

บทที่ 2

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา

จากการศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาทำให้ได้ทราบถึงแนวคิดและมุมมองของนักวิชาการหลายสาขา จากหลายสาเหตุและปัจจัยที่มีผลให้มนุษย์มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแตกต่างกันไปดังนี้ ลาซารัส และฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984, น.141-150) ได้กล่าวว่าการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องที่จะพยายามจัดการกับสถานการณ์ภายนอกและความต้องการภายในของบุคคลเพื่อจัดปัญหาและรักษาความสมดุลทางอารมณ์

ไวเทน (Weiten, 1986, น.160-161) ได้นำพื้นฐานแนวคิดของลาซารัส (Lazarus, 1980, 1984) มารวบรวมและอธิบายพฤติกรรมเผชิญปัญหาดังนี้

พฤติกรรมการเผชิญปัญหา เป็นการที่บุคคลพยายามจัดการกับสถานการณ์ต่างๆที่คุกคาม โดยใช้เฉพาะกระบวนการทางความคิดภายในเท่านั้น มีลักษณะที่มุ่งมั่นจะจัดเฉพาะเหตุที่ทำให้เกิดความขัดแย้งที่มีผลต่ออารมณ์ ไม่รวมถึงกลไกทางพฤติกรรม (mechanical) หรือปฏิกิริยาตอบสนองอัตโนมัติ (reflex) เนื่องจากการตอบสนองที่ไม่มีคุณภาพในการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและไม่มีแบบแผนตายตัว อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา จากการเรียนรู้ความผิดพลาด การทดลองใช้วิธีแก้ปัญหาก็แตกต่างออกไปตามเหตุที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลทางอารมณ์ กอร์ซินสกี (Gorzynski, 1980) กล่าวว่ามีส่วนน้อยที่รูปแบบการเผชิญปัญหาที่คงที่ซึ่งไวเทน (Weiten) ได้อธิบายว่าพฤติกรรมการเผชิญปัญหานั้นไม่ได้เป็นการลองผิดลองถูก นั่นคือคนเราอาจมีการทดสอบวิธีการเผชิญปัญหาของตัวเองและปรับปรุงแบบแผนการเผชิญปัญหาของตนเองได้

พฤติกรรมการเผชิญปัญหาอาจจะเป็นได้ทั้งในทางที่เหมาะสม (healthy) และไม่เหมาะสม (maladaptive) รวมทั้งไม่ได้หมายความว่าผลของการเผชิญปัญหาจะต้องเกิดผลสำเร็จเสมอไป โดยจะต้องพิจารณาในรายละเอียดของสถานการณ์

ไมเชินบอมและคณะ (Meichenbaum, 1989, น.147) ได้ให้ความหมายการเผชิญปัญหาว่า เป็นปฏิกิริยาที่แสดงออกโดยบุคคลหรือกลุ่มคนต่อสถานการณ์ที่คุกคามโดยใช้ความพยายาม

ทั้งการกระทำและการมีปฏิริยาทางอารมณ์เพื่อที่จะควบคุมสถานการณ์และจัดการความขัดแย้งภายในโดยมุ่งเน้นไปที่ (1.)การแก้ปัญหาโดยตรง (2.)เปลี่ยนวิธีการมองปัญหานั้นใหม่ (3.)การจัดการความตึงเครียดทางอารมณ์จากปัญหานั้น โดยวิธีการทั้งสามรูปแบบนั้นเป็นกระบวนการผสมผสานระหว่างการกระทำ ความคิดและความรู้สึกในช่วงเวลานั้น

จากแนวคิดที่กล่าวมาข้างต้นนั้นจึงสรุปได้ว่าพฤติกรรมการเผชิญปัญหานั้นเป็นความพยายามของบุคคลที่จะจัดการปัญหาลดความขัดแย้งหรือลดความไม่สมดุลทางอารมณ์จากสถานการณ์ภายนอกและความต้องการภายในโดยผ่านกระบวนการคิด การประเมินผ่านปัจจัยต่างๆภายในบุคคล ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรม เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบได้และผลของพฤติกรรมการเผชิญปัญหานั้น ไม่จำเป็นว่าจะต้องเกิดผลสำเร็จเสมอไป

กระบวนการเผชิญปัญหาตามแนวคิดของลาซารัส (Lazarus's coping model)

ลาซารัส (Lazarus, 1984, น. 21-54) กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลในการจัดการกับความขัดแย้งซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอก มีกระบวนการเผชิญปัญหาแสดงไว้เป็นขั้นตอนต่างๆดังต่อไปนี้

1. มีสิ่งที่คุกคาม (life event) หรือมีสิ่งมากระตุ้น เมื่อใดก็ตามที่มีสิ่งคุกคาม หรือกระตุ้น ทำให้รู้สึกถึงความหวังหรือความต้องการไม่เป็นไปตามเป้าหมาย มนุษย์จะใช้ความพยายามหรือความสามารถในการเอาชนะต่อสถานการณ์ที่มาคุกคามนั้น เพื่อควบคุมจิตใจให้อยู่ในภาวะสมดุล ซึ่งสิ่งที่มาคุกคามหรือกระตุ้นนั้น ได้แก่ ความเจ็บป่วย การสูญเสียคุณค่าในตนเอง การสูญเสียสิ่งที่รัก ภัยอันตรายที่เข้าใกล้

2. การประเมินสิ่งกระตุ้น การประเมินสิ่งที่มาคุกคามหรือกระตุ้นมีความสำคัญมากซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการของการใช้ความรู้และสติปัญญา (cognitive process) โดยเหตุการณ์นั้น จะได้รับการประเมินว่ามีความรุนแรง หรือก่อให้เกิดความเสียหาย การคุกคามและการท้าทายหรือไม่ เรียกว่า การประเมินระดับต้นหรือปฐมภูมิ และมีการประเมินในระดับทุติยภูมิ เพื่อตัดสินใจว่าจะใช้แหล่งหรือกลวิธีใดในการเผชิญปัญหาโดยจำแนกการประเมินสถานการณ์ หรือสิ่งเร้าความเครียดเป็น 3 ขั้นตอน คือ

2.1 การประเมินขั้นปฐมภูมิ (primary appraisal) เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ บุคคลจะประเมินในขั้นแรกว่าเหตุการณ์นั้นมีผลทางบวก ทางลบ หรือไม่มีผลต่อตนเอง การประเมินดังกล่าวเป็นการประเมินขั้นแรก ถ้าเหตุการณ์นั้นถูกประเมินว่าเป็นผลดีต่อตนเอง (being positive) หรือไม่มีผลต่อตนเอง (irrelevant) แล้วผลสืบเนื่องจากการประเมินดังกล่าว แสดงออกในทางที่ดีหรือในเชิงบวก ในทางตรงกันข้ามการประเมินเหตุการณ์เกิดขึ้นในเชิงลบต่อตนเอง (stressful) การประเมินดังกล่าวสามารถก่อให้เกิดผลสืบเนื่องทางด้านสุขภาพและความเจ็บป่วย ซึ่งลักษณะนี้สามารถประเมินได้ 3 ทางคือ

การไม่มีผลได้ผลเสีย (irrelevant) คือ การที่บุคคลรู้สึกเฉยๆ กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากไม่ก่อให้เกิดผลดี หรือส่งผลเสีย ไม่มีผลต่อความต้องการ ค่านิยมแห่งตน

เกิดผลทางที่ดี หรือได้ประโยชน์ (being positive) คือ ผลของเหตุการณ์ส่งเสริมให้เกิดความสุข หรือบุคคลได้รับผลประโยชน์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และขึ้นอยู่กับมุมมอง ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสถานการณ์

เกิดภาวะไม่สมดุลย์ทางอารมณ์ (stressful) ซึ่งสามารถประเมินได้ 3 ลักษณะ คือ

การเกิดอันตราย หรือสูญเสีย (harm or loss) คือ การที่บุคคลสูญเสียพลังความสามารถอันอาจเกิดจากความเจ็บป่วย หรือเกิดจากอุบัติเหตุรวมไปถึงการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเองและสังคมโดยเฉพาะพันธกรณี

การถูกคุกคาม (threat) เป็นการคาดการณ์ว่าจะเกิดอันตรายหรือการสูญเสียขึ้น หรือถ้าเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้นจะทำให้เกิดความยุ่งยากลำบากตามมา

การท้าทาย (challenge) เป็นการคาดการณ์ว่าสามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ซึ่งอาจแสดงออกในรูปของความพยายามในการปรับตัว ลักษณะอารมณ์แสดงในรูปการตื่นเต้น กระตือรือร้น

2.2 การประเมินทุติยภูมิ (second appraisal) เป็นการประเมินที่แตกต่างจากแบบแรก เพราะต้องอาศัยความเฉลียวฉลาดในการพิจารณาอย่างถี่ถ้วน มีความซับซ้อนมากกว่าเพื่อหาแนวทางแก้ไขจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับ การประเมินขั้นปฐมภูมิซึ่งก่อให้เกิดความเครียดในระดับต่างกัน

2.3 การประเมินซ้ำ (reappraisal) เป็นการเปลี่ยนแปลงการประเมินที่เคยกระทำมาก่อนตามข้อมูลที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจจะสนับสนุน หรือขัดแย้งกับข้อมูลเดิมที่มีอยู่ การ

ประเมินซ้ำเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีลักษณะเป็นพลวัต (dynamic) เช่นกัน อาจปรับเปลี่ยนได้หรือเกิดขึ้นพร้อมๆ กันได้ ซึ่งอาจเกิดจากการทำงานของกลไกป้องกันตน

3. พฤติกรรมการเผชิญปัญหา (coping) การเผชิญปัญหาของบุคคลนั้น จะออกมาในรูปแบบพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกลึกซึ้ง จิตใจ และอารมณ์ของแต่ละบุคคล และเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้น หรือโดนคุกคามจากสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือมีสิ่งกระทบจิตใจ ก็มีผลทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกลึกซึ้ง อารมณ์และแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาเรียกว่า พฤติกรรมการเผชิญภาวะปัญหาหรืออาจหมายถึง กลไกทุกอย่างที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจ

รูปแบบการเผชิญปัญหา

การเผชิญปัญหาของบุคคล จะแสดงออกในรูปของพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมามีความสัมพันธ์กับความรู้สึกลึกซึ้ง จิตใจ อารมณ์ของบุคคลในขณะนั้น โดยพยายามจะควบคุม ลด หรือทนต่อความต้องการภายในและสถานการณ์ภายนอกที่ก่อให้เกิดความไม่สมดุลทางอารมณ์ การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพนั้นไม่ใช่วิธีการที่มีมาแต่กำเนิด แต่เป็นวิธีการที่เป็นไปตามสภาพความเป็นจริง และเป็นกระบวนการซึ่งแต่ละคนจะมีวิธีการและรูปแบบที่แตกต่างกัน อาจมีการใช้วิธีการหลายๆ แบบเพื่อลดความขัดแย้งได้

บิลลิง และมูส (Billing & Moos, 1981) แบ่งการเผชิญปัญหาที่ทำได้สำเร็จมาใช้ในสถานการณ์ที่เหมือนกัน ดังนี้คือ

1. การใช้กระบวนการความคิด (active-cognitive coping) ได้แก่ ความพยายามประเมินเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น พยายามมองสถานการณ์ในแง่ดี หรือพยายามคิดถึงประสบการณ์ที่เคยใช้ในการเผชิญปัญหาได้สำเร็จ มาใช้ในสถานการณ์ที่เหมือนกัน
2. พฤติกรรมแสดงออก (active-behavior coping) ได้แก่ การแสดงออกทางพฤติกรรม โดยเปิดเผย เพื่อจัดการกับปัญหาโดยตรง เช่น พยายามค้นหาสถานการณ์ หรือแสดงออกในสิ่งที่ดี
3. การหลีกเลี่ยง (avoidance coping) ได้แก่ ความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาไม่เผชิญกับปัญหาโดยตรง เช่น เตรียมรับสถานการณ์ที่เลวลง เก็บความรู้สึกไม่ระบายให้ใครฟัง หรือลดความไม่สมดุลทางอารมณ์ทางอ้อม โดยแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น รับประทานมาก หรือสูบบุหรี่

เพียร์ลีนและสกูลเลอร์ (Pearlin & Schooler, 1978) ได้แบ่งรูปแบบพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาไว้ 3 แบบ คือ

1. ป้องกันเหตุการณ์ไม่ให้ความรุนแรงมากขึ้น เพียร์ลีนกล่าวว่า เป็นวิธีการที่ใช้กันทั่วไป โดยเฉพาะถ้าเหตุการณ์นั้นไม่รุนแรงมากนักก็จะใช้ได้ผลดี ได้แก่ การหลีกเลี่ยง (avoidance) การมองเห็นเป็นเรื่องเล็ก (minimization) เป็นต้น
2. การสร้างเกราะป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่คุกคาม (the buffer strategy) ได้แก่ การปฏิเสธ (denial) การเก็บกด (repression) เป็นต้น
3. การเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียดนั้น (the crisis management strategy) ได้แก่ การค้นหาข้อมูลและแหล่งความช่วยเหลือ (information seeking) การยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เป็นต้น

ลาซารัสและฟอล์กแมน (Lazarus & Folkman, 1984, น.150-154) จำแนกความพยายามของบุคคลในการเผชิญปัญหาไว้ 2 แบบคือ

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามแก้ไขปัญหาหรือสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สมดุลย์ทางอารมณ์ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น โดยพยายามแก้ไขที่ตัวปัญหา มีการวางแผน ตั้งเป้าหมาย และกระทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้เพื่อแก้ปัญหาหรือมุ่งแก้ไขที่ตนเอง หรือปรับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น เป็นวิธีที่ใกล้เคียงกับวิธีทางวิทยาศาสตร์ เช่น การหาข้อมูลเพิ่มเติมเอาประสบการณ์ในอดีตที่ใช้ได้ผลร่วมแก้ไขปัญหา
2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้กระบวนการทางความคิดพยายามจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น อันเนื่องมาจากสถานการณ์ที่คุกคาม เช่น การที่บุคคลใช้กลไกป้องกันทางจิต เช่น การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงการพยายามไม่คิด หรือลืมสิ่งที่เกิดขึ้น การระบายอารมณ์ในรูปของความโกรธ และการร้องไห้หรือการใช้ยาและสุรา รวมถึงความพยายามในการควบคุมปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์ เช่น ใช้วิธีการผ่อนคลายในการลดความวิตกกังวล และพยายามปรับเปลี่ยนความหมายที่มีต่อเหตุการณ์ เช่น การมองสิ่งที่เ็นปัญหาในแง่ดีหรือเปรียบเทียบกับปัญหาของผู้อื่นที่หนักกว่า

สโตนและเนล (Stone and Neale, 1984) ได้เสนอรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาไว้ดังนี้

1. เบี่ยงเบนความสนใจให้ออกไปจากปัญหา (distraction)
2. มองปัญหาในมุมอื่นที่แตกออกไป (situation redefinition)
3. หาข้อมูลหรือจัดการกับปัญหา (direct action)
4. การระบายอารมณ์ ความรู้สึกเพื่อลดความเครียด วิตกกังวล (catharsis)
5. ยอมรับความเป็นจริงของปัญหา (acceptance)
6. หานุเคราะห์ช่วยปรับทุกข์ (seeking social support)
7. ใช้วิธีการผ่อนคลาย (relaxation)
8. หาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ (religion)
9. เผชิญสิ่งที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ (enduring)

คาร์เวอร์ ไชย์เออร์และไวน์ทรอบ (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989, น.267-283)

ได้ศึกษา รวบรวมวิธีการเผชิญปัญหาโดยใช้ทฤษฎีพื้นฐานของโพล์คแมน และลาซารัส

(Folkman & Lazarus, 1978) และได้เพิ่มเติมวิธีการเผชิญปัญหาใหม่มีทั้งหมด 13 แบบดังนี้

1. การลงมือกระทำการเผชิญปัญหา (active coping) เป็นกระบวนการในการลงมือแก้ปัญหาเพื่อจัด หรือจำกัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการลงมือปฏิบัติโดยตรง มีความพยายามในการเผชิญปัญหามากขึ้น และพยายามดำเนินการเผชิญปัญหาตามขั้นตอน

2. การวางแผน (planning) เป็นการคิดหาวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหา รวมถึงการหาทริคในการเผชิญปัญหา การคิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการกระทำและหาทางที่จะจัดการกับปัญหาให้ได้ อย่างดีที่สุด

3. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (suppression of competing activities) บุคคลจำเป็นต้องระงับสิ่งที่มาเกี่ยวข้องหรือวิถีทางที่มารบกวนความใส่ใจในการเผชิญปัญหา จึงเป็นการระงับความสนใจอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้ใส่ใจที่จะเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่

4. การชะลอการเผชิญปัญหา (restraint coping) ปัญหาเป็นการรอโอกาสเหมาะสมที่สามารถใช้วิธีการเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ไม่ลงมือทำเมื่อยังไม่ถึงเวลา

5. การค้นหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support-instrument) การแสวงหาความช่วยเหลือ ต้องการข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับปัญหา หรือสถานการณ์นั้น ต้องการคำแนะนำจากบุคคลอื่น

6. การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ (seeking social support-emotional) สำหรับบุคคลที่รู้สึกว่าคุณเองไม่ปลอดภัยจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา มีความต้องการกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ และความเข้าใจจากบุคคลอื่น ในแง่ทฤษฎีจัดเป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ แต่ในทางปฏิบัติและสิ่งที่เกิดขึ้นจริง มักจะเกิดขึ้นควบคู่กันกับการค้นหาการสนับสนุนทางสังคม เพื่อหาการช่วยเหลือ ซึ่งจัดเป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ นำไปสู่การแก้ปัญหาที่เหมาะสม แต่ถ้าบุคคลใช้วิธีนี้ เพียงเพื่อระบายความรู้สึก ไม่พยายามแก้ปัญหา วิธีดังกล่าวไม่ช่วยในการแก้ปัญหา

7. การตีความหมายในทางบวกและการพัฒนา (positive reinterpretation & growth) เป็นการจัดการกับความกดดันทางอารมณ์มากกว่าเป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา โดยการมองสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหาในทางที่ดี ด้วยการทำให้สถานการณ์นั้นดีที่สุด วิธีการนี้ไม่เพียงแต่ลดความทุกข์ แต่ยังนำบุคคลให้มุ่งสู่การลงมือแก้ปัญหาโดยตรง

8. การยอมรับ (acceptance) เป็นการยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตรงข้ามกับการปฏิเสธ (denial) ซึ่งการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่บอกให้ทราบว่า บุคคลนั้นพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งการยอมรับนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการเผชิญปัญหาทั้งการยอมรับว่าเกิดความเครียด ตามสถานการณ์จริงใน primary appraisal และยอมรับที่จะต้องหาวิธีแก้ปัญหาใน secondary appraisal

9. การพึ่งศาสนา (turning to religion) ศาสนาเป็นแหล่งช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ในขณะที่ยังเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา การใช้วิธีการทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ เมื่อมีปัญหาบุคคลจะหันไปพึ่งศาสนาด้วยเหตุผลต่างกัน บางคนอาจใช้เป็นที่พักทางใจ บางคนอาจใช้เป็นหนทางนำไปสู่การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต หรือใช้เป็นกลวิธีในการลงมือกระทำ

10. การระบายออกทางอารมณ์ (focus on and venting of emotions) เป็นการเน้นที่การระบายออกทางอารมณ์ ด้วยการเพิ่มความตระหนักต่อความกดดันทางอารมณ์ การระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกไป ถ้าใช้อย่างต่อเนื่องยาวนาน บุคคลจะหมกมุ่นกับความซึมเศร้าไม่

ก้าวหน้าไปสู่การหาทางแก้ปัญหาโดยตรง ถ้าการใช้การระบายออกทางอารมณ์เป็นช่วงที่ทำให้ใจกับการสูญเสีย แล้วหันมาพิจารณาแก้ปัญหาก็ช่วยในการเผชิญปัญหาได้

11. การปฏิเสธ (denial) เป็นการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในส่วนของการประเมินปฐมภูมิ (primary appraisal) ปฏิเสธความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

12. การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (behavioral disengagement) เป็นการลดความพยายามของบุคคลในการเผชิญกับสถานการณ์ที่คุกคาม รวมถึงการละทิ้งความพยายามที่จะดำเนินไปสู่เป้าหมายเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ มักเกิดกับบุคคลที่คาดหวังว่าตนจะสูญเสีย ไม่มีทางเอาชนะอุปสรรคได้

13. การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (mental disengagement) เป็นวิธีการที่ลดความกดดันทางอารมณ์โดยการไม่คิดถึงวิธีการที่จะเผชิญกับสิ่งที่คุกคามความรู้สึก ไม่คิดถึงเป้าหมายที่มีอุปสรรคขัดขวาง การหนีจากปัญหาวิธีการอื่น ใช้กิจกรรมอื่นเพื่อที่จะไม่คิดถึงปัญหารวมถึงการฝึกลางวัน การนอน การหมกมุ่นอยู่กับการชมรายการทางโทรทัศน์ เป็นต้น การใช้กิจกรรมเหล่านี้ส่วนใหญ่ขัดขวางการแก้ปัญหาคือเป็นประโยชน์

ปัจจัยที่มีผลต่อการประเมินในกระบวนการแก้ปัญหา

ลาซารัส (Lazarus, 1984) ได้จำแนกปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการประเมินในกระบวนการเผชิญปัญหา โดยแบ่งออกเป็น 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการประเมิน

ลาซารัส (Lazarus, 1984) ได้อธิบายปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสำคัญในการกำหนดทิศทางการประเมินสถานการณ์ ซึ่งมี 2 ปัจจัย คือ พันธกรณี (commitment) และ ความเชื่อ (beliefs) ทั้ง 2 ปัจจัยมีอิทธิพลในกระบวนการประเมิน 1. เป็นการตัดสินใจว่าจะอะไรเป็นสิ่งสำคัญสำหรับตัวเรา 2. เป็นปัจจัยที่ปรับให้บุคคลเกิดความเข้าใจต่อสถานการณ์ มีผลต่ออารมณ์และความพยายามที่จะแก้ปัญหา 3. เป็นการเตรียมการเพื่อประเมินสถานการณ์ที่เข้ามา

1.1 พันธกรณี (commitment)

พันธกรณี (commitment) เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลให้ความหมายหรือความสำคัญกับสิ่งใดและจะเป็นสิ่งที่กำหนดภาวะอารมณ์เฉพาะสถานการณ์นั้น เกิดจากการที่คนเราเลือกสร้างและยึดถือในอุดมคติที่จะบรรลุเป้าหมาย กำหนดการประเมินผ่านกลไก โดยจะนำให้บุคคลเข้าร่วมหรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ท้าทายหรือคุกคาม เป็นประโยชน์หรือเป็นอันตราย เช่น เด็กที่มีเป้าหมาย คือ การได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ จะเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่เพื่อนๆ ทำและหลีกเลี่ยงในสิ่งที่เพื่อนๆ ไม่ทำกัน

เป็นตัวกำหนดความอ่อนไหวทางอารมณ์ของบุคคลได้ เนื่องจากแต่ละคนจะมีเป้าหมายหรือเกณฑ์มาตรฐานที่แตกต่างกัน ให้ความหมายหรือความสำคัญต่อเงื่อนไขที่ตนเองกำหนดไว้แตกต่างกัน ดังนั้นเมื่อเผชิญสถานการณ์เดียวกัน ระดับการตอบสนองจึงแตกต่างกันด้วย เช่น นักเรียนแพทย์ที่มุ่งมั่นจะเป็นแพทย์เมื่อไม่สามารถจะเรียนได้จะเกิดความเครียดมากกว่านักเรียนแพทย์ที่มองว่าเรียนแพทย์เพื่อประกอบอาชีพ

1.2 ความเชื่อ (beliefs)

ความเชื่อเป็นตัวกำหนดการประเมินสถานการณ์ของบุคคลว่าเกิดอะไรขึ้นหรือคาดการณ์ว่าอะไรจะเกิดขึ้น แม้ว่าความเชื่อในหลายอย่างจะไม่มีผลต่อการประเมิน (appraisal) ของบุคคลหรือมีลักษณะที่เป็นกลาง (relevant) แต่ความเชื่อที่เกี่ยวกับการควบคุมส่วนบุคคล (personal control) และความเชื่อเพื่อการดำรงอยู่ (existential beliefs) มีอิทธิพลต่อการประเมินและแสดงออกในพฤติกรรมเผชิญปัญหา

ลาซารัส (Lazarus, 1984) ได้อธิบายเกี่ยวกับความเชื่อในรายละเอียดดังนี้

1.2.1 ความเชื่อในการควบคุมของบุคคล (beliefs about personal control)

ความเชื่อในการควบคุมของบุคคลที่มีผลต่อความรู้สึกมีอำนาจในการควบคุมสถานการณ์และความมั่นใจในตัวเองความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะดังนี้

1.) ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม (general beliefs about control)

รอตเตอร์ (Rotter, 1966) ได้อธิบายแนวคิดการควบคุมภายในและการควบคุมภายนอกของบุคคล การควบคุมภายในหมายถึงความเชื่อในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของตนเองและการควบคุมภายนอก หมายถึง ความเชื่อที่ว่าสถานการณ์ต่างๆ ไม่ได้เกิดจากการกระทำของตัวเอง แต่ขึ้นอยู่กับโชคชะตาและโอกาส ศักยภาพของผู้อื่น รอตเตอร์ยอมรับว่า ความไม่แน่นอนหรือการ

เผชิญสถานการณ์ใหม่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกในการควบคุม แต่สิ่งที่มีอิทธิพลมากกว่านั้น คือ ปัจจัยส่วนบุคคลซึ่งได้แก่ ความเชื่อ และการมีอำนาจในการควบคุม

2.) การประเมินการควบคุมสถานการณ์ (situational control appraisals)

การประเมินนี้หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อในความสามารถที่จะจัดการกับบุคคลหรือ สิ่งแวดล้อมที่เป็นเหตุของความไม่สมดุลทางอารมณ์ ซึ่งเป็นผลจากการที่บุคคลได้มีการประเมิน จากสถานการณ์ แหล่งที่ช่วยเหลือความสามารถในการหาวิธีในการแก้ปัญหาสิ่งเหล่านี้สอดคล้อง กับแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1977) ซึ่งเขาเรียกว่า การรับรู้สมรรถภาพแห่งตน (self-efficacy) และได้กล่าวไว้ว่า “คนเรากลัวและมีแนวโน้มจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์คุกคามที่เขาเชื่อ กันว่าเกินความสามารถที่จะเผชิญ ในขณะที่เขาจะลงมือปฏิบัติและมีความมั่นใจ เมื่อเขาพิจารณา แล้วว่าตัวเองมีความสามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้กลัวได้”

แนวคิดของแบนดูรา (Bandura) เมื่อเปรียบเทียบกับกระบวนการเผชิญปัญหาตามแนวคิดของ ลาซารัส (Lazarus, 1984) สามารถจัดอยู่ในการประเมินทุติยภูมิ (secondary appraisal) ซึ่งใน ขั้นนี้จะรวมถึงการคาดการณ์และหาทางเลือกในการเผชิญปัญหา การประเมินขั้นนี้มีอิทธิพลต่อ อารมณ์และการเผชิญปัญหาตามความเป็นจริง

3.) การประเมินการควบคุมสถานการณ์และความเป็นจริง (situational appraisals of control and veridicality)

จากที่ได้อธิบายถึงการประเมินปฐมภูมิและทุติยภูมินั้นโดยปกติจะมีพื้นฐานมาจากการ เลือกลงสถานการณ์ที่ต้องเผชิญซึ่งได้รับอิทธิพลจาก ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ความเชื่อ (beliefs) และพันธกรณี (commitment) และนอกจากนั้นบุคคลมีการสร้างภาพลวงตาในการประเมิน ความสามารถในการควบคุมโดย แลงเกอร์ (Langer 1975) ได้อธิบายว่าการสร้าง ภาพลวงตาของ การควบคุมในสถานการณ์ต่างๆมีจุดประสงค์ดังนี้

1. เพื่อสร้างแรงจูงใจในการควบคุมสถานการณ์ (หรือจัดการกับปัญหา)
2. เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึก หรือ การรับรู้ว่าตนเองไม่สามารถที่จะควบคุมสถานการณ์นั้นได้
3. เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเลือกระหว่าง การสามารถควบคุมและไม่สามารถควบคุม สถานการณ์นั้น

อาจกล่าวได้ว่า การสร้างภาพลวงตาในการควบคุมนั้นเป็นการควบคุมที่ไม่ได้อยู่ใน พื้นฐานความเป็นจริง จากการศึกษาของ การ์เบอร์และโฮลลอน (Garber, & Hollon, 1980) ใน ผู้ป่วยซึมเศร้าพบว่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมองตัวเองในลักษณะไร้ความสามารถ ที่จะจัดการกับ

ปัญหาได้มากกว่าที่จะมองว่าสถานการณ์ปัญหานั้นไม่สามารถจะแก้ไขควบคุมได้ และพบว่าคนปกติและซึมเศร้าไม่ได้มีความแตกต่างกันกับการมองสถานการณ์ภายนอก

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความเชื่อรูปแบบใด อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงหรือไม่ก็ตาม ความเชื่อของบุคคลในเรื่องของความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ มีอิทธิพลต่อการประเมินและแสดงออกในพฤติกรรมเผชิญปัญหา

1.2.2 ความเชื่อเพื่อการดำรงอยู่ (existential beliefs)

ความเชื่อเพื่อการดำรงอยู่ (existential beliefs) นั้นเป็นความเชื่อในพระเจ้า โชคชะตาเคราะห์กรรมหรือธรรมชาติ เหล่านั้นเป็นความเชื่อทั่วไป ซึ่งสามารถโน้มนำให้บุคคลได้พัฒนาไปสู่ความหมายแห่งชีวิต แม้ว่าจะมีประสบการณ์ที่เลวร้ายก็จะยังคงไว้ซึ่งความหวัง

ความแตกต่างระหว่างความเชื่อ (beliefs) และพันธกรณี (commitment)

ความเชื่อ (beliefs) นั้นเป็นการอ้างว่าสิ่งที่บุคคลคิดนั้นเป็นความจริง เห็นด้วยกับความเชื่อนั้น ในขณะที่พันธกรณี (commitment) เป็นเงื่อนไขที่มีความหมายต่อบุคคลนั้น มาจากการให้คุณค่าของบุคคลที่เขากำหนดขึ้น (Wrubel, 1981, น.77) สามารถเชื่อมโยงให้เกิดแรงจูงใจและอารมณ์ร่วมกับการคิดนั้น แต่ความเชื่อมีลักษณะเป็นกลางไม่จำเป็นที่จะต้องเกี่ยวพันกับอารมณ์ (Feather, 1975 อ้างจาก Lazarus, 1984) อย่างไรก็ตาม

ลาซารัส (Lazarus, 1984) ได้อธิบายว่าความเชื่อสามารถทำให้เกิดอารมณ์ในด้านลบได้ ถ้าหากบุคคลประเมินสถานการณ์ภายใต้ความเชื่อ ว่าอยู่ในภาวะที่ถูกคุกคาม (เช่น ถ้ามองว่าโลกนี้น่ากลัวและอันตราย) ความเชื่อสามารถทำให้เกิดความไม่สบายใจหรือกลับไปสู่ภาวะอารมณ์ที่ปกติ ความเชื่อสามารถนำอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติได้ แต่โดยตัวความเชื่อนั้น ไม่ใช่ภาวะอารมณ์ จนกว่าบุคคลจะมีการเชื่อมโยงไปสู่พันธกรณี (commitment) หรือเงื่อนไขที่ให้คุณค่า มีความหมายอุดมคติต่อตัวเอง

ความเชื่อเฉพาะ (specific beliefs)

ความเชื่อเฉพาะ (specific beliefs) เป็นความเชื่อในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงเท่านั้น โดยจะแตกต่างกับความเชื่อเพื่อการดำรงอยู่ (existent beliefs) โดยส่วนของกระบวนการประเมิน (appraisal process) โดยความเชื่อเฉพาะมีลักษณะเป็นกลางไม่มีอิทธิพลกับการประเมิน ตัวอย่าง เช่น การที่บุคคลมีความเชื่อในตัวแพทย์ที่จะสามารถช่วยเหลือ ทำให้เกิดความมั่นใจในผลการรักษา เกิดความหวังและอาจจะช่วยลดการวิตกกังวลได้

ดังนั้น ความเชื่อเฉพาะนั้นอาจเน้นในเรื่องของบุคคลหรือสถานภาพ ระบบการศึกษาที่จะส่งผลต่อภาวะอารมณ์และสามารถช่วยให้ เกิดความหวังได้

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องเนื่องกับสถานการณ์

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องเนื่องกับสถานการณ์ที่จะกล่าวถึงนี้มีผลต่อการประเมินตัวบุคคลในลักษณะที่จะนำไปสู่ความรู้สึกถูกคุกคามเป็นภาวะอันตรายหรือการทำทาส ลาซารัส (Lazarus, 1984) ได้อธิบายไว้ดังนี้ สถานการณ์ต่างๆ ที่มีผลต่อภาวะอารมณ์ได้แก่

2.1 ประสบการณ์ใหม่ (novelty)

คนเรายังมีการค้นหาตัวเองในสถานการณ์ใหม่ๆ สถานการณ์ นั้นหมายถึง สถานการณ์ที่ไม่เคยประสบมาก่อน และยังไม่มียผลกระทบทางด้านจิตใจ อาจไม่ส่งผลให้บุคคลประเมินสถานการณ์ในลักษณะถูกคุกคามและถ้าสถานการณ์นั้น ไม่ได้ทำให้รู้สึกว่าได้ประโยชน์ ได้แสดงความสามารถ สถานการณ์นั้นอาจไม่ส่งผลให้บุคคลประเมินในลักษณะทำทาส สถานการณ์ทั้งหมดนั้นไม่ได้เป็นส่วนใหม่โดยสมบูรณ์ เบอร์ลีน (Berlyne, 1960) กล่าวว่า โดยปกติคนเรามีพื้นฐานที่จะเชื่อมโยงความหมายของเหตุการณ์ที่ไม่เคยประสบมาก่อนได้ เหตุนี้เองจึงเป็นประโยชน์ที่สามารถมองประสบการณ์ใหม่ๆ ในลักษณะเป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ได้

ดังนั้นประสบการณ์ใหม่ๆ ที่สร้างให้เกิดความวิตกกังวลนั้นเป็นเพราะมีการเชื่อมโยงกับความรู้สึกที่ถูกคุกคาม อันตราย ความล้มเหลวในอดีต นอกจากนั้นความคลุมเครือในสถานการณ์เองทำให้บุคคลไม่สามารถเข้าใจปัญหาของเหตุการณ์ได้กระจ่างนัก จึงเป็นเหตุให้สรุปหรือตีความผิดพลาดได้อย่างไรก็ตามการที่จะอยู่ในสถานการณ์ใหม่ๆ เป็นโอกาสที่จะได้พัฒนาทักษะการแก้ปัญหาให้ดียิ่งขึ้น

2.2 การทำนาย (predictability)

การทำนายคือการคาดการณ์ สังเกต วิเคราะห์หรือเรียนรู้สภาวะแวดล้อม ซึ่งอาจถือได้ว่าเป็นการที่บุคคลได้มีการคาดการณ์ และเตรียมการแก้ปัญหาล่วงหน้าหรือเป็นการเตือน เพื่อที่จะได้มีการจัดการเตรียมพร้อมสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เพื่อความรู้สึกปลอดภัย การคาดการณ์ของบุคคลนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 องค์ประกอบ คือ การควบคุมสถานการณ์และผลของการควบคุมนั้น ว่าเขาสามารถจัดการได้หรือไม่ อย่างไร จากการศึกษาในการทดลอง Weinberg และ Levine (1980) พบว่า การควบคุมสถานการณ์ มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการทำนายเป็นอย่างมาก นั่นคือไม่เพียงแต่จะสามารถทำนายสิ่งเร้าได้แล้วยังสามารถควบคุมสิ่งเร้านั้นได้อีกด้วย

2.3 ความไม่แน่นอน (event uncertainty)

ความไม่แน่นอนในชีวิตมีผลต่อภาวะอารมณ์ เนื่องจากมีผลต่อการวางแผนแก้ปัญหาการอยู่ในภาวะที่ไม่แน่นอนมีผลให้เกิดความวิตกกังวลในขณะเดียวกันอาจต้องคงไว้ซึ่งความหวังในทางที่ดี ต่อสถานการณ์ควบคู่กันไป เมื่อบุคคลไม่สามารถที่จะเลือกตัดสินใจ กระทำอย่างใดอย่างหนึ่งลงไปจะเป็นผลให้เกิดความกังวลและวิตกกังวล (Breznitz, 1971) ซึ่งความวิตกกังวลในระดับที่สูงนั้นจะแทรกระบบความคิดกระบวนการประเมินและการประเมินซ้ำจะทำให้เกิดความขัดแย้งของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกว่าไร้ความสามารถ และสับสนกับสถานการณ์มากขึ้น

2.4 ปัจจัยเกี่ยวกับเวลา (temporal factors)

แมคแกรท แอปเพลย์และทรมับล (MG Grath, 1970, & Appley & Trumbull, 1976) ได้ระบุว่าเวลาเป็นตัวแปรสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดสถานการณ์ได้ เวลาที่มีผลต่ออารมณ์ของบุคคล ได้แก่ สภาวะจวนตัว ช่วงเวลาเร่งด่วน (imminence), ช่วงเวลา duration, ความไม่แน่นอน (uncertainty) มีผลต่อปฏิกิริยาด้านร่างกายและสภาวะเวลาเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการประเมินในลักษณะคุกคามและทำลาย

ลาซารัสและฟอล์กแมน (Lazarus & Folkman, 1984) อธิบายไว้ดังนี้

imminence หมายถึง ช่วงเวลาก่อนที่สถานการณ์ใดจะเกิดขึ้น เป็นช่วงเวลาที่บุคคลให้ความสำคัญต่อการประเมิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเกี่ยวกับอันตรายหรือโอกาสที่ดี ถ้าไม่มีเงื่อนไขนี้แล้วช่วงเวลานี้จะไม่มีผลต่อการประเมินหรืออาจมีน้อย

duration หมายถึงระยะเวลาที่สถานการณ์คุกคามนั้นคงอยู่ ระยะเวลาที่ต้องเผชิญสิ่งร้ายหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดผลต่ออารมณ์เรื้อรังเป็นเวลานานเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดผลกระทบด้านร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงมีผลต่อพฤติกรรมอย่างไรก็ตาม เนื่องจากพฤติกรรมนั้นมีผลต่อการเผชิญปัญหา โดยเฉพาะการใช้กระบวนการความคิดในการแก้ปัญหาการเผชิญสถานการณ์ เครื่องมือเป็นเวลานานเป็นโอกาสที่ทำให้บุคคลเรียนรู้ที่จะจัดการกับปัญหานั้น หรือจัดการปัญหาด้วยการหลีกเลี่ยงและเพิกเฉย อาจช่วยให้เกิดทักษะใหม่ๆ เกิดความหมายหรือเงื่อนไขใหม่มีการปรับเปลี่ยนเป้าหมายในทางที่พัฒนาขึ้นได้ ขึ้นอยู่กับรูปแบบของเวลากับการประเมินและกระบวนการเผชิญปัญหา

temporal uncertainty หมายถึงการที่ไม่รู้ว่าสถานการณ์นั้นจะเกิดขึ้นเมื่อใด

2.5 ความคลุมเครือ (ambiguity)

เป็นสถานการณ์ที่มีความจำเป็นจะต้องประเมินโดยใช้ข้อมูลที่ไม่กระจ่างหรือไม่เพียงพอ ซึ่งจะแตกต่างจากความไม่แน่นอน (uncertainty) ที่บุคคลอยู่ในสถานการณ์ที่สับสนเกี่ยวกับความหมายของสถานการณ์ ข้อมูลที่ได้จากสถานการณ์อาจไม่ได้คลุมเครือแต่สามารถทำให้บุคคลรู้สึกว่เกิดความไม่แน่นอนได้ จากความรู้สึกดั้งเดิมในคำนิยาม การให้ความหมายต่อสิ่งนั้นๆและเป้าหมายของบุคคล หรือจากที่บุคคลไม่ทราบว่าจะต้องทำอะไร ในทางกลับกัน เมื่อเกิดสถานการณ์ที่คลุมเครือแต่ถ้าหากบุคคลรู้สึกมั่นใจที่จะกระทำสิ่งใดลงไป นั่นคือเขาสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่คลุมเครือด้วยการเลือกตีความและตัดสินใจแก้ปัญหา

แนวคิดทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมของ แอลลิส (Ellis, 1976)

แนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

แนวคิดของ แอลลิส (Ellis, 1976) เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ สรุปได้ดังนี้ (Dryden, 1994, น 26-27)

1. มนุษย์โดยพื้นฐานตามธรรมชาตินี้มีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปตามความเชื่อของตัวเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมรอบตัว
2. ความเชื่อมีอิทธิพลต่ออารมณ์และพฤติกรรม (รวมทั้งความคิดในรูปแบบอื่น)
3. รูปแบบความเชื่อที่คงตัวนี้ จะส่งผลในทางพัฒนาตนเองทั้งอารมณ์และพฤติกรรม หรือด้วยความเชื่อนี้อาจทำให้เกิดความคิดตำหนิตนเอง (self-defeating) ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมได้เช่นกัน
4. เราสามารถที่จะค้นหาความเชื่อที่เป็นสาเหตุของการตำหนิตนเองได้
5. และเมื่อได้ปรับความเชื่อนี้แล้วจะสามารถช่วยให้ลดอารมณ์ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้
6. เมื่อสามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อนี้แล้วจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพที่คงที่ต่อไป

ความเชื่อที่ไร้เหตุผล (irrational beliefs)

แอลลิส (Ellis, 1962 Ellis and Harper, 1975 อ้างจาก Dryden, 1994, น 29) ได้รวบรวมความเชื่อไร้เหตุผล ซึ่งมีความคิดหลักๆอยู่ 12 ประการคือ

1. เราจะต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนที่เห็นว่ามีค่าสำคัญกับเรา
2. เราจะต้องพิสูจน์ความสามารถและความสำเร็จตลอดเวลา
3. เมื่อกระทำในสิ่งที่เราไม่เห็นด้วย ไม่ยุติธรรม จะต้องได้รับการดำเนิน ฎมองว่าเป็นคนเลวและใช้ไม่ได้
4. เราจะต้องมองสิ่งต่างๆเป็นเรื่องราวร้ายเมื่อเกิดความคับข้องใจ ได้รับการปฏิบัติอย่างไม่ยุติธรรมหรือถูกปฏิเสธ
5. อารมณ์ทั้งหลายนั้นมาจากสิ่งกดดันภายนอกและเรามีความสามารถเพียงเล็กน้อยที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนั้น
6. ถ้าพบว่ามีบางอย่างน่ากลัวหรืออันตรายเราต้องครุ่นคิดกังวลเกี่ยวกับมัน
7. การหลีกเลี่ยงการเผชิญความยุ่งยากในชีวิตและรับผิดชอบสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องง่ายกว่าที่จะจัดการกับมัน
8. สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตนั้นมีความสำคัญทั้งหมด และยังมีอิทธิพลต่อเราและยังคงกำหนดความรู้สึกและพฤติกรรมของเราจนปัจจุบัน
9. คนเราและสิ่งต่างๆ จะต้องดีกว่าที่เป็นอยู่มันเป็นเรื่องราวร้ายน่ากลัวถ้ายังไม่สามารถหาทางแก้ไขได้
10. คนเราจะมีสุขเท่าที่เราได้โดยไม่ทำอะไร และไม่มีการผูกมัดตัวเองที่จะหาความเพลิดเพลินให้ตัวเอง
11. เราจะต้องพึ่งคนอื่นที่เก่งมากกว่าการพึ่งตัวเอง
12. เราจะต้องพลอยเป็นทุกข์ไปกับปัญหาของคนอื่น

ทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC และแนวคิดเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์

ทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC ของเอลลิส (Ellis) เป็นรูปแบบที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล

A มาจาก Activating event นั้นเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขา

B มาจาก Belief system คือความเชื่อซึ่งเป็นทั้งความเชื่อที่มีเหตุผล (rational) และไร้เหตุผล (irrational) ซึ่งบุคคลจะนำไปประเมินสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง

C มาจาก Consequences ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์ รวมไปถึงพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการยึดถือความเชื่อ B beliefs

ซึ่งตามแนวคิดของ Ellis นั้น A-Activating event ไม่ได้เป็นสาเหตุของ C-

Consequence เป็นเพียงตัวกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ ซึ่งเป็นผลมาจากการประเมินสถานการณ์ และสามารถเลือกใช้ ความเชื่อที่มีเหตุผล หรือความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ไม่ได้อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง(B) ซึ่ง B beliefs นี้เองที่จะทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ จะเห็นได้ว่าความเชื่อนั้นเป็นสิ่งสำคัญต่อการมองสถานการณ์ อารมณ์และพฤติกรรม (Weiten, 1986, น 172) ไครเดน ได้อธิบายถึงลักษณะของความเชื่อที่มีเหตุผล (rational) จะมีหลักการพิจารณาดังนี้ (Dryden , 1994, น. 3)

1. จะต้องมีความยืดหยุ่น
2. อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง
3. มีความเป็นเหตุและผล
4. ช่วยพัฒนาให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี

มีเป้าหมายของชีวิต ส่วนความคิดไร้เหตุผลนั้นจะมีลักษณะตรงข้าม ไครเดน (Dryden) ได้อธิบายว่าในความหมายของความเชื่อ (beliefs) นั้นครอบคลุมทั้งความมีเหตุผล และไร้เหตุผล คู่กัน และได้จำแนกคู่ของเชื่อนั้นออกเป็น 4 แบบซึ่งจะสามารถช่วยให้เข้าใจความเชื่อจากการประเมิน (evaluative beliefs) ของบุคคลว่าเขายึดความเชื่ออะไร

คู่ของความเชื่อ 4 ประเภท

ไครเดน (Dryden, 1996, น.4-8) ได้จำแนกคู่ของความเชื่อซึ่งเป็นคู่ของความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผลที่เป็นสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์เพื่อที่จะเป็นหลักในการทำความเข้าใจระบบความเชื่อของบุคคล ไว้ดังนี้

Preference vs. Must การมีทางเลือกที่พึงพอใจกับการกำหนดกฎเกณฑ์ตายตัว

Preference เป็นความคิดที่แสดงให้เห็นว่าต้องการให้เกิดอะไรขึ้นหรือไม่ต้องการให้เกิดอะไรขึ้น แต่ไม่ได้กำหนดกฎเกณฑ์ว่า “ต้อง” (Must) เป็นความคิดที่เป็นเหตุผลและมีแนวทางในการแก้ปัญหา ส่วนความเชื่อแบบยึดมั่นส่วนใหญ่มักจะเป็นความคิดที่ว่าจะต้อง (Must) จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกอารมณ์ในทางลบ เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ตัวเองต้องการ ไม่เอื้อให้แก้ปัญหาอย่างมี

ประสิทธิภาพ ซึ่ง Ellis เชื่อว่า ความคิดที่ว่า “ ต้อง ” (Must) นี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม

Anti-awfulizing vs. Awfulizing ความเชื่อว่าเป็นเรื่องเลวร้ายกับเชื่อว่าเป็นเรื่องเลวร้าย Anti-awfulizing เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล มีความยืดหยุ่นอยู่บนความเป็นจริง ช่วยให้สามารถแก้ปัญหาได้ ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และช่วยให้ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

Awfulizingเป็น การเชื่อว่าเป็นเรื่องเลวร้ายบุคคลจะมองสถานการณ์เป็นเรื่องเลวร้าย และยึดมั่นในความคิดนี้ เชื่อว่าไม่มีอะไรแย่ไปกว่าตอนนี้ ไม่สามารถแยกความเป็นเหตุผลได้ เป็นอุปสรรคในการปรับตัวทั้งในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

High frustration Tolerance vs. Low frustration Tolerance

High frustration Tolerance คือ ลักษณะความเชื่อที่มีเหตุผล มีความอดทนและยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ที่เข้ามาโดยอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ความเชื่อนี้จะสวนทางกับความเชื่อต่อสถานการณ์ที่ว่าเป็นเรื่องเลวร้าย ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเผชิญปัญหาไปได้ มีสุขภาพจิตดี แม้จะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งใดๆได้

Low frustration beliefsเป็นความเชื่อไร้เหตุผลที่รู้สึกทนไม่ได้ มีความอดทนต่อสิ่งที่ไม่พอใจต่างๆ โดยมีสาเหตุจากความคิดที่ไม่เป็นเหตุผล ไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงเป็นทุนเดิม

Self/other-Acceptance vs. self/other-Downing การยอมรับตนเองและผู้อื่น กับ การปฏิเสธตนเองและผู้อื่น

Self/other/Acceptance เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล ยืดหยุ่น เมื่อบุคคลมีความคิดยอมรับตัวเองมีเอกลักษณ์ไม่หยุดนิ่ง มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีและไม่ดีได้ มีความคิดเป็นกลางยอมรับความผิดพลาดได้

Self-downing beliefs เป็นความคิดไร้เหตุผลมองตัวเองแย่ เลว ล้มเหลว ด้อยค่า โดยการนำข้อผิดพลาดของตนเองบางส่วนมาสรุปเป็นตัวเองทั้งหมด (part-whole error) ซึ่งไม่สอดคล้องตามความเป็นจริงเป็นผลเสียต่อสุขภาพจิต เป็นอุปสรรคในการเผชิญสถานการณ์ที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล(distuping)

เป็นเทคนิคสำคัญของ REBT เอลลิส (Ellis, 1977 อ้างจาก Dryden, 1994, น.49-52)

ได้อธิบายหลักการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล 3 ขั้นตอนดังนี้

ค้นหาความเชื่อที่ไร้เหตุผล(detecting) เป็นการค้นหาความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ยึดถืออยู่ในความคิดซึ่งทำให้เกิดความไม่สบายใจ

การอภิปราย(debating)เป็นกระบวนการท้าทายเพื่อค้นหาความจริง หาข้อยืนยันหลักฐานความเชื่อนั้น นำให้พิจารณาว่าความคิดนั้นมีผลต่ออารมณ์อย่างไร

การจำแนกความคิด (discrimination) เป็นการแยกแยะให้เห็นความคิดที่ไร้เหตุผลและมีเหตุผลรวมทั้งให้ทบทวนผลกระทบที่เกิดขึ้น

จากความเข้าใจทฤษฎี ABC จะต้องเปลี่ยน C-Consequence ให้เป็นผลที่เหมาะสม สอดคล้องกับความเป็นจริง จะต้องใช้เทคนิคการโต้แย้ง (disputing) ที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้นมาแก้ไขความเชื่อที่ไร้เหตุผล เมื่อมีการปรับเปลี่ยนความเชื่อมาเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลแล้ว จะส่งผลต่อความคิด E-effects ที่สอดคล้องตามความเป็นจริง

การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ลักษณะกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลและพฤติกรรม (REBT)

เอลลิส(Ellis 1996, 2001) ได้อธิบายว่าการปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้แนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้นจะมีลักษณะดังนี้

- สมาชิกในกลุ่มจะสามารถเข้าใจปัญหาของตัวเอง ผ่านความเข้าใจทฤษฎี A-B-C ได้ง่ายและสามารถนำมาใช้ทำกลุ่มได้เร็ว
- ความชัดเจน ตรงประเด็นของ REBT นั้นจะช่วยให้สมาชิกสามารถลดความคิด อารมณ์ หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ในเวลาอันสั้น
- จากการใช่วิธีการทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของ REBT ในเวลาที่กระชับ สมาชิกกลุ่มจะสามารถจัดระบบความคิดภายในที่เป็นเหตุผลและหาวิธีการใหม่ในการปรับตัว

เป้าหมายของกลุ่ม

เอลลิส (Ellis, 2001) ได้กำหนดเป้าหมายของการศึกษาแบบกลุ่มตามแนว REBT ไว้ 2 ประการ คือ การช่วยเหลือสมาชิกให้เกิดกระบวนการยอมรับตนเอง (unconditional self-acceptance) และการยอมรับผู้อื่น (unconditional other acceptance) ในการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว REBT นั้นจะต้องสอนให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลง อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีและเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต มีความคาดหวังผลที่จะตามมาคือ สมาชิกเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตและอารมณ์ดี ได้แก่ สนใจตัวเอง สังคม มีทิศทางความคิด (self-direction) มีความต้านทานต่ออารมณ์ด้านลบ มีการยอมรับในความไม่แน่นอนหรือสิ่งต่างๆ ที่ไม่ชัดเจน มีความยืดหยุ่น คิดเป็นระบบ กล้าที่จะเสี่ยง ยอมรับตนเอง ยอมรับในความไม่สมบูรณ์แบบ มีความรับผิดชอบต่ออารมณ์ของตนเอง (Ellis, 1994, 1996, 2001a, 2001b อ้างมาจาก Corey, 2004) การปรึกษาแบบ REBT มีเป้าหมายที่จะช่วยให้สมาชิกมีวิธีการที่จะจัดการกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (เช่น ซึมเศร้าและวิตกกังวล) โดยการให้สมาชิกได้ฝึกฝนที่จะวิเคราะห์ความผิดพลาดของตนเองได้ ประเมินความเชื่อและเปลี่ยนไปเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลได้

เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

1. เทคนิควิธีทางความคิด Cognitive methods of REBT

การสอนทฤษฎี A-B-C ในขั้นต้นเพื่อที่จะให้สมาชิกได้รู้จักความคิดไร้เหตุผลของตนเอง เช่น ความคิดว่า “ต้อง” หรือ การกำหนดเงื่อนไขที่ไม่ยืดหยุ่นที่ และไม่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง ซึ่งจะช่วยให้สามารถประยุกต์ความเข้าใจทฤษฎีไปฝึกแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยการใช้การโต้แย้งความคิดไร้เหตุผล เพื่อให้สมาชิกตรวจสอบค่านิยม ทศนคติ เกี่ยวกับตัวเองและผู้อื่น ผู้นำจะเน้นไปที่การแยกแยะ โดยใช้เหตุผล ให้สมาชิกตระหนักถึงผลเสียจากความคิดไร้เหตุผล รวมถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สอนให้สมาชิกปรับเปลี่ยนวิธีคิด หรือพูดกับตัวเองในสถานการณ์ต่างๆ บนพื้นฐานของความเป็นจริง ให้สมาชิกได้เห็นถึงแบบแผนวิธีคิดที่เป็นการกำหนดความล้มเหลวให้ตัวเอง และช่วยให้ปรับเปลี่ยนคำพูดหรือกำหนดกฎเกณฑ์สำหรับตัวเองใหม่ให้สอดคล้องกับความจริงและไม่เป็นทุกข์ เช่น ฉันสามารถยอมรับตนเองถึงแม้จะไม่สมหวังก็ตาม เน้นให้สมาชิกลำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ในตัวเอง ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ต่างๆได้ สมาชิกจะทำหน้าที่นำทฤษฎี A-B-C ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งถือเป็นการบ้าน

2. เทคนิคเกี่ยวกับอารมณ์

การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (unconditional acceptance)

ผู้นำจะสอนให้สมาชิกยอมรับตนเองโดยปราศจากเงื่อนไขไม่ว่าจะเป็นข้อดีข้อเสียของตนเองทั้งเมื่ออยู่ในกลุ่มหรือเสร็จสิ้นจากกลุ่มแล้ว ผู้นำจะเป็นตัวปรับทิศในการยอมรับทัศนคติของสมาชิก เพื่อให้มีการเปิดเผยตัวเองตามความเป็นจริงจะนำไปสู่การแก้ไขให้ดีขึ้น

การใช้จินตนาการ (rational emotive imagery ,REI)

เป็นการให้สมาชิกจินตนาการสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับเขาที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก และสอนให้เรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์นั้นๆ เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก

การใช้อารมณ์ขัน (use of humor)

ในกลุ่ม REBT จะสอนให้สมาชิกมองความคิดหรือพฤติกรรมที่ผิดพลาดของตนเองไปในทางที่ขำขัน เพราะส่วนใหญ่จะจริงจังกับชีวิตละเอียดที่จะใช้อารมณ์ขันบ้าง

การจัดการกับความรู้สึกละอาย (shame- attacking exercises)

เป็นวิธีการกระตุ้นให้สมาชิกกล้าที่จะทำในสิ่งที่ทำทาบบางอย่างซึ่งดูน่าละอายหรือสิ่งที่ตนเองกลัวเพื่อเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองให้มากขึ้นด้วยความรู้สึกรับผิดชอบ ไม่นำตัวเองไปยึดกับปฏิกิริยาตอบสนองของผู้อื่น

การใช้บทบาทสมมติ (role playing)

เป็นวิธีช่วยให้สมาชิกได้แสดงบทบาทเพื่อแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ และเรียนรู้ที่จะเผชิญกับความรู้นั้นและเรียนรู้วิธีการใหม่ในการจัดการ อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (behavioral methods)

การให้การบ้าน (homework assignments) การใช้การบ้าน เช่น การเขียนวิเคราะห์อารมณ์ตามขั้นตอน ABCD จากสถานการณ์ในชีวิตประจำวันจะช่วยให้สมาชิกฝึกการคิดที่เป็นเหตุผลอย่างเป็นระบบ

การฝึกทักษะ (Skill Training REBT) เน้นในเรื่องการฝึกทำทำความคิดไว้เหตุผล เพื่อที่จะช่วยให้สมาชิกเกิดประสบการณ์และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด จากกลุ่มเพื่อที่จะนำไปใช้ในชีวิตต่อไป (Corey; 2004, น 400-410)

บทบาทผู้นำการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว REBT

การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว REBT ได้อธิบายหน้าที่ของผู้นำไว้ดังนี้

1. ช่วยให้สมาชิกให้เกิดความกระจ่าง เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตัวเองซึ่งมาจากการยึดมั่นค่านิยม ความเชื่อ และทัศนคติของตัวเอง และยอมรับได้ว่าเป็นเหตุผลจริง นอกจากนั้นจะต้องแสดงให้เห็นว่าสมาชิกจะสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างความคิดได้อย่างไร
2. ช่วยให้สมาชิกปรับเปลี่ยนความเชื่อไร้เหตุผลมาสู่ความเชื่อที่มีเหตุผล และให้สมาชิกตระหนักว่าไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดเดิม ดังนั้นจะต้องใช้วิธีการท้าทายความเชื่อไร้เหตุผลของสมาชิก
3. สอนให้สมาชิกรู้จักการประยุกต์หลักการคิดที่จะเป็นเหตุผลใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อจะสามารถป้องกันและแก้ปัญหาต่อไป
4. การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว REBT นั้นมีเทคนิคหลายรูปแบบ ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคต่างๆเหล่านี้และอยู่ในฐานะผู้สอน ไม่ให้ความสนิทสนมกับสมาชิกแต่ยอมรับสมาชิก ให้การสนับสนุนเป็นที่ปรึกษา ช่วยให้สมาชิกสามารถแก้ปัญหาของเขาได้
5. ผู้นำกลุ่มจะมีลักษณะกระตือรือร้น ในการสอนหลักการของทฤษฎี วิธีการแก้ปัญหา การสอนวิธีการตรวจสอบความคิด
6. เป็นผู้กำหนดทิศทางในการดำเนินกลุ่ม มอบหมายการบ้านเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา

เดนอฟ (Denoff, 1991) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความเชื่อไร้เหตุผล สถานการณ์ และการเผชิญปัญหาในวัยรุ่นที่ออกจากบ้านจำนวน 118 คนพบว่า มีความสัมพันธ์กันโดยตรง ความเชื่อไร้เหตุผล สถานการณ์และการเผชิญปัญหา นอกจากนั้นยังพบว่าความเชื่อไร้เหตุผล และ สถานการณ์มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวแตกต่างกัน

พูพุท (Pooput, 1992 อ้างจาก อารยา ค่านพณิชย์, 2542) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะบุคลิกภาพ ลักษณะพฤติกรรมการเผชิญปัญหา กับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาระดับ วิทยาลัยศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหา 2 ประการคือ บุคคลที่มีคะแนนการรับรู้ตนเองด้านความสามารถทั่วไปและความสามารถทางสังคม สูง มีแนวโน้มที่จะใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบแก้ปัญหามากขึ้น และบุคคลที่มีคะแนนการ เห็นคุณค่าในตนเองสูง มีแนวโน้มที่จะใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามากขึ้น แต่บุคคลที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้น ทางด้านอารมณ์ และพบว่าวิธีการเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ

โดล (Doyle, 1993 อ้างจาก อารยา ค่านพณิช, 2542) ศึกษาผลกระทบจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน การกำหนดการเผชิญปัญหา ความเชื่อภายในและภายนอกกับอาการทางจิตและ คุณภาพชีวิตของนักศึกษา พบว่าความเครียดในชีวิตประจำวันมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญและ สัมพันธ์ทางบวกกับอาการทางจิต แต่สัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญกับคุณภาพชีวิต โดยนักศึกษาที่มีความ เชื่อภายในมีคุณภาพชีวิตดีกว่านักศึกษาที่ไม่มีความเชื่อภายนอกอย่างมีนัยสำคัญ

รัชดา ไชยโยธา(2543) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในปัจจัยควบคุมภายในและ ภายนอกกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาของผู้ถูกคุมความประพฤติในกรุงเทพมหานคร พบว่าผู้ถูกคุม ความประพฤติส่วนใหญ่ความเชื่อในปัจจัยควบคุมภายในมากกว่าภายนอกและส่วนใหญ่เผชิญ ปัญหาได้ดีและเมื่อต้องเผชิญปัญหาผู้ถูกคุมความประพฤติที่มีความเชื่อในปัจจัยภายนอกมักจะ เลือกใช้วิธี ไม่แสดงออกทางพฤติกรรมมากกว่าผู้ที่มีความเชื่อในปัจจัยควบคุมภายในอย่างมี นัยสำคัญ

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

กุลวดี โสวัณสกุล (2547) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว REBT และพฤติกรรมที่มีต่อการยอมรับตนเองของนักศึกษา: กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ท่าพระจันทร์ มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน กลุ่มควบคุม 10 คน พบว่าภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนการยอมรับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 กลุ่มควบคุมมีคะแนนก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ทิพรณ์ เสงตระกุล (2538) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว REBT ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเท่ากัน ผลพบว่าภายหลังการทดลองนักเรียนมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และยังอยู่ในระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มควบคุมไม่พบความเปลี่ยนแปลง

วันเพ็ญ อัสวศิลปกุล (2539) ได้ทำการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว REBT ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลที่สูญเสียแขนขา มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเท่ากัน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่ม 10 คน ครั้งละ 2 ชั่วโมง ตลอด 5 สัปดาห์ รวม 20 ชั่วโมง ผลพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองสามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไป และการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่พบความเปลี่ยนแปลง

สมใจ เจียรพงษ์ (2542) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนว REBT ต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม เข้าร่วมโปรแกรม 5 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผลพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และคงอยู่ในระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มควบคุมไม่พบความเปลี่ยนแปลง

วัลลภา โคสิดานนท์ (2542) ได้ทำการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว REBT ต่อการลดความว้าเหวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเท่ากัน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่ม 10 ครั้ง ครั้งละ 1.5-2

ชั่วโมง ตลอด 5 สัปดาห์ รวม 18 ชั่วโมง พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความ
 วิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่พบความเปลี่ยนแปลง

ทัศนัย วงศ์สุวรรณ (2542) ได้ทำการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตาม
 แนว REBT ต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง
 และกลุ่มควบคุมเท่ากัน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่ม 12 ครั้ง ครั้ง 1.5-2 ชั่วโมง ตลอด 7 สัปดาห์ รวม
 20 ชั่วโมง พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองสามารถลดระดับความโกรธ ลดการแสดงความ
 โกรธภายนอก และเพิ่มการควบคุมความโกรธ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05 และคงอยู่ในระยะ
 ติดตามผล ส่วนกลุ่มควบคุมไม่พบความเปลี่ยนแปลง

เหตุผลในการตั้งสมมติฐาน

การศึกษาในเรื่องพฤติกรรมและการเผชิญปัญหา ตามแนวคิดของลาซารัสทำให้ได้ทราบว่า
 พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของคนเรานั้นเป็นกระบวนการทางความคิด การประเมิน (cognitive
 appraisal) ทุกคนจะต้องผ่านกระบวนการเช่นเดียวกันถึงแม้จะมีรูปแบบการเผชิญปัญหา
 แตกต่างกันไปตามนั้นคือ เมื่อเกิดสภาวะที่เป็นทุกข์ เกิดปัญหาขึ้น มีผลกระทบต่ออารมณ์
 ความรู้สึก บุคคลจะต้องผ่านการประเมินขั้นปฐมภูมิ (primary appraisal) ประเมินว่าเกิดอะไร
 ขึ้น โดยขั้นนี้จะได้รับอิทธิพลจากระบบความเชื่อของตนเอง (belief system) (Klieinke, 1991, น
 17) ซึ่งจะมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมในกระบวนการประเมินขั้นทุติยภูมิ (secondary
 appraisal) ในขั้นนี้จะมีการประเมินว่าจะทำอย่างไรต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้บ้าง หลังจากผ่านการ
 ประเมินขั้นปฐมภูมิแล้ว ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการประเมินขั้นปฐมภูมินั้นสำคัญมาก โดยเฉพาะเมื่อ
 ได้รับอิทธิพลกับความเชื่อ ทำให้เกิดการตีความสถานการณ์ และการกำหนดทิศทางพฤติกรรม
 การแก้ปัญหา (Lazarus & Folkman, 1989, น 55)

จากงานวิจัยของบานฮาร์ท (Barnhart, 1982) ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อ
 ไร้เหตุผล การตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งตน การประเมินและการเผชิญปัญหาพบว่า ความเชื่อไร้
 เหตุผลในด้านต่างๆมีความสัมพันธ์ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบกับวิธีการเผชิญปัญหาทั้งแบบมุ่งเน้น
 การแก้ปัญหาและแบบมุ่งเน้นอารมณ์ เช่นความเชื่อไร้เหตุผลแบบหนีปัญหาจะมีความสัมพันธ์เชิง
 ลบกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา

และนอกจากนั้นยังพบว่าความเชื่อไร้เหตุผลในบางด้านที่สามารถทำนายพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหายังสามารถทำนายพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ได้อีกด้วย อธิบายได้ว่าเมื่อบุคคลต้องใช้วิธีแก้ปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหาแต่มีความเชื่อที่ไร้เหตุผลซึ่งอาจจะเป็นความวิตกกังวลมากเกินไปจนไม่ได้ลงมือแก้ปัญหานั้นทำให้ปัญหานั้นยังคงอยู่ซึ่งจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ดังนั้นบุคคลจึงจะต้องหันมาใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ แทน

สามารถอธิบายตามแนวคิดของลาซารัสได้ว่า การที่บุคคลใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์นั้นอาจเป็นผลสืบเนื่องจากการประเมินที่ผิดพลาดโดยมีพื้นฐานจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล เช่น ประเมินว่าสถานการณ์นั้นคุกคามตนเองและเกิดความกังวลใจต่อปัญหานั้นๆ มากเกินไปได้ (Barnhart, 1982, น. 55) สอดคล้องกับแนวคิดของเอลลิส ที่มองว่าปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ได้มาจากเหตุการณ์แต่เกิดจากความเชื่อของบุคคลต่อเหตุการณ์หรือตนเองเป็นสำคัญ

ดังนั้นในการที่จะช่วยเยาวชนกระทำผิดให้เผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นจะต้องเน้นในการปรับความเชื่อให้อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง โดยการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว REBT ช่วยให้เยาวชนเข้าใจ รู้จักความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล 10 ประการ มีความเข้าใจทฤษฎี ABC เพื่อให้มีการสำรวจความคิดและสามารถตรวจสอบความเชื่อ ได้แย้งความเชื่อที่ตนยึดถือ สร้างความเข้าใจสาเหตุของอารมณ์ที่ไม่มีความสุขจากเหตุการณ์ในชีวิตและยอมรับความจริง การมองปัญหาสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้นส่งผลให้เกิดความสมดุลย์ทางอารมณ์ และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเผชิญปัญหาให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมได้ซึ่งจะสอดคล้องกับเป้าหมายของการมีพฤติกรรมเผชิญปัญหาคือปรับอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติ (regulating emotion) และขจัดปัญหา (solving problem) (Meichenbaum, 1989, น. 147) โดยภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมแล้ว เยาวชนสามารถลดพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม หรือลดพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ด้อยประสิทธิภาพลง ได้แก่ การปฏิเสธ ระบายอารมณ์ ไม่แสดงออกทางพฤติกรรมและไม่เกี่ยวข้องทางความคิด ใช้สารเสพติด มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเผชิญปัญหา โดยเลือกใช้การเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ ได้แก่ การดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน ระบุกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง ชะลอการเผชิญปัญหา แสวงหาการสนับสนุนการช่วยเหลือและกำลังใจ การตีความหมายใหม่ในทางบวก พึ่งศาสนาและ การยอมรับความจริงมากขึ้น

เพื่อพิสูจน์ประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมทั้ง เปรียบเทียบภายในกลุ่ม จึงได้ตั้งสมมติฐานดังนี้

ในขั้นตอนการทดลองการใช้โปรแกรม จะต้องเลือกสมาชิกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันมากที่สุด หรือไม่มีความแตกต่างกัน จึงได้ตั้งสมมติฐานดังนี้

1. เยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมี ประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน ก่อนการทดลอง
2. เยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบค่อยๆ ประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน ก่อนการทดลอง

หลังจากที่ใช้โปรแกรมแล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงในระบบความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น และสามารถลดภาวะอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมลงเช่น ความวิตกกังวล ความโกรธหรือเศร้า ดังนั้นการ แก้ปัญหาโดยมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาและการหลีกเลี่ยงปัญหาซึ่งเป็นการเผชิญ ปัญหาแบบค่อยๆ ประสิทธิภาพควรจะลดลง เมื่อภาวะอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมได้ถูกจัดไปแล้วจะ สามารถมุ่งแก้ปัญหาได้ดีและเร็วขึ้นไม่เสียเวลาไปกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมนานเกินไป รู้จัก จัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้นซึ่งเป็นการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ จึงตั้งสมมติฐานเพื่อพิสูจน์ประสิทธิภาพของโปรแกรม ดังต่อไปนี้

3. เยาวชนกลุ่มทดลองจะมีคะแนนพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ภายหลังการทดลอง
4. เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบค่อยๆ ประสิทธิภาพ ลดลงภายหลังการทดลอง
5. เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ ภายหลังการทดลอง สูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุม
6. เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบค่อยๆ ประสิทธิภาพหลัง การทดลอง ต่ำกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุม
7. เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ ภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ไม่แตกต่างกัน

8. เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาทั้งแบบค่อยๆ ประสิทธิภาพ ภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานการวิจัยและสมมติฐานทางสถิติ

สมมติฐานที่ 1

สมมติฐานการวิจัย

เยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมี ประสิทธิภาพ ไม่แตกต่างกัน ก่อนการทดลอง

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : เยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหา แบบมีประสิทธิภาพ ไม่แตกต่างกัน

H_1 : เยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหา แบบมีประสิทธิภาพแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2

สมมติฐานการวิจัย

เยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบค่อยๆ ประสิทธิภาพ ไม่แตกต่างกัน ก่อนการทดลอง

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : เยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหา แบบค่อยๆ ประสิทธิภาพ ไม่แตกต่างกัน

H_1 : เยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหา แบบค่อยๆ ประสิทธิภาพแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 3

สมมติฐานการวิจัย

เยาวชนกลุ่มทดลองจะมีคะแนนพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพสูงขึ้น
ภายหลังการทดลอง

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : เยาวชนกลุ่มทดลองจะมีคะแนนพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ
ไม่สูงขึ้นภายหลังการทดลอง

H_1 : เยาวชนกลุ่มทดลองจะมีคะแนนพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ
สูงขึ้นภายหลังการทดลอง

สมมติฐานที่ 4

สมมติฐานการวิจัย

เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพ ลดลง
ภายหลังจากการทดลอง

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบด้อย
ประสิทธิภาพ ไม่ลดลงภายหลังจากการทดลอง

H_1 : เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบด้อย
ประสิทธิภาพ ลดลงภายหลังจากการทดลอง

สมมติฐานที่ 5

สมมติฐานการวิจัย

เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพภายหลัง
การทดลอง สูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุม

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : เยาวชนกลุ่มทดลองและเยาวชนกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญ
ปัญหาแบบมีประสิทธิภาพภายหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

H_1 : เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ
ภายหลังการทดลอง สูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุม

สมมติฐานที่ 6

สมมติฐานการวิจัย

เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบค้อยประสิทธิภาพหลังการทดลอง ต่ำกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุม

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : เยาวชนกลุ่มทดลองและเยาวชนกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบค้อยประสิทธิภาพหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

H_1 : เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบค้อยประสิทธิภาพภายหลังการทดลอง ต่ำกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุม

สมมติฐานที่ 7

สมมติฐานการวิจัย

เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ไม่แตกต่างกัน

H_1 : เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบที่มีประสิทธิภาพภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง 3 สัปดาห์แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 8

สมมติฐานการวิจัย

เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง3 สัปดาห์ไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานทางสถิติ

H_0 : เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง3 สัปดาห์ไม่แตกต่างกัน

H_1 : เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง3 สัปดาห์แตกต่างกัน

นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเผชิญปัญหาในรายด้านย่อยของกลุ่มตัวอย่าง จึงตั้งสมมติฐานการวิจัยเพิ่มขึ้น โดยแยกศึกษาเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง มีสมมติฐาน 4 ข้อย่อย ดังนี้

9.1 เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหาสูงขึ้นภายหลังการทดลอง

9.2 เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา สูงขึ้น ภายหลังการทดลอง

9.3 เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา ลดลง ภายหลังการทดลอง

9.4 เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านหลีกเลี่ยงปัญหา ลดลง ภายหลังการทดลอง

สมมติฐานการวิจัยและสมมติฐานทางสถิติ

สมมติฐานที่ 9.1

สมมติฐานการวิจัย คือ เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้าน
มุ่งเน้นการแก้ปัญหา สูงขึ้นภายหลังการทดลอง

โดยมีสมมติฐานทางสถิติ ดังนี้

H_0 : เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นการ
แก้ปัญหา ในระยะก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

H_1 : เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นการ
แก้ปัญหา สูงขึ้น ภายหลังการทดลอง

สมมติฐานที่ 9.2

สมมติฐานการวิจัย คือ เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้าน
มุ่งเน้นอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา สูงขึ้น ภายหลังการทดลอง

โดยมีสมมติฐานทางสถิติ ดังนี้

H_0 : เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นการ
แก้ปัญหา ในระยะก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

H_1 : เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นการ
แก้ปัญหา สูงขึ้น ภายหลังการทดลอง

สมมติฐานที่ 9.3

สมมติฐานการวิจัย คือ เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้าน
มุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา ลดลงภายหลังการทดลอง

โดยมีสมมติฐานทางสถิติ ดังนี้

H_0 : เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้น
อารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการ แก้ปัญหา ในระยะก่อนการทดลองและภายหลังการ
ทดลองไม่แตกต่างกัน

H_1 : เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นอารมณ์
ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา ลดลงภายหลังการทดลอง

สมมติฐานการวิจัยที่ 9.4

สมมติฐานการวิจัยคือ เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านหลัก
หนีปัญหา ลดลงภายหลังการทดลอง

โดยมีสมมติฐานทางสถิติ ดังนี้

H_0 : เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้าน หลีกหนี
ปัญหา ในระยะก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

H_1 : เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้าน หลีกหนี
ปัญหา ลดลง ภายหลังการทดลอง

กลุ่มควบคุม มีสมมติฐานดังนี้

10.1 เยาวชนในกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นการ
แก้ปัญหา ในระยะก่อนการทดลอง และระยะภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

10.2 เยาวชนในกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่
สนับสนุนการแก้ปัญหาในระยะก่อนการทดลอง และระยะภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

10.3 เยาวชนในกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่
ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาในระยะก่อนการทดลอง และระยะภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

10.4 เยาวชนในกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านหลีกหนีปัญหาใน
ระยะก่อนการทดลอง และระยะภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานการวิจัยและสมมติฐานทางสถิติ

สมมติฐานที่ 10.1

สมมติฐานการวิจัย คือ เยาวชนในกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้าน
มุ่งเน้นการแก้ปัญหา ในระยะก่อนการทดลอง และระยะภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

โดยมีสมมติฐานทางสถิติ ดังนี้

H_0 : เยาวชนในกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นการ
แก้ปัญหา ในระยะก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

H_1 : เยาวชนในกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นการ
แก้ปัญหา ในระยะก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองแตกต่างกัน

ต้นฉบับไม่มีหน้า 43

สมมติฐานที่ 10.4

สมมติฐานการวิจัย คือ เยาวชนในกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้าน
 หลักหนีปัญหาในระยะก่อนการทดลอง และระยะภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

โดยมีสมมติฐานทางสถิติ ดังนี้

H_0 : เยาวชนในกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านหลักหนี
 ปัญหาในระยะก่อนการทดลอง และระยะภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

H_1 : เยาวชนในกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้น
 อารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาในระยะก่อนการทดลอง และระยะ
 ภายหลังการทดลองแตกต่างกัน