

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ได้แบ่งเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็น 3 ส่วน

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Behavior Therapy)
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence)
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety)

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Behavior Therapy)

Ellis & Lange (1994) ได้กล่าวว่า มนุษย์มีความคิด มีอารมณ์และกระทำพฤติกรรมตอบสนองสิ่งเร้าที่มากกระทบตลอดเวลาและตลอดชีวิต ซึ่งความคิด อารมณ์และการกระทำของมนุษย์นั้นมีปฏิสัมพันธ์กัน คือ ความคิดมีอิทธิพลต่ออารมณ์และการกระทำ อารมณ์มีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำ และการกระทำก็มีอิทธิพลต่อความคิดและอารมณ์ ดังนั้นถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไป ก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วย (Ellis & Whiteley, 1979 อ้างใน นิภา เลิศลือชาชัย, 2533)

Ellis (1955) ผู้ก่อตั้งทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) ได้ผสมผสานแนวคิดเชิงปรัชญา การบำบัดตามแนวคิดแบบมนุษยนิยม และการบำบัดแนวพฤติกรรมนิยมเข้าเป็นการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy หรือ RET) ซึ่งในปัจจุบันเป็นที่รู้จักกันในชื่อ การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy หรือ REBT) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่าสาเหตุของปัญหาด้านอารมณ์ของบุคคลเกิดจากความคิดความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งถ้าบุคคลได้มีการเปลี่ยนแปลงแนวความคิดใหม่จะทำให้ความรู้สึกและการกระทำเปลี่ยนแปลงได้ (วันเพ็ญ อัครศิลปกุล, 2539)

Ellis (1962) ได้ให้คำจำกัดความของทฤษฎี REBT ว่าเป็นหลักการของความเป็นเหตุและผล (Rationality) โดย "Rational" หมายถึงสิ่งที่ทำให้เกิดกำลังใจและเพิ่มความสุขให้กับมนุษย์ เป็นสิ่งที่สอดคล้องกับความจริงและมีเหตุผล เพราะฉะนั้น ความคิดที่มีเหตุผลมีแนวโน้มที่จะรบกวนจิตใจมนุษย์น้อยที่สุด (Ellis, 1991 cited in Dryden, 1996) และความคิดที่มีเหตุผลเป็นแกนแท้ของสุขภาพจิตที่ดี ส่วนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นแกนแท้ของความผิดปกติทางด้านจิตใจ (Dryden, 1996 cited in Gladding, 2000)

ธรรมชาติของมนุษย์

REBT ได้สันนิษฐานไว้ว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีทั้งเหตุผลและปราศจากเหตุผล (Weinrach, 1980 cited in Capuzz & Gross, 1999) Ellis (1995 cited in Dryden, 1996) ยังได้กล่าวอีกว่าทั้งความมีเหตุผลและไม่มีเหตุผลนี้จะอยู่ในตัวมนุษย์ตลอดไปเว้นแต่จะได้เรียนรู้แนวคิดใหม่ และมนุษย์ไม่ได้ถูกรบกวนจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เหตุการณ์นั้นเพียงแต่ช่วยให้มนุษย์เกิดอารมณ์และกระทำพฤติกรรมแต่ไม่ใช่สาเหตุสำคัญของอารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา ซึ่งสิ่งที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่สำคัญคือ ความเชื่อที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น ๆ ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ยืดหยุ่นและสุดโต่งที่มนุษย์มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

ดังที่ Ellis (1962 cited in Dryden, 1996) ได้อธิบายความสัมพันธ์นี้ในรูปแบบ ABC ของ REBT ดังนี้ สิ่งแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งปัจจุบันและที่ผ่านมาแล้ว (แทนด้วยสัญลักษณ์ A) ซึ่งจะแบ่งออกเป็นสองประเภทคือ เหตุการณ์ที่เป็นวิกฤตการณ์ที่รุนแรง เช่น น้ำท่วม ภาวะข้าวขาดแคลนหรือขาดน้ำ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นประจำวัน เช่น สิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ เกิดความกังวล ปัญหา การอภิปราย หรือคนทำงานด้วยยาก ซึ่งไม่ใช่เหตุการณ์ที่รุนแรงใหญ่หลวง เหตุการณ์เหล่านี้จะช่วยให้บุคคลรู้สึกและกระทำ (แทนด้วยสัญลักษณ์ C) แต่เหตุการณ์ (A) ไม่ใช่สาเหตุที่สำคัญของความสัมพันธ์นี้ ซึ่งสิ่งที่กำหนดที่สำคัญ คือ ความเชื่อที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น ๆ (แทนด้วยสัญลักษณ์ B) สามารถแสดงในรูปของสมการทางคณิตศาสตร์ได้ดังนี้ คือ $A \times B = C$ นั่นคือ C มักจะได้รับอิทธิพลมาจาก A แต่ A ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิด C อย่างแท้จริง ยกเว้น ถ้า A มีพลังเข้มมาก เช่น ภาวะอดอยาก หรือเกิดแผ่นดินไหว A จะมีแนวโน้มว่าจะมีอิทธิพลต่อ C อย่างมาก

จากแนวคิดพื้นฐานดังกล่าวที่เห็นว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของมนุษย์เป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม แต่เมื่อมนุษย์สามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือ

ความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะเป็นผลให้มนุษย์มีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์มีอิทธิพลซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด

ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและอารมณ์ของมนุษย์

Ellis นั้นได้เน้นถึงความสัมพันธ์ของกระบวนการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมอยู่เสมอ (Dryden, 1996) โดย Ellis (1962 อ้างใน ประเทือง ภูมิภักทราคม, 2535) ได้กล่าวเน้นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดของมนุษย์และภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นไว้ดังนี้

1. มนุษย์มีทั้งความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล เมื่อได้ใช้ความคิดและกระทำอย่างมีเหตุผล มนุษย์จะมีความสุข เป็นผู้มีความสามารถและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. อารมณ์ไม่เป็นสุขหรือพฤติกรรมของอาการทางโรคประสาท เป็นผลมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล เช่น ความคิดที่ลำเอียง ความคิดที่อคติ ยึดมั่นในตนเองสูง และความคิดที่ขาดเหตุผล เป็นต้น โดยที่อารมณ์จะเกิดควบคู่ไปกับความคิดอย่างต่อเนื่อง
3. ความคิดที่ไม่มีเหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลในอดีต ซึ่งอาจเรียนรู้จากบิดามารดา และการปลูกฝังทางวัฒนธรรม
4. มนุษย์พูดหรือคิดโดยใช้สัญลักษณ์หรือภาษา การที่มนุษย์พูดหรือคิดอย่างไม่มีเหตุผลบ่อย ๆ จะเป็นผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน
5. อารมณ์ไม่เป็นสุขไม่ได้เป็นผลมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอก แต่เป็นผลมาจากความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น ๆ
6. ความคิดที่ว่าตนไร้ความสามารถและนำไปสู่อารมณ์ทางลบนั้นสามารถขจัดให้หมดไป โดยสร้างการรับรู้และความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาทดแทน

บทบาทของการให้คุณค่าทางความคิด

จากความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคลนั้น ทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จะมุ่งเน้นที่ความคิด โดยวิเคราะห์ถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลที่ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์เป็นอันดับแรก และ 30 ปีมานี้มีการเปลี่ยนแปลงในทฤษฎี คือการทำให้กระจ่างเกี่ยวกับการทำงานของกระบวนการคิดแบบใดที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์ของมนุษย์

ในกระบวนการคิด ขั้นแรกบุคคลจะรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นผ่านสัมผัสทั้งห้าก่อน จากนั้นสมองก็ทำการอธิบายว่าจะอะไรเกิดขึ้น จากนั้นก็ทำการตัดสินใจประเมินว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างไร จึงทำการให้คุณค่าต่อการประเมินนั้นเป็นบวก ลบ หรือกลาง ดี หรือ อันตรายหรือไม่ อย่างไร

ในปัจจุบัน REBT ได้แบ่งแยกเฉพาะกระบวนการคิดเป็น 3 ระดับ (Wessler & Wessler, 1980 cited in Huber & Baruth, 1989)

ระดับที่ 1 ระดับของการอธิบายหรือการบรรยาย (Descriptions) เป็นการอธิบายธรรมชาติของสิ่งเร้าโดยปราศจากการแต่งเติม

ระดับที่ 2 ระดับของการอนุมาน (Inferences) นั่นคือบุคคลจะตีความหรือลงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้อธิบายไปจากระดับที่ 1

ระดับที่ 3 ระดับของการให้คุณค่า (Evaluative) ในระดับนี้ Ellis อธิบายว่าการให้คุณค่าก็เหมือนกับการตัดสินใจหรือการประเมินเกี่ยวกับการแปลความหมายเหตุการณ์นั้น

เดิมที Ellis (1962) ได้กล่าวว่าทัศนคติของบุคคล การแปลความหมายของเหตุการณ์ หรือเหตุการณ์นั้นมีความหมายต่อบุคคลอย่างไรเหล่านี้ เป็นสิ่งสำคัญที่กำหนดอารมณ์ของบุคคล ในปัจจุบัน REBT เห็นว่าเหตุการณ์และการแปลความหมายของบุคคลต่อเหตุการณ์มีความสำคัญน้อยกว่าความเชื่อที่มีต่อการให้คุณค่าของเหตุการณ์ ในการมีอิทธิพลต่ออารมณ์ที่ตามมา

เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้นผู้วิจัยขอยกตัวอย่างดังนี้ เจนโกรธเมรีที่พูดดูถูกเธอ ตามทฤษฎี REBT การพูดของเมรีไม่ได้เป็นสาเหตุทำให้เจนโกรธ และการแปลความหมายของเจนต่อคำพูดของเมรีที่ว่าเป็นการดูถูกนั้นก็ไม่ได้เป็นสาเหตุให้เจนโกรธ แต่การให้คุณค่าของเจนต่อคำพูดของเมรีเป็นกระบวนการคิดที่ทำให้เจนโกรธ เจนอาจจะให้คุณค่าต่อคำพูดที่ถูกตีความว่าดูถูกนั้นดังนี้ คำพูดดูถูกนั้นเป็นสิ่งไม่ดี คำพูดนั้นทำให้เธอต้องลงไป ซึ่งจะอธิบายตามกระบวนการคิดดังนี้

ระดับที่ 1 ระดับของการอธิบายหรือการบรรยาย (Descriptions) กระบวนการรับรู้ของเจนอธิบายสิ่งที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ คำพูดนั้นประกอบไปด้วยคำอะไรบ้าง

ระดับที่ 2 ระดับของการอนุมาน (Inferences) เจนตีความหมายคำพูดนั้นเป็นคำที่หมายถึงการดูถูก และการเป็นการดูถูกเธอ

ระดับที่ 3 ระดับของการให้คุณค่า (Evaluative) ในระดับนี้ เจนได้ให้คุณค่าของความหมายที่เธอได้ตีความไว้ว่าเป็นการดูถูกนั้นเป็นลบ ไม่ดี ทำให้เธอต้อง การให้คุณค่านี้เองที่ทำให้เจนรู้สึกโกรธ

ซึ่งในกระบวนการคิดขั้น Evaluative นี้เองที่ปรากฏบทบาทของความเชื่อที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผล นั่นคือบุคคลจะนำความเชื่อทั้งที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล มามีส่วนในการพิจารณาหรือประเมินให้คุณค่าต่อเหตุการณ์

ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลมีพื้นฐานมาจากการเรียกร้องมากเกินไป หรือความคิดแบบ "ต้อง" และความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนี้เองที่ทำให้มนุษย์มีอารมณ์และพฤติกรรมที่ผิดปกติไป

ลักษณะความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล

ในเรื่องของลักษณะความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล นี้ ได้มีผู้กำหนดแนวคิดไว้หลายรูปแบบด้วยกัน แต่แนวคิดที่นำมาใช้ในการกำหนดความมีเหตุผล และไม่มีเหตุผลของบุคคลนั้นมีพื้นฐานมาจากแนวคิดของ Ellis (1980, 1988, 1992b, 1993 cited in Capuzz & Gross, 1999) ความคิดสำคัญที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมตามทฤษฎี REBT คือความคิดแบบ "ควรจะ" และ "ต้อง" ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ยืดหยุ่น (Ellis, 1992b cited in Capuzz & Gross, 1999) ซึ่ง Ellis ได้กล่าวว่า อารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ วิตกกังวล ซึมเศร้า ปฏิเสธ โหมอย่างรุนแรง รู้สึกผิด และภาวะวิกฤตจิตนั้นเริ่มต้นและจะดำเนินต่อไปด้วยระบบความเชื่อ ที่มีพื้นฐานมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลซึ่งก่อตัวขึ้นมาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งได้สรุปความคิดไม่มีเหตุผลของบุคคลไว้ 3 ลักษณะจากแนวคิด "ต้อง" คือ

แนวคิดที่ 1 ฉันต้องเป็นผู้มีความสามารถ มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ ฉันต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน ถ้าฉันทำสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ มันเป็นเรื่องเลวร้ายมากสำหรับฉัน ฉันไม่สามารถทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้น ถ้าฉันไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นแล้ว นั่นหมายความว่าฉันเป็นคนใช้การไม่ได้

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้ มีแนวโน้มที่จะรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่มีคุณค่า กังวลใจ และเกิดอารมณ์ซึมเศร้า กลัว มีความทุกข์ที่ฝังแน่นในจิตใจ ควบคุมจิตใจไม่ได้ และอาจทำให้บุคคลมีอาการทางโรคประสาท

แนวคิดที่ 2 เมื่อฉันต้องการให้บุคคลอื่นทำสิ่งใดให้แกฉัน บุคคลนั้นต้องปฏิบัติตามฉันอย่างดีให้ความยุติธรรมและถูกต้อง มันเป็นเรื่องเลวร้ายมากถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันไม่สามารถทนได้ ถ้าเขาแสดงความรังเกียจฉัน หากเขาไม่สามารถทำให้ฉันพึงพอใจได้ เขาควรถูกตำหนิและกลายเป็นคนไม่มีคุณค่า

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้ มีแนวโน้มที่เป็นคนโกรธง่าย ชอบตำหนิ หรือประณามผู้อื่น ดื้อรั้น มีความรุนแรง ทิฐิสูง อาสาทพยาบาท คิดแก้แค้น และอาจจะกลายเป็นฆาตกรได้

แนวคิดที่ 3 ฉันต้องได้รับทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะต้องดี เป็นไปในทางบวก และเป็นไปในทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็น โดยปราศจากอุปสรรคและความยากลำบากใด ๆ ฉันไม่สามารถทนต่อสภาพคับข้องใจหรือไม่เป็นไปตามที่คิดได้

บุคคลที่มีความคิดไม่มีเหตุผลในลักษณะดังกล่าวนี้ จะมีความรู้สึกโกรธง่าย ซึมเศร้า มีความอดทนต่ำมาก มีพฤติกรรมหลักหนี ปล่อยเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ขาดวินัย และผลัดวันประกันพรุ่ง

จากความคิดไม่มีเหตุผลทั้ง 3 ลักษณะนี้ จะเห็นได้ว่า ลักษณะความคิดไม่มีเหตุผลดังกล่าวเป็นความคิดที่กำหนดไว้อย่างกว้าง ๆ ซึ่งเป็นผลให้การจำแนกความแตกต่างระหว่างความคิดมีเหตุผลและความคิดไม่มีเหตุผลไม่ชัดเจน ด้วยเหตุนี้ Ellis จึงได้รวบรวมลักษณะความคิดไม่มีเหตุผลให้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยจำแนกความคิดไม่มีเหตุผลออกเป็น 11 ลักษณะย่อย ๆ พร้อมทั้งเสนอความคิดมีเหตุผลขึ้นแทน ดังต่อไปนี้ (Ellis cited in Patterson, 1966 อ้างใน นิภา เลิศลือชาชัย, 2533)

1. “บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน” ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากบุคคลยังยึดมั่นความคิดเช่นนี้ จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลตระหนักว่า บุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนเสมอไป ดังนั้นบุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ทุ่มเทความสนใจเพื่อให้ได้รับความรักแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะเป็นผู้ให้ความรักและสร้างประโยชน์ให้แก่บุคคลอื่นด้วย

2. “บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ” ความคิดเช่นนี้ไม่มีเหตุผล เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกไม่มีคุณค่า กลัวความล้มเหลว อาจมีอาการทางโรคประสาทและไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองได้

บุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ยึดมั่นกับความสำเร็จและความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบทุกประการ แต่บุคคลจะทำงานด้วยความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ตามเป้าหมายของตนมากกว่าจะทำให้ดีกว่าคนอื่นและทำงานเพื่อให้เกิดการเรียนรู้มากกว่าเพื่อให้งานนั้นสำเร็จลุล่วงไป

3. “บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจ และชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิหรือลงโทษ” ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเนื่องจากไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล

บุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ดำเนินหรือลงโทษตนเองหรือผู้อื่น ตรงกันข้ามบุคคลจะพยายามทำความเข้าใจและยุติพฤติกรรมที่ชั่วร้ายนั้น เนื่องจากตระหนักว่ามนุษย์ทุกคนมีข้อบกพร่องและทำผิดพลาดได้ด้วยกันทั้งนั้น จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะดำเนินหรือลงโทษตนเองหรือผู้อื่น และเมื่อใดก็ตามที่ตัวบุคคลทำผิดพลาด บุคคลจะยอมรับโดยไม่ให้สิ่งนี้ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่า และจะพยายามไม่ให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นอีก

4. “เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น” ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากความผิดหวังถือเป็นเรื่องธรรมดา การที่บุคคลถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่ตนไม่สามารถทนได้นั้น จะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรงและอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

บุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ทำให้สถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจนั้นเป็นเรื่องใหญ่ บุคคลจะแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ บุคคลจะยอมรับสถานการณ์และไม่ถือว่าเป็นสิ่งที่เลวร้ายแต่อย่างใด

5. “อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งไม่สามารถควบคุมได้” บุคคลที่คิดไม่มีเหตุผลเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิด มีอาการฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

บุคคลที่มีเหตุผลจะยอมรับว่าอารมณ์ไม่เป็นสุขที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการที่บุคคลเฝ้าบอกรับตนเองถึงความรู้สึกที่มีต่อสภาพการณ์นั้นซึ่งบุคคลสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้

6. “บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ” ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเนื่องจาก

6.1 ความวิตกกังวลของบุคคลอาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

6.2 ความวิตกกังวลไม่สามารถระงับหรือป้องกันมิให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น

บุคคลที่มีเหตุผลจะไม่เป็นทุกข์หรือวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัว เนื่องจากตระหนักว่าความวิตกกังวลอาจทำให้บุคคลรู้สึกกลัวเกินความเป็นจริง ดังนั้นบุคคลจะกล้ากระทำในสิ่งที่รู้สึกกลัว เพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งนั้นไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด

7. “การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน” เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากบุคคลที่หลีกเลี่ยงงานที่ยากลำบากอยู่เสมอจะทำให้บุคคลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

บุคคลที่มีเหตุผลตระหนักว่าการเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำลาย ทำให้บุคคลเชื่อมั่นในความสามารถของตน

8. “บุคคลต้องพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีบุคคลที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง” ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเนื่องจากการพึ่งพาผู้อื่นทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจ และนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามพึ่งตนเอง มีความรับผิดชอบ แต่ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่นถ้ามีความจำเป็น บุคคลตระหนักว่าการเสี่ยงเป็นการกระทำที่มีประโยชน์ และการประสบความล้มเหลวนั้นไม่ใช่สิ่งที่เลวร้ายแต่อย่างใด

9. “ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้” เป็นความคิดที่ขาดเหตุผลเนื่องจากพฤติกรรมที่ถือว่าสำคัญในอดีต อาจไม่เป็นพฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบัน และวิธีการแก้ปัญหาในอดีตจะไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบัน อิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตอาจถูกนำมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

บุคคลที่มีเหตุผลจะยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในปัจจุบันได้ โดยการวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีตหรือความเชื่อต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เพื่อส่งผลให้พฤติกรรมในปัจจุบันเป็นไปอย่างถูกต้องมากขึ้น

10. “บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น” การกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป ทั้งที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ เป็นความคิดที่ขาดเหตุผล

บุคคลที่มีเหตุผลควรพยายามช่วยเหลือผู้อื่นถ้าสามารถทำได้ หากไม่สามารถทำได้ บุคคลจะยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและพยายามทำให้ดีที่สุด โดยไม่กังวลหรือเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น

11. “ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ” ในความเป็นจริงจะไม่มีวิธีแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไร้เหตุผลเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามค้นหาวิธีแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลาย ๆ วิธี และยอมรับวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด โดยตระหนักว่าไม่มีวิธีแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบทุกประการ

จากลักษณะความคิดมีเหตุผลและความคิดไม่มีเหตุผลตามแนวคิดของ Ellis นี้ Maultsby (1975 cited in Knipping, Maultsby & Thompson, 1976 อ้างใน นิภา เลิศลิทธิราชชัย, 2533) ได้นำแนวคิดของ Ellis มาวิเคราะห์และสรุปเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาความคิดมีเหตุผลของบุคคลไว้ 5 ประการคือ

เกณฑ์ที่ 1 ความคิดมีเหตุผลต้องอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริงที่เป็นปรนัย

เกณฑ์ที่ 2 เป็นความคิดที่ช่วยให้บุคคลปกป้องหรือคุ้มครองชีวิตตนเอง

เกณฑ์ที่ 3 เป็นความคิดที่ช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

เกณฑ์ที่ 4 เป็นความคิดที่ช่วยป้องกันหรือจัดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น

เกณฑ์ที่ 5 เป็นความคิดที่ช่วยป้องกันหรือจัดความขัดแย้งในตนเอง

จากเกณฑ์การพิจารณาความคิดมีเหตุผลทั้ง 5 ประการนี้ Knipping, Maultsby & Thompson (1976) ได้เสนอว่า การพิจารณาว่าเป็นความคิดมีเหตุผลก็ต่อเมื่อความคิดนั้นมีลักษณะอย่างน้อย 3 ใน 5 ประการดังกล่าว (Knipping, Maultsby and Thompson, 1976 อ้างใน นิภา เลิศลือชาชัย, 2533)

กระบวนการและเทคนิคการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

เทคนิคการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นั้น ผู้ให้บริการการปรึกษาสามารถนำเทคนิคอื่น ๆ มากมายในการทำจิตบำบัดมาใช้เพื่อให้บุคคลเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล ผู้ให้บริการอาจจะนำเทคนิคประมาณ 40-50 เทคนิค มาประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมกับผู้มาขอรับบริการ ตามลักษณะอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการนำเอาเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ดังกล่าว จะต้องมียุทธศาสตร์ชัดเจน เป็นเทคนิควิธีที่เป็นวิทยาศาสตร์ตามกระบวนการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของ Ellis (Ellis & Whiteley, 1979 อ้างใน ประดิษฐ์ เอกทัศน์, 2527)

REBT จะครอบคลุมทั้งวิธีการทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม (Ellis, 1980, 1980b, 1992b, 1993 cited in Capuzz & Gross, 1999) เหมือนการบำบัดแบบพฤติกรรมปัญญา (Cognitive-Behavior) อื่น ๆ REBT ผสมผสานเทคนิคต่าง ๆ เพื่อเปลี่ยนรูปแบบการคิด อารมณ์ และการกระทำของผู้รับบริการ โดยการเลือกสรรปรับปรุงวิธีการต่าง ๆ ทั้งจาก Existential, Humanistic และกระบวนการบำบัดอื่น ๆ (Ellis, 1993 cited in Capuzz & Gross, 1999) มีเทคนิคหลากหลายรูปแบบสำหรับจัดความคิดที่ทำลายตัวเองและการสอนวิธีที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีเหตุผลแก่บุคคล REBT จะเน้นในด้านการคิด การโต้แย้ง การอภิปราย การท้าทาย การแนะนำ การตีความ การอธิบายและการสอน เทคนิคที่นำมาเพื่อใช้พัฒนาความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล คือ

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Methods) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไปและพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นแทน อันได้แก่

1.1 การโต้แย้งกับความคิดที่ไม่มีเหตุผล กระบวนการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เริ่มต้นโดยการสอนทฤษฎี A-B-C ให้กับผู้มารับคำปรึกษาโดยชี้ให้เห็นว่าความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนั้นมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่ผิดปกติอย่างไร การโต้แย้ง ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (แทนด้วย D) ซึ่งเป็นการท้าทายความเชื่อที่ลงโทษตัวเอง และสมมติฐานที่ไม่สามารถพิสูจน์ได้และมีแนวโน้มที่ไม่เป็นจริงด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์เหล่านี้ คือรูปแบบของกระบวนการทางปัญญา

หนึ่งในหลายวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือบุคคลให้ลดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมลงคือ แสดงวิธีการที่เข้มแข็งและหนักแน่นในการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลจนกระทั่งบุคคลยอมละทิ้งความเชื่อนั้น ซึ่งกระบวนการของการโต้แย้งนี้จะประกอบด้วย 3 D คือ (Ellis & Bernara, 1986 cited in Capuzz & Gross, 1999; Ellis & Grieger, 1979 อ้างใน ประดิษฐ์ เอกทัศน์, 2527)

1.1.1 Detecting คือ การสืบหาความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลว่าไม่มีเหตุผลและไม่เป็นความจริงอย่างไร เป็นการซักถามเพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจหรือบอกให้ชัดเจนว่าเหตุการณ์ใดเกิดขึ้น แล้วมีความคิดหรือมีเหตุผลอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น จากความคิดหรือเหตุผลดังกล่าวทำให้เกิดอารมณ์และมีการแสดงออกอย่างไร ในกระบวนการอภิปรายจึงเป็นกระบวนการค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Detecting Process) ในกระบวนการค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลจะต้องถามผู้มาขอรับบริการด้วยคำถามที่มีลักษณะดังนี้ เช่น “มีเหตุการณ์ใดบ้างที่สนับสนุนให้คิดเช่นนั้น” เป็นการถามเชิงชี้แนะให้ผู้มาขอรับบริการได้คิด ค้นหาความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุเป็นผลกันระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้นว่าเป็นเหตุเป็นผลต่อกันหรือไม่ เช่น “ที่คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า มีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า”

1.1.2 Debating คือ การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลและชี้ให้เห็นว่าผู้มารับบริการไม่มีหลักฐานมาสนับสนุนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนั้นโดยถามลักษณะดังนี้ “ความคิดนั้นเป็นความจริงหรือไม่” เป็นการชักชวนให้ผู้มารับบริการพิจารณาดูให้ถี่ถ้วนว่า ความคิดของตนเป็นความจริงหรือไม่ อย่างไร เช่น “คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้คุณค่า คุณเป็นคนไร้คุณค่าจริงหรือ” “คุณเคยพบกับความสำเร็จในงานที่คุณทำบ้างไหม”

1.1.3 Discriminate คือ การชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลและความคิดที่มีเหตุผล คำถามเช่น “อะไรทำให้เกิดผลอย่างนั้น” เป็นการถามให้ผู้มาขอรับบริการพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดผลกระทบทางอารมณ์หรือพฤติกรรม เช่น “คุณพอจะมองเห็นหรือยังว่า อะไรที่ทำให้คุณไม่สบายใจ และไม่ทำงานตามที่ครูมอบหมายให้ทำ”

หลังจากการโต้แย้ง (D) ก็จะก่อให้เกิด E คือผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลจะละทิ้งความคิดที่เป็นการทำลายตัวเอง และได้ปรัชญาชีวิตที่มีเหตุผลและเป็นจริงมากขึ้น และยินดีที่จะยอมรับตนเอง ผู้อื่นและอุปสรรคที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในชีวิตประจำวัน

1.2 การจำแนกความคิด เป็นการจำแนกระหว่างความคิดที่มีเหตุผลกับความคิดที่ไม่มีเหตุผล เป็นการจำแนกความแตกต่างระหว่างความต้องการกับความจำเป็น ความปรารถนา กับความคิดว่าต้องได้ ความไม่พึงปรารถนา กับความไม่สามารถทนได้ เป็นการถามให้ผู้มาขอรับบริการมองเห็นความสอดคล้องและความขัดแย้งกันในการคิดและพฤติกรรมที่แสดงออก (ประติษฐ์ เอกทัศน์, 2527)

1.3 การกำหนดขอบเขตของความคิดที่ชัดเจน เป็นการกำจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลอีกอย่างหนึ่ง เป็นการให้คำจำกัดความถ้อยคำที่เป็นความคิดหรือความเชื่อที่ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้ผู้มาขอรับบริการสามารถจำแนกคำจำกัดความได้อย่างชัดเจนและเฉพาะเจาะจง เป็นการตัดปัญหาการแผ่ขยายไปสู่เรื่องอื่น ๆ ซึ่งเป็นการหลีกเลี่ยงการโต้แย้งในลักษณะของการพิจารณาความเป็นเหตุเป็นผลในเบื้องต้น ในการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ นั้นจึงเน้นการหยุดลักษณะของถ้อยคำที่หละหลวมไม่ชัดเจนและชักนำให้ผู้มาขอรับบริการให้คำจำกัดความหรือกำหนดขอบเขตของความคิดให้ชัดเจนยิ่งขึ้น (ประติษฐ์ เอกทัศน์, 2527)

1.4 การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (Cognitive Homework) เป็นวิธีที่ผู้ให้บริการปรึกษาให้ผู้รับบริการทำการฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนตามรูปแบบ ABCDE ของ Ellis โดยให้ผู้รับบริการกรอกข้อความหรือประโยคตั้งแต่หัวข้อ A ถึง E ลงในแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (REBT Self Help Form) เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข แล้วให้ผู้รับบริการนำข้อความหรือประโยคที่บันทึกในแบบฟอร์มดังกล่าวมาตรวจสอบและวิเคราะห์ร่วมกันกับผู้ให้บริการ เพื่อให้ผู้รับบริการจัดความคิดที่ไร้เหตุผลให้หมดสิ้นไปและสามารถพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นทดแทน มีความรู้สึกและอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมีด้วยองค์ประกอบดังนี้

ช่องที่ 1 คือ ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Activating Experiences or Events) แทนด้วยสัญลักษณ์ A เป็นสภาพการณ์ที่ผู้รับบริการเกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขหรือมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เช่น

- ฉันไปสอบสัมภาษณ์ และถูกปฏิเสธเข้าทำงาน

ช่องที่ 2 คือ ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Belief or Thinking) แทนด้วยสัญลักษณ์ B ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะดังนี้

1. ความเชื่อหรือความคิดที่มีเหตุผล (Rational Belief or Thinking) แทนด้วยสัญลักษณ์ rB เช่น

- ฉันไม่ชอบการถูกปฏิเสธเช่นนี้เลย
- ฉันอยากได้รับการยอมรับเข้าทำงาน
- ดูเหมือนว่าจะไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะได้ทำงานที่ฉันต้องการ

2. ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Irrational Belief or Thinking) แทนด้วยสัญลักษณ์ iB เช่น

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

ช่องที่ 3 คือ ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรม (Emotional or Behavioral Consequences) แทนด้วยสัญลักษณ์ C หมายถึง ภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อหรือความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ ดังนี้

1. ผลทางอารมณ์ที่เหมาะสม (Desirable Emotional Consequences) แทนด้วยสัญลักษณ์ deC เช่น

- ฉันรู้สึกไม่สบายใจ
- ฉันรู้สึกคับข้องใจ
- ฉันรู้สึกเสียใจ

2. ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม (Desirable Behavioral Consequences) แทนด้วยสัญลักษณ์ dbC เช่น

- คำนึงงานอื่นต่อไป
- พยายามฝึกทักษะในการสัมภาษณ์เพิ่มมากขึ้น

3. ผลทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Undesirable Emotional Consequences) แทนด้วยสัญลักษณ์ ueC เช่น

- ฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง
- ฉันรู้สึกวิตกกังวล
- ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า
- ฉันรู้สึกโกรธแค้น

4. ผลทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Undesirable Behavioral Consequences) แทนด้วยสัญลักษณ์ ubC เช่น

- ฉันไม่ไปสัมภาษณ์งานอื่น ๆ อีกต่อไป
- ฉันวิตกกังวลมากจนเป็นผลให้สอบสัมภาษณ์เข้าทำงานที่ต่าง ๆ ได้ไม่ดี

ช่องที่ 4 คือ การขัดความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Disputing or Debating Your Irrational Beliefs) แทนด้วยสัญลักษณ์ D โดยการตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB) เช่น

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

ช่องที่ 5 คือ ผลที่ได้จากการขัดความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Effects of Disputing or Debating Your Irrational Beliefs) แทนด้วยสัญลักษณ์ E แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. ความคิดที่มีเหตุผล (Cognitive Effects) แทนด้วยสัญลักษณ์ cE เช่น

- ไม่ใช่เรื่องราวแรงที่ถูกปฏิเสธเข้าทำงาน แม้จะทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจก็ตาม
- ไม่มีเหตุผลเพียงพอว่า ทำไมฉันจะต้องสอบสัมภาษณ์ได้ผลดีทุกครั้ง แม้ว่าฉันจะพิสูจน์ได้ก็ตาม
- การถูกปฏิเสธไม่ทำให้ฉันกลายเป็นคนที่ไม่มีความค่าแต่อย่างใด อาจเป็นเพราะฉันมีคุณสมบัติบางประการที่ไม่เหมาะสมกับงานนั้น
- ฉันมีโอกาสดำรงตำแหน่งที่ต้องการ แม้ว่าจะหายากก็ตาม
- ฉันไม่จำเป็นต้องประสบความสำเร็จในการสัมภาษณ์เข้าทำงานทุกครั้ง ถ้าฉันตั้งใจที่จะปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดที่ผ่านมา

2. อารมณ์ที่เหมาะสม (Emotional Effects) แทนด้วยสัญลักษณ์ eE เช่น

- ฉันรู้สึกเสียใจบ้างแต่ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง
- ฉันรู้สึกไม่สบายใจแต่ไม่วิตกกังวล
- ฉันยอมรับตนเอง
- ฉันรู้สึกคับข้องใจ แต่ไม่โกรธแค้น

3. พฤติกรรมที่เหมาะสม (Behavior Effects) แทนด้วยสัญลักษณ์ bE เช่น

- ฉันไปสอบสัมภาษณ์เข้าทำงานที่อื่นเพิ่มขึ้น
- ฉันเริ่มสำรวจตนเองและฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการสอบเข้าทำงานเพิ่มขึ้น
- ฉันส่งจดหมายสมัครงานเพิ่มขึ้น

2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Method) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาภาวะอารมณ์ของผู้รับบริการอันได้แก่

2.1 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข คือ การยอมรับในตัวบุคคล ในความเป็นมนุษย์ของบุคคลนั้น ไม่ว่าจะมีความนิยมและพฤติกรรมอย่างไรก็ตาม ผู้ให้บริการต้องไม่สร้างเงื่อนไขในการยอมรับ โดยการประเมินจากพฤติกรรมของผู้มารับบริการว่าดีหรือเลวแล้วตีค่าผู้มารับบริการตามการประเมินนั้น เป็นการยอมรับในตัวบุคคลไม่ใช่พฤติกรรม มีความศรัทธาและเชื่อในธรรมชาติที่ดีของมนุษย์ ไม่ใช้ประสบการณ์ ค่านิยม ตลอดจนบรรทัดฐานของตนเองไปประเมินบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างไปจากตนเอง (อาภา จันทรสกุล, 2531)

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับบริการสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้ได้รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Method) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับบริการให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ยิ่งขึ้น อันได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับบริการเกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะการพูด ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการรับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผล และการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการบำบัดพฤติกรรมเทคนิคหนึ่ง โดยผู้ให้บริการการศึกษานำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ในการวางเงื่อนไขผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่จะเป็นการวางเงื่อนไขโดยให้การเสริมแรง ซึ่งการวางเงื่อนไขโดยให้การเสริมแรงนี้เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับบริการสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และผู้ให้บริการการปรึกษาให้การเสริมแรงเมื่อ ผู้รับบริการแสดงพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ อันเป็นผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น

3.3 การให้แรงเสริมทางสังคม (Social Reinforcement) อาจให้ทั้งคำพูดและท่าทาง เช่น ยกย่อง ยิ้ม ชมเชย เป็นต้น (ชนิษฐา เป้าเงิน, 2534)

กระบวนการกลุ่ม REBT

การทำกลุ่ม REBT มีจุดมุ่งหมายที่จะเป็นเครื่องมือสำหรับลดหรือขจัดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ชื่นเคี้ยว และวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่ม เพื่อบุคคลสามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขพึงพอใจกับชีวิตมากขึ้น โดยเริ่มจากผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นความเชื่อว่ามีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำของตนอย่างไร จากนั้นสมาชิกจะถูกสอนให้แยกแยะระหว่างความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลและความเชื่อที่มีเหตุผล และช่วยกันโต้แย้งและเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลอันจะส่งผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมที่ผิดปกติ โดยเทคนิคต่าง ๆ

สมาชิกในกลุ่ม REBT จะได้ทำแบบฝึกหัดการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลซึ่งประกอบด้วยวิธีการที่มีการประยุกต์เอา ทฤษฎี ABC มาใช้กับปัญหามากมายในชีวิตประจำวัน สมาชิกอาจจะได้ทำแบบฝึกหัดการเปลี่ยนความคิดที่บ้าน (REBT Self Help Form) ซึ่งในแต่ละช่องเขียนประโยคที่ได้แย้งสำหรับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล สมาชิกบันทึกความเชื่อที่มีเหตุผลแทนที่ความเชื่อที่ไม่มี

เหตุผล สุดท้ายบันทึกความรู้สึกและพฤติกรรมหลังจากที่ได้บรรลุถึงความเชื่อที่มีเหตุผล โดยในระหว่างสัปดาห์สมาชิกกลุ่มจะได้รับมอบหมายให้บันทึกและทบทวนเกี่ยวกับความเชื่อที่คอยรบกวนตัวเอง และสมาชิกต้องถอนรากความคิดที่ทำร้ายตัวเองอย่างตั้งใจ เมื่อกลับเข้ากลุ่มสมาชิกจะนำประสบการณ์หรือแบบฝึกหัดที่ทำไว้มากำกลุ่ม บ่อยครั้งที่สมาชิกกลุ่มมีโอกาสสอนวิธีโต้แย้งความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลกับคนอื่น จากเครื่องมือ REBT (Self Help Form) นอกจากนั้นสมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้วิธีการหรือประสบการณ์รวมทั้งปรัชญาใหม่ ๆ ในการดำเนินชีวิตจากสมาชิกกลุ่มคนอื่น และถ้าสมาชิกได้เรียนรู้ปรัชญาใหม่ที่เป็นจริง จะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ร้าย ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถึงแม้จุดประสงค์ของรายบุคคลและรายกลุ่มจะเหมือนกัน แต่ก็มีส่วนที่แตกต่างกันในรายละเอียดวิธีการและเทคนิค

Ellis เชื่อว่ากระบวนการกลุ่มเป็นวิธีที่ได้ผลในการช่วยเหลือผู้ที่มีส่วนร่วมสร้างบุคลิกภาพและเปลี่ยนพฤติกรรม Ellis (1977c cited in Rose, 1998) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของ REBT ในกระบวนการกลุ่มโดยสรุปได้ดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มจะระลึกถึงการยอมรับอย่างแท้จริงจากคนอื่นและร่วมกันนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่ดี
2. สมาชิกกลุ่มสามารถเป็นกำลังสำคัญในการทำหายความคิดที่ไม่มีเหตุผลส่วนบุคคลของสมาชิกแต่ละคน
3. สมาชิกกลุ่มสามารถช่วยแนะนำแสดงความคิดเห็น ตั้งข้อสงสัยและสนับสนุนบางประเด็นที่ผู้นำกลุ่มได้กล่าวขึ้น
4. บรรยายภาคกลุ่มเปรียบเหมือนการจำลองสถานการณ์จริงในการทดลองกระทำพฤติกรรมที่ถูกชี้แนะ สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะแยกแยะความเชื่อที่มีเหตุผลจากความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลเพื่อจะเข้าใจจุดเริ่มต้นของอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม สมาชิกกลุ่มต่างคิดถึงวิธีที่สามารถปล่อยตัวเองจากความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งจะสามารถทำได้ดีกว่าทำคนเดียวและเรียนรู้การตอบสนองที่เหมาะสมกว่านั้นจากสัมพันธภาพของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะช่วยเหลือและสนับสนุนคนอื่นในการพยายามเรียนรู้ (Capuzz & Gross, 1999)
5. การหัดปรับพฤติกรรมเป็นส่วนสำคัญของ REBT ที่ฝึกทำในกลุ่มแล้วจะมีประสิทธิภาพกว่าทำโดยการบำบัดแบบตัวต่อตัว เพราะสมาชิกได้รับการสนับสนุนและการติดตามพฤติกรรมจากเพื่อนสมาชิก สมาชิกจะต้องรักษาสัญญากับกลุ่มซึ่งจะมีอิทธิพลต่อตัวสมาชิกเองมากกว่าทำสัญญากับผู้ให้คำปรึกษาคนเดียว

การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในรูปแบบของกระบวนการกลุ่มนั้นเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้สมาชิกเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผล โดยสมาชิกจะได้ฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลจากความคิดเห็นที่หลากหลายของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ซึ่งจากการแสดงความคิดเห็นและโต้แย้งความคิดกันนี้เองสมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ จากเพื่อนสมาชิก

สรุป Ellis เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีทั้งเหตุผลและไม่มีเหตุผล และมนุษย์ก็ยังคงมีความคิด อารมณ์ และกระทำพฤติกรรมตลอดเวลา ทั้ง 3 สิ่งที่มนุษย์กระทำตลอดเวลานี้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดมาก ถ้าเปลี่ยนตัวใดตัวหนึ่งอย่างอื่นก็เปลี่ยนตาม และสิ่งที่ทำให้มนุษย์มีอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น ก็คือ ความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อเหตุการณ์ของมนุษย์เอง ไม่ใช่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนั้นหากมีการเปลี่ยนความคิดความเชื่อเสียใหม่ อารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมาก็จะเหมาะสมขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

การวิจัยของวันเพ็ญ อัครศิลป์กุล (2539) ที่ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลที่สูญเสียแขนขา กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่อยู่ในช่วงได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพและฝึกอาชีพที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน จำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตนเองและคะแนนการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนเองสูงกว่าบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลองบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตนเองและคะแนนการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนเองสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิภา เลิศลือชาชัย (2533) ได้ศึกษาผลของการบำบัดพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน ซึ่งมีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวล STAI สูงกว่า 40 คะแนนขึ้นไป

กลุ่มทดลองได้รับการฝึกกระบวนการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก ผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่ำกว่าระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชนิษฐา เป้าเงิน (2534) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการถอดถอนวิธีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการเสริมแรงทางบวกที่มีลำดับสลับกันต่อการคงอยู่ของพฤติกรรมการตอบคำถามและศึกษาประสิทธิภาพของวิธีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และการเสริมแรงทางบวกต่อการเพิ่มของพฤติกรรมการยกมือตอบคำถามวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับวิธีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และการเสริมแรงทางบวก แสดงพฤติกรรมการยกมือตอบคำถามเพิ่มมากกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนตามปกติในระยะทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับวิธีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ตามด้วยการเสริมแรงทางบวก จะแสดงพฤติกรรมการยกมือตอบคำถามมากกว่านักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงทางบวกตามด้วยวิธีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และนักเรียนที่ได้รับการสอนตามปกติ ในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประดิษฐ์ เอกทัศน์ (2527) ได้ศึกษาถึงผลของการให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 10 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 5 คน และกลุ่มควบคุม 5 คน เป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนจากการรายงานของอาจารย์ผู้สอนวิชาภาษาไทย และจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้สังเกตพฤติกรรมและเป็นผู้มีความคิดไม่มีเหตุผลต่อการเรียนวิชาภาษาไทย ใช้เวลาทั้งสิ้น 11 สัปดาห์ โดยในระยะที่ 1 ใช้เวลา 3 สัปดาห์ ระยะที่ 2 ใช้เวลา 6 สัปดาห์ และระยะที่ 3 ใช้เวลา 2 สัปดาห์ ในระยะที่ 1 และ 2 สังเกตและบันทึกพฤติกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ส่วนระยะที่ 3 สังเกตและบันทึกพฤติกรรมในสัปดาห์ที่ 2 หลังจากยุติการให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ใช้เวลา 1 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า การให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

สามารถลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนรู้ในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองได้ทั้งในระยะที่ให้การบำบัดและระยะติดตามผล

Wilde (1996) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการแนะแนวและพัฒนาระยะสั้นซึ่งมีพื้นฐานมาจากการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่านักเรียนสามารถเรียนรู้ทักษะการคิดที่มีเหตุผล นั่นคือหลังจากที่กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียน 95 คนได้เข้าร่วมโปรแกรมและได้เรียนรู้หลักของความคิดที่มีเหตุผลก่อนและหลังบทเรียนตลอด 2 อาทิตย์ ผลพบว่าการคิดที่มีเหตุผลเพิ่มขึ้น

Ellis (1996) ได้ทำการบำบัดโรคอิจฉาผิดปกติ (Morbid Jealousy หรือ MJ) โดยทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ซึ่ง REBT ได้สันนิษฐานว่าโรคอิจฉาผิดปกติเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเปลี่ยนรูปแบบของความปรารถนาความอยาก ไปเป็นความต้องการความรักที่สมบูรณ์แบบโรคอิจฉาผิดปกติ อาจเกิดจากความไม่มั่นคงของอีโก้ที่สูงเกินไป ความเป็นปฏิกิริยา ความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ การฉายภาพ การไม่ได้รับความรักจากคู่รัก พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดการโกรธและความชอกช้ำในวัยเด็ก เทคนิค REBT ช่วยให้คนไข้ค้นพบ พิจารณา และเปลี่ยนความต้องการที่สมบูรณ์แบบและความเป็นผู้ที่ต้องการแต่สิ่งดีเลิศ เป็นความปรารถนาที่มีเหตุผลและเป็นจริง ด้วยเหตุนี้การเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมของโรคอิจฉาผิดปกติต้องใช้เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล การใช้คำพูดที่มีเหตุผล การคิดใหม่ การจินตนาการตามหลักทฤษฎีการพิจารณาที่มีเหตุผลและอารมณ์ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การแสดงบทบาทสมมุติอารมณ์ขึ้น การเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ยุ้งยาก เหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของเทคนิคทางการคิด พฤติกรรมและอารมณ์ที่ใช้ใน REBT

Moller & Botha (1996) ได้ทำการศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์แบบกลุ่มต่อพฤติกรรม Type A ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย 44 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 25-55 ปี โดยทำการทดลอง 9 สัปดาห์ พบว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์แบบกลุ่มสามารถลดความรุนแรงของพฤติกรรม Type A และพบว่าผลยังคงอยู่หลังจากทำการทดลอง 10 สัปดาห์ในระยะติดตามผล โดยดูจากการรายงานตัวซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกและความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่เปลี่ยนไปของกลุ่มตัวอย่าง

Sapp (1996) ได้ศึกษาพบว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และทฤษฎีกระบวนการทางปัญญาสามารถเพิ่มความสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน การควบคุมตนเองและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงแอฟริกัน-อเมริกันในระดับมัธยมจำนวน 60 คน ซึ่งเข้าร่วมโปรแกรมทั้งหมด 7 ครั้ง โดย REBT ได้แสดงให้เห็นว่าการลงโทษตัวเองซึ่งเป็นความเชื่อ

ที่ไม่มีเหตุผลนั้นได้ซึมซาบมาจากสังคมทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ รู้สึกว่าตนเองล้มเหลว และยอมรับตนเองต่ำ การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ได้เสนอว่าพฤติกรรม การคิด และความรู้สึกมีผลกระทบซึ่งกันและกัน

Moore (1999) ได้ศึกษาผลของกลุ่มให้คำปรึกษาแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ระยะสั้นต่อการเปลี่ยนความเชื่อ เปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อโรงเรียนและลดความรุนแรงของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในสถานศึกษาของเยาวชนกลุ่มเสี่ยง โดยกลุ่มตัวอย่าง 48 คน จากโรงเรียน ภาคค่ำโดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ซึ่งเป็นกลุ่มที่ให้คำปรึกษาแบบการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ให้คำปรึกษาแบบการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับเกมส์ Let's Get Rational และกลุ่มควบคุม โดยทำการทดลอง 10 สัปดาห์ ครั้งละ 50 นาที ผลพบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับเกมส์ Let's Get Rational ทำให้เยาวชนสามารถเรียนรู้และเข้าใจเนื้อหาของ REBT อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลจากการให้คำปรึกษาทั้ง 2 กลุ่มการทดลอง สนับสนุนผลของการใช้เนื้อหาของ REBT กับเด็กนักเรียนระดับมัธยมที่มีลักษณะเสี่ยงต่อการเห็นคุณค่าตนเองน้อย

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence)

ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นแนวคิดที่สำคัญในการศึกษาทฤษฎีความผาสุก (The Salutogenic Model of Health) ของ Antonovsky (1982 อ้างใน รัชนี้ นามจันทราและ สมจิต หนูเจริญกุล, 2543) เป็นทฤษฎีที่มุ่งค้นหาคำตอบเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้บุคคลดำรงภาวะ สุขภาพที่ดีและมีความผาสุกในชีวิต โดยการที่บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าและยังคงไว้ซึ่งภาวะ สุขภาพดีและมีความผาสุกได้นั้น ต้องอาศัยแหล่งประโยชน์ต่าง ๆ ซึ่งความเข้มแข็งในการมองโลก ถือเป็นแหล่งประโยชน์ที่เป็นคุณลักษณะในตัวบุคคล ที่ช่วยให้บุคคลมีการจัดการกับสิ่งเร้าหรือ ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

Antonovsky (1982 อ้างใน รัชนี้ นามจันทราและสมจิต หนูเจริญกุล, 2543) ได้ให้ความหมาย “ความเข้มแข็งในการมองโลก” (Sense of Coherence) ว่าเป็นการรับรู้และประเมิน โดยรวม หรือโดยทั่ว ๆ ไปของบุคคล โดยบุคคลเชื่อมั่นว่า

- 1) สิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดซึ่งมาจากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกตัวนั้น มีระบบระเบียบ สามารถทำนายและสามารถอธิบายได้
- 2) ตนมีแหล่งประโยชน์ที่สามารถจัดการกับสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์เหล่านั้นได้

3) สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งทำลาย มีคุณค่า และคําค่าสำหรับการเข้าไปเกี่ยวข้องหรือจัดการแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้

ความรู้สึกเหล่านี้เป็นสิ่งที่คงทนอยู่ในตัวบุคคลแต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ความเข้มแข็งในการมองโลกจึงเป็นวิธีการมองโลกและชีวิตของตนเองในโลก เป็นวิธีการมองอย่างทั่ว ๆ ไปไม่เฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่งของชีวิต หรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง หรือเวลาใดเวลาหนึ่ง และเป็นการรับรู้ของบุคคลที่มีองค์ประกอบทั้งด้านสติปัญญา ความนึกคิด และอารมณ์ความรู้สึก ความเข้มแข็งในการมองโลกจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญในโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานของบุคคล แต่มีลักษณะเป็นพลวัต คือ สามารถเสริมสร้างและปรับเปลี่ยนได้ตลอดชีวิตของบุคคล

Antonovsky (1979) ได้กล่าวสรุปว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นการรับรู้ของบุคคลอย่างเชื่อมั่นว่า ไม่ว่าจะมีความรู้หรือเหตุการณ์ใด ๆ เกิดขึ้นทั้งภายในตัวเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกก็สามารถจะเข้าใจได้ จัดการแก้ไขได้ และปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงหรือความผันผวนต่าง ๆ ในชีวิตจึงสามารถดำรงความมีสุขภาพดี และมีความสุขในชีวิตอยู่ได้

สรุป ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นพื้นฐานความคิดหรือมุมมองที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าและต่อตนเองว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้นสามารถเข้าใจได้ มีระเบียบ สามารถอธิบายได้โดยใช้เหตุผล เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบนั้นเป็นสิ่งที่ทำลาย มีความหมายมีค่า และคิดว่าตนเองนั้นมีแหล่งประโยชน์ เช่น ความรู้ เพื่อน ศาสนา ในการสนับสนุนให้ตนจัดการกับปัญหาได้

องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลก

1. การมองสิ่งต่าง ๆ ว่าสามารถเข้าใจได้ (Comprehensibility) เป็นการรับรู้และประเมินว่าสิ่งเร้าหรือสิ่งที่ทำให้เกิดเครียด ซึ่งมาจากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกตนเป็นสิ่งที่มีความเป็นระเบียบ มีโครงสร้างและมีความชัดเจน เป็นสิ่งที่สามารถอธิบายได้อย่างมีเหตุผล สามารถทำนายหรือคาดการณ์ได้และสามารถจัดให้เป็นระบบระเบียบได้ เหตุการณ์รุนแรงในชีวิตสามารถเกิดขึ้นได้ แต่เมื่อบุคคลต้องเผชิญ บุคคลจะสามารถเข้าใจความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ได้

2. การมองสิ่งต่าง ๆ ว่าสามารถจัดการได้ (Manageability) เป็นการรับรู้และประเมินของบุคคลว่าตนมีแหล่งประโยชน์เพียงพอที่จะใช้ตอบสนอง หรือจัดการกับปัญหาที่รุมเร้าตนอยู่ แหล่งประโยชน์นั้น ๆ อาจเป็นแหล่งประโยชน์ที่บุคคลสามารถควบคุมด้วยตนเอง หรือควบคุมโดย

บุคคลอื่นซึ่งเป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์กับตน หรือเป็นผู้ที่ตนเชื่อถือไว้วางใจ เช่น คู่สมรส เพื่อน พระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผู้นำในสังคมของตน และแพทย์ เป็นต้น เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ใดก็ตาม บุคคลจะรู้สึกว่าเป็นผู้เคราะห์ร้ายหรือรู้สึกว่าชีวิตไม่ยุติธรรมกับตน บุคคลจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิตได้โดยไม่เศร้าโศกกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

3. การมองว่าสิ่งต่าง ๆ มีความหมาย (Meaningfulness) เป็นการรับรู้และประเมินของบุคคลว่าปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่า และคุ้มค่าที่จะเข้าไปมีพันธะผูกพัน (Commitment) และทุ่มเทพลังในการจัดการ บุคคลจะมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย และรู้สึกยินดีที่จะเผชิญ หรือจัดการแก้ไขโดยไม่รู้สึกว่าตนเป็นภาระที่ยุ่งยาก บุคคลจะทำการค้นหาความหมายในสิ่งที่เกิดขึ้น และจะทำดีที่สุดเพื่อให้ผ่านพ้นเหตุการณ์นั้น ๆ อย่างมีศักดิ์ศรี

การรับรู้ว่าสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบนั้นสามารถเข้าใจได้ สามารถบริหารจัดการได้ และมีความหมายมีคุณค่าเพียงพอที่จะเข้าไปจัดการ ทั้งสามองค์ประกอบนี้ทำให้เกิดความเข้มแข็งในการมองโลกขึ้น ถ้าบุคคลมีองค์ประกอบทั้งสามอยู่มาก บุคคลก็จะมี ความเข้มแข็งในการมองโลกสูง แต่ถ้าองค์ประกอบทั้งสามต่ำ ความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคลก็จะต่ำด้วย ประสบการณ์ในชีวิตของแต่ละคนทำให้บุคคลมีองค์ประกอบทั้ง 3 ประการนี้สูงและต่ำแตกต่างกันไป ซึ่งมีผลต่อการรับมือกับสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบด้วย เช่น บางคนรับรู้และมีความเข้าใจในสิ่งเร้า (Comprehensibility) อย่างชัดเจน มองว่าสิ่งเร้านั้นสามารถจัดการได้ (Manageability) โดยใช้แหล่งประโยชน์ที่เหมาะสมเข้ามาช่วย แต่ถ้าไม่ให้ความสำคัญ เพิกเฉยต่อปัญหา ไม่ได้มองว่าสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบนั้นมีความหมาย มีคุณค่า (Meaningfulness) การเผชิญและการแก้ปัญหา ก็จะไม่เกิดขึ้น บางคนแม้ว่าจะไม่สามารถรับรู้ปัญหาอย่างเข้าใจชัดเจน ซึ่งทำให้ไม่สามารถเลือกแหล่งประโยชน์เข้ามาช่วยได้เหมาะสม ยังไม่สามารถเห็นแนวทางจัดการกับปัญหานั้น แต่ถ้าบุคคลนั้นให้ความสำคัญกับปัญหาว่ามีความหมาย มีคุณค่าควรแก่การเข้าไปแก้ไข ก็จะมีแรงจูงใจที่จะพยายามทำความเข้าใจกับปัญหา และหาทางจัดการแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปจนได้ ฉะนั้น องค์ประกอบด้านการให้ความหมาย (Meaningfulness) จึงมีความสำคัญมากที่สุด ใน 3 องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลก

ลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง

Antonovsky (1982 cited in Lazarus & Folkman, 1984 อ้างใน สมจิต หนูเจริญกุล, ประคอง อินทรสมบัติและพรรณวดี พุทธิพนนะ, 2532) ได้ศึกษาพบว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็ง

ในการมองโลกสูง จะเป็นบุคคลที่มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่าง ๆ มองปัญหาว่าท้าทาย มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหา จะสามารถรับรู้และประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด และสามารถดึงเอาแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่มาใช้ในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับพฤติกรรมทางสุขภาพได้ดี มีภาวะสุขภาพที่ดี ส่งผลให้มีการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิตไปในทางที่ดี ซึ่งนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้มากกว่า คนมีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะมองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่อันตราย เป็นภาระ ทำให้ไม่มีความพยายามที่จะแก้ปัญหาหรือแก้ปัญหาโดยใช้แต่อารมณ์ มีความวิตกกังวล หมดหวัง ไม่มีความสุข หรือถูกปัญหาครอบงำจนไม่สามารถทำอะไรได้เลย

ความเข้มแข็งในการมองโลกนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้ออำนวยต่อการรับรู้ และประเมินเพื่อจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง หรือความผันผวนในชีวิตได้ดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

แหล่งประโยชน์ที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคล

จากการที่บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกแตกต่างกันนี้ Antonovsky (1979) ได้ให้ทฤษฎีว่ามีปัจจัยบางประการที่มีอิทธิพลต่อระดับความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคล คือ

1. แหล่งประโยชน์ทางด้านจิตใจ (Psychological Source) เป็นผลมาจากประสบการณ์ชีวิตและพัฒนาการตั้งแต่วัยเด็ก เช่น การได้รับการตอบสนองเมื่อหิว เมื่อไม่สุขสบาย การได้รับความรักความอบอุ่น เป็นต้น ประสบการณ์ชีวิตนี้จะเป็นสิ่งที่เสริมสร้างให้เกิดความเข้มแข็งในการมองโลกขึ้น นอกจากนี้การที่บุคคลมีรูปแบบการปรับตัวที่ยืดหยุ่นได้ มีเหตุผล มีความชัดเจนในเอกลักษณ์ของตนเอง ก็จะเป็นสิ่งช่วยเสริมให้ความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้นด้วย ส่วนคนที่ถูกทอดทิ้งตั้งแต่วัยเด็ก มีความรู้สึกหมดหวัง ไม่ได้รับความรักความอบอุ่น จะส่งผลให้การเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมองโลกลดลงด้วย

2. แหล่งประโยชน์ด้านโครงสร้างทางสังคม (Social-Structure Source) ได้แก่ เพศ ระดับชนชั้นในสังคม หน้าที่การงาน ภาวะเบียดเบียน ค่านิยมที่สืบทอดจากบิดามารดา แหล่งสนับสนุนทางสังคม ความเป็นปึกแผ่น การรวมตัวของบุคคลในสังคม การมีข้อผูกพันต่อกันในสังคม สิ่งเหล่านี้ช่วยให้บุคคลมีประสบการณ์ของความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหา อันมีส่วนในการส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น

3. แหล่งประโยชน์ทางด้านวัฒนธรรมและเหตุการณ์ในอดีต (Culture-Historical Source) ได้แก่ ความมั่นคงของวัฒนธรรม ศาสนา ปรัชญา ศิลปะ ความเชื่อเรื่องอำนาจวิเศษ เวทมนต์คาถา การเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในชีวิตอย่างคาดไม่ถึง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการสร้างโครงสร้างทางบุคลิกภาพพื้นฐานของแต่ละบุคคล ซึ่งโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานที่ถูกสร้างขึ้นมานั้นส่วนหนึ่งก็คือความเข้มแข็งในการมองโลก

นอกจากประสบการณ์ชีวิตที่มีลักษณะข้างต้นจะช่วยพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคลแล้ว การประสบความสำเร็จในการจัดการกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ยังเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น

Antonovsky (1979) ได้กล่าวถึงแหล่งต้านทานความเครียดทั่วไปว่า เป็นแหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมที่ช่วยในการบริหารจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น และมีส่วนร่วมในการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก สามารถแบ่งเป็น 6 ประเภท ดังนี้

1. ด้านกายภาพและชีวเคมี ได้แก่ พันธุกรรม และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
2. ด้านวัตถุ ได้แก่ เงิน ความแข็งแรงทางกายภาพ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และอาหาร เป็นต้น
3. ด้านสติปัญญาและอารมณ์ ได้แก่ ความรอบรู้ ความฉลาด ทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ ความรู้และสติปัญญาที่เกิดจากการศึกษา รวมไปถึงการรู้จักตนเอง การรู้จักยืดหยุ่นผ่อนปรน
4. ด้านค่านิยมและทัศนคติ เป็นแหล่งปัจจัยที่นำไปสู่รูปแบบการเผชิญความเครียดเพื่อจัดการกับสถานการณ์เครียดที่คุกคามต่อบุคคล เช่น การต่อสู้ การหลีกเลี่ยง การเพิกเฉยต่อปัญหา การปฏิเสธ การใช้เหตุผล การพึ่งพาความช่วยเหลือจากผู้อื่น เป็นต้น
5. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการให้การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลอื่น ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เพื่อน คู่สมรส คนใกล้ชิด หรือการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม รวมทั้งลักษณะการให้บริการด้านต่าง ๆ ของสังคมต่อบุคคล ซึ่งจะช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ
6. ด้านวัฒนธรรมสังคมระดับใหญ่ ได้แก่ ศาสนา พิธีกรรม ประเพณีวัฒนธรรมต่าง ๆ ความเชื่ออำนาจลึกลับ ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อความเชื่อ ความศรัทธาของบุคคล รวมทั้งค่านิยมของสังคม เป็นต้น

การพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก

ความเข้มแข็งในการมองโลก มีการพัฒนามาตั้งแต่แรกเกิด โดย Antonovsky (1987 อ้างใน พัชรินทร์ นินทจันทร์, 2538) กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีที่มาจาก ประสบการณ์ชีวิต 3 ลักษณะ คือ

1. เป็นประสบการณ์ชีวิตที่มีความสม่ำเสมอและมีความสอดคล้องกับความคาดหวังของบุคคล ลักษณะนี้จะช่วยพัฒนาบุคคลให้มีความสามารถในการเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
2. ประสบการณ์ชีวิตนั้น ๆ บุคคลมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ กระทำ และกำหนดผลที่เกิดขึ้น ลักษณะนี้จะช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่า และคุ้มค่าที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องหรือจัดการแก้ไข
3. เป็นประสบการณ์การเผชิญกับสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ในชีวิตที่มีความสมดุลงood ไม่น้อยเกินไปหรือมากเกินไปที่บุคคลจะจัดการได้ ลักษณะนี้จะช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ และมีแหล่งประโยชน์เพียงพอที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

ประสบการณ์ในชีวิตเหล่านี้เริ่มมีมาตั้งแต่แรกเกิด ในวัยทารก และวัยเด็ก ถ้าหากได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน การดูแลด้วยความรัก ความอบอุ่น การได้รับการตอบสนองความหิว ความไม่สุขสบาย ความผูกพันจากบุคคลรอบข้าง จะช่วยพัฒนาความไว้วางใจ ความมั่นใจให้เกิดขึ้นได้ และจะพัฒนาสู่องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลกต่อไป แต่ในวัยนี้บุคคลยังมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่มากนัก สิ่งเร้ายังไม่หลากหลาย ความเข้มแข็งในการมองโลกที่ถูกสร้างขึ้นนั้นยังไม่ถาวร และมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงได้ต่อไป

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความเข้มแข็งในการมองโลกจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก มีความเด่นชัดขึ้นจากวัยเด็กซึ่งไม่ถาวร เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีประสบการณ์มากขึ้น มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น และเป็นวัยที่เริ่มหาเอกลักษณ์ของตนเองเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีเหตุการณ์ต่าง ๆ เข้ามาในชีวิตมากขึ้น เช่น การแต่งงาน การทำงาน การมีสัมพันธภาพในสังคม เป็นช่วงวัยที่มีประสบการณ์หลากหลาย เป็นช่วงชีวิตที่ยาวนาน ความเข้มแข็งในการมองโลกก็จะมีการพัฒนาขึ้นสู่ระดับที่ค่อนข้างมั่นคงเมื่ออายุประมาณ 30 ปี แต่ความเข้มแข็งในการมองโลกที่ค่อนข้างมั่นคงนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอีกได้ จากการเปลี่ยนแปลงของประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใดในช่วงเวลาอันรวดเร็ว จนบุคคลไม่มีเวลาเตรียมตัวเพื่อหาหนทางในการเผชิญกับภาวะการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การอพยพ สงคราม การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สูญเสียการงาน ภัยธรรมชาติ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน เป็นต้น ประสบการณ์เหล่านี้เป็นสิ่งที่

ลำดับัญที่จะทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกมีแนวโน้มจะเปลี่ยนแปลงไปในทางลดลงได้ (Antonovsky, 1982 อ้างใน กนกพร สุคำวัง, 2540) เนื่องจากในช่วงเวลานั้น บุคคลไม่สามารถจัดการแก้ไขปัญหาที่เข้ามากระทบได้ ไม่เกิดประสบการณ์ของความสำเร็จในการจัดการกับปัญหา จึงทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกลดลง

แม้ว่าบางครั้งความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคลจะลดต่ำลง แต่ก็ยังมีปัจจัยที่เป็นแหล่งประโยชน์ที่จะช่วยให้ความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคลที่ลดต่ำลงนั้นเพิ่มขึ้นได้ หรือในคนที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงอยู่แล้ว แหล่งประโยชน์เหล่านี้จะช่วยให้บุคคลคงไว้ซึ่งระดับของความเข้มแข็งในการมองโลกที่สูงเช่นนั้นต่อไปได้ ซึ่ง Antonovsky (1982 อ้างใน กนกพร สุคำวัง, 2540) กล่าวว่าแหล่งประโยชน์เหล่านั้นได้แก่ แหล่งประโยชน์ด้านวัตถุ ความรู้ ความสามารถ เอกลักษณ์ของตน กลยุทธ์ในการปรับตัว แหล่งสนับสนุนทางสังคม ข้อมูลพันในสังคม วัฒนธรรม ความเชื่อในอำนาจลึกลับ ศาสนา ปรัชญา และการป้องกันภาวะสุขภาพ แหล่งประโยชน์ดังกล่าว จะช่วยให้ความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคลสูงขึ้นได้โดย

1. ช่วยให้ผู้บุคคลมีการรับรู้ว่ามีปัญหานั้นสามารถเข้าใจได้ อธิบายได้โดยใช้เหตุผล จากการที่บุคคลมีความเข้าใจตนเอง เข้าใจว่าปัญหาของตนเองคืออะไร เข้าใจถึงความต้องการของตนเอง ทราบว่าตนมีลักษณะหรือบุคลิกอย่างไร และการใช้สติปัญญาในการทำความเข้าใจปัญหานั้น ๆ

2. ช่วยให้ผู้บุคคลมีการรับรู้ว่ามีปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้ โดยการให้ความรู้แก่บุคคลในเรื่องที่เป็นปัญหา การให้การสนับสนุน ช่วยเหลือในด้านการเงิน อาหาร เสื้อผ้า หรือวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จะทำให้ปัญหานั้นคลี่คลายลงได้ การมีข้อมูลพันในสังคม ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในชุมชน ก็จะเกิดการช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหานั้น ๆ ได้ การให้การป้องกันรักษาโรค การดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ตลอดจนการให้คำแนะนำถึงวิธีการปรับตัวต่อความเครียดหรือเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม เช่น การพิจารณาปัญหาโดยใช้เหตุผล การมีความยืดหยุ่นในสถานการณ์ต่าง ๆ และมีรูปแบบของการรับรู้ ประเมินสิ่งเร้า และจัดการกับสิ่งเร้าไปในทางที่สร้างสรรค์

3. ช่วยให้ผู้บุคคลมีการรับรู้ว่ามีปัญหานั้นมีคุณค่าควรแก่การเข้าไปแก้ไข จากการที่บุคคลมีปรัชญาหรือคติในการดำเนินชีวิต การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่จะทำให้บุคคลมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ การที่บุคคลประเมินปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย การที่บุคคลมีแรงจูงใจที่จะแก้ปัญหาหรือมีเป้าหมายในชีวิต

แหล่งประโยชน์ต่าง ๆ เหล่านี้เอื้อให้บุคคลได้มีส่วนร่วมในการกำหนดผลลัพธ์ของการแก้ปัญหา ได้มีประสบการณ์ของความสำเร็จในการเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบในชีวิตได้มากขึ้น และประสบการณ์เช่นนี้จะมีผลให้ความเข้มแข็งในการมองโลกมีการพัฒนาสูงขึ้นได้ด้วย (Antonovsky, 1982 อ้างใน กนกพร สุคำวัง, 2540)

ประโยชน์ของความเข้มแข็งในการมองโลก

ความเข้มแข็งในการมองโลกมีผลต่อการเผชิญหรือรับมือกับสิ่งเร้า ดังนี้

1. บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะประเมินสิ่งเร้าว่ามีใช่เป็นสิ่งที่คุกคามตนเองแต่เป็นสิ่งที่ท้าทาย ได้ดีกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ และถ้าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงประเมินสิ่งเร้าเหล่านั้นว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม ก็จะประเมินในลักษณะที่มีความสำคัญกับตนเองในระดับที่เป็นจริง หรือประเมินว่าเป็นสิ่งเร้าที่น่าจะส่งผลในทางที่ดีต่อตนเองทั้งนี้เพราะบุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นว่าปัญหาต่าง ๆ จะคลี่คลายลงได้ มองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าจะกลายเป็นปัญหาที่มีหนทางในการแก้ไข และแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล
2. เมื่อสิ่งเร้าสิ่งเดียวกันมากระทบ บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะรู้สึกท้าทาย มีความหวัง ตื่นเต้น ในขณะที่ผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะรู้สึกสิ้นหวังและเฉื่อยชา
3. บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะประเมินสิ่งเร้าอย่างมีระบบ มองปัญหาได้ตรงกับความจริง อีกทั้งยังมองเห็นว่าตนเองมีแหล่งประโยชน์ที่จะช่วยในการปรับตัว จึงมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ โดยสามารถดึงเอาแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่มาใช้ในการเผชิญ หรือรับมือกับภาวะการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าจะคุกคามตนเองได้ค่อนข้างดี และยังสามารถเลือกกลยุทธ์ที่จะใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม ตรงข้ามกับบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำนั้น จะมีความสับสน มักจะหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหาและมีแนวโน้มที่จะละทิ้งปัญหาดังแต่ต้น

งานวิจัยเกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งในการมองโลก

พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2538) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับความวิตกกังวลประจำตัวของนักศึกษาพยาบาลโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี จำนวน 486 คน พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลประจำตัวของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่า

กับ -.73 หรืออาจกล่าวได้ว่านักศึกษาที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงนั้นมีแนวโน้มที่จะรับรู้และประเมินสิ่งเร้าว่าคุกคามตนเองและก่อให้เกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ น้อยกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ

นอกจากนี้ พัชรินทร์ นันทจันทร์และพิมพ์ สมพงษ์ (2543) ได้ทำการศึกษาดูตามระดับความเข้มแข็งในการมองโลก และความวิตกกังวลประจำตัวของนักศึกษาพยาบาล โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี ตั้งแต่นักศึกษาเริ่มเข้าศึกษาในชั้นปีที่ 1 จนกระทั่งสำเร็จการศึกษากลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาพยาบาลที่เริ่มเข้าศึกษาชั้นปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2537 จนกระทั่งสำเร็จการศึกษาในปีการศึกษา 2540 จำนวน 132 คน ผลการศึกษาพบว่า คะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกของนักศึกษาขณะศึกษาในชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ไม่มีความแตกต่างกัน คะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกของนักศึกษาพยาบาลขณะศึกษาในชั้นปีที่ 4 มีค่าสูงขึ้นกว่าขณะที่นักศึกษาพยาบาลศึกษาในชั้นปีที่ 2 และ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกของนักศึกษาเมื่อสำเร็จการศึกษา มีค่าสูงขึ้นกว่าขณะที่ศึกษาในชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนคะแนนความวิตกกังวลประจำตัวของนักศึกษาพยาบาลนั้น พบว่าคะแนนความวิตกกังวลประจำตัวของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ไม่มีความแตกต่างกัน แต่คะแนนความวิตกกังวลประจำตัวของนักศึกษาพยาบาลขณะที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 4 มีค่าลดลงจากขณะที่นักศึกษาพยาบาลกำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนความวิตกกังวลประจำตัวของนักศึกษาเมื่อสำเร็จการศึกษา มีค่าลดลงจากขณะที่นักศึกษาพยาบาลกำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 และ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับความวิตกกังวลประจำตัวของนักศึกษาพยาบาล พบว่า มีความสัมพันธ์กันทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งขณะที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1, 2, 3, 4 และเมื่อสำเร็จการศึกษา จากผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าเมื่อนักศึกษาพยาบาลสำเร็จการศึกษาแล้ว มีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น และมีคะแนนความวิตกกังวลประจำตัวต่ำลง

กังสดาล สุทรวีรสรรค์ (2535) ได้ศึกษาพบว่าความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ การลดความเป็นบุคคล การลดความสำเร็จส่วนบุคคล นั่นคือพยาบาลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมีความเหนื่อยหน่ายทั้ง 3 ด้าน จากการปฏิบัติงานในหออภิบาลผู้ป่วยหนักอยู่ในระดับต่ำ และความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงสนับสนุนทางสังคม คือ พยาบาลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมีการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคมสูงด้วย

เยาวลักษณ์ กลิ่นหอม (2540) พบว่าคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งในการมองโลกของสมาชิกในครอบครัวผู้ป่วยจิตเภท คือ บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี และความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนจากแบบวัดสภาพจิต ซึ่งบ่งชี้ถึงคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี

อุทัยทิพย์ จันทรเพ็ญ (2539) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ติดสุรา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยติดสุราเพศชายที่เข้ารับการรักษายู่ในโรงพยาบาล จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสรายละ 6 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 40 นาที รวม 10 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง ผู้ป่วยติดสุราที่เข้ารับการรักษายู่ในโรงพยาบาลที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าผู้ป่วยติดสุราที่เข้ารับการรักษายู่ในโรงพยาบาลที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ป่วยที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จันทนา เตชะศฤห (2540) ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความหวัง ความเข้มแข็งในการมองโลก และความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย และศึกษาความสามารถในการทำนายความผาสุกในชีวิต ของความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลก ของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยโรคหัวใจตาย จำนวน 90 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเป็นคะแนนเฉลี่ยของความหวัง ความเข้มแข็งในการมองโลก และความผาสุกในชีวิตในระดับสูง ความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลก สามารถร่วมกันทำนายความผาสุกในชีวิตได้ร้อยละ 43.23 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ฐิณี ชิวพูนผล (2541) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของภาวะสุขภาพของผู้ป่วย ความเข้มแข็งในการมองโลกของญาติผู้ดูแลและความรู้สึกเป็นภาระในการดูแล ต่อการปรับตัวของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม จำนวน 200 ราย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผลการศึกษพบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีอิทธิพลต่อการปรับตัวทุกด้าน

นันทิยา เอกอริคมกิจ (2542) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบ ภาวนิยมแบบรายบุคคลและแบบเป็นกลุ่มที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนหญิงที่ กระทำคามผิดเกี่ยวกับยาเสพติดช่วงอายุ 13 – 18 ปี ที่อยู่ในความดูแลของสถานฝึกและอบรม เด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี จำนวน 36 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มตามจำนวนครั้งที่กระทำ ความผิดของเยาวชน แล้วสุ่มอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1,2,3,4,5 และ 6 กลุ่มละ 6 คน ผลการ วิจัยพบว่าเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภาวนิยมที่แตกต่างกัน 2 วิธี คือแบบรายบุคคล แบบเป็นกลุ่ม และเยาวชนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา มีความเข้มแข็งในการมองโลกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า เยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภาวนิยม แบบรายบุคคล มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภาวนิยมแบบรายบุคคลกับ แบบเป็นกลุ่ม มีความเข้มแข็งในการมองโลกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เยาวชนที่ ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภาวนิยมแบบเป็นกลุ่มและเยาวชนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา มีความ เข้มแข็งในการมองโลกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้เยาวชนที่มีจำนวนครั้ง ที่กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดแตกต่างกัน คือกระทำความผิด 1 ครั้งและกระทำความผิด มากกว่า 1 ครั้ง คือกระทำความผิดครั้งที่ 2 ครั้งที่ 4 เมื่อได้รับการให้คำปรึกษาแบบภาวนิยม มี ความเข้มแข็งในการมองโลกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และไม่พบปฏิสัมพันธ์ ระหว่างวิธีการให้คำปรึกษาแบบภาวนิยมกับจำนวนครั้งที่กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด ที่มีผล ต่อความเข้มแข็งในการมองโลกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Skirka (2000) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความอดทน ความเข้มแข็งในการมองโลก การเล่นกีฬา และ เพศ ต่อการรับรู้ความเครียดและอาการทางจิตในนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เป็น นักกีฬาจำนวน 135 คนและไม่เป็นนักกีฬาจำนวน 135 คน พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่าง การรับรู้ความเครียดและอาการทางจิตในนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เป็นนักกีฬาและไม่เป็นนักกีฬา และความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างคะแนนบุคลิกภาพที่มีความอดทนและความเข้มแข็งในการ มองโลกทั้งในนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เป็นนักกีฬาและไม่เป็นนักกีฬา และนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามี คะแนนความอดทนสูงกว่า คะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าเพียงเล็กน้อย และการรับรู้ ความเครียดน้อยกว่า และมีอาการทางจิตน้อยกว่านักศึกษาที่ไม่เป็นนักกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ และไม่มี ความแตกต่างทางด้านเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety)

ความวิตกกังวลทางสังคมนับเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่สำคัญเป็นอันดับ 3 ของโลก ล่าสุดข้อมูลทางการแพทย์พบว่าร้อยละ 7 ของประชากรได้รับผลกระทบจากความวิตกกังวลทางสังคม ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง และมีโอกาสที่จะพัฒนาเป็นความวิตกกังวลแบบระยะยาวตลอดชั่วชีวิตมากกว่าร้อยละ 13 (Social Anxiety Association, 2001)

ความหมายของความวิตกกังวลทางสังคม

ความวิตกกังวลทางสังคม คือ ความรู้สึกกลัวสถานการณ์ทางสังคมที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น และกังวลที่จะถูกตัดสินและประเมินจากคนอื่น แม้บุคคลมักจะกังวลต่อสถานการณ์ทางสังคมแต่ก็อาจจะมีปัญหาจากความวิตกกังวลทางสังคมได้ถึงแม้ว่าจะอยู่เพียงลำพัง (Social Anxiety Association, 2001)

Watson & Friend (1969 อ้างใน ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์, 2543) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลทางสังคมว่า เป็นประสบการณ์ที่อดอัด ไม่สบาย กลัว วิตกกังวล ต่อสถานการณ์ทางสังคม ซึ่งบุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมาสองลักษณะคือ

1. ลักษณะหลบหลีกสังคมและความอดอัด (Social Avoidance and Distress หรือเขียนย่อว่า SAD) ซึ่งลักษณะหลบหลีกสังคมหมายถึง การหลบหลีกที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น หรือหลบหลีกจากบุคคลในสังคมเพราะเป็นลักษณะนิสัยติดตัวมา หรือมีความต้องการที่จะหลบหลีกจากผู้อื่นที่เกิดจากความต้องการในขณะนั้น ส่วนความอดอัดหมายถึง การรายงานของบุคคลว่ามีอารมณ์หรือมีความรู้สึกในทางที่ไม่ดี เช่น มีอารมณ์เศร้า อดอัด ตึงเครียดหรือประหม่าเมื่อต้องมามีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม หรือบุคคลนั้นอาจจะรายงานว่ารู้สึกไม่ผ่อนคลาย ไม่สุขสบาย ไม่มีความสุข เป็นต้น

2. กลัวการถูกประเมินทางลบ (Fear of Negative Evaluation หรือ เขียนย่อว่า FNE) หมายถึง ความรู้สึกหวั่นไหวเมื่อถูกผู้อื่นประเมินพฤติกรรมของตน เกิดความไม่สบายใจเกรงว่าบุคคลอื่นจะประเมินตนไปในทางลบ ดังนั้นจึงพยายามหลบหลีกจากสถานการณ์ที่คาดว่าตนจะถูกผู้อื่นประเมินตนไปในทางลบ

บุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคม จะรู้สึกไม่สบายใจ มีความอดอัด ตึงเครียดและประหม่า เมื่อบุคคลนั้นจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม โดยแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะหลบหลีกการสนทนากับผู้คนในสังคม ชอบทำงานคนเดียว แยกตัว และไม่กล้าแสดงออก มีความรู้สึกหวั่นไหวง่ายเมื่อถูกประเมินจากบุคคลอื่นในสังคม โดยกลัวว่าจะถูกประเมินในทางลบ

จึงพยายามหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม เช่น การไม่ไปร่วมงานสังสรรค์ต่าง ๆ ทางสังคม เป็นต้น (ศิริเพิ่ม เขาวนศิลป์, 2543)

Leary (1983) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลทางสังคมของบุคคลว่าเป็นความหวาดกลัวที่ถูกคุกคามทำให้บุคคลนั้นมีความคิดไปในทางลบ เช่น คิดว่าจะได้รับการปฏิเสธจากสังคม ดังนั้นเมื่ออยู่ในสถานการณ์ทางสังคม บุคคลนั้นมักจะมีแนวโน้มเป็นคนเงียบ หลีกเลี่ยงสังคม ไม่มีความมั่นใจในการแสดงพฤติกรรมออกมาเมื่อเข้าสังคม มีความอาย แต่ชอบสนใจในเรื่องของบุคคลอื่น ชอบฟังเรื่องการสนทนาส่วนตัวของผู้อื่นมากและชอบคิดว่าตนเองเป็นเป้าสายตาของคนอื่น พร้อม ๆ กับการกลัวบุคคลอื่นจะประเมินตนไปในทางลบ โดย Leary (1983) เชื่อว่าการที่คนเรามีความวิตกกังวลทางสังคม เป็นเพราะบุคคลนั้นขาดทักษะในการเข้าสังคม (Skills Deficit Approach) หรือในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ลักษณะบุคลิกภาพของผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคม

บุคคลทั่วไปจะรับรู้ว่าคุณที่มีความวิตกกังวลทางสังคมนั้นเป็นคนขี้อาย เงียบ ถอดอัย ขี้อึด ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ กังวล ปลีกตัว และไม่มั่นใจ แต่บุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคมนั้นต้องการที่จะมีสังคมตามปกติ ต้องการมีเพื่อนและมีส่วนในปฏิสัมพันธ์ทางสังคมนั้นด้วย แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลจะทำให้บุคคลไม่ได้ทำในสิ่งที่ต้องการ

Buss (1980 cited in Schwarzer, 1986 อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536) อธิบายความวิตกกังวลทางสังคมในบุคคลไว้ว่ามี 3 ประการได้แก่ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ด้านความคิด บุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคมจะเป็นบุคคลที่คิดระว่างท่าทางตนเองในสังคมมากกว่าคนอื่น กลัวว่าจะทำผิดในสังคม หมกมุ่นอยู่แต่ตนเองสนใจภาพพจน์ของตนเองมากในสังคม ชอบคิดในเรื่องที่ไม่สามารถแก้ไขอะไรให้ดีขึ้นได้ มักสับสนคิดไม่ออก ด้านอารมณ์ ความวิตกกังวลทางสังคมประกอบไปด้วยความรู้สึกกังวล กลัวมาก กังวลแบบประสาท มีความคิดทางด้านลบโดยอัตโนมัติ บุคคลมักจะเป็นคนที่พูดว่าไม่สุขสบาย อึดอัด มีปฏิกิริยาที่สังเกตได้ เช่น หน้าแดง กล้ามเนื้อเกร็งตึงเครียด ใจเต้นเร็ว อาย เหงื่อออกมาก คอแห้ง ปากแห้ง ใจสั่น และกล้ามเนื้อกระตุก ด้านพฤติกรรมที่แสดงออกมา คือ เอะเอะเขิน งุ่มง่าม ตอบคำถามไม่เข้าใจ ชอบแยกตัวออกไปจากกลุ่มเพื่อนฝูง พุดตะกุกตะกัก หลบหลีกคนบ่อย เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมด้วยความสับสน อาการสำคัญที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลมีความวิตกกังวลทางสังคมนั้น ได้แก่ ความอาย กระดาก ขวยเขิน ความละอายอดสูใจ กังวลกลัวจะทำอะไรผิดพลาดต่อหน้าคน Leary (1983) กล่าวว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคมมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึกตกเป็นเป้าสายตาของผู้อื่น (Public Self-Consciousness) บุคคลไม่มีแรงจูงใจที่จะสร้างความประทับใจจนกว่าจะตระหนักว่าตนกำลังถูกประเมินจากผู้อื่น บุคคลที่มีความวิตกกังวลสูงจะพัฒนาการรับรู้ที่ผู้อื่นประเมินตนเองอย่างไร และมีความรู้สึกไวต่อการประเมินจากผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความวิตกกังวลทางสังคม ส่วนบุคคลที่มีความวิตกกังวลต่ำ จะมีความสนใจเพียงเล็กน้อยว่าตนเองถูกพิจารณาจากผู้อื่นอย่างไรหรือมีการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองต่ำเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ

2. ความต้องการการยอมรับ (Needs for Approve) ความต้องการได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่นที่มากเกินไปจะนำไปสู่ความวิตกกังวลทางสังคมได้

3. ความกลัวการถูกประเมินทางลบ (Fear of Negative Evaluation) จะเป็นลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการยอมรับ บุคคลที่กลัวการถูกประเมินทางลบมักจะเข้าใจว่าตนเองจะไม่ได้รับการประเมินทางบวก

4. ความโดดเดี่ยว (Loneliness) ความวิตกกังวลทางสังคมและความโดดเดี่ยวยังมีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน บุคคลที่มีความโดดเดี่ยวจะมีความต้องการให้ผู้อื่นชอบตน และมีความรู้สึกไวต่อการประเมินจากผู้อื่นสูงกว่าบุคคลที่ไม่โดดเดี่ยว

5. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เชื่อว่าบุคคลอื่นประเมินตนเองในทางลบ

6. การรับรู้ต่อความยุ่งยากทางสังคมอย่างไม่ถูกต้อง (Inaccurately Perceived Social Difficulties) เป็นการรับรู้ผิดว่าตนเองไม่มีความสามารถพอ หรือไม่สามารถมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ ซึ่งในความเป็นจริงตนเองอาจจะมีความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

7. การรับรู้ต่อความยุ่งยากทางสังคมอย่างถูกต้อง (Accurately Perceived Social Difficulties) บุคคลที่จะรับรู้ตนเองได้ถูกต้องว่าเป็นผู้ที่ไม่มีทักษะในการสนทนาหรือการพูดในที่ชุมชนมีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลทางสังคมสูง

8. ลักษณะทางกายที่ไม่ดึงดูดความสนใจ (Low Physical Attractiveness) บุคคลที่รับรู้ว่าคุณลักษณะทางร่างกายที่น่าสนใจน้อย จะเกิดความวิตกกังวลทางสังคมได้

บุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคมมักจะมีปัญหาจากสถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ เช่น จากการถูกแนะนำให้รู้จักผู้อื่น ถูกล้อหรือถูกวิพากษ์วิจารณ์ กลัวที่จะเป็นศูนย์กลางของความสนใจในสถานการณ์ที่จะต้องได้แสดงตน ถูกมองหรือถูกสังเกตในขณะที่ทำบางอย่าง การพูดอย่างเป็นทางการต่อหน้าสาธารณชน พบกับผู้มีอำนาจ เช่น บุคคลสำคัญ ผู้บังคับบัญชา การพูดคุยกับผู้อื่น

ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมรู้ว่าความกังวลของตนนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผล แต่ กระนั้นก็ยังคิดและรู้สึกกังวล (Richards, 2001)

สาเหตุของความวิตกกังวลทางสังคม

ดาวลอย ชูศรี (2536) ได้แบ่งสาเหตุของความวิตกกังวลทางสังคมไว้ดังนี้ คือ

1. ด้านการอบรมเลี้ยงดู พัฒนาการทางด้านสังคมของบุคคลในระยะ 6 เดือน หลังคลอด มีความสำคัญมาก ครอบครัวมีบทบาทสำคัญที่สุดในการวางรากฐานและส่งเสริม พัฒนาการทางสังคมให้แก่เด็ก จากการศึกษาพบว่าเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูจากสถานเลี้ยง เด็กกำพร้า นับตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ปี จะมีพฤติกรรมและ พัฒนาการทางสังคมที่แตกต่างจาก เด็กปกติที่อยู่กับบิดามารดา เด็กมักจะร้องไห้บ่อยครั้งละนาน ๆ (จิตรว วสุวานิช, 2519 อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536) เด็กที่บิดามารดามีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งไม่ปรองดองกัน เด็กในครอบครัว นั้นจะมีความวิตกกังวลทางสังคมสูง ไม่เป็นตัวของตัวเอง (Stagner, 1965 อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536) บุคคลที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ได้รับความอบอุ่นจะมีความวิตกกังวลด้านสังคม ด้านส่วนตัวและด้านการเรียนกับอาชีพ มากกว่าบุคคลที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ได้รับความ อบอุ่น (สมัญญา เสี่ยงใส, 2521 อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536)

2. ด้านสถานการณ์ชีวิตทางสังคมอื่น ๆ สถานการณ์ชีวิตที่รุนแรงคุกคามเป็นอันตราย มักจะกระทบต่อความเป็นเอกลักษณ์ของบุคคล ความรู้สึกมีคุณค่า รวมไปถึงบทบาททางสังคม ของบุคคล สถานการณ์เหล่านั้น ได้แก่ การสูญเสียคู่สมรส บิดามารดา หรือเพื่อนสนิท การ หย่าร้าง การเปลี่ยนที่อยู่ใหม่ ที่ทำงานใหม่ การทะเลาะเบาะแว้งกับคนในบ้าน ที่ทำงานหรือใน ชุมชน การรับบทบาทใหม่ เช่น เป็นพ่อแม่ เป็นนักเรียน ลูกจ้าง หรือหัวหน้างาน การทำผิด ศีลธรรม ทำผิดในครอบครัวหรือที่ทำงาน การได้รับความกดดันทางสังคม รวมถึงการเจ็บป่วย สถานการณ์ในชีวิตเหล่านี้ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความวิตกกังวลทางสังคมในระดับ สูง (Stuart & Sundeen, 1967 อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536)

3. ด้านพันธุกรรม จากการศึกษาทางพันธุศาสตร์ แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวล ในบุคคลนั้นเป็นผลมาจากพันธุกรรม โดยพบว่าในบุคคลที่เป็นญาติสายตรงคือ บิดา มารดา มี ความวิตกกังวล บุตรมีโอกาสเกิดความวิตกกังวลได้ง่าย และจากการศึกษาในเด็กฝาแฝดไข่ใบ เดียวกัน จะมีความวิตกกังวลเหมือนกันมากกว่าฝาแฝดไข่คนละใบ และเป็นไปได้ว่าฝาแฝดนั้นมี แบบแผนการอบรมเลี้ยงดูและมีลักษณะสายพันธุ์เดียวกันหรือใกล้เคียงกันมากนั่นเอง (Sims & Snaith, 1988 อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536)

จากการศึกษาของ Slader & Covy (1971 อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536) รายงานว่า คู่ฝาแฝดจากไข่ใบเดียวกัน 7 คู่ใน 17 คู่ และฝาแฝดจากไข่คนละใบ 1 คู่ใน 28 คู่ มีความผิดปกติของความวิตกกังวลเหมือนกัน ส่วน Torgerzen (1983 อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536) ได้ทำการศึกษาผู้ป่วยในประเทศนอร์เวย์ทั้งหมดที่ได้วินิจฉัยผู้ป่วยว่าเป็นโรคที่มีความวิตกกังวลโดยใช้ระบบ DSM-III วินิจฉัยแยกโรค พบว่ามีฝาแฝดถึง 85 คู่ที่มีอาการวิตกกังวลเหมือนกัน

4. ด้านจิตใจของบุคคล ในด้านจิตใจของบุคคล Freud กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นเรื่องของจิตใต้สำนึกเกี่ยวกับการรับรู้ภาพพจน์ของตนเองเป็นสำคัญ บุคคลที่มีนิสัยวิตกกังวลอยู่แล้วจะมีจุดอ่อน คือ จะเป็นผู้ที่รับรู้ต่อสถานการณ์ที่เข้ามาในตนได้ไวกว่าคนอื่น (อุบล นิวัติชัย, 2527 อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536) บุคคลที่มีความวิตกกังวลง่ายนั้น ส่วนใหญ่จะถดถอยติดอยู่ในพัฒนาการขั้นอวัยวะเพศ (Phallic Stage) เนื่องจากในขั้นนี้เด็กจะมีการเลียนแบบบทบาททางเพศเป็นตัวของตัวเอง และเริ่มแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2531 อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536) ถ้าบุคคลยังถดถอยติดอยู่กับพัฒนาการขั้นนี้ บุคลิกภาพที่ถูกหล่อหลอมขึ้นมาจะมีลักษณะของคนที่ไม่มีความมั่นใจในตน ไม่เป็นตัวของตัวเอง และหวั่นไหวง่ายกับสถานการณ์ของตนเอง (Davies & Janosik, 1991 อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536)

นอกจากนี้ Leary (1983 อ้างใน ศิริเพิ่ม เขาวนศิลป์, 2543) ยังได้แบ่งสาเหตุของความวิตกกังวลอันเกิดจากการขาดทักษะทางสังคมไว้ 3 ประการด้วยกัน คือ

1. บุคคลนั้นไม่รู้ว่าจะปฏิบัติตนเช่นไรในแต่ละสภาพการณ์ทางสังคม
2. บุคคลที่ขาดทักษะทางสังคมอาจจะเรียนรู้ถึงวิธีการเข้าสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม แต่ยังบกพร่องในรายละเอียด เช่น ไม่เข้าใจถึงรูปแบบ ความถี่ ช่วงเวลา และระดับความเข้มของการประสานสายตากับคู่สนทนา ยังผลให้คู่สนทนาอึดอัด และตนเองก็เกิดความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคม

3. ในบุคคลที่มีทักษะทางสังคมดีแต่ไม่สามารถแสดงพฤติกรรมที่ตนต้องการได้ เนื่องจากขัดต่อขนบธรรมเนียมและจารีตที่ฝังงำที่สังคมนั้น ๆ กำหนดไว้

จากงานวิจัยที่ Leary & Atherton (1986 อ้างใน ศิริเพิ่ม เขาวนศิลป์, 2543) ศึกษาพบว่าความวิตกกังวลทางสังคมจะเพิ่มมากขึ้น ถ้าบุคคลนั้นรู้สึกที่ตนไม่สามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายที่หวังไว้ นั่นคือบุคคลนั้นมีการตระหนักรู้ในความสามารถของตนต่ำ ส่วนบุคคลที่เชื่อมั่นว่าตนสามารถแสดงหรือปฏิบัติงานได้ตามที่คาดหวังไว้ นั่นคือบุคคลนั้นมีความตระหนักรู้ในความสามารถของตนสูง ดังนั้นถ้าบุคคลใดมีความมั่นใจและตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง ก็จะไม่มีความวิตกกังวลทางสังคม ทำให้พฤติกรรมการทำงานของบุคคลนั้นดีขึ้น

กระบวนการทางปัญญากับความวิตกกังวลทางสังคม

กระบวนการทางปัญญาเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางสังคม โดยสันนิษฐานว่า ความเชื่อของบุคคลต่อตนเองและต่อสังคมของเขาเป็นตัวผลักดันความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคม ซึ่งได้เสนอออกเป็น 3 ประเภทกว้าง ๆ คือ

1. การประเมินตัวเองในทางลบ คือ บุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคมจะประเมินตนเองว่าไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์ทางสังคมที่สำคัญ และบุคคลประเมินตนเองไปในทางลบและ/หรือเชื่อว่าพวกเขาจะไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์ทางสังคมที่จะต้องเผชิญ (Clark & Arkowitz, 1975, Mcichenbaum, 1971, Rehm & Marston, 1968 cited in Leary, 1983) การรับรู้ว่าตนขาดทักษะทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลทางสังคมมากกว่า การขาดทักษะทางสังคมจริง ๆ

2. ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล เป็นสมมติฐานทางกระบวนการทางปัญญา ที่สนับสนุนว่าความวิตกกังวลทางสังคม ก็คือ ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับความสำคัญของการได้รับการยอมรับจากคนอื่น Ellis (1962 cited in Leary, 1983) ได้เสนอว่าความเชื่อว่าการเป็นที่รักและได้รับการยอมรับจากทุกคนเป็นสิ่งสำคัญ และถ้าได้รับการยอมรับน้อยก็จะเป็นการบ่งบอกถึงความล้มเหลวและไร้คุณค่าของบุคคล Ellis เรียกความเชื่อนี้ว่า “ไม่มีเหตุผล” เพราะจะทำให้ไม่บรรลุเป้าหมายและสุดท้ายคือก่อให้เกิดความไม่มั่นคง ไม่มีความสุข และไม่สามารถปรับตัวได้ บุคคลที่ให้ความสำคัญกับการยอมรับจากสังคมมากเกินไปมีแนวโน้มที่จะรู้สึกไม่มั่นคงและวิตกกังวลทางสังคม เมื่อต้องติดต่อกับผู้อื่นรู้สึกที่ไม่เคยได้รับการยอมรับตามที่ปรารถนาอย่างเต็มที่

3. การตั้งมาตรฐานที่สูงเกินไป บุคคลที่ตั้งมาตรฐานที่สูงเกินไปสำหรับการประเมินพฤติกรรมทางสังคมของตนเอง ผลที่ตามมาคือ การยอมรับจากทุกคนซึ่งเป็นไปได้ว่าจะไม่เพียงพอ แนวคิดทางกระบวนการทางปัญญา แนะนำว่าบางครั้งความวิตกกังวลทางสังคมก็เป็นผลมาจากการตั้งมาตรฐานที่สูงไม่เป็นไปตามความจริง Bandura (1969 cited in Leary, 1983) ได้แสดงความคิดเห็นว่าบุคคลจำนวนมากที่ค้นหาผู้เชี่ยวชาญในการช่วยลดความวิตกกังวล ซึ่งเป็นความทุกข์อันเกิดมาจากการประเมินการรับรู้ที่ตนล้มเหลวซึ่งเกิดจากการตั้งมาตรฐานความสำเร็จที่สูงเกินไปสำหรับการประเมินตนเอง (Excessively High Standard for Self-Evaluation) บุคคลที่คาดหวังในตนเองสูงมากจะคาดหวังจากผู้อื่นว่า ผู้อื่นจะมีทัศนคติต่อตนเองดีไปด้วยเมื่อไม่เป็นดังที่ตนได้ตั้งมาตรฐานไว้ก็ก่อให้เกิดความวิตกกังวลทางสังคม

นอกจากนี้นักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมบัญญัติสามารถอธิบายถึงความวิตกกังวลโดยพิจารณาที่กระบวนการรับรู้และการประเมินสถานการณ์ ในลักษณะของกระบวนการที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลโดยมีลักษณะสำคัญที่รวบรวมอธิบายได้ดังนี้ (ดาร์วอร์น ต๊ะปิ่นตา, 2538)

1. การรับรู้และการประเมินสถานการณ์มีความผิดพลาด ดังที่ Trower et al. (1988 อ้างใน ดาร์วอร์น ต๊ะปิ่นตา, 2538) อธิบายการรับรู้และการประเมินที่ผิดพลาดในลักษณะดังนี้

1.1 บุคคลตัดสินสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ ว่าจะทำให้เกิดอันตรายมากกว่าความเป็นจริง และประเมินระดับของอันตรายสูงมากเกินไป

1.2 บุคคลมีแนวโน้มในการคิดต่อสถานการณ์ไปในทางลบ โดยไม่ได้สนใจที่จะหาผลในทางบวกที่มีอยู่

1.3 บุคคลคิดว่าสถานการณ์ที่ไม่น่าจะมีอันตราย อาจจะไปสู่อันตรายได้

1.4 ลักษณะความคิดอัตโนมัติ หรือลักษณะการพูดกับตนเองที่แตกต่างกันไประหว่างบุคคล เช่น ความคิดอัตโนมัติในทางลบ ความคิดที่ไม่มีเหตุผล กฎส่วนตัวของบุคคล ความเชื่อ ที่ผิดหรือประสบการณ์การเรียนรู้เก่า ทำให้การประเมินสถานการณ์เป็นไปในทางที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้ (Clark et al., 1988 อ้างใน ดาร์วอร์น ต๊ะปิ่นตา, 2538)

2. การประเมินศักยภาพของตนเองต่ำลงกว่าเดิม และประเมินว่าไม่เพียงพอที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่เข้ามากระทบได้เพราะมีหลายสถานการณ์เข้ามาพร้อมกัน (Trower et al., 1988 อ้างใน ดาร์วอร์น ต๊ะปิ่นตา, 2538)

3. การประเมินสถานการณ์ว่าจะมีผลกระทบต่อนตนเองในด้านลบ ประกอบกับประเมินศักยภาพของตนเองว่าอยู่ต่ำกว่าระดับความเป็นจริง ทำให้เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบทางด้านสรีระ พฤติกรรม การคิด และอารมณ์ แล้วส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลต่อปฏิกิริยาโต้ตอบที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวลต่อเนื่องไปอีก (Butler, 1987 cited in Scott, 1990 อ้างใน ดาร์วอร์น ต๊ะปิ่นตา, 2538)

4. การขาดทักษะบางประการ เช่น ทักษะในการวิเคราะห์สถานการณ์อย่างเป็นระบบให้ชัดเจน ทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทักษะในการเข้าสังคม ต่างเป็นตัวเสริมทำให้การรับรู้และการประเมินสถานการณ์ว่ารุนแรงมากขึ้น และประเมินศักยภาพของตนเองได้ต่ำลง จึงเป็นตัวเอื้อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้น (Trower et al., 1988 อ้างใน ดาร์วอร์น ต๊ะปิ่นตา, 2538)

พลวัตของความวิตกกังวลทางสังคม

ความวิตกกังวลทางสังคม เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลโดยมีพัฒนาการสำคัญ 2 ระยะ ตามกระบวนการพัฒนาของชีวิตมนุษย์ ในระยะแรกความอายเริ่มเกิดขึ้นในขวบปีแรกของชีวิตบุคคลในลักษณะของการกลัวคนแปลกหน้าหรือการระแวงระวังของเด็ก แต่เด็กยังไม่ได้สนใจเรื่องที่เป็นตนเองในขณะนั้น ต่อมาในระยะหลัง บุคคลมีความรู้สึกเป็นตัวตนขึ้นมา ซึ่งจะเกิดขึ้นครั้งแรกในช่วงอายุ 4-5 ขวบของชีวิต เด็กจะมีการตระหนักในตนเองเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นและได้รับการปฏิเสธจะมีความอาย จะทำสิ่งใดอีกก็รู้สึกขวยเขินกระดาก ความอายเป็นกระบวนการทางสังคมของบุคคลที่มีความกลัวต่อการไม่ได้รับการยอมรับ แอบแฝงอยู่ ก่อให้เกิดเป็นอุปนิสัยของบุคคลนั้นขึ้น อุปนิสัยนี้จะสั่งสมขึ้นมาเรื่อย ๆ จนเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่บุคคลจะต้องเข้าสู่ภาวะการมีเพื่อน การแสวงหาการยอมรับจากเพื่อน การแสดงตนเพื่อให้เพื่อนยอมรับ และหาเอกลักษณ์ให้กับตนเอง (Erikson, 1950 อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536)

ในวัยรุ่นนี้บุคคลจะมีความสับสนกับบุคลิกภาพและบทบาทของตนเองมาก เนื่องจากเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงวัยจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ลักษณะนิสัยดั้งเดิมที่เป็นความอายที่ยังคงอยู่ก็จะมีเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ไม่พยายามพบปะสังสรรค์กับเพื่อนในสังคม หลบหลีกสังคม กลัวสังคมประหม่นในรูปแบบต่าง ๆ ที่เป็นทางลบกับตน มีความกังวลเมื่อต้องพูดหรือแสดงออกในที่ชุมชน (Schwarzer, 1986 อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536)

ความวิตกกังวลทางสังคมเกิดขึ้นจากความอายเป็นสิ่งที่เริ่มแรก เนื่องจากบุคคลมีความปรารถนาที่จะทำให้อื่นในสังคมพึงพอใจตน แต่ตัวเองก็ยังมีความไม่มั่นใจในพฤติกรรมที่ตนเป็นอยู่ อาจเนื่องมาจากพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูในขวบปีแรกไม่เหมาะสม ขาดความไว้วางใจบุคคลอื่น ทำให้มีความคิดว่าคนอื่นจะตำหนิตน และเมื่อบุคคลได้พบกับสถานการณ์ในสังคมที่ส่งเสริมให้มีความคิดในทางลบเพิ่มขึ้น เช่น ได้รับการปฏิเสธจากสังคม ถูกตำหนิ ซึ่งผิดไปจากความคาดหวังว่าตนจะต้องได้รับการยอมรับ ความรู้สึกขายหน้าก็เกิดขึ้น และรู้สึกว่าตนเป็นเป้าสายตาของคนอื่น ทำให้ต้องนึกถึงแต่เรื่องรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ บ่อยครั้ง ในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นคนมักชอบคิดล่วงหน้าไปก่อนเสมอว่าจะได้รับผลเช่นนั้นเช่นนี้ตลอดเวลา มีความไม่มั่นใจ มีความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง จนกลายเป็นคนที่ชอบประเมินผลตนเองล่วงหน้าแทนคนอื่นว่าจะต้องถูกปฏิเสธ จึงทำให้ชอบที่จะอยู่คนเดียว มีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างเป็นทางการ มีความตึงเครียดและไม่สุขสบายเมื่ออยู่ในสังคม หรือบางทีก็ยุ่งเรื่อง

ของคนอื่นมากเกินไปเพราะอยากทราบว่าคนอื่นคิดอย่างไรกับตน (Schwarzer, 1986 อ้างในดาว
ลอย ชูศรี, 2536)

Beck (1988 อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลทางสังคมว่า
เกิดขึ้นจากสถานการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้น โดยมีความสัมพันธ์กับการสูญเสียความรู้สึกมีคุณค่า
ในตนเอง มีความรู้สึกหวั่นไหวอย่างมากต่อการที่จะได้รับการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับจากสังคม
ความวิตกกังวลนั้นมีส่วนประกอบของอารมณ์ความรู้สึกในทางลบ เช่น ความกลัว ความอึดอัด
ความอาย ความรู้สึกผิด ความโกรธ

สรุปได้ว่าพลวัตของความวิตกกังวลทางสังคมนั้น มีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์
ที่บุคคลได้รับตั้งแต่แรกคลอดออกมาจากครรภ์มารดาสู่โลกภายนอก จนถึงขั้นพัฒนาการต่าง ๆ
ของวัยที่เป็นภาวะวิกฤตตามขั้นพัฒนาการ ที่บุคคลต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนของอนาคตที่
ตนต้องประสบ ประกอบกับการถ่ายทอดอารมณ์จากบิดามารดาที่เลี้ยงดูบุตร รวมถึงปัจจัยเสริม
ที่เข้ามาในชีวิตปัจจุบันของแต่ละบุคคล ที่ทำให้ต้องพบสถานการณ์ต่าง ๆ อันเกิดจาก
ประสบการณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล และสิ่งแวดล้อมในชุมชนสังคมที่ตนอาศัยอยู่ สิ่ง
เหล่านี้จะคุกคามหรือมีผลกระทบความเป็นตัวตนของบุคคล อีกทั้งพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่
เหมาะสมที่ส่งสมมาทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลทางสังคมได้

การบำบัดความวิตกกังวลทางสังคมด้วยกระบวนการทางปัญญา

กระบวนการคิดทั้ง 3 ประเภทได้ตั้งสมมติฐานว่าความวิตกกังวลทางสังคม คือ การ
ประสมประสานของกระบวนการรับรู้ ดังนั้นกระบวนการรักษาความวิตกกังวลทางสังคมจึงมุ่งที่
การเปลี่ยนแปลงความเชื่อเกี่ยวกับตัวเองและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของตนเอง หนึ่งในกระบวนการ
รักษานั้นคือ Ellis (1962 cited in Leary, 1983) ให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนความเชื่อ
ที่ไม่มีเหตุผล ขั้นแรกผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมจะถูกสอนให้รู้ว่าคุณวิตกกังวลนั้นเป็นผลมา
จากความคิดเกี่ยวกับตัวเองและการเผชิญหน้ากับสังคมของตัวเอง

บทบาทของความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลประกอบด้วย การคาดหวังสูงหรือการคิดในทาง
ลบ การทำร้ายตัวเอง ความคิดที่ให้ความสำคัญกับความวิตกกังวล และสอนให้บุคคลแทนที่ความ
คิดที่ไม่มีเหตุผลและความคิดในทางลบที่เกิดขึ้นด้วยความคิดที่เหมาะสม ผู้ที่มีความเชื่อที่ไม่มี
เหตุผลจะประเมินการเผชิญหน้ากับสังคมและการกระทำของตนเป็นจริงมากขึ้น อย่างไรก็ตามผู้ที่
มีแนวโน้มตำหนิตนเองจะได้รับการสอนให้แทนที่ด้วยความคิดทางบวกและเป็นจริงมากขึ้น

ผู้ที่มีความวิตกกังวลถูกสอนความคิดเกี่ยวกับตัวเองและความสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่นใหม่ ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถแก้ไขสถานการณ์ทางสังคมที่เต็มไปด้วยความเครียดได้ง่าย (Leary, 1983)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางสังคม

ดาวลอย ชูศรี (2536) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางสังคมกับแบบแผนการอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 262 คน เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทั้งเพศชายและหญิง ผลการวิจัยพบว่าแบบแผนการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทางสังคมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แบบแผนการอบรมเลี้ยงดูแบบให้เหตุผลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แบบแผนการอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษทางกาย-จิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางสังคมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แบบแผนการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมสามารถทำนายความวิตกกังวลทางสังคมในนักศึกษาได้ร้อยละ 2.809 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นงลักษณ์ เขียนงาม (2538) ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลทางสังคม และความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 จำนวน 24 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมสูงและมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่ำ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกทักษะการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1-1 ชั่วโมงครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความวิตกกังวลทางสังคมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Geist & Borecki (1982) ทำการศึกษาพบว่าความลำบากในการเข้าสังคมเป็นตัวชี้ให้เห็นถึงการรับรู้อำนาจการควบคุมตนเองและระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความวิตกกังวลทางสังคมสูงจะมีความเชื่ออำนาจภายนอกตนสูงและมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความวิตกกังวลทางสังคมปานกลางและต่ำ

Butler & Others (1984) ทำการศึกษาพบว่าการรักษาการกลัวสังคมโดยวิธีให้เปิดเผยตนเองและการจัดการกับความวิตกกังวลสามารถรักษาการกลัวสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเมื่อใช้ทั้งสองวิธีร่วมกันในการรักษาจะให้ผลที่ดีกว่า

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งหมดที่กล่าวไปจึงสรุปได้ว่าจากที่ Antonovsky ได้กล่าวไว้ว่าความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นการรับรู้และประเมินตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ว่าสามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผล ตนมีแหล่งประโยชน์ที่จะจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ ได้ และสถานการณ์นั้นก็มีคุณค่าที่จะจัดการให้สำเร็จลุล่วงไป คนที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะประเมินสถานการณ์ว่าสามารถเข้าใจได้ ตนสามารถจัดการได้ และควรจัดการสถานการณ์ให้สำเร็จลุล่วงไป เมื่อเกิดปัญหาหรือรับรู้ว่าคุณกำลังถูกคุกคามก็จะประเมินตนเองว่าสามารถจัดการได้ ตนทำได้ โดยเลือกเอาแหล่งประโยชน์ของตน เช่น ความรู้ การสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น มาจัดการกับสิ่งเร้านั้นอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งตรงข้ามกับคนที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งเกิดจากการประเมินสถานการณ์ว่าคุณค่าตน ตนจัดการไม่ได้ เป็นการประเมินสถานการณ์เลวร้ายกว่าความเป็นจริง ไม่ตรงตามความเป็นจริง เช่นเดียวกับกับคนที่มีความวิตกกังวลทางสังคมสูงจะประเมินศักยภาพของตนเองต่ำ โดยประเมินว่าไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์ทางสังคมที่สำคัญที่จะต้องเผชิญ พร้อมทั้งรับรู้และประเมินสถานการณ์ผิดพลาด คือ ประเมินว่าจะทำให้เกิดอันตรายมากกว่าความเป็นจริง บุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคมสูงจะประเมินตนเองว่าเป็นคนที่ล้มเหลวเพราะเชื่อว่าการไม่ได้รับการยอมรับจากคนอื่นหรือได้รับน้อยเกินไปจะเป็นคนที่ล้มเหลว ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล จะเห็นได้ว่าสิ่งที่ทำให้บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นเป็นกระบวนการภายในตัวบุคคล เช่น การรับรู้ การประเมิน ความคิด ความเชื่อ ตามแนวคิดของทฤษฎี REBT ของ Ellis ที่ว่าเหตุการณ์หรือสภาพแวดล้อมไม่ได้เป็นสาเหตุของอารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ แต่สิ่งที่เป็นสาเหตุสำคัญคือ ความคิดความเชื่อของมนุษย์ที่มีต่อเหตุการณ์นั้น และ Ellis ยังได้อธิบายอีกว่า มนุษย์นำความเชื่อที่มีอยู่มาประเมินและให้คุณค่าแก่เหตุการณ์หรือความหมายของเหตุการณ์นั้น และที่สำคัญความเชื่อที่มีเหตุผลจะนำมาซึ่งสุขภาพจิตที่ดี ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนั้นเป็นที่ยึดของอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เมื่อมีการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลจะทำให้อารมณ์และพฤติกรรมของ

บุคคลที่ตามมานั้นเหมาะสมมากขึ้น ดังนั้นการปรับเปลี่ยนความเชื่อจึงมีผลต่อการประเมินของบุคคลต่อเหตุการณ์และต่อตนเอง จะทำให้บุคคลประเมินสถานการณ์และตนเองตามความเป็นจริง ให้อะไรผลทำความเข้าใจกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ตนเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์โดยทั่วไป หรือสถานการณ์ทางสังคม บุคคลจะไม่ประเมินว่าเป็นสถานการณ์ที่เลวร้ายจนเกินไป รวมทั้งประเมินตนเองว่าสามารถทำได้ ตนสามารถจัดการกับสถานการณ์ทางสังคมที่จะต้องเผชิญได้ และบุคคลก็จะไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ทางสังคม กล้าที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่คิดว่ากำลังคุกคามตนอยู่ นั่นคือมีความเข้มแข็งในการมองโลก สามารถจัดการกับสถานการณ์ทางสังคมได้