

จากทฤษฎีสู่แนวปฏิบัติในการมองโลกในแง่ดี

ผศ.ดร.อรพินทร์ ชุชม *

การมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสติปัญญาทางอารมณ์ (emotional intelligence) โกลแมน (Goleman, 1998) ได้กำหนดให้การมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการจูงใจตนเอง คนที่มองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลังโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น จึงสามารถจูงใจตนเองได้ เช่นเดียวกับที่ บาร์ออน (Bar-On, 1997) เสนอแนะว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของ อีคิว (EQ) ที่จะช่วยจัดการชีวิตและสภาพแวดล้อมรอบด้านที่กีดกันได้อย่างประสบความสำเร็จ ในสังคมไทยกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2543) ได้นิยามคุณลักษณะของสติปัญญาทางอารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์ดังนี้ สติปัญญาทางอารมณ์ประกอบไปด้วยสิ่งที่ทำให้คนเป็นคนเก่ง คนดีและมีความสุข โดยสิ่งที่ทำให้คนมีความสุขในชีวิตก็คือการที่เป็นคนที่มองโลกในแง่ดี เซลิกแมน (Seligman, 1998) เห็นว่าคนที่มองโลกในแง่ดีมีความยืดหยุ่น

(resilience) สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ และเริ่มต้นชีวิตได้อีก ทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีประสบความสำเร็จในชีวิตในการทำงาน ในการเรียนและการแข่งขัน ตลอดจนมีสุขภาพกายและจิตที่ดี

แนวคิดการมองโลกในแง่ดี

เซลิกแมน (Seligman, 1998) ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเอง (explanatory style) ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล จากการบรรยายตนเองสามารถบ่งบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีมุมมองชีวิตในลักษณะไหน เป็นการมองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล

รูปแบบการอธิบายตนเองของบุคคลต่าง ๆ ประกอบด้วยมิติที่สำคัญ 3 มิติ ดังนี้

1. ความคงทนถาวร (Permanence) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองโดยบุคคลมีความเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (permanence)

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว (temporary) ลักษณะการอธิบายในรูปความเชื่อว่าเป็นสาเหตุตามมิตินี้เป็นเรื่องกาลเวลาว่ามีความคงทนถาวรหรือไม่ ซึ่งจะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดีและคนที่มองโลกในแง่ร้าย ตามลักษณะเหตุการณ์ดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดี จะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองมาจากสาเหตุที่ คงทนถาวร เช่น คุณลักษณะและความสามารถ แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว เช่น สภาวะอารมณ์และความพยายาม ดังนั้น บุคคลกลุ่มที่มองโลกในแง่ร้าย อาจจะล้มเลิกเมื่อประสบความสำเร็จ เนื่องจากเชื่อว่าความสำเร็จเป็นเรื่องของความบังเอิญ

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดี จะเชื่อว่าสาเหตุที่เกิดสิ่งไม่ดีกับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว ทำให้บุคคลกลุ่มนี้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้อย่างง่ายดายเพราะเชื่อว่าสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นจะเกิดขึ้นถาวรตลอดไป

2. ความครอบคลุม (Pervasiveness) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ (specific) หรือเป็นสากลทั่วไป (universal) โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุ

ของเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดี และคนที่มองโลกในแง่ร้ายดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดี จะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นสิ่งสากลทั่วไป แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุที่เกิดขึ้นจากปัจจัยที่มีความเฉพาะ

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดี จะเชื่อว่าสิ่งที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นเฉพาะกับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุที่สากลทั่วไป เกิดขึ้นทุกโอกาส

3. ความเป็นตนเอง (Personalization) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเกิดมาจากตนเอง (internal) หรือเกิดมาจากสาเหตุภายนอกตนเอง (external) หรือบุคคลอื่น โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดี และคนที่มองโลกในแง่ร้ายดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดี จะเชื่อว่าตนเองเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ดี แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าเหตุการณ์ที่ดีเกิดจากคนอื่นหรือสถานการณ์อื่น

วงจร ABC

การฝึกทักษะให้เป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี เป็นทักษะที่เรียนรู้ได้ สิ่งสำคัญของการฝึกทักษะนี้คือการใช้การโต้แย้ง (Disputation - D) ในชีวิตประจำวัน เซลิกแมน ได้เชื่อมโยงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างวงจร ABC กล่าวคือ ความเชื่อที่เฉพาะอย่างนำไปสู่ความท้อแท้ เคร่งใจและความเฉื่อยชา ดังนั้น ความเชื่อ (Belief-B) ที่มีต่อสิ่งที่เป็นปรักษ (Adversity - A) หรือเหตุการณ์ที่ไม่ดีหรืออุปสรรคจะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ ความรู้สึก หรือการกระทำซึ่งเป็นผลที่ตามมา โดยตรงจากแนวความเชื่อนั้น (Consequence - C) เช่น ความเชื่อต่อสิ่งที่เป็นอุปสรรคประเภทหนึ่ง ได้แก่ ความเชื่อที่ว่าเหตุการณ์ที่เลวร้ายเป็นผลมาจากคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ถาวรและเกิดครอบคลุม จะส่งผลให้เกิดการกระทำที่ยอมแพ้ ความรู้สึกท้อใจและหมดหวัง ในขณะที่บุคคลมีความเชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะและเป็นสิ่งที่อยู่ภายนอกตนเอง จะส่งผลให้เกิดการกระทำที่สร้างสรรค์ และมีความสุข ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางสมอง ได้แก่ความเชื่อที่บุคคลแปลความหมายต่อสิ่งที่เป็นปรักษ จึงเป็นสิ่งสำคัญ การฝึกทักษะให้เป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี จึงเป็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงการแปล

ความหมายต่อสิ่งที่เป็นปรักษโดยใช้วิธีการโต้แย้ง ควรจะฝึกการโต้แย้งให้เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลนั้น และให้เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ

การฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี ตามรูปแบบ ABC ที่มาร์ติน เซลิกแมน (Martin Seligman) อาศัยแนวคิดของ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) สามารถทำได้โดยการบันทึกเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรค ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นกับตัวเอง โดยใช้แบบบันทึก ABC แล้วอ่านสิ่งที่บันทึกไว้อย่างรอบคอบ จะเห็นความเชื่อมโยงระหว่างความเชื่อและผลที่ตามมา โดยสิ่งที่เป็นความเชื่อที่อธิบาย หรือแปลความหมายในแง่ร้ายจะทำให้เฉื่อยชาและท้อแท้ใจ ในขณะที่สิ่งที่เป็นความเชื่อที่เป็นการแปลความหมายในแง่ดีจะก่อให้เกิดพลัง

การบันทึก ABC

อุปสรรค/สิ่งที่เป็นปรักษ (A-Adversity) เป็นการบันทึกโดยการบรรยายสิ่งที่ได้เกิดขึ้น ไม่ใช่การประเมินสิ่งที่เกิด สิ่งที่เป็นอุปสรรค เช่น คนแย่งที่จอดรถที่ท่านกำลังจะไปจอด สามีภรรยาทะเลาะกัน เพื่อนไม่ยอมพูดกับท่าน

ความเชื่อ (B-Belief) เป็นการบันทึกความคิดความเชื่อที่บุคคลแปลความหมายต่อสิ่งที่เป็นปรักษนั้น โดยต้องแยกความคิดออกจากความรู้สึก การบันทึกส่วนนี้เป็นเรื่องความคิด

ส่วนความรู้สึกจะอยู่ภายใต้หัวข้อผลที่ตามมา การบันทึกความเชื่อเช่นฉันคิดว่าฉันอารมณ์ไม่ดี ฉันคิดว่าฉันไม่มีความสามารถ ฉันคิดว่าฉันไม่เคยทำอะไรถูกเลย

ผลที่ตามมา (C-Consequence) เป็นการบันทึกความรู้สึกของบุคคลและสิ่งทีบุคคลนั้นได้ทำการบันทึกผลที่ตามมาสามารถเขียนถึงอารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำที่หลากหลายตามที่บุคคลนั้นรู้สึกและกระทำ เช่น ความรู้สึก อาจเศร้า วิดตกังวล และรู้สึกผิด ในการบันทึกการกระทำ เช่น ฉันไม่มีพลังที่จะทำ ฉันวางแผนที่จะขอโทษ และฉันไม่สนใจใยดี

ตัวอย่างการบันทึก ABC ในเหตุการณ์ทางลบแต่ใช้วิธีการอธิบายเหตุการณ์นั้นต่างกัน

1) A : เจ้านายตำหนิการทำงานของคุณ

B : คุณคิดว่า คุณไม่รู้จักวิธีการที่จะทำงานให้ได้ดีกว่านี้

C : คุณรู้สึกซึมเศร้าตลอดวัน

2) A : เจ้านายตำหนิการทำงานของคุณ

B : - คุณคิดว่าคุณรู้จักวิธีการที่จะทำให้การทำงานของคุณดีขึ้น (ไม่คงทน - unstable)

- เฉพาะการทำงานครั้งนี้เท่านั้นที่ไม่ดี (เฉพาะ - specific)

- เจ้านายของคุณอารมณ์ไม่ดี (สิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกตนเอง - external)

C : คุณรู้สึกค่อนข้างดีขึ้นถึงสิ่งที่ได้เกิดขึ้น

จากตัวอย่างที่ 1 จะเห็นได้ว่าบุคคลนั้นอธิบายเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในลักษณะที่เชื่อว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นถาวร ครอบคลุมและเป็นเรื่องภายในตน ซึ่งผลของความเชื่อนั้นทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี แต่เมื่อบุคคลนั้นพยายามเปลี่ยนแปลงคำอธิบายเหตุการณ์ทางลบเดิมที่เกิดขึ้นในลักษณะที่เชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ไม่คงทนถาวร เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์นั้น และไม่ใช่เป็นความบกพร่องที่เกิดจากตนเองซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกดีขึ้น

ในกรณีที่บุคคลมีความเชื่อที่เป็นแง่ร้าย ให้ใช้วิธีการโต้แย้งกับความเชื่อนี้ วิธีการโต้แย้งกับความเชื่อในแง่ร้ายจะน่าเชื่อถือได้โดยอาศัยเงื่อนไขดังต่อไปนี้ (Seligman, 1998)

1. หลักฐาน (evidence) การโต้แย้งกับความเชื่อในแง่ลบคือแสดงให้เห็นว่าเป็นความจริงที่ไม่ถูกต้อง การตอบโต้ในแง่ร้ายต่อสิ่งที่เป็นปรบักษ์อาจจะเป็นการกระทำที่เกินเลยไป บุคคลที่ฝึกทักษะการโต้แย้ง ควรตรวจสอบหาหลักฐานและถามตัวเองว่ามีหลักฐานอะไรสำหรับความเชื่อเช่นนี้ การค้นหาหลักฐานจะชี้ให้เห็นว่าความเชื่อเช่นนั้นเป็นการบิดเบือนคำอธิบาย ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้น ยืนหยัดอยู่ด้วยความเป็นจริง

วิธีการโต้แย้งความเชื่อทางลบ ต่างจากวิธีการคิดในทางบวก (positive thinking) การคิดในทางบวกนั้นจะพยายามเชื่อตามที่คิด โดยปราศจากหลักฐาน ถึงแม้บุคคลนั้นจะเชื่อตามนั้นและทำให้ตัวเองมีพลัง แต่ไม่ได้ช่วยส่งเสริมความสำเร็จหรือยกระดับอารมณ์มากนัก สิ่งสำคัญคือวิธีการที่บุคคลเผชิญกับอุปสรรค ซึ่งโดยปกติความเชื่อทางลบต่อสิ่งที่เป็นอุปสรรคมักไม่ถูกต้อง จึงควรรหาหลักฐานโต้แย้งความเชื่อที่ผิดนี้

2. ทางเลือกอื่น ๆ (alternatives) คนที่ฝึกการโต้แย้งความเชื่อในทางลบ ต้องตระหนักว่าไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นกับคนมาจากสาเหตุเดียว ทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุจากหลาย ๆ สาเหตุ เช่น ถ้าคุณทำข้อสอบได้ไม่ดี อาจจะถูกเกิดจากความยากของข้อสอบ การศึกษาของคุณ ความเก่ง ความพยายาม ความยุติธรรมของอาจารย์ และกลุ่มผู้เข้าสอบ

ในการโต้แย้งความเชื่อให้มองสาเหตุต่าง ๆ ที่เป็นไปได้แล้วพยายามโต้แย้งความเชื่อทางลบนี้ไปยังสาเหตุที่เปลี่ยนแปลงได้ (เช่น ไม่ได้ให้เวลาในการศึกษาที่เพียงพอ) เป็นสาเหตุที่เฉพาะ (เช่น การสอบครั้งนี้ไม่ยากนัก) และไม่ใช่สาเหตุที่เกิดจากตนเอง (เช่น อาจารย์ให้คะแนนไม่ยุติธรรม)

สิ่งสำคัญสำหรับการฝึกการโต้แย้งหรือแก้ไขนิสัยความเชื่อในการทำลายให้กลายเป็น

คนที่มีทักษะในการคิดว่า สาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้น มีสาเหตุที่เป็นไปได้หลายสาเหตุ

3. การประยุกต์ (implications) ความเชื่อในทางลบของบุคคลในบางเรื่องอาจจะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง วิธีการฝึกการโต้แย้งในที่นี้คือ การลดความวิตติ (decatastrophizing) โดยการพูดกับตัวเองในลักษณะการประยุกต์ เช่น คุณเป็นคนอายุมากที่สุดในระดับชั้นเรียน ไม่ได้หมายความว่า คุณไม่เก่ง เรียนไม่ทันเพื่อน คุณแก่เกินเรียน แต่แปลความหมายในเชิงประยุกต์ว่าคุณสามารถใช้ประสบการณ์ได้อย่างเต็มที่ประกอบการศึกษา และเมื่อคุณจบออกไปคุณจะมีการทำงานที่ดีขึ้น

4. ความเป็นประโยชน์ (usefulness) การโต้แย้งให้นึกถึงความเป็นประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากผลที่ตามมาของการยึดถือความเชื่อเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าความจริงของความเชื่อนั้น โดยเฉพาะการถามตัวเองว่าความเชื่อนี้เป็นจริงหรือไม่ แต่ควรใช้คำถามว่ามีประโยชน์สำหรับตัวเองหรือไม่ ที่จะคิดถึงเรื่องนี้ตอนนี้ ถ้าคำตอบว่าไม่ ให้ใช้วิธีการหันเห (distraction) ตัวเองจากสิ่งที่เกิดขึ้น ได้แก่ การพยายามคิดถึงสิ่งอื่น ๆ วิธีการอีกวิธีหนึ่งคือ การวิเคราะห์รายละเอียดถึงวิธีการที่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ในอนาคต ถ้าสถานการณ์นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้

การบันทึก ABCDE

ในการฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี ตามรูปแบบ ABCDE ของเซลิแกน ในชีวิตประจำวัน เมื่อเจอสิ่งที่เป็นอุปสรรคหรือเป็นอุปสรรค ให้ใช้การสนทนาภายในตัวของบุคคล โดยเฉพาะเมื่อมีความเชื่อทางลบ ให้โต้แย้งความเชื่อนั้น เพื่อทำการบันทึก ABCDE เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นดังนี้

อุปสรรค (A-Adversity).....

ความเชื่อ (B-Belief).....

ผลที่ตามมา (C-Consequence)

การโต้แย้ง (D-Disputation)

ความมีพลัง (E-Energization)

ตัวอย่างการบันทึก ABCDE ในเหตุการณ์ทางลบ

A : ฉันไม่สามารถที่จะทำให้นักเรียนที่เฉื่อยชาบางคนอยากเรียนรู้ได้

B : ทำไมฉันไม่สามารถช่วยเด็กพวกนี้ได้ ถ้าฉันมีความสามารถมากกว่านี้ สร้างสรรค์มากกว่านี้

ฉันคงกระตุ้นให้เด็กสนใจเรียนรู้ได้มากกว่านี้

C : ฉันรู้สึกว่าคุณไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ไม่กระตือรือร้น และรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ

D : ไม่เข้าท่าที่จะเอาคุณค่าความเป็นครูของฉันมาเทียบกับจำนวนนักเรียนเพียงไม่กี่คนที่ไม่ใส่ใจ ในการเรียน ความจริงคือฉันได้กระตุ้นนักเรียนส่วนใหญ่ให้สนใจในการเรียนรู้ และฉันใช้เวลามากในการวางแผนการสอนที่สร้างสรรค์ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง นอกจากนี้ฉันคิดว่าตอนปลายภาคเรียนฉันจะจัดประชุมปรึกษาหารือกับครูอาจารย์คนอื่น ๆ เพื่อช่วยเด็กนักเรียนที่ไม่ใส่ใจ ในการเรียน

E : ฉันรู้สึกดีขึ้นในการทำงานในฐานะที่เป็นครู และหวังว่าจะได้แนวคิดใหม่ที่ได้จากการปรึกษาครู คนอื่น ๆ

การช่วยเด็กมองโลกในแง่ดี

เด็กจะมีการมองโลกในแง่ไหน ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับ การถ่ายทอดทางสังคมที่ได้จากพ่อแม่ และประสบการณ์ที่ได้รับจากการศึกษา จากการศึกษาวิจัยพบว่า โดยแท้จริงแล้วเด็กได้เรียนรู้การมองโลกในแง่ร้ายจากบิดามารดา นอกจากนี้ เด็กยังได้เรียนรู้การมองโลกในแง่ร้าย

จากการที่ผู้ใหญ่ตำหนิวิจารณ์ต่อเด็ก ดังนั้น การช่วยให้เด็กมองโลกในแง่ดีขึ้นได้ ขึ้นอยู่กับ ตัวแบบที่อยู่ใกล้ชิดเด็ก ได้แก่ พ่อแม่ ครู อาจารย์ จะมีวิธีการคิดในลักษณะที่เป็นการ มองโลกในแง่ดี ซึ่งสิ่งนี้จะถ่ายทอดให้เด็กมี แนวคิดเดียวกับผู้ใหญ่ นอกจากนี้การสอนให้ เด็กมองโลกในแง่ดีก็เป็นสิ่งสำคัญ เช่นเดียวกับการสอนให้เด็กมีความรู้ คุณธรรมและจริยธรรม ทั้งนี้เนื่องจากการมองโลกเช่นไรนั้นจะสามารถ มีผลกระทบต่อชีวิตในภายหลัง แต่การช่วยเด็ก ให้มองโลกในแง่ดี โดยการสอนทักษะการมอง โลกในแง่ดีโดยใช้ระบบ ABCDE ที่กล่าวไว้ แล้วในตอนต้น ซึ่งมีจุดเน้นที่การจัดการกับ ความคิดโดยปรับเปลี่ยนวิธีคิดทางลบให้คิดใน ทางบวก วิธีการคิดนี้จะมีประโยชน์มากเมื่อเด็ก มีประสบการณ์ที่เศร้าหดหู่มาก หรือเด็กที่มีพ่อ แม่ที่เข้ากันไม่ได้ ทะเลาะเบาะแว้ง ใช้อำนาจ ต่อกัน หรือพ่อแม่ที่แยกกันอยู่หรือหย่าขาด จากกัน เด็กพวกนี้มักจะมีอารมณ์เศร้าซึมมาก ในเวลานั้นและเศร้าซึมเช่นนั้นเป็นเวลาหลายปี มีผลการเรียน ที่ตกต่ำ และจะมีรูปแบบ การอธิบายให้เหตุผลในแง่ร้ายอย่างถาวร (Seligman, 1998) ซึ่งเด็กในกลุ่มดังกล่าวนี้ จำเป็นที่จะต้องหาทางช่วยเหลือโดยด่วน

การสอนทักษะ ABCDE ให้กับเด็กนั้น มีประโยชน์ทั้งตัวผู้สอนและตัวเด็กเอง ซึ่งช่วย ปรับปรุงการคิดได้อย่างมากดังที่กล่าวไว้แล้ว

ในตอนต้น ในการสอนทักษะ ABCDE ก่อนอื่นต้องฝึกทักษะ ABC ซึ่งสามารถทำได้โดยให้ เด็กคิดเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตัวเขา แล้วให้เด็กอธิบายถึงเหตุการณ์นั้นว่าเด็กคิด อย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น และผลที่เกิดขึ้นจาก การคิดเช่นนั้น หลังจากที่เด็กได้อธิบายเหตุการณ์ นั้นแล้ว ผู้ฝึกทักษะ ABC ให้กับเด็กจะถามเด็ก ในตอนท้ายการอธิบายของเด็ก เพื่อที่เด็กจะ ได้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างความคิดกับผลที่ ตามมา ดังเช่นในตัวอย่าง

A : ครูกล่าวตำหนิฉันอย่างรุนแรงต่อ หน้าเพื่อนทุกคนในชั้นเรียน

B : ครูไม่ชอบฉัน และเพื่อนทุกคน ในห้องคิดว่าฉันเป็นคนไม่ดี

C : ฉันรู้สึกเศร้าเสียใจมากและไม่อยาก มาเรียนหนังสืออีกต่อไป

ในกรณีเช่นนี้ผู้ฝึกทักษะ ABC ให้กับ เด็กอาจถามเด็กว่า ทำไมเด็กรู้สึกเสียใจมาก ทำไมถึงไม่อยากมาเรียนหนังสืออีกต่อไป แต่ถ้า ถามเด็กต่อไปว่า ถ้าเด็กมีความเชื่อที่แตกต่าง ไปจากนี้ เช่น ถ้าเขาคิดว่าทุกคนในชั้นเรียนรู้ ว่าครูคนนี้เป็นคนที่ไม่ยุติธรรม อารมณ์เสีย ตลอดเวลา ผลจากการคิดเช่นนี้จะแตกต่าง จากเดิมหรือไม่? ดังนั้น การทำให้เด็กเปลี่ยน ความเชื่อจึงเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ฝึกทักษะ ABC ให้กับเด็กต้องเน้นย้ำให้เห็นว่าความทุกข์ใจ ต่าง ๆ ได้แก่ ความเศร้า ความโกรธ ความกลัว

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2543). **เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ ประจำปี เรื่อง สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว**. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

ยังยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2543). **คู่มือการพัฒนาคณะอนุพุทธสำหรับผู้นำการปรึกษา ฉบับที่ 2 จิตวิทยาแนวพุทธ**. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

Bar-on, R. (1997). **EQ-I : BarOn emotional quotient inventory**. Toronto : Multi-Health Systems Inc.

Goleman, D. (1998). **Working with emotional intelligence**. New York : Bantam Books.

Seligman, M. (1998). **Learned optimism**. New York : Simon & Schuster Inc.