

บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น โดยผลจากการวิจัยสามารถพิจารณาตามสมมติฐานของการวิจัยได้ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 ระดับความโกรธโดยทั่วไปของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจะต่ำกว่าระดับความโกรธโดยทั่วไปของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 3 พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความโกรธโดยทั่วไปต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 2 ระดับความโกรธโดยทั่วไปของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลจะต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 4 พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความโกรธโดยทั่วไปในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 3 ระดับการแสดงความโกรธออกภายนอกของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจะต่ำกว่าระดับการแสดงความโกรธออกภายนอกของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล

จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าหลังจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมโดยใช้ระยะเวลา 12 ครั้งๆ ละประมาณ 1 ½ - 2 ชั่วโมง รวมระยะเวลาประมาณ 20 ชั่วโมงแล้ว สมาชิกในกลุ่มทดลองมีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปลดลง มีคะแนนการแสดงความโกรธออกภายนอกลดลง และมีคะแนนการควบคุมความโกรธเพิ่มขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล 1 เดือน

ในการวิจัยครั้งนี้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนที่มีประวัติจากฝ่ายปกครองว่าเป็นผู้ที่มีปัญหาทางด้านพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความโกรธที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ทะเลาะกับบุคคลอื่นจนถึงขั้นชกต่อยหรือทำร้ายกัน ทำความเสียหายแก่ทรัพย์สิน ทำร้ายบุคคลอื่น หรือแสดงความก้าวร้าวต่ออาจารย์ และเป็นนักเรียนที่ตระหนักว่าตนเองเป็นผู้ที่มีอารมณ์โกรธอย่างรุนแรงและมักแสดงอารมณ์โกรธออกมาภายนอก จากการศึกษาของ Deffenbacher และคณะ(1996) พบว่า บุคคลที่มีความโกรธแบบลักษณะที่สูงมักจะแสดงความโกรธในทางที่ไม่เหมาะสม มักจะข่มขู่และนำไปสู่ความรู้สึกโกรธที่มากขึ้นและก่อให้เกิดผลที่ตามมาในทางรุนแรง เช่น การทำร้ายตนเอง ผู้อื่นและทรัพย์สิน ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลสิ้นสุดไป มีปัญหาในการเรียนและการทำงาน ในระหว่างการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยได้สังเกตพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมักจะหลบเรียน ไม่มาเรียน และในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มได้เล่าถึงปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพและการเรียน เช่น สมาชิกคนหนึ่งกล่าวถึงปัญหาทาง พฤติกรรมของตนที่มักทะเลาะวิวาทหรือหลบเรียนบ่อยครั้งว่า “ชิงช่วง ม.ต้น หนูทำตัวมีปัญหา เข้าห้องปกครองประจำเลขโต๊ะ เกือบทุกอาทิตย์ เรื่องทะเลาะวิวาท นิสัยก้าวร้าว แล้วก็หลบเรียน” และสมาชิกบางคนได้กล่าวถึงกรณีทะเลาะวิวาทของตนที่รุนแรง และถูกทำทัณฑ์บนจากโรงเรียนว่า “...โดนทัณฑ์บน ก็ทะเลาะกัน ตีกันที่เซค ตีกันแล้วรดล้มนมดเลย ลงไม้ลงมือกัน แล้วก็ยังมีอีก 10 คน เราก็นวมทั้งตัว”

ในการวิจัยครั้งนี้นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75 ตระหนักว่าตนเองเป็นคนโกรธง่าย อารมณ์ร้อน ขี้โมโห และจะรู้สึกโกรธเมื่อต้องการอะไรแล้วไม่ได้ตั้งใจ หรือจะรู้สึกโกรธมากเมื่อตนถูกเพื่อนตำหนิ สมาชิกกลุ่มจะเกิดความรู้สึกโกรธบ่อยครั้งและค่อนข้างรุนแรง โดยผู้วิจัยสังเกตเห็นสมาชิกบางคนแสดงความรู้สึกโกรธออกมาชัดเจน เช่น สมาชิกบางคนแสดงความไม่พอใจเมื่อเพื่อนไม่เห็นด้วยกับความคิดของตน สมาชิกบางคนรู้สึกโกรธเมื่อเพื่อนไม่มาตามเวลานัดหรือมาสาย บางคนรู้สึกไม่พอใจเมื่อเพื่อนตำหนิตนเรื่องการไม่พูดคุยในกลุ่ม นอกจากนี้ระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มสมาชิกบางคนได้กล่าวถึงนิสัยของตนเองที่มักจะเป็นคนโกรธง่ายและอารมณ์ร้อน เช่น สมาชิกได้กล่าวถึงนิสัยของตนที่มีต่อสถานการณ์ที่กระตุ้นความโกรธ “...แต่เป็นคนนิสัยไม่ชอบให้ใครมามองหน้า”

สมาชิกทุกคนมีคะแนนการแสดงความโกรธออกภายนอกสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75 และไม่ควบคุมความโกรธของตน โดยสมาชิกทุกคนมีคะแนนการควบคุมความโกรธต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มตระหนักว่าตนเป็นคนที่หากโกรธแล้วมักพูดจากระทบกระทั่งแตกดันใส่ผู้อื่น แสดงอาการปึงปึง ได้เปรียบกับคนอื่น หรือจ้องมองคนที่ทำให้ตนโกรธอย่างไม่พอใจ มีการควบคุมอารมณ์โกรธ การทำให้สงบ ควบคุมการกระทำ หรือพยายามอดทนและเข้าใจได้ค่อนข้างน้อย และในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มเมื่อรู้สึกไม่พอใจต่อเพื่อนของตน ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นสมาชิกแสดงความรู้สึกโกรธของตนออกมาอย่างชัดเจน เช่น เมื่อเพื่อนมาเข้ากลุ่มช้า สมาชิกบางคนตำหนิเพื่อนว่าไม่รักษาเวลา และสมาชิกที่ถูกตำหนิก็จะโต้เถียงกันไปมา หรือในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดคุยสมาชิกบางคนไม่สนใจกลุ่มแต่จะเล่นและหันไปพูดคุยกับสมาชิกที่นั่งอยู่ข้างตน สมาชิกคนหนึ่งไม่พอใจต่อว่าสมาชิกคนนั้นอย่างรุนแรง และสมาชิกคนที่ถูกต่อว่าก็จะใช้สายตาแสดงให้เห็นว่าไม่พอใจ บางครั้งหากมีสมาชิกคนใดเข้ามาช้าทำให้กลุ่มต้องเริ่มดำเนินการช้ากว่าที่กำหนด สมาชิกคนอื่น ๆ จะใช้สายตาแสดงความไม่พอใจให้สมาชิกที่มาช้ารับรู้ บางครั้งในขณะที่สมาชิกบางคนเล่าเรื่องของตนอยู่และมีสมาชิกคนอื่น ๆ มีความเห็นขัดแย้งตน สมาชิกคนนั้นก็มักจะกล่าวคำพูดที่แสดงความไม่พอใจออกมาทันที หรือบางครั้งก็ได้โต้เถียงกัน สมาชิกในกลุ่มได้กล่าวถึงการแสดงความโกรธออกภายนอกของตน และขาดการควบคุมความโกรธอย่างเหมาะสม เช่น “ชอบอะไรแรง ๆ ชอบตรง ๆ แสดงตรง ๆ ไปเลยไม่ชอบเก็บ...” “...ก็จะทะเลาะกับพ่อบ่อย กับน้องก็บ่อย จะเป็นคนที่แบบโมโหร้ายมาก เวลาที่โมโห โมโหร้ายมาก โดยเฉพาะกับน้อง ไม่อยากลงไม้ลงมือ ถ้าลงไม้ลงมือก็จะถึงเลือดตกยางออก...” “เคยตบน้องแล้วเลือดกำเดาไหล...2 ครั้ง” “...ที่บ้านเวลาไม่พอใจจะแสดงออกทางกิริยาอาการ คำพูด พูดออกเสียงดัง ร้องดัง...เวลาร้องก็ปวดหัวจิตขึ้นมาเลย วิ่งขึ้นสมอง ร้องเสียงดังมากก็จะปวดหัวมากเลย...ถ้าควบคุมตรงนี้ไม่อยู่รู้สึกมันจะบ้าไปเลย” “เดี๋ยวนี้เวลาโกรธก็ไม่แตะน้องคะ ก็ทำตัวเองบ้าง หยิดตัวเอง...ทุบไม้ทุกโต๊ะคะ...ต้องได้ระบายออก ถ้าไม่ได้ระบายจะปวดหัวมากเลย ถ้าได้ระบายออกจะสบายใจ...มันอัดอั้นคะ...จะทำให้พูดไม่เพราะ...” “แต่กับพ่อกับน้อง 3 วันที 4 วันทะเลาะกันอย่างนี้ แต่ไม่รุนแรงกับพ่อ แต่น้องจะรุนแรง กับพ่อจะเดินหนี”

ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้นเน้นความสำคัญของการใช้ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C โดยมองว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) เป็นสาเหตุเพียงเล็กน้อยที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขและพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (C) แต่อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกิดจากจากระบบความคิดความเชื่อของบุคคล(B)ที่มีต่อเหตุการณ์นั้น (A) (Ellis and Whiteley, 1979:1-45) ดังนั้นสิ่งที่สำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมคือการใช้ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C กับปัญหาของผู้มาปรึกษา เพื่อให้ผู้มาปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุของอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข และใช้วิธีการบำบัดตาม

รูปแบบ ABCDE เพื่อลดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขอันเป็นเป้าหมายสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Peterson, 1986: 9; Walen DiGiuseppe and Dryden, 1992: 33; Dryden, 1995: 58; Sharf, 1996: 347) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกเล่าถึงประสบการณ์ความรู้สึกโกรธของตน โดยให้สมาชิกเล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนรู้สึกโกรธมาก และหากนึกถึงเหตุการณ์นั้นแล้วยังมีความรู้สึกโกรธมากอยู่ อัมน์นักเรียนหญิงคนหนึ่ง เล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนนั่งรถมอเตอร์ไซด์ไปกับเพื่อน และบังเอิญมีรถยนต์คันหนึ่งวิ่งมาชนตนเอง คนขับรถยนต์ก็ลงมาดูอัมน์กับเพื่อนและตำหนิอัมน์อย่างรุนแรง (A) ผู้นำกลุ่มได้ให้อัมน์ประเมินความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ อัมน์รู้สึกโกรธมากและโต้เถียงกลับไปอย่างรุนแรง จนทุกวันนี้หากเจอคนขับรถยนต์คันนี้อัมน์จะตำหนิด้วยความรู้สึกไม่พอใจ (C) ความรู้สึกโกรธของอัมน์เป็นความรู้สึกโกรธที่รุนแรง ก่อให้เกิดการแสดงความโกรธออกภายนอกอย่างไม่เหมาะสมขาดการควบคุม แสดงความโกรธออกทางคำพูดโต้เถียงกับคนขับรถยนต์นั้น ไม่จัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยอารมณ์ที่เหมาะสม ผู้นำกลุ่มถามถึงความคิดของอัมน์เพื่อให้อัมน์ทราบถึงความคิดของตนต่อความโกรธ โดยอัมน์มีความคิดที่ต้องการให้คนที่ขับรถยนต์ชนตนลงมาถามอาการบาดเจ็บ และพูดกับตนดี ๆ ไม่ตำหนิตน ไม่ว่าตนผิด (B) ดังที่อัมน์กล่าวว่า “..คิดว่าเราไม่ผิด...ประโยคแรกที่มาทักทายครั้งแรกก็เป็นอย่างนี้เลยเธอ ..เราก็ตกใจทำไมพูดอย่างนี้” ความคิดของอัมน์เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 1 ตามแนวคิดของ Ellis ที่คิดว่าเราต้องได้ปฏิบัติต่ออย่างดี จากคนทุกคน ความคิดของอัมน์ไร้เหตุผล เนื่องจากบุคคลจะไม่ได้รับการปฏิบัติอย่างดีจากคนทุกคน ผู้นำกลุ่มได้ใช้คำถามโต้แย้ง (D) ความคิดของอัมน์ เพื่อให้อัมน์ได้พิจารณาความคิดของตนและทราบว่าความคิดของตนเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล โดยผู้นำกลุ่มถามว่า “...ทุกคนที่เราเจอ เขาจะต้องพูดดีกับเราเสมอไปไหม” ทำให้อัมน์เกิดความคิดใหม่ที่มีเหตุผล (E) อัมน์เข้าใจว่าบางครั้งคนอื่นอาจจะพูดกับเราไม่ดีก็ได้ หากไม่สนิทกัน และในกรณีที่เกิดกับอัมน์ อัมน์คิดว่าอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับตนเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาแล้วควรจะทำตามที่คนขับรถยนต์กลง และจากความคิดใหม่ที่อัมน์ได้สร้างขึ้น ผู้นำกลุ่มให้อัมน์ได้ประเมินถึงอารมณ์ที่ตามมาจากความคิดที่มีเหตุผลขึ้น อัมน์กล่าวถึงพฤติกรรมที่ตามมาว่า “...ไม่เถียงเขามั้งคะ..ฟังเขาเฉยๆ” เป็นการพิจารณาถึงการแสดงความโกรธที่เหมาะสมขึ้น มีการควบคุมมากขึ้น แสดงให้เห็นว่าสมาชิกสามารถนำหลักการบำบัด ABCDE มาใช้ในการลดความรู้สึกโกรธ มีการแสดงความโกรธที่เหมาะสมและควบคุมความโกรธมากขึ้น (ดูรายละเอียดการสนทนาและกรณีอื่นๆในภาคผนวก ก.)

น้อยเป็นสมาชิกอีกคนหนึ่งที่เล่าประสบการณ์ความโกรธของตนที่เกิดขึ้น น้อยรู้สึกโกรธอาของเพื่อนมาก เนื่องจากอาของเพื่อนมาตำหนิตน โดยที่น้อยคิดว่าตนไม่ได้ทำอะไรผิด ผู้นำกลุ่มได้ใช้การสนทนา โดยใช้รูปแบบการบำบัด ABCDE เพื่อให้ น้อย ได้ทราบถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของตน และสร้างความคิดใหม่ ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้



ประเมิน A : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้ผู้น้อยประเมินเหตุการณ์ที่ทำให้ตนรู้สึกโกรธให้ชัดเจน ทำให้ทราบว่า เหตุการณ์ที่ทำให้ผู้น้อยโกรธมากคือตนถูกอาของเพื่อนตำว่าไม่มีการศึกษาในขณะที่ผู้น้อยไปปรับเพื่อนที่บ้านอาและเพื่อนไม่อยู่จึงได้ฝากข้อความไว้ ดังบทสนทนาต่อไปนี้

น้อย : เจอจัง ๆ คือที่ปรึกษาตำแบบ... ที่ปรึกษาไม่ยอมมองหน้า ว่าเป็นเด็กก้าวร้าว เป็นเด็กไม่ดี แต่...เราก็มืดอยู่รอกที่ไม่ได้ไหวค์ำตั้งแต่แรก แต่ว่าแค่พูดว่านกออยู่ใหม่คะ แต่นี้เค้ายังไม่หันหน้ามามองเราเลย เค้าเปิดประตูออกก็ลงรถพอดี เค้าเปิดประตูออกก็เดินเข้าไปในบ้านเลย เราก็กถามอาคะนกออยู่ใหม่ เค้าไม่หันมามองเราเลย ไม่รู้ไม่อยู่บ้าน ไม่ได้อยู่ที่นี้หมายความว่าเค้าไม่ได้อยู่ที่นี้ เค้าไม่รู้ว่าจะนกออยู่หรือเปล่า

ผู้นำกลุ่ม : เราก็กเลยไปฝากข้อความ

น้อย : ก็เลยไปพูดกับน้อ ...ไม่คิดว่าเค้าจะว่าเราข้ามหน้าข้ามตา ก็พูดกับดาวแบบ เค้าตำแบบชี้หน้าตำ ใครผ่านมาก็ได้ยิน เด็กไม่มีการศึกษา ...โห...

ผู้นำกลุ่ม : ตำรุนแรง

น้อย : ก็ไม่อยากจะพูดคำตำคะ แต่ก็เข้าใจว่ามันหยาบมากเราปรับไม่ได้ ร้องไห้เลย

ผู้นำกลุ่ม : จากเหตุการณ์นี้นะครับ ถ้าเอามาพิจารณาตามหลัก A-B-C น้อยลองเรียงนะครับว่าอะไรคือ A-B-C

น้อย : เหตุการณ์ที่เค้ามาตำ...เหตุการณ์ก็ไปปรับเพื่อนแล้วโดนตำคะ

ผู้นำกลุ่ม : โดนอาเพื่อนตำ

ประเมิน C : ผลที่เกิดขึ้น

ผู้นำกลุ่มได้ให้ผู้น้อยประเมินผลที่ตามมาจากเหตุการณ์ที่ทำให้ตนรู้สึกโกรธ ทำให้ทราบว่า เหตุการณ์ที่ผู้น้อยถูกอาของเพื่อนตำทำให้ผู้น้อยโกรธมาก และในช่วงแรกก็ก็เคียดแค้นอยู่ภายในใจ เมื่อออกมาจากบ้านอาเพื่อนก็ตะโกนตำ การแสดงความโกรธของผู้น้อยเป็นการแสดงความโกรธออกมาภายนอกอย่างรุนแรงและขาดการควบคุม เพียงแต่น้อยไม่แสดงออกต่อหน้าอาของเพื่อน เนื่องจากกลัวเพื่อนจะเดือดร้อน

- ผู้นำกลุ่ม : แล้วตอนนั้นเราทำอะไรครับ...
- น้อย : ยืนฟังคำตำหนิ ๗ ค่ะ ว่าอย่างนี้ก็เดินออกมาเลย ออกมาแล้วก็ตำ
มาตามทาง ตำ ตำ ตำ โอ๊ยอะไรวะ อุตสาห์มารีบตี ๗ ผู้ใหญ่อะไร
วะถึงสี่แยกก็ร้องเลย คนก็หันมา คนเค้าจะลงมาตาม
- ผู้นำกลุ่ม : อุตสาห์ไปรีบหลานเค้า
- น้อย : ค่ะ...อุตสาห์ไปรีบหลานเค้า ความหวังดีแบบ...มันบอกว่าไม่มีรถมา
ให้มารีบอ้อมเราก็เลยไปรีบ ทั้งที่เราก็ไม่ค่อยมี ก็อุตสาห์ไป เค้าออกไปก่อนหน้า
นั้นออกไปกับเพื่อนอีกคนหนึ่ง ออกไปแล้วแต่เรายังไม่รู้ แต่ตอนมารวมกันที่บ้านของดาว
ถึงรู้ว่าเค้าออกมาก่อนหน้านั้น ก็เพื่อนคนนึงบอก

ประเมิน B : ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์

ผู้นำกลุ่มได้ให้น้อยประเมินความคิดของตนเอง เพื่อให้เห็นว่าความรู้สึกโกรธที่มีต่อ
เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจากความคิดของน้อยมีใช่เพียงเหตุการณ์ ทำให้ทราบว่าความคิดที่ทำให้
โกรธคือไม่ต้องการให้อาเพื่อมาตำหนิ ซึ่งน้อยคิดว่าอาของเพื่อนเป็นผู้ใหญ่น่าจะมีเหตุผลและนำ
จะพูดคุยกับตนดี ๆ ไม่ใช่อารมณ์ เป็นความคิดที่ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับและให้เกียรติตนเองซึ่ง
เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 1 ตามแนวคิดของ Ellis

- ผู้นำกลุ่ม : ความคิดที่ทำให้เราโกรธคืออะไร...
- น้อย : ...(เงิบ)...
- นิว : ความคิดที่ทำให้โกรธ...
- ผู้นำกลุ่ม : น้อยลองมองเหตุการณ์ของตัวเองนะครับ ที่น้อยโกรธให้เค้าเพราะ
น้อยคิดว่าเค้าไม่น่าจะมาตำหนิเรา ว่าเราทั้ง ๆ ที่เราเองก็ไม่ได้ทำอะไร
ผิด แล้วเราก็ไปรีบหลานเค้า เค้าเองน่าจะพูดกับเราดี ๆ
- น้อย : ใช่ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม : แต่เค้าก็ตำเรานะ... ตรงนี้ความคิดอะไรที่ทำให้น้อยโกรธ...
- น้อย : ความคิด
- ผู้นำกลุ่ม : ตอนที่น้อยโกรธ ตอนนั้นคิดอย่างไรครับ
- น้อย : คิดว่าทำไมมาพูดอย่างนี้
- อ้อม : เค้าไม่มีเหตุผล
- ดาว : คิดว่าเป็นผู้ใหญ่ไม่น่าพูดอย่างนี้ทั้ง ๆ ที่มีลูกแล้ว

น้อย : ค่ะ...เป็นผู้ใหญ่แบบมีความรู้มากกว่าเรา มีการศึกษามากกว่าเรา เป็นผู้ใหญ่ที่ผ่านอะไรมามากแล้ว ไม่น่าจะมาพูดให้เราแบบนี้ค่ะ ทั้ง ๆ ที่เราเป็นเด็ก

D : โต้แย้งความคิด

ผู้นำกลุ่มได้โต้แย้งความคิดของน้อยเพื่อให้น้อยได้พิจารณาว่าความคิดของตนมีเหตุผลหรือไม่ และเพื่อให้น้อยได้ประเมินความคิดของตนอีกครั้งว่าเป็นความคิดที่ยืดหยุ่นหรือไม่กับความคิดที่ต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อตนเอง จากบทสนทนาดังนี้

ผู้นำกลุ่ม : อยากจะชี้ให้เห็นว่า ความคิดอันนี้นะครับ ที่เราคิดว่าคนที่เป็นผู้ใหญ่และไม่รู้จักเรา น่าจะพูดกับเราดี ๆ บ้าง ถ้าไม่พูดดี ๆ กับเราก็ควรจะเฉย ๆ หรือเงียบ ๆ ไปเลย... จริง ๆ แล้วคนที่เป็นผู้ใหญ่จะต้องพูดกับเราปฏิบัติกับเราดีไหม...

น้อย : ก็ไม่ค่ะ...

ผู้นำกลุ่ม : อะไรที่ทำให้คิดว่าไม่ครับ

น้อย : คำอาจจะ... อารมณ์ที่เค้าพูดไม่ดีกับเราอาจจะอารมณ์เสียมาจากที่อื่น อาจจะมีเรื่องคับข้องอยู่ในใจ เค้าก็มีปัญหาของเค้าเหมือนกัน

ผู้นำกลุ่ม : เค้ามีปัญหาอยู่แล้ว

น้อย : ค่ะ แล้วก็ไม่ต้องอยากจะสนใจเรา แต่ลงมาเจอเรื่องแบบที่ซ้อนกันแล้วทำให้เค้าไม่พอใจ เค้าอาจจะระบายออกมากับเรา

ผู้นำกลุ่ม : อาจจะเป็นไปได้ว่าส่วนหนึ่งเค้ามีเรื่องอย่างอื่นที่ไม่สบายใจเก็บไว้พอมาเจอเราก็เพิ่มเรื่องทำให้โกรธ... ตรงนี้นะ ความคิดที่คิดว่าเราควรได้รับการปฏิบัติด้วยดี จากคนที่เป็นผู้ใหญ่ที่ไม่รู้จักเรา เราควรได้รับการปฏิบัติด้วยดีเสมอไปหรือเปล่า คนอื่น ๆ คิดอย่างไรครับ

E : ความคิดใหม่ที่เกิดขึ้น

หลังจากที่ผู้นำกลุ่มได้โต้แย้งความคิดของน้อย และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นร่วมกันทำให้น้อยเกิดความคิดที่มีเหตุผลขึ้นคือ อาของเพื่อนอาจจะอารมณ์เสียมาจากที่อื่นหรือมีเรื่องไม่สบายใจ หรือเป็นห่วงหลานของตนทำให้พูดไม่ดีกับน้อย ความคิดของน้อยเป็นความคิดที่มีเหตุผลขึ้น ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นถึงแม้ว่าตนจะไม่ได้รับการปฏิบัติอย่างดีจากบุคคลอื่น

- น้อย : เค้าอาจจะ... อารมณ์ที่เค้าพูดไม่ได้กับเราอาจจะอารมณ์เสียมาจากที่อื่น อาจจะมีเรื่องคับข้องอยู่ในใจ เค้าก็มีปัญหาของเค้าเหมือนกัน
- ผู้นำกลุ่ม : เค้ามีปัญหาอยู่แล้ว
- น้อย : ค่ะ แล้วก็ไม่อยากจะสนใจเรา แต่ลงมาเจอเรื่องแบบที่ซ้อนกันแล้วทำให้เค้าไม่พอใจ เค้าอาจจะระบายออกมากับเรา
-
- ผู้นำกลุ่ม : ครับ...ถ้าตรงนี้เป็นความคิดที่ทำให้น้อยโกรธมาก ๆ นะครับ น้อยคิดว่าถ้าจะต้องเปลี่ยนความคิดให้เราโกรธเค้าน้อยลง...จะคิดอย่างไรดีครับ
- น้อย : คิดให้โกรธเค้าน้อยลงเหอะคะ...
- ผู้นำกลุ่ม : ครับ...ให้เราโกรธน้อยลงกว่านี้
- น้อย : ก็อาจจะคิดว่า...เค้าเป็นห่วงหลานเค้า...อาจจะคิดว่าเราจะพาหลานเค้าไปเที่ยว...คิดว่าพากันไปทำตัวไม่ดีคะ...เค้าอาจจะกลัวตรงนี้ก็เลยพูดไม่ดีคะ...แล้วเค้าไม่เห็นเราไหวเค้า ก็อาจจะทำให้เค้าไม่พอใจเรามากขึ้น...อย่างนี้ได้ไหมคะ...

E : อารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา

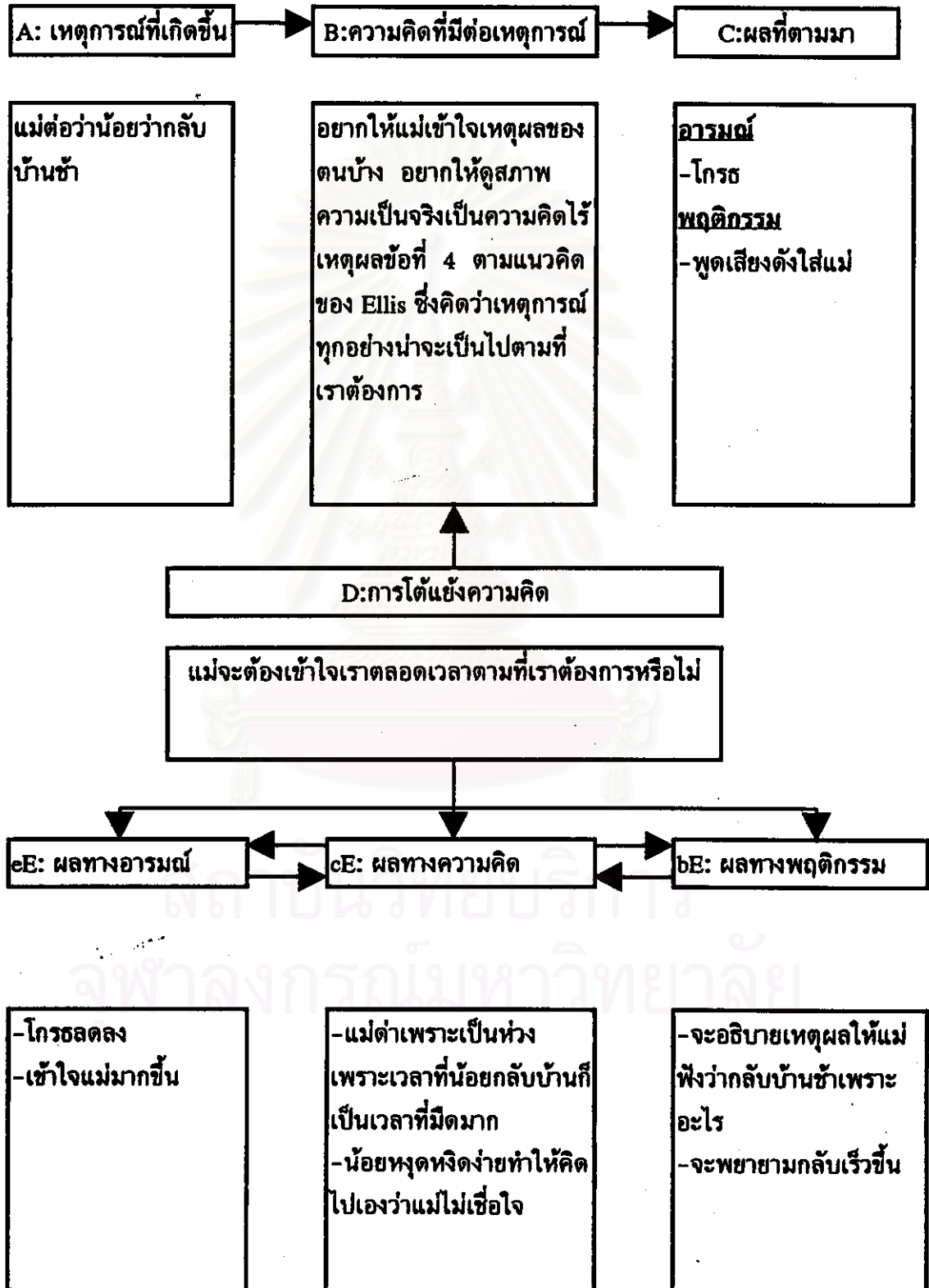
จากการโต้แย้งความคิดของน้อยทำให้น้อยทราบว่าความคิดเดิมของตนนั้นเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล และน้อยได้สร้างความคิดใหม่ซึ่งเป็นความคิดที่มีเหตุผลขึ้น ผู้นำกลุ่มได้ชี้ให้น้อยพิจารณาอารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมาจากความคิดใหม่ น้อยกล่าวถึงความรู้สึกที่เกิดจากความคิดใหม่ว่าตนจะรู้สึกโกรธอาชงของเพื่อนน้อยลง มีการควบคุมอารมณ์โกรธมากขึ้น

- ผู้นำกลุ่ม : ครับ...แล้วถ้าน้อยคิดอย่างนี้น้อยจะรู้สึกอย่างไร
- น้อย : ก็โกรธเค้าน้อยลง...
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วน้อยจะทำอย่างไรครับถ้าน้อยคิดอย่างนี้แล้ว...
- น้อย : จะทำอย่างไร...
- สมาชิก : ...(เงิบ)...
- น้อย : ก็ไม่ทำอะไรคะ...เราก็กลับ...แต่ตอนนั้นเราก็ไม่ได้เถียงเค้ากลับนะคะ

การเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลต้องอาศัยความพยายาม(persistence) และการฝึกปฏิบัติ (Walen, DiGiuseppe and Dryden, 1992: 22) การที่ผู้มาปรึกษาเข้าใจทฤษฎี บุคลิกภาพ A-B-C ว่าเป็นสาเหตุของการเกิดอารมณ์ที่เป็นทุกข์และทราบว่าตนจะต้องฝึกปฏิบัติ ตามหลักการบำบัดรูปแบบ ABCDE ยังไม่เป็นการเพียงพอ เนื่องจากเป็นเพียงการหยั่งเห็นขั้นที่ 2 หรือการหยั่งเห็นเชิงปัญญา(intellectual insight) แต่ผู้มาปรึกษาจะต้องฝึกปฏิบัติตามหลักการ บำบัดรูปแบบ ABCDE นั้นอย่างแท้จริงด้วยผู้มาปรึกษาจึงจะเกิดการหยั่งเห็นในขั้นที่ 3 หรือ การหยั่งเห็นในเชิงอารมณ์ (emotional insight) อันจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่เป็นทุกข์ และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของผู้มาปรึกษา การฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันจะช่วยให้เกิดการ หยั่งเห็นในเชิงอารมณ์ สิ่งที่สำคัญก็คือการช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้นำสิ่งที่เรียนรู้ในการเข้าร่วมการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปปฏิบัติกับชีวิตประจำวัน (Dryden, 1995: 38, 166) Ellis กล่าวว่าบุคคล มักจะมีนิสัยในการคิด เกิดอารมณ์และแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสมอย่างรู้ตัวและไม่รู้ตัว บุคคลจะมีความยากลำบากต่อการเปลี่ยนแปลง จึงจำเป็นต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติอย่างแท้จริง เพื่อแก้ไขนิสัยที่ทำลายตนเอง(self-defeating) ดังนั้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจึงมีการมอบหมายการบ้านเพื่อฝึกความคิดเพื่อให้บุคคลสามารถนำ หลักการคิดอย่างมีเหตุผลไปใช้กับชีวิตประจำวัน(Ellis and Grieger,1977: 57; Ellis and Whiteley, 1979: 73, 122)

ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมครั้งนี้ผู้วิจัยได้ มอบหมายแบบฝึกความคิดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำเป็นการบ้านเพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้ฝึก การสร้างความคิดที่มีเหตุผลในชีวิตประจำวันของตน โดยสมาชิกแต่ละคนจะฝึกพิจารณา เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนและได้ฝึกโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลของตนและสร้าง ความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้นทดแทนด้วยตนเองโดยใช้แบบฝึกความคิดที่ผู้นำกลุ่มมอบหมายให้ เช่น น้อยสมาชิกหญิงคนหนึ่งได้ฝึกพิจารณาเหตุการณ์ที่ทำให้ตนโกรธคือ ถูกแม่ต่อว่าเรื่องตน กลับบ้านผิดเวลา(A) ทำให้น้อยโกรธและพูดเสียงดังกับแม่(C) การแสดงความโกรธของน้อย ขาดการควบคุมและเป็นการแสดงความโกรธออกมาภายนอกอย่างไม่เหมาะสม น้อยพิจารณา ความคิดที่ทำให้ตนโกรธด้วยตนเอง ทราบว่าความคิดที่ทำให้ตนโกรธแม่คือ ตนต้องการให้แม่ เข้าใจเหตุผลของน้อยที่ทำให้กลับบ้านผิดเวลา น้อยต้องการให้แม่ทำในสิ่งที่ตนต้องการ(B) น้อยทราบว่าความคิดของตนเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล และได้โต้แย้งความคิดของตนว่าแม่ต้อง เข้าใจน้อยตลอดเวลาตามที่ตนต้องการใหม่(D) จากการโต้แย้งน้อยได้สร้างความคิดใหม่ด้วยตนเอง คือ แม่เป็นห่วงที่ตนกลับบ้านผิดเวลาทำให้แม่ตำหนิน้อย ไม่ใช่เกิดจากการที่แม่ไม่ไวใจน้อย(E) และจากความคิดใหม่ที่น้อยสร้างขึ้นน้อยได้พิจารณาอารมณ์และพฤติกรรมใหม่คือ น้อยจะไม่ โกรธแม่ เข้าใจแม่และอธิบายให้แม่ฟังถึงเหตุผลที่ตนกลับบ้านผิดเวลา เป็นการควบคุมความรู้สึกไม่พอใจที่เหมาะสมไม่แสดงความโกรธของตนออกมาอย่างรุนแรง จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อย

ได้เขียนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนและใช้รูปแบบการบำบัด ABCDE ในการลดความรู้สึกโกรธและแสดงความโกรธอย่างเหมาะสมมีการควบคุมความโกรธมากขึ้น ลงในแบบฝึกความคิด ดังนี้



เป้าหมายหลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ก็คือการลดอารมณ์ที่เป็นทุกข์และพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง (self-defeating) ของผู้มาปรึกษา และเพื่อให้ผู้มาปรึกษามีชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น ช่วยให้บุคคลคิดอย่างชัดเจนและมีเหตุผลเกิดอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพเพื่อบรรลุเป้าหมายการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข (Peterson, 1986: 9, Sharf, 1996: 345)

หลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สมาชิกได้แสดงให้เห็นว่ามีอารมณ์โกรธโดยทั่วไปลดน้อยลงและไม่รุนแรงเหมือนก่อนเข้าร่วมกลุ่ม การปรึกษา เช่น ดาวสมาชิกคนหนึ่งที่ได้กล่าวถึงอารมณ์โกรธของตนที่ลดน้อยลง “ก็ไม่อารมณ์เสียบ่อย... รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล” น้อยสมาชิกคนหนึ่งได้กล่าวอารมณ์โกรธที่ลดลงของตน เช่น “...เดี๋ยวนี้คิดขึ้นมาก...ไม่อารมณ์ร้ายเหมือนแต่ก่อน หรือนิวมสมาชิกคนหนึ่งที่ได้กล่าวถึงอารมณ์โกรธโดยทั่วไปของตนที่ลดลง เช่น “...อารมณ์โกรธของเราลดน้อยลง” เป็นต้น

นอกจากสมาชิกมีความโกรธโดยทั่วไปลดลงแล้ว สมาชิกมีการแสดงอารมณ์โกรธออกภายนอกลดลง น้อยสมาชิกคนหนึ่งกล่าวถึงการแสดงอารมณ์โกรธของตนเองเมื่อไม่พอใจน้อง เช่น “...โกรธกับน้องด่ากับน้อง เดี่ยวนี้จะเฉยแบบไม่พูดเลย ปล่อยให้เค้าพูด ทำไปตามที่เค้าอยากทำ...” และเมื่อพ่อแม่ตำหนิหรือด่าบ่อยน้อยจะแสดงอารมณ์โกรธออกภายนอกลดลง เช่น “ไม่ดู...ไม่ด่า ไม่เถียงพ่อแม่ ยอมรับฟังท่าน” หรืออ้อมที่กล่าวถึงการแสดงอารมณ์โกรธของตนว่า “ไม่ค่อยโกรธค่ะ เฉย...เหมือนน้อย อยากทำอะไรก็ทำไป”

สมาชิกที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษามีการ ควบคุมความโกรธมากขึ้น เช่น ดาวสมาชิกคนหนึ่งซึ่งกล่าวถึงการควบคุมอารมณ์โกรธของตนมี พฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ดังที่กล่าวว่า “เวลาครูด่าค่ะ ก็คิดว่าอาจารย์คงเหนื่อยจากการสอน แล้วเด็กก็ไม่ฟังด้วย ก็เลยมีอารมณ์” หรือ “...เข้าใจเหตุผลที่อาจารย์ด่า” หรือน้อยที่ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงมีการ ควบคุมความโกรธของมากขึ้น “.....แต่ก่อนไม่เคยรู้เลยว่า เวลาผัดใจหรือเวลาใครขัดใจพูดไม่เข้าหูอะไรอย่างนี้ จะคิดว่าเค้าไม่ตีตลอด ไม่คิดถึงคำว่าเค้าโกรธมาจากไหนหรือเปล่า.....คิดแต่ว่าเค้าผัด เค้าด่าเรา เค้าดูเรา เค้าผัด ...แต่เดี๋ยวนี้ก็รู้สึกว่ ก็คิดขึ้นมาก” หรือนิวที่กล่าวถึงการควบคุมความโกรธของตนว่า “...ถ้าเราจะโกรธให้ใคร เราก็จะคิด...เราจะคิดก่อนว่าทำไมเค้าต้องทำแบบนี้ ทำไมเราจะต้องโกรธ...” หรืออ้อมที่กล่าวถึงการควบคุมความโกรธของตนเมื่อพ่อขायรถของตนไป “...แค่ความรู้สึกแค้น...ก็จะเฉย..เราก็ไม่ตอบโต้” หรือเอที่กล่าวถึงการ ควบคุมความโกรธของตนว่า “ถ้าใครมาทำให้โกรธตอนนี้จะคิดว่า เหมาะสมไหมที่จะโกรธเขา”

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีความโกรธโดยทั่วไปลดลง หากเกิดเหตุการณ์ที่ขัดใจตน สมาชิกจะรู้สึกโกรธน้อยครั้งกว่าเดิม อารมณ์ร้อนของตนลดลง สมาชิกมีการแสดง ความโกรธออกภายนอกลดลง มีการโต้เถียงกับคนอื่น มีการพูดจากระทบกระแทกคนอื่นลดลง สมาชิกสามารถควบคุมความโกรธของตนได้มากขึ้น ทำให้ใจให้สงบ พยายามทำความเข้าใจและ อดทนต่อคนอื่นมากขึ้น ควบคุมพฤติกรรมของตนได้มากขึ้น

นอกจากนั้นเป้าหมายทางสุขภาพจิตอื่นที่เกิดขึ้นหลังจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เช่น ผู้มาปรึกษามีสุขภาพจิตดี เช่น “เกิดความเข้าใจคนอื่นที่เค้ามียุทธศาสตร์มากขึ้น แล้วก็เข้าใจว่าการนึกคิดแบบนี้ ทำให้เรามีสุขภาพจิตดีขึ้น ...ไม่คิดมาก” มีจิตใจที่เปิดกว้างและยืดหยุ่นทางความคิด ยอมรับความเป็นจริง เช่น “ได้รู้ว่าเหตุการณ์มันไม่ได้เป็นไปตามที่เราคิดและเราต้องการ และได้คิดว่า มันเป็นอย่างนี้แล้ว เราจะทำอะไรถึงจะไม่โกรธครับ” “ได้รู้ว่าทุกอย่างไม่เป็นอย่างที่เราคิดเสมอไปค่ะ” มีความ อดทนและให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น เช่น “เวลาครูตำหนิ... ก็คิดว่าอาจารย์คงเหนื่อย จากการสอนแล้วเด็กไม่ฟังด้วย ก็เลยมีอารมณ์... สอนอะไรก็ไม่ฟังมีแต่พูดกัน...” “เวลาผิดใจ หรือเวลาใครขัดใจพูดไม่เข้าหูอะไรอย่างนี้ จะคิดว่าเค้าไม่ได้ตลอดไม่คิดถึงคำว่า เค้าโกรธมา จากที่ไหนหรือเปล่า จำเป็นไหมที่เค้าจะต้องพูดกับเรา...ไม่เคยคิดในสมองเลย คิดแต่ว่า...เค้า ผิด...เค้าตำเรา เค้าดูเรา เค้าผิด เราก็โกรธแต่เดี๋ยวนี้ก็รู้สึกว่าการคิดขึ้นมาก” “ไม่ทำอะไรในสิ่งที่ มันไม่ดีค่ะ...ยอมรับสภาพความเป็นจริง” “ถ้าเพื่อนจะทำให้เราโกรธ..ก็จะคิดก่อนที่เราจะโกรธ ว่า ทำไมเค้าถึงทำกับเราอย่างนี้ เขาคงจะมีเหตุผลที่ทำไมทำกับเราอย่างนี้ ก็คิดถึงใจเขาใจเรา” และ มีความคิดที่เป็นวิทยาศาสตร์และควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ เช่น “...เอาเหตุผลของคนอื่นมา หักล้างเหตุผลของเราซึ่งอาจจะไม่มีข้อดี แต่ถ้าเราเอาเหตุผลของคนอื่นมาหักล้างตามที่ได้เข้ากลุ่ม ก็จะทำให้เราดีขึ้น...” “แต่ก่อนก็จะชอบตะโกนครับ แต่เดี๋ยวนี้ก็เฉย ๆ ครับ เวลาที่ใครมาทำให้ เราโกรธก็จะเฉย ๆ”

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมใน ครั้งนี้ช่วยลดความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นได้ ช่วยให้ความโกรธโดยทั่วไปและการแสดง ความโกรธออกภายนอกลดลง มีการควบคุมความโกรธมากขึ้น ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับงาน วิจัยของ Hazaleus and Deffenbacher (1986) ที่ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกการ ผ่อนคลายและการฝึกความคิดต่อความโกรธในนักศึกษาทั้งชายและหญิง พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายและกลุ่มที่ได้รับการฝึกความคิดที่มีเหตุผลอย่างเป็น ระบบต่อความโกรธ มีความโกรธโดยทั่วไปลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และยังมีผลคงอยู่ในระยะ ติดตามผล 4 สัปดาห์และ 1 ปี และผลการวิจัยในครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Deffenbacherและคณะ (1994) ที่ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการฝึกทักษะทางสังคมและวิธีฝึกการ

ผ่นคล้ายร่วมกับวิธีการฝึกความคิดเพื่อลดความโกรธในกลุ่มนักศึกษาชายและหญิง โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มใช้เวลา 8 สัปดาห์ ละ 1 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 8 ชั่วโมง และเมื่อสิ้นสุดการทดลองมีการประเมินหลังการทดลองและในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการบำบัดทั้ง 3 วิธีมีความโกรธลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ได้รับการฝึกความคิดร่วมกับการฝึกการผ่อนคลายกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคมโดยเน้นทักษะในการจัดการปัญหาตามวิธีการของสมาชิก มีผลคงอยู่ในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ด้วย กลุ่มที่ได้รับการบำบัดทั้ง 3 วิธีสามารถเพิ่มการควบคุมความโกรธมากกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ และกลุ่มที่ได้รับการฝึกความคิด ร่วมกับการฝึกการผ่อนคลาย และกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคมโดยเน้นทักษะการสื่อสาร ยังสามารถลดการแสดงออกความโกรธออกภายนอกมากกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลด้วย ผลการวิจัยที่สอดคล้องกันดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าวิธีการฝึกความคิด การฝึกความคิดร่วมกับการฝึกการผ่อนคลายหรือการฝึกทักษะทางสังคม การฝึกเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นวิธีการที่ช่วยลดความโกรธได้ และมีผลคงอยู่ที่ยาวนานอย่างน้อย 4 สัปดาห์

ในการวิจัยครั้งนี้ยังพบว่า กลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความโกรธโดยทั่วไปกล่าวคือ มีคะแนนความโกรธโดยทั่วไปลดลงในระยะติดตามผล การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้อาจเกิดขึ้นจากหลายปัจจัยด้วยกัน ประการแรก ถึงแม้ว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้นก็ตาม นักเรียนในกลุ่มนี้อาจจะเข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆ ของโรงเรียนหรือจากหน่วยงานอื่น ๆ และอาจเป็นกิจกรรมที่มีผลต่อความโกรธที่เปลี่ยนแปลงไปได้ ในกรณีเช่นนี้เป็นปัจจัยที่อยู่นอกเหนือจากการควบคุม และประการที่สอง การติดต่อสื่อสารระหว่างนักเรียนในกลุ่ม ควบคุมและกลุ่มทดลอง อาจเกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ที่ได้รับจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ทำให้มีผลต่อระดับความโกรธของนักเรียนในกลุ่มควบคุมได้เช่นกัน ในประเด็นต่างๆ ที่กล่าวมานี้ ต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อดูอิทธิพลจากปัจจัยที่กล่าวมา หรือมีการควบคุมมิให้ปัจจัยดังกล่าวเกิดขึ้นได้

สรุปได้ว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีอารมณ์โกรธที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในครั้งนี้ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มได้ใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C และหลักการบำบัด ABCDE ในการช่วยให้นักเรียนที่มีอารมณ์โกรธที่รุนแรงและบ่อยครั้ง มักแสดงออกภายนอกและมีการควบคุมความโกรธต่ำ พิจารณาเห็นถึงผลของความคิดที่ไร้เหตุผลของตน อันเป็นสิ่งสำคัญซึ่งทำให้ตนเองเกิดอารมณ์โกรธที่

รุนแรงและแสดงพฤติกรรมในทางที่ไม่เหมาะสม และผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้สมาชิกเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลของตนไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล ซึ่งทำให้นักเรียนลดความรู้สึกโกรธที่รุนแรงและบ่อยครั้งลงไป มีความโกรธโดยทั่วไปลดลง ลดการแสดงความโกรธออกภายนอก และสามารถควบคุมความโกรธของตนมากขึ้น มีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ในทางลบที่เกิดขึ้นกับตน และชักชวนให้สมาชิกนำหลักการบำบัด ABCDE ไปใช้กับชีวิตประจำวันของตนซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตด้วยปรัชญาทางความคิดที่มีเหตุผลขึ้น และการเปลี่ยนแปลงนี้มีผลคงอยู่ในระยะที่ยาวนานอย่างน้อย 1 เดือน



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย