น เปรียบเสมือน “ระฆังเล็ก ๆ ที่ส่งเสียงดัง ทำให้บุคคลคิดว่าเป็นสัญญาณให้เริ่มต้นวิตกกังวลได้แล้ว” การเริ่มต้นฝึกซ้อมบทแห่งความวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ ไม่สามารถป้องกันหรือระงับเหตุการณ์นั้นได้ แต่อาจทำให้เหตุการณ์นั้นเลวร้ายกว่าที่เกิดขึ้นจริงได้

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะไม่คาดการณ์ล่วงหน้าในแง่ลบมากนัก จะไม่วิตกกังวลหรือหวาดกลัวจนเกินเหตุ จะคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ปฏิบัติตนอย่างรอบคอบ ระมัดระวัง และกล้าทำในสิ่งที่น่ากลัวเพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งนั้นไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด สามารถช่วยตัวเองให้ปลอดภัยจากความกลัว โดยการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นอันตรายตามที่จริง และปล่อยตัวเองให้สนุกกับความไม่แน่นอนที่เป็นประสบการณ์แปลกใหม่และน่าตื่นเต้นได้

2. เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7 (เพิ่มเติม)

2.1 เทคนิคการจินตนาการฉายภาพแห่งเวลา (Time-projection Imagery) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ย้อนเวลาไปสู่อดีตหรืออนาคตเพื่อลดการคิดถึงเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือมองเห็นว่าเหตุการณ์ทางลบในปัจจุบันสามารถเอาชนะได้ในอนาคต สมาชิกกลุ่มที่กลัวเหตุการณ์ในอนาคต จะถูกขอให้จินตนาการเหตุการณ์ในอีก 6 เดือนข้างหน้าและอธิบายสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ และอีก 1 ปี 2 ปี และ 5 ปีข้างหน้าว่าเขากำลังทำอะไร วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงปัจจุบันน้อยลงและเห็นความสำคัญของอนาคต เทคนิคนี้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถต่อสู้กับเหตุการณ์ปัจจุบันได้ ถ้าสมาชิกกลุ่มไม่สามารถมองเห็นเหตุการณ์ทางบวกในอนาคตได้ เช่น พบเพื่อนใหม่ ทำงานที่ชอบบางเวลา ฯลฯ เทคนิคนี้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีระดับอารมณ์ทางบวกที่สูงขึ้น และช่วยให้มีความหวังมากขึ้น การย้อนอดีตทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญกับความรุนแรงในวัยเด็กได้ด้วยการจินตนาการ สามารถลดเหตุการณ์ในอดีตและปล่อยวางมันได้ (Milner, & Palmer, 1998 : 158)

2.2 เทคนิคการเล่าเรื่อง (Stories) ในที่นี้ผู้วิจัยเล่าเรื่อง “ทางอันยิ่งใหญ่” เพื่อลดความกลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นของนักศึกษา ดังนี้ “มีแมงมุมตัวหนึ่ง มันดำเนินชีวิตอยู่ในป่า มันกล้าเสี่ยงที่จะโยนตัวจากกิ่งไม้

หนึ่งข้ามช่องว่างกลางอากาศไปยังอีกกิ่งหนึ่ง โดยไม่รู้สึกลำบากกับความกว้างของอากาศ แต่เมงมกลับใช้ความกว้างของอากาศ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วยการสานโยนเมงมที่ละรอบ ๆ จนเป็นร่างแห มันไม่สนใจว่าตาของแจจะสวยหรือไม่สวย จะใหญ่ จะเล็กหรือจะเท่า ๆ กันหรือไม่ ทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ มันไม่รู้สึกริติกังวลใด ๆ มันดำรงชีวิตอยู่ตามธรรมชาติ ตามวิถีชีวิตอันเหมาะสมของมัน ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับใคร ไม่คาดหวังว่าจะต้องดีเลิศ ขอให้ตนพอใจและมีความสุขตามสภาพ (พจนานุกรมสันติ, 2544 : 35)

2.3 เทคนิคการอยู่กับปัจจุบัน (Here and Now Technique) โดยการกำหนดรู้สิ่งที่มากระทบทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้รู้ทันอิริยาบถที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้จิตไปคิดเรื่องอื่นที่ทำให้ไม่สบายใจ โดยการให้นักศึกษาพูดรับรู้สิ่งที่มากระทบประสาทสัมผัสหรือทวารทั้ง 6 อย่างต่อเนื่อง เช่น “ฉันเห็น... ฉันได้ยิน... ฉันได้กลิ่น... ฉันรับรู้รสหวานของ... ผิวกายเย็นเพราะถูกพัดลม ฉันคิดว่า... นั่นให้รับรู้สิ่งที่มากระทบจริงๆ ในขณะที่พูดแต่ละประโยค และให้ไปฝึกหัดปฏิบัติเป็นการบ้าน แล้วนำมาอภิปรายกันในครั้งต่อไป

2.4 เทคนิคการกล่าวข้อความกับตนเองเพื่อรับมืออย่างมีเหตุผล (Rational Coping Self-statements) เป็นการเตือนความจำเกี่ยวกับความเชื่อที่สมเหตุสมผลซ้ำ ๆ โดยขณะที่กล่าวข้อความกับตนเองเพื่อรับมืออย่างมีเหตุผล อาจใช้การเขียนข้อความบนกระดาษการ์ดขนาด 5" x 3" เพื่อพกพาติดตัวไปได้ทุกที่ และใช้เป็นเครื่องเตือนใจให้ระลึกถึงข้อความที่สมเหตุสมผล (Dryden, 1999 : 93) ในที่นี้ผู้วิจัยเน้นให้กล่าวข้อความกับตนเองเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “ฉันควรกังวลถึงความเป็นไปได้ในการเกิดขึ้นของเหตุการณ์ที่อาจเป็นอันตรายหรือน่ากลัวตลอดเวลา” เช่น “ฉันชอบให้ชีวิตของฉันราบรื่นปราศจากอันตรายใด ๆ แต่ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นเช่นนั้น” “ไม่มีกฎข้อใดกล่าวว่าชีวิตฉันจะต้องเจอแต่สิ่งที่ดี ๆ เสมอไป” “เราไม่ควรกังวลถึงเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมากนักเกินไป” “อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด” “เหตุการณ์บางอย่างเราไม่อาจหลีกเลี่ยงได้” “ความกังวลทำให้ไม่มีความสุข” “ถ้าฉันต้องเผชิญกับเรื่องที่ไม่ดี แต่มันก็ไม่ได้เลวร้าย ฉันสามารถทนได้ เพราะโลกนี้ไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบไปเสียทุกอย่าง”

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 7

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 7

การฝึกเทคนิคการอยู่กับปัจจุบัน และการอ่านเอกสาร : “ความกลัวที่ทำให้เกิดการต่อต้านการเปลี่ยนแปลง”

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาฝึกการอยู่กับปัจจุบัน อย่างน้อยวันละ 3 รอบและให้อ่านเอกสารข้างล่างต่อไปนี้ด้วยความตั้งใจ แล้ว
ตอบคำถามในส่วนล่างและนำประสบการณ์จากการอ่านและการตอบคำถามมาอภิปรายกันในครั้งต่อไป

นักศึกษาที่รัก....

เมื่อมาถึงขณะนี้ นักศึกษามีความก้าวหน้าในการพัฒนาตนเองเป็นอย่างมาก และมีการตระหนักรู้มากกว่าคนอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม ในบางครั้งบางเวลา นักศึกษาอาจพบว่านักศึกษารู้สึกต่อต้านผู้วิจัย ต่อต้านวิธีการให้คำปรึกษาและต่อต้านตัว นักศึกษาเอง ซึ่งเป็นเรื่องอันตรายที่ปล่อยให้การต่อต้านรบกวนความก้าวหน้าในการพัฒนาตนเอง การทำความเข้าใจเกี่ยวกับ ความกลัวที่ทำให้เกิดการต่อต้าน จึงเป็นสิ่งสำคัญ ดังนี้

ประการหนึ่ง การต่อต้านทำให้เกิดความสับสนหรือทำให้ไม่เข้าใจ เช่น นักศึกษาไม่เข้าใจในสิ่งที่ผู้วิจัยพูดมาทั้งหมด หรือในการทำแบบฝึกหัด หรือความสัมพันธ์ระหว่างการทำแบบฝึกหัดกับเป้าหมายของการให้คำปรึกษา ถ้านักศึกษาพบ ปัญหาเหล่านี้ ขอให้นำมาพูดคุยกับผู้วิจัยซึ่งจะช่วยให้เกิดความกระจ่างได้

ประการที่สอง การต่อต้านมีมากขึ้นเนื่องจากความกลัวในสิ่งที่ไม่เป็นความจริง หรือความคิดที่ผิด ๆ เกี่ยวกับตนเอง นักศึกษาอาจไม่สามารถค้นพบความกลัวเหล่านี้ อย่างไรก็ตาม นักศึกษามั่นใจได้ว่าความกลัวเหล่านี้ไม่เป็นความจริง และ ด้วยการให้คำปรึกษาจะช่วยให้อารมณ์ของนักศึกษาดีขึ้นอย่างแน่นอนความกลัวและพฤติกรรมที่ทำให้เกิดการต่อต้านการ เปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ๆ มีดังนี้

1. กลัวความไม่สะดวกสบาย เพราะเชื่ออย่างผิดๆ ว่าความพยายามในการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่ยากเกินไปที่นักศึกษา ไม่สามารถทนได้
2. กลัวการเปิดเผยและเกิดความอาย เพราะเชื่อว่า นักศึกษาไม่ควรรู้สึก คิดหรือกระทำเช่นที่ผ่านมา มันจะทำให้ เดือดร้อนถ้าคนอื่นรู้ถึงความรู้สึกหรือการคิดที่แท้จริงของนักศึกษา
3. กลัวว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ เพราะปัญหาที่มีอยู่ยิ่งใหญ่เกินไปที่จะเอาชนะมัน มีความรู้สึกว่ามีพลัง และรู้สึกสิ้นหวัง
4. กลัวการเปลี่ยนแปลง เพราะเชื่อว่านักศึกษาจะต้องมีความมั่นคงปลอดภัย ดังนั้น จึงต้องรักษาอาการที่เป็นอยู่ไว้
5. กลัวความล้มเหลวและการไม่ได้รับความชื่นชอบ เพราะเชื่อว่านักศึกษาต้องประสบความสำเร็จ ไม่กล้าเสี่ยงกับ ความล้มเหลวหรือความไม่ได้รับการยอมรับ
6. การลงโทษตัวเอง เพราะคิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ใคร ๆ ก็คงไม่อยากคบหาสมาคมด้วย
7. ความดื้อรั้น เพราะเชื่อว่านักศึกษาสามารถควบคุมชะตาชีวิตตนเอง และมีอิสระอย่างเต็มที่ในการทำสิ่งที่ตนชอบ
8. มีประโยชน์อื่นซ่อนเร้น จึงไม่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เพราะคิดว่าอาการที่เป็นอยู่มีประโยชน์ต่อตนเอง เช่น ทำให้คนอื่นสนใจในตนเองมากขึ้นถ้ายังคงมีอาการป่วยอยู่

- 9. ความไม่กล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง เพราะเชื่อว่า ความรู้สึกของตนไม่ดีขึ้นหลังจากที่ได้พูดถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล หรือภายหลังการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 1-2 ครั้ง เพราะไม่สามารถเอาชนะปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น
- 10. ความกลัวสูญเสียเอกลักษณ์ เพราะเชื่อว่า นักศึกษาเป็นเช่นเดียวกับที่ตนเองรู้สึกนึกคิดว่าเป็นเช่นนั้น นักศึกษาอาจคิดผิด ถ้านักศึกษาเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด นักศึกษาอาจไม่ได้เป็นเช่นนั้นก็ได้
- 11. ความกลัวสูญเสียความรู้สึก เพราะเชื่อว่า การคิดอย่างมีเหตุผลจะทำให้เป็นคนไม่มีอารมณ์ จึงทำให้ต่อต้านการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ
- 12. การกลัวความสำเร็จ เพราะเชื่อว่าตนต้องเป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบ ต้องไม่แพ้จึงไม่กล้าที่จะเสี่ยงทำอะไร

ชีวิตของคนเราจะถดถอยหรือก้าวหน้าขึ้นอยู่กับความกล้าของบุคคล ขอแสดงความยินดีที่นักศึกษาดำเนินการมาเป็นเวลานาน ด้วยความพยายามของตนเอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวนักศึกษา มีคุณภาพชีวิตที่ถูกต้อง ดีงาม มีความภูมิใจในสิ่งที่ได้กระทำ ขอให้กำลังใจที่นักศึกษาได้เรียนรู้มาแล้ว นักศึกษาจะเห็นว่า เป็นเรื่องง่ายในการที่คนเราจะคิดอย่างไม่สมเหตุสมผล และการต่อสู้การคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นเรื่องที่ยาก การถดถอยกลับไปคิดแบบผิด ๆ เพราะความขี้เกียจโดยหยุดการคิดที่สมเหตุสมผล จะทำให้นักศึกษากลับไปคิดและกระทำอย่างไม่สมเหตุสมผลได้อีก นักศึกษาอยู่ในตำแหน่งที่เป็นเสมือนคนขับรถ นักศึกษาจึงมีทางเลือกในการที่จะไม่ถอยกลับไปเหมือนเดิม เพื่อความก้าวหน้า เพื่อความสุข ขอสนับสนุนให้นักศึกษาคิดถึงประโยชน์ในระยะยาว ในแต่ละวันขอให้นักศึกษาฝึกซ้อมทางจิตใจเพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดีเท่า ๆ กับการฝึกซ้อมทางร่างกายเพื่อให้มีสุขภาพกายที่ดี ผู้วิจัยยินดีแลกเปลี่ยนวิธีการเพื่อประโยชน์และจัดการกับการถดถอยไปในทางที่ผิด โดยการดึงความรับผิดชอบของนักศึกษาออกมา ขอให้นักศึกษาก้าวไปข้างหน้ากับสิ่งที่ได้เรียนรู้ ขออย่าได้ผัดวันประกันพรุ่งในการทำแบบฝึกหัดต่อไป เพื่อความผาสุกของนักศึกษาเอง

คำถาม :

- 1. นักศึกษาคิดว่านักศึกษามีความกลัวในเรื่องใดมากที่สุด.....
- 2. สิ่งที่นักศึกษาเฝ้าคิดจนทำให้รู้สึกกลัว คือ.....
- 3. ผลจากความคิดรู้สึกกลัว ทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมทางลบ คือ
- 4. ความเชื่อสมเหตุสมผลที่แทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล คือ.....
- 5. ประโยชน์ที่นักศึกษาได้รับจากเอกสารนี้ คือ.....

ครั้งที่ 8

เรื่อง

1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการหลีกเลี่ยงปัญหา (IB7)
2. การลดปัญหาทางอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการหลีกเลี่ยงปัญหา (IB7)
2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8
2. กระดานแม่เหล็กไวท์บอร์ดและสีเมจิก
3. แบบฝึกหัด ครั้งที่ 8

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 7 การอยู่กับปัจจุบัน และการอ่านเอกสารเรื่อง ความกลัวที่ทำให้เกิดการต่อต้านการเปลี่ยนแปลง และนำนักศึกษาเข้าสู่การให้คำปรึกษา โดยการยกคำพังเพยที่ว่า “ดินพอกหางหมู” และถามนักศึกษาเกี่ยวกับคำพังเพยนี้ เช่น “คำพังเพยนี้หมายความว่าอย่างไร?” “พฤติกรรมแบบดินพอกหางหมูมีผลดีหรือผลเสียอย่างไร?” เพื่อเชื่อมโยงกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “ฉันจะมีความสุข ถ้าสามารถหลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหาชีวิตและความรับผิดชอบเกี่ยวกับตนเองได้”

1.2 ผู้วิจัยบอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “ฉันจะมีความสุข ถ้าสามารถหลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหาชีวิตและความรับผิดชอบเกี่ยวกับตนเองได้” และให้ทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กัน ด้วยการตั้งใจฟังและช่วยเหลือเพื่อนแบบกัลยาณมิตร โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือเพื่อนมากขึ้น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาประเมิน A-B-C เพื่อค้นหาการคิด การรู้สึกและพฤติกรรมและบริบทต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาของนักศึกษาให้มากที่สุด โดยใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครตีสที่เน้นปัญหาของนักศึกษา ด้วยการใช้คำถามแบบปลายเปิดและคำถามแบบต้องการคำตอบเชิงทฤษฎี ดังนี้

1) ให้นักศึกษายกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ทำให้นักศึกษารู้สึกคับข้องใจมากที่สุดคนละ 1 เหตุการณ์ (A) ด้วยคำถามว่า “เหตุการณ์ที่ทำให้นักศึกษาต้องการหลีกเลี่ยงมากที่สุด คืออะไร?”

2) ให้นักศึกษาประเมินผลที่ตามมาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม (C) ด้วยการใช้คำถามว่า “เมื่อนักศึกษาคิดว่านักศึกษาไม่ควรจะต้องเผชิญกับปัญหาหรือความลำบากเช่นนั้นแล้ว ทำให้นักศึกษารู้สึกอย่างไร?” และ “ได้แสดงพฤติกรรมอย่างไร?” “การหลบหนีปัญหาเป็นความสุขระยะสั้นหรือระยะยาว?” “และถ้า นักศึกษาต้องเผชิญกับความยากลำบากแล้วจะเป็นอย่างไร?” “ถ้านักศึกษาตัดสินใจลงมือทำในสิ่งที่ไม่ชอบนั้นทันที ผลจะเป็นอย่างไร นักศึกษาจะมีความรู้สึกอย่างไร?”

3) ให้นักศึกษาค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่แท้จริง (B) โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามแบบ ลูกโซ่ ด้วยคำถามแบบ “แล้วอะไร?” และ “เพราะเหตุใด?” เช่น “สิ่งที่นักศึกษาเฝ้าคิดจนทำให้รู้สึกคับข้องใจคืออะไร?” “ถ้ามันเป็นจริงแล้วจะเป็นอย่างไร?” “การกระทำของนักศึกษาเป็นการสร้างสรรค์หรือทำลายตัวเอง?” “สรุปแล้วสิ่งที่เป็นการเรียกร้องจนทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกคับข้องใจคืออะไร?”

ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันนำข้อสรุปของแต่ละคำตอบของตนมาอภิปราย เพื่อเปิดเผยลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างแท้จริง คือ “ฉันจะมีความสุขถ้าสามารถหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหาชีวิตและความรับผิดชอบเกี่ยวกับตนเองได้” และเน้นให้พิจารณาถึงคำตอบที่ระบุถึงความเชื่อที่คิดว่าตนไม่ได้หรือมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ เช่น “ฉันต้องไม่มีความคับข้องใจ” “ฉันต้องมีความสบายใจ” “ฉันต้องไม่มีความรู้สึกทางลบ”

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (D) โดยใช้เทคนิคการเล่าเรื่อง เทคนิคการโต้แย้งแบบมีโครงสร้าง และเทคนิคการอธิบาย ดังนี้

1) ผู้วิจัยเล่าเรื่อง “มดแดงผู้ไม่ย่อท้อ” เพื่อแสดงถึงความไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก จนสามารถเอาชนะอุปสรรคบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย เมื่อเล่าจบแล้วให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่เล่าให้ฟัง แล้วให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยการเล่าถึงการมีความอดทนต่อความคับข้องใจสูงของตน จนทำให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้

2) ให้นักศึกษาฝึกโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลแบบมีโครงสร้างเชิงเหตุผล เชิงเป็นจริงและเชิงประโยชน์ ด้วยการจับคู่กันโต้แย้งตามที่เรียนรู้มา โดยฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ตั้งคำถามและอีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ตอบ แล้วสลับบทบาทกัน

2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกบริหารกายและจิต เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ โดยให้ฝึกตามเสียงเพลง 2 ท่า ๆ ละประมาณ 3 นาที ดังนี้ ท่าที่ 1 ให้ยืนแยกเท้าห่างกันเท่ากับความกว้างของไหล่ ยกมือ กำหมัดหลวม ๆ ทำท่าเหมือนตีปิก พร้อมกับย่อเข่าขึ้นลงและเปล่งเสียงออกมาจากช่องท้องด้วยคำว่า ฮ่า! เป็นการสร้างลมปราณ ให้ปฏิบัติประมาณ 3 นาที หลังจากนั้น ให้เริ่มท่าท่าที่ 2 ซึ่งเหมือนกับท่าที่ 1 โดยไม่ต้องเปล่งเสียงออกมาจากช่องท้องแต่ให้สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ เต็มที่ เป็นการหายใจระดับลึก ให้ปฏิบัติประมาณ 3 นาที แล้วให้นักศึกษาไปฝึกที่บ้าน นำประสบการณ์มาอภิปรายกันในครั้งต่อไป

2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสร้างปรัชญาชีวิตที่สมเหตุสมผล (E) ด้วยคำพูดของตนเอง (เช่น “ฉันต้องการความสบายใจแต่ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น” “ไม่มีกฎข้อใดกล่าวว่าฉันต้องสบายใจตลอดเวลา” “ถ้าฉันอดทนต่อความคับข้องใจได้ความสุขระยะยาวก็จะเป็นของฉัน”) และให้นักศึกษาฝึกกล่าวข้อความเหล่านี้ซ้ำ ๆ ด้วยลักษณะที่มีความกระตือรือร้นและมีพลังมาก ๆ ไม่ใช่ใช้น้ำเสียงตามปกติ

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาประเมินความรู้สึกใหม่ของตน (F) โดยการถามว่า “ความรู้สึกของนักศึกษาขณะนี้เป็นอย่างไร? แตกต่างจากก่อนทำการโต้แย้งหรือไม่?” อย่างไร? ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าคนเราสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ได้ ถ้าเราสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.6 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 8 การฝึกบริหารกายและจิต และการทำสัญญากับตนเอง เพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่งในเรื่องต่าง ๆ ของนักศึกษา คนละ 1 เหตุการณ์

3. ขัณฑ์

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่งาน และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา
4. ดูความตั้งใจและความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8

1. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล : “ฉันจะมีความสุข ถ้าสามารถหลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหาชีวิตและความรับผิดชอบเกี่ยวกับตนเองได้” (การหลีกเลี่ยงปัญหา)

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะการหลีกเลี่ยงหรือไม่รับผิดชอบในการจัดการกับความยากลำบากที่ยังคงปรากฏอยู่ จะทำให้บุคคลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง คนเรามีวิธีการหลายอย่างในการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ เช่น อาจพูดว่า “ฉันชอบงานอื่น” “แต่ไม่ใช่ฉันนี่” “ฉันเหนื่อยเกินไปในวันนี้” การหลีกเลี่ยงปัญหาโดยไม่แก้ไขทำให้สถานการณ์นั้นยังคงมีอยู่และอาจสร้างปัญหาในอนาคตได้อีก ความเชื่อนี้ทำให้บุคคลมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ (Low Frustration Tolerance = LFT)

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะตระหนักว่าการเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบ เป็นสิ่งที่ท้าทายทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนและมีชีวิตที่เป็นสุขเพิ่มมากขึ้น ความเชื่อนี้ทำให้ คนมีความอดทนต่อความคับข้องใจสูง (High Frustration Tolerance)

2. เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8 (เพิ่มเติม)

2.1 การกล่าวถึงข้อเสียของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Referencing the Disadvantages of Dysfunctional Behaviors) (Livneh; & Wright. 1995 : 342) ในที่นี้ ผู้วิจัยใช้เพื่อให้นักศึกษาได้ตระหนัก ถึงผลเสียของพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง เช่น สูบบุหรี่ ผัดวันประกันพรุ่ง หนีเรียน ฯลฯ เนื่องจากมีความเชื่อที่ ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นการเรียกร้องว่า “ฉันจะมีความสุข ถ้าสามารถหลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหาชีวิตและความรับผิดชอบเกี่ยวกับตนเองได้” และความเชื่อที่ปรุงแต่งมา เช่น มันเลวร้ายแน่นอนถ้าฉันต้องทำงานหนัก ฉันไม่สามารถทนต่อความคับข้องใจที่เกิดขึ้นได้

2.2 เทคนิคการเล่าเรื่อง (Stories) ในที่นี้ผู้วิจัยเล่าเรื่อง “มดแดงผู้ไม่ย่อท้อ” จากประสบการณ์จริง ของผู้วิจัย ดังนี้ “วันหนึ่งผู้วิจัยได้นั่งอยู่ใต้ต้นไม้ภายในวัดแห่งหนึ่ง มองเห็นมดแดงกำลังเดินบนต้นไม้ เมื่อพบ กันมันก็จะหักทากัน และเดินตามกันไป มีอยู่ตัวหนึ่งโชคไม่ดี เดินตกลงไปในร่องเปลือกไม้ของลำต้นที่แตก ผู้วิจัยเฝ้าสังเกตดูพฤติกรรมของมัน มันพยายามเดินเพื่อที่จะออกมาจากร่องไม้นั้นให้ได้ มันพยายามอยู่หลายครั้ง ก็ไม่สำเร็จ มันคงเหนื่อยหมดแรง จึงหยุดพักหาช่องทางแก้ไขใหม่หรือรอให้มีเรี่ยวแรงก่อน ไม่มีใครช่วยมันได้ ผู้วิจัยกำลังตัดสินใจว่าจะไปช่วยมัน แต่ยังไม่ทันได้ช่วย มันคงใช้พลังเต็มที่พลิกตัวหลุดออกมาจากร่องไม้นั้นได้ และสามารถเดินตามเพื่อนมดแดงต่อไปได้ เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า “ถ้าคนเราไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก วันหนึ่ง ย่อมประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย”

2.3 เทคนิคการบริหารกายและจิต (Active Meditation) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ ช่วยให้มึพลังกายและพลังจิตที่เข้มแข็งมากขึ้น โดยให้นักศึกษาฝึกบริหารทั้งกายและใจพร้อมกัน 2 ท่า ๆ ละ ประมาณ 3 นาที ดังนี้ ท่าที่ 1 ให้ยืนแยกเท้าห่างกันเท่ากับความกว้างของไหล่ ยกมือ กำหมัดหลวม ๆ ทำท่า เหมือนตีปิก พร้อมกับย่อเข่าขึ้นลงและเปล่งเสียงออกมาจากช่องท้องด้วยคำว่า ฮ้า! ที่เรียกว่า การสร้างลมปราณ ทำจนหมดเวลา 3 นาที ให้เริ่มท่าที่ 2 เหมือนท่าที่ 1 โดยไม่ต้องเปล่งเสียงแต่ให้สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ เต็มที่ ที่เรียกว่า การหายใจระดับลึก ปฏิบัติจนครบเวลา 3 นาที แล้วให้นักศึกษาไปฝึกที่บ้าน นำประสบการณ์มาอภิปราย กันในครั้งต่อไป

2.4 เทคนิคการกล่าวข้อความกับตนเองอย่างมีเหตุผลด้วยความกระตือรือร้น (Passionate Rational Self-statement) วิธีนี้ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มจะทำงานด้วยกันในการพัฒนาการกล่าวข้อความที่เหมาะสม ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยให้กล่าวข้อความเหล่านี้ซ้ำ ๆ ในลักษณะที่มีพลังมากๆ แทน ที่จะกล่าวด้วยน้ำเสียงตามปกติของตน การเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ ของเทคนิคนี้ ก็คือ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มกล่าว ข้อความกับตนเองอย่างมีเหตุผลที่สะท้อนให้เห็นได้จากการใช้น้ำเสียงที่กระตือรือร้น และการแสดงออกด้วยการ เพิ่มข้อความเชิงเหตุผลให้มากขึ้น (Dryden; & Yankura.1993 : 138)

2.5 การฝึกหัดต่อต้านการผัดวันประกันพรุ่ง (Anti-procrastination Exercises) เป็นแบบฝึกหัดสำหรับสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาชอบผัดวันประกันพรุ่ง เพราะไม่สามารถทนความไม่สะดวกสบายในระยะสั้น เพื่อที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายในระยะยาวได้ เช่น บางคนอาจมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า “ฉันไม่ควรต้องมาลำบากกับการเข้าร่วมกลุ่มแบบนี้” “ฉันไม่ควรสร้างความไม่สะดวกสบายให้กับตัวเองแบบนี้” ความเชื่อเหล่านี้เป็นความเชื่อที่ต้องการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหาและความไม่สะดวกสบาย วิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถเอาชนะความเชื่อนี้ได้ ก็คือ การส่งเสริมให้กำลังใจในการผลักดันตัวเองให้ลงมือกระทำการมากกว่าที่จะวางแผนในการทำงานแต่ละวัน ในขณะที่เดียวกันก็จะได้รับการส่งเสริมเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่เป็นประโยชน์เหล่านี้ และฝึกหัดความเชื่อที่มีประโยชน์แทน เช่น “ความรู้สึกนี้ไม่สะดวกสบายแต่ฉันสามารถทนมันได้” โดยการกระทำเช่นนี้สมาชิกกลุ่มจะสามารถอดทนต่อความไม่สบายใจได้ และในที่สุดจะได้รับรางวัล คือการทำงานที่เสร็จสมบูรณ์ตามที่ต้องการ (Dryden; & Mytton. 1999 : 130) ในที่นี้ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาฝึกหัดต่อต้านการผัดวันประกันพรุ่งด้วยการทำสัญญากับตนเอง (Self-Contraction) เพื่อลดการวันประกันพรุ่งซึ่งเป็นวิธีการที่นักศึกษาสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมอะไร การทำสัญญาให้มีเพื่อนเป็นพยานด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้นักศึกษาหลีกเลี่ยงจากสัญญาที่ได้ทำไว้กับตนเอง และมีการทำสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษร ด้วยการให้นักศึกษากำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน กำหนดสิ่งที่ต้องกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย บอกถึงผลที่ตนเองจะได้รับเมื่อทำตามสัญญาหรือไม่สามารถทำตามสัญญา กำหนดหน้าที่และความรับผิดชอบของพยาน และสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ในวันที่มีการทบทวนสัญญา (Mahoney; & Thoresen. 1974 : 52)

2.6 การเสริมแรงและการลงโทษ (Reinforcement and Penalties) การเสริมแรง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาการประยุกต์ใช้เหตุผลกับปัญหาใหม่ๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งจะช่วยให้เป็นผู้ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และสามารถสอนตนเองเกี่ยวกับวิธีการบริหารจัดการดำเนินชีวิตได้อย่างต่อเนื่องต่อไป การเสริมแรงที่ดีต้องให้สมาชิกเป็นผู้กำหนดด้วยตัวเอง เช่น การอ่านนวนิยาย การดูภาพยนตร์ การชมคอนเสิร์ต การรับประทานอาหารที่ชอบ (Corey. 1995 : 397-398) REBT ยังเสนอวิธีการลงโทษที่บังคับด้วยตนเองเมื่อไม่สามารถปฏิบัติได้ตามที่ต้องการ เช่น การเผาธนบัตรหรือส่งไปให้องค์กรที่ต่อต้านความรุนแรงเมื่อเขาไม่สามารถรักษาสัญญากับตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม วิธีนี้ควรกำหนดเพื่อนหรือญาติเพื่อควบคุมความสำเร็จในการลงโทษด้วย (Ellis. 1995 : 23; citing Ellis. 1979c, 1985c, 1988a; Ellis; & Abrahms. 1978)

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 8

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 8

การฝึกบริหารกายและจิต และการทำสัญญากับตนเองเพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่ง

วันที่.....
ชื่อนักศึกษา.....
ชื่อพยาน.....

พฤติกรรมเป้าหมาย (ลดการผัดวันประกันพรุ่ง).....

ข้อตกลง (ระบุพฤติกรรมที่จะปฏิบัติของนักศึกษาและพยาน)

- นักศึกษา: 1.
2.
พยาน: 1.
2.

ผลการต่อต้านการผัดวันประกันพรุ่ง (ระบุการเสริมแรงและการลงโทษ)

จัดหาโดยตนเอง :

(ถ้าทำตามสัญญา)
.....
(ถ้าไม่ทำตามสัญญา).....
.....

จัดหาโดยพยาน

(ถ้าทำตามสัญญา).....
(ถ้าไม่ทำตามสัญญา).....

ลายเซ็น.....นักศึกษา
ลายเซ็น.....พยาน

วันที่ทบทวนสัญญา.....

ผลของการทำตามสัญญาเพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่ง

☐ ประสบความสำเร็จ ☐ ไม่ประสบความสำเร็จ

(ลงชื่อ).....นักศึกษา (ลงชื่อ).....พยาน
วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ครั้งที่ 9

เรื่อง

1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการพึ่งพาผู้อื่น (IB8)
2. การลดปัญหาทางอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการพึ่งพาผู้อื่น (IB8)
2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9
2. กระดานแม่เหล็กไวท์บอร์ดและปากกา
3. แบบฝึกหัด ครั้งที่ 9

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัดครั้งที่ 8 การฝึกบริหารกายและจิต และการทำสัญญาเพื่อลดการผัดวันประกันพรุ่งของนักศึกษา และนำนักศึกษาเข้าสู่การให้คำปรึกษา โดยการสนทนาเกี่ยวกับการเกิดสึนามิขึ้นในประเทศไทย ส่งผลให้ผู้ล้มหายตายจากจำนวนมาก ผู้ที่มีชีวิตรอดมาได้หลายคนเกิดภาวะซึมเศร้าอย่างรุนแรง บางคนขาดเสาหลักของครอบครัว ทำให้คิดว่าตนเองคงไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้อีกต่อไป บางรายคิดฆ่าตัวเองและคนในครอบครัว ทั้งนี้เพราะมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า “ฉันต้องพึ่งพาผู้อื่นและจำเป็นต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าให้พึ่งพา” ความเชื่อนี้จึงเป็นความเชื่อที่ทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดีต่อตนเองและคนอื่น

1.2 ผู้วิจัยบอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “ฉันต้องพึ่งพาผู้อื่นและจำเป็นต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าให้พึ่งพา” ให้ทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กัน ด้วยการตั้งใจฟังและช่วยเหลือเพื่อนแบบกัลยาณมิตร

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาประเมิน A-B-C โดยใช้เทคนิคการสนทนาและการถามแบบโสเครติส ด้วยคำถามปลายเปิด ดังนี้

1) ให้นักศึกษาบอกเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงเกี่ยวกับบุคคลที่นักศึกษาคิดว่าเขาจะขาดเขาไม่ได้ คนละ 1 เหตุการณ์ (A) ด้วยการถามว่า “เหตุการณ์ที่นักศึกษาจำเป็นต้องพึ่งพาคณคนนั้น คืออะไร?”

2) ให้นักศึกษาประเมินผลที่ตามมาทางด้านอารมณ์และหรือพฤติกรรม (C) ด้วยการถามว่า “นักศึกษารู้สึกอย่างไรเมื่อคิดถึงเหตุการณ์เกี่ยวกับบุคคลนั้น?” “ถ้านักศึกษารู้สึกอย่างนั้นแล้วจะเป็นอย่างไร?” ผู้วิจัยใช้คำถามจนแน่ใจว่าเป็นปัญหาทางอารมณ์ที่บ่งชี้ว่าเกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “ฉันต้องพึ่งพาผู้อื่นและจำเป็นต้องมีคนที่จะเข้มแข็งกว่าให้พึ่งพา”

3) ให้นักศึกษาค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (B) ด้วยคำถามว่า “สิ่งที่เฝ้ามองกับตนเองเกี่ยวกับการพึ่งพาคณคนนั้น คืออะไร?” “แล้วถ้าไม่มีบุคคลนั้นให้พึ่งพาจะเกิดอะไรขึ้น?” แล้วให้นักศึกษานำข้อสรุปแต่ละคำตอบ มาเปิดเผยลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์อย่างแท้จริงของตน คือ “ฉันต้องพึ่งพาผู้อื่นและจำเป็นต้องมีคนที่จะเข้มแข็งกว่าให้พึ่งพา” และความเชื่อที่ปรุงแต่งมาอื่น ๆ เช่น ความเลวร้าย หนีไม่ได้ หรือการประณาม แล้วให้นักศึกษาสรุปผลการประเมินเหตุการณ์ ความเชื่อและผลที่ตามมาด้วยคำพูดของตนเอง

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน (D) โดยใช้เทคนิค “The Desert Island” ด้วยการโต้แย้งและการจำแนก ดังนี้

1) ให้นักศึกษานั่งหลับตาในท่าที่สบาย จินตนาการตามที่ผู้วิจัยสนทนาและถาม ดังนี้

-จินตนาการว่านักศึกษายอยู่บนเกาะแห่งหนึ่งที่แห้งแล้งดุทะเลทราย แต่มีที่พักและอาหารอย่างพอเพียง สิ่งหนึ่งที่นักศึกษาต้องการ คือ เพื่อน 1 คนบนเกาะแห่งนี้... ให้นักศึกษาจินตนาการตัวเองอยู่บนเกาะและมีความคิดว่า “ฉันต้องการที่จะมีเพื่อนสักคนอยู่กับฉันบนเกาะแห่งนี้ แต่ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องมิกี้ได้ นักศึกษารู้สึกอย่างไร ถ้าคิดเช่นนั้น?... ”

-“คราวนี้ให้จินตนาการต่อว่า นักศึกษายังอยู่บนเกาะเช่นเดิม แต่เวลานี้ นักศึกษาคิดว่า ‘ฉันต้อง ฉันต้อง ฉันต้องมีเพื่อนสักคนอยู่บนเกาะแห่งนี้’ ถ้าคิดเช่นนั้น นักศึกษารู้สึกอย่างไร? แตกต่างจากเดิมหรือไม่?”

-“หยุดคิดที่จุดนั้นสักครู่ คราวนี้ให้จินตนาการต่อว่า มีเครื่องบินลำหนึ่งบินผ่านมา และมีเพื่อนสนิทของนักศึกษาคคนหนึ่งกระโดดร่มลงมาบนเกาะอย่างช้า ๆ.... ขณะนี้ให้จินตนาการว่า นักศึกษายังมีความเชื่อแบบเดิม คือ ‘ฉันต้อง ฉันต้อง ฉันต้องมีเพื่อนสักคนอยู่บนเกาะแห่งนี้’ นักศึกษารู้สึกอย่างไร?”

-“ให้จินตนาการต่อไปว่านักศึกษายังมีความเชื่อแบบเดิม คือ ‘ฉันต้อง ฉันต้อง ฉันต้องมีเพื่อนสักคนอยู่บนเกาะแห่งนี้’ และนักศึกษายังคงมีเพื่อนอยู่บนเกาะแห่งนี้ แต่นักศึกษาคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีเหตุการณ์เกิดขึ้นจนทำให้นักศึกษาวิตกกังวลได้อีกหรือไม่?... ”

-“ดังนั้นถึงแม้ว่านักศึกษามีเพื่อนอยู่บนเกาะ แต่นักศึกษาก็ยังคงกังวลว่าเพื่อนอาจจะจากไปอีก...และอาจมีความรู้สึกหรือการกระทำอื่น ๆ อีกหลายอย่าง ใช่หรือไม่?”

-“คราวนี้ให้จินตนาการใหม่ นักศึกษายังคงอยู่บนเกาะและมีเพื่อนอยู่ ณ ที่นั้น แต่ขณะนี้ นักศึกษามีความเชื่อว่า ‘ฉันต้องการที่จะมีเพื่อนอยู่กับฉันบนเกาะ แต่ก็ไม่จำเป็นต้องมีจริง ๆ’ นักศึกษายังคงรู้สึกวิตกกังวลหรือไม่?” “ความรู้สึกของนักศึกษาเปลี่ยนไปหรือไม่?...”เพราะเหตุใด?...ให้นักศึกษาค่อย ๆ สืบตาค้น

-“ให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์จากการจินตนาการ และผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่า “เหตุการณ์เดียวกัน แต่ถ้ามีความเชื่อแตกต่างกัน ก็จะทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมแตกต่างกัน ความเชื่อว่า “ต้อง” ทำให้รู้สึกวิตกกังวล แต่ความเชื่อที่เป็น “ความต้องการ” ทำให้รู้สึกเพียงโล่งใจเท่านั้น นั่นคือ ถ้าแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล ปัญหาทางอารมณ์ก็จะลดน้อยลง

2) ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้แย้ง โดยใช้คำถามว่า “ทำไมนักศึกษาจึงต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าให้ฟังพา?” “สิ่งที่นักศึกษาเรียกร้องในขณะนี้ จริง ๆ แล้วเป็นความจำเป็นหรือเป็นความต้องการมากกว่า?” แล้วจำแนกให้เห็นว่าสิ่งที่นักศึกษาตอบนั้นเป็นการตอบคำถามว่า “ทำไมนักศึกษาจึงต้องการมีคนที่เข้มแข็งกว่าให้ฟังพา?” ไม่ใช่ตอบคำถามว่า “ทำไมนักศึกษาจึงต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าให้ฟังพา?” เน้นให้นักศึกษามองเห็นความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่สมเหตุสมผล ด้วยคำถามว่า “นักศึกษามองเห็นความแตกต่างระหว่าง ‘ฉันต้องการมีคนที่เข้มแข็งกว่าให้ฟังพา’ กับ ‘ฉันต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าให้ฟังพา’ หรือไม่?” ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่า “ความต้องการ” เป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผลเพราะสิ่งที่นักศึกษาต้องการจริง ๆ และเป็นเหตุเป็นผลว่าอาจได้รับหรือไม่ได้รับก็ได้ แต่คำว่า “ต้อง” นั้นไม่มีหลักฐานที่หนักแน่นว่า “ฉันต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าให้ฟังพา” ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผลเพราะไม่เป็นจริง ถ้าเป็นจริงนักศึกษาต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าให้ฟังพาอย่างแน่นอน ความต้องการช่วยให้ชีวิตมีคุณค่าและทำให้มีความสุข แต่ “ความจำเป็น” หรือ “ต้อง” เป็นสิ่งที่ถ้าเราไม่ได้แล้วเราจะต้องตาย ชีวิตมนุษย์มีสิ่งต่าง ๆ มากมายที่เป็นความต้องการที่จะได้รับ แต่มีเพียงเล็กน้อยมากที่เราจำเป็นต้องได้รับ ได้แก่ อาหาร น้ำ อาหาร อากาศ

2.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ โดยให้นักศึกษาที่มีปัญหาทางอารมณ์มากที่สุด 1 คน เพราะเกิดความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในตัวเอง เนื่องจากมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้านการฟังพาผู้อื่นมากเกินไป โดยให้นักศึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัว วางหันหน้าเข้าหากันและพูดแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองที่นั่งเก้าอี้ตัวหนึ่ง พูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่าซึ่งถือว่าเป็นส่วนที่เป็นความต้องการหรือความรู้สึกที่ต้องการฟังพาผู้อื่น หลังจากนั้นให้นักศึกษาย้ายไปนั่งเก้าอี้ที่อยู่ตรงกันข้ามแล้วแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความต้องการ

หรือความรู้สึกในอุดมคติที่ขัดแย้งกันอยู่ ได้ตอบกลับไปกลับมา จนทำให้นักศึกษาสามารถเข้าใจในความคิดความรู้สึกของตนเอง และลดปัญหาทางอารมณ์ลงได้

2.4 ผู้วิจัยให้นักศึกษาสร้างปรัชญาชีวิตที่สมเหตุสมผล (E) ด้วยคำพูดที่สมเหตุสมผลของตนเอง แทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า “ฉันต้องพึ่งพาคนอื่น และจำเป็นต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าให้พึ่งพา” ดังนี้

1) ขออาสาสมัคร 2 คน มาสาธิตการแสดงบทบาทสลับกัน โดยใช้คำพูดที่สมเหตุสมผลตามที่เรียนรู้มาและต้องสบตากันขณะพูดด้วย เช่น คนแรกอาจพูดว่า “เธอกำลังเรียนรู้ที่จะมีชีวิตที่สงบสุขได้ด้วยตนเองถ้าจำเป็นต้องอยู่ตามลำพัง” คนที่สองจะตอบเพียงว่า “ใช่ ฉันรู้แล้ว” แล้วสลับบทบาทกัน แล้วเมื่อนักศึกษาเข้าใจดีแล้ว ให้นักศึกษาจับคู่กันแสดงบทบาทสลับกัน โดยการกล่าวคำยืนยันตามคำพูดของตนเองหลาย ๆ ประโยคตามข้อมูลของเพื่อนที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา เน้นให้นักศึกษาพูดด้วยน้ำเสียงที่มีพลังมาก ๆ และสบตากันในขณะที่พูดด้วย ให้ทำการฝึกหัดซ้ำๆ จนแน่ใจว่านักศึกษามีความเชื่อเช่นนั้นจริง ๆ นำประสบการณ์จากการฝึกมาอภิปรายร่วมกัน

2) ให้นักศึกษาสร้างปรัชญาชีวิตที่สมเหตุสมผลแบบมีโครงสร้างเชิงเหตุผล เชิงความจริงและเชิงประโยชน์ตามที่เรียนรู้มาด้วยด้วยคำพูดของตนเองอีกครั้ง (เช่น “ฉันต้องการมีคนให้พึ่งพา แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้นเสมอไป” “ไม่มีกฎข้อใดกล่าวว่าฉันจะต้องมีคนให้พึ่งพาเสมอ” “ฉันสามารถมีชีวิตอยู่ได้ แม้จะไม่สะดวกสบายนักก็ตาม”)

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาประเมินความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม (F) โดยการถามว่า “ความรู้สึกของนักศึกษาขณะนี้เป็นอย่างไร? แตกต่างจากก่อนทำการโต้แย้งหรือไม่?” อย่างไร? ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าคนเราสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ได้ ถ้าเราสามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เราจะได้รับประสบการณ์ชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น

2.6 ผู้วิจัยอธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 9 การเขียนเรียงความเชิงเหตุผล เรื่อง “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” แล้วนำประสบการณ์มาอภิปรายกันในครั้งต่อไป

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่งroup และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา
4. ดูความตั้งใจและความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9

1. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล : ฉันต้องพึ่งพาผู้อื่น และจำเป็นต้องมีคนที่จะเข้มแข็งกว่าให้พึ่งพา (การพึ่งพาผู้อื่น)

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล : เพราะบุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นพอประมาณ เพราะจะทำให้สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ขาดอิสระในการแสดงความคิดเห็น การพึ่งพาผู้อื่นเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จะทำให้เกิดความล้มเหลวในการเรียนรู้และเกิดความไม่มั่นคงขึ้น

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะพยายามพึ่งพาตนเอง แต่ก็ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่น หากจำเป็นก็เกิดขึ้น ถ้าทำสิ่งใดแล้วล้มเหลวก็ไม่ถือว่าเป็นเรื่องเลวร้าย เพราะจะทำให้เกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น

2. เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 9 (เพิ่มเติม)

2.1 เทคนิคการจินตนาการมีชีวิตอยู่บนเกาะร้าง (The Desert Island Technique) พามเมอร์ (Palmer.1993) ได้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นเพื่อแสดงให้เห็นว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมเพิ่มขึ้น เช่น ความวิตกกังวล ความโกรธแบบประณาม หรือความซึมเศร้ามากกว่าอารมณ์ทางลบที่เหมาะสม เช่น การเสียใจ ความโกรธที่ไม่ได้ประณาม หรือความเสียใจ นักศึกษาสามารถมองเห็นถึงข้อจำกัดของความเชื่อที่คิดว่าต้องเป็นเช่นนั้นแน่นอน และความเชื่อที่คิดว่าตนถูกเสมอ ประกอบด้วย “ต้อง” “ควรจะ” “น่าจะ” ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์มากกว่าความเชื่อที่ยืดหยุ่น คิดว่าไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้นอย่างแน่นอน และความเชื่อที่เป็นจริง เช่น “ความชอบ” “ความปรารถนา” “ความต้องการ” (Milner; & Palmer. 1998 : 153-154)

2.2 เทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่า (Empty-chair Technique) REBT ยืมเทคนิคของเกสตัลท์มาใช้ เมื่อวิธีการแบบดั้งเดิมคือการใช้คำถาม ไม่สามารถเปิดเผยเหตุการณ์หรือปัญหาทางอารมณ์ที่แท้จริงของนักศึกษาได้ ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ในกรณีที่นักศึกษาที่มีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการพึ่งพาผู้อื่น จนทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ โดยให้นักศึกษานั่งที่เก้าอี้ตัวเดิมและมีเก้าอี้ที่ว่างเปล่าอยู่ตรงหน้า และแสดงบทบาทและพูดในสิ่งที่เป็นการต้องการหรือความรู้สึกในอุดมคติที่ขัดแย้งกันอยู่ ได้ตอบกลับไปกลับ มาจนนักศึกษาสามารถเข้าใจในความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง ช่วยลดความเชื่อที่คิดพึ่งพาผู้อื่นและลดปัญหาทางอารมณ์

2.3 เทคนิคการแสดงบทบาทสลับกัน (Reverse Role Playing) ด้วยการกล่าวคำยืนยัน (Affirmations) เป็นการกล่าวข้อความทางบวก (Positive Statement) ซึ่งบอร์น (Bourne) นำมาใช้เพื่อต่อต้านความเชื่อที่ผิด ๆ (Mistaken Beliefs) เช่น “ฉันสามารถรับผิดชอบและควบคุมชีวิตของฉันได้” “ชีวิตเต็มไปด้วยความสนุกสนาน” “มันดีสำหรับฉันในการผ่อนคลายและสนุกสนาน” “ชีวิตเป็นสิ่งที่เป็นการผจญภัย และฉันกำลังเรียนรู้ที่จะยอมรับทั้งความเจริญและเสื่อมถอย” “มันดีสำหรับฉันในการเรียนรู้จากความผิดพลาด ทุก ๆ อย่าง” “ฉันเป็นคนที่มีความค่าและเป็นคนที่มีเอกลักษณ์” “ฉันเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่อย่างสะดวกสบายมากขึ้นจากโลกภายนอก” กระบวนการลดความเชื่อที่ผิด ประกอบด้วย 1) การระบุความเชื่อที่ผิด ๆ 2) การใช้

คำถามเชิงเหตุผล เชิงความจริงและเชิงประโยชน์ 3) การโต้แย้ง ด้วยการตอบคำถามเชิงเหตุผล เชิงความจริง และเชิงประโยชน์ และ 4) การกล่าวคำยืนยัน (Bourne, 1990 : 183-199)

2.4 เทคนิคการเขียนเรียงความเชิงเหตุผล (Rational Essays) เทคนิคนี้ใช้เป็นการบ้านเพื่อช่วยสนับสนุนความเชื่อที่สมเหตุสมผลให้เข้มแข็งมากขึ้น เป็นการรวบรวมความเข้าใจที่ได้จากการให้คำปรึกษา มาเขียนบรรยายทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีต่อเหตุการณ์ การโต้แย้งและการสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ที่ช่วยให้ตนเองมีความสุขมากขึ้น (Dryden; & Yankura. 1993 : 137) ในที่นี้ผู้วิจัยให้เขียนเรียงความเรื่อง "ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน"

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 9

แบบฝึกหัดครั้งที่ 9

การเขียนเรียงความเชิงเหตุผล : “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาเขียนเรียงความเรื่อง “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” ประมาณ 10-15 บรรทัด โดยรวบรวมประสบการณ์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษามานำมาบรรยายเกี่ยวกับเหตุการณ์ ความคิดหรือความเชื่อ อารมณ์และพฤติกรรม รวมทั้งการโต้แย้งและการสร้างปรัชญาชีวิตใหม่ ที่ช่วยให้นักศึกษามีความสุขมากขึ้น แล้วนำประสบการณ์มาอภิปรายกันในครั้งต่อไป

"ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน"

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ครั้งที่ 10

เรื่อง

1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการปฏิเสธความรับผิดชอบ (IB9)
2. การลดปัญหาทางอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการปฏิเสธความรับผิดชอบ (IB9)
2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10
2. กระดานแม่เหล็กไวท์บอร์ด
3. เทปเสียงการจินตนาการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์
4. แบบฝึกหัด ครั้งที่ 10

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและซักถามถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 9 คือ การเขียนเรียงความเชิงเหตุผล เรื่อง "ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน" และนำนักศึกษาเข้าสู่การให้คำปรึกษาด้วยการสนทนาและซักถามเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างจากละครทีวีที่วัยรุ่นรู้จักดี คือ เรื่อง "ต้ม" แล้วให้นักศึกษาร่วมกันอภิปรายเพื่อเชื่อมโยงกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า "เหตุการณ์ที่มีอิทธิพลต่อฉันอย่างรุนแรงในอดีตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของฉันในปัจจุบัน" เน้นให้เห็นว่าความเชื่อนี้ส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมาอีกมาย

1.2 ผู้วิจัยบอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า "เหตุการณ์ที่มีอิทธิพลต่อฉันอย่างรุนแรงในอดีตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของฉันในปัจจุบัน" และลดความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาที่เกิดจากความเชื่อนี้ โดยเน้นให้นักศึกษาทุกคนมีบทบาทเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับการช่วยเหลือตามวิธีการต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้อยู่มา

2. ขั้นตอนการ

2.1 ให้นักศึกษาฝึกการหายใจระดับลึก (Deep Breathing) 3-5 ครั้ง เพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึกหัดการจินตนาการที่ต้องใช้สมาธิเป็นเวลานาน ๆ ต่อไป

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาทุกคนดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรมตามขั้นตอน ABCDEF โดยใช้เทคนิคการจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery = REI) ดังนี้

“ให้ทุกคนหลับตาลงเบาๆ พร้อมทั้งจินตนาการถึงเหตุการณ์ (A) ในอดีตที่ยังคงมีอิทธิพลต่อนักศึกษามาจนถึงปัจจุบัน และทำให้นักศึกษาเกิดปัญหาทางอารมณ์มากที่สุด 1 เหตุการณ์ ตามที่ได้พูดคุยกัน แต่ครั้งนี้ขอให้มองเห็นเหตุการณ์ที่เฉพาะเจาะจงมากที่สุด... ให้ทุกคนทำตนเองให้รู้สึกเหมือนกำลังอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริงๆ อีกครั้งหนึ่ง... นักศึกษาทำได้หรือไม่?... “นักศึกษายืนอยู่ตรงไหน?... มีใครอยู่ในเหตุการณ์นั้นบ้าง?... บรรยายการรอบตัวนักศึกษาเป็นอย่างไร?... มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นกับนักศึกษบ้าง?... นักศึกษาเกิดความรู้สึก พุดหรือกระทำอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น?... คนเหล่านั้นได้พุดหรือกระทำอย่างไร?... ให้สังเกตการรับรู้ในรายละเอียดของเหตุการณ์นั้นด้วยประสาทสัมผัสทั้งการมองเห็น...การได้ยิน...การได้กลิ่น...รวมทั้งวิธีการคิดและสิ่งที่เป็นคำพูดทั้งหมดให้มากที่สุด...นักศึกษสามารถจินตนาการได้หรือไม่?...”

“เมื่อนักศึกษาจินตนาการรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนแล้ว ให้ปล่อยตัวเองจมอยู่กับความรู้สึกไม่สบายใจนั้น (C) อย่าพยายามหลีกเลี่ยงมัน ให้รับรู้ถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้...(หยุด 1-2 นาที) ขณะนี้นักศึกษาสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกไม่สบายใจเหล่านั้นได้เป็นอย่างดี...”

“ต่อไปนี้...ขอให้นักศึกษพยายามผลักดันตัวเองให้สามารถลดปัญหาทางอารมณ์เหล่านั้นให้ได้...นักศึกษสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ให้น้อยลงได้อย่างแน่นอน... ถ้านักศึกษาเผลอไปคิดว่าไม่สามารถทำได้...มันเป็นเพียงความคิดที่หลอกตัวเองเท่านั้น... เพราะทุกคนสามารถผลักดันตัวเองให้ลดอารมณ์ทางลบที่ไม่เหมาะสมได้ชั่วขณะหนึ่งอย่างน้อย 2-3 ครั้งได้เสมอ... นักศึกษาทำได้...และทำได้อย่างแน่นอน... เมื่อนักศึกษาสามารถเปลี่ยนความรู้สึกเครียดหรือความวิตกกังวลได้ ให้พิจารณาว่านักศึกษสามารถเปลี่ยนได้เพราะเหตุใด?...ถ้านักศึกษาเปลี่ยนได้เพราะเปลี่ยนเหตุการณ์ ให้ย้อนกลับไปพยายามทำใหม่อีกครั้ง โดยไม่พยายามที่จะเปลี่ยนเหตุการณ์...”

“ถ้านักศึกษายังทำไม่ได้...ลองใช้ทักษะที่ได้เรียนรู้มาในครั้งก่อน ๆ เพื่อโต้แย้ง (D) กับความคิดของนักศึกษาที่เชื่อว่า เหตุการณ์ที่มีอิทธิพลต่อฉันอย่างรุนแรงในอดีตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของฉันในปัจจุบัน... (หยุด 1-2 นาที) เมื่อนักศึกษาโต้แย้งด้วยคำพูดของตนเองแล้ว... นักศึกษาจะพบว่า นักศึกษสามารถละทิ้งความคิดหรือคำพูดเหล่านั้น แล้วคิดถึงคำพูดใหม่ที่มีความเหมาะสมมากกว่ามาแทนที่ การเปลี่ยนแปลงการเฝ้าบอกตัวเองด้วยการรวบรวมความคิดที่สมเหตุสมผลจะช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ได้ง่ายขึ้น...”

“ให้นักศึกษาพุดกับตัวเองในใจด้วยคำพูดที่สมเหตุสมผล เป็นจริงและเป็นประโยชน์มากขึ้น...(E) เมื่อนักศึกษาคิดคำพูดเหล่านั้นได้แล้ว ให้นำถึงคำพูดที่สมเหตุสมผลเหล่านั้นซ้ำๆ หลาย ๆ ครั้ง จนจำได้ขึ้นใจ...(หยุด 1-2 นาที) นักศึกษสามารถบอกตัวเองด้วยคำพูดที่สมเหตุสมผลเหล่านั้นได้หรือไม่?...”

“ต่อไป ขอให้นักศึกษาคิดถึงความเชื่อใหม่และมองเห็นภาพของนักศึกษาในเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง พร้อมทั้งใช้ความเชื่อใหม่ได้แย้งกับความเชื่อเก่าที่ว่า “เหตุการณ์ที่มีอิทธิพลต่อฉันอย่างรุนแรงในอดีตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของฉันในปัจจุบัน” นักศึกษาสามารถทำได้หรือไม่? (หยุด 1-2 นาที) “ขณะนี้ขอให้นักศึกษาลองสำรวจความรู้สึกของตนเองว่าเป็นอย่างไร?” (F) “นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการลดปัญหาทางอารมณ์ให้น้อยลง... จนเกิดความรู้สึกใหม่... มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล ทำให้นักศึกษามีความอดทนต่อปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพิ่มมากขึ้นด้วย... ให้หายใจยาวๆ ลึก ๆ 2-3 ครั้ง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย... แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้น...”

2.3 ให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ โดยการเล่าเหตุการณ์นั้น การคิด ความรู้สึกและการกระทำที่เกิดขึ้น เน้นความสามารถใน 4 ประเด็น คือ 1) การผลักดันตัวเองให้เปลี่ยนแปลงความรู้สึกไม่สบายใจ 2) การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเชิงเหตุผล ความจริงและประโยชน์ 3) การสร้างปรัชญาชีวิตที่สมเหตุสมผล 4) การสร้างความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้นแทนที่ปัญหาทางอารมณ์เหล่านั้น หลังจากนั้นเน้นให้นักศึกษาเข้าใจว่า เราสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ได้ โดยการคิดอย่างสมเหตุสมผลแทนการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

2.4 ผู้วิจัยส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดการหยั่งเห็นถึงการปล่อยวางอดีตที่มีผลต่อการลดปัญหาทางอารมณ์ โดยการเล่าเรื่อง “ความดีควรจดจำ ความเจ็บช้ำควรทำลาย” (ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10) แล้วให้นักศึกษายกตัวอย่างประสบการณ์ของตนเองที่สามารถปล่อยวางอดีตได้ จนทำให้ไม่เกิดปัญหาทางอารมณ์อีกต่อไป

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาประเมินระดับปัญหาทางอารมณ์ ในขณะปัจจุบัน จาก 0-10 (โดย 0 หมายถึง ไม่มีปัญหาทางอารมณ์เลย... และ 10 หมายถึง มีปัญหาทางอารมณ์มากที่สุด) แล้วให้นักศึกษาฝึกจินตนาการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ตามเสียงเทป หลังการฝึกให้นักศึกษาประเมินระดับปัญหาทางอารมณ์อีกครั้งหนึ่ง แล้วสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกร่วมกัน

2.6 ผู้วิจัยอธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 10 การจินตนาการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ โดยให้ฝึกปฏิบัติตามคำชี้แจงและตามเสียงเทปที่ผู้วิจัยแจกให้ แล้วนำประสบการณ์จากการฝึกมาอภิปรายกันอีกครั้งต่อไป

3. ขัณฑ์

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา
4. ดูความตั้งใจและความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10

1. **ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล :** “เหตุการณ์ที่มีอิทธิพลต่อฉันอย่างรุนแรงในอดีตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของฉันในปัจจุบัน” (การปฏิเสธความรับผิดชอบ)

ความเชื่อนี้ไม่สมเหตุสมผล เพราะแม้ว่าอดีตจะมีอิทธิพลต่อปัจจุบันแต่ก็ไม่จำเป็นว่าอดีตจะต้องกำหนดพฤติกรรมที่ทำในปัจจุบันเสมอไป บุคคลอาจได้รับผลกระทบจากบางสิ่งบางอย่างในอดีตแต่ก็ได้หมายความว่า จะต้องมียุติตามที่ถูกสร้างมาจากเหตุการณ์ในอดีต พฤติกรรมที่เคยสำคัญในอดีตอาจไม่ได้เป็นพฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบัน วิธีการแก้ไขปัญหในอดีตอาจไม่สัมพันธ์กับการแก้ไขปัญหในปัจจุบัน การอ้างอิทธิพลในอดีตอาจเป็นคำแก้ตัวเพื่อหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็รู้ว่าบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในปัจจุบันได้ โดยการวิเคราะห์ผลจากอดีตหรือความเชื่อต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เพื่อทำให้การแสดงพฤติกรรมในปัจจุบันถูกต้องมากขึ้น นั่นก็คือ บุคคลสามารถเรียนรู้ได้จากอดีต แต่ต้องไม่ยึดติดกับมัน

2. เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10 (เพิ่มเติม)

2.1 การจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive Imagery = REI) เป็นเทคนิคที่สร้างขึ้นเพื่อการฝึกจิตใจให้หนักแน่นและเกิดรูปแบบของอารมณ์ใหม่ (Corey. 1996 : 330) โดยการส่งเสริมให้กำลังใจในการจินตนาการถึงเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้น (A) และเชื่อมโยงกับปัญหาในชีวิตในปัจจุบัน ให้สัมผัสกับอารมณ์ทางลบที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเดือดดาล การเกลียดตัวเอง หรือการสงสารตัวเอง (C1) ให้เกิดความรู้สึกจริงๆ ไม่ใช่คาดเดาว่ารู้สึก ให้อยู่กับความรู้สึกนั้น 1-2 นาที แล้วทำการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกทางลบที่ไม่เหมาะสม ให้เป็นความรู้สึกทางลบที่เหมาะสม (C2) เช่น ความเศร้าใจ ความไม่พึงพอใจ ความเสียใจ ความคับข้องใจ ความขุ่นเคืองใจ โดยการบอกกับตัวเองอย่างแข็งขันและซ้ำ ๆ ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผลด้วยคำกล่าว เช่น “ใช่ มันทำให้ฉันแย่และไม่ยุติธรรม ซึ่งฉันไม่ต้องการให้เกิดขึ้น แต่ไม่มีเหตุผลว่าทำไมเขาจะต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างยุติธรรม อย่างไรก็ตามฉันชอบที่จะให้เขาปฏิบัติกับฉันอย่างยุติธรรม (Nelson-Jones. 1998 : 283; citing Ellis. 1993f : 11-19) เทคนิค REI ของเอลลิส มี 4 ขั้นตอน คือ 1) ให้มองเห็นภาพที่มีความทุกข์มากที่สุด เช่น ถูกปฏิเสธในงานปาร์ตี้ 2) ให้พยายามและเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่ได้รับเป็นอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น จากความวิตกกังวลเป็นการใส่ใจ 3) อภิปรายเกี่ยวกับวิธีการเปลี่ยนแปลงจนสำเร็จ ด้วยการโต้แย้งความเชื่อที่ทำลายตัวเอง และ 4) อธิบายให้เข้าใจในวิธีการเปลี่ยนแปลงนี้ (Milner; & Palmer. 1998 :

157-158) ในที่นี้ผู้วิจัยนำแนวคิดมาปรับให้สอดคล้องกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “เหตุการณ์ที่มีอิทธิพลต่อฉันอย่างรุนแรงในอดีตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของฉันในปัจจุบัน” ที่ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา

2.2 เทคนิคการเล่าเรื่อง (Stories) ในที่นี้เล่าเรื่อง ‘ความดีควรจดจำ ความเจ็บช้ำควรทำลาย’ ดังนี้ “มีคนสองคน เป็นเพื่อนรักกันมากๆ ต่างร่วมเดินทางไปในทะเลทรายด้วยกัน...ระหว่างทาง...เกิดโต้เถียงขัดแย้งกันไม่เข้าใจกัน เพื่อนคนหนึ่งพลั้งมือ...ตบหน้าอีกฝ่าย คนถูกทำร้ายเจ็บปวด แต่ไม่เอ่ยวาจา...กลับเขียนข้อความลงบนผืนทรายว่า “วันนี้...ฉันถูกเพื่อนรักตบหน้า” พวกเขายังคงเดินทางต่อ จนกระทั่งถึงแหล่งน้ำ พวกเขาตัดสินใจอาบน้ำ...ชำระกาย...พลันคนที่ถูกตบหน้ากลับจมน้ำ เพื่อนอีกคนไม่รีรอ...เข้าช่วยชีวิต คนรอดตายยังไม่เอ่ยวาจา กลับสลักไปบนหินใหญ่ “วันนี้...เพื่อนรักช่วยชีวิตฉันไว้” อีกคนไม่เข้าใจถามว่า “เมื่อถูกฉันตบหน้า...เธอเขียนบนทราย...แล้วทำไมเมื่อครู่ต้องสลักบนหิน” อีกคนแยมพรายกล่าวตอบ “เมื่อถูกเพื่อนรักทำร้าย...เราควรเขียนไว้บนทราย ซึ่งสายลมแห่งการให้อภัย...จะทำหน้าที่พัดผ่าน...ลบล้างไม่เหลือ แต่เมื่อมีสิ่งที่ดีมากมาย...บังเกิด เราควรสลักไว้บนก้อนหินแห่งความทรงจำในหัวใจ...ซึ่งจะไม่มีสายลมแรงเพียงใด...ลบล้างทำลายได้” (เสมอใจ ศรีมาลา. 2004 : 54) หลังจากนั้นให้นักศึกษาอภิปรายประโยชน์ของการปล่อยวางอดีตที่ไม่ควรจดจำ เพื่อได้แย่งความเชื่อที่ว่า “เหตุการณ์ที่มีอิทธิพลต่อฉันอย่างรุนแรงในอดีตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของฉันในปัจจุบัน”

2.3 การจินตนาการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ (Relaxation Imagery) เป็นเทคนิคที่ใช้เพื่อการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ด้วยการจินตนาการเกี่ยวกับแสงแดด นกที่กำลังบิน คลื่นซัดชายหาด ทั้งนี้เพราะการจินตนาการเพื่อรับรู้ทั้งการได้กลิ่น ได้ยินเสียง มองเห็นสีหน้า รู้ถึงความรู้สึก และรับรู้รสได้ จะช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียดและความวิตกกังวล มีสติ และมีสมาธิมากขึ้น ในที่นี้ผู้วิจัยได้ใช้การจินตนาการเกี่ยวกับชายหาด (The Beach) ตามแนวคิดของกรีนเบิร์ก (Greenberg. 1999 : 155-156) โดยปรับคำพูดให้เหมาะสมกับนักศึกษาและได้บันทึกเสียงลงเทปเพื่อให้นักศึกษาไปฝึกเป็นการบ้าน และให้นำประสบการณ์จากการฝึกมาอภิปรายแลกเปลี่ยนกันในครั้งต่อไป (ตามแบบฝึกหัด ครั้งที่ 10)

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 10

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 10

“การจินตนาการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์”

คำชี้แจง : การจินตนาการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ จะช่วยให้นักศึกษารู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาได้เป็นอย่างดี โดยก่อนทำการฝึกให้นักศึกษาดำเนินการ ดังนี้

- 1) ประเมินระดับปัญหาทางอารมณ์ ก่อนการฝึก 0-10 ลงในแบบบันทึกผลการฝึกปฏิบัติ (ระดับ 0 หมายถึง ไม่มีปัญหาทางอารมณ์เลย....ระดับ 10 หมายถึงมีปัญหาทางอารมณ์ มากที่สุด)
- 2) สวมเสื้อผ้าที่สบาย สามารถนั่งนิ่ง ๆ ได้นานจนกว่าจะฝึกเสร็จ และทำการฝึกวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 สัปดาห์ ให้ฝึกปฏิบัติตามเสียงเทปในช่วงเวลาที่เป็นส่วนตัว ไม่มีใครรบกวน เช่น ก่อนเข้านอน หรือก่อนลุกจากที่นอน ฯลฯ
- 3) เปิดเทปและปฏิบัติตามเสียงที่ได้ยินจนจบกระบวนการด้วยความผ่อนคลาย อย่ายุติกลางคันเพราะอาจทำให้ไม่บรรลุเป้าหมาย

(คำพูดที่บันทึกใส่เทป)

“ให้นักศึกษาหลับตาเบา ๆ และหายใจยาว ๆ ลึก ๆ 3 ครั้ง....แล้วจินตนาการตามเสียงเทป ดังนี้

“ฉันกำลังเดินลงบันไดอย่างช้า ๆ มุ่งไปสู่ชายหาดที่สวยงามและน่าเบิกบานใจ มองเห็นทะเลที่ไกลออกไป เท่าที่จะมองเห็นได้ หาดทรายสวยงามและเป็นประกาย ฉันกำลังเดินไปตามชายหาด ลมกำลังพัดผ่านผมของฉัน แสงแดดส่องกระทบส่วนต่าง ๆ ของร่างกายฉัน ฉันได้ยินเสียงคลื่นกระทบชายหาด ได้กลิ่นเกลือในอากาศ ฉันเดินมาถึงตำแหน่งที่เงียบห่างจากคนอื่น ๆ ฉันจึงคลี่ผ้าปูนอนบนชายหาด ฉันเหนื่อยจากการเดิน รู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ฉันเอนตัวลงนอนบนผ้าปู ปลดปล่อยให้สัมผัสกับพื้นทราย เมื่อฉันผ่อนคลาย ฉันสามารถรับรู้ถึงความเค็มของเกลือในอากาศ ทุกสิ่งทุกอย่างดูเหมือนสว่าง เหลือง มีสีน้ำตาลและสีน้ำเงิน สีเหลืองจ้าของดวงอาทิตย์ ฉันตัดสินใจหลับตาลงและรับรู้ความรู้สึกทุกอย่างที่ผ่านเข้ามา แสงแดดดูเหมือนผ่านร่างกายฉัน ครั้งแรกแขนของฉันอบอุ่น ฉันรู้สึกร้อน ความร้อนผ่านแขนทั้งสองข้าง และรู้สึกผ่อนคลาย หลังจากนั้นขาทั้งสองข้างของฉันจะถูกถูไปด้วยแสงแดด...เพิ่มมากขึ้น จนอบอุ่น

แสงแดดเคลื่อนความอบอุ่นมาที่ทรวงอกของฉันแล้ว บริเวณทรวงอกของฉันเริ่มร้อนและผ่อนคลาย แต่มันไม่ได้หยุดแค่ทรวงอก แสงแดดเคลื่อนผ่านช่องท้องของฉัน ทำให้บริเวณช่องท้องอบอุ่น และเมื่อฉันทนให้แสงแดดเคลื่อนต่อไปที่หน้าผากของฉัน ทำให้บริเวณหน้าผากอบอุ่นและผ่อนคลาย

ขณะนี้ร่างกายทุกส่วนของฉันรู้สึกอบอุ่นและผ่อนคลาย กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย ร่างกายทุกส่วนรู้สึกแข็งแรง มันกำลังจมสู่หาดทราย ร่างกายของฉันรู้สึกอบอุ่นและหนัก ร่างกายของฉันรับรู้ถึงความอบอุ่นของแสงแดด

ขณะผ่อนคลายฉันได้ยินเสียงนกนางนวลกำลังบินผ่านเหนือท้องทะเล มันบินอย่างอิสระ เบา สบายและสงบ เมื่อมันบินผ่านทะเล มันกำลังนำปัญหา ความเครียดและความวิตกกังวลของฉันไปกับมันด้วย ฉันรู้สึกปลดปล่อยจากปัญหา ความเครียดและความวิตกกังวลทั้งหมด และผ่อนคลาย ฉันไม่คิดอะไรนอกจากความรู้สึกผ่อนคลายทุก ๆ ส่วนของร่างกาย ฉันรู้สึกผ่อนคลายตลอดวัน

ขณะนี้ดวงอาทิตย์กำลังจะลับขอบฟ้า เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะจากไป ฉันค่อย ๆ สิมตอย่างช้า ๆ รู้สึกผ่อนคลายและพอใจอย่างน่าประหลาดใจ ฉันไม่มีความเครียดและความวิตกกังวล ฉันไม่ใส่ใจมัน ฉันมองที่นกนางนวล ซึ่งนำปัญหา ความเครียดและความวิตกกังวลของฉันไปสู่ทะเล ฉันขอบคุณมัน

ฉันรู้สึกตื่นตัว ฉันลุกขึ้นยืนตัวตรง ความรู้สึกยังคงอบอุ่น หาดทรายสัมผัสสลายหายไป ฉันรู้สึกดีมาก ๆ ฉันพอใจที่จะใช้เวลาในการอยู่ตามลำพังด้วยความสงบ ปราศจากปัญหาหรือความกังวลใด ๆ ฉันพับผ้าปู สะบัดเม็ดทรายอย่างช้า ๆ ฉันรู้สึก

ผ่อนคลายและสบายใจ ฉันกล่าวลาหาทหาย และเดินกลับไปยังช้า ๆ ฉันรู้ว่าฉันสามารถกลับมาที่นี่ได้อีกเมื่อฉันต้องการ
จิตใจของฉันสงบอย่างแท้จริง ฉันรู้สึกผ่อนคลาย สบาย...

ขณะนี้ขอให้นักศึกษาเตรียมออกจากจินตนาการ นับถอยหลังจาก 5 แต่ละครั้งที่นับ ฉันจะรู้สึกตื่นตัวมากขึ้น ฉันยัง
หลับตาอยู่และจะลืมตาเมื่อได้ยินคำสั่ง...

ห้า... ฉันกำลังออกจากจินตนาการ ฉันโบกมือลา...

สี่... ฉันกลับมาสู่ห้องนี้... ฉันนั่งลงที่เก้าอี้ ฉันรู้ว่าฉันอยู่ที่ไหน...

สาม... ฉัน เตรียมลืมตา... คิดถึงสิ่งที่ฉันจะเห็นเมื่อฉันลืมตา...

สอง... ลืมตาขึ้น มองที่วัตถุใดวัตถุหนึ่งในห้อง หายใจลึก ๆ...

หนึ่ง... มองที่วัตถุต่าง ๆ ภายในห้อง หายใจลึก ๆ หลาย ๆ ครั้ง

เมื่อฉันรู้สึกพร้อม เหยียดแขนขาออกไป ขณะนี้ฉันลุกขึ้นและเหยียดลำตัว หายใจลึก ๆ มากขึ้นหลาย ๆ ครั้ง ขณะนี้
ฉันเคลื่อนไหวอริยาบทตามปกติ รับรู้ว่าฉันสดชื่นและมีชีวิตใหม่...

แบบบันทึกผลการฝึกปฏิบัติการจินตนาการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์

วัน	การประเมิน ก่อนการฝึก (0-10)	การประเมิน หลังการฝึก (0-10)	ผลที่ได้จากการฝึกปฏิบัติ (การคิด การรู้สึก การกระทำ)
จันทร์			
อังคาร			
พุธ			
พฤหัสบดี			
ศุกร์			
เสาร์			
อาทิตย์			

ครั้งที่ 11

เรื่อง

1. การลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ (IB10)
2. การลดปัญหาทางอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ด้านการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ (IB10)
2. เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 11
2. ภาพการฝึกโยคะ
3. แบบฝึกหัด ครั้งที่ 11

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและซักถามประสบการณ์ของนักศึกษาจากการทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 10 คือ การจินตนาการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ และชักนํานักศึกษาเข้าสู่การให้คำปรึกษาโดยการใช้กรณีตัวอย่างนักศึกษาที่มีปัญหาเพราะไม่สามารถทำหน้าที่หัวหน้าห้องได้อย่างสมบูรณ์แบบ ทำให้รู้สึกรู้สึกโกรธตนเองที่ไร้ความสามารถ โกรธเพื่อนที่ไม่ให้ความร่วมมือ และโกรธมหาวิทยาลัยที่ไม่มีมาตรการลงโทษผู้ที่ไม่ร่วมกิจกรรมอย่างจริงจัง ผู้วิจัยสรุปให้เห็นว่าปัญหาทางอารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นเนื่องจากมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “ปัญหาทุกปัญหาต้องมีวิธีการแก้ไขได้อย่างถูกต้อง และเป็นเรื่องเสียหายถ้าไม่สามารถค้นพบวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างสมบูรณ์แบบ” เมื่อนักศึกษาได้รับคำปรึกษาทำให้สามารถคิดได้อย่างสมเหตุสมผล ลดปัญหาทางอารมณ์ มีความสุขในการเรียนและการเป็นหัวหน้าห้องมากขึ้น

1.2 ผู้วิจัยบอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “ปัญหาทุกปัญหามีวิธีการแก้ไขได้อย่างถูกต้อง และเป็นเรื่องเสียหายถ้าไม่สามารถค้นพบวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างสมบูรณ์แบบ” และลดความรู้สึกโกรธของนักศึกษา ที่เกิดจากความเชื่อนี้ โดยเน้นให้นักศึกษาทุกคนมีบทบาทเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับการช่วยเหลือตามวิธีการต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันประเมิน A-B-C ของกันและกัน โดยผู้วิจัยลดบทบาทเป็นผู้ฟังมากขึ้น และให้นักศึกษาฝึกหัดถามตอบกันเองมากขึ้น ด้วยการใช้เทคนิคการสนทนาและคำถามแบบโสเครตีสตามที่ได้เรียนรู้มา (เช่น “เหตุการณ์ที่นักศึกษายังไม่สามารถแก้ไขปัญหาก็อย่างถูกต้อง คืออะไร?” “สาเหตุที่ทำให้นักศึกษาไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ คืออะไร?” “เมื่อเกิดปัญหาทางอารมณ์นักศึกษาได้แสดงพฤติกรรมอย่างไร?” “ความรู้สึกอะไรที่นักศึกษาต้องการให้เกิดขึ้นแทนที่ความรู้สึกนั้น?” “สิ่งที่มีมากระตุ้นให้นักศึกษาเกิดปัญหาทางอารมณ์ คืออะไร?” “สิ่งที่นักศึกษาเล่าบอกกับตัวเองเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น คืออะไร?” “ถ้านักศึกษาเชื่อว่าตนเองต้องสามารถแก้ไขปัญหาก็อย่างถูกต้องแล้วจะเป็นอย่างไร?”) หลังจากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปเกี่ยวกับการประเมินเหตุการณ์ ความเชื่อและผลที่ตามมาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำลายตนเองของนักศึกษา

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันซักถามและตอบคำถามเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (D) โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งแบบมีโครงสร้างเชิงเหตุผล เชิงความจริงและเชิงประโยชน์ ตามที่เคยเรียนรู้มาในการให้คำปรึกษาครั้งก่อน ๆ ด้วยการจับคู่กันฝึกตั้งคำถามและตอบคำถามสลับบทบาทกันตามที่เคยเรียนรู้มา (เช่น “ทำไมความเชื่อนี้จึงไม่เป็นเหตุเป็นผล?” “ทำไมความเชื่อนี้จึงไม่เป็นจริง?” “ทำไมความเชื่อนี้จึงไม่เป็นประโยชน์?” หรืออาจถามว่า “ทำไมเธอต้องแก้ไขปัญหาก็อย่างสมบูรณ์แบบ?” “มีหลักฐานที่ไหนกล่าวว่าเธอต้องแก้ไขปัญหาก็อย่างสมบูรณ์แบบ?” “การเชื่อว่าเธอต้องแก้ไขปัญหาก็อย่างสมบูรณ์แบบเป็นประโยชน์ต่อเธออย่างไร?”)

2.3 ให้นักศึกษาฝึกผ่อนคลายทางความคิดแบบโยคะ เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ 6 ท่า ได้แก่ ท่าสัญลักษณ์แห่งโยคะ ท่าบิดสันหลัง ท่าหัวจรดเข่า ท่าคีม ท่ากงล้อ และท่าต้นไม้ (ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 11)

2.4 ให้นักศึกษาสร้างปรัชญาชีวิตที่สมเหตุสมผล (E) โดยให้นักศึกษากล่าวกับตัวเองทางบวกด้วยคำพูดของตนเองเพื่อแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ว่า “ปัญหาทุกปัญหามีวิธีการแก้ไขได้อย่างถูกต้อง และเป็นเรื่องเสียหายถ้าไม่สามารถค้นพบวิธีการแก้ไขปัญหาก็อย่างสมบูรณ์แบบ”

2.5 ผู้วิจัยให้นักศึกษาบอกความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น (F) หลังจากการโต้แย้งและฝึกโยคะ

2.6 ผู้วิจัยอธิบายและมอบหมายแบบฝึกหัด ครั้งที่ 11 การฝึกผ่อนคลายทางความคิดแบบโยคะ และการช่วยเหลือตนเองของ REBT ให้ไปทำเป็นการบ้านและนำประสบการณ์มาอภิปรายกันในครั้งต่อไป

3. ขัณฑ์

3.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 11 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่งาน และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา
4. ดูความตั้งใจและความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 11

1. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล : “ปัญหาทุกปัญหามีวิธีการแก้ไขได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์แบบเสมอ และมันเป็นเรื่องเสียหายถ้าฉันไม่สามารถค้นพบวิธีการแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างสมบูรณ์แบบ” (การเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ)

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะไม่มีวิธีการแก้ไขปัญหาที่สมบูรณ์แบบสำหรับทุก ๆ ปัญหา การค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่สมบูรณ์แบบจะเพิ่มความวิตกกังวลและความกลัวให้แก่บุคคล และอาจส่งผลให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ดี

ส่วนคนที่มีความเชื่อที่สมเหตุสมผล จะพยายามคิดค้นวิธีการแก้ไขปัญหาย่างหลากหลาย โดยตระหนักว่าไม่มีวิธีการแก้ไขปัญหาที่สมบูรณ์แบบ และยอมรับในวิธีการแก้ไขปัญหานั้นที่ดีที่สุดเท่าที่มีอยู่ได้

2. เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 11 (เพิ่มเติม)

2.1 เทคนิคการผ่อนคลายทางความคิด (Cognitive Distraction) ด้วยการฝึกโยคะ (Yoga) เพื่อให้ นักศึกษาสามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ ทำให้เกิดความสงบของร่างกายและจิตใจอย่างเต็มที่ในขณะที่รู้ตัว เกิดสมาธิและช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ได้ ในที่นี้ผู้วิจัยเน้นการฝึกที่เน้นการควบคุมการหายใจเข้า-ออก พร้อมกับการออกกำลังกายท่าต่างๆ จำนวน 6 ท่า ดังนี้

1. ท่าสัญลักษณ์แห่งโยคะ ให้นักศึกษานั่งในท่าเทพบุตร วางฝ่ามือทั้งสองไว้ที่เข่า หายใจเข้า ยกมือทั้งสองขึ้นมาหันทฝ่ามือทั้งสองออกนอกตัว กำหมัดหลวมๆ งอข้อมือ วางลงไปที่อุ้งเชิงกรานทั้งสองข้าง หายใจออก ก้มตัวโน้มไปข้างหน้าจนหัวจรดพื้น หายใจเข้า เหยยศีรษะขึ้นมา ค่อยๆยกตัวขึ้น จนตั้งตรง หายใจออก ฝ่ามือวางไว้ที่เข่าตามเดิม ทำซ้ำอีก 1 ครั้ง

2. ท่าบิดสันหลัง ให้นักศึกษานั่งเหยียดเท้าทั้งสองไปข้างหน้า ลำตัวตั้งตรง มือทั้งสองวางทาบไปที่พื้นหลังสะโพก หายใจเข้า ชันเข่าซ้ายขึ้นให้ข้อเท้าซ้ายชิดเข่าขวา หายใจออก ยกมือข้างขวาอ้อมมาจับข้อเท้าซ้าย หายใจเข้า บิดสันหลังไปทางด้านซ้าย ค่อยๆหันกลับ แล้วเอามือขวาวางไว้ที่พื้นตามเดิม หายใจออก เหยียดเท้าซ้ายไปข้างหน้าตามเดิม ทำข้างขวาสลับกันเหมือนเดิม

3. ท่าหัวจรดเข่า ให้นักศึกษานั่งเหยียดเท้าทั้งสองไปข้างหน้า ลำตัวตั้งตรง พับขาซ้าย แบนพื้น โดยฝ่าเท้าชิดกับเข่าขวา หายใจเข้า ยกมือทั้งสองมาประสานนิ้วกัน บิดข้อมือ ยกขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออก

ค่อยๆ ก้มตัวช้าๆ ปล่อยมือทั้งสองจับที่ฝ่าเท้าขวา ก้มศีรษะให้มากที่สุด หายใจเข้า แล้วเงยศีรษะขึ้น ค่อยๆ ปล่อยมือ ลำตัวตั้งตรง หายใจออก ทำสลับขาขวาเหมือนเดิม

4. ทำคีม ให้นักศึกษานั่งเหยียดเท้าทั้งสองไปข้างหน้า ลำตัวตั้งตรง หายใจเข้า ยกมือทั้งสองมาประสานนิ้วกัน บิดข้อมือ ยกขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออก ค่อยๆ ก้มตัวไปข้างหน้า ปล่อยมือ งอนิ้วชี้ทั้งสองข้างเป็นคีม คล้องที่หัวแม่เท้าทั้งสองข้าง หายใจเข้า แล้วเงยศีรษะขึ้น ค่อยๆ ปล่อยมือ ลำตัวตั้งตรง หายใจออก ทำซ้ำอีกครั้ง

5. ท่ากงล้อ ให้นักศึกษาลุกขึ้นยืน เท้าแยกจากกัน ห่างเท่ากับความกว้างของไหล่ หายใจเข้า ยกมือซ้ายขึ้นไปด้านข้างขนานกับพื้น หายใจเข้า ยกมือขึ้น ค่อยๆ ยกมือมาแนบศีรษะ โน้มตัวไปทางด้านขวาให้มากที่สุด หายใจออก ค่อยๆ เหยียดตัวตั้งตรง หายใจเข้า เหยียดแขนไปทางด้านข้างขนานกับพื้น คว่ำฝ่ามือ ลดแขนลงแนบข้างลำตัว หายใจออก

6. ท่าต้นไม้ ให้นักศึกษานั่งตรงเท้าชิดกัน หายใจเข้า ยกมือเท้าส่ว ยกเท้าซ้ายขึ้นมา ให้ฝ่าเท้าแนบกับเข่าขวา หายใจออก พนมมือไว้ที่หน้าอก ค่อยๆ ยกมือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะช้าๆ เหยียดขึ้นไปให้มากที่สุด หายใจเข้า ลดมือลงมาไว้ที่หน้าอก เท้าส่ว ลดเท้าซ้ายวางราบกับพื้น หายใจออก ทำสลับเท้าขวาเหมือนเดิม

2.2 การใช้แบบฟอร์มการช่วยเหลือตนเอง (Self-help Forms) ผู้วิจัยได้ใช้แบบการช่วยเหลือตนเองของ REBT ที่ปรับมาจากแบบการช่วยเหลือตนเองของเอลลิสและไซเคิล (Nelson-Jones. 1998 : 281-282; citing Sichel; & Ellis. 1984 : 2) โดยให้นักศึกษาได้ทบทวนการฝึกหัดเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผลทั้ง 10 ประการ ตามขั้นตอน ABCDEF แล้วนำผลมาให้ผู้วิจัยตรวจเพื่อดูวิธีการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลว่าถูกต้องมากน้อยเพียงใด ดังแบบฝึกหัด ครั้งที่ 11

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 11

แบบฝึกหัด ครั้งที่ 11

การผ่อนคลายทางความคิดแบบโยคะ และการช่วยเหลือตนเองแบบ REBT

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาฝึกโยคะทั้ง 6 ท่า และดำเนินการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามขั้นตอน ABCDEF ลงในแบบฟอร์ม
การช่วยเหลือตนเอง แล้วนำผลมาอภิปรายกันอีกครั้งต่อไป

(A) เหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในชีวิตของข้าพเจ้า (การคิด การรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่
ทำลายตัวเอง).....

(C) ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรม (ปัญหาทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ทำลายตัวเองที่ต้องการเปลี่ยนแปลง)

(B) ความเชื่อ: ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (iB) ที่ทำให้เกิดปัญหาทาง อารมณ์และพฤติกรรมทำลาย ตัวเอง	(D) การโต้แย้ง : ให้เขียนข้อความโต้แย้งความเชื่อที่ ไม่สมเหตุสมผลที่วงกลมไว้ เช่น	(E) ความเชื่อที่สมเหตุสมผลที่มีประสิทธิภาพ (rB) เพื่อแทนที่ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (iB)
1. ฉันต้องได้รับความรักและ ความชื่นชอบ		
2. ฉันต้องมีความสามารถ และประสบความสำเร็จในทุกๆ เรื่อง เพื่อให้ได้รับการยอมรับ ว่ามีคุณค่า		
3. คนเราควรทำสิ่งที่ถูกต้อง เสมอ ถ้าทำสิ่งที่เลว น่ารังเกียจ หรือชั่วร้าย ควรถูกประณาม และลงโทษ		
4. เป็นเรื่องเลวร้ายและทายนะ ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ ต้องการให้เป็น		

(B) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	(D) การโต้แย้ง	(E) การสร้างปรัชญาที่สมเหตุสมผล
5. ความทุกข์ของฉันเกิดจากสาเหตุภายนอก ฉันไม่สามารถที่จะควบคุมมันได้		
6. ฉันควรกังวลถึงสิ่งความเป็นไปได้ในการเกิดขึ้นของเหตุการณ์ที่อาจเป็นอันตรายหรือน่ากลัวตลอดเวลา		
7. ฉันจะมีความสุข ถ้าสามารถหลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหาชีวิต และความรับผิดชอบเกี่ยวกับตนเองได้		
8. ฉันต้องพึ่งพาผู้อื่นและจำเป็นต้องมีคน ที่เข้มแข็งกว่าให้พึ่งพา		
9. เหตุการณ์สำคัญในอดีตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมในปัจจุบัน และยังคงมีอิทธิพลต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน		
10. ปัญหาทุกปัญหาต้องมีวิธีการแก้ไขได้อย่างถูกต้อง และเป็นเรื่องเสียหายถ้าไม่สามารถค้นพบวิธีการแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างสมบูรณ์แบบ		

(F) ความรู้สึกและการกระทำของข้าพเจ้าที่เกิดจากการที่ข้าพเจ้ามีความเชื่อที่สมเหตุสมผลอย่างมีประสิทธิภาพ

.....

.....

ข้าพเจ้าจะปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มที่ เพื่อที่จะคิดอย่างสมเหตุสมผลทุก ๆ ครั้งและอย่างมีพลัง เพื่อทำให้ปัญหาทางอารมณ์ในปัจจุบันและพฤติกรรมทำลายตัวเองในอนาคตลดน้อยลง

ครั้งที่ 12

เรื่อง

1. การยุติกลุ่ม
2. การประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำการยุติกลุ่ม
2. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 12
2. เอกสารเนื้อเพลง “ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล”
3. เทปเพลง “ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล” และเครื่องเล่นเทป
4. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและอภิปรายถึงประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัด ครั้งที่ 11 การฝึกผ่อนคลายทางความคิดแบบโยคะ และการช่วยเหลือตนเองแบบ REBT ของนักศึกษาทุกคน

1.2 ผู้วิจัยบอกเป้าหมายในการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 12 แก่นักศึกษาว่า เพื่อยุติกลุ่มและประเมินผลการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ตามการรับรู้ตนเองของนักศึกษา จึงขอให้ทุกคนได้ประเมินความคิด ความรู้สึกหรือการกระทำของตนตามที่เป็นจริง

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ให้นักศึกษาร่วมกันร้องเพลง “ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล” เพื่อทบทวนถึงลักษณะของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทั้ง 10 ประการอีกครั้ง

2.2 ให้นักศึกษาประเมินผลการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 10 ประการ ตามการรับรู้ของนักศึกษา ด้วยการตอบคำถาม 2 ข้อ ได้แก่

1) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลใดบ้างที่นักศึกษาสามารถแทนที่ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผลได้อย่างรวดเร็วและฉับไว? เพราะเหตุใด?

2) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลใดบ้าง ที่นักศึกษาต้องใช้เวลานานในการแทนที่ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล เพราะเหตุใด?

2.3 ให้นักศึกษาประเมินปัญหาทางอารมณ์ทั้งในด้านความเครียด ความวิตกกังวลและความโกรธตามการรับรู้ของตน ด้วยการตอบคำถาม 3 ข้อ ได้แก่

1) ความถี่ในการเกิดความเครียด ความวิตกกังวลและความโกรธของนักศึกษาก่อนการให้คำปรึกษากับปัจจุบันแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร?

2) ความรุนแรงในการเกิดความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธของนักศึกษาก่อนการให้คำปรึกษากับปัจจุบันแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร?

3) ช่วงเวลาที่เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธของนักศึกษาก่อนการให้คำปรึกษากับปัจจุบันแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร?

3. ขันยติ

3.1 ให้นักศึกษาได้กล่าวสะท้อนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตน ทั้งที่มีต่อตนเอง ต่อเพื่อน ต่อผู้วิจัยและต่อกระบวนการแก้ไขปัญหามารวมทุกคน

3.2 ผู้วิจัยส่งเสริมและให้กำลังใจแก่นักศึกษา ในการนำวิธีการที่ได้รับไปใช้ในการแก้ไขปัญหาอื่นๆ ของตน และกล่าวชื่นชมนักศึกษาที่มีความรับผิดชอบและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษาดำเนินการจนทำให้นักศึกษาประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย คือ สามารถลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างยั่งยืนตลอดชีวิต

3.3 ให้นักศึกษาทำแบบประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรมหลังการทดลอง และนัดหมายวัน เวลาในการทำแบบสำรวจความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและแบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

การประเมินผล

1. ดูจากการสะท้อนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักศึกษาที่มีต่อตนเอง ต่อเพื่อน ต่อผู้วิจัย และต่อกระบวนการแก้ไขปัญา

2. ดูจากการทำแบบประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 12

1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) เป็นเทคนิคที่ผู้วิจัยจะให้การยอมรับนักศึกษาอย่างแท้จริง และไม่มีเงื่อนไขกับสิ่งที่เขาประพฤติปฏิบัติอย่างไม่ถูกต้องทั้งภายในกลุ่มและนอกกลุ่ม ทั้งนี้เพราะนักศึกษามักกลัวที่จะต้องเปิดเผยในสิ่งที่เขาเป็นอยู่จริงเพราะกลัวว่าจะถูกปฏิเสธ ผู้วิจัยจะแสดงให้เห็น

อย่างแข็งขันว่า แม้พฤติกรรมของสมาชิกจะไม่ถูกต้องหรือเป็นสิ่งที่เหลวไหลไร้สาระ แต่นักศึกษาก็ไม่ได้เป็นคนเลว หรือเป็นคนโง่ไปเสียทั้งหมด การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจะสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้เกิดการยอมรับในความ เป็นบุคคล แม้ว่าความเชื่อและพฤติกรรมบางอย่างจะถูกท้าทายอย่างมากก็ตาม (Corey, 1995 : 393) ในครั้งนี้ ใช้เพื่อให้นักศึกษารู้สึกไว้วางใจในการประเมินพฤติกรรมของตนเอง เพื่อนและผู้วิจัย รวมทั้งกระบวนการให้คำปรึกษาตามที่ เป็นจริง

2. การยุติกลุ่ม (Final Stage) เป็นการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งสุดท้าย เพื่อทำการทบทวนประสบการณ์ การเรียนรู้และการให้คำปรึกษาในช่วงสุดท้าย และสิ่งที่จะขัดขวางการเปลี่ยนแปลงในอนาคต ซึ่ง คอร์เรย์ (Corey, 1990 : 136; citing Milner; & Palmer, 1998 : 223-224) ได้แนะนำสิ่งที่ผู้นำบัดควรกระทำในขั้น สุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม มีดังนี้

2.1 การช่วยให้สมาชิกกลุ่มจัดการกับความรู้สึกที่อาจมีเกี่ยวกับการสิ้นสุดการให้คำปรึกษา
2.2 การให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสดูแลและจัดการกับปัญหาที่ยังค้างคาใจภายในกลุ่ม
2.3 การส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม และมั่นใจว่าสมาชิกกลุ่มมีข้อมูลเกี่ยวกับ แหล่งข้อมูลที่สามารถช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกว้างขวางต่อไป

2.4 การช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดวิธีการที่จะใช้ทักษะต่างๆ เพื่อแก้ไขปัญห่อื่นในชีวิตประจำวัน
2.5 การทำงานกับสมาชิกกลุ่มในการพัฒนาข้อตกลงที่เฉพาะ และการมอบหมายงานที่ใช้ฝึกหัดเพื่อ การเปลี่ยนแปลง

2.6 การช่วยให้สมาชิกกลุ่มพัฒนากรอบความคิดที่จะช่วยให้เข้าใจในการผสมผสาน ทำให้มั่นคง และการจำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.7 การให้โอกาสแก่สมาชิกกลุ่มในการให้สะท้อนกลับที่สร้างสรรค์อื่น ๆ

2.8 การเน้นจรรยาบรรณที่สำคัญ คือ การรักษาความลับภายหลังการยุติกลุ่ม

3. การติดตามผล (Follow-up) เป็นวิธีการที่มีประโยชน์อย่างมากในการป้องกันการกลับไปสู่ปัญหาเดิม ในฐานที่เป็นสมาชิกกลุ่มอาจอภิปรายความสำเร็จและปัญหา สิ่งที่เขาจะต้องเผชิญหน้ากับการใช้แนวคิดที่เน้น ปัญหาที่ปราศจากการช่วยเหลือเชิงวิชาชีพ มีการทบทวนการวางแผนการแก้ไขปัญห และ การตรวจสอบสิ่งที่ ขัดขวางการเปลี่ยนแปลง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้เกิดประโยชน์สูงสุดของขั้นสุดท้ายในการให้คำปรึกษา การติดตามผลช่วยให้ผู้วิจัยได้รับการสะท้อนกลับที่มีค่าเกี่ยวกับโปรแกรม และดำเนินการประเมินความมีประสิทธิภาพ โดยรวมของการให้คำปรึกษาด้วย อาจมีการทดสอบระดับความวิตกกังวล อาการป่วยทางกายและใจ ความกลัว ความซึมเศร้า หลังการทดลองเพื่อประเมินโปรแกรมด้วย สมาชิกกลุ่มบางคนอาจต้องการการช่วยเหลือเพิ่มเติมผู้ วิจัยอาจอภิปรายประเด็นเหล่านี้ และแนะนำการช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป เช่น พบผู้บำบัดหรือองค์กรอื่นๆที่ เหมาะสมกับสมาชิกกลุ่ม (Milner; & Palmer, 1998 : 224)

แบบประเมินผลหลังการทดลองให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา

คำชี้แจง: ให้นักศึกษาประเมินผลจากการให้คำปรึกษาและกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความคิดของนักศึกษามากที่สุด

ข้อความ	จริง	ไม่จริง
1. การได้รับความชื่นชมจากคนอื่นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับฉัน		
2. ฉันชอบตัวฉัน แม้ว่าคนอื่น ๆ จะไม่ชอบฉันก็ตาม		
3. ถ้าคนอื่นไม่ชอบฉัน นั่นคือปัญหาของเขา ไม่ใช่ปัญหาของฉัน		
4. ฉันกังวลใจว่าคนอื่นจะรู้สึกอย่างไรกับฉัน		
5. ฉันรู้สึกว้ากานแต่ไม่ถึงกับเสียใจ เวลาถูกใครวิจารณ์ในทางเสียหาย		
6. ฉันพยายามหลีกเลี่ยงในการที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันไม่สามารถทำได้ดี		
7. มันเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งสำหรับฉัน ที่จะต้องทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ		
8. ฉันสนุกกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ แม้ว่าจะทำมันไม่ได้ดีก็ตาม		
9. ฉันเป็นคนที่ไม่สามารถทนทานต่อความล้มเหลวได้		
10. ถ้าฉันไม่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน แสดงว่าฉันเป็นคนไร้ค่า		
11. คนที่ทำความผิดสมควรได้รับการประณามให้สาสม		
12. คนเราควรทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ ถ้าทำสิ่งเลวร้ายควรถูกลงโทษ		
13. ฉันคิดว่า ไม่มีใครเป็นคนเลว แม้ว่าการกระทำของเขาจะไม่ดีก็ตาม		
14. ฉันไม่ชอบตำหนิคนที่ทำผิดพลาดเพราะมีความจำเป็นบางอย่าง		
15. ฉันคิดว่า "มันไม่ยุติธรรมที่คนทำไม่ดีแล้วได้รับการให้อภัย"		
16. ฉันยอมรับในสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็นอยู่ แม้ว่าจะไม่ชอบมันก็ตาม		
17. มันเป็นเรื่องเลวร้าย ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการให้เป็น		
18. ฉันคิดว่า "คนเราควรทำในสิ่งที่ต้องการจะทำ โดยไม่กังวลว่าจะเกิดอะไรขึ้น"		
19. ฉันทนไม่ได้ถ้าต้องทำงานร่วมกับคนที่เห็นแก่ตัว		
20. เหตุการณ์ร้าย ๆ ไม่ควรเกิดขึ้นกับชีวิตฉัน		
21. ไม่มีใครจะทำร้ายฉัน ได้เท่ากับฉันทำตัวของตัวเอง		
22. เหตุการณ์ภายนอกทำให้ฉันเกิดปัญหาทางอารมณ์ ฉันจึงไม่สามารถควบคุมมันได้		
23. ฉันรู้สึกโกรธเพื่อนที่ขอรุณภัยขณะที่อาจารย์สอนจนเรียนไม่รู้เรื่อง		
24. ฉันรู้สึกโกรธจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ทุกครั้งที่ถูกเพื่อนพูดล้อเลียน		
25. ฉันไม่อยากไปเรียนหนังสือ เพราะต้องเรียนร่วมกับนักศึกษาจำนวนมาก		

ข้อความ	จริง	ไม่จริง
26. ฉันควรกลัวสิ่งที่มาบกวนจิตใจของฉันบ่อย ๆ		
27. ฉันควรกลัวเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต		
28. ฉันควรกังวลใจอย่างยิ่งเกี่ยวกับผลการเรียน		
29. ฉันคิดว่า "อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด ฉันไม่ควรกังวลกับมันจนเกินไป"		
30. การกลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นทำให้ฉันทุกซิกใจเปล่าๆ		
31. ฉันคิดว่า "ฉันยอมขาดเรียนดีกว่าที่จะถูกอาจารย์ดุเพราะมาสาย"		
32. ฉันควรบอกพี่ว่าป่วย เมื่อถึงเวลาซ่อมเชิยร์		
33. ฉันควรจะหลบหน้าเพื่อนที่มีเรื่องขัดแย้งกัน		
34. ฉันคิดว่า "การทำแบบฝึกหัดหลังการให้คำปรึกษาทำให้เสียเวลาทำงานอื่น"		
35. ถ้าไม่มีเวลาทำรายงาน ฉันควรขอเลื่อนการส่งรายงานจากอาจารย์		
36. ฉันควรปรึกษาเพื่อนทุกครั้งที่ไม่สามารถตัดสินใจได้		
37. ฉันไม่ควรพึ่งพาคนอื่นโดยไม่จำเป็น		
38. ฉันคิดว่า "ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน"		
39. ฉันคิดว่า "ไม่มีใครเข้าใจปัญหาของฉันได้ดีเท่ากับตัวฉัน"		
40. มันเป็นเรื่องเลวร้าย ถ้าฉันไม่มีเพื่อนคอยให้ความช่วยเหลือ		
41. ฉันไม่ยอมให้เหตุการณ์ที่รุนแรงในอดีต มีผลต่อพฤติกรรมของฉันในปัจจุบัน		
42. ฉันคิดว่า "คนเรตกเป็นทาสของอดีตของตนเอง"		
43. ฉันมีนิสัยก้าวร้าว เพราะเคยถูกพ่อแม่ลงโทษอย่างรุนแรงในวัยเด็ก		
44. ฉันรู้สึกเครียดทุกครั้งที่คิดถึงเหตุการณ์ที่พ่อแม่มีปัญหา		
45. ฉันรู้สึกวิตกกังวลว่าฉันไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของฉันได้		
46. ฉันควรแก้ไขปัญหาเท่าที่เป็นไปได้ มากกว่าที่จะแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ		
47. ฉันควรควบคุมสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้องเสมอ		
48. มันเป็นเรื่องหายนะ ถ้าฉันไม่สามารถแก้ไขปัญหามาฉันได้อย่างสมบูรณ์แบบ		
49. ฉันควรโทษตัวเอง ถ้าไม่สามารถแก้ไขปัญหามาฉันได้อย่างถูกต้อง		
50. ถ้าฉันไม่สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตของตนเองได้ ย่อมเป็นเรื่องที่เสียหายอย่างยิ่ง		

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

เฉลยคำตอบ

แบบประเมินผลหลังการทดลองให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา

เกณฑ์การให้คะแนน ข้อละ 1 คะแนน คะแนนเต็ม 50 คะแนน

ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	คำตอบที่ถูกต้อง	ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	คำตอบที่ถูกต้อง
ด้านที่ 1 (IB1) ข้อ 1	ไม่จริง	ด้านที่ 6 (IB6) ข้อ 26	ไม่จริง
ข้อ 2	จริง	ข้อ 27	ไม่จริง
ข้อ 3	จริง	ข้อ 28	ไม่จริง
ข้อ 4	ไม่จริง	ข้อ 29	จริง
ข้อ 5	จริง	ข้อ 30	จริง
ด้านที่ 2 (IB2) ข้อ 6	ไม่จริง	ด้านที่ 7 (IB7) ข้อ 31	ไม่จริง
ข้อ 7	ไม่จริง	ข้อ 32	ไม่จริง
ข้อ 8	จริง	ข้อ 33	ไม่จริง
ข้อ 9	ไม่จริง	ข้อ 34	ไม่จริง
ข้อ 10	ไม่จริง	ข้อ 35	ไม่จริง
ด้านที่ 3 (IB3) ข้อ 11	ไม่จริง	ด้านที่ 8 (IB8) ข้อ 36	ไม่จริง
ข้อ 12	ไม่จริง	ข้อ 37	จริง
ข้อ 13	จริง	ข้อ 38	จริง
ข้อ 14	จริง	ข้อ 39	จริง
ข้อ 15	ไม่จริง	ข้อ 40	ไม่จริง
ด้านที่ 4 (IB4) ข้อ 16	จริง	ด้านที่ 9 (IB9) ข้อ 41	จริง
ข้อ 17	ไม่จริง	ข้อ 42	ไม่จริง
ข้อ 18	จริง	ข้อ 43	ไม่จริง
ข้อ 19	ไม่จริง	ข้อ 44	ไม่จริง
ข้อ 20	ไม่จริง	ข้อ 45	ไม่จริง
ด้านที่ 5 (IB5) ข้อ 21	จริง	ด้านที่ 10 (IB10) ข้อ 46	จริง
ข้อ 22	ไม่จริง	ข้อ 47	ไม่จริง
ข้อ 23	ไม่จริง	ข้อ 48	ไม่จริง
ข้อ 24	ไม่จริง	ข้อ 49	ไม่จริง
ข้อ 25	ไม่จริง	ข้อ 50	ไม่จริง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางช่อลัดดา ชวัญเมือง
วันเดือนปีเกิด	15 ตุลาคม 2490
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	80/29 ถนนประชาอุทิศ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	รองศาสตราจารย์ ระดับ 9
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2548	กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2524	ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พ.ศ. 2513	กศ.บ. (ฟิสิกส์-คณิตศาสตร์) จากวิทยาลัยวิชาการศึกษา พิษณุโลก