

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความโกรธเป็นสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ความโกรธมีบทบาทสำคัญยิ่งในชีวิตประจำวัน บางครั้งความโกรธที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นเพียงชั่วคราว ไม่รุนแรงและอาจจะมีประโยชน์ แต่ในบางครั้งความโกรธก็อาจจะคงอยู่อย่างยาวนานและรุนแรงซึ่งเป็นผลร้ายอย่างมาก (Kassinove and Sukholdosky, 1995: 1) และเป็นที่ทราบกันมานานแล้วว่าความโกรธนั้นเป็นอันตรายต่อมนุษย์ ความโกรธเป็นลักษณะที่ไม่ดีของมนุษย์และเป็นตัวทำลายที่สำคัญต่อความสุขของชุมชนและความสงบสุขของบุคคล (Meltzer, 1933 cited in Kassinove and Sukhodolsky, 1995: 1)

ความโกรธเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่ในวัยเด็ก วัตสันเน้นว่า เด็กจะมีอารมณ์ฉุนเฉียวกลัว และรัก เป็นอารมณ์พื้นฐาน (Watson, 1919 cited in Stone and Church, 1975) ความโกรธเป็นสภาวะทางอารมณ์ซึ่งประกอบด้วยความคิด อารมณ์ สรีระและพฤติกรรม (Eckhardt and Deffenbacher, 1995: 29) โดยมีระบบของความคิดในการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่สำคัญเป็นอันดับแรก เมื่อบุคคลมีการรับรู้สถานการณ์บุคคลจะประเมินเหตุการณ์ตามประสบการณ์ที่ตนเองเคยประสบ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะถูกประเมินว่าเป็นสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ ขัดแย้งกับเกณฑ์ส่วนตนหรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากความคิดของตนเอง การประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเช่นนี้เป็นลักษณะความคิดที่ทำให้เกิดความโกรธ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Zwemer and Deffenbacher (1984) ที่แสดงให้เห็นว่าความคิดส่งผลให้เกิดความโกรธ โดยได้ศึกษาความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่เป็นตัวทำนายความโกรธและความวิตกกังวลของนักศึกษาจำนวน 382 คน พบว่าความเชื่อที่ไร้เหตุผลในเรื่องความสมบูรณ์แบบของบุคคล การกังวลมากเกินไป การที่ไวต่อการตำหนิและการหม่อมองเหตุการณ์ว่าเป็นเรื่องหายนะที่ร้ายแรงเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่เป็นตัวทำนายความโกรธ

ความโกรธมีผลทางลบต่อมนุษย์หลายด้าน ผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของความโกรธที่มีต่อมนุษย์จะพบว่ามนุษย์แต่ละคนจะมีประสบการณ์ความโกรธและการตอบสนองต่อความโกรธหรือการแสดงความโกรธที่แตกต่างกันออกไป และผลในทางลบที่เกิดจากประสบการณ์และการแสดงความโกรธ ก็จะแตกต่างกันไปในแต่ละลักษณะเช่นเดียวกัน จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่

ผู้ที่มีความโกรธที่รุนแรงและเกิดขึ้นบ่อยครั้ง มักจะมีผลต่อสุขภาพร่างกาย โดยเฉพาะในโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหัวใจ จากงานวิจัยของ Booth-Kewley และ Friedman (1987 อ้างโดย Kopper, 1993: 232) ที่ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตใจที่เป็นตัวทำนายโรคหัวใจที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วย พบว่าความโกรธเป็นตัวทำนายปัจจัยหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจ และมีงานวิจัยของ Williams, Barefoot, and Shekelle (1985 cited in Spielberger, Krasner and Solomon, 1988: 90) ซึ่งศึกษาถึงผลของความโกรธที่มีต่อโรคหลอดเลือดหัวใจเช่นเดียวกันซึ่งพบว่า ความโกรธนั้นสัมพันธ์กับการเกิดและความรุนแรงของโรคหลอดเลือดหัวใจ โดยวัดจากการตรวจเส้นเลือดหัวใจ (coronary angiography)

ความโกรธที่รุนแรงและเกิดขึ้นบ่อยครั้งนอกจากจะมีผลต่อสุขภาพแล้ว ยังมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลอีกด้วย โดยจากงานวิจัยของ Deffenbacher และคณะ (1996: 131-148) ซึ่งได้ศึกษาถึงทฤษฎีความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะพบว่า ผู้ที่มีความโกรธที่เกิดขึ้นรุนแรงและบ่อยครั้งนั้นมักจะมีการจัดการต่อสถานการณ์ที่กระตุ้นให้ตนเองโกรธในทางที่ไม่เหมาะสมและสร้างสรรค์น้อยกว่าผู้ที่มีความโกรธไม่รุนแรงและเกิดขึ้นไม่บ่อยนัก และมักจะพบว่าความโกรธทำให้เกิดปัญหาการทำร้ายตนเอง ผู้อื่น และทรัพย์สิน ทำลายสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีปัญหาเกี่ยวกับงานและการเรียน เห็นคุณค่าในตนเองต่ำและจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ไม่ดีนัก (Deffenbacher, 1992 cited in Deffenbacher et al., 1996: 131-148) นอกจากนี้ความโกรธที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงและบ่อยครั้งยังทำให้เกิดปัญหาการดื่มสุราและการใช้สารเสพติดอื่น ๆ (Carter, and Deffenbacher, 1995; Swaim, Otting, Edwards and Beauvais, 1989; Leibsohn, Oetting and Deffenbacher, 1994 cited in Deffenbacher et al., 1996: 131-148)

ประสบการณ์ความโกรธที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงและบ่อยครั้งนั้น นอกจากจะส่งผลในทางลบแล้ว การตอบสนองต่อความโกรธที่เกิดขึ้นหรือการแสดงความโกรธก็ยังส่งผลในทางลบต่อบุคคลเช่นเดียวกัน บุคคลที่มีความโกรธแล้วเก็บเอาไว้ภายในทั้งที่ยังมีความรู้สึกโกรธอยู่มักจะพบว่า มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรมและสุขภาพจิตของบุคคล จากงานวิจัยของ Kopper and Epperson (1996) ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์และการแสดงความโกรธกับเพศ บทบาททางเพศ ความเศร้าและสุขภาพ ในนักศึกษา จำนวน 705 คน อายุเฉลี่ย 19 ปีพบว่า ความโกรธที่ถูกเก็บเอาไว้ภายในจะเป็นตัวทำนายอารมณ์เศร้า การกล้าแสดงออก ความมั่นใจในตนเอง การพึงพิง ความรู้สึกผิด และการหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Clay และคณะ (1993) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงความโกรธและความเครียดในการเป็นตัวทำนายความเศร้า พบว่าการเก็บความโกรธไว้ภายในจะมีผลต่อความเศร้าได้โดยไม่จำเป็นต้องมีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด และนอกจากความโกรธที่ถูกเก็บไว้ภายในจะมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมแล้ว ยังมีผลต่อระบบการทำงานในร่างกายของมนุษย์ด้วย โดยเฉพาะระบบหัวใจ

และหลอดเลือด จากงานวิจัยของ Johnson (1984 cited in Spielberg, Krasner and Solomon, 1988; Spielberg, and London, 1990: 90) ซึ่งศึกษานักเรียนมัธยมปลายจำนวน 1,114 คน โดยใช้มาตรวัดการแสดงอารมณ์โกรธ (Anger Expression scale) ของ Spielberg (1988) พบว่าคะแนนการเก็บความโกรธไว้ภายในจะสัมพันธ์กับความดันโลหิต (Blood pressure) โดยผู้ที่มีการเก็บความโกรธไว้ภายในสูงจะมีความดันโลหิตสูงกว่าผู้ที่เก็บความโกรธไว้ภายในต่ำกว่า

การแสดงอารมณ์โกรธออกภายนอกที่สูงเกินไปก็ส่งผลในทางลบต่อบุคคล ทั้งในด้านอารมณ์ และพฤติกรรมเช่นเดียวกัน (Deffenbacher, 1992 cited in Kassinove and Sukhodolsky, 1995: 1) บุคคลที่มีความโกรธแล้วแสดงออกมากภายนอกนั้นจะทำให้บุคคลถูกประเมินจากบุคคลอื่นในทางลบ มีภาพเกี่ยวกับตนเองในทางลบ มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคลและครอบครัว เสียสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ๆ เกิดการประทุษร้ายทั้งทางร่างกายและทางคำพูด ทำลายทรัพย์สิน เกิดปัญหาในการปรับตัวทางอาชีพ ซึ่งจะเห็นได้ว่าการแสดงอารมณ์โกรธออกภายนอกที่สูงจะมีผลต่อการมองตนเองและการปรับตัวกับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม นอกจากนั้น Spielberg (1986 cited in Spielberg, Krasner and Solomon, 1988: 90) ได้ศึกษาพบว่า ทั้งการเก็บความโกรธไว้ภายในและการแสดงอารมณ์โกรธออกภายนอกที่สูงเกินไปจะสัมพันธ์กับความวิตกกังวลอีกด้วย

จากที่กล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นได้ว่าประสบการณ์ความโกรธที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงและบ่อยครั้ง หรือการตอบสนองต่อความโกรธทั้งการแสดงอารมณ์โกรธภายนอกหรือเก็บไว้ภายในจนมากเกินไปจะเป็นผลในทางลบทั้งต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม และอาชีพ ดังนั้นเมื่อบุคคลเกิดความโกรธต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง การจัดการที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเขาคือการควบคุมความโกรธอย่างมีเหตุผล ไม่เก็บไว้ภายในหรือแสดงออกมากจนเกินไป ซึ่งจะทำให้ลดการเกิดปัญหาด้านต่าง ๆ อันเป็นผลมาจากประสบการณ์ความโกรธที่รุนแรงและบ่อยครั้ง และการตอบสนองต่อความโกรธอย่างไม่เหมาะสม

สำหรับวัยรุ่นแล้วความโกรธก็เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่ควรให้ความสำคัญไม่แตกต่างไปจากวัยอื่น เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์ซึ่งจะก้าวไปสู่การเป็นวัยผู้ใหญ่ และวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่แตกต่างจากวัยเด็ก ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นนั้นมักจะเป็นลักษณะอารมณ์ที่รุนแรง ไม่คงที่ ขาดการควบคุมและมักจะมีการคั่งค้างของอารมณ์ ความโกรธที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นนั้นมักเกิดมาจากการถูกขัดขวางสิทธิที่ตนได้รับ การถูกผู้อื่นดูหมิ่นเหยียดหยาม การไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น การถูกล้อเลียน การถูกเปรียบเทียบกับผู้ที่เด่นกว่าตน เด็กวัยรุ่นนั้นมักจะมีการแสดงอารมณ์โกรธออกมามากกว่าเด็กเล็กโดยทั่วไป เด็กวัยรุ่นมักจะแสดงอารมณ์โกรธออกมากอย่างเปิดเผยและมักจะ

แสดงออกมาทางวาจา เช่น การพูดข่มขู่ กล่าวคำหยาบคาย หรืออาจจะเป็นการทำลายข้าวของต่าง ๆ แต่การแสดงความโกรธทางร่างกายอย่างรุนแรงนี้จะลดลงในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งมักจะแสดงความโกรธโดยทางสีหน้า แววตา เช่น หน้าบึ้ง แววตาเกรี้ยวกราด ไม่ยอมพูดและไม่ยอมทำในสิ่งที่ได้ตั้งใจไว้ (สมร, 2532: 149, 153) และในบางรายอาจจะเก็บความโกรธเอาไว้ในใจ กลายเป็นคนที่เจ้าคิดเจ้าแค้นอยู่ในใจ (สุชา, 2529: 55) พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ทำให้ปัญหาเรื่องของอารมณ์โกรธในวัยรุ่นเป็นปัญหาสำคัญทั้งต่อตัวของวัยรุ่นเองและผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นครู บิดามารดาหรือเพื่อน และในโรงเรียนนั้นปัจจุบันพบว่าปัญหาความโกรธที่โรงเรียนจะพบเป็นจำนวนที่มากขึ้น (Kassinove and Sukhodolsky, 1995: 2)

วิธีในการช่วยเหลือเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับความโกรธนั้นมีหลายวิธีด้วยกัน มีผู้สนใจศึกษาถึงวิธีการต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการควบคุมความโกรธ ซึ่งแต่ละวิธีการก็ได้ผลที่แตกต่างกันไป วิธีการที่สามารถนำมาใช้ลดความโกรธได้ เช่น การใช้การฝึกทักษะการผ่อนคลาย การใช้ทักษะทางปัญญา การใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และการฝึกทักษะทางสังคม (Hazaleus and Deffenbacher, 1986: 222-226; Deffenbacher, Mcnamara, Stark and Sabadell, 1990: 167-172; Deffenbacher, Thwaites, Wallace and Oetting, 1994: 386-396) วิธีการที่ใช้นั้นส่วนใหญ่เป็นวิธีการแนวปัญญา-พฤติกรรมนิยม โดยมุ่งเน้นการจัดการทั้งองค์ประกอบทางด้านความคิดและองค์ประกอบทางด้านพฤติกรรม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมก็เป็นวิธีการแนวปัญญา-พฤติกรรมนิยมแบบหนึ่ง โดยเป็นวิธีการปรึกษาที่มีการผสมผสานแนวความคิดในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวมนุษยนิยมและพฤติกรรมนิยม พัฒนาโดย Albert Ellis ที่มองเห็นถึงความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันระหว่างระบบของความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ มีแนวความคิดว่าปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้เป็นผลมาจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยตรง แต่เกิดมาจากความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผลของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ ถ้าบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไร้เหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลได้ บุคคลนั้นจะเกิดอารมณ์และพฤติกรรมในทางที่เหมาะสม ลดปัญหาอารมณ์และพฤติกรรมอันเกิดจากความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลได้ (Ellis and Whiteley, 1979: 1, 45)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มองธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์นั้นจะมีทั้งความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผลอยู่ในตนเอง เมื่อมีสถานการณ์หรือเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้น บุคคลที่มีความคิดและความเชื่อที่มีเหตุผลต่อสถานการณ์นั้นก็จะมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม ทำให้บุคคลมีความสุข แต่ถ้าบุคคลนั้นมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผลอันเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลของบุคคลก็จะทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมตามมา

เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้น คือ การช่วยให้บุคคลเกิดการยอมรับตนเองตามความเป็นจริง เกิดความสนใจในตนเองและผู้อื่น เกิดความคิดที่มีเหตุผลอันจะสามารถนำมาใช้ในชีวิตของตนเอง มองเหตุการณ์และสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตนเองอย่างเป็นจริง สามารถที่จะอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงได้ โดยมองเห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ว่ามนุษย์นั้นไม่สามารถที่จะได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการได้ทุกๆ สิ่ง และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะจะเป็นเหตุการณ์ที่เราไม่พึงพอใจหรือต้องการก็ได้ เราไม่สามารถที่จะควบคุมหรือหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่เราไม่ต้องการนั้นให้เป็นไปตามความคิดของเราได้ ในการช่วยเหลือจะมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษานั้นมองเหตุการณ์และเข้าใจว่าปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง เกิดการเรียนรู้ความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไร้เหตุผล รับผิดชอบต่อปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองที่เกิดขึ้นว่าเกิดเนื่องจากความคิดหรือความเชื่อของตนเอง และตนเองเท่านั้นที่จะแก้ไข ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นได้ จากการช่วยเหลือของนักจิตวิทยาการปรึกษาและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มจะทำให้ผู้มาปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดขึ้น (Ellis and Grieger, 1977: 273-278) การเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไร้เหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลนี้จะทำให้บุคคลมีระบบของความคิดใหม่ที่เหมาะสม อันจะสามารถนำไปใช้ในชีวิตของตนเองได้ เมื่อเกิดสถานการณ์หรือเหตุการณ์ขึ้น บุคคลสามารถที่จะใช้ความคิดต่อการรับรู้สถานการณ์นั้นอย่างมีเหตุผล ไม่เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม สามารถใช้ชีวิตอยู่บนโลกได้อย่างมีความสุข

ผู้นำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไปใช้ในการลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและเพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสมพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนี้จะช่วยลดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด และลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเรียน เช่น การไม่สนใจในการเรียน พฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียน และสามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนในผู้พิการสูญเสียแขนขาได้ (Block, 198; Thurman, 1983; Keller and Croake, 1975; Trexler and Karst, 1972; ประดิษฐ์, 2527; นิภา, 2533; วันเพ็ญ, 2539)

จากเหตุผลที่กล่าวมาในข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นการจัดการเพื่อให้ผู้มาปรึกษาเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเองอันมีผลต่อปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เมื่อพิจารณาในเรื่องของความโกรธในวัยรุ่นซึ่งเกิดจากระบบของความคิดในการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยเน้นที่ความคิดว่าความคิดใดที่ประเมินว่าเป็นการคุกคามต่อตัวตน หรือไม่เป็นไปตามที่เขาต้องการก็จะทำให้เขาเกิดความโกรธ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมอาจจะเป็นวิธีหนึ่งที่น่ามาใช้ในการจัดการกับความโกรธที่เกิดขึ้นอย่างขาดการควบคุมของวัยรุ่น เพื่อช่วยให้เขามองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผลตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และไม่มองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไปในทางบิดเบือนและขัดแย้งกับความต้องการของตนเอง ซึ่งจะทำให้เขาสามารถจะควบคุมความโกรธของตนเองอย่างเหมาะสม ไม่แสดงออกมาภายนอกมากเกินไป การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้นเป็นวิธีการหนึ่งที่ผู้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความโกรธเชื่อว่าจะสามารถลดความโกรธได้ (Tafrate, 1995: 115) แต่ในปัจจุบันพบว่ายังไม่มีการศึกษาถึงประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับความโกรธอย่างชัดเจน (Tafrate, 1995: 116)

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมาใช้ในการเพิ่มการควบคุมความโกรธ โดยลดการแสดงความโกรธออกภายนอกของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยเหตุผลที่ว่าความโกรธนั้นเกิดจากระบบการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ดังนั้นการที่เราจะช่วยให้บุคคลควบคุมความโกรธได้อย่างเหมาะสม โดยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมซึ่งเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวที่จัดการเกี่ยวกับระบบความคิดของบุคคล จึงน่าจะเป็นวิธีการที่ใช้ได้ผลเป็นอย่างดี

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยขอเสนอตามลำดับดังนี้คือ

1. แนวคิดเกี่ยวกับความโกรธ
2. แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับความโกรธ

1.1 ความหมายของความโกรธ(Anger)

มีผู้ให้คำจำกัดความของความโกรธไว้มากมาย บางท่านได้ให้ความหมายของความโกรธในลักษณะของปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เป็นสภาวะภายในอันเกิดจากแรงกระตุ้นของสิ่งเร้า เช่น ความโกรธเป็นปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์ที่กระตุ้น ความโกรธจะเกี่ยวข้องกับ สรีระวิทยาและความคิด (Novaco 1979,1979 อ้างใน Feindler and Ecton, 1986: 2) เป็นสภาวะภายในที่มีระดับแตกต่างกันไปของปฏิกิริยาระหว่างองค์ประกอบทาง สรีระวิทยา อารมณ์ ความคิด การเคลื่อนไหวและคำพูด (Sharkin, 1988: 361) เป็นการตอบสนองทางอารมณ์ ถูกกระตุ้นโดยการรบกวน ได้รับบาดเจ็บหรือข่มขู่ มีลักษณะการแสดงใบหน้าเหยงออย่างเด่นชัด มีปฏิกิริยาของระบบประสาทอัตโนมัติและมีกิจกรรมที่มีลักษณะโจมตี หรือทำให้โกรธทั้งเปิดเผยหรือปกปิด (Carson and Hatfield, 1992: 346) ความโกรธเป็นพลังงานของมนุษย์ เป็นปฏิกิริยาทางธรรมชาติต่อสถานการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในชีวิตประจำวันของบุคคล (Anchuler and Anchuler, 1984: 26) เป็นสภาวะอารมณ์ที่ประกอบด้วยความรู้สึกที่ต่างกันไปในความรุนแรง จากความหงุดหงิดเล็กน้อยหรือรำคาญจนถึงโกรธอย่างรุนแรง บ้าคลั่ง (Spielberger et al., 1995: 52) เป็นสภาวะความรู้สึกทางลบที่แสดงออกให้ปรากฏหรืออยู่ภายในที่เกี่ยวข้องกับความ เบี่ยงเบน ความบกพร่องของการรับรู้ และความคิดเฉพาะอย่าง เช่น การประเมินที่ผิดพลาด มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาและมีแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรม (Kassinove and Sukhodolsky, 1995: 7)

บางท่านได้ให้ความหมายของความโกรธในลักษณะของการแสดงออกทางอารมณ์ของมนุษย์ เช่น ความโกรธเป็นอารมณ์ของมนุษย์ที่สามารถแสดงออกมาได้ 3 ทาง คือ อย่างสงบ อย่างเหมาะสม อย่างก้าวร้าว(Butler, 1976: 2) เป็นการตอบสนองอย่างปกติต่อความคับข้องใจ ความไม่เป็นมิตร ความเกลียด (Coleman and Claros, 1983: 166)

1.2 ประสบการณ์ของความโกรธและการแสดงความโกรธ (The Experience and Expression of Anger)

1.2.1 ประสบการณ์ของความโกรธ (The Experience of Anger)

ผู้ที่สนใจศึกษาเรื่องความโกรธและเรื่องที่เกี่ยวข้อง มักจะกล่าวถึงความโกรธที่เกิดขึ้นใน 2 ลักษณะคือประสบการณ์ของความโกรธ และการแสดงความโกรธซึ่งแสดงออกมาได้หลายทาง และแตกต่างกันไป (Kassinove and Sukhodolsky, 1995: 7; Spielberger et al., 1995: 57)

Spielberger และคณะ (1994) ได้ศึกษาความโกรธในเชิงของการวัด กล่าวถึงความโกรธว่าเป็นสภาวะทางอารมณ์ โดยอารมณ์จะหมายถึงสภาวะหรือเงื่อนไขทางชีววิทยาและจิตวิทยาของอินทรีย์มนุษย์ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ภายในและร่างกาย ความแตกต่างของบุคลิกภาพและประสบการณ์เดิมจะมีผลต่อสภาวะทางอารมณ์ นอกเหนือจากตัวสิ่งเร้าเพียงอย่างเดียว เนื่องจากบุคลิกภาพและประสบการณ์เดิมทำให้บุคคลมีแนวโน้มในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมที่เหมือนกันในลักษณะที่แตกต่างกัน (Lazarus, Deese, and Osler, 1952 cited in Spielberger et al., 1994: 293) และเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าการประเมินของบุคคลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์เฉพาะอย่างจะมีผลอย่างมากต่อปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น (Lazarus and Folkman, 1984; Lazarus and Opton, 1966 cited in Spielberger et al., 1994: 293) Spielberger ได้พยายามเชิงปฏิบัติการเพื่อจะให้ง่ายต่อการวัด โดยพิจารณาประสบการณ์ความโกรธของบุคคลที่เกิดขึ้น (Spielberger et al., 1995: 55; Spielberger and Sydeman, 1994: 302) กล่าวถึงประสบการณ์ของความโกรธในลักษณะกว้าง ๆ คือความโกรธแบบสภาวะและความโกรธแบบลักษณะ (State and Trait Anger) ดังนี้

ความโกรธแบบสภาวะ (State Anger) เป็นภาวะหรือเงื่อนไขทางชีววิทยาและจิตวิทยาที่ประกอบด้วยความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นในจิตใจเมื่อมีความโกรธ ซึ่งมีระดับที่แตกต่างกันจากความหงุดหงิดเพียงเล็กน้อยหรือรำคาญ จนถึงโกรธอย่างรุนแรงและบ้าคลั่ง ที่สอดคล้องกับการเคลื่อนไหว หรือการกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ความโกรธแบบสภาวะจะเปลี่ยนแปลงตามสภาพการณ์ ซึ่งอาจเกิดจากคำสบประมาท ความไม่ยุติธรรมหรือความคับข้องใจ

ความโกรธแบบลักษณะ (Trait Anger) เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าบุคคลมีความรู้สึกโกรธบ่อยเพียงใดในช่วงของเวลา บุคคลที่มีความโกรธแบบลักษณะในระดับสูงจะมีการรับรู้สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์โกรธ เช่น รำคาญ หงุดหงิด คับข้องใจมากกว่าคนที่มีความโกรธแบบลักษณะในระดับต่ำ บุคคลที่มีความโกรธแบบลักษณะในระดับสูง จะมีการเกิดความโกรธแบบสภาวะที่มากกว่าและรุนแรงกว่าเมื่อเกิดความรำคาญหรือความคับข้องใจ คนที่มีความโกรธแบบลักษณะในระดับสูงไม่ได้หมายความว่า บุคคลมีความโกรธตลอดเวลา เพียงแต่ประสบการณ์ความโกรธจะ

เกิดขึ้นในหลายสถานการณ์ และรู้สึกรุนแรงกว่าในช่วงเวลาที่นานกว่า (Eckhardt and Dffenbacher, 1995: 30)

นอกจากประสบการณ์ของความโกรธที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลแล้วยังมีการพิจารณาศึกษาความโกรธในลักษณะของการแสดงออกของอารมณ์

1.2.2 การแสดงความโกรธ (The Expression of Anger)

Eckhardt and Deffenbacher (1995: 34) ได้กล่าวถึงลักษณะของการแสดงความโกรธเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นในตัวบุคคลไว้ว่า เมื่อบุคคลโกรธจะแสดงออกมาในทางที่ต่างกันทั้งในช่วงของเวลา และต่อสถานการณ์เดียวกัน ความโกรธไม่ได้เป็นตัวกำหนดความก้าวร้าว บุคคลที่มีความโกรธ บางคนแสดงออกภายนอกในทางลบ (การแสดงความโกรธออกภายนอก) บุคคลเหล่านี้อาจจะโจมตีทางคำพูดและทางร่างกายต่อผู้อื่น ต่อสิ่งของ ต่อตนเอง บางครั้งพฤติกรรมจะไม่ค่อยเปิดเผย แต่ยังคงแสดงออกภายนอกและแสดงในทางลบ เช่น ชื่นเคือง ไม่พูดจา หรือกล่าววาจาเสียดสี เมื่อประสบกับความโกรธบางคนมีแนวโน้มที่จะระงับ กลั้น หรือเก็บความโกรธไว้ (การแสดงความโกรธแบบภายใน) บุคคลเหล่านี้อาจจะแสดงความโกรธออกมามากภายนอกเพียงเล็กน้อย แต่จะมีประสบการณ์ความปั่นป่วนและความเครียดอยู่ภายใน เขาอาจแสดงการตระหนักรู้ถึงความโกรธของเขาเพียงเล็กน้อยแต่จะสะท้อนออกมาทางกายภาพผ่านการเจ็บป่วย เช่น ปวดศีรษะ และโรคกระเพาะอาหาร บุคคลเหล่านี้บางคนอาจจะถอนตัวออกจากสถานการณ์อย่างไม่เหมาะสม หรืออาจจะใช้การป้องกันตัวเอง เช่น การปฏิเสธ บุคคลบางคนเมื่อมีความโกรธจะใช้ทักษะการจัดการอย่างสงบและบรรเทาความโกรธโดยลดการกระตุ้น จะจัดการด้วยความอดทนอย่างสงบมากกว่าต่อสถานการณ์ที่กระตุ้น (การควบคุมความโกรธ) เมื่อโกรธบุคคลบางคนจะใช้วิธีการที่เหมาะสมได้อย่างหลากหลาย เช่น การแก้ปัญหา การจัดการกับข้อจำกัดและใช้ทักษะในการเจรจาตกลง มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม

1.3 การเกิดความโกรธ

ความโกรธที่เกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์ จะเป็นปฏิสัมพันธ์ที่ซับซ้อน โดยเกี่ยวข้องกับเงื่อนไขดังต่อไปนี้

- 1.เงื่อนไขที่กระตุ้นหนึ่งเงื่อนไขหรือมากกว่า
- 2.สภาวะก่อนความโกรธของบุคคล
- 3.กระบวนการประเมิน

1.3.1 สิ่งกระตุ้นความโกรธ (Anger Prompt)

ความโกรธมักจะถูกกระตุ้นโดยกลุ่มของสิ่งเร้าหนึ่งกลุ่มหรือมากกว่า ความโกรธอาจเกิดจากเหตุการณ์ที่สามารถระบุได้ เช่น การติดขัดในการจราจร คำตอบโต้จากวัยรุ่น สิ่งของ เช่น คอมพิวเตอร์ไม่ทำงาน หรือลักษณะส่วนบุคคล เช่น เป็นคนขี้เมา แหล่งที่สองคือ การจดจำที่เต็มไปด้วยความโกรธ และจินตภาพภายในที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น ผู้ใหญ่อาจจะแสดงความโกรธออกอย่างมากในการตอบสนองต่อการวิจารณ์ของหัวหน้างานเพราะว่าทำให้เกิดความทรงจำที่เหมือนกับการถูกต่อว่าเหมือนเด็ก ๆ หรือบุคคลอาจจะโกรธเมื่อถูกเข้าเหยย ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งทำให้เกิดความทรงจำของการถูกหัวเราะขบขันเมื่อเด็ก ประสบการณ์ความโกรธอื่น ๆ อาจจะถูกกระตุ้นโดยประเภทที่ต่างกันของสิ่งเร้าภายใน ซึ่งเป็นความคิดและอารมณ์อื่น ๆ เช่น บุคคลอาจจะตอบสนองต่อความรู้สึกอื่น ๆ เช่น การถูกปฏิเสธ การบาดเจ็บ ความกังวล หรือการถูกลบลบลู่ ด้วยความโกรธ ในกรณีเช่นนี้ความโกรธจะเป็นสิ่งที่ตามมาจากประสบการณ์ของอารมณ์อื่น ความโกรธอาจจะเกิดจากการไตร่ตรองและครุ่นคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีตหรือในอนาคต เช่น ความคิดเกี่ยวกับการนอกใจของสามีภรรยา หรือการนึกทบทวนถึงความไม่ยุติธรรมในการทำงาน ในกรณีดังกล่าวบุคคลจะรู้สึกโกรธแต่เหตุการณ์จริงยังไม่เกิดขึ้นหรือเกิดมานานมาแล้ว โดยทั่วไปบุคคลอาจจะมีอารมณ์ระลอกถึงสิ่งกระตุ้นความโกรธที่ต่างกันไป โดยเฉพาะสองประเภทหลังและบางคนอาจจะโกรธ แต่ไม่รู้ว่าเป็นเพราะอะไรหรือไม่สามารถที่จะทราบแหล่งที่แท้จริงได้

1.3.2 ลักษณะก่อนโกรธ (Pre-Anger Characteristics)

สภาวะของบุคคลก่อนทำให้เกิดความโกรธประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ลักษณะนิสัยที่ติดตัวของบุคคลและสภาวะทางความคิด อารมณ์ และกายภาพ ขณะใดขณะหนึ่ง ลักษณะนิสัยที่ติดตัวของบุคคลอาจอธิบายได้จาก เอกลักษณ์ของบุคคล (ego identity) ตามแนวคิดของ Lazarus (1991) หรือความคิดของ Beck (1976) ที่กล่าวถึงขอบเขตของบุคคล (personal domain) เป็นสิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องกับบุคคล เช่น ความเชื่อ ค่านิยม ผู้คน สาเหตุ และสิ่งที่บุคคลให้ความสำคัญให้คุณค่าและยึดถือ ความโกรธจะถูกกระตุ้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่าการโจมตี ตาหนี หรือทำให้อายต่อเอกลักษณ์ของบุคคล (Lazarus, 1991) มีการล่วงล้ำขอบเขตส่วนบุคคล (Beck, 1976) หรือการละเมิดกฎเกณฑ์ส่วนบุคคลที่บุคคลตั้งไว้ต่อพฤติกรรมหรือเหตุการณ์ (Beck, 1988; Dryden, 1990; Ellis, 1977) ความโกรธที่รุนแรงหรือความโกรธที่ไม่เหมาะสมอื่น ๆ มักจะเกิดขึ้นจากการล่วงล้ำและไม่ยึดหยุ่นต่อขอบเขตของบุคคล และการขาดแนวทางของพฤติกรรมที่ยึดหยุ่นส่วนบุคคล ความชอบไม่ใช้แนวทางในการนำไปสู่พฤติกรรมที่มีความเป็นส่วนตัวและยึดหยุ่นอีกต่อไป แต่จะเป็นข้อบังคับที่เคร่งครัดต่อตนเองและคนอื่น ค่านิยมและ

ข้อผูกมัดจะเป็นการบังคับมากกว่าเป็นสิ่งที่บุคคลให้คุณค่าเอง ข้อตกลงและการคาดหวังจะเป็น คำตัดสินที่ลบล้างมิได้มากกว่าเป็นสัญญาและข้อตกลงที่มีความหมายและยึดหยุ่นได้ เมื่อเป็น เช่นนี้บุคคลจะจำแนกเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องด้วยว่าเป็นเหตุการณ์ในทางลบ มากกว่าจะมองว่าเป็น ประสบการณ์ธรรมดาที่อาจเกิดขึ้นได้แม้ไม่ปรารถนาที่จะให้เกิด แต่ก็ก่อความยุ่งยากให้ได้บ้างใน บางครั้ง บุคคลจะมองเป้าหมายเป็นสิ่งที่ต้องบรรลุมากกว่ามองถึงผลที่ตนต้องการ บุคคลคาดหวัง ว่าเป้าหมายจะไม่ถูกปิดกั้นหรือขัดขวาง และบุคคลจะมีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่คับข้องใจและ ขัดขวางต่อเป้าหมายได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ความโกรธจะเกิดขึ้นเมื่อเกณฑ์ที่กำหนดไว้ถูกละเมิด การเกิดและความรุนแรงของความโกรธที่เกิดขึ้นจะได้รับอิทธิพลจากสภาวะทางจิตใจ อารมณ์ และกายภาพในขณะนั้นของบุคคลด้วยส่วนหนึ่ง สภาวะภายในดังกล่าวที่เป็นไปในทาง ลบจะเพิ่มโอกาสในการเกิดความโกรธ (Berkowitz, 1993) ระดับของความโกรธในขณะที่มี การกระตุ้น ถึงแม้ว่าไม่สัมพันธ์กับการกระตุ้นที่เกิดในปัจจุบัน แต่ก็จะมีโอกาส ความรุนแรง และช่วงเวลาของการกระตุ้นความโกรธ (Zillman, 1971; Zillman and Bryant, 1974) ความโกรธและความคับข้องใจไม่ได้เกิดจากสภาวะอารมณ์ในทางลบเท่านั้น มีการศึกษาพบว่า สภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจหลากหลาย เช่น ความอ่อนเพลีย ความเจ็บป่วย ความเครียด ความวิตกกังวล ความหิว ความหนาวหรือร้อนที่มีมากเกินไป เป็นต้น อาจก่อให้เกิดความโกรธ ได้ และถึงแม้สภาวะอารมณ์ในช่วงนี้อาจจะเพิ่มการตอบสนองความโกรธ ลักษณะส่วนตัวของ บุคคลอาจจะมีผลต่อช่วงความโกรธที่เฉพาะแตกต่างกันไป

1.3.3 กระบวนการประเมิน (Appraisal Processes)

ความโกรธไม่ใช่ปฏิกริยาอัตโนมัติ การกระตุ้นที่เกิดขึ้น จะถูกประเมินผ่านแนวโน้ม ของอุปนิสัย สภาวะทางความคิด อารมณ์ และกายภาพชั่วคราว และลักษณะชั่วคราวของ สถานการณ์ การประเมินขั้นต้น(Lazarus, 1991) จะเกี่ยวข้องกับการประเมินสถานการณ์และ สภาวะแวดล้อมในรูปคุณค่าที่ให้ความเกี่ยวข้องกัตน คุณคาม หรืออันตรายต่อตนหรือไม่ ความโกรธจะไม่เกิดขึ้นถ้าเหตุการณ์ถูกประเมินว่าไม่เกี่ยวข้อง หรือ เป็นมิตรหรือ ดี แต่ความ โกรธจะเกิดขึ้นถ้าเหตุการณ์ถูกประเมินว่าเกี่ยวข้องและล่ำล้าต่อขอบเขตของบุคคล เป็นอุปสรรค ต่อความหวังหรืออิสรภาพและพฤติกรรมที่ไปสู่เป้าหมาย ซึ่งในมุมมองของบุคคลสิ่งที่เกิดขึ้นหรือ อาจเกิดขึ้นนั้นไม่ควรเกิดขึ้น การตัดสินหรือการประเมินเพิ่มเติมจะทำให้เพิ่มความโกรธ โดยเฉพาะความโกรธจะเกิดเพิ่มขึ้น เมื่อบุคคลประเมินว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ไม่ยุติธรรม น่าจะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดได้แต่ทำไม่ได้ และมีผู้ตั้งใจจะทำให้เกิดขึ้นกับตนและผู้ที่ได้รับผิดชอบควรได้รับการลงโทษ

การประเมินขั้นที่สอง จะเกี่ยวข้องกับการตัดสินความสามารถในการจัดการของบุคคลมากกว่าเงื่อนไขที่กระตุ้น ความโกรธจะไม่เกิดขึ้นถ้าบุคคลรับรู้ว่าตนเองมีทักษะในการจัดการอย่างเพียงพอ บุคคลจะมีทักษะในการจัดการอย่างเพียงพอ ความโกรธจะเกิดขึ้นถ้าบุคคลใช้รูปแบบการประเมินลักษณะที่มองว่าตนไม่สามารถทนกับสถานการณ์เช่นนี้ได้ หรือมีความต้านทานต่อความคับข้องใจที่ต่ำ และความโกรธมักจะเพิ่มขึ้นเมื่อบุคคลใช้วิธีการจัดการอย่างก้าวร้าว

1.4 รูปแบบของการเกิดความโกรธ

Kassinove and Eckhardt (1995: 198-202) ได้สรุปความโกรธโดยเสนอเป็นรูปแบบที่เขาได้สร้างขึ้นเอง เขาได้กล่าวถึงการเกิดความโกรธโดยเริ่มจากการกระตุ้นของเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่พอใจและสิ้นสุดลงที่ผลที่เกิดขึ้นในทางบวกหรือทางลบโดยเขาได้อธิบายไว้ดังนี้ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค.)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดความโกรธแบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

ปัจจัยทางชีวภาพ เป็นปัจจัยที่รวมพันธุกรรมและอารมณ์ โดยเฉพาะระบบการรับรู้ความรู้สึกทางร่างกายของบุคคลซึ่งจะมีส่วนในการรับรู้ต่อสิ่งเร้า

ปัจจัยถึงดาว เป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นในช่วงอายุที่แตกต่างกัน เช่น บุคคลบางคนเมื่อเกิดเหตุการณ์บางอย่างขึ้นเขาจะไม่โกรธทั้ง ๆ ที่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นคล้ายกันนี้เมื่ออยู่ในช่วงวัยเด็กจะทำให้เขาโกรธ ความโกรธอาจจะเกิดขึ้นจากกระบวนการทางร่างกายเช่น โรคเบาหวานและความไม่สมดุลของน้ำตาล

ปัจจัยที่เกี่ยวกับสถานการณ์ เช่นการใช้ยาหรือการดื่มสุราซึ่งมีผลต่อการรับรู้เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ การดื่มสุราจะทำให้เกิดประสบการณ์ความรู้สึกโกรธมากขึ้นและจะขาดการระงับพฤติกรรมในทางก้าวร้าว

นอกจากปัจจัยทางชีวภาพแล้ว ยังมีปัจจัยอื่น ๆ เช่น รูปแบบการเรียนรู้ของบุคคลและปัจจัยทางวัฒนธรรมและสังคม ซึ่งโดยทั่วไปแล้วพ่อแม่มักจะส่งเสริมให้ลูกของตนแสดงอารมณ์ในทางบวกมากกว่าอารมณ์ในทางลบ

ขั้นตอนของการเกิดความโกรธและความก้าวร้าวจะเป็นดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 เหตุการณ์ที่มากกระตุ้นนั้นถูกรับรู้ว่าเป็นเหตุการณ์ในทางลบ เช่น การที่ไม่ได้รับเชิญไปงานเลี้ยงสังสรรค์ การใช้ถ้อยคำที่หยาบคาย หรือการเล่นเครื่องเสียงที่ดังมาก ความโกรธนั้นจะเกิดจากการที่บุคคลรับรู้เหตุการณ์กระตุ้นต่าง ๆ เหล่านี้ในทางลบ

ขั้นที่ 2 การตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ถูกรับรู้ในทางลบ บุคคลจะตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจจะเป็นทางบวกหรือทางลบ บุคคลมักจะแสดงการตอบสนองในรูปแบบของพฤติกรรมที่เคยใช้มาแล้วในสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นมาก่อน การตอบสนองจะเป็นการเรียนรู้ที่

เกิดจากการสังเกต ตัวแบบ การได้รับแรงเสริม (Salzinger, 1995 cited in Kassinove and Eckhardt, 1995) การตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ไม่พอใจนั้นจะเป็น 2 ลักษณะคือ

1. การตอบสนองในทางบวก ไม่มีความโกรธ ไม่มีความก้าวร้าว โดยเกิดขึ้นจากการที่บุคคลใช้ทักษะในการจัดการทางบวกที่เคยใช้มาแล้วในอดีต เช่น การแสดงออกอย่างเหมาะสม การตกลงเจรจา เป็นต้น

2. การตอบสนองในทางลบ จะเป็นการตอบสนองในลักษณะโกรธตามที่ Eckhardt และ Deffenbacher ได้เสนอไว้ตามการจัดแบ่งเป็นกลุ่มอาการต่าง ๆ เช่น บุคคลที่มีประสบการณ์ความโกรธอย่างเรื้อรังและรุนแรงต่อสถานการณ์ที่เฉพาะ (Situational anger disorder) หรือบุคคลที่มีประสบการณ์ความโกรธอย่างเรื้อรังและรุนแรงต่อสถานการณ์ต่าง ๆ โดยทั่วไป (General anger disorder) เป็นต้น (Eckhardt and Deffenbacher, 1995 cited in Kassinove and Eckhardt, 1995)

เมื่อความโกรธเกิดขึ้นจะเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทางความคิด ภาพในใจ การกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ การแสดงออกทางท่าทาง ใบหน้าและคำพูด โดยจะมีรูปแบบของการแสดง ความโกรธคือ การแสดงความโกรธออกภายนอก (anger-out) การเก็บความโกรธไว้ภายใน (anger-in) หรือการควบคุมจัดการกับความโกรธ (anger control) และการจัดการควบคุมความโกรธยังสามารถจำแนกออกได้เป็นการควบคุมความโกรธที่อยู่ในใจ (anger control in) และการควบคุมความโกรธที่แสดงออกทางพฤติกรรม (anger control out) (Spielberger, 1988; Spielberger, Reheiser, and Sydeman, 1995 cited in Kassinove and Eckhardt, 1995: 201)

ถ้าความโกรธที่เกิดขึ้นนั้นมีการควบคุม โดยการยอมรับสถานการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จะมีการแสดงออกในระดับที่เหมาะสม เช่นรำคาญหรือหงุดหงิดเพียงเล็กน้อย ถ้าความโกรธนั้นได้เกิดขึ้นแล้วแต่บุคคลเก็บไว้ภายในเป็นเวลานานจะเกิดปัญหาทางการเจ็บป่วยทางร่างกายต่าง ๆ ได้และเมื่อบุคคลเกิดความโกรธแล้วและแสดงออกภายนอกก็จะเป็นการแสดงความก้าวร้าวทางอารมณ์ซึ่งเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทางความคิด ภาพในใจ การกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ การแสดงออกทางท่าทาง ใบหน้า และคำพูดพร้อมกับพฤติกรรมทางร่างกาย เช่น การผลักใส ผลที่เกิดขึ้นตามมาอาจจะนำไปสู่ความผิดปกติทางพฤติกรรม อาชญากรรม เป็นต้น

1.5 ผลของความโกรธ

ผลของความโกรธนั้นมีอยู่มาก การศึกษาที่ผ่านมามีพบว่าความโกรธจะเกี่ยวกับปัญหาทางจิตใจหลายอย่างในวัยรุ่นตอนปลายและผู้ใหญ่ (Deffenbacher et al., 1996: 149) คนที่มีความโกรธแบบลักษณะที่สูง จะมีความโกรธอย่างรุนแรงและบ่อยกว่าคนที่มีความโกรธแบบลักษณะที่ต่ำ และมักจะแสดงความโกรธในลักษณะที่บกร่องมากกว่า ซึ่งมักเป็นในทางที่ข่มขู่และทำให้คนอื่นไม่พอใจ มักจะทำให้เกิดความเสียหายทางร่างกายทั้งต่อตนเอง คนอื่น และทำให้สัมพันธ์ภาพ

ต่อบุคคลอื่นสิ้นสุดลง มีปัญหาการทำงานและการเรียน มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะมีความกังวลและความเครียดมากกว่า จัดการกับความเครียดได้ไม่ดีนัก มักจะมีการใช้แอลกอฮอล์หรือยาเสพติดอื่น ๆ จะพบได้จากการศึกษาของ Kopper and Epperson (1996) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธกับเพศ บทบาททางเพศ ความเศร้า และสุขภาพจิต โดยทำการศึกษากับกลุ่มนักศึกษาระดับวิทยาลัยจำนวน 705 คน ซึ่งมีความอายุน้อยอยู่ในช่วงของวัยรุ่น (อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างคือ 19.57 ปี) โดยผลการศึกษาพบว่าความโกรธนั้นเป็นตัวทำนายความเศร้า การกล้าแสดงออก ความมั่นใจในตนเอง การพึ่งพิง ความรู้สึกผิด และการหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง และในการศึกษาของ Deffenbacher และคณะ (1996) ได้ศึกษาทฤษฎีของความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและประโยชน์ของมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะ โดยทำการศึกษากับนักศึกษาที่มีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น (อายุมัธยม 19 ปี) พบว่าคนที่มีความโกรธสูงจะมีความวิตกกังวลที่สูงและมีการจัดการในทางที่สร้างสรรค์น้อยกว่าคนที่มีความโกรธต่ำ มีการใช้แอลกอฮอล์ ทำร้ายผู้อื่นและสิ่งของ และมักมีปัญหาด้านสัมพันธ์ภาพ (Deffenbacher et al., 1996)

ความโกรธแบบลักษณะมีความสัมพันธ์กับปัญหาทางสุขภาพ โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดหัวใจ (Cardiovascular disease) เช่น ความดันโลหิตสูง (essential hypertension) และโรคหลอดเลือดโคโรนารี (Coronary artery disease) (Spielberger, 1988: 89-90; Spielberger and London; 1982: 52, Spielberger and London, 1990: 48) Deffenbacher และคณะ (1996) ได้ศึกษากับนักศึกษาที่มีอายุในช่วงวัยรุ่นจำนวน 367 คนพบว่าคนที่มีความโกรธสูงนั้นมักจะมีอาการเจ็บป่วยที่แสดงออกทางกาย เช่น มีอาการปวดตามตัว ใหญ่ คอ และหลังมากกว่าคนที่มีความโกรธในระดับต่ำ

ส่วนลักษณะของการแสดงความโกรธนั้นพบว่า การเก็บความโกรธไว้ภายใน (anger -In) จะมีผลทำให้เกิดความเศร้า ความรู้สึกผิด ความกังวล ก้าวร้าวแบบแฝง มีการพึ่งพา ขุ่นเคือง ขาดความชัดเจนในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Kopper and Epperson, 1996: 158; Alexander and French 1948; Freud, 1917/1957, White, 1977 cited by Clay et al., 1993: 91) เช่น ในการศึกษาของ Clay และคณะ (1993) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงความโกรธและสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในการทำนายอารมณ์เศร้า โดยได้ศึกษากับนักศึกษาที่มีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วง 17-23 ปี) พบว่าบุคคลที่เก็บความโกรธไว้ภายในที่สูงจะมีความเศร้ามากกว่าบุคคลที่เก็บความโกรธไว้ภายในน้อยกว่า คนที่มีความโกรธบ่อย ๆ และแสดงความโกรธออกภายนอก (anger - out) ต่อคนอื่นหรือสิ่งของมากกว่า คนที่มีการควบคุมความโกรธที่สูงจะโกรธน้อยกว่าและจะใช้พฤติกรรมแบบก้าวร้าวน้อยกว่าแต่มักจะใช้กลไกทางจิตแบบปฏิเสธและเก็บกดต่อความโกรธที่เขาไม่สามารถจะยอมรับได้ (Spielberger et al., 1988: 105)

1.6 ความโกรธในวัยรุ่น

การใช้อายุในการกำหนดช่วงของวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ค่อนข้างลำบาก เนื่องจากแต่ละบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่การเป็นวัยรุ่นที่แตกต่างกันและสิ้นสุดช่วงวัยรุ่นในอายุที่ต่างกันด้วย (Dusek, 1987: 7) แต่อย่างไรก็ดี Aristotle ได้กล่าวถึงช่วงอายุของวัยรุ่นว่าเป็นช่วง 14-21 ปี (Dusek, 1987: 3)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมากมายทางร่างกาย ความคิด และ อารมณ์ (Brodzinsky et al., 1986: 308) ซึ่งจะก้าวไปสู่การเป็นวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่แตกต่างจากวัยเด็ก ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นนั้นมักจะเป็นลักษณะอารมณ์ที่รุนแรง ไม่คงที่ ขาดการควบคุม และมักจะมีการคั่งค้างของอารมณ์ ความโกรธที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นนั้นมักเกิดมาจากการถูกขัดขวางสิทธิที่ตนได้รับ การถูกผู้อื่นดูหมิ่นเหยียดหยาม การไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น การถูกล้อเลียน การถูกเปรียบเทียบกับผู้ที่เด่นกว่าตน เด็กวัยรุ่นมักจะมีการแสดงอารมณ์ออกมาแตกต่างจากเด็กเล็ก โดยทั่วไปเด็กวัยรุ่นมักจะแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเปิดเผยและมักจะแสดงออกทางวาจา เช่น การพูดข่มขู่ กล่าวคำหยาบคาย หรืออาจจะเป็นการทำลายข้าวของต่าง ๆ แต่การแสดงอารมณ์ทางร่างกายอย่างรุนแรงนี้จะลดลงในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งมักจะแสดงอารมณ์โดยทางสีหน้า แววตา เช่น หน้าบึ้ง แววตา เกรี้ยวกราด ไม่ยอมพูดและไม่ยอมทำในสิ่งที่ได้ตั้งใจไว้ (สมร, 2532: 149, 153) และในบางรายอาจจะเก็บความโกรธเอาไว้ในใจ กลายเป็นคนที่เจ้าคิดเจ้าแค้นอยู่ในใจ (สุชา, 2529: 55)

พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ทำให้ปัญหาในเรื่องของอารมณ์โกรธในวัยรุ่นเป็นปัญหาสำคัญทั้งต่อตัวของนักเรียนเอง และผู้อื่นที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นครู บิดา และมารดา หรือเพื่อน มีการศึกษาพบว่ามีความยุ่งยากทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่เกิดขึ้น เช่น ความเศร้า ความกังวล และในปัจจุบันพบว่าปัญหาความโกรธพบเป็นจำนวนที่มากขึ้นในโรงเรียน (Kassinove and Sukhodolsky, 1995: 2) ผู้ที่ให้การบำบัดได้มีการรายงานว่าเด็กและวัยรุ่นจำนวนมากที่ถูกส่งมาบำบัด เนื่องจากพฤติกรรมในเชิงต่อต้าน การใช้คำหยาบและการก้าวร้าวต่อสมาชิกครอบครัวและเพื่อน ซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกมานี้เป็นผลของการแสดงออกทางอารมณ์อย่างรุนแรงของความโกรธทั้งในเด็กและพ่อแม่ (Feindler, 1995: 173)

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้นจะเห็นได้ว่าความโกรธเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลอันเกิดจากความคิดที่มีต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น อันทำให้บุคคลมีการแสดงออกต่ออารมณ์โกรธนั้นแตกต่างกันไป ซึ่งการแสดงออกในบางรูปแบบ เช่นการเก็บไว้ภายใน หรือการแสดงออกภายนอกนั้นจะส่งผลในทางลบต่อตัวบุคคล แต่ถ้ามีการควบคุมจะทำให้เกิดผลดีต่อตนเองทำให้ความโกรธอยู่ในระดับที่เหมาะสม (Kassinove and Eckhardt, 1995: 201) ความโกรธที่รุนแรงและเกิดบ่อยครั้งจึงเป็นภาวะทางอารมณ์ที่ควรจะมีการจัดการให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

วิธีการที่ใช้ในการจัดโปรแกรมในการลดความโกรธและเพิ่มการควบคุมความโกรธนั้น Eron แนะนำว่าวิธีการในแนวปัญญาและพฤติกรรมนิยมจะช่วยให้ประสบผลสำเร็จได้ (Eron cited in Kassonov and Eckhardt, 1995: 203) และวิธีการหนึ่งซึ่งเป็นวิธีจัดการแนวปัญญาและพฤติกรรมนิยมก็คือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมของ Ellis ซึ่งมีหลักในการบำบัดคืออารมณ์ที่ไม่เป็นสุขและพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นเกิดเนื่องจากความคิดที่ไร้เหตุผลของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าบุคคลสามารถที่จะคิดได้อย่างมีเหตุผลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เขาก็จะมีความสุข หลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้นเป็นการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดใหม่ เมื่อบุคคลสามารถปรับเปลี่ยนความคิดไปในทางที่เหมาะสมเขาจะสามารถควบคุมความโกรธได้ เนื่องจากมองเหตุการณ์ที่กระตุ้นอย่างไม่บิดเบือน (Kassonov and Eckhardt, 1995: 201) และวิธีการนี้เป็นวิธีการที่ได้มีผู้นำเสนอไว้ว่าสามารถนำมาใช้กับปัญหาความโกรธได้ แต่ยังไม่มีการศึกษาถึงประสิทธิภาพอย่างเด่นชัด (Tafrate, 1995: 115-116)

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มาใช้กับนักเรียนวัยรุ่น เพื่อให้สามารถแสดงความโกรธได้อย่างเหมาะสม

2. แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

Albert Ellis ได้พัฒนาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เขาเกิดเมื่อปี ค.ศ.1913 จบการศึกษาระดับปริญญาเอกด้านจิตวิทยาคลินิกจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ช่วงแรก Ellis ทำงานด้านการบำบัดคู่สมรส การบำบัดครอบครัว และการบำบัดทางเพศ ในช่วงปี ค.ศ.1947-1953 เขาได้ใช้วิธีการบำบัดตามแนวจิตวิเคราะห์เพื่อช่วยเหลือผู้มารับการบำบัด และพบว่า การบำบัดตามแนวจิตวิเคราะห์เป็นวิธีการบำบัดที่ไม่เป็นวิทยาศาสตร์และแก้ไขปัญหาในระดับผิวเผินเท่านั้น ในช่วงต้นปี ค.ศ.1955 เขาจึงได้ผสมผสานแนวคิดเชิงปรัชญา แนวคิดการบำบัดตามแนวมนุษยนิยมและพฤติกรรมนิยม พัฒนาเป็นการบำบัดตามแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Therapy) ซึ่งต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็นการบำบัดตามแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Thereapy หรือ REBT) เขาได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้บุกเบิกการบำบัดตามแนวปัญญา-พฤติกรรมนิยม (cognitive - behavior therapy) (Corey, 1996: 317)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนี้จะช่วยให้วิธีการในการปรับโครงสร้างของแนวคิดทางปรัชญาและพฤติกรรมแก่ผู้มาปรึกษา (Ellis and Yeager, 1989 cited in Corey, 1996) สมมติฐานเบื้องต้นของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมคือ อารมณ์นั้นเกิดจาก ความเชื่อ การประเมิน การแปลความหมายของบุคคล และปฏิกิริยาที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต กระบวนการปรึกษา

เชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้ทักษะในการแยกแยะ (identify) และโต้แย้ง (dispute) ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลที่บุคคลได้เรียนรู้มา โดยใช้รูปแบบทฤษฎี A-B-C (A-B-C Theory) ของการเกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข (emotional disturbance) และบุคลิกภาพ ซึ่งกล่าวว่า อารมณ์ไม่เป็นสุขที่เกิดขึ้น (C) จากเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) ซึ่งสถานการณ์เป็นเพียงสาเหตุเล็กน้อยเท่านั้น แต่อารมณ์ไม่เป็นสุขที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากระบบความเชื่อของบุคคล (B) ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) (Ellis and Whiteley, 1979: 1)

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

2.1.1 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีข้อสรุปเกี่ยวกับมนุษย์ว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความคิดที่มีเหตุผลหรือถูกต้อง และความคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือไม่ถูกต้อง บุคคลจะมีแนวโน้มในการปกป้องรักษาตนเอง มีความสุข คิดและพูด รัก ติดต่อกับผู้อื่น มีความอภิมานและมีภาวะสังจการแห่งตน (Self-actualization) นอกจากนี้มนุษย์ยังมีแนวโน้มในการทำลาย มีความคิดที่จะหลีกเลี่ยง หน่วงเหนี่ยว มีความผิดพลาดที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า เชื่อโชคลาง ขาดความอดทน ยึดในความสมบูรณ์แบบและตำหนิตนเอง หลีกเลี่ยงการที่จะงอกงามอย่างแท้จริง (Corey, 1996: 320)

Ellis ได้กล่าวว่าความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน โดยมีลักษณะดังนี้ (Ellis cited in Patterson, 1986: 5)

1. มนุษย์มีทั้งความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล เมื่อมนุษย์ใช้ความคิดและการกระทำอย่างมีเหตุผล เขาจะมีความสุข เป็นผู้มีความสามารถและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. อารมณ์ไม่เป็นสุขหรือพฤติกรรมอาการทางโรคประสาทเป็นผลมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล เช่น ความคิดที่ลำเอียง ความคิดที่มีอคติ ยึดมั่นในตนเองสูง และความคิดที่ขาดเหตุผล เป็นต้น โดยอารมณ์จะเกิดควบคู่ไปกับความคิดอย่างต่อเนื่อง
3. ความคิดที่ไม่มีเหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลในอดีต ซึ่งอาจเรียนรู้จากบิดามารดา และการปลูกฝังทางวัฒนธรรม
4. มนุษย์พูดหรือคิดโดยใช้สัญลักษณ์ทางภาษา การที่มนุษย์พูดหรือคิดอย่างไม่มีเหตุผลบ่อย ๆ จะเป็นผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน
5. อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขไม่ได้เป็นผลมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอก แต่เป็นผลมาจากความคิดหรือความเชื่อของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

6. ความคิดที่ว่าตนไร้ความสามารถและนำไปสู่อารมณ์ทางลบนั้น สามารถขจัดให้หมดไป โดยสร้างการรับรู้และความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาทดแทน

2.1.2 ประเภทของความคิด

Ellis(1991 cited in Dryden, 1995: 14-17; Sharf, 1996: 344-345) ได้กล่าวถึง ลักษณะของความคิดโดยจำแนกเป็น 4 คู่ ดังนี้

1. ความชอบ(Preferences) กับ ความคิดที่มองว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น(Musts)

ความชอบเป็นความคิดเชิงประเมินและเป็นความคิดที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลต้องการให้ เกิดสิ่งใดขึ้นกับตน หรือเป็นความไม่ต้องการให้เกิดสิ่งใดขึ้นกับตน ความชอบเป็นสิ่งที่ มีเหตุผล เพราะว่ามี ความยืดหยุ่น สอดคล้องกับความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล และเป็นสิ่งที่ส่งเสริม ให้บุคคลมีสุขภาพทางจิตใจที่ดี (psychological well-being) และนอกจากนั้นยังช่วยให้บุคคล ดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายส่วนตน ความชอบเป็นสิ่งที่อาจก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบที่ เหมาะสมได้เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามความชอบของบุคคล แต่จะทำให้บุคคลพยายามแก้ ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ ถ้าบุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นได้

ความเชื่อว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเป็นความคิดในเชิงประเมินที่ยึดติด ความเชื่อว่าจะต้อง เป็นเช่นนั้นแสดงให้เห็นว่าเราต้องการให้เกิดสิ่งที่เราต้องการอย่างจริงจัง หรือไม่ต้องการให้สิ่งใด สิ่งหนึ่งเกิดขึ้นกับตนอย่างจริงจัง ความเชื่อว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผลเพราะ ว่าขาดความยืดหยุ่น ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ไม่เป็นเหตุเป็นผล เป็นอุปสรรคที่คอย ขัดขวางสุขภาพทางจิตใจของบุคคลและขัดขวางบุคคลในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ส่วนตน ความเชื่อว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดอารมณ์ในทางลบที่ไม่เหมาะสมเมื่อสิ่งที่ เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการ จะเป็นสิ่งที่คอยหวังเหนี่ยวให้บุคคลไม่เกิดการ เปลี่ยนแปลงไปในทางแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ ความเชื่อว่าจะต้องเป็น เช่นนั้นเป็นความคิดของบุคคลที่ต้องการในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตน ต้องการในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับ บุคคลอื่น และต้องการเกี่ยวกับโลกและสิ่งต่างๆในชีวิตของบุคคล

2. ความคิดที่ไม่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย(Anti-awfulizing) กับความคิดที่มองว่าเป็น เรื่องเลวร้าย (Awfulizing)

ความคิดที่ไม่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้ายเป็นความคิดเชิงประเมินที่มีเหตุผลที่สำคัญที่ไม่มอง ว่าตนเองถูกต้อง ความคิดที่ไม่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้ายเป็นความคิดที่สอดคล้องกับความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผลและสร้างสรรค์ เนื่องจากบุคคลประเมินค่าความเลวร้ายอย่างยืดหยุ่น ไม่มองว่า สิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการเป็นสิ่งที่เลวร้ายอย่างที่สุด และความคิดนี้จะช่วยให้บุคคลมีการ กระทำอย่างมีประสิทธิภาพถ้าเกิดเหตุการณ์ที่ตนไม่พึงประสงค์ และบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลง

เหตุการณ์นั้นได้ นอกจากนั้นยังช่วยให้บุคคลเกิดการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมเมื่อสถานการณ์นั้น ๆ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

ความคิดที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย เป็นความคิดไร้เหตุผลที่สำคัญ ความคิดที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้ายจะมองเรื่องที่เกิดขึ้นว่าเป็นความเลวร้ายในระดับมากจนไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อบุคคลมองสิ่งที่เกิดเป็นเรื่องเลวร้าย บุคคลมักจะกล่าวว่า “มันน่ารังเกียจที่...” “มันแย่มากที่...” “มันเลวร้ายที่...” บุคคลจะเชื่อว่าในขณะนั้นไม่มีอะไรแย่ไปกว่านี้ ความคิดที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย เป็นความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง และเป็นความคิดที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลเนื่องจากการสรุปที่ไร้สาระ ไม่มีเหตุผล ความคิดที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้ายยังเป็นความคิดที่ไม่สร้างสรรค์อีกด้วยเนื่องจากความคิดในลักษณะนี้จะเป็นอุปสรรคคอยขัดขวางมิให้บุคคลมีการกระทำที่มีประสิทธิภาพเมื่อบุคคลเผชิญเหตุการณ์ในทางลบและสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ และเป็นความคิดที่จะขัดขวางบุคคลมิให้มีการปรับตัวที่เหมาะสมถ้าสถานการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

3. ความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูง(High frustration tolerance) กับ ความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำ(Low frustration tolerance)

ความคิดที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูง เป็นความคิดที่มีเหตุผลเนื่องจากการเป็นความคิดที่ยืดหยุ่นและไม่มองเกินกว่าที่เป็นจริง โดยทั่วไปเมื่อบุคคลไม่สามารถได้ในสิ่งที่ตนพึงพอใจมากเท่าใด ยิ่งทำให้บุคคลอดทนต่อสถานการณ์นั้นได้ยากมากเท่านั้น แต่ถ้าบุคคลมีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูง บุคคลจะสามารถอดทนต่อสถานการณ์นั้นได้ ความคิดที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูงเป็นความคิดที่สอดคล้องกับความเป็นจริง และเป็นความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล เป็นความคิดที่อยู่ในขอบเขตของความชอบ และเป็นความคิดที่สร้างสรรค์เนื่องจากเป็นความคิดที่ช่วยให้บุคคลมีการกระทำที่สร้างสรรค์ถ้าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบสามารถที่จะแก้ไขได้ และจะช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวที่เหมาะสมถ้าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

ความคิดที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เพราะมองเรื่องที่เกิดขึ้นเกินความเป็นจริง บุคคลที่มีความคิดอย่างนี้มักกล่าวว่า “ฉันทนไม่ได้” “ฉันรับมันไม่ได้” “มันเป็นเรื่องที่ทนไม่ได้” เมื่อบุคคลมีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำบุคคลจะไม่สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ และจะไม่สามารถมีความสุขที่เป็นอย่างอื่นได้ อื่นเลย ความคิดที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำ เป็นความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง และเป็นความคิดที่ไม่เป็นเหตุเป็นผล เนื่องจากการสรุปที่ไร้สาระขาดเหตุผล เป็นความคิดที่ขัดขวางให้บุคคลมีการกระทำที่มีประสิทธิภาพหากบุคคลเผชิญสถานการณ์ในทางลบและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และจะเป็นสิ่งที่ขัดขวางมิให้บุคคลมีการปรับตัวอย่างเหมาะสม หากสถานการณ์ในทางลบนั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

4. การยอมรับตนเองและผู้อื่น (Self/other acceptance) กับ การมองว่าตนเองและผู้อื่นแย่ (Self/other downing)

การยอมรับเป็นความคิดที่มีเหตุผล เนื่องจากเป็นความคิดที่ยืดหยุ่น เมื่อบุคคลมีความคิดที่ยอมรับ บุคคลก็จะยอมรับทั้งตัวเองและบุคคลอื่น เมื่อบุคคลยอมรับตัวเอง บุคคลก็จะยอมรับว่าตนเป็นหนึ่งในหลายๆคนที่ไม่ใช่คนเดียวในโลก ไม่หยุดนิ่ง เป็นมนุษย์ที่ผิดพลาดได้ เปลี่ยนแปลงไปในทางดีและเลวได้ และมีความคิดที่เป็นกลาง ความคิดที่ยอมรับตัวเองจะสอดคล้องกับความเป็นจริงที่บุคคลยอมรับว่าชีวิตของคนซับซ้อนเกินกว่าที่จะประเมินเพียงครั้งเดียวแล้วให้ความหมายครอบคลุมทั้งหมด การยอมรับตนเองเป็นความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล เนื่องจากเป็นความคิดที่บุคคลสรุปว่าตนเองสามารถผิดพลาดได้ หากตนเองทำผิดพลาดขึ้น และการยอมรับตนเองเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์เป็นความคิดที่จะช่วยให้บุคคลมีการกระทำที่มีประสิทธิภาพ หากเผชิญเหตุการณ์ในทางลบและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวที่เหมาะสมหากเหตุการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

การมองว่าตนเองแย่เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะเป็นสิ่งที่ไม่ยืดหยุ่นและมองเกินความเป็นจริง บุคคลมักจะกล่าวว่า “ฉันเลว” “ฉันล้มเหลว” “ฉันด้อยค่า” “ฉันไม่สมควรที่จะได้รับ” เมื่อบุคคลมีความคิดว่าตนเองแย่ บุคคลจะสรุปว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่จะประเมิน “ตน” อย่างครอบคลุมทั้งหมด ซึ่งแท้จริงแล้วเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง การมองตนเองแย่เป็นความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง และไม่เป็นเหตุเป็นผล เนื่องจากบุคคลที่มองว่าตนเองแย่ จะประเมินความผิดพลาดของตนบางส่วนแล้วนำมาสรุปประเมินถึงตนเองทั้งหมด การมองตนเองแย่เป็นสิ่งที่ไม่สร้างสรรค์ เนื่องจากเป็นอุปสรรคคอยขัดขวางมิให้บุคคลมีการกระทำอย่างสร้างสรรค์เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ในทางลบและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และขัดขวางการปรับตัวอย่างเหมาะสมเมื่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

จากประเภทของความคิดที่กล่าวมานั้น จะเห็นว่ามีทั้งความคิดที่มีเหตุผล ได้แก่ ความชอบ ความคิดที่มองว่าไม่เป็นเรื่องเลวร้าย ความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูงและการยอมรับตนเองและผู้อื่น จะเป็นความคิดที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์และเป็นความคิดที่ส่งเสริมให้บุคคลจัดการต่อสถานการณ์ในทางลบอย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ และหากว่าไม่สามารถจัดการต่อสถานการณ์นั้นได้ก็จะยอมรับสถานการณ์นั้น ส่วนความคิดที่ไร้เหตุผลได้แก่ ความเชื่อว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น ความคิดที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย ความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำและการมองว่าตนเองและผู้อื่นแย่ เป็นความคิดที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่เป็นทุกข์แก่บุคคล และทำให้บุคคลจัดการต่อสถานการณ์ในทางลบอย่างไม่เหมาะสม

2.1.2 ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

Ellis ได้รวบรวมลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคล โดยจำแนกความคิดที่ไม่มีเหตุผลออกเป็น 11 ลักษณะ ดังต่อไปนี้ (Ellis, 1962 cited in Patterson, 1986: 5-8)

1. “บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุก ๆ คน” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เพราะไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากบุคคลยังยึดมั่นกับความคิดเช่นนี้ จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะตระหนักว่า บุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนเสมอไป ดังนั้นบุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ทุ่มเทความสนใจเพื่อให้ได้รับความรักแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะเป็นผู้ที่ให้ความรักและสร้างประโยชน์ให้แก่บุคคลอื่นด้วย

2. “บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ” ความคิดเช่นนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เพราะจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มีคุณค่ากลัวความล้มเหลว อาจจะมีอาการทางโรคประสาท และไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองได้

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่ยึดมั่นกับความสำเร็จและความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบทุกประการ แต่บุคคลจะทำงานด้วยความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ตามเป้าหมายของตนเองมากกว่าจะทำให้ดีกว่าบุคคลอื่น และทำงานเพื่อให้เกิดการเรียนรู้มากกว่าเพื่อให้งานนั้นสำเร็จลุล่วงไปอย่างสมบูรณ์แบบ

3. “บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจ และชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิหรือลงโทษ” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผล จะไม่ตำหนิลงโทษตนเองหรือผู้อื่น ตรงกันข้ามเขาจะพยายามทำความเข้าใจและยุติพฤติกรรมที่ชั่วร้ายนั้น เนื่องจากเขาตระหนักว่ามนุษย์ทุกคนมีข้อบกพร่องและทำผิดพลาดได้ด้วยกันทั้งนั้น จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะตำหนิ ลงโทษตนเองหรือผู้อื่น และเมื่อใดก็ตามที่เขาผิดพลาดเขาจะยอมรับโดยไม่ให้สิ่งนี้ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่า และจะพยายาม ไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นอีก

4. “เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากความผิดหวังถือเป็นเรื่องธรรมดา การที่บุคคลถือว่าความผิดหวังเป็นเรื่องเลวร้ายที่ตนไม่สามารถทนได้นั้น จะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจจะทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่ทำให้สถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจนั้นเป็นเรื่องใหญ่ เขาจะแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ เขาจะยอมรับมันและไม่ถือว่าเป็นสิ่งที่เลวร้ายแต่อย่างใด

5. “อารมณ์ไม่มีความสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งไม่สามารถควบคุมได้” บุคคลที่มีความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้จะทำให้รู้สึกหงุดหงิด มีอาการฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะยอมรับว่าอารมณ์ไม่มีความสุขที่เกิดขึ้นมีสาเหตุจากการที่บุคคลเฝ้าบอกตนเองถึงความรู้สึกที่มีต่อสภาพการณ์นั้น ซึ่งบุคคลสามารถที่จะควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้

6. “สิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงและน่ากังวลใจ” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลเนื่องจาก

6.1 ความวิตกกังวลของบุคคลอาจจะทำให้เกิดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่และจะมีผลต่อการกระทำที่มีประสิทธิภาพ

6.2 ความวิตกกังวลไม่สามารถระงับหรือป้องกันมิให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่ใช่ทุกซ์หรือวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวเนื่องจากเขาตระหนักว่า ความวิตกกังวลอาจจะทำให้บุคคลรู้สึกกลัวเกินความเป็นจริง ดังนั้นเขาจะกล้ากระทำในสิ่งที่เขารู้สึกกลัว เพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งนั้นไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด

7. “การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากบุคคลที่หลีกเลี่ยงงานที่ยากลำบากอยู่เสมอ จะทำให้บุคคลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

บุคคลที่มีเหตุผลจะตระหนักว่าการเผชิญความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ท้าทาย ทำให้บุคคลเชื่อมั่นในความสามารถของตน

8. “บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลเนื่องจากการพึ่งพาผู้อื่นทำให้บุคคลขาดความเป็นตัวของตัวเอง ประสบความสำเร็จล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจ และนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามพึ่งตนเอง มีความรับผิดชอบแต่ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่นถ้ามีความจำเป็น เขาตระหนักว่าการเสี่ยงเป็นการกระทำที่มีประโยชน์ และการประสบความสำเร็จล้มเหลวนั้นไม่ใช่สิ่งที่เลวร้าย

9. “ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอนาคตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบันและอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตนั้นไม่สามารถกำจัดได้” เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากพฤติกรรมที่ถือว่ามีความสำคัญในอดีต อาจจะไม่เป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญในปัจจุบัน และวิธีการแก้ปัญหาในอดีตนั้นอาจไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบัน อิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตอาจถูกนำมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

บุคคลที่มีเหตุผลจะยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในปัจจุบันได้ โดยการวิเคราะห์อิทธิพลที่มาจากอดีตหรือความเชื่อต่าง ๆ ที่อาจจะก่อให้เกิดอันตราย เพื่อส่งผลให้พฤติกรรมในปัจจุบันเป็นไปอย่างถูกต้องมากขึ้น

10. “บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น” การที่กังวลต่อปัญหาของผู้อื่นมากเกินไปทั้งที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ เป็นความคิดที่ขาดเหตุผล

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามช่วยเหลือผู้อื่นถ้าสามารถทำได้ หากไม่สามารถทำได้เขาจะยอมรับมันและพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่กังวลหรือเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น

11. “ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ” ในความเป็นจริงจะไม่มีวิธีการแก้ปัญหาใดที่สมบูรณ์แบบ บุคคลที่ยึดมั่นกับความคิดเช่นนี้ จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามค้นหาวิธีแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลายวิธี และยอมรับวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด โดยตระหนักว่าไม่มีวิธีแก้ปัญหาใดที่สมบูรณ์แบบทุกประการ

เมื่อพิจารณาลักษณะที่สำคัญของความคิดที่ไม่มีเหตุผล Ellis and Whiteley ได้สรุปลักษณะของความคิดที่ไม่มีเหตุผลไว้ 3 ลักษณะดังนี้คือ (Ellis and Whiteley, 1979: 3-4; Ellis, 1996: 2)

ความคิดที่ 1 “ฉันจะต้องเป็นที่มีความสามารถ มีความสมบูรณ์แบบ ประสบความสำเร็จ และฉันจะต้องได้รับการยอมรับจากบุคคลที่สำคัญในชีวิตของฉันทุกคน มันจะเป็นสิ่งที่แย่มากถ้าฉันไม่สามารถทำได้ ฉันไม่สามารถทนต่อการล้มเหลวเหล่านี้ได้ เมื่อฉันไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องกระทำและไม่ได้รับการยอมรับจากคนอื่น ฉันเป็นคนเลว เทลวไหล ใช้การไม่ได้”

เมื่อบุคคลยึดถือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนี้ จะทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่สมบูรณ์แบบไม่มีค่า มีความกังวลและเศร้า เกิดความกลัว ย้ำคิดย้ำทำและเก็บกด

ความคิดที่ 2 “บุคคลอื่นจะต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างดี ด้วยความยินดี และทำอย่างถูกต้องเมื่อฉันต้องการให้เขาทำให้สิ่งที่ฉันต้องการ เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าเขาไม่ปฏิบัติเช่นนี้ ฉันไม่สามารถทนต่อการกระทำที่น่ารังเกียจนี้ได้ ถ้าเขาไม่สามารถทำให้ฉันพึงพอใจได้ เขาเป็นคนที่ไม่มีคุณค่าและควรถูกตำหนิ”

เมื่อบุคคลยึดถือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนี้ จะทำให้เขาเกิดความรู้สึกโกรธอย่างรุนแรงและยาวนาน ชอบตำหนิ ยึดถือแต่ความคิดของตนเอง มีการกระทำที่รุนแรง เป็นศัตรู พยาบาท และอาจเกิดความรู้สึกอิจฉาคนอื่น และยังเกิดความรู้สึกว่าตนเองยิ่งใหญ่ บางครั้งอาจเกิดความรู้สึกเศร้า

ความคิดที่ 3 “ฉันต้องมีทุกสิ่งที่ฉันต้องการ โลกและทุกสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวฉัน จะต้องเป็นไปตามที่ฉันต้องการ เป็นไปในทางดี เป็นในทางที่ฉันต้องการให้เป็น ฉันต้องทำให้ความต้องการของฉันเป็นจริงอย่างง่ายดายและทันทีโดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากเกินไป ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามนี้แล้วมันจะเป็นสิ่งที่เลวร้าย ฉันไม่สามารถทนต่อความไม่สะดวกและอุปสรรค โลกจะเป็นสถานที่ที่เลวร้ายและชีวิตจะขาดคุณค่าเมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ”

เมื่อบุคคลมีความเชื่อเช่นนี้ เขาจะเกิดความรู้สึกโกรธ สงสารตนเอง และเศร้า ขาดความอดทนต่ออุปสรรค หลีกเลี่ยง ผลัดวันประกันพรุ่ง ขาดวินัย

จากแนวคิดของ Ellis ที่กล่าวถึงความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผลนี้ Maultsby (1975) ได้นำแนวคิดของ Ellis มาวิเคราะห์สรุปเป็นเกณฑ์เพื่อใช้พิจารณาความคิดที่มีเหตุผลของบุคคลไว้ 5 ประการ (Knipping and Thompson, 1976: 278) คือ

เกณฑ์ที่ 1 ความคิดที่มีเหตุผลต้องอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริงที่เป็นปรนัย

เกณฑ์ที่ 2 เป็นความคิดที่ช่วยให้บุคคลปกป้องหรือคุ้มครองชีวิตตนเอง

เกณฑ์ที่ 3 เป็นความคิดที่ช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายได้เร็วยิ่งขึ้น

เกณฑ์ที่ 4 เป็นความคิดที่ช่วยป้องกันหรือขจัดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น

เกณฑ์ที่ 5 เป็นความคิดที่ช่วยป้องกันหรือขจัดความขัดแย้งในตนเอง

การพิจารณาว่าเป็นความคิดที่มีเหตุผลหรือไม่นั้นอย่างน้อยต้องมีลักษณะอย่างน้อย 3 ใน 5 ลักษณะที่กล่าวมา

Wessler and Wessler (1980:29,40-46) ได้กล่าวถึงความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นการประเมินของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งที่บุคคลเชื่อว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องสำหรับตนเอง และ Wessler and Wessler ได้รวบรวมและสรุปลักษณะของความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลไว้ 3 ลักษณะ โดยความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้นจะต้องมีลักษณะอย่างน้อย 2 ใน 3 จากลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

1. เป็นความคิดที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกเลวร้าย เป็นความคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าทำให้เกิดความยุ่งยาก น่ากลัว หรือเสียหายร้ายแรง ซึ่งความคิดดังกล่าวเป็นผลให้บุคคลเกิดความรู้สึก เลวร้ายและเกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข เช่น อับอาย รู้สึก วิตกกังวล และซึมเศร้า

2. เป็นความคิดที่เรียกร้องจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป เป็นความคิดที่บุคคลเรียกร้องจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คิดว่าบุคคลต้องได้รับหรือควรจะได้รับในสิ่งที่ตนต้องการ เช่น ฉันต้องได้รับความสำเร็จหรือได้รับการยอมรับ และถ้าหากสิ่งนั้นไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็นแล้ว จะเป็นผลให้บุคคลรู้สึกเลวร้าย เช่น ความคิดที่เรียกร้องว่า “ฉันต้องทำงานได้อย่างถูกต้องและได้รับการยอมรับจากทุกคน” หากบุคคลทำงานผิดพลาดและไม่ได้รับการยอมรับ จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกอับอายและรู้สึกไม่มีคุณค่า

3. เป็นความคิดในการประเมินตนเองและผู้อื่นโดยการประเมินนั้นมุ่งประเมินที่ลักษณะของบุคคล แทนที่จะประเมินการกระทำและผลงานของบุคคลนั้น ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากการประเมินตนเองและผู้อื่นว่าดีหรือเลวจะเป็นผลให้บุคคลเกิดความอับอาย รู้สึก วิตกกังวล และซึมเศร้า การประเมินที่ลักษณะตัวบุคคลเช่นนี้จะทำให้บุคคลไม่ทราบว่าคุณ

ประเมินจากการแสดงพฤติกรรมใด ดังนั้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจึงเน้นการประเมินที่การกระทำและผลงานของบุคคล

นิภา เลิศลือชาชัย (2533) ได้รวบรวมลักษณะของความคิดที่ไม่มีเหตุผล จากลักษณะ ของความคิดที่ไม่มีเหตุผลตามแนวคิดของ Eills , Maultsby และ Wessler and Wessler รวมเป็น เกณฑ์พิจารณาลักษณะของความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็น 12 ลักษณะ ดังนี้ คือ

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ
3. บุคคลที่เป็นคนเลวน่ารังเกียจ และชั่วร้ายควรจะถูกตำหนิหรือลงโทษ
4. เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น
5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งไม่สามารถควบคุมได้
6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ
7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน
8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง
9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบันและอิทธิพล ของประสบการณ์ในอดีตนั้นไม่สามารถกำจัดได้
10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น
11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ
12. ในการประเมินตนเองและผู้อื่นนั้น ควรจะมุ่งประเมินที่ลักษณะของบุคคล ผู้ที่มีความคิดที่ไม่มีเหตุผลก็คือผู้ที่มีความคิดในลักษณะใดลักษณะหนึ่งจากลักษณะของ ความคิดที่ไม่มีเหตุผลทั้ง 12 ลักษณะตามที่กล่าวมา ส่วนบุคคลที่ไม่มีความคิดตามลักษณะของ ความคิดที่กล่าวมานั้นจะเป็นบุคคลที่มีความคิดที่มีเหตุผล

2.1.3 อารมณ์ที่เหมาะสมและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กล่าวว่าอารมณ์ เป็นสิ่งพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ ถ้าบุคคลไม่มีความรู้สึกที่รุนแรงเขาอาจจะไม่สามารถอยู่รอดหรือไม่ สามารถอยู่อย่างมีความสุข ดังนั้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรมจะพยายามช่วยเพิ่มอารมณ์มากกว่าลดอารมณ์ และช่วยให้ผู้มาปรึกษามีอารมณ์ที่ เหมาะสมและสงบ ลดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมและทำลายตนเอง(Ellis and Whiteley, 1979: 55-57)

อารมณ์ที่เหมาะสม

อารมณ์ที่เหมาะสมเป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการ ความปรารถนา และความชื่นชอบ ความรู้สึกเหล่านี้เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เมื่อความต้องการของมนุษย์ถูกขัดขวางหรือมีอุปสรรค การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมองว่าอารมณ์ที่เหมาะสมนั้นมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ

1. อารมณ์ที่เหมาะสมทางบวก เป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรัก ความสุข ความพอใจ และความอยาก رؤอยากเห็น

2. อารมณ์ที่เหมาะสมทางลบ เป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเสียใจ ความรำคาญ ความคับข้องใจและความเบื่อหน่าย

อารมณ์ในทางลบ เช่น ความเสียใจ จะถือว่าเป็นอารมณ์ที่เหมาะสม เพราะว่าจะช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ตนมองเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น สภาพการณ์ที่ตนถูกปฏิเสธหรือไม่ได้งานทำ ความเศร้าและความเสียใจจะกระตุ้นให้บุคคลเกิดความพยายามเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการมากขึ้นและลดการกระทำที่จะนำไปสู่สิ่งที่เขาไม่ต้องการในชีวิตลง

อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

เป็นอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความซึมเศร้า วิตกกังวล ท้อแท้ ความรู้สึกขาดและไม่มีคุณค่า ความรู้สึกเหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เพราะเป็นอารมณ์ที่อยู่ในระดับที่ไม่ได้ช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ แต่มักจะทำให้สภาพการณ์นั้นแย่ลง เช่น เมื่อบุคคลรู้สึกโกรธมากเมื่อตนเองไม่ได้รับความยุติธรรมจากเพื่อน ทำให้บุคคลปฏิบัติต่อเพื่อนไม่ดีซึ่งมีผลทำให้เพื่อนปฏิบัติต่อตนในลักษณะไม่ยุติธรรมมากขึ้น ความรู้สึกโกรธอย่างรุนแรงเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมเพราะมักจะทำให้บุคคลเกิดความกลัดกลุ้มร้อนรนไม่สามารถจะจัดการแก้ไขอะไรได้หรือมักกระทำในทางที่หุนหันพลันแล่นและทำลายตนเอง (Ellis, 1997: 3)

2.2 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

2.2.1 เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้น คือการขจัดหรือลดผลอันเกิดจากความคิดที่ไร้เหตุผลหรืออารมณ์ที่ไม่เป็นสุขของผู้มาปรึกษา โดยเฉพาะความวิตกกังวลหรือการตำหนิตนเอง และความไม่เป็นมิตรหรือความโกรธซึ่งเป็นการตำหนิคนอื่นและสิ่งแวดล้อม (Ellis, 1973 cited in Patterson, 1986: 9) และนอกจากนั้นการปรึกษา

เชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้นยังมีเป้าหมายในการช่วยให้บุคคล มีสุขภาพจิตที่ดี คือมีคุณลักษณะดังนี้ (Ellis and Whiteley, 1966: 55-57)

1. การสนใจตนเอง (Self-Interest)

บุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีจะต้องสนใจตนเองเป็นสิ่งแรก จากนั้นจะสนใจในบุคคลอื่น แต่ นั้นมิได้หมายความว่า บุคคลจะขาดสัมพันธ์ภาพที่ดีในระดับลึกกับบุคคลอื่น ถ้าบุคคลขาดความ สมบูรณ์ในตนเอง บุคคลก็จะไม่สามารถมีสุขภาพจิตที่ดีได้ ดังนั้น บุคคลควรจะสนใจตนเองก่อน บุคคลที่อุทิศตนให้กับคนอื่นโดยไม่สนใจตนเองจะมีความรู้สึกเป็นสุขน้อยกว่า

2. การสนใจสังคม (Social-Interest)

มนุษย์มีแนวโน้มที่จะอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มสังคม และไม่เลือกที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยว ถ้า มนุษย์ขาดความสนใจในสังคม มนุษย์อยู่รอดได้อย่างลำบากและขาดความสุข การอยู่อย่างให้ ความรักต่อคนอื่นจะทำให้ตนเองมีความสุขเมื่ออยู่ในกลุ่มสังคมนั้น

3. การกำหนดทิศทางของตน (Self-direction)

บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี จะมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง และแก้ไขปัญหาด้วย ตนเองได้อย่างอิสระ บางครั้งอาจจะร่วมมือและช่วยเหลือบุคคลอื่น ไม่ร้องขอความช่วยเหลือ จากใคร

4. ความอดทน (Tolerance)

บุคคลที่มีวุฒิภาวะและมองทุกสิ่งอย่างตามความเป็นจริง จะยอมรับในข้อผิดพลาดของ ผู้อื่น ถึงแม้ว่าจะไม่ชอบพฤติกรรมของบุคคลอื่นก็ตาม แต่ก็จะไม่ประนามหรือตำหนิ

5. การมีความยืดหยุ่น (Flexibility)

บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี จะมีความคิดที่ยืดหยุ่น และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ยอมรับผู้อื่น ไม่สร้างกฎเกณฑ์ตายตัวให้กับตนเองและผู้อื่น

6. การยอมรับความไม่แน่นอน (Acceptance of Uncertainty)

บุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะยอมรับความจริงที่ว่า เขาอาศัยอยู่ในโลกที่ไม่แน่นอน และมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งไม่มีอะไรที่แน่นอน และมองว่าเป็นสิ่งที่น่าตื่นเต้นที่จะอยู่ในโลกที่ไม่ แน่นอนและมีการเปลี่ยนแปลงนี้ ไม่เรียกร้องหรือต้องการให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามที่ตนเองต้องการ

7. การเกิดความมุ่งมั่น (Commit)

บุคคลจะมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดีเมื่อยอมรับสิ่งต่าง ๆ เข้ามาในตนเองไม่ว่าจะเป็น อะไรก็ตาม มีความสนใจและมุ่งมั่นในการสร้างสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นสิ่งที่ดีในชีวิตของตนเอง

8. การเกิดความคิดเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific Thinking)

บุคคลที่ไม่เป็นทุกข์ จะมีเหตุผลและคิดเชิงวิทยาศาสตร์ มีความรู้สึกและการกระทำ สอดคล้องกัน ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนจากผลที่ออกมา และใช้กฎเกณฑ์ของความ เป็นจริงและวิธีการทางวิทยาศาสตร์ประเมินผลของการกระทำนั้น

9. การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance)

บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะมีความยินดีในการมีชีวิตอยู่ ยอมรับตนเองว่าตนเองจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ไม่วัดคุณค่าของตนเองจากกฎเกณฑ์ภายนอกหรือสิ่งที่บุคคลอื่นคิดต่อตนเอง และหลีกเลี่ยงการประเมินตนเองจากประสบการณ์ชีวิตของตน

10. การกล้าเสี่ยง (Risk Taking)

บุคคลที่ไม่มีปัญหาทางอารมณ์จะมองว่าชีวิตของตนเต็มไปด้วยความเสี่ยง ตนเองก็ต้องกล้าเสี่ยงและพยายามที่จะทำถึงแม้ว่ามีโอกาสที่จะล้มเหลวก็ตาม จะต้องกล้าได้กล้าเสีย ไม่มโนงาย และมองผลจากการกล้าเสี่ยงของตน เมื่อเกิดการผิดพลาดจะปรับปรุงแก้ไขและระมัดระวังไม่ให้เกิดขึ้นอีก

11. การไม่เพ้อฝัน (Nonutopiaism)

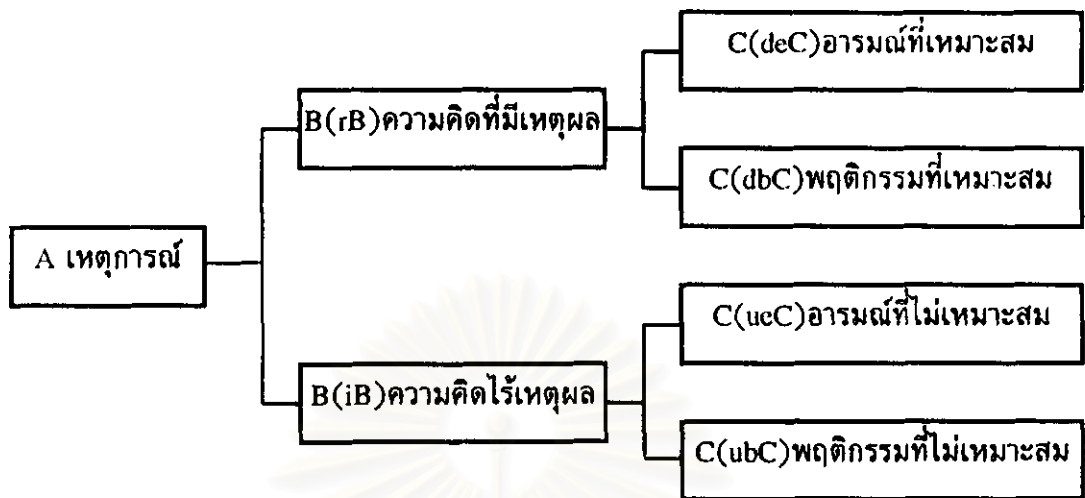
บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะยอมรับความเป็นจริงว่า โลกแห่งความฝันไม่มีทางเป็นจริงได้ ไม่มีอะไรที่เราต้องการแล้วจะได้ทุกอย่างและหลีกเลี่ยงสิ่งที่เราไม่ต้องการได้ทุกอย่าง ไม่มีมีความสุข ความเศร้า หรือความกังวลอย่างล้นเหลือ ตนเอง คนอื่น และโลกอาจจะมีข้อบกพร่องหรือล้มเหลวได้

2.2.2 วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

สิ่งที่สำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมคือการชักชวนให้บุคคลเปลี่ยนแนวความคิดที่ไม่เหมาะสม และการรับรู้อย่างไม่เป็นจริง (Unrealistic perception) ไปสู่ความคิดที่เหมาะสม และรับรู้อย่างเป็นจริงมากขึ้น (Wessler and Wessler, 1980: 14) โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้นำปรึกษาจะต้องช่วยกันในการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลอันทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข เป็นการเปลี่ยนความคิดที่ไม่เป็นจริง ขาดวุฒิภาวะ เรียกร้องและยึดติด ไปสู่ความคิดและการกระทำที่เป็นจริง มีวุฒิภาวะ มีเหตุผล และมีข้อมูล (Corey, 1996: 322) ทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมคือทฤษฎี ABC ของบุคลิกภาพของมนุษย์

ทฤษฎี ABC ของบุคลิกภาพของมนุษย์

Ellis กล่าวว่าความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นที่มีผลต่อระบบความคิดหรือความเชื่อของบุคคล และทำให้มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา โดยใช้แนวคิดทฤษฎี ABC ของบุคลิกภาพ อธิบายตามแผนผังได้ดังนี้ (Ellis and Whiteley, 1979:16) คือ



แผนภาพที่ 1 แนวคิดทฤษฎี ABC ของบุคลิกภาพ(Ellis and Whiteley, 1986: 16)

A หมายถึง เหตุการณ์หรือประสบการณ์

B หมายถึงระบบความคิดความเชื่อ แบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ

1. ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (Rational Belief หรือ rB)
2. ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Irrational Belief หรือ iB)

C หมายถึงผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์หรือพฤติกรรม ที่เกิดจากระบบความคิดหรือความเชื่อ ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ

1. ถ้าบุคคลมีความคิดหรือความเชื่อที่มีเหตุผล ผลที่เกิดขึ้นก็คืออารมณ์ที่เหมาะสม (desirable emotion consequence หรือ deC) และพฤติกรรมที่เหมาะสม (desirable behavior consequence หรือ dbC)
2. ถ้าบุคคลมีความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผล ผลที่เกิดขึ้นก็คืออารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (undesirable emotion consequence หรือ ueC) และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (undesirable behavior consequence หรือ ubC)

จากแผนผังดังกล่าวจะเห็นได้ว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์หรือพฤติกรรมโดยตรง แต่ความเชื่อหรือความคิดของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้นเป็นสาเหตุทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าว (Ellis and Whiteley, 1979: 1,45) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้นมีสมมติฐานว่าเมื่อบุคคลเกิดอารมณ์ปั่นป่วนไม่เป็นสุขจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลอาจจะเกิดทั้งความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลของบุคคลมาจากความปรารถนา ความต้องการ และความชอบ เช่นมีความคิดว่า “ฉันพอใจที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จและผู้คนจะยอมรับความสำเร็จของฉัน ฉันปรารถนาที่จะไม่ล้มเหลว และไม่ปรารถนาให้บุคคลอื่น ๆ ไม่ยอมรับฉันจากความล้มเหลวที่เกิดขึ้น” เมื่อประสบเหตุการณ์ที่ไม่

นำพึงพอใจ ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลจะทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่เหมาะสมเช่น เศร้า เสียใจ หรือรำคาญ บุคคลจะไม่เกิดความรู้สึกและการกระทำที่เป็นทุกข์และทำลายตนเอง จากความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลนี้ ผลที่ตามมาคือบุคคลจะพยายามเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่โชคร้ายและไม่พึงประสงค์นั้น และหากไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้บุคคลจะกล่าวกับตนเองว่า “แย่มาก ฉันไม่สามารถทำงานนี้ให้สำเร็จได้ และผู้คนก็ยังคงไม่ยอมรับฉันจากความล้มเหลวที่เกิดขึ้น แต่มันไม่เลวร้ายเหมือนวันสิ้นสุดของโลก ฉันมีความสุขเท่าที่ฉันจะทำได้ ถึงแม้ว่าฉันจะโชคร้ายก็ตาม” แต่ปัญหาจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลแทนความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล เกิดจากรูปแบบของความต้องการให้ความสำเร็จเกิดขึ้นอย่างเต็มที่ ต้องเป็นอย่างที่ต้องการ เมื่อบุคคลล้มเหลวและไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและมีความเชื่อที่ไร้เหตุผลเช่นนี้ บุคคลจะกล่าวกับตนเองว่า “ฉันจะต้องไม่ล้มเหลวอย่างนี้ ฉันไม่ควรที่จะถูกคนอื่นไม่ยอมรับฉัน มันแย่มากที่ฉันจะทำในสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำ ฉันทนต่อความล้มเหลวนี้ไม่ได้ ฉันเป็นคนเลวจากการที่ฉันล้มเหลวและไม่ได้รับการยอมรับนี้” (Ellis and Whiteley, 1979: 45-46)

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นถึงผลของความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จะเป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมตามมาจากความคิดความเชื่อ นั้น

การหยั่งเห็น (Insight)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นวิธีการที่เน้นความสำคัญของความคิด แต่ไม่เน้นการหยั่งเห็นในรูปแบบเดียวกับการบำบัดแนวจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Therapy) หรือการบำบัดที่มุ่งเน้นการวิเคราะห์กลไกทางจิต (psychodynamically oriented) เนื่องจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไม่ได้สรุปเรื่องการหยั่งเห็นว่าเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพได้เองตามธรรมชาติ หรือการหยั่งเห็นไม่ช่วยให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพได้เอง แต่กล่าวถึงเรื่องการหยั่งเห็นโดยแบ่งเป็นประเภทตามที่สามารถเกิดได้ในผู้มาปรึกษาเป็น 3 ประเภทคือ

การหยั่งเห็นระดับที่ 1

ผลที่ตามมาอันเป็นการทำลายตัวเอง (self-defeating) หรือทำให้เป็นทุกข์ (disturbed) จะมีสาเหตุจากสิ่งที่เกิดขึ้นก่อน (antecedent) หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน ในขณะที่ทฤษฎีการวางเงื่อนไขและจิตวิเคราะห์กล่าวว่าเกิดมาจากเหตุการณ์ในอดีต การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกล่าวว่า บุคคลที่เกิดความรู้สึกที่เป็นทุกข์และการทำลายตัวเองเกิดจากการตอบสนองของบุคคลทั้งในอดีตและปัจจุบัน และเชื่อว่าสาเหตุที่สำคัญของพฤติกรรมในทางที่เป็นทุกข์ของบุคคลเป็นผลมาจากระบบความคิดความเชื่อในปัจจุบันของบุคคลเอง และมาจากประสบการณ์ที่กระตุ้นที่เกี่ยวข้องกับระบบความคิดความเชื่อของบุคคล

การหยั่งเห็นระดับที่ 2

การที่บุคคลเกิดความทุกข์ เนื่องจากบุคคลยังคงยึดถือในรูปแบบของความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเช่นเดียวกับในอดีตที่ผ่านมา บุคคลเรียนรู้ความคิดความเชื่อเหล่านี้จากพ่อแม่และบุคคลอื่น ๆ ในสังคม บุคคลจะเก็บและกล่าวซ้ำถึงความคิดความเชื่อนี้ไว้ในตนเอง ดังนั้นการวางเงื่อนไขในตนเองจึงมีความสำคัญมากกว่าการถูกวางเงื่อนไขจากบุคคลอื่นที่ผ่านมา

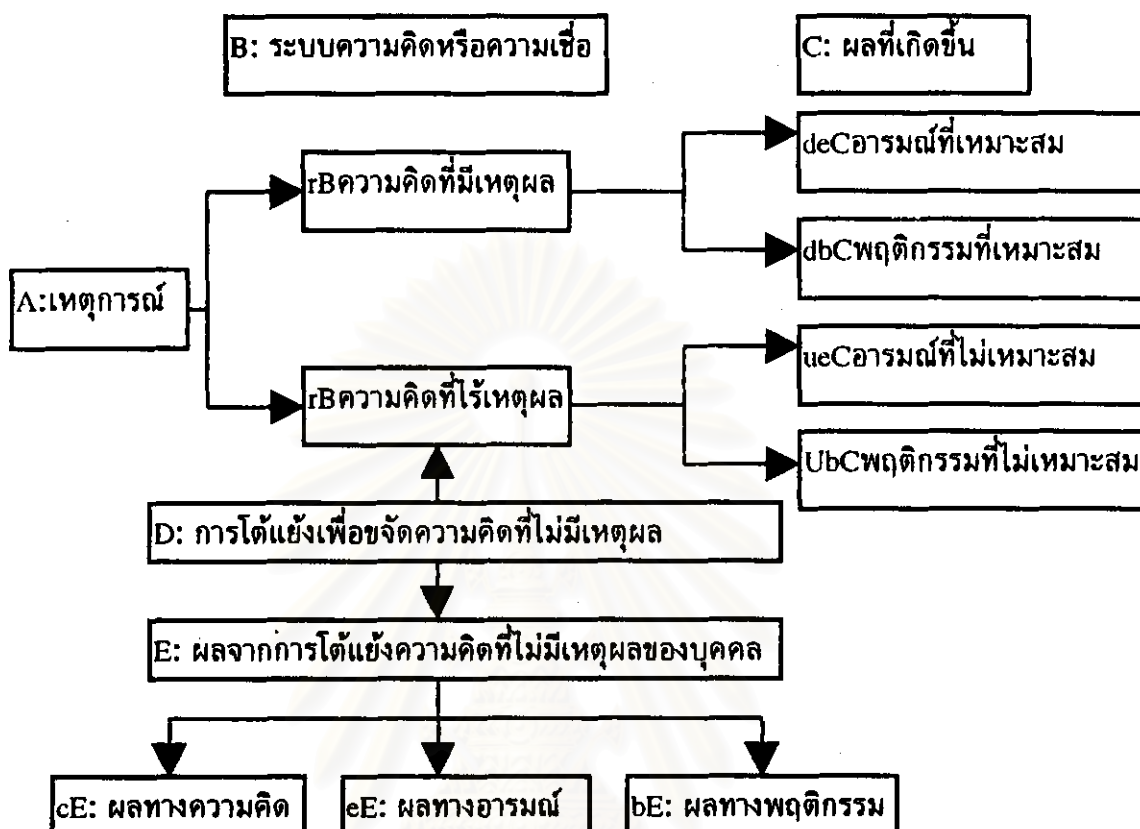
การหยั่งเห็นระดับที่ 3

เมื่อบุคคลเกิดการหยั่งเห็นในระดับ 1 และระดับ 2 บุคคลจะตระหนักว่าตนเกิดความรู้สึกที่เป็นทุกข์และเก็บความรู้สึกที่เป็นทุกข์นี้ไว้ด้วยตัวของเราเอง แต่การหยั่งเห็นทั้งสองระดับนี้ไม่ได้ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลได้เอง แต่การที่บุคคลฝึกปฏิบัติการคิด การรู้สึก และการต่อต้านความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลอยู่อย่างสม่ำเสมอทั้งในปัจจุบันและไปจนถึงในอนาคตเท่านั้น จึงจะทำให้บุคคลรอดพ้นจากความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลนั้นและทำให้ตนเองรู้สึกเป็นทุกข์น้อยลงได้ ถ้าไม่มีความตระหนักและการฝึกหรือการบำบัดด้วยตนเอง (self-therapy) จะทำให้บุคคลมีโอกาที่จะดีขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น (Ellis and Whiteley, 1979: 46-47)

วิธีการบำบัดโดยหลักการ A-B-C-D-E

หลักสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม คือการนำแนวความคิด A-B-C ไปใช้กับปัญหาของผู้มาปรึกษา ส่วนมากหลักการนี้จะถูกใช้ในครั้งแรกและครั้งต่อ ๆ มา นักจิตวิทยาการปรึกษามักจะอธิบายและทำให้องค์ประกอบทั้ง 3 อย่างนี้ชัดเจนแก่ผู้มาปรึกษา และในการบำบัดยังต้องใช้องค์ประกอบ D และ E ด้วย การโต้แย้ง (Disputing) มี 3 ประเภทพื้นฐานคือ การค้นหาความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล การแยกแยะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลจากความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล และการถกเถียงโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล เมื่อมีการโต้แย้งความคิดความเชื่ออย่างรวดเร็วและสำเร็จ ผู้มาปรึกษาจะเกิดประสบการณ์ใหม่คือ E ผลที่เกิดขึ้นใหม่คือการมีความคิดที่มีเหตุผลและมีระดับของอารมณ์ต่อปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม (Sharf, 1996: 347)

ดังนั้นกระบวนการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจึงเป็นความสัมพันธ์ระหว่าง ABCDE ตามแผนผังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 2 กระบวนการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม(Ellis,1974
cited in Ellis and Whiteley, 1979: 75)

จากแผนภาพที่ 2 อธิบายได้ดังนี้

- A: เหตุการณ์ที่มากกระตุ้น(Activating Event)
- B: ความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์(Believe)
- rB: ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล(rational believe)
 - iB: ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล(irrational believe)
- C: ผลที่เกิดขึ้น(Consequence)
- deC: อารมณ์ที่เหมาะสม(desirable emotion consequence)
 - dbC: พฤติกรรมที่เหมาะสม(desirable behaviour consequence)
 - ueC: อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม(undesirable emotion consequence)
 - ubC: พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม(undesirable emotion consequence)
- D: การโต้แย้ง(Disputing)

- E: ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้งความคิด(Effect)
- eE: ผลทางอารมณ์ที่เหมาะสม(emotion effect)
 - cE: ผลทางความคิดที่เหมาะสม(cognitive effect)
 - bE: ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม(behaviour effect)

จากแนวคิดพื้นฐานที่เน้นว่า ความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ในเรื่องที่เกี่ยวข้องความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลนั้น Ellis ได้เสนอแนวคิดว่า ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กันคือ ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำ และการกระทำนั้นก็มีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึกเช่นกัน ดังนั้นถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้มีการเปลี่ยนแปลง ก็จะทำให้ลักษณะอื่นมีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย (Ellis and Whiteley, 1979: 44)

ซึ่งจากแผนภาพดังกล่าวสามารถพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบในรูปแบบของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ดังนี้ (Sharf, 1996: 347-348)

A (เหตุการณ์ที่มากกระตุ้น) เหตุการณ์ที่มากกระตุ้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วนคือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง และสิ่งที่ผู้มาปรึกษารับรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เช่นเหตุการณ์ที่มากกระตุ้นคือ เกรตวิชาภูมิศาสตร์ของฉันทันแย่มาก สิ่งที่ผู้มาปรึกษาบอกเล่านี้เป็นการรวมกันของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (event) กับการรับรู้ (perception) และการประเมิน (evaluation) เพื่อเป็นการทำให้เหตุการณ์ชัดเจนยิ่งขึ้น นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจจะถามว่า “เกรตในการสอบวิชาภูมิศาสตร์นี้ได้เท่าไร” การทำให้เหตุการณ์ที่มากกระตุ้นชัดเจนขึ้นและหลีกเลี่ยงรายละเอียดและความคลุมเครือที่ไม่จำเป็นจะเป็นประโยชน์มาก ในบางครั้งผู้มาปรึกษาอาจกล่าวถึงเหตุการณ์ที่มากกระตุ้นมากเกินไป นักจิตวิทยาการปรึกษาจำเป็นต้องเลือกสนใจบางเหตุการณ์เท่านั้น

C (ผลที่เกิดขึ้น) บางครั้งผู้มาปรึกษาอาจจะกล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นในครั้งแรกที่มาปรึกษา เช่น “ฉันรู้สึกเศร้ามาก” บางครั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่เริ่มงานในระยะแรก อาจจะมีคำถามในการแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อและผลที่เกิดขึ้น แต่ความแตกต่างก็คือเราไม่สามารถโต้แย้งความรู้สึกจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ในขณะที่เราสามารถโต้แย้งความคิดความเชื่อได้ เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาจัดการกับความรู้สึก ผู้มาปรึกษาอาจจะไม่ชัดเจนในอารมณ์ของตน อาจจะกล่าวถึงอารมณ์ของตนไม่ถูกต้องหรือแสดงอารมณ์มากกว่าความเป็นจริง ส่วนมากแล้วผลที่เกิดขึ้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยการเปลี่ยนที่ความคิดความเชื่อ แต่อย่างไรก็ตามผู้มาปรึกษาอาจจะมีเจตจำนงที่จะบรรลุผล เช่น ถ้าผู้หญิงคนหนึ่งต้องการที่จะทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นเกี่ยวกับงานของตน สิ่งที่จะต้องทำคือเธอควรจะมีเจตจำนงที่จะเปลี่ยนความโกรธของตนเองที่มีต่อกับหัวหน้าของเธอให้ได้

B (ความคิดความเชื่อ) ความคิดความเชื่อนั้นมีอยู่ 2 ประเภทตามที่ได้กล่าวมาแล้ว คือความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล จะมีลักษณะมองเกินกว่าเหตุ(exaggerated) และต้องการให้เป็นไปตามที่ต้องการอย่างไม่บิดพริ้ว (absolutistic) ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลนี้นำไปสู่อารมณ์ที่เป็นทุกข์ และไม่สามารถช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายของตนได้ การทำความเข้าใจกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลจะเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ที่จะแยกแยะความคิดเพื่อนำไปสู่การโต้แย้ง

D (การโต้แย้ง) วิธีการพื้นฐานและสำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมคือ การสอนปรัชญาของหลักการ A-B-C แก่ผู้มาปรึกษา และโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ในการโต้แย้งความคิดความเชื่อมีอยู่ 3 ส่วนคือ การค้นหาความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล การแยกแยะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล และการโต้แย้งถกเถียงความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ในครั้งแรกนักจิตวิทยาการปรึกษาจะค้นหาความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้มาปรึกษาและช่วยให้ผู้มาปรึกษาค้นหาความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลจากการรับรู้ของตน ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลอาจจะแฝงอยู่ภายใต้เหตุการณ์กระตุ้นที่หลากหลาย เช่น ผู้มาปรึกษาอาจจะมีความรู้สึกเครียดเกี่ยวกับงานเพราะเขามีความรู้สึกว่าทุกคนจะต้องชื่นชมในความสามารถของเขา การค้นหาความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลซึ่งเป็นส่วนแรกของการโต้แย้ง นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจจะกล่าวว่า “คนอื่นจะต้องเห็นฉันเป็นคนฉลาดและมีไหวพริบ” และขั้นตอนต่อไปคือการแยกแยะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกจากความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล การทำให้ผู้มาปรึกษาตระหนักและมองเห็นถึงความแตกต่างของ “ต้อง(musts)” “ควร(shoulds)” และ “น่าจะ(oughts)” และความต้องการในลักษณะที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงอื่นๆ จะช่วยให้ผู้มาปรึกษาเรียนรู้ว่าความคิดไหนเป็นความคิดที่มีเหตุผลและความคิดไหนเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล สิ่งที่สำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมคือการโต้แย้งถกเถียงความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจจะถามผู้มาปรึกษาว่า “เพราะเหตุใดคุณจะต้องทำทุกสิ่งดีกว่าคนอื่นๆ ในที่ทำงาน” “เพราะเหตุใดคุณถึงจะต้องทราบดีกว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในที่ทำงานของคุณทุกๆ เรื่อง” การโต้แย้งถกเถียงความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลจะช่วยให้ผู้มาปรึกษาเปลี่ยนความคิดความเชื่อไปสู่ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะทำให้ความรู้สึกไม่สบายใจของผู้มาปรึกษาลดลง

นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถใช้กลวิธีหลายอย่างในการโต้แย้งหรือถกเถียงความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเช่น การบรรยาย(lecture) การโต้แย้งแบบโซเครติก(Socratic debate) การสร้างอารมณ์ขัน(humor) การสร้างสรรค์(creativity) การเปิดเผยตนเอง(self-disclosure) จากการใช้วิธีการบรรยาย นักจิตวิทยาการปรึกษาจะอธิบายว่าเหตุใดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้มาปรึกษาเป็นการคิดที่ทำลายตนเอง(self-defeating) การได้รับข้อมูลป้อนกลับจากผู้มาปรึกษาที่แสดงว่าเขาเข้าใจว่านักจิตวิทยาการปรึกษาได้อธิบายถึงสิ่งใดเป็นสิ่งสำคัญมาก

คำตอบง่าย ๆ เพียง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” นั้นยังไม่เป็นการเพียงพอ ในการโต้แย้งในรูปแบบของ ไชเครติค นักจิตวิทยาการศึกษาจะชี้ให้ผู้มาปรึกษาเห็นการขาดเหตุผลและความไม่ถูกต้อง ในความคิดความเชื่อของผู้มาปรึกษา สนับสนุนการถกเถียงของผู้มาปรึกษาเพื่อว่าผู้มาปรึกษาจะไม่เพียงแต่ยอมรับแนวคิดที่นักจิตวิทยาการศึกษาชี้ให้เห็นเท่านั้น แต่ยังเป็นการที่ผู้มาปรึกษาสามารถคิดได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้บุคคลควรจะเข้าใจถึงความตกลงกับขั้นตอนความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเองแต่ไม่ใช่ความรู้สึกขบขันต่อตนเอง การใช้วิธีการสร้างอารมณ์ขันและการสร้างสรรค์เช่นเรื่องราวและคำอุปมา นักจิตวิทยาการศึกษาจะสามารถรักษาสัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้มาปรึกษาเปิดตนเองสู่การเปลี่ยนแปลงและไม่ขัดแย้ง การเปิดเผยตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาเกี่ยวกับการใช้หลักการ A-B-C เพื่อจัดการกับความคิดว่าไร้เหตุผลของตนเองก็เป็นประโยชน์ การเพิ่มความคุ้นเคยกับการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้มาปรึกษาจะสามารถนำไปสู่การพัฒนาทวิวิธีใหม่ ๆ ได้

E (ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้งความคิด) เมื่อผู้มาปรึกษาถูกโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตน ผู้มาปรึกษาจะพัฒนาปรัชญาความคิดที่มีประสิทธิภาพขึ้น ปรัชญาความคิดนี้จะเกิดจากหลักการ A-B-C ซึ่งช่วยให้บุคคลพัฒนาความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลแทนความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลอันไม่เหมาะสม ปรัชญาความคิดอันใหม่ที่มีประสิทธิภาพนี้จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดีและลดความรู้สึกเศร้าและเกลียดตนเองลง ในขณะที่ทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจและความยินดี

2.2.3 ขั้นตอนการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

วิธีการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีขั้นตอนดังนี้ คือ (Ellis cited in Patterson, 1966: 114)

ขั้นที่ 1 ทำให้ผู้มาปรึกษาได้เห็นว่า ความคิดของผู้มาปรึกษาซึ่งทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขนั้น เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล ช่วยให้ผู้มาปรึกษานั้นได้เข้าใจว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้นเกิดขึ้น อย่างไรและทำไมผู้มาปรึกษาจึงมีความคิดเช่นนั้น และแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของความคิดที่ไม่มีเหตุผลซึ่งนำไปสู่อารมณ์ที่ไม่เป็นสุข

ขั้นที่ 2 ทำให้ผู้มาปรึกษาได้เข้าใจว่า การที่ผู้เข้ารับการบำบัดยังมีภาวะอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขนั้น เนื่องจากผู้มาปรึกษาที่ยึดถืออย่างไม่มีเหตุผล

ขั้นที่ 3 ช่วยให้ผู้มาปรึกษาสามารถเปลี่ยนความคิดของตนเอง และขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป

ขั้นที่ 4 ช่วยให้ผู้มาปรึกษาสามารถพิจารณาความคิดที่ไร้เหตุผลอื่นที่สำคัญ เพื่อช่วยให้ผู้มาปรึกษามีชีวิตอยู่ด้วยปรัชญาความคิดที่มีเหตุผล

2.2.4 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

จากขั้นตอนของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ดังกล่าวนั้น การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะสามารถช่วยเหลือให้ผู้เข้ารับการบำบัดเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลได้นั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องอาศัยเทคนิคต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้มาปรึกษาสามารถเปลี่ยนความคิดเป็นความคิดที่มีเหตุผล มีอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การเลือกใช้เทคนิคเพื่อนำมาใช้ในการบำบัดนั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้มาปรึกษา ตามความเชื่อ ลักษณะอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เทคนิคที่นำมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อใช้ในการพัฒนาความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล (Ellis and Whiteley, 1979: 66-68, 73-94) คือ

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techiques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้มาปรึกษา เพื่อให้ผู้มาปรึกษาสามารถจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไป และพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นแทน เทคนิคเหล่านี้ ได้แก่

1.1 การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล (Employing new self-statements) เป็นวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดเปลี่ยนคำพูดที่มีต่อตนเองใหม่โดยใช้คำพูดที่มีเหตุผลแทนคำพูดที่ไม่มีเหตุผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทักษะทางความคิด (Cognitive homework) เป็นวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาให้ผู้มาปรึกษาได้ฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบของ ABCDE ที่ Ellis ได้กล่าวไว้ โดยให้ผู้มาปรึกษากรอกข้อความหรือประโยคตั้งแต่หัวข้อ A ถึง E ลงในแบบฟอร์มการฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational self help form) เมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ไม่มีความสุข แล้วให้ผู้มาปรึกษานั้นนำเสนอข้อความหรือประโยคที่บันทึกในแบบฟอร์มดังกล่าวมาตรวจสอบและวิเคราะห์ร่วมกันกับนักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อให้ผู้มาปรึกษาสามารถจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไป และสามารถที่จะพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาแทน มีความรู้สึกและอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

แบบฟอร์มการฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองประกอบไปด้วยองค์ประกอบดังนี้คือ (Ellis and Whiteley, 1979: 74-77)

A คือประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (Activating Experience or Event) เป็นสภาพการณ์ที่ผู้มาปรึกษาเกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขหรือมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น

-ฉันไปสอบสัมภาษณ์และถูกปฏิเสธเข้าทำงาน

B คือความคิดหรือความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Belief or Thinking) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะดังนี้

rB คือความคิดหรือความเชื่อที่มีเหตุผล (rational Belief or Thinking) เช่น

- ฉันไม่ชอบการถูกปฏิเสธเช่นนี้เลย
- ฉันอยากให้รับฉันเข้าทำงาน
- ดูเหมือนว่าจะไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะได้ทำงานที่ฉันต้องการ

iB คือความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (irrational Belief or Thinking) เช่น

- เป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธเข้าทำงาน
- ฉันทนต่อการถูกปฏิเสธเช่นนี้ไม่ได้
- ฉันต้องได้รับการสัมภาษณ์ที่ดีและต้องได้รับให้เข้าทำงาน
- การถูกปฏิเสธเข้าทำงานนี้ทำให้ฉันไม่มีคุณค่า
- ฉันคงไม่มีโอกาสได้งานที่ฉันต้องการ
- ฉันคงจะประสบความล้มเหลวในการสัมภาษณ์เข้าทำงานอย่างนี้ตลอดไป

C คือผลที่เกิดขึ้นของอารมณ์หรือพฤติกรรม (Emotional or Behavioral Consequence) เป็นภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดหรือความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่มากระตุ้น แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะดังนี้

deC คือผลทางอารมณ์ที่เหมาะสม (desirable emotional consequences) เช่น

- ฉันรู้สึกไม่สบายใจ
- ฉันรู้สึกคับข้องใจ
- ฉันรู้สึกเสียใจ

dbC คือผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม (desirable behavioral consequences) เช่น

- หางานอื่นต่อไป
- พยายามฝึกทักษะในการสัมภาษณ์เพิ่มมากขึ้น

ueC คือผลทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (undesirable emotional consequences) เช่น

- ฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง
- ฉันรู้สึกวิตกกังวล
- ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า
- ฉันรู้สึกโกรธแค้น

ubC คือผลทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (undesirable behavioral consequences) เช่น

- ฉันไม่ไปสัมภาษณ์งานอื่น ๆ อีกต่อไป
- ฉันวิตกกังวลมากจนทำให้การสอบสัมภาษณ์เข้าทำงานที่ต่าง ๆ ไม่ดี

D คือการขจัดความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (Disputing or debating your irrational beliefs) โดยการตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB) เช่น

- ทำไมจึงเป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธเข้าทำงาน
- ทำไมฉันจึงทนไม่ได้ต่อการถูกปฏิเสธ
- มีอะไรที่แสดงให้เห็นว่า ฉันสอบสัมภาษณ์ได้ดีและต้องได้รับการยอมรับเข้าทำงาน
- การถูกปฏิเสธเข้าทำงานทำให้ฉันกลายเป็นคนที่ไม่มีความค่าได้อย่างไร
- ทำไมจึงคิดว่าฉันจะไม่มีโอกาสได้งานที่ต้องการ
- ทำไมฉันจะต้องประสบความล้มเหลวในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป

E คือผลที่ได้จากการจัดความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (Effects of disputing or debating your irrational beliefs) แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะคือ

cE คือความคิดที่มีเหตุผล (Cognitive Effects) เช่น

- ไม่ใช่เรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธเข้าทำงาน แม้ว่าจะทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจก็ตาม
- ไม่มีเหตุผลเพียงพอว่าทำไมฉันต้องสอบสัมภาษณ์ได้ผลดีทุกครั้ง แม้ว่าฉันจะพิสูจน์ได้ก็ตาม
- การถูกปฏิเสธไม่ทำให้ฉันกลายเป็นคนที่ไม่มีความค่าแต่อย่างใด อาจเป็นเพราะฉันไม่มีคุณสมบัติบางประการที่เหมาะสมกับงานนั้น
- ฉันมีโอกาสดำเนินงานทำที่ต้องการ แม้ว่างานจะหายากก็ตาม
- ฉันไม่จำเป็นต้องประสบความล้มเหลวในการสัมภาษณ์เข้าทำงานทุกครั้ง ถ้าฉันตั้งใจที่จะปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดที่ผ่านมา

eE คืออารมณ์ที่เหมาะสม (Emotional Effects) เช่น

- ฉันรู้สึกเสียใจบ้างแต่ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง
- ฉันรู้สึกไม่สบายใจแต่ไม่วิตกกังวล
- ฉันยอมรับตนเอง
- ฉันรู้สึกคับข้องใจแต่ไม่โกรธแค้น

bE คือพฤติกรรมที่เหมาะสม (Behavioral Effects) เช่น

- ฉันไปสอบสัมภาษณ์เข้าทำงานที่อื่นเพิ่มขึ้น
- ฉันเริ่มสำรวจตนเอง และฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการสอบเข้าทำงานเพิ่มขึ้น
- ฉันส่งจดหมายสมัครงานเพิ่มขึ้น

2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาสภาวะอารมณ์ของผู้มาปรึกษา เทคนิคนี้ได้แก่

2.1 การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) เป็นวิธีการที่ให้ผู้มาปรึกษาได้สร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้ นักจิตวิทยาการปรึกษา รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และให้ผู้มาปรึกษาจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไป จะทำให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการทดลองให้ผู้มาปรึกษาสวมบทบาทผู้อื่นเพื่อให้ได้รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนเองได้อย่างมีเหตุผล

2.3 การฝึกการจัดการกับความอาย (Shame attacking exercises) เป็นวิธีการลดความรู้สึกอายของผู้มาปรึกษา โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกให้ผู้มาปรึกษากล้าที่จะแสดงพฤติกรรมที่ตนรู้สึกอายให้เกิดขึ้นโดยที่ไม่รู้สึกอายอีกต่อไป เช่น กล้าพูดในที่สาธารณะ เป็นต้น

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้มาปรึกษาให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ขึ้น เทคนิคนี้ได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นวิธีการฝึกให้ผู้มาปรึกษาเกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะการพูด ทักษะการกล้าแสดงออก เพื่อช่วยให้ผู้มาปรึกษารับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้องซึ่งเป็นการนำไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลและแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นเทคนิคหนึ่งที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม โดยนักจิตวิทยาการปรึกษานำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การวางเงื่อนไขแบบผลกรรมนี้ส่วนมากจะเป็นการวางเงื่อนไขโดยการเสริมแรง โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะให้การเสริมแรงเมื่อผู้มาปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งเป็นพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ อันเป็นผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น

2.2.5 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

Wessler and Wessler (1980: 212-214) กล่าวว่ารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่สามารถนำมาใช้กับกลุ่มนั้นมีหลากหลาย โดย Ellis และคณะได้ใช้กลุ่มฝึกปฏิบัติมุ่งเน้นที่ปัญหาโดยจำกัดระยะเวลาของกลุ่ม (Time-limited problem-oriented) เช่น ปัญหาเกี่ยวกับการผลัดวันประกันพรุ่ง การกล้าแสดงออก เรื่องเกี่ยวกับเพศในเพศหญิงหรือความอาย การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถปฏิบัติได้โดยอาจจะเป็นกลุ่มที่ใช้เวลาต่อเนื่องวันเดียวหรือกลุ่มต่อเนื่องช่วงสุดสัปดาห์ก็ได้ ซึ่งสามารถทำได้ทั้งกับครอบครัวและคู่สมรส

2.2.5.1 ประโยชน์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนั้นเป็นวิธีการที่ประหยัด เนื่องจากนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถพบกับผู้มาปรึกษาและสอนหลักทางเหตุผลให้แก่ผู้มาปรึกษาได้หลายคน
2. สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ว่าไม่ใช่พวกเขาเพียงคนเดียวที่มีปัญหาหรือเผชิญปัญหาในลักษณะที่เป็นอยู่แต่เพียงผู้เดียว
3. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นเหมือนการบำบัดในเชิงป้องกัน เมื่อสมาชิกคนหนึ่งได้ขึ้นสมาชิกคนอื่น ๆ พุดคุยกันถึงปัญหาซึ่งเขาเองอาจยังไม่ได้พบหรือปัญหานั้นยังไม่ได้เกิดขึ้นในชีวิตเขา เป็นการช่วยให้เขาได้เรียนรู้เทคนิคทางเหตุผลในการจัดการกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเอง
4. สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งวิธีการให้การเรียนรู้ทักษะการช่วยเหลือที่ดีที่สุดคือ การสอนให้แก่สมาชิกคนใดคนหนึ่งสามารถคิดอย่างมีเหตุผลและสมาชิกคนนั้นจะนำทักษะการคิดนี้ไปสอนแก่คนอื่นในกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือและสอนซึ่งกันและกัน
5. กิจกรรมและแบบฝึกหัดบางประการนั้นสามารถทำได้ในกลุ่มเท่านั้น ในลักษณะของกลุ่มสามารถที่จะฝึกทักษะในการขจัดความอาย (Shame-attacking) หรือกิจกรรมเพื่อฝึกการกล้าเสี่ยง(risk-taking)
6. แบบฝึกที่ใช้ในกลุ่มบางอย่างที่เป็นประโยชน์กับปัญหาทางอารมณ์บางเรื่องสามารถทำได้ในลักษณะของกลุ่มเท่านั้น
7. ปัญหาบางอย่าง เช่น การขาดทักษะทางสังคม หรือการขาดทักษะทางอารมณ์นั้น การจัดการด้วยวิธีการลักษณะกลุ่มจะมีประสิทธิภาพมาก กลุ่มการปรึกษานั้นจะทำหน้าที่เป็นเสมือนห้องปฏิบัติการในการใช้ชีวิตภายใต้การแนะนำของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ ผู้มาปรึกษาจะสามารถทดลองวิธีการใหม่ ๆ ในการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ และฝึกปฏิบัติพฤติกรรมทางสังคมใหม่ ๆ ได้
8. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้รับข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับการกระทำของเขาจากสมาชิกคนอื่น ๆ และข้อมูลป้อนกลับจะเป็นสิ่งที่จูงใจให้เขาเกิดการเปลี่ยนแปลงมากกว่าการได้รับข้อมูลป้อนกลับจากนักจิตวิทยาการปรึกษาในการปรึกษาแบบรายบุคคลเพียงอย่างเดียว
9. เมื่อการปรึกษามุ่งไปที่วิธีการแก้ปัญหาในเชิงปฏิบัติต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต สมาชิกกลุ่มจะสามารถให้คำแนะนำแก่กันและกันมากกว่าจากนักจิตวิทยาการปรึกษาเพียงคนเดียว
10. สมาชิกกลุ่มจะช่วยให้เกิดพลังของกลุ่ม ที่จะทำให้สมาชิกเกิดความยินยอมในการรับมอบหมายการบ้านได้ดีกว่าจากนักจิตวิทยาการปรึกษาในการปรึกษาแบบรายบุคคล

11.กลุ่มสามารถจะช่วยทำให้การจบของการปรึกษาแบบรายบุคคลสมบูรณ์ขึ้น ผู้มาปรึกษาสามารถเรียนรู้ความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง และการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลในการปรึกษาแบบรายบุคคล แต่อาจต้องมีการฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมเพื่อเกิดความสำเร็จในการเรียนรู้

2.2.5.2 ขนาดของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ขนาดของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เหมาะสมนั้น Ohlsen (1977: 29) กล่าวว่าขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม และผู้นำกลุ่มสามารถที่จะนำกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับวัยรุ่นแล้วควรมีสมาชิกประมาณ 6-8 คน และเป็นขนาดที่เหมาะสมกับสมาชิกในกลุ่มระดับมัธยมศึกษา (Dinkmeyer, 1968: 297) ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมควรมีจำนวนสมาชิกประมาณ 10-13 คน(Ellis and Grieger, 1977: 273)

2.2.5.3 ระยะเวลาและความถี่ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ระยะเวลาของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เหมาะสมกับวัยรุ่นนั้นคือสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที(Shertzer and Stone, 1968: 458) และควรมีการปรึกษาประมาณ 8-10 ครั้ง (Ohlsen, 1977:6) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นนี้อาจจะใช้เวลาเท่ากับระยะเวลาที่เรียนในชั้นเรียน(Dinkmeyer, 1968: 298) และในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้นควรใช้เวลาประมาณสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละประมาณ 2 ½ ชั่วโมง(Ellis and Grieger, 1977: 273)

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

Trexler and Karst(1972: 60-67) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์กับการฝึกผ่อนคลายความเครียด ในการลดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 33 คน เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรก ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 11 คน กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด จำนวน 10 คน กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการบำบัดใด ๆ จำนวน 12 คน ผู้วิจัยทำการวัดผลการทดลองโดยการสังเกตพฤติกรรมการวัดความวิตกกังวลจาก Finger Sweat Print (FSP)

แบบวัดความวิตกกังวล (Anxiety Scale) รายงานส่วนตัวต่อความเชื่อมั่นในการเป็นนักพูด (Personal Report of Confidence as a Speaker) และแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะทั่วไป (General Public Speaking Anxiety) ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สามารถลดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะได้มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายความเครียดและกลุ่มควบคุม แต่เมื่อให้กลุ่มที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายความเครียดและกลุ่มควบคุมได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ก็พบว่า ทั้ง 2 กลุ่มสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะได้เท่ากับกลุ่มที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

Keller and Croake (1975: 54-57) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในการลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 30 คน และได้รับการประเมินค่ามีความวิตกกังวลหรือมีความรู้สึกทางลบต่ออายุของตนเอง เป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ให้กลุ่มทดลองเข้ารับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ วัดผลการวิจัยโดยใช้แบบสำรวจความคิดของผู้ใหญ่ (The Adult Idea Inventory) และแบบวัดความวิตกกังวล (The State-Trait Anxiety Inventory) ของ Spielberg ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความคิดที่มีเหตุผลเพิ่มขึ้น และมีระดับความวิตกกังวลลดลง

Block (1978: 61-65) ได้ทำการศึกษาโดยการใช้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อเพิ่มคะแนนการเรียน ลดพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนและลดพฤติกรรมหนีเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 10 และ 11 จำนวน 40 คน โดยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกจะเป็นกลุ่มที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 16 คน เป็นชาย 8 คน และเป็นหญิง 8 คน และอีกกลุ่มเป็นกลุ่มที่เข้าไปโปรแกรมการฝึกมนุษยสัมพันธ์ จำนวน 16 คน เป็นชาย 8 คน และเป็นหญิง 8 คน เช่นกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการบำบัดหรือเข้าไปโปรแกรมอย่างใดเลย กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มได้ใช้เวลาในการทดลองติดต่อกัน 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที ผลของการวิจัย แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีคะแนนการเรียนเพิ่มขึ้น มีพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนและพฤติกรรมหนีเรียนลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์และกลุ่มควบคุม ทั้งในระยะการทดลองและในระยะติดตามผล

Atkinson (1983: 776-778) ได้วิจารณ์งานวิจัยของ Moleski and Tosi ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบในการลดพฤติกรรมการพูดติดอ่าง 100 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในสภาพการณ์จริง
- กลุ่มที่ 2 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในสภาพการทดลอง
- กลุ่มที่ 3 ได้รับการฝึกการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบในสภาพการณ์จริง
- กลุ่มที่ 4 ได้รับการฝึกการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบในสภาพการทดลอง
- กลุ่มที่ 5 ไม่ได้รับการบำบัดใด ๆ

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้รับการบำบัด 8 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที หลังการบำบัด 1 เดือน จึงได้ติดตามผลโดยวัดผลการทดลองจากแบบวัดความวิตกกังวล (Anxiety Scale) แบบวัดทัศนคติที่มีต่อการพูดติดอ่าง (Attitudes Toward Stuttering Scale) แบบทดสอบ (Thematic Apperception Test) และแบบทดสอบการอ่านออกเสียง (Oral Reading Passage) ผลการวิจัยปรากฏว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ทั้งในสภาพการณ์จริงและในสภาพการทดลองสามารถลดพฤติกรรมการพูดติดอ่าง ความวิตกกังวล และมีทัศนคติต่อการพูดติดอ่างได้ดีกว่าการฝึกการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ

Thurman (1983: 417-423) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อพฤติกรรมประเภท เอ (Type A behavior) ได้แก่ พฤติกรรมแข่งขัน รีบร้อน ก้าวร้าว และเป็นศัตรู โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 22 คน เป็นกลุ่มทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุม 11 คน กลุ่มทดลองได้รับการบำบัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลาติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีพฤติกรรมประเภท เอ ลดลงทั้งในระยะการบำบัดและระยะติดตามผล

ประดิษฐ์ เอกทัศน์ (2527) ได้ศึกษาผลของการให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ต่อการลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 10 คน เป็นกลุ่มควบคุม 5 คน และกลุ่มทดลอง 5 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มที่ไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียน จากรายงานของอาจารย์ผู้สอนวิชาภาษาไทย และจากการสังเกตพฤติกรรมจากผู้สังเกตพฤติกรรม และเป็นกลุ่มที่มีความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อการเรียนวิชาภาษาไทย โดยการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถาม การศึกษานี้ใช้เวลาทั้งสิ้น 11 สัปดาห์ โดยระยะที่ 1 เป็นระยะเสันทานพฤติกรรม ใช้เวลา 3 สัปดาห์ ระยะที่ 2 เป็นระยะของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ใช้เวลา 6 สัปดาห์ ระยะที่ 3 เป็นระยะติดตามผลใช้เวลา 2 สัปดาห์ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การบำบัดแบบ

พิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สามารถลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียน กลุ่มทดลองทั้งในระยะให้การบำบัดและระยะติดตามผล

นิภา เลิศลิขิต (2533) ได้ทำการศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา เลขานุการปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 20 คน เป็น กลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มทดลอง จำนวนเท่า ๆ กัน โดยกลุ่มทดลองได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ผลการวิจัยปรากฏว่านักศึกษาที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและ อารมณ์จะมีความวิตกกังวลต่ากว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ทั้งในระยะการทดลองและในระยะติดตามผล

วันเพ็ญ อิศวศิลปกุล(2539) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลที่สูญเสียแขนขา โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่อยู่ในช่วงได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพและ ฝึกอาชีพที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน และเป็นกลุ่มที่มีคะแนนจากแบบวัดการรับรู้ความ สามารถโดยทั่วไปของตนและแบบวัดการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 0.5 ของค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่ม ทดลองเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่เข้ารับการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีคะแนนการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไป ของตนและการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

Zwemmer and Deffenbacher (1984: 391-393) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความ เชื่ออย่างไร้เหตุผล ความโกรธ และความวิตกกังวลโดยศึกษากับนักศึกษาระดับวิทยาลัยจำนวน 382 คน โดยใช้แบบวัดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (The Irrational Belief Test) ของ Jone(1969)ใน การประเมินความคิดที่ไม่มีเหตุผล โดยใช้แบบวัดความโกรธ(Anger Inventory) ของ Novaco (1975)ในการประเมินความโกรธ และใช้แบบวัดความวิตกกังวล(Trait Anxiety Inventory) ของ Spielberger, Gorsuch and Lushene(1970) ในการประเมินความวิตกกังวล ผลจากการ ศึกษาพบว่า เพศไม่มีผลต่อความโกรธและความกังวล ความคิดที่ไร้เหตุผลในเรื่องส่วนบุคคล การกังวลมากเกินไป ความไวต่อการตำหนิ และความคิดที่มักมองว่าเป็นเรื่องร้ายแรงทายนะ เป็น ความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่สามารถเป็นตัวทำนายความโกรธ และการกังวลมากเกินไป การหลีกเลี่ยง

ปัญหา และความคิดที่มักมองว่าเป็นเรื่องร้ายแรงจะสามารถเป็นตัวทำนายความวิตกกังวลโดยทั่วไปได้

Hazaleus and Deffenbacher (1986: 222-226) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการฝึกทักษะการผ่อนคลาย และทักษะทางปัญญา ที่มีผลต่อการลดความโกรธ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลาย จำนวน 20 คน กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางปัญญา จำนวน 19 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 21 คน โดยกลุ่มทดลองจะใช้เวลา 6 สัปดาห์ ๗ ละ 1 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อย จำนวน 8-11 คน ผลการทดลองปรากฏว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายและกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางปัญญาจะมีความโกรธโดยทั่วไป ปฏิกริยาทางกายเมื่อโกรธ การประเมินความโกรธประจำวัน และความโกรธแบบสภาวะลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางปัญญาจะมีความโกรธแบบลักษณะลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการผ่อนคลาย และภายหลังการทดลองผลของการใช้ทักษะการผ่อนคลาย และการฝึกทักษะทางปัญญาพบว่ายังคงมีผลอยู่

Clay และคณะ (1993: 91-94) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความโกรธและเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ในการเป็นตัวทำนายอารมณ์เศร้า โดยได้ทำการศึกษากับนักศึกษาในระดับวิทยาลัยจำนวน 247 คน โดยใช้แบบสำรวจเหตุการณ์ในชีวิต(The Life Event Survey) ของ Sarason, Johnson, and Siegal(1978) ในการสำรวจเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด ใช้แบบสำรวจเพื่อการวินิจฉัยความเศร้า (The Inventory to Diagnose Depression) ของ Zimmerman and Coryell,1987; Zimmerman, Coryell, Corenthal and Wilson,1986 เพื่อวัดความเศร้า และใช้มาตรวัดการแสดงความโกรธ (Anger Expression Scale) ของ Spielberger, Krasner and Solomon(1988) ในการวัดการแสดงความโกรธ และใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุในการวิเคราะห์ความสามารถในการเป็นตัวทำนาย ผลการศึกษาพบว่า ทั้งตัวแปรความโกรธและเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นสามารถเป็นตัวทำนายการเกิดอารมณ์เศร้า โดยความสามารถในการทำนายของตัวแปรทั้งสองนั้นเป็นอิสระจากกัน โดยพบว่าการเก็บความโกรธไว้ในสามารถเป็นตัวทำนายอารมณ์เศร้าได้ไม่ว่าสถานการณ์ที่ทำให้เครียดจะมากหรือน้อยก็ตาม และความโกรธที่ถูกแสดงออกมาภายนอกนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับความเศร้า

Deffenbacherและคณะ (1990: 167-172) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะการผ่อนคลาย-ปัญญา และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่เน้นเรื่องความโกรธโดยมีการจำกัดเวลา ที่มีผลต่อการลดความโกรธ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยจำนวน 48 คน และเป็นผู้ที่มิฉะนั้นในมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะมากกว่า 22 คะแนน จากนั้นแบ่งกลุ่ม

ตัวอย่าง เป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการผ่อนคลาย-ปัญหา จำนวน 16 คน กลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่เน้นเรื่องความโกรธโดยมีการจำกัดเวลาจำนวน 18 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน ผลการศึกษาปรากฏว่ากลุ่มที่ได้รับการบำบัดทั้ง 2 วิธีนั้นจะมีความโกรธแบบลักษณะ ความโกรธแบบสภาวะ ความโกรธเฉพาะบุคคล และความวิตกกังวลทั่วไปลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และผลของการบำบัดยังคงอยู่ภายหลังจากทดลอง 5 สัปดาห์ และ 15 เดือน

Deffenbacher และคณะ (1994: 386-396) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการใช้ทักษะทางสังคมแบบส่วนตัว การฝึกทักษะทางสังคมแบบส่วนรวม และการฝึกทักษะการผ่อนคลาย-ปัญญากับกลุ่มควบคุม ในการลดความโกรธทั่วไป กับนักศึกษาที่เรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป จำนวน 180 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคมแบบส่วนตัวจำนวน 42 คน กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคมแบบส่วนรวมจำนวน 44 คน และกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการผ่อนคลาย-ปัญหาจำนวน 43 คน กับกลุ่มควบคุม จำนวน 51 คน โดยกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มได้รับการบำบัด 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 9-11 คน พบว่าทั้ง 3 วิธี สามารถลดความโกรธได้อย่างเท่า ๆ กันและดีกว่ากลุ่มควบคุม หลังการติดตามผล 4 สัปดาห์ การฝึกทักษะการผ่อนคลาย-ปัญหา จะลดการแสดงความโกรธออกภายนอกได้ดีกว่ากลุ่มอื่น และกลุ่มฝึกทักษะทางสังคมแบบส่วนตัวจะลดการเก็บความโกรธไว้ภายในได้ดีกว่ากลุ่มอื่น

Deffenbacher และคณะ (1996: 149-157) ได้ศึกษาการลดความโกรธโดยทั่วไปในวัยรุ่นตอนต้นโดยได้ทำการศึกษากับเด็กนักเรียน เกรด 6-8 จำนวน 120 คน เป็นนักเรียนที่มีคะแนนในช่วง ควอโทล์ที่สูงในมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะ (Trait Anger Scale) ของ Spielberger (1988) โดยมีคะแนนมากกว่า 23 คะแนน จากนั้นแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ด้วยวิธีการสุ่ม เป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการผ่อนคลาย-ปัญหาจำนวน 39 คน กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคม จำนวน 40 คน และเป็นกลุ่มควบคุม 41 คน โดยกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการบำบัดใด ๆ แต่กลุ่มที่ได้รับการบำบัดทั้ง 2 กลุ่มนั้นจะแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 12-14 คน ได้รับการบำบัด 9 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที ตามโปรแกรมที่กำหนด ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการผ่อนคลาย-ปัญหา และกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคมจะมีความโกรธโดยทั่วไป ความโกรธในสถานการณ์เฉพาะบุคคล การแสดงความโกรธออกภายนอกลดลงเท่า ๆ กัน และกลุ่มบำบัดทั้ง 2 กลุ่มก็สามารถเพิ่มการควบคุมความโกรธได้ดีเท่า ๆ กัน แต่กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการผ่อนคลาย-ปัญญานั้นสามารถที่จะลดความเศร้า ความอาย พฤติกรรมเบี่ยงเบนทั่วไป และความวิตกกังวลในบางแบบวัดได้ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคม และกลุ่มบำบัดทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันในการเห็นคุณค่าในตนเอง การดื่มสุราและการใช้สารเสพติด

จากแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น ทำให้สรุปได้ว่าหลักการที่จะใช้ลดความโกรธของวัยรุ่น ให้มีประสิทธิภาพของความโกรธได้อย่างเหมาะสมนั้นคือ การช่วยให้วัยรุ่นเกิดความคิดและความเข้าใจที่ถูกต้องและมีเหตุผล นอกจากนั้นในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของวัยรุ่น ผู้วิจัยเชื่อว่าการปรึกษาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งในรูปแบบของกลุ่ม จะสามารถสร้างสัมพันธภาพและเอื้อให้บุคคลได้ตระหนักว่าความโกรธที่มีอยู่นั้นเกิดจากความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล และช่วยให้บุคคลจัดความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล และเปลี่ยนความคิดของตนไปในทางที่สมเหตุสมผลได้ นำไปสู่การลดความโกรธและมีการแสดงความโกรธได้อย่างเหมาะสม ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมาใช้เพื่อช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีประสิทธิภาพความโกรธและการแสดงความโกรธที่เหมาะสม

ปัญหาในการวิจัย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจะช่วยลดความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นได้หรือไม่

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น

สมมติฐานในการวิจัย

1. ระดับความโกรธโดยทั่วไปของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจะต่ำกว่าระดับความโกรธโดยทั่วไปของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล
2. ระดับความโกรธโดยทั่วไปของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลจะต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

3. ระดับการแสดงความโกรธออกภายนอกของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจะต่ำกว่าระดับการแสดงความโกรธออกภายนอกของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล

4. ระดับการแสดงความโกรธออกภายนอกของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลจะต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

5. ระดับการควบคุมความโกรธของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจะสูงกว่าระดับการควบคุมความโกรธของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล

6. ระดับการควบคุมความโกรธของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลจะสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีปทุมพิทยาคาร จังหวัดอุบลราชธานีซึ่งมีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีประวัติของการทะเลาะกับผู้อื่น ทำลายทรัพย์สิน และทำร้ายร่างกายผู้อื่นในทะเบียนประวัติที่ฝ่ายปกครองของโรงเรียน และมีอาจารย์ที่ปรึกษาอาจารย์แนะแนวหรืออาจารย์ผู้สอนยืนยันในพฤติกรรมดังกล่าว และทำแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State-Trait Anger Expression Inventory, STAXI) ของ Spielberger (1996) ได้คะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ในมาตรวัดความโกรธแบบลักษณะและการแสดงความโกรธออกภายนอก และได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ในมาตรวัดการควบคุมความโกรธ และสมัครใจที่จะเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จำนวน 16 คน โดยสุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธที่พัฒนาจากแบบสำรวจความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State Trait Anger Expression inventory, STAXI) ของ Spielberger(1996)

3. ตัวแปรในการวิจัย

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความโกรธจากแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ

4. สถานที่ที่ใช้ในการวิจัย

สถานที่ที่ใช้ในการจัดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมคือ ห้องแนะแนว โรงเรียนศรีปฐมพิทยาคาร จังหวัดอุบลราชธานี

คำจำกัดความในการวิจัย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หมายถึง กระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือแบบกลุ่มที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลในสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาใช้แนวความคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและใช้เทคนิคอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น เทคนิคทางความคิด เทคนิคทางอารมณ์ และเทคนิคทางพฤติกรรม ในการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อลดระดับความโกรธที่ไม่เหมาะสมของสมาชิก กลุ่มประกอบด้วยนักเรียนวัยรุ่นซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 8 คน โดยผู้นำกลุ่มดำเนินการกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกและอารมณ์ที่รบกวนตนเอง เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขนั้นเกิดจากการมีความคิดที่ไร้เหตุผล และเปลี่ยนความคิดของตนโดยผ่านกระบวนการของการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันของสมาชิก เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้ร่วมมือกันฝึกการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งนำไปสู่ความเชื่อและปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม สามารถยอมรับความเป็นจริงของการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนเกิดความรู้สึกมั่นใจในการที่จะลดความโกรธโดยทั่วไป การแสดงความโกรธออกภายนอก และสามารถควบคุมความโกรธของตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยใช้เวลาในการเข้ากลุ่ม 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ½ - 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 12 ครั้ง รวมเวลาทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง

ความโกรธ หมายถึง เป็นสภาวะความรู้สึกทางลบที่แสดงออกให้ปรากฏหรืออยู่ภายในที่เกี่ยวข้องกับความเบี่ยงเบน ความบกพร่องของการรับรู้ และความคิดเฉพาะอย่าง เช่น การประเมินที่ผิดพลาด มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาและมีแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรม

เป็นสภาวะอารมณ์ที่ประกอบด้วยความรู้สึกที่ต่างกันไปในความรุนแรง มีความเข้มของประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธที่เกิดขึ้น การแสดงความโกรธจะแสดงออกมาได้ 3 ทางคือ การแสดงออกภายนอก การเก็บไว้ภายในและการควบคุมความโกรธ ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึงค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบสำรวจความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ (The State Trait Anger Expression Inventory, STAXI) ของ Spielberger(1996)

ความโกรธในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาใน 3 องค์ประกอบคือ

ความโกรธโดยทั่วไป ประเมินจากแบบวัดความโกรธและการแสดงความโกรธในมาตรฐานความโกรธแบบลักษณะ (Trait Anger, T-Anger)

การแสดงความโกรธออกภายนอก ประเมินจากแบบวัดความโกรธและการแสดงความโกรธในมาตรฐานการแสดงความโกรธออกภายนอก (Anger-Out, AX/Out)

การควบคุมความโกรธ ประเมินจากแบบวัดความโกรธและการแสดงความโกรธในมาตรฐานการควบคุมความโกรธ (Anger-Control, AX/Con)

นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย-โรงเรียนศรีปฐมพิทยาคาร จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2542 ภาคการเรียนที่ 2

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อทราบผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการลดความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น
2. เพื่อเป็นแนวทางให้แก่ผู้ที่ทำงานกับนักเรียน เช่น ครู ผู้ปกครอง และนักจิตวิทยา ในการนำหลักการ และแนวคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไปช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาในเรื่องความโกรธ
3. เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยการนำหลักการของการบำบัดและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในการจัดการกับปัญหาความโกรธกับวัยรุ่นให้กว้างขวางขึ้น