



บทที่ 1

บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาพการเรียนการสอนในห้องเรียน ความร่วมมือระหว่างครูและนักเรียนนับว่ามีความสำคัญยิ่ง ถ้านักเรียนให้ความร่วมมือด้วยดี การเรียนการสอนก็อาจจะดำเนินไปโดยราบรื่นและบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ แต่ถ้านักเรียนไม่ให้ความร่วมมือในการเรียน เช่น ไม่เอาใจใส่การเรียน เล่นและคุยขณะที่ครูสอน ไม่มองครูอธิบาย ไม่ทำงานตามที่ครูสั่ง ฯลฯ อาจจะทำให้การเรียนการสอนของครูต้องหยุดชะงัก ไม่ต่อเนื่อง อันเป็นผลทำให้การเรียนการสอนไม่บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ ในด้านเด็กนักเรียนก็อาจจะไม่ประสบผลสำเร็จในการเรียน ดังผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน (Hoge and Luce 1979 : 481) และการที่นักเรียนมีพฤติกรรมเอาใจใส่การเรียนเพิ่มขึ้น ทำให้สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเพิ่มขึ้นด้วย (Cobb and Hops 1973 : 108-113)

ได้มีผู้ศึกษาพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในการเรียนของนักเรียนพบว่า พฤติกรรมก้าวร้าว รังแกเพื่อน ไม่เอาใจใส่การเรียน ไม่ทำการบ้าน ไม่ทำแบบฝึกหัด ดอບไม่ตรงตามคำถาม เป็นปัญหาส่วนหนึ่งของนักเรียน (ไพศาล อันประเสริฐ 2517 : 15, อารีย์ ธัญญวงษ์ 2517 : 21) สำหรับพฤติกรรมที่ไม่เอาใจใส่การเรียนได้มีผู้ให้คำจำกัดความไว้แตกต่างกันออกไป เช่น มิลแมน เช็คเฟอร์ และโคเกิน (Millman Schaefer and Cohen 1970 : 141) ได้ให้คำจำกัดความพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนว่า พฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนหมายถึง พฤติกรรมที่มีลักษณะก้าวร้าว ซุกซนไม่อยู่กับที่ ไม่ทำงานตามที่ครูมอบหมายและพูดคุยกับเพื่อน ส่วน บรูเด็น บรูซ และมิทเชล (Bruden, Eruce and Mitchell 1970 : 199) กล่าวว่าพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนหมายถึง พฤติกรรมลุกออกจากที่นั่ง พูดคุยส่งเสียงดัง มองเพื่อนขณะที่ครูสอน ไม่ทำงานตามที่ครูมอบหมาย ส่วนพฤติกรรมเอาใจใส่เรียนนั้น ดีไวน์และทอมลินสัน (Devine and Tomlinson 1976 : 163) ได้ให้คำจำกัดความว่าพฤติกรรม

เอาใจใส่การเรียนหมายถึง พฤติกรรมนั่งอยู่กับที่ของคน พูดเฉพาะ เมื่อครูอนุญาตให้พูด ฟังและมองครูขณะที่ครูสอนและทำงานตามที่ครูมอบหมาย ภาณี อินทสร (2526 : 36) เรียกพฤติกรรมเอาใจใส่การเรียนว่า พฤติกรรมตั้งใจเรียนและให้คำจำกัดความว่า พฤติกรรมเอาใจใส่การเรียนหมายถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสิ่ง เราในสภาพการเรียนการสอนดังนี้

1. ขณะที่ครูอธิบาย นักเรียนมองครูและอุปกรณ์ที่ครูใช้ประกอบการสอน เช่น บัตรคำ รูปภาพ หนังสือ ฯลฯ
  2. ขณะที่ครูซักถาม นักเรียนมองที่ครู และมองเพื่อนที่ตอบคำถามครู
  3. เมื่อครูเขียนกระดาน หรือเรียกให้เพื่อนในห้องเรียนมาเขียนกระดาน นักเรียนมองสิ่งที่ครูหรือเพื่อน เขียนบนกระดาน
  4. เมื่อครูหรือเพื่อนอ่านหนังสือให้ฟัง นักเรียนดูหนังสือตามไปขณะที่ครูหรือเพื่อนอ่าน
  5. เมื่อครูให้เพื่อนออกมารายงาน หรือ เล่า เรื่องหน้าห้อง นักเรียนมองเพื่อนที่ออกมารายงานหรือ เล่า เรื่องนั้น
  6. เมื่อครูสั่งงาน นักเรียนมองครูขณะที่ครูสั่งงานและทำงานตามที่ครูสั่ง เช่น จดงานลงสมุด อ่านหนังสือ ทำแบบฝึกหัด
  7. เมื่อมีปัญหาในงานที่ครูให้ทำ นักเรียนยกมือถามครูหรือ เดินไปหาครูเพื่อขอคำอธิบาย
- พฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียน เป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชั้นเรียน ปัญหาหนึ่งที่ทางโรงเรียน ครู อาจารย์ผู้สอน นักการศึกษาได้พยายามแก้ไขโดยใช้วิธีการต่าง ๆ มาลินี จุโทปะมา (2520 : 10) ได้ศึกษาวิธีการที่ครูและครูแนะแนวใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นครูประจำชั้นและครูแนะแนว 380 คน ตอบแบบสอบถามพบว่า ครูประจำชั้นและครูแนะแนวเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหาพฤติกรรมดังนี้

วิธีแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ครูเลือกใช้	เปอร์เซ็นต์ของวิธีแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ครูเลือกใช้	
	ครูประจำชั้น	ครูแนะแนว
1. ชี้แจงให้เห็นถูกผิด	44	56
2. ค้นหาสาเหตุ	36	40
3. ลงโทษ	16	-
4. ส่งไปให้ผู้อื่นแก้ไข	4	4

นอกจากนี้ยังใช้วิธีการตักเตือนทันที การอบรมทั้งชั้นเรียน การคาดโทษ การขู่จะลงโทษ การดู-ว่า การมองบ่อย ๆ การให้ยืน การแยกให้นั่งคนเดียว การตี การให้คะแนนตั้งใจเรียน การทำเป็นไม่สนใจ ฯลฯ วิธีการดังกล่าวที่ครูใช้มักจะทำอย่างไม่เป็นระบบชัดเจน ไม่สม่ำเสมอ และมักจะไม่สามารถแก้ปัญหาได้

วิธีการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่นักจิตวิทยาการศึกษาพยายามเผยแพร่ และมีการนำมาใช้ในประเทศไทยในปัจจุบันคือ การปรับพฤติกรรม ซึ่งสามารถแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าวได้ผลเป็นอย่างดี โดยเฉพาะนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในสภาพการเรียนการสอน เช่น ในปี พ.ศ. 2517 เรณู ผดุงถิ่น (2517) ให้ครูใช้การเสริมแรงทางสังคมปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 จำนวน 3 คน การเสริมแรงทางสังคมที่ใช้คือ ครูแสดงความสนใจ ยิ้ม ชมเชย พยักหน้าแสดงการยอมรับผลปรากฏว่า ทำให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น เช่น การทำงานเงียบ ๆ ที่โต๊ะ ไม่รบกวนการเรียนการสอน และทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ในปีเดียวกัน เบญจกุล จินาพันธ์ (2517) ได้ให้ครูใช้การเสริมแรงทางสังคมปรับพฤติกรรมชนอยุ่ไม่สุขเกินปกติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 จำนวน 4 คน ผลปรากฏว่า การเสริมแรงทางสังคมโดยครูและเพื่อนให้ความสนใจ ยิ้มและชมเชย ทำให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น เช่น นั่งอยู่กับที่ ไม่ทำเสียงดัง และทำให้พฤติกรรมอยู่ไม่สุขลดน้อยลง ม.ร.ว. สมพร สุทัศนีย์ (2522) ได้ให้ครูให้การเสริมแรงทางสังคมปรับพฤติกรรมเฉื่อยขрімผิดปกติ ของนักเรียนจำนวน 4 คน ผลปรากฏว่า การให้การเสริมแรงทางสังคมโดยครูให้คำชมเชยและแสดงการยอมรับและการให้ความสนใจ ทำให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นคือ การสบตาทำท่าย ถาม พุด ยิ้ม และทำให้

พฤติกรรมเฉียบขริมลดลง พรชูลี อาชาวาร์ง และสงบ ลักษณะ (2522) ได้ใช้กิจกรรมที่นักเรียนชอบเป็นตัวเสริมแรง ทดลองปรับพฤติกรรมก่อนได้แก่ ตะโกนเสียงดัง การทำให้เกิดเสียงดังจากสิ่งของวัสดุต่าง ๆ การเดินออกนอกห้องเรียน การรบกวนการทำงานของคนอื่นกับเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลปรากฏว่า การใช้การเสริมแรงด้วยการให้สิทธิพิเศษ และการใช้กลุ่มควบคุมซึ่งกันและกัน ทำให้พฤติกรรมก่อนลดลง ในทำนองเดียวกัน เขาวนาฏ วุฒิอารง (2524) ได้ทำการทดลองให้ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนเลือกกิจกรรมที่ชอบ เช่น ระบายสี ปั้นดินน้ำมัน เล่นห่วงยาง ฯลฯ พบว่า การที่นักเรียนได้เลือกทำกิจกรรมที่ชอบหลังจากทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์สามารถเพิ่มสัมฤทธิ์ผลในวิชาคณิตศาสตร์ได้ ส่วน ลักษณะ กฤษณฉ (2524) ใช้เบียร์รถกรเป็นแรงเสริมเพื่อปรับพฤติกรรมการยกมือตอบคำถาม และการทำการบ้านในวิชาภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 6 คน ผลปรากฏว่า การให้การเสริมแรงด้วยเบียร์รถกรทำให้พฤติกรรมการยกมือถามตอบคำถามและการทำการบ้านของนักเรียนเพิ่มขึ้น วันทนา กิ่งเจริญสุข (2526) ได้ศึกษาผลของการให้การเสริมแรงทางบวกโดยวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลต่อการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาในชั้นเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมก่อนในห้องเรียน 40 คน พบว่า การให้การเสริมแรงด้วยเบียร์รถกรโดยการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล สามารถลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาในห้องเรียนได้ และให้ผลไม่แตกต่างกัน ภรณี อินทศร (2526) ศึกษาผลของการใช้วิธีควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ผลปรากฏว่าวิธีการควบคุมตนเองสามารถทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้น

จากการศึกษา เกี่ยวกับการศึกษาวิจัยในด้านการปรับพฤติกรรมในประเทศไทยที่กล่าวมา พบว่าเกือบทั้งหมด เป็นการปรับพฤติกรรมหรือทำพฤติกรรมพฤติกรรมบำบัด เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการเปลี่ยนเงื่อนไขภายนอกเพียงอย่างเดียวด้วยเทคนิคต่าง ๆ เช่น การให้การเสริมแรงทางสังคม การวางเงื่อนไขแบบกลุ่ม การใช้เบียร์รถกร ซึ่งเป็นเทคนิควิธีในแนวเงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นหลัก อย่างไรก็ตามการปรับพฤติกรรมโดยการเปลี่ยนเงื่อนไขภายนอกอย่างเดียว พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปมักจะไม่คงอยู่ได้ไม่นานหลังจากยุติไปรแกรมการ

ปรับพฤติกรรมแล้ว อีลลิส ได้เสนอวิธีการบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) เพื่อช่วยให้พฤติกรรมที่ปรับคงอยู่ได้นานหลังจากยุติโปรแกรมการปรับพฤติกรรมแล้ว ซึ่งวิธีการดังกล่าวเป็นวิธีการหนึ่งของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) (Ellis อ้างใน Patterson, 1980 : 172)

### แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน

พฤติกรรม (Behavior) หมายถึงสิ่งที่บุคคลกระทำ แสดงออก หอมสนองหรือโต้ตอบ สิ่งใดสิ่งหนึ่งในสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ ได้ยินได้ จับได้ ชี้อันหนึ่งหรือได้ตรงกัน ด้วยเครื่องมือที่เป็นวัตถุวิสัย ไม่ว่าจะการแสดงออกหรือตอบสนองนั้นจะเกิดขึ้นภายในหรือภายนอกร่างกายก็ตาม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2524 : 3) วิธีการที่นักจิตวิทยานิยมนำมาใช้ในการพัฒนา แก้ไข หรือปรับปรุงพฤติกรรมคือ การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) ซึ่งเป็นเทคนิคการเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างเป็นระบบตามหลักพฤติกรรม (Behavior Principles) โดยมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ วิธีการปรับพฤติกรรมจึงมีลักษณะดังนี้

1. วิธีการ (Method) เป็นวิธีการที่ได้จากการวิจัยทางวิทยาศาสตร์พฤติกรรม (behavior science)
2. เป้าหมาย (goal) เป็นเป้าหมายที่ช่วยแก้ปัญหาสังคม โดยการจัดการเรียนรู้ใหม่ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการทำงานของมนุษย์ และเป็นเป้าหมายที่สามารถประเมินได้โดยการดูที่ทักษะ ความเป็นตัวของตัวเอง และความพึงพอใจที่เพิ่มขึ้น
3. การฝึกปฏิบัติ (practice) ทั้งผู้มาขอรับบริการและนักปรับพฤติกรรมจะต้องมีเป้าหมายและการฝึกปฏิบัติร่วมกัน
4. ความแม่นยำ (Validity) เป็นการพัฒนาอย่างเป็นระบบสม่ำเสมอ โดยการประเมินผลของการบำบัดหรือปรับพฤติกรรมอย่างมีนิจพิเคราะห์ ด้วยการติดตามผลหรือการทดลองกับบุคคลหรือกลุ่ม (Davison & Stuart 1974 อ้างใน Kalish 1981 : 3-4)

การปรับพฤติกรรมในระยะ เวลาที่ผ่านมามักจะ เน้นการปรับพฤติกรรมในแนว เจื้อนไข การกระทำ (Operant Conditioning) และ Classical Conditioning แนวทางใน การปรับพฤติกรรมในปัจจุบันได้ เริ่ม เน้นที่กระบวนการทางปัญญาและวิธีการควบคุมตนเอง (Mahoney 1977 : Michenbaum 1977. Thorasen & Mahoney 1974 อ้างใน Lichtenstein 1980 : 211-212) การปรับพฤติกรรมทางปัญญามีความ เชื่อพื้นฐานที่ว่า บุคคลมักจะรับรู้ เหตุการณ์ต่าง ๆ หรือรับข้อมูลต่าง ๆ มาอย่างบิดเบือน และยึดถือความเชื่อหรือ ความคิดที่ผิดในการทำงาน (Mikulas 1978 : 129) การปรับพฤติกรรมทางปัญญา เน้นที่ กระบวนการทางปัญญาหรือกระบวนการทางสัญชาตญาณ เช่น การรับรู้ของบุคคลต่อสภาพการณ์ ต่าง ๆ การตีความหมายและให้เหตุผลต่อพฤติกรรม รูปแบบการคิด การบอกกล่าวตนเอง การ ใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา เพื่อใช้ในการพัฒนา คงไว้และปรับพฤติกรรม (Wilson and O'Leary 1980 : 15) กระบวนการของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจึงต้องใช้วิธีการที่ช่วยให้ผู้มาขอรับ บริการรู้จักวิเคราะห์ และเห็นถึงเหตุผลและความเป็น เหตุเป็นผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อทดแทน การตีความหมาย การรับรู้เหตุการณ์ และการคิดที่บิดเบือน (Mikulas 1978 : 129; Wilson and O'Leary 1980 : 15)

ในการปรับพฤติกรรมทางปัญญา นักจิตบำบัดได้พัฒนาเทคนิควิธีในการปรับพฤติกรรม แตกต่างกันไปหลายเทคนิค เช่น การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย อัลเบิร์ต อิลลิส (Albert Ellis) ในปี ค.ศ. 1962 วิธีการสอนตนเอง (Self Instructional Methods) พัฒนาขึ้นโดย Meichenbaum และ Goodsman (Wilson and O'Leary 1980 : 212) การหยุดความ คิด (Thought Stopping) Wolpe ได้นำเทคนิคนี้ไปใช้จน เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง (Mikulas 1978 : 132) สำหรับ เทคนิคการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เป็น เทคนิค ที่ช่วยให้บุคคลชุกกับตนเองหรือคิดอย่างมี เหตุผลต่อตนเองและสภาพการณ์ที่ เกิดขึ้น ในขณะที่เดียวกัน ก็ละทิ้งความคิดที่ไม่มี เหตุผล ซึ่งจะ ทำให้บุคคลมีความคิดและการแสดงออกที่มี เหตุผล (Bandura, 1979 : 190)



การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีพื้นฐานความคิดว่า อารมณ์ไม่เป็นสุขและพฤติกรรม เบี่ยงเบนของบุคคลมีสาเหตุมาจากระบบความเชื่อ ความคิด การรับรู้ การตีความหมายต่อตนเองและต่อสิ่งแวดล้อมอย่างไม่เป็นเหตุเป็นผล ไม่ตรงกับความเป็นจริงหรือไม่มีเหตุผล แนวคิดดังกล่าวมีสาขารออธิบายได้ตามทฤษฎี AEC ของอีลลิสได้ดังนี้คือ ผลกรรมทางอารมณ์และพฤติกรรม (C) เช่นอารมณ์โกรธ ความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ความรู้สึกที่ตนเองมีความสามารถ และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออก มีสาเหตุมาจากระบบความเชื่อหรือความคิดของบุคคล (E) เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น กล่าวคือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นสาเหตุให้เกิดผลกรรมทางอารมณ์และพฤติกรรมโดยตรง แต่ระบบความเชื่อหรือความคิดของมนุษย์ เป็นสาเหตุทำให้เกิดผลกรรมดังกล่าว (Ellis and Whiteley 1980 : 15-17; Ellis and Grieger 1979 : 5-6; Forman and Forman 1980 : 90-91)

เป้าหมายของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ คือการช่วยให้บุคคลมีความคิดและการแสดงออกอย่างมีเหตุผล (Wilson and O'Leary 1980 : 71; Goldstein and others 1981 : 119; Ellis and Grieger 1979 : 20-21) นอกจากนี้ยังมีเป้าหมายในการช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง (self-understanding) และสามารถควบคุมตนเองได้ (self-mastery) ซึ่งบุคคลที่มีความเข้าใจตนเองมีลักษณะดังนี้คือ

1. บุคคลจะต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง
2. บุคคลอาจจะพบกับความล้มเหลวหรืออาจจะทำผิดพลาดได้
3. บุคคลยิ่งรู้มากขึ้นเท่าไรว่าทัศนคติและความเชื่อที่เขาได้เรียนรู้ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเขา เขาก็จะสามารถยึดทัศนคติและความเชื่อของเขาบนความจริงที่เป็นปรนัยได้

สม่า เสมอขึ้น

สำหรับการสามารถควบคุมตนเองได้นั้น ในการพัฒนาการเป็นผู้สามารถควบคุมตนเองได้นั้น บุคคลควร

1. มองหรือรับรู้ตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นความจริง

2. คิดถึงความคิดที่อาจจะนำอารมณ์ตนเองไปในทิศทางที่ตน เลือกและกระทำใน ทิศทางที่ เขา เลือกที่จะกระทำ

3. กระทำเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองต้องการด้วยวิธีที่มีประสิทธิภาพและปราศจากความ วิตกกังวลต่อบุคคลหรือสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อตนเอง (Zolie Stone, and Lehr, 1980 : 81)

#### ลักษณะความคิดที่มี เหตุผลและ ไม่มี เหตุผล

จากแนวคิดของการมาบัตแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ที่ เชื่อว่า อารมณ์และพฤติกรรม ของบุคคลมีสาเหตุมาจากการคิด ซึ่งการคิดที่ไม่มีเหตุผลทำให้เกิดอารมณ์ไม่ เป็นสุข และพฤติกรรม เบี่ยงเบน กัดแค้นและเฉยเมย (Gattman and Leibum 1974 : 95-100) ได้เสนอลักษณะของ ความคิดไม่มี เหตุผลไว้ดังนี้คือ

1. เป็นการคิด เหตุผลสุดได้งัดคำใดคำหนึ่ง ในสิ่งที่ เป็นไปได้ทั้ง 2 กรณี เช่น ดี-เลว ถูก-ผิด ยอมรับ-ปฏิเสธ

2. เป็นการคิดที่พยายามแผ่ขยายสิ่งที่รับรู้จาก เหตุการณ์หนึ่ง ไปสู่เหตุการณ์อื่นที่ไม่ สัมพันธ์กัน

3. มีความ เชื่อถือในการประ เนิมนบุคคลมากเกินไปจนไม่ฟัง เหตุผลอื่น ซึ่ง เป็นการ หลีก เลี่ยง เหตุผลอื่นหรือ เป็นการพิจารณา เหตุผลด้าน เดียว

4. ทำสิ่งต่าง ๆ โดยยึดวิธีการที่ไม่เหมาะสมและไม่สามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ใน แง่อื่นได้

นอกจากลักษณะ 4 ประการดังกล่าวแล้ว อีลลิสและไวท์เลย์ (Ellis and Whiteley 1974 : 4-6) ยังได้เสนอแนวความคิดที่ไม่มีเหตุผลไว้อีก 3 ลักษณะดังนี้

แนวคิดที่ 1 ฉันต้องเป็นคนมีความสามารถสูง เป็นผู้มีความ เหมาะสมและได้รับความ สำเร็จ ฉันต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน ถ้าฉันทำอะไรไม่ได้มัน เป็นสิ่ง เลวร้ายมากสำหรับฉัน



ฉันทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะมันหมายถึงฉันไม่สามารถทำให้คนอื่นยอมรับฉันได้  
ฉันจึง เป็นคนใช้การไม่ได้

เมื่อบุคคลยึดมั่นในความคิดที่ไม่มีเหตุผลนี้ เขามีแนวโน้มที่จะรู้สึกว่า เขาไร้ความสามารถ ไร้คุณค่า กังวลใจ ทำให้เขาเกิดความรู้สึกกลัวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และทำให้เกิดอาการทางโรคประสาทประเภทย้ำคิดย้ำทำ

แนวคิดที่ 2 คนอื่นจะต้องทำดีต่อฉัน ให้ความยุติธรรมและแสดงออกต่อฉันอย่างดีจนฉันพึงพอใจ มัน เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากที่เขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันทนไม่ได้ที่เขารังเกียจฉัน ถ้าเขาไม่สามารถทำให้ฉันพอใจได้ เขาควรถูกตำหนิและถือว่าเป็นคนไร้คุณค่า

เมื่อบุคคลมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลนี้ เขามีแนวโน้มจะเป็นคนจริงจังมากเกินไป ไกร่อง่ายชอบตำหนิ มีดีริสูง มีความรุนแรง อาฆาตพยาบาท คิดแก้แค้นและอาจจะกลายเป็นฆาตกรก็ได้

แนวคิดที่ 3 ฉันต้องได้ทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะต้องตีสมบูรณเป็นไปในทางบวก และเป็นไปในทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็น ฉันทนต่อสภาพที่ยากลำบากไม่ได้ ฉันทนต่อสภาพที่คับข้องใจหรือไม่เป็นตามที่คิดไม่ได้ เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นแล้วโลกนี้จะกลายเป็นสภาพที่ไม่น่าอยู่เลย

เมื่อบุคคลมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลนี้ เขาจะมีความรู้สึกไกร่อง่าย สงสารตนเอง และรู้สึกด้อยค่า

นอกจากนี้อัลลิส ยังได้จำแนกความคิดทั้งที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผลออกเป็นประเภทละ

#### 11 ลักษณะดังนี้

##### 1. ความคิดไม่มีเหตุผล

- 1.1 บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน
- 1.2 บุคคลจะต้อง เป็นผู้มีความสามารถสูง มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ

สำเร็จอย่างสมบูรณ์ที่สุด จึงจะถือว่าเป็นบุคคลมีคุณค่า

- 1.3 คนที่เป็นคนเลว คำขำ ชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ
- 1.4 มัน เป็นสิ่งเลวร้ายมากที่สิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น
- 1.5 ความไม่เป็นสุข เกิดจากสภาพภายนอกตัวบุคคลซึ่งควบคุมไม่ได้
- 1.6 บุคคลจะต้องคำนึงถึงและวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายและน่ากลัวอยู่เสมอ ๆ

เพราะผลของสิ่ง เหล่านั้นสมควรที่เราต้องตระหนักตลอดเวลา

1.7 มันง่ายต่อการที่จะหลีกเลี่ยง ความยากลำบากและความรับผิดชอบแทนที่จะเผชิญกับมัน

1.8 บุคคลควรพึงหาผู้อื่นตลอดจนควรมีคนที่ แข็งแกร่งกว่าไว้ เป็นที่พึ่ง เสมอ

1.9 ประสบการณ์และ เหตุการณ์ในอดีต เป็นตัวกำหนดให้เกิดพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของ เหตุการณ์ในอดีตไม่สามารถจะกำจัดได้

1.10 บุคคลควรมีความเศร้าใจ เป็นทุกข์ต่อปัญหาและความทุกข์ยากของคนอื่น

1.11 ปัญหาทุกปัญหาจะต้องแก้ไขได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ ไม่เช่นนั้นแล้ว จะเกิดผลร้ายตามขึ้นมา

## 2. ความคิดที่มีเหตุผล

2.1 บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่า จะต้องทุ่มเทความสนใจ และความปรารถนาที่จะได้รับความรักแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรัก และคิดในสิ่งที่ เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์

2.2 บุคคลจะกระทำการใด ๆ อย่างเต็มที่เนื่องมาจากความต้องการที่จะทำมากกว่าที่จะทำ เพื่อให้ดีกว่าคนอื่น การทำงานก่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งอาจจะเกิดการผิดพลาดได้

2.3 ทุกคนอาจจะพบกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่ยอมรับความล้มเหลวนั้น และพยายามไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก

2.4 บุคคลจะไม่ทำให้สภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจให้เป็นเรื่องใหญ่ขึ้น ถ้าเป็นไปได้ ควรปรับปรุงสภาพการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ก็ควรยอมรับมันและไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้ายแต่อย่างใด

2.5 ถ้าบุคคลยอมรับว่า สิ่งที่ไม่พึงพอใจและสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินค่าของเขาเอง สิ่งเหล่านั้นก็จะสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้

2.6 บุคคลเห็นความจริงว่า อันตรายที่มีอยู่ไม่ เป็นสิ่งที่ เลวร้าย เหมือนอย่าง ที่เขากลัว ควรรู้ว่าความวิตกกังวล เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่า เหตุการณ์ที่น่ากลัว จริง ๆ

2.7 การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบจะ เป็นประโยชน์ต่อ ตนเองในระยะยาวมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงมัน

2.8 บุคคลมีความพยายามที่จะ เป็นตัวของตัวเอง และมีความรับผิดชอบ แต่ ควรจะพึ่งพาผู้อื่น หรือยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อมีความจำเป็น

2.9 บุคคลยอมรับว่า ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่า เหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวิเคราะห์หรือตีผลจากอดีต การพิจารณา ความเชื่อที่เป็นโทษเพื่อนำมา เป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป

2.10 เมื่อบุคคลอื่น เป็นทุกข์หรือถูกรบกวน ควรพยายามหาทางช่วย เหลือเขาถ้า ทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ควรจะยอมรับมัน และทำเท่าที่จะทำได้ให้ดีที่สุด

2.11 บุคคลควรค้นหาหนทางในการแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลาย ๆ ทาง และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับว่าไม่มีคำตอบหรือหนทางแก้ไขที่สมบูรณ์ที่สุดในแต่ละ ปัญหา (Patterson, 1980 : 68-71; Johnson, 1979 : 191-193)

โกลด์สเตียนและคณะ (1981) เลวินสัน มูนูซ์ ยังแมนและซีส (1978) ได้สรุป ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลว่า ความคิดที่ไม่มี เหตุผลมีลักษณะสำคัญดังมีคือ

1. เป็นความคิดที่พิจารณาเห็นว่าตนเองและสภาพแวดล้อมหรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ดีสมบูรณ์ เลวร้าย เช่น "มัน เป็นสิ่งเลวร้ายมากที่ครูนำฉันไปปรึกษาคุณวิจารย์หน้าห้องเรียน"

2. เป็นความคิดที่มอง เห็นว่าตนเองไม่สามารถยอมรับหรืออดทนต่อสภาพการณ์ที่ เกิดขึ้นได้ ผู้มาขอรับบริการมักจะถูกหรือคิดว่า "ทนไม่ได้" เช่น "ฉันทนไม่ได้ที่เธอไม่รัก ฉันอีกต่อไป"

3. เป็นความคิดที่เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างต้อง เป็นไปตามที่ตนเองคาดหวังไว้ หรือที่ตนเองต้องการ มักจะมีคำว่า "ต้อง" เช่น

"ฉันต้อง เป็นคนที่เก่งที่สุดไม่มีใครเทียบได้"

4. เป็นความคิดที่ เป็นการตำหนิตนเอง ตำหนิคนอื่นหรือสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้น เช่น

"เขา เป็นคน เลวมากที่ไม่สามารถทำอย่าง ที่ฉันต้องการได้"

"ฉันทำไม เลวอย่างนี้ สอบตกทุกเทอม"

5. เป็นความคิดที่แผ่ขยาย จากเหตุการณ์หนึ่งไปสู่เหตุการณ์อื่นซึ่งไม่สัมพันธ์กัน เช่น

"ฉันไม่เคยทำสิ่งใดสำเร็จเลย"

"ไม่มีใครชอบผมเลย"

"ฉัน เป็นคน เลวจริง ๆ ไม่มีสิ่งดีเลย" (Goldstein and others, 1981 :

120-121, Lewinsohn, Munuz, Youngman and Zeiss 1978 : 248)

อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่า ความคิดที่มี เหตุผลและไม่มี เหตุผลจะมีลักษณะหลายประการแตกต่างกันออกไป แต่ในการพิจารณาว่า ความคิดใดหรือพฤติกรรมใดมี เหตุผลหรือไม่นั้นก็มิ ไรก็ใช้เกณฑ์ที่ใช้ในการพิจารณา ซึ่งฮิลลิส และ เมาส์บี (1971) ได้เสนอเกณฑ์ไว้ 5 ประการ โดยพิจารณาว่า ความคิดหรือการกระทำนั้นมี เหตุผล เมื่อความคิดหรือการกระทำนั้น

1. ตั้งอยู่บนพื้นฐานความจริงที่เป็นปรนัย

2. การตัดสินใจหรือการกระทำนั้น เป็นการช่วยเหลือและป้องกันชีวิตของตนเอง

3. ช่วยให้บรรลุ เป้าหมายระยะใกล้และไกลได้อย่างเร็วหรือช่วยให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ

4. ช่วยป้องกันหรือกำจัดความขัดแย้งในตนเอง

5. ช่วยป้องกันหรือกำจัดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น (Ellis and Grieger 1979 :

233; Zolie, Stone and Lehr 1980 : 80; Forman and Forman 1980 : 91-92)

จากเกณฑ์ทั้ง 5 ประการนี้ นิบบิ่ง เมาส์บี และทอมสัน (1976) ได้เสนอว่า การที่จะพิจารณาว่า

พฤติกรรมหรือความคิดมีเหตุผลก็ต่อเมื่อ พฤติกรรมหรือความคิดนั้นมีลักษณะ 3 ใน 5 ประการ

ดังกล่าว (Knipping, Maulsby, and Thompson 1976 : 278)

ในการทำจิตบำบัด เพื่อพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์นั้น นักจิตบำบัดสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้มาขอรับบริการได้โดยการใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ในการเปลี่ยนความคิด (แนวทางปัญญา) พฤติกรรม (แนวทางพฤติกรรม) และอารมณ์ (แนวทางผู้มาขอรับบริการ เป็นศูนย์กลาง) ซึ่งทั้งความคิด พฤติกรรม และอารมณ์เป็นเหตุ (Cause) เป็นผล (effect) ต่อกัน อย่างไรก็ตามหลักในการเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น ควรเน้นที่ความคิดหรือปัญญา (Cognition) เพราะว่า การจะเข้าใจปัญหาทางพฤติกรรมหรืออารมณ์นั้น จะต้องสามารถเข้าใจถึงความคิดและบทบาทของความคิดต่อปัญหาดังกล่าว (Murphy 1983 : 202)

อิลลิส ได้ตั้งข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับธรรมชาติ และการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ไว้ดังนี้คือ

1. ความคิดของมนุษย์มีทั้งมี เหตุผลและไม่มีเหตุผล เมื่อคิดและกระทำอย่างมีเหตุผล เขาก็จะมีความสุข และ เป็นผู้มีความสามารถ
2. อารมณ์ไม่เป็นสุข หรือพฤติกรรมของอาการทางโรคประสาทเป็นผลมาจากการคิดที่ไม่เป็นเหตุเป็นผล และไม่มีเหตุผล
3. อารมณ์ไม่เป็นสุข เป็นผลมาจากการที่คนคิดอย่างไม่มีเหตุผล ซึ่งไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ภายนอกโดยตรง
4. ความคิดไม่มีเหตุผล เกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่เป็นเหตุเป็นผล และทำให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขมากยิ่งขึ้น
5. ความคิดหรืออารมณ์ที่เป็นเชิงลบ หรือทำลายตนเอง สามารถทำให้ลดลงได้โดยการสร้างการรับรู้และการคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาทดแทน
6. มนุษย์พูดหรือคิดโดยผ่านสัญลักษณ์หรือภาษา การคิดหรือการพูดดังกล่าว ถ้าไม่มีเหตุผลและปล่อยให้ความคิดนั้นมีอยู่ไปก็จะ เป็นผลให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขมากยิ่งขึ้น และเป็นผลให้เกิดพฤติกรรม เบี่ยงเบนการแก้ไขความคิดไม่มีเหตุผลดังกล่าวจึงอาจจะทำได้โดยอาศัยการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางสัญลักษณ์หรือภาษา (Ellis อ้างใน Patterson 1980 : 67-68)

การทำการบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์นั้น อธิลิสถือหลักสำคัญเบื้องต้นว่า

1. บุคคลวางเงื่อนไขตนเองให้เกิดอารมณ์ไม่ เป็นสุข มากกว่าถูกวางเงื่อนไขโดย พ่อแม่หรือ เหตุการณ์ภายนอกอื่น ๆ
2. บุคคลมีความโน้มเอียงทางวัฒนธรรมและทางชีวภาพที่จะคิดไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือมีความรู้สึกวุ่นวายใจ
3. บุคคลมีแนวโน้มที่จะสร้างความเชื่อที่ทำให้เกิดอารมณ์ไม่ เป็นสุข และมีความวิตกกังวลกับอารมณ์ไม่ เป็นสุขที่มีอยู่ จนทำให้เกิดอารมณ์ไม่ เป็นสุข เพิ่มมากขึ้น
4. บุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญา อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนั้น เขาจึง
  - 4.1 สามารถเลือกที่จะได้ครอบสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แตกต่างออกไป จากที่เคยกระทำ
  - 4.2 ไม่รู้สึกวุ่นวายใจ เกี่ยวกับ เกือบทุกอย่างที่อาจจะ เกิดขึ้นได้
  - 4.3 สามารถฝึกตนเอง เพื่อจะมีอารมณ์ที่ เป็นสุขมากที่สุด

จากแนวทางและพื้นฐานความคิดดังกล่าว เทคนิคการบำบัดแบบพิจารณา เหตุผล และอารมณ์จึงมีจุดมุ่งหมายในการช่วย เหลือบุคคลใน 3 ลักษณะคือ

1. ช่วยให้เขายอมรับข้อผิดพลาดของตน ความคิดที่ไม่มีเหตุผลและการคิดทำร้ายตนเองที่มีอยู่
2. ช่วยให้เขาพัฒนาความคิด การรับรู้ การตีความหมายต่อตนเอง และสิ่งแวดล้อม ให้เป็นไปตามความจริงและมีเหตุผล
3. ช่วยให้เขาปรับพฤติกรรมให้เป็นไปอย่างเหมาะสม (Forman and Forman 1980 : 91)



วิธีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ในการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นั้น นักจิตบำบัดต้องช่วยให้ผู้มาขอรับบริการจัดความคิดที่ไม่เป็นเหตุ เป็นผลหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล แล้วทดแทนขึ้นด้วยความคิดที่เป็นเหตุ เป็นผลและมีเหตุผล ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. แสดงให้ผู้มาขอรับบริการเห็นว่า เขามีความคิดที่ไม่มีเหตุผล จะต้องช่วยให้เขาเข้าใจว่า ทำไมเขาจึงมีความคิดเช่นนั้น ทำให้เข้าใจ เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไม่มีเหตุผลกับอารมณ์ไม่ เป็นสุขหรือกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
2. ทำให้ผู้มาขอรับบริการเข้าใจว่า อารมณ์ไม่ เป็นสุขจะมีอยู่ต่อไป เพราะ เขายังมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลคงอยู่
3. ทำให้ผู้มาขอรับบริการ เปลี่ยนความคิดของเขาโดยจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลแล้ว ทดแทนขึ้นด้วยความคิดที่มี เหตุผล
4. วางแผนในการพัฒนาปฏิกิริยาโต้ตอบที่มีเหตุผลของผู้มาขอรับบริการ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่มีเหตุผลหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ใหม่มั่นคงต่อไป (Ellis อ้างใน Patterson 1980 : 73-74; Wilson and O'Leary 1980 : 125)

การช่วยให้ผู้มาขอรับบริการ เห็นว่า เขามีความคิดมีเหตุผลหรือไม่ต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดนั้นมีลักษณะอย่างไร สามารถทำได้โดยการสอน การฝึก การชี้แนะ หรือการถาม คำถาม เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถวิเคราะห์สภาพการณ์ที่เกิดขึ้นตามรูปแบบ ABC ตามหลักการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของอีลลิส ดังนี้ (Ellis and Grieger 1979 : 22-30)

A : ประสบการณ์หรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ (Activating Experience) เป็นสภาพแวดล้อมที่ผู้มาขอรับบริการ เกิดอารมณ์ไม่ เป็นสุขหรือมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ทั้ง ผู้ทำการบำบัดและผู้มาขอรับบริการจะต้อง เข้าใจหรือบอกได้ชัดเจนตรงกันว่า เหตุการณ์ใดเกิดขึ้น และ เกิดขึ้นอย่างไรกับผู้มาขอรับบริการ

B : ความคิดหรือความเชื่อของผู้มาขอรับบริการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Belief or Thinking) ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะดังนี้

- ความคิดหรือความเชื่อที่มีเหตุผล (Rational Belief or thinking)
- ความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (Irrational Belief or thinking)

ผู้ทำการบำบัดต้องช่วยให้ผู้มาขอรับบริการจำแนกความคิดออกให้ได้ชัดเจนว่า ความคิดนั้นมีเหตุผลหรือไม่ โดยพิจารณาถึงความ เป็น เหตุ เป็นผลต่อกันของความคิดกับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือพิจารณาจากเกณฑ์ 5 ประการที่อัลลิสและ เมาส์บี ได้เสนอไว้

C : ผลกรรมทางอารมณ์หรือพฤติกรรม (Behavioral or Emotional Consequence) หมายถึงอารมณ์หรือพฤติกรรมของผู้มาขอรับบริการอื่น เกิดจากความคิดหรือความเชื่อต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

ผู้ทำการบำบัดต้องช่วยให้ผู้มาขอรับบริการมองเห็นถึงผลกรรมที่แสดงออกในรูปอารมณ์หรือพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลกรรมที่มีสาเหตุมาจากการมีความคิดที่มี เหตุผลหรือไม่มี เหตุผลคือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

เมื่อผู้มาขอรับบริการสามารถเข้าใจอย่างถูกต้องชัดเจนแล้วว่า เหตุการณ์ใดเกิดขึ้น มีความคิดอย่างไรต่อ เหตุการณ์นั้น ความคิดนั้นมีเหตุผลหรือไม่ มีผลกรรมที่เกิดจากความคิดนั้นอย่างไร ถ้าพบว่ามีความคิดที่ไม่มี เหตุผลทำให้เกิดผลกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผู้ทำการบำบัดต้องช่วยให้ผู้มาขอรับบริการ เปลี่ยนความคิดที่ไม่มี เหตุผลให้ เป็นความคิดที่มี เหตุผล ด้วยวิธีการขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Disputing : D)

#### วิธีการขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล

การขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล อาจจะทำได้โดยการถามคำถาม (Questioning) ทำทนาย (Challenging) การอภิปราย (Debating) ด้วยวิธีการที่เป็นเหตุเป็นผล และเป็นความจริงเชิงประจักษ์ตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการคือ

1. การอธิบาย เป็นการซักถามเพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจหรือบอกได้ชัดเจนว่า เหตุการณ์ใดเกิดขึ้น แล้วมีความคิดหรือมีเหตุผลอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น จากความคิดหรือเหตุผลดังกล่าวทำให้เกิดอารมณ์และมีการแสดงออกอย่างไร ในกระบวนการอธิบายจึงเป็นกระบวนการค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผล (detecting process) ในกระบวนการค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผล จะต้องถามผู้มาขอรับบริการด้วยคำถามที่มีลักษณะดังนี้

1.1 "มีเหตุการณ์ใดบ้างที่สนับสนุนให้คิดเช่นนั้น" เป็นการถามเชิงชี้แนะ ให้ผู้มาขอรับบริการได้คิด ค้นหาความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุ เป็นผลกันระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับความคิดที่มีต่อ เหตุการณ์นั้นว่าเป็น เหตุ เป็นผลต่อกันหรือไม่ เช่น "ที่คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า มี เหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า"

1.2 "ความคิดนั้นเป็นความจริงหรือไม่" เป็นการชักชวนให้ผู้มาขอรับบริการ พิจารณาอยู่ที่ถ้อยคำที่ตนพูดขึ้นว่า ความคิดของเขาเป็นความจริงหรือไม่ อย่างไร เช่น "คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า คุณเป็นคนไร้ค่าจริงหรือ" "คุณเคยพบกับความสำเร็จในงานที่คุณทำบ้างไหม"

1.3 "อะไรทำให้เกิดผลอย่างนั้น" เป็นการถามให้ผู้มาขอรับบริการพิจารณา ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดผลกระทบทางอารมณ์หรือพฤติกรรม เช่น "คุณพอจะมองเห็นหรือยังว่า อะไร ที่ทำให้คุณไม่สบายใจ และไม่ทำางตามที่คุณพยายามให้ทำ" (Ellis and Grieger 1979 : 20)

2. การจำแนกความคิด เป็นการจำแนกกระหว่างความคิดที่มีเหตุผลกับความคิดที่ไม่มี เหตุผล เป็นการจำแนกความแตกต่างระหว่างความต้องการกับความจำเป็น ความปรารถนากับ ความคิดว่าต้องได้ ความไม่พึงปรารถนากับความไม่สามารถทนได้ เป็นการถามให้ผู้มาขอรับบริการ มองเห็นความสอดคล้องและความขัดแย้งกันในความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออก (Ibid., P.21)

3. การกำหนดขอบเขตของความคิดที่ชัดเจน เป็นการกำจัดความคิดไม่มีเหตุผลอีก อย่างหนึ่ง โดยการให้ผู้มาขอรับบริการให้คำจำกัดความ ต่อคำที่เป็นความคิดหรือความเชื่อต่อ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้มาขอรับบริการ และช่วยให้ผู้มาขอรับบริการก็สามารถจำแนกคำจำกัดความ ได้อย่างชัดเจนและเฉพาะเจาะจง เป็นการตัดปัญหาการแผ่ขยายไปสู่เรื่องอื่น ๆ ซึ่งเป็นการ

หลักเบื้องการโต้แย้งในลักษณะของการพิจารณาความเป็นเหตุเป็นผลในเบื้องต้น ในการนำมัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นั้นจึง เน้นการหยุดลักษณะของถ้อยคำที่คลุมเครือไม่ชัดเจน และชักนำให้ผู้มาขอรับบริการให้คำจำกัดความหรือกำหนดขอบเขตของความคิดให้ชัดเจนยิ่งขึ้น (Ibid., P.21)

เทคนิคการทำการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นั้น ผู้ทำการบำบัดสามารถนำเทคนิคอื่น ๆ มากมายในการทำจิตบำบัดมาใช้เพื่อให้บุคคล เปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล ผู้ทำการบำบัดอาจจะนำเทคนิคมาใช้ได้ประมาณ 40-50 เทคนิค มาประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมกับผู้มาขอรับบริการ ตามลักษณะอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการนำเอาเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ดังกล่าวดังกล่าวจะต้องมีจุดมุ่งหมายชัดเจน เป็น เทคนิควิธีที่เป็นวิทยาศาสตร์ตามกระบวนการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของอีลลิส (Ellis and Whiteley 1979 : 66-67) เทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้เพื่อให้บุคคล เปลี่ยนความคิดไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลที่เป็นที่นิยมกัน ได้แก่ การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เป็นการให้ผู้มาขอรับบริการจินตนาการตามรูปแบบ ABCD โดยมีผู้ให้การบำบัดคอยให้คำแนะนำอยู่ใกล้ ๆ (Ellis and Grieger 1979 : 225-227) การเล่นบทบาทสมมุติ (Role playing) เป็นการฝึกการแสดงออกอย่างมีเหตุผล ผู้มาขอรับบริการและผู้ทำการบำบัดจะแสดงบทบาทโต้ตอบกันหรือสลับบทบาทกันสองคน (Martin and Peer 1978 : 219) การแสดงบทบาทสมมุติมักจะทำหลาย ๆ ครั้ง จนทำให้ผู้มาขอรับบริการสามารถแสดงออกหรือแก้ไขพฤติกรรมของตนได้เป็นอย่างดี โดยรับคำแนะนำหรือประเมินผลทั้งจากตนเองและผู้ทำการบำบัด (Sheldon 1980 : 28) การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลที่ยาน เป็นการฝึกวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามรูปแบบ ABCD ของอีลลิส แล้วบันทึกลงในแบบฟอร์มที่เรียกว่า แบบฟอร์มการช่วยเหลือตนเอง หรือแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลประจำวัน เป็นแบบฟอร์มที่ให้ผู้มาขอรับบริการกรอกข้อความหรือประโยคที่บรรยายสภาพการณ์ (A) ความคิดต่อสภาพการณ์ (B) ผลกระทบทางอารมณ์และพฤติกรรม (C) และความคิดที่มีเหตุผล ซึ่งได้จากการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อสภาพการณ์ (D) แล้วผู้มาขอรับบริการนำข้อความหรือประโยคที่กรอกในแบบฟอร์มมาตรวจสอบและวิเคราะห์ร่วมกันกับผู้ทำการบำบัด (Ellis and Whiteley 1979 : 73-79;

Lewinson, Munoz, Youngman and Zeiss 1978 : 249-254) ส่วนเทคนิคที่ผู้วิจัยจะนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ การชี้แนะ (prompting) และการฝึกทักษะ (Skill Training) ซึ่งจะกล่าวถึงต่อไปนี้

### เทคนิคที่นำมาใช้ในการวิจัย

#### การชี้แนะ (prompting)

การชี้แนะ เป็นการให้สิ่งเร้าซึ่งอาจจะ เป็นคำพูดหรือการแสดงท่าทางแก่อินทรีย์เพื่อให้แน่ใจว่า อินทรีย์จะแสดงพฤติกรรมตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผลจากการที่อินทรีย์แสดงพฤติกรรมที่ได้ชี้แนะนั้นอินทรีย์จะได้รับการ เสริมแรงทันที การชี้แนะสามารถเสริมสร้างพฤติกรรมต่าง ๆ ที่พึงปรารถนา เช่น พฤติกรรมการแต่งตัว การทำการบ้าน เป็นต้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2524 : 133)

การชี้แนะอาจจะทำได้หลายลักษณะ เช่น การใช้ตัวแนะ (cues) การสอน (Instructions) การให้สัญญาณ (gestures) การชี้ทาง (directions) การยกตัวอย่าง และการให้เลียนแบบ อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะชี้แนะด้วยวิธีการใด เมื่อพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นและให้การเสริมแรงพฤติกรรมนั้นแล้ว เมื่อพบว่าพฤติกรรมเป้าหมายมีความมั่นคงแล้ว จะต้องค่อย ๆ ถอดถอนโปรแกรมการชี้แนะออกจนพฤติกรรมเป้าหมายคงอยู่โดยไม่ต้องอาศัยการชี้แนะ (Craighead, Kazdin, and Mahoney 1976 : 128-129)

การนำเอาโปรแกรมการชี้แนะมาใช้ในการฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลในการทำการบ้านมีแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ก็สามารถทำได้คล้าย ๆ กับการนำไปใช้กับพฤติกรรมอื่น ๆ โดยดำเนินการดังนี้คือ

1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย หรือพฤติกรรมความคิดที่มีเหตุผลนั้นเอง
2. พิจารณาดูว่าควรจะใช้การชี้แนะแบบคำพูด แบบการแสดงท่าทางหรือการ

ผสมทั้ง 2 แบบ

3. ควรชี้แนะ เป็นขั้นตอน ไม่รวบรัด เพราะอาจทำให้ผู้มาขอรับบริการไม่สามารถปฏิบัติตามที่ชี้แนะได้อย่างดี ในการชี้แนะให้คิดอย่างมีเหตุผลนั้นก็ดำเนินการตามขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCD ตามหลักการบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ของอีลลิส

4. เมื่อเด็กคิดอย่างมีเหตุผล ผู้ทำการบำบัดต้องให้การ เสริมแรงทันที

#### การฝึกทักษะ (Skill Training)

การฝึกทักษะนับว่า เป็นสิ่งสำคัญมาก ในการทำพฤติกรรมบำบัดหรือการปรับพฤติกรรม โดยเฉพาะกับผู้มาขอรับบริการขาดทักษะบางประการในการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ในบางครั้งจำเป็นต้องทำให้ผู้มาขอรับบริการ เกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะการพูด ทักษะการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม การฝึกทักษะ เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการ เปลี่ยนการรับรู้ตนเอง จากที่เคยรับรู้ว่าคุณเองขาดความสามารถ ขาดศักยภาพในการทำงาน หรือรับรู้ว่าคุณเองต่ำค่า ไม่มีความหมาย ให้รับรู้ว่าคุณเองก็สามารถทำงานได้ดี หรือมีความสามารถเช่นกัน หลังจากได้ทดลองฝึกทักษะที่ผู้ทำการบำบัดช่วยฝึกให้ การทำการบำบัดให้ได้ผลจึงมักจะให้ผู้มาขอรับบริการได้มีโอกาสฝึกทักษะด้วย การสามารถรับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้อง ก็จะเป็นการ เริ่ม ไปสู่การคิดและการแสดงออกที่มีเหตุผลได้ นอกจากนี้การทำการบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ก็ เป็นการฝึกทักษะในการคิดอย่างมีเหตุผลนั่นเอง (Ellis and Grieger 1979 : 67-70; Ellis and Whitely 1979 : 93-133)

การฝึกทักษะมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้คือ

1. ตั้งจุดมุ่งหมาย เชิงพฤติกรรมในการฝึกทักษะ
2. วางขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติ ควร เป็นขั้นตอนสั้น ๆ และฝึกจากทักษะง่าย ๆ ไปสู่ทักษะที่ยากขึ้นตามลำดับ
3. ตกผลใจและข้อตกลงบางประการกับผู้มาขอรับบริการในการดำเนินการตามโปรแกรม
4. ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนที่วางไว้



5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นการบอกให้ผู้มาขอรับบริการได้ทราบถึงการฝึกปฏิบัติของเขา เพื่อจะได้ทราบถึงส่วนที่เขาสามารถทำได้เป็นอย่างดี และส่วนที่เขาจะต้องปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น
6. การฝึกซ้อม (Rehearsal) เป็นการฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญ หลังจากได้รับข้อเสนอแนะจากผู้ทำการบำบัด
7. ประเมินผลโปรแกรมการฝึกทักษะ เพื่อจะได้ปรับปรุงให้การฝึกทักษะ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (Gottman and Leibum 1974 : 117-118)

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ เป็นการบำบัดที่กำลังเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายในต่างประเทศ ได้มีงานวิจัยหลายชิ้นที่เป็นการวิจัยที่ศึกษาถึงประสิทธิภาพของกระบวนการนี้ ซึ่งพบว่าสามารถใช้ได้ทั่วไปทั้งกับพฤติกรรมทั่วไปและพฤติกรรมในชั้นเรียน ซีเลีย สโตนและเลอร์ (Zolie, Stone and Lehr 1980 : 80-83) ได้จัดโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียนด้วยวิธีการตามแนวทางพฤติกรรมทางปัญญา โดยการใช้การบำบัดด้วยพฤติกรรมมีเหตุผล (Rational Behavior Therapy) เพื่อเพิ่มพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียน โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนสี่ขวบและสี่ขวบ จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ละ 5 ครั้ง เป็นเวลาติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ให้ครูเป็นผู้ประเมินพฤติกรรมพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกมีพฤติกรรมมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมสนใจการทำงานในชั้นเรียน และการทำการบ้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โจเอล บล็อก (Joel Block 1978 : 61-65) ได้ทำการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา เพื่อเพิ่มคะแนนเรียน (GPA) ลดพฤติกรรมการรบกวนชั้นเรียนและลดพฤติกรรมหนีเรียน โปรแกรมดังกล่าวใช้เวลา 1 ภาคการเรียน โดยให้กลุ่มทดลองพบกับนักจิตบำบัดสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 12 สัปดาห์ พฤติกรรมการรบกวนชั้นเรียนใช้เวลาติดตามผล 4 เดือน ส่วนพฤติกรรมการหนีเรียนและผลการเรียนติดตามผลในภาคการเรียนถัดไป ผลของการจัดโปรแกรมนี้พบว่า นักเรียน

ในกลุ่มทดลองมีคะแนนการ เรียนเพิ่มขึ้น ส่วนพฤติกรรมรบกวนขึ้น เรียนและพฤติกรรมการณ์เรียน ก็มีความถี่ลดลง เช่นเดียวกัน เทอร์แมน (Thurman 1983 : 417-423) ก็ใช้การบำบัด แบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์เพื่อลดพฤติกรรมประเภทเอ (Type A behavior) ซึ่งได้แก่พฤติกรรมการแข่งขัน รีบร้อน ก้าวร้าว และต่อต้านเป็นปฏิปักษ์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นนักศึกษาวิทยาลัยจำนวน 22 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 11 คน กลุ่ม ทดลองพบนักจิตบำบัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผล การบำบัดพบว่าคะแนนจากแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมประเภทเอที่วัดในระยะเวลาหลังการบำบัด ต่ำกว่าคะแนนแบบสอบถามชุดเดียวกันในช่วงก่อนการบำบัด คะแนนจากแบบสอบถามที่วัดในช่วง ติดตามผลไม่แตกต่างกับคะแนนในช่วงหลังการบำบัดแสดงให้เห็นว่าการบำบัดแบบพิจารณา เหตุผล และอารมณ์มีผลระยะยาวต่อการลดพฤติกรรมประเภทเอ

นอกจากพฤติกรรมในชั้นเรียน ยังมีผู้นำไปใช้เพื่อศึกษาถึงความวิตกกังวล ความคิดมี เหตุผล ลักษณะความวิตกกังวล ภาวะกดดัน และอาการทางโรคประสาท ลิปสกี แคสนอฟ และ มิลเลอร์ (Lipsky, Kassnove and Miller 1980 : 366-374) ศึกษาผลของการ การทำจิตบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ใน 3 ลักษณะคือ

1. การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ร่วมกับการสลับบทบาทอย่างมีเหตุผล (Rational Role Reversal : RET + RRR)
2. การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ (Rational Emotive Imagery : RET + REI)
3. การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (RET)

ใช้กลุ่มตัวอย่าง 50 คน แบ่งเป็น 5 กลุ่ม โดยมีกลุ่มปฏิบัติการควบคุม (treatment control) อีก 2 กลุ่ม กลุ่มแรกให้ฝึกการผ่อนคลายความเครียด (Relaxation) กลุ่ม หลังเป็นกลุ่มที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้ทำการบำบัด ทั้ง 4 กลุ่มจะได้รับการฝึก 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาทีใน 1 สัปดาห์ สมาชิกทั้ง 5 กลุ่มได้รับการวัดความวิตกกังวล ความคิดมีเหตุผล ลักษณะ

ความวิตกกังวล ภาวะกดดันและอาการทางโรคประสาทจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า

1. การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ทั้ง 3 แบบได้ผลดีกว่ากลุ่มที่ได้รับ การฝึกการผ่อนคลายความเครียด และกลุ่มที่ไม่มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้ทำการบำบัด
2. คะแนนที่ได้จากแบบวัดทั้ง 5 อย่างของกลุ่มที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ทั้ง 3 แบบ พบว่าคะแนนในช่วงหลังการบำบัดแตกต่างจากคะแนนในช่วงก่อนการบำบัด อย่างมีนัยสำคัญที่ .05
3. การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์อย่างเดียวได้ผลต่ำกว่าการบำบัดร่วมกับ เทคนิคอื่นทั้ง 2 แบบ

จากการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการลดปัญหาทางอารมณ์อย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization : SD) ของโมเลสกีและโทซี (Moleski, and Tosi) ซึ่งนำมาวิจารณ์และตีพิมพ์ออกเผยแพร่ โดย แอ็คคินสัน (Atkinson 1983 : 776-778) โมเลสกีและโทซีใช้กระบวนการทั้ง 2 อย่าง ดังกล่าว ในการลดพฤติกรรมการพูดติดอ่างกับกลุ่มตัวอย่างที่พูดติดอ่าง 100 คน แบ่งเป็นกลุ่มละ 20 คน จำนวน 5 กลุ่มดังนี้คือ

- กลุ่มที่ 1 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในสภาพการณ์จริง
- กลุ่มที่ 2 ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในสภาพการณ์การทดลอง
- กลุ่มที่ 3 ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอย่าง เป็นระบบในสภาพการณ์จริง
- กลุ่มที่ 4 ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอย่าง เป็นระบบในสภาพการณ์การทดลอง
- กลุ่มที่ 5 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกหรือบำบัดใด ๆ

หลังจากการบำบัดเป็นเวลา 1 เดือน ก็มีการติดตามผลโดยใช้เครื่องมือวัดดังนี้คือ แบบวัดความวิตกกังวล (Anxiety Scale) แบบวัดทัศนคติต่อการพูดติดอ่าง แบบทดสอบ TAT (Thematic Apperception Test) และการทดสอบการอ่านออกเสียง (Oral reading) การศึกษาดังกล่าวพบว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ทั้ง 2 แบบ

ได้ผลดีกว่าการฝึกการลดความรู้สึกอย่าง เป็นระบบในการลดพฤติกรรมพูดติดอ่าง ความวิตกกังวล และทัศนคติต่อการพูดติดอ่าง

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้น เรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

#### สมมติฐานการวิจัย

1. ระดับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้น เรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะที่ใช้การบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์จะต่ำกว่าระยะ เส้นฐานพฤติกรรม
2. ระดับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้น เรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตามผล จะต่ำกว่าระยะ เส้นฐานพฤติกรรม
3. ระดับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้น เรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะที่ใช้การบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
4. ระดับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้น เรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะที่ใช้การบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์จะต่ำกว่ากลุ่มควบคุม
5. ระดับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้น เรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลจะต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

#### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ หมายถึงกระบวนการที่ผู้วิจัยใช้ในการช่วยให้ผู้เข้ารับการบำบัด เปลี่ยนความคิดที่ไม่ เป็น เหตุผล เป็นความคิดที่เป็น เหตุ เป็นผล เป็นความคิดที่เป็น เหตุผลตามหลักของฮิลลิส

2. ความคิดมีเหตุผล หมายถึงความคิดที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

- 2.1 เป็นความคิดที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความจริงที่เป็นปรนัย
- 2.2 เป็นความคิดที่ช่วยป้องกันชีวิตตนเอง
- 2.3 เป็นความคิดที่ช่วยให้บรรลุเป้าหมายระยะใกล้และไกลได้เร็วที่สุด หรือ

ช่วยให้ได้สิ่งที่ต้องการ

- 2.4 เป็นความคิดที่ช่วยป้องกันหรือกำจัดความขัดแย้งในตนเอง
- 2.5 เป็นความคิดที่ช่วยป้องกันหรือกำจัดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น

ถ้าบุคคลมีลักษณะความคิดอย่างน้อย 3 ใน 5 ลักษณะดังกล่าวก็ถือว่าเป็นผู้มี

ความคิดมีเหตุผล

3. ความคิดไม่มีเหตุผล หมายถึง ความคิดที่มีลักษณะไม่ครบ 3 ใน 5 ประการตามลักษณะ

ความคิดที่มีเหตุผล

4. พฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียน หมายถึงพฤติกรรมดังต่อไปนี้

- 4.1 เล่นโดยเล่นกับตนเองหรือวัสดุอื่น
- 4.2 แหย่เล่นกับเพื่อนด้วยมือหรือเท้าหรือวัสดุอื่น
- 4.3 คอยก๊มเพื่อน
- 4.4 พูบหน้ากับโต๊ะ
- 4.5 เมื่อครูสั่งงานไม่ทำงานตามที่ครูสั่ง เช่น จดงานลงสมุดหรือหนังสือแบบ

ฝึกหัด อ่านหนังสือ จดศัพท์ ค้นศัพท์ ทำแบบฝึกหัด ฯลฯ

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 2 โรงเรียนแกดคำวิทยาคาร กิ่ง อ.แกดคำ จ.มหาสารคาม ที่มีพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนในวิชาภาษาไทยและมีความคิดไม่มีเหตุผลต่อการเรียนวิชาภาษาไทย

2. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนที่กำหนดไว้ในคำจำกัดความพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนของงานวิจัยนี้เท่านั้น

3. การทดลองทำเฉพาะในการเรียนวิชาภาษาไทย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เป็นแนวทางให้ครูใช้วิธีการบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ในการปรับพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนและพฤติกรรมไม่พึงประสงค์อื่น ๆ ในชั้นเรียน
2. เป็นแนวทางในการฝึกให้นักเรียนสามารถคิดและแสดงออกอย่างมีเหตุผล
3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย เพื่อนำวิธีการบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ไปใช้ในการปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอื่น ๆ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย