

บทที่ 2

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยขอเสนอแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งมีรายละเอียดตามลำดับดังต่อไปนี้

แนวคิดเกี่ยวกับเด็กถูกทารุณกรรม ประกอบด้วย

- ความหมายของเด็กถูกทารุณกรรม
- ประเภทของการทารุณกรรม
- สาเหตุของการกระทำทารุณกรรม
- ผลกระทบของการถูกระงับทารุณกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ประกอบด้วย

- มุมมองเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์
- ลักษณะความเชื่อที่ไร้เหตุผล
- เป้าหมายในการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการปรึกษาเชิงพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- การยอมรับตนเองตามแนวการปรึกษาเชิงพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- ลักษณะของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการปรึกษาเชิงพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- กระบวนการและขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการปรึกษาเชิงพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- กระบวนการเปลี่ยนแปลง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับเด็กที่ถูกทารุณกรรม

ความหมายของเด็กที่ถูกทารุณกรรม

พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546 ได้ให้ความหมายของเด็กที่ถูกทารุณกรรมดังนี้
เด็ก หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์ แต่ไม่รวมถึงผู้ที่บรรลุนิติภาวะ
ด้วยการสมรส (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2550, น. 2)

ทารุณกรรม หมายความว่า การกระทำหรือละเว้นการกระทำด้วยประการใด ๆ จนเป็นเหตุ
ให้เด็กเสื่อมเสียเสรีภาพหรือเกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ การกระทำผิดทางเพศต่อเด็ก การ
ใช้เด็กให้กระทำการหรือประพฤติในลักษณะที่น่าจะเป็นอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจหรือขัดต่อ
กฎหมายหรือศีลธรรมอันดี ทั้งนี้ ไม่ว่าเด็กจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม (กระทรวงพัฒนาสังคมและ
ความมั่นคงของมนุษย์, 2550, น. 3)

องค์กรสหประชาชาติ ให้ความหมายเด็กที่ถูกทารุณกรรมและเด็กที่ถูกทอดทิ้ง คือ เด็กที่
ถูกกระทำให้ได้รับบาดเจ็บหรือถูกคุกคามทางร่างกายหรือสุขภาพจิตหรือสวัสดิภาพ โดยการทำให้
เกิดอันตรายด้วยการกระทำใด ๆ หรือถูกปล่อยปละละเลยทอดทิ้งจากบิดามารดาหรือบุคคลอื่นที่
เป็นผู้รับผิดชอบในสวัสดิภาพของเด็ก (Tower, 1992 อ้างใน Winton & Mara, 2001, p. 5)

เฮร์เรนโคห์ล (Herrenkohl, 2005, p. 414) ได้ให้ความหมายว่า การทารุณกรรมเด็ก
(child abuse) คือ การกระทำหรือละเว้นการกระทำจนเป็นเหตุให้เด็กได้รับอันตรายทางร่างกาย
จิตใจ อารมณ์ และทางเพศ หรืออย่างใดอย่างหนึ่งจากผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูเด็ก

สรุปได้ว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรม หมายถึง เด็กที่ถูกกระทำให้เกิดอันตรายทั้งร่างกายหรือ
จิตใจ การทารุณกรรมทางเพศ การทอดทิ้งหรือการละเลยไม่ใส่ใจจากบิดามารดา ผู้ปกครอง หรือ
บุคคลอื่นที่เลี้ยงดูเด็ก ไม่ว่าเด็กจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม

ประเภทของการทารุณกรรม

ทอมสัน รูดอล์ฟและเฮนเดอร์สัน (Berk, 2001 & Carr, 2000; Miller-Perrin, 2001, อ้าง
ใน Thompson, Rudolph, & Henderson, 2004, p. 509) ได้เสนอประเภทของการทารุณกรรม
ออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. การทารุณกรรมทางร่างกาย (Physical Abuse) คือ การที่ผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูเด็ก ทำให้เด็กเกิดการบาดเจ็บทางร่างกาย โดยการบาดเจ็บดังกล่าวเกิดจากการตั้งใจทำไม่ใช่อุบัติเหตุ หรือเกิดจากการละเว้นการกระทำจนเป็นเหตุให้เด็กได้รับอันตราย

2. การทารุณกรรมทางเพศ (Sexual Abuse) คือ การกระทำกิจกรรมทางเพศต่อเด็กหรือ ใช้ให้เด็กกระทำโดยที่เด็กไม่สามารถให้ความยินยอมพร้อมใจ หรือไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะ เข้าใจการกระทำเหล่านี้ กิจกรรมดังกล่าวทำเพื่อความพึงพอใจทางเพศของผู้กระทำ

3. การทารุณกรรมทางจิตใจ (Emotional Abuse) คือ การที่ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก ปฏิเสธเด็ก เหยียดไม่สนใจ หรือข่มขู่ ใช้คำพูดหรือการกระทำที่ทำให้เด็กหวาดกลัว หรือไม่ให้ความรักความเอาใจใส่ดูแล ซึ่งเกิดขึ้นซ้ำซาก ก่อให้เกิดความเสียหายต่อพัฒนาการทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคมของเด็ก

4. การปล่อยปละละเลยและทอดทิ้งเด็ก (Neglect and Abandonment) คือ ความบกพร่องของผู้ดูแลเด็กในการดูแลเอาใจใส่จัดหาสิ่งจำเป็นต่อความต้องการขั้นพื้นฐานของเด็ก เช่น ที่อยู่อาศัย อาหาร เสื้อผ้า สุขอนามัย การศึกษา และความปลอดภัย รวมทั้งการอบรมสั่งสอน การให้ความรักความเอาใจใส่ มีผลทำให้เด็กได้รับอันตรายหรือเสี่ยงอันตรายต่อร่างกายและจิตใจ รวมถึงการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก

สาเหตุการกระทำทารุณกรรม

มีผู้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุของการกระทำทารุณกรรมต่อเด็กไว้หลายสาเหตุ ดังนี้ เฮอร์เรนโคห์ล (Herrenkohl, 2005, p. 415) ได้แบ่งสาเหตุของการกระทำทารุณกรรมเด็กไว้ 3 สาเหตุ คือ

1. สาเหตุจากตัวเด็ก ได้แก่

1.1 กายภาพ เด็กมีความผิดปกติทางกายภาพ เช่น เด็กคลอดก่อนกำหนด มีความพิการทางร่างกาย พัฒนาการล่าช้า สติปัญญาต่ำ มีผลทำให้ผู้ดูแลต้องมีภาระรับผิดชอบมากขึ้น ใช้เวลาในการดูแลมากขึ้น เพิ่มภาระและค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในครอบครัว

1.2 ความเจ็บป่วย เด็กที่มีปัญหาสุขภาพ การเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในวัยทารก เช่น เด็กที่ป่วยอยู่ในโรงพยาบาลในระยะเดือนแรกหลังคลอด มีผลต่อความผูกพันระหว่างบิดามารดาและเด็ก

1.3 พื้นอารมณ์และอุปนิสัย เป็นเด็กเลี้ยงยาก หงุดหงิด ซน อยู่ไม่นิ่ง ทำให้ผู้ดูแลหงุดหงิด ขาดความอดทน และมักถูกลงโทษ

2. สาเหตุจากตัวบิดามารดาหรือผู้ดูแล ได้แก่

2.1 บิดามารดาหรือผู้ดูแลมีประวัติเคยถูกทารุณกรรมในวัยเด็ก

2.2 บิดามารดาเป็นคนที่ชอบใช้ความรุนแรง อารมณ์หงุดหงิดง่าย และชอบระเบิดอารมณ์กับเด็ก

2.3 บิดามารดามีการใช้สารเสพติด เช่น สุรา หรือยาเสพติด มีผลทำให้ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้

2.4 บิดามารดาที่มีความรู้สึกทางลบต่อบุตรของตนเอง คาดหวังกับบุตรอย่างเกินความสามารถหรือไม่อยู่ในความเป็นจริง

2.5 บิดามารดามีปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ซึมเศร้า

2.6 บิดามารดาไม่มีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการและการเลี้ยงดูเด็กอย่างถูกต้อง

2.7 ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาและภายในครอบครัวไม่ราบรื่น มีการทะเลาะเบาะแว้ง

2.8 บิดามารดาที่อายุน้อย ไม่พร้อมมีบุตร ไม่ต้องการบุตร

2.9 ครอบครัวมีบุตรจำนวนมาก

3. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม และปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ได้แก่

3.1 ความยากจน ทำให้ไม่มีเวลาดูแลบุตร มีความเครียดสูง

3.2 ครอบครัวที่อยู่โดดเดี่ยว ไม่มีการติดต่อสัมพันธ์กับญาติพี่น้องหรือคนอื่น ๆ

3.3 บิดามารดาตกงาน หรือไม่มีงานทำ

3.4 ครอบครัวอยู่ในชุมชนที่มีปัญหาอาชญากรรมหรือมีการใช้ความรุนแรง

ผลกระทบของการถูกระงับการทำทารุณกรรม

เด็กที่ถูกทารุณกรรมหรือถูกทอดทิ้งหากไม่ได้รับการช่วยเหลืออาจเกิดปัญหาตามมาได้ และส่งผลกระทบต่อตัวเด็กในหลายด้าน ซึ่งผลกระทบของเด็กที่ถูกทารุณกรรมเกิดได้ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมต่อเด็ก ผลกระทบด้านร่างกายที่ร้ายแรงที่สุดคือเสียชีวิต รองลงมาคือพิการตลอดชีวิต นอกจากนั้นอาจมีผลกระทบต่อสมองที่กำลังเติบโต ทำให้มีพัฒนาการและการเรียนรู้ที่ด้อยกว่าเด็กปกติ ส่วนผลกระทบทางอารมณ์และจิตใจ อาจเกิดปัญหาความเครียดฝังใจหลังเหตุการณ์ร้าย (post-traumatic stress disorders) ปัญหาอารมณ์ซึมเศร้า วิตกกังวล ส่วนปัญหาทางสังคมที่ตามมาคือ การใช้สารเสพติด การใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

มาร์ติน (Martin, 1976 อ้างใน Tower, 2002, p. 57-58) ได้แบ่งผลกระทบที่เกิดจากการทารุณกรรมในประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. ผลกระทบจากการถูกระงับการทำทารุณทางร่างกาย

อาจแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ผลกระทบทางด้านร่างกายพบว่า มีปัญหาพัฒนาการล่าช้า ภาวะปัญญาอ่อน ภาวะพิการ อาการของโรคลมชัก ปัญหาการเจริญเติบโต ปัญหาการเรียน และขาดสมาธิในการเรียน ส่วนผลกระทบทางด้านจิตใจพบว่า มีปัญหาขาดความเชื่อมั่นในตนเอง พฤติกรรมก้าวร้าว การทำร้ายหรือกระทำทารุณผู้อื่น มีพฤติกรรมเกะกะเกราะ ทำผิดกฎหมาย ติดสารเสพติด พยายามทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย หนีโรงเรียน มีปัญหาซึมเศร้า เฉยชา ไม่มีความสุข และในอนาคตเมื่อมีบุตรอาจกระทำทารุณกรรมต่อบุตรของตนเอง

2. ผลกระทบจากการถูกระงับการทำทารุณทางจิตใจ

มักพบร่วมกับปัญหาการกระทำทารุณในด้านอื่น ๆ ทั้งการกระทำทารุณทางร่างกาย การกระทำทารุณทางเพศ หรือการปล่อยปละละเลย ไม่มีลักษณะอาการที่แสดงเฉพาะ เด็กอาจมีพัฒนาการล่าช้า ขาดอาหาร พฤติกรรมก้าวร้าว เกราะ อันธพาล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

3. ผลกระทบจากการถูกระงับการทำทารุณทางเพศ

ฟิงค์เกิลฮอร์และบราวน์ (Finkelhor and Browne, 1985 อ้างใน Tower, 2002, p. 56) กล่าวถึงผลกระทบจากการกระทำทารุณทางเพศว่ามีผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในด้าน

ร่างกายอาจเป็นโรคติดเชื้อต่าง ๆ เช่น ช่องคลอดอักเสบจากการติดเชื้อ มีปัญหาตั้งครรภ์ ได้รับความเจ็บ หรือบางรายอาจเสียชีวิต ในด้านจิตใจพบว่ามีปัญหาความเครียดฝังใจจากเหตุการณ์ร้าย (post-traumatic stress disorders) มีปัญหาการนอนผิดปกติ ผื่นร้าย มีความหวาดกลัวรุนแรง พฤติกรรมถดถอย หนีออกจากบ้าน ซ้ำตัวตาย มีปัญหาความผิดปกติทางเพศ นอกจากนี้ผลของการกระทำทารุณทางเพศจะก่อให้เกิดบาดแผลระยะยาว โดยมีกระบวนการก่อให้เกิดบาดแผล (traumatizing dynamic) 4 ประการ คือ

3.1 บาดแผลจากการมีเพศสัมพันธ์ (traumatic sexualization) หมายถึง การที่เด็กถูกระตุ้นทางเพศและมีการตอบสนองทางเพศกับผู้ใหญ่โดยได้รับแรงเสริม ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้และใช้พฤติกรรมทางเพศเป็นเครื่องมือเพื่อให้ตนได้รับในสิ่งที่ต้องการ นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร สับสนในเอกลักษณ์ทางเพศ และมีการกระตุ้นทางเพศที่ผิดปกติ

3.2 การทรยศ (betrayal) เด็กมีความรู้สึกที่ถูกทรยศจากผู้ใหญ่ที่ตนเองเคยไว้วางใจ ทำให้เด็กมีความรู้สึกไม่ไว้วางใจและมีความรู้สึกโกรธบุคคลอื่น ๆ ด้วย

3.3 ปราศจากพลัง (powerlessness) เป็นความรู้สึกที่ปราศจากพลังที่จะควบคุมตนเองและสถานการณ์ ทั้งนี้เนื่องจากความหวาดกลัว กังวลต่อเหตุการณ์ที่ถูกทำร้าย

3.4 การมีตราบาป (stigmatization) เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีมลทิน น่าอับอาย อดสู อับอาย รู้สึกละอาย รู้สึกผิด และรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า

4. ผลกระทบจากการถูกปล่อยปละละเลยหรือทอดทิ้ง

การทอดทิ้งเด็กอาจทำให้เด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น มีพฤติกรรมเกะกะเกรี้ยวกราด ลักขโมย เป็นอันธพาล มีความลำบากในการอยู่โรงเรียน มีความผิดปกติในเรื่องการกินมีผลทำให้น้ำหนักน้อยหรือน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ในด้านจิตใจจะมีความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความซึมเศร้าและวิตกกังวล มีพฤติกรรมต่อต้าน มีความผิดปกติในการนอน และมีโรคทางกายที่ไม่แน่ชัด เช่น ขาดสารอาหาร น้ำหนักและส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์โดยไม่มีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังเป็นสาเหตุ หรือมีพัฒนาการล่าช้า ทั้งทางร่างกายและสติปัญญา

จากผลกระทบต่เด็กในด้านต่าง ๆ นั้นพบว่า การกระทำทารุณในทุกด้านส่งผลเชื่อมโยงทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งจะมีผลต่อการยอมรับตนเองของเด็กตามมา และในบางรายยังมี

ผลกระทบต่อสติปัญญา ดังนั้นการช่วยเหลือเด็กที่ถูกทารุณกรรมจึงจำเป็นต้องดูความพร้อมของเด็กเพื่อความเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อเด็ก

แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล

อารมณ์ และพฤติกรรม

มุมมองเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และการปรับตัวที่ไม่ดี

แนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้ตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และแหล่งกำเนิดความทุกข์ไว้ (Ellis, 1976a อ้างใน Gilliland, James & Bowman, 1989, p. 183-184) ดังนี้

1. มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล ตรรกะใดที่มนุษย์มีพฤติกรรมและการคิดที่สมเหตุสมผล มนุษย์จะดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข
2. การที่มนุษย์มีความทุกข์ มีความรู้สึกวิตกกังวล ไม่สบายกายไม่สบายใจนั้น เกิดจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดและอารมณ์เป็นสิ่งที่ไปด้วยกัน โดยเฉพาะอารมณ์เป็นสิ่งที่ตามมาหลังจากเกิดการคิด
3. ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดจากการเรียนรู้ในอดีตอย่างผิด ๆ ซึ่งบุคคลได้รับจากครอบครัวและสังคม
4. มนุษย์รู้จักใช้ภาษาพูดโดยสื่อความคิดผ่านสัญลักษณ์หรือภาษา เนื่องจากความคิดทำให้เกิดอารมณ์ตามมา ดังนั้น ถ้ามีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล อารมณ์ในทางลบจะเฝ้ารบกวนจิตใจผู้ที่เก็บความทุกข์ไว้ในจิตใจ เป็นผู้ที่พัวพันกับตัวเองถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การกระทำเช่นนี้ยากที่จะทำให้ความทุกข์ลดลง เพราะบุคคลเฝ้ากระตุ้นตนเอง
5. ความทุกข์ของมนุษย์ไม่ใช่ถูกกำหนดโดยสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่บุคคลนึกเข้าไปในสมองแล้วพัวพันกับตนเอง
6. บ่อยครั้งที่บุคคลจะมีความคิดที่ไร้เหตุผลเกิดขึ้นใหม่ได้อีก หลังจากได้แก้ไขความคิดที่ไร้เหตุผลเดิมนั้นแล้ว หรือกลับไปมีพฤติกรรมที่ไร้เหตุผลแบบเดิมหลังจากที่ได้พยายามอย่างมาก

ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ดังนั้นบุคคลควรมีการทบทวนตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้ความคิดที่ไร้เหตุผลเปลี่ยนสภาพเป็นความคิดที่มีเหตุผล

ลักษณะความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผลมีความสำคัญต่อการให้การรักษาตามแนวพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นอย่างมาก เนื่องจากทฤษฎีนี้มีแนวคิดพื้นฐานที่ว่าความเชื่อที่ไร้เหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลได้จะทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

เอลลิส และ ฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1975 อ้างใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549, น. 207-208) ได้สรุปความเชื่อ ความคิด และค่านิยมที่ไม่สมเหตุสมผลหรือไร้เหตุผล ซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์ของบุคคลไว้ 11 ประการ ได้แก่

1. บุคคลจะต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนที่เขาเห็นว่ามีค่าสำคัญกับเขา
2. บุคคลต้องพิสูจน์ความสามารถของตนเอง ความสมบูรณ์ทุกด้าน และความสำเร็จอยู่ตลอดเวลา
3. เมื่อบุคคลใดกระทำความผิด สมควรที่จะถูกตำหนิ ประณาม ลงโทษ และมองเขาเหล่านั้นเป็นคนเลว ชั่วร้าย ไร้ไ้ไม่ได้
4. ถ้าคาดหวังสิ่งใดแล้วไม่เป็นไปตามนั้น จะเป็นสภาวะที่เลวร้ายที่สุด
5. ความทุกข์มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งบุคคลไม่สามารถควบคุมได้
6. ถ้ามีบางสิ่งที่น่ากลัวและอันตราย บุคคลควรครุ่นคิดอยู่กับสิ่งนั้นและทำให้ตนเองกังวลอยู่กับมัน
7. การหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและความรับผิดชอบ เป็นการดีกว่าที่จะไปเผชิญหน้ากับมัน
8. บุคคลควรพึ่งพาอาศัยผู้อื่น และต้องคอยหาผู้อื่นมาคอยช่วยเหลืออยู่เสมอ
9. ประสบการณ์ในอดีต หรือ เหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นเมื่อครั้งก่อน เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมของบุคคลในปัจจุบัน อิทธิพลของอดีตที่เป็นมาอย่างไรก็ไม่มีวันที่จะลบล้างไปได้
10. คนเราควรจะเป็นทุกข์ร้อนไปกับปัญหาของผู้อื่น

11. ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นจะต้องมีผลลัพธ์ที่ถูกต้องหรือดีที่สุดและจำเป็นต้องหาให้ได้ มิฉะนั้นจะเกิดผลร้ายขึ้นแน่นอน

จากความเชื่อที่ไร้เหตุผล 11 ประการนั้น สามารถแยกเป็นสามความคิดใหญ่ที่เป็นเงื่อนไขตายตัว (musturbation) ซึ่งได้แก่ (Capuzzi & Gross, 2007, p. 276)

1. ฉันจะต้องทำให้ได้ดี สมบูรณ์แบบ และได้รับการยอมรับจากบุคคลที่สำคัญในชีวิตฉัน มิฉะนั้นฉันจะเป็นคนที่ไม่สมบูรณ์ ไม่มีคุณค่า
2. บุคคลอื่นจะต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างที่ฉันต้องการ หากไม่เป็นเช่นนั้น พวกเขาควรถูกประณามว่าเป็นคนที่ใช้ไม่ได้ เป็นคนเลวร้าย
3. ทุกสิ่งรอบตัวฉันจะต้องสะดวกสบายไปทุกอย่าง ไม่เช่นนั้นโลกนี้ก็เลวร้าย ซึ่งเป็นสิ่งที่ทนไม่ได้และไม่น่าอยู่

เป้าหมายในการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการปรึกษาเชิงพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

จากแนวคิดที่ว่าความเชื่อที่ไร้เหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล ทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมซึ่งเป็นวิธีที่เน้นการคิดอย่างมีเหตุผลจึงสามารถช่วยบุคคลขจัดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมอันเกิดจากความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านั้น

เป้าหมายหลักของการให้การปรึกษาเชิงพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ การลดทัศนคติที่มีผลเสียต่อตนเอง ขณะเดียวกันก็สร้างหรือเพิ่มพูนปรัชญาชีวิตที่ตั้งอยู่บนหลักของเหตุผล ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีความหมายมากยิ่งขึ้น (Dryden, 1996; Walen et al., 1992 อ้างใน Vernon, 2003, p. 241)

และเป้าหมายอื่น ๆ อีก ดังนี้ (Gilliland, James & Bowman, 1989, p. 190)

ประการที่หนึ่ง คือ ลดความวิตกกังวล การประณามตนเอง และการประณามผู้อื่นหรือมองโลกในแง่ร้าย

ประการที่สอง คือ สอนให้ผู้รับการปรึกษารู้จักสังเกตตนเอง รู้จักประเมินตนเอง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการตรวจสอบความก้าวหน้าหรือการถดถอยของตนเอง

ประการที่สาม คือ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักเข้าร่วมกิจกรรมหรือมีพฤติกรรมใหม่ที่สามารถทำจนกลายเป็นนิสัยใหม่ ซึ่งจะทำให้ชีวิตมีความสุขและมีความหมายมากขึ้น

ประการที่สี่ คือ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มไว้วางใจในตนเอง (self-reliant) และยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditionally self-acceptance) (Ellis, 1995 อ้างใน ชนานาถ วิไลรัตน์, 2551, น. 21) การยอมรับตนเอง (self-acceptance) หรือการเลือกที่จะยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข คือ การยอมรับการคงอยู่ของตนเองมากกว่าการวัดคุณค่าของตนเองจากมาตรฐานภายนอก หรือความสำเร็จจากภายนอก หรือสิ่งที่คนอื่นคิดเกี่ยวกับตนเอง บุคคล จะมีความสุขและสนุกสนานในการทำสิ่งต่าง ๆ มากกว่าที่จะทำเพื่อเป็นการพิสูจน์ตนเอง

การยอมรับตนเองตามแนวการปรึกษาเชิงพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ไดรเดน (Dryden, 1998, p. 26-30) กล่าวถึง การยอมรับตนเองหรือการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขโดยนำทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมาอธิบายว่า การยอมรับตนเองเป็นผลมาจากความเชื่อในทางที่ดี (healthy belief) เชื่อว่าคนเราทำผิดได้ โลกมีทั้งด้านบวก ด้านลบ และด้านที่เป็นกลาง ทำให้ยอมรับโลกอย่างที่เป็น ไม่กำหนดเงื่อนไขให้ชีวิต รู้จักยืดหยุ่นในสิ่งที่พอใจ เมื่อพบว่าสิ่งที่ตนต้องการจะเป็น สิ่งที่ต้องการให้ผู้อื่นเป็นและเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการก็รู้จักยืดหยุ่นว่าสิ่งต่าง ๆ ไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามความพอใจของตนเอง รวมทั้งยอมรับอารมณ์ผิดหวังและเสียใจที่เกิดขึ้น ในทางตรงกันข้าม คนที่มีความเชื่อที่ไม่ดี (unhealthy belief) จะมีความเชื่อแบบลดคุณค่าตนเอง มีความต้องการแบบยึดติด เมื่อเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คิดไว้ก็จะตำหนิตนเอง ทำให้เกิดปัญหาทางด้านอารมณ์ต่าง ๆ ตามมา เช่น ความวิตกกังวล ความเศร้า รู้สึกผิด ละอาย และอิจฉาริษยา เป็นต้น

การยอมรับตนเองจึงเป็นเกณฑ์อย่างหนึ่งในการพิจารณาว่าบุคคลมีวุฒิภาวะหรือความมั่นคงทางอารมณ์หรือไม่ หากบุคคลมีวุฒิภาวะ จะยอมรับตนเองในสิ่งที่ที่เป็น มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสามารถควบคุมตนเองได้ แม้ว่าแผนการที่กำหนดไว้จะไม่เป็นไปตามที่ต้องการก็

ยอมรับได้ว่าอารมณ์พุ่งเหิงและคับข้องใจนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ไม่เอาแต่เศร้าเสียใจ นอกจากนี้ การยอมรับตนเองยังทำให้บุคคลยอมรับคนอื่นและรู้สึกว่าคุณค่าคนอื่นชอบตนเช่นกัน ส่งผลให้รู้สึกถึงคุณค่าในตนเองในทางบวกอย่างมั่นคง เห็นถึงความสามารถของตนเองที่จะบรรลุเป้าหมายในสิ่งที่ตนเองต้องการและจะเป็นประโยชน์กับตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกับคนอื่น รวมถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น เข้าใจและยอมรับบุคคลอื่นมากขึ้น (Hurlock, 1973, p. 339) ทำให้การยอมรับตนเองเป็นอีกส่วนที่สำคัญที่ควรสนับสนุนให้เกิดในบุคคลเพื่อทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

การยอมรับตนเองมีพื้นฐานมาจากความเชื่อ (Dryden, 1998, p. 31-35) ดังต่อไปนี้

1. มนุษย์มีความซับซ้อนเกินกว่าจะประเมินเพียงด้านใดด้านหนึ่ง คนที่ยอมรับตนเองจะมองว่ามนุษย์มีความซับซ้อนหลายด้านและมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การประเมินตนเองจะมองในหลายด้าน หากต้องการเปลี่ยนแปลงข้อจำกัดของตนเองก็จะปรับปรุงตนเองโดยไม่ตำหนิตนเอง
2. มนุษย์ผิดพลาดได้และไม่สมบูรณ์แบบ
3. การประเมินตนเองไม่ได้ขึ้นกับเงื่อนไขที่เปลี่ยนแปลงได้ เช่น ทำงานสำเร็จแสดงว่าคุณค่า ถ้าทำงานล้มเหลวแสดงว่าไม่มีคุณค่า เพราะคุณค่าของมนุษย์อยู่ที่การเป็นมนุษย์ ไม่ได้อยู่ที่ว่าทำงานสำเร็จหรือไม่
4. มนุษย์มีคุณค่าเท่าเทียมกันในฐานะความเป็นมนุษย์ แต่ไม่เท่าเทียมกันในด้านอื่น ๆ เช่น ความรวย ความจน พิกัด ไม่พิกัด จึงไม่อาจประเมินได้ว่าผู้ใดมีค่ามากกว่ากัน
5. การยอมรับตนเองจะหลีกเลี่ยงความคิดแบบสรุปเอาเอง เช่น เมื่อโดนพ่อแม่ดุก็สรุปเอาเองว่าตนเองเป็นเด็กไม่ดี เป็นต้น
6. การยอมรับตนเองมีพื้นฐานมาจากปรัชญาแห่งความยืดหยุ่น เมื่อพบว่าสิ่งที่ตนต้องการไม่ว่าจะเป็นตนเอง ผู้อื่น หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คิดไว้ ก็ารู้สึกยืดหยุ่นว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามที่คิดไว้ทุกเรื่องก็ได้
7. การยอมรับตนเองจะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ แม้จะพบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ บุคคลจะมีการปรับตัวอย่างสร้างสรรค์

8. การยอมรับตนเองส่งเสริมให้เกิดการกระทำที่สร้างสรรค์ เนื่องจากยอมรับความเชื่อที่ว่าคนเราผิดพลาดได้ โอกาสที่จะเกิดปัญหาทางจิตใจหรือความคิดแบบสรุปเอาเอง ก็จะลดลง

ลักษณะของผู้ที่ยอมรับตนเองและไม่ยอมรับตนเอง

การปรึกษาเชิงพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมได้กล่าวถึงผู้ที่มีการยอมรับตนเองว่าบุคคลเหล่านั้นจะไม่ประเมินคุณค่าของตนเองกับความสำเร็จภายนอกหรือทัศนคติที่ผู้อื่นมีต่อเขาและหลีกเลี่ยงการประเมินตนเองหรือความเป็นตัวเขา ทว่าจะยอมรับสภาพที่เป็นจริงที่อยู่ในตัวเขา (existences) และมีความสุขอยู่กับชีวิตให้มากที่สุด (Ellis, 1980 อ้างใน กุลวดี โสวัฒนสกุล, 2547, น. 9) นอกจากนี้บุคคลที่มีการยอมรับตนเองยังสามารถตระหนักได้ว่าในฐานะที่เป็นมนุษย์ผู้มีความสลับซับซ้อนในตัว ในแต่ละบุคคลย่อมมีทั้งคุณลักษณะที่ดีและไม่ดี พวกเขาจะไม่พยายามประเมินคุณค่าภายในของตนเองทั้งหมด (globally rating) ไปตามคุณลักษณะดังกล่าวทั้งที่เป็นบวกหรือเป็นลบ ทว่าบุคคลจะยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขและมีความสุขกับตนเองมากกว่าการพิสูจน์ตนเอง (Yankura & Dryden, 1994, p. 45) ดังนั้นบุคลิกลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะมีการยอมรับตนเอง ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้ (Hamachek, 1978, p. 268-270)

1. มีจุดยืนในหลักการและการประเมินคุณค่าในเรื่องต่าง ๆ อย่างชัดเจนและกล้าที่จะปกป้องจุดยืนของตนเองต่อหน้ากลุ่มคนที่มีความคิดเห็นคัดค้านกับตนเอง อีกทั้งยังมีความมั่นคงทางจิตใจพอที่จะปรับเปลี่ยนมุมมองของตนหากเกิดการเรียนรู้ใหม่หรือว่ามีหลักฐานยืนยันว่าความคิดของตนนั้นไม่ถูกต้อง

2. เมื่อได้ลงมือกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนได้พิจารณาว่าดีที่สุดแล้ว หากไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ก็จะไม่มารู้สึกผิดหรือเสียใจในสิ่งที่กระทำลงไป แม้ว่าจะรู้สึกผิดก็จะไม่จมอยู่กับอารมณ์นั้น

3. บุคคลไม่เสียเวลาไปกับความกังวลไม่ว่าจะเกี่ยวกับอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต เช่น พรุ่งนี้จะเป็นอย่างไร ไม่หวั่นเสียกับเรื่องที่เกิดขึ้นในวันนี้ หรือหมกมุ่นกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเมื่อวาน

4. บุคคลมีความมั่นใจในความสามารถของตนที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ แม้ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ล้มเหลวหรือตกต่ำ

5. บุคคลมีความรู้สึกเท่าเทียมกับผู้อื่นในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง โดยไม่ถือว่าตนเหนือกว่าหรือด้อยกว่าใคร ไม่นำตนมาเปรียบเทียบกับผู้อื่นในแง่ของความสามารถ พื้นฐานครอบครัวหรือความคิดเห็น

6. บุคคลมองว่าตนเองเป็นคนที่มีความน่าสนใจและมีคุณค่าต่อผู้อื่น อย่างน้อยก็กับคนที่ตนเองเลือกที่จะคบหาด้วย ไม่พะวงกับตนเองจนทำอะไรไม่ถูกเมื่อพบปะสมาคมกับผู้อื่น

7. บุคคลสามารถยอมรับคำชื่นชมได้โดยปราศจากการเสแสร้งกลบเกลื่อน หรือรู้สึกผิดที่ได้รับชื่นชม

8. บุคคลจะปฏิเสธการบงการของผู้อื่นโดยเฉพาะในหมู่เพื่อนฝูง แต่จะมีมุมมองว่า ฉันก็มีดีเท่ากับเธอ ไม่มีเหตุผลที่ฉันจะต้องเชื่อเธอไปทุกเรื่อง

9. บุคคลสามารถยอมรับกับตนเองและผู้อื่นได้ว่าตนเองมีความรู้สึกและความต้องการที่แตกต่างกันหลากหลายทั้งสองด้าน เช่น เสรี-โคก-รา-เริง ไม่พอใจอย่างรุนแรง-ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องแสดงออกตามความรู้สึกและความต้องการไปหมดทุกเรื่อง

10. บุคคลสามารถมีความสุขกับตนเองในกิจกรรมที่หลากหลายทั้งเรื่องงาน เรื่องเล่น การแสดงออกที่สร้างสรรค์ การคบหาเพื่อน หรือเรื่องอื่น ๆ โดยมีคิดว่าหาความสุขจากสิ่งที่ทำ

11. บุคคลมีความรู้สึกที่ไวต่อความเดือดร้อนของผู้อื่น ไม่เบียดเบียนล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่นเพื่อหาประโยชน์ใส่ตนเอง

12. บุคคลมองหาข้อดีในตัวผู้อื่น อันเป็นผลพลอยได้จากการที่มองตัวเองในแง่ดีและมองโลกในแง่สวยงามแม้ว่าอยู่ในสถานการณ์เลวร้ายก็ตาม

ส่วนผู้ที่ไม่ยอมรับตนเองนั้นจะมีความเชื่อที่ไร้เหตุผลว่าคุณค่าของตนประเมินได้จากผลสำเร็จหรือความสมบูรณ์แบบในทุกเรื่อง และการยอมรับจากผู้อื่นมีความสำคัญกับเขา ส่งผลให้มีความคิดและพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ไม่ยืดหยุ่น ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมตามมา

ฟร็อกเกตต์และแลคแมน (Froggatt & Lakeman, 1998a อ้างใน กุลวดี โสวัณนสกุล, 2547, น. 12-13) ได้กล่าวถึงผลเสียของการยึดติดกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้ที่ไม่ยอมรับตนเอง ดังกล่าวไว้ว่า

1. ผู้ที่แขวนคุณค่าของตนเองอยู่กับผลสำเร็จหรือความสมบูรณ์แบบ จะมีแต่ความไม่พึงพอใจ มีความวิตกกังวลจากการที่ตั้งมาตรฐานที่ไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ทำให้ตนเองล้มเหลว เกิดความไม่พอใจกับผลงานและรู้สึกแย่กับตนเอง ความพยายามทำอะไรให้สมบูรณ์แบบยิ่งเพิ่มความเครียดต่อความล้มเหลว ทำให้บุคคลต้องทำแต่งานที่ซ้ำซากจำเจ ปิดกั้นโอกาสที่จะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ส่งผลให้ไม่ได้พัฒนาตนเอง การมีความวิตกกังวลและความเครียดสูงส่งผลเสียต่อสุขภาพกายตามมา และมีสัมพันธภาพที่ไม่ดี เนื่องจากบุคคลอื่นระอากับความเรื่องมากและจู้จี้จุกจิก นอกจากนั้นตนเองจะรู้สึกไม่พอใจ โกรธ ขัดแย้งกับคนรอบข้างได้ง่ายเมื่อผู้อื่นไม่ประพฤติตามกฎของความสมบูรณ์แบบของตน

2. ผู้ที่แขวนคุณค่าตนเองอยู่กับการยอมรับของผู้อื่น ชีวิตของเขาจะถูกจำกัด ไม่ได้ทำอะไรใหม่ ๆ หรือรู้จักเพื่อนใหม่ ๆ เพราะว่าติดอยู่กับความกลัวว่าผู้อื่นจะไม่ยอมรับในสิ่งที่ตนเองคิด หรือส่งผลให้เขาต้องยอมตามผู้อื่นอยู่เสมอแทนที่จะทำในสิ่งที่ตนต้องการหรือดำเนินชีวิตตามเป้าหมายของตน นอกจากนี้ บุคคลจะอ่อนไหวเกินเหตุต่อคำวิจารณ์ของผู้อื่น เสียเวลาหมกมุ่นกับความเจ็บปวดแทนการเรียนรู้จากสิ่งนั้น ยิ่งทำให้บุคคลไม่มีความมั่นใจในตนเอง พบความผิดหวังบ่อย ๆ จากการตั้งเป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้ที่จะให้ทุกคนที่ตนเองต้องการมายอมรับตนเอง สุดท้ายผู้คนรอบข้างอาจเบื่อหน่ายในตัวเขามากขึ้น เพราะไม่มีผู้ใดชอบที่จะคบหากับผู้ที่อ่อนไหวเกินเหตุ ปากไม่ตรงกับใจ คอยแต่ทำตามผู้อื่น คอยแต่ฟังฟังผู้อื่นหรือคอยแต่ให้เขาอกเขาใจอยู่ตลอด

แนวทางแก้ไขจึงอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงความเชื่อด้านการยอมรับตนเอง ซึ่งมีหลักการในการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข 11 ข้อ (Dryden, 1998, p. 75-78) ดังนี้

1. บุคคลไม่สามารถจะประเมินตนเองจากด้านใดด้านหนึ่ง แต่อาจประเมินตนเองจากส่วนประกอบต่าง ๆ ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง เนื่องจากตัวตนของบุคคลมีความซับซ้อนมากกว่าจะประเมินด้านเดียว และบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

2. ความจริงของชีวิตอยู่ที่มนุษย์อาจผิดพลาดได้

3. บุคคลมีความเท่าเทียมกับบุคคลอื่นในความเป็นคน ทุกคนเป็นคนมีความรู้สึกนึกคิด และมีสิทธิที่จะมีชีวิตอยู่ แต่คนอื่นอาจชอบเราไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงไม่มีประโยชน์ที่จะเปรียบเทียบ

ตนเองกับคนอื่นเพราะคนเรามีความซับซ้อนเกินกว่าจะเปรียบเทียบกันได้ หากจะเปรียบเทียบก็เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองในทางที่สร้างสรรค์

4. การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขจะช่วยให้เกิดความคิดอย่างมีเหตุผลและหลีกเลี่ยงที่จะใช้การคิดแบบสรุปเอาเอง

5. การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นความเชื่อที่ให้ความสำคัญในเรื่องของความยืดหยุ่น ไม่ยึดติดตายตัว

6. การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขจะช่วยให้บุคคลมีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมไปในทางสร้างสรรค์

7. ถ้าบุคคลต้องการที่จะประเมินตนเองหรือตัดสินตัวเองก็ควรจะประเมินหรือตัดสินจากสิ่งที่ไม่อาจมีการเปลี่ยนแปลงของชีวิต อันได้แก่ การเป็นมนุษย์และการมีชีวิตอยู่

8. การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขส่งเสริมให้บุคคลเกิดการกระทำที่สร้างสรรค์ ไม่ใช่ปล่อยตัวไปตามยถากรรม เนื่องจากมองว่าตนเองอาจผิดพลาดได้และมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทำให้เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงไปในทางสร้างสรรค์

9. การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขไม่ใช่การยอมรับทุกอย่างที่ตัวเองเป็นหรือยอมรับตลอดเวลา แต่เป็นการเรียนรู้ให้เกิดความเข้าใจตนเอง

10. การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นแนวคิดที่สามารถเข้าใจได้ไม่ยากนักแต่กระทำได้ยาก ดังนั้นบุคคลจึงควรที่จะหมั่นฝึกปฏิบัติในการยอมรับตนเองเพื่อให้เกิดความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเป็นไปอย่างสอดคล้อง

11. การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขที่เกิดขึ้นจากภายในตนเองเป็นเรื่องยากและต้องการความตั้งใจอย่างมากในการสร้างให้เกิดอย่างแท้จริง

นอกจากนี้แชมเบอร์ลิน (Chamberlain, 2001) ได้กล่าวถึงการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขจากการศึกษางานของเอลลิส โดยใช้หลักจากทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในการสร้างแบบวัดการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire : USAQ) ไว้ดังนี้

1. มนุษย์มีคุณค่าเท่าเทียมกันในฐานะความเป็นมนุษย์ ดังนั้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ความสำเร็จที่เกิดขึ้นหรือประสบการณ์เกี่ยวกับสัมพันธภาพจึงไม่ได้เป็นตัวกำหนดคุณค่าของบุคคล

2. มนุษย์มีคุณค่าเท่าเทียมกันในฐานะความเป็นมนุษย์ แต่ไม่ได้หมายความว่าแต่ละคนมีการกระทำสิ่งต่าง ๆ เท่าเทียมกัน อีกทั้งการกระทำหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลไม่ได้ทำให้บุคคลมีคุณค่าเหนือคนอื่น

3. บุคคลควรใส่ใจในพฤติกรรมหรือกิจกรรมที่มีความสุขและเป็นการเติมเต็มมากกว่าสนใจว่าเป็นหนทางเพื่อเพิ่มคุณค่าของตนเอง ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ใส่ใจในชีวิตที่มีความสุขในการทำกิจกรรมจะเป็นการให้รางวัลตนเองและลดความเจ็บปวดให้น้อยลง

4. การประเมินพฤติกรรมหรือทัศนคติตนเองเพียงอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอที่จะเป็นการวัดคุณค่าของแต่ละบุคคล นอกจากนี้การประเมินตนเองมักเลือกที่จะให้ความสำคัญกับพฤติกรรมเพียงบางพฤติกรรมและประเมินอยู่บนพื้นฐานของประสบการณ์ในปัจจุบัน แต่มนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ฉะนั้นการประเมินในปัจจุบันจึงไม่เที่ยงตรงสำหรับการประเมินตนเองในอนาคต

5. บุคคลสามารถนำข้อดีของตนเองมาใช้ในการตั้งเป้าหมายของการพัฒนาตนเอง ความสนใจที่เฉพาะเจาะจงและการตระหนักรู้ในตนเองได้ อย่างไรก็ตาม บุคคลไม่ควรประเมินคุณค่าทั้งหมดของตนเองจากข้อดีหรือข้อด้อย เพราะความคิดเช่นนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล และขาดข้อเท็จจริงจากภายนอก

6. บุคคลไม่ควรแสวงหาการยอมรับจากคนอื่นหรือตัดสินคุณค่าของตนเองจากความคิดเห็นของคนอื่น นอกจากนี้ การประเมินของคนอื่นอาจมีอคติและความคิดเห็นส่วนตัวอีกด้วย

7. การเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นจะทำให้เกิดการแข่งขันที่ไม่เหมาะสม และแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลจะเป็นแรงจูงใจจากภายนอกมากกว่าแรงจูงใจภายใน และทำให้บุคคลเริ่มมองตนเองว่าดีกว่าหรือด้อยกว่าบุคคลอื่น

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการยอมรับตนเองเกิดจากการที่บุคคลสามารถเข้าใจตนเองได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นข้อดีหรือข้อจำกัดของตน ซึ่งนำไปสู่การมีวุฒิภาวะทาง

อารมณ์ มีความมั่นคงทางอารมณ์ จึงควรสนับสนุนให้บุคคลเกิดการยอมรับในตนเอง เพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยใช้แนวทางให้การปรึกษาเชิงพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งเป็นแนวความคิดที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับยอมรับตนเอง

ลักษณะของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางปรึกษาเชิงพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ชาร์ฟ (Sharf, 2008, p. 328-329) ได้รวบรวมลักษณะของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางปรึกษาเชิงพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไว้ดังนี้

1. สำหรับกลุ่มการให้การปรึกษาแบบดั้งเดิมจะมีสมาชิก 6-10 คน มีการพบกันสัปดาห์ละ 2-3 ชั่วโมง เป้าหมายก็เพื่อแสดงให้สมาชิกเห็นถึงวิธีการที่เขากำลังประเมินและประณามตัวเอง กลุ่มพยายามช่วยให้สมาชิกหยุดลดคุณค่าของตนเองและมีการประเมินพฤติกรรมไม่ใช่ประเมินตัวบุคคล สมาชิกได้รับการสอนให้พยายามเปลี่ยนแปลงปัญหาที่เผชิญอยู่ ซึ่งเป็นการผสมผสานการสอนแบบนำทางของผู้ให้การปรึกษากับการอภิปรายด้วยกระบวนการกลุ่ม

2. ผู้ให้การปรึกษามีวัตถุประสงค์นำกลุ่มให้มีทิศทาง โดยจัดกลุ่มในรูปแบบการสอนที่ไม่มีใครถูกทอดทิ้งหรือผูกขาดการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาอภิปรายความก้าวหน้าและความไม่ก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคลและผลของการฝึกปฏิบัติการบ้านตามที่มอบหมายในครั้งก่อนหรือความล้มเหลวในการทำบ้าน ผู้ให้การปรึกษาอาจจะเห็นด้วยกับสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับแบบฝึกหัดด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ทำในกลุ่มและนอกกลุ่มการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มสรุปเกี่ยวกับลักษณะที่สำคัญของ REBT โดยใช้เวลาในกลุ่ม การให้การปรึกษาส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับปัญหาที่แต่ละคนนำมาพูดในกลุ่ม แต่บางครั้งใช้เพื่อตรวจสอบวิธีการที่สมาชิกกลุ่มมีความสัมพันธ์กับคนอื่น

3. กลุ่มที่ประสบความสำเร็จ สมาชิกกลุ่มจะต้องทำงานด้วยกันในการช่วยเหลือคนอื่นในการใช้หลักของ REBT โดยสมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมอย่างเหมาะสม ไม่ผูกขาดหรือนิ่งเฉยมากเกินไป ถ้าสมาชิกกลุ่มไม่พูดเรื่องของตนเองในกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาอาจมอบหมายให้พูดอย่างน้อย 3 ครั้งเกี่ยวกับประเด็นของคนอื่นในกลุ่มการให้การปรึกษา ถ้าสมาชิกกลุ่มมาเข้ากลุ่มสายหรือขาดอยู่

เสมอ ๆ ผู้ให้การปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มอาจยกประเด็นนี้ขึ้นมาพูดและอภิปรายตามแนวคิด A-B-C ถ้าสมาชิกกลุ่มให้คำแนะนำการฝึกต่อสมาชิกอื่นแทนการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่มคนอื่นจะตีประเด็นให้สมาชิกเห็น ถ้าสมาชิกกลุ่มทำแบบฝึกหัด การบ้านไม่เสร็จด้วยความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล เช่น มันเป็นงานที่ยากเกินไป ก็ควรได้รับการโต้แย้ง ดังนั้น เทคนิคของ REBT จึงถูกใช้ทั้งในกระบวนการกลุ่มและเป็นรายบุคคลตามประเด็นของการให้การปรึกษา

คอร์เรย์ (Corey, 2009, p. 332) ได้กล่าวถึงลักษณะการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเชิง REBT เพิ่มเติมอีกว่ามีการสนับสนุนให้มีการถ่ายทอดหรือแลกเปลี่ยนเรื่องราวต่าง ๆ ระหว่างสมาชิกแต่ละคนมากกว่าการให้การปรึกษาแบบอื่น ๆ เพราะให้ความสนใจกับแนวทางที่สมาชิกได้เรียนรู้จากกลุ่ม เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตน ในขณะที่สมาชิกคนหนึ่งปฏิบัติอยู่นั้น ในขณะเดียวกันสมาชิกคนอื่น ๆ สามารถเรียนรู้แนวทางที่จะนำไปปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มจะได้ศึกษาถึงการจำแนกความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล และช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาทางอารมณ์พร้อมกับสมาชิกคนอื่น สมาชิกจะได้รับการสอนถึงวิธีต่าง ๆ ได้แก่

1. การทำตัวให้เป็นอิสระปราศจากปรัชญาชีวิตที่ไม่มีเหตุผล เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในขณะที่อยู่ตามลำพังและเมื่อมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. เรียนรู้แนวทางในการตอบสนองได้เหมาะสมยิ่งขึ้นเพื่อสมาชิกจะได้ไม่รู้สึกเจ็บปวดโดยไม่จำเป็นเมื่อต้องเผชิญกับความเป็นจริงในการดำเนินชีวิต สมาชิกกลุ่มจะช่วยเหลือและสนับสนุนให้สมาชิกคนอื่นได้เรียนรู้ถึงความพยายามต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้

กระบวนการและขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวการปรึกษาเชิงพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

กระบวนการและขั้นตอนในการให้การปรึกษาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะมีลักษณะที่เรียกว่าตื่นตัว (active) นำทาง (directive) และเผชิญหน้า (confrontation) โดยอยู่บนพื้นฐานของการใช้หลักตรรกวิทยา ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ การตั้ง

คำถาม การทำท่ายและการโต้แย้ง โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ขั้นระยะเริ่มต้น ขั้นระยะกลาง และ
ขั้นระยะสุดท้าย ดังต่อไปนี้ (Dryden & Yankura, 1995 อ้างใน ชนนานา วิไลรัตน์, 2551, น. 30)

1. ระยะเริ่มต้น แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนย่อย ได้แก่

1.1 การสร้างสัมพันธภาพ ทำได้โดย

1.1.1 การสร้างข้อตกลง โดยผู้ให้การปรึกษารูปแบบของการมี
ปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมมากที่สุดสำหรับสมาชิกกลุ่ม

1.1.2 การวางเป้าหมายในการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิก
กลุ่มจะต้องมีเป้าหมายเดียวกัน ถ้ามีวัตถุประสงค์ที่ไม่ตรงกันจะทำให้แก้ปัญหาไม่ได้ จึงต้อง
จัดการโดยการประเมินเจตคติของสมาชิกกลุ่มหรือประชุมปรึกษาหารือกัน

1.1.3 การกำหนดงานที่ต้องทำ ผู้ให้การปรึกษาควรหลีกเลี่ยงการคุกคามต่อ
สัมพันธภาพในการให้การปรึกษาโดยการสร้างความมั่นใจว่าสมาชิกจะสามารถทำงานที่
มอบหมายได้สำเร็จ โดยทั่วไปผู้ให้การปรึกษาจะมีบทบาทในการเป็นผู้แก้ไขปัญหาด้วยการชี้แนะ
โดยตรง ร่วมมือกับสมาชิกเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล สร้างแบบฝึกหัดเพื่อช่วยเหลือสมาชิกให้
เป็นผู้ลงมือกระทำด้วยตนเองและยอมรับในการทำงานของผู้ให้การปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไร้
เหตุผล

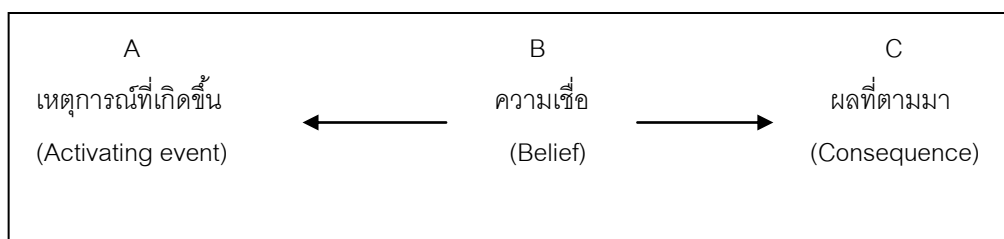
1.2 การสอนแนวคิด A-B-C

แนวคิด A-B-C เป็นหลักการที่สำคัญของทฤษฎีและการปฏิบัติแบบ REBT เป็นแนวคิดที่
อธิบายถึงปัญหาการปรับตัวหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมซึ่งเกิดจากระบบความคิดที่ไร้เหตุผลต่อ
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น (Ivey, et al., 2007, p. 237) เอลลิสได้เสนอรูปแบบเพื่ออธิบาย
ถึงวิธีการคิดที่ส่งผลกระทบต่อนปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม สรุปได้ดังนี้

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (activating event)

B คือ ความเชื่อ (belief) ได้แก่ การรับรู้หรือการประเมินตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น

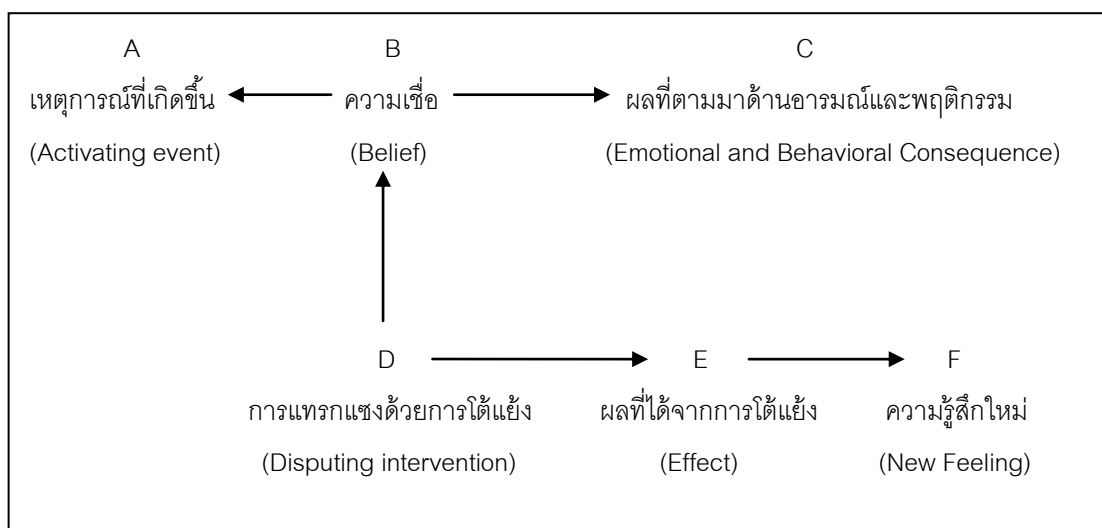
C คือ ผลที่ตามมา (consequence) ได้แก่ ปฏิกริยาทางอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคล



ภาพ 2.1 ความสัมพันธ์ระหว่าง A-B-C

จากภาพประกอบ 2.1 จะเห็นว่า แนวคิด A-B-C เชื่อว่า A ไม่ได้เป็นสาเหตุของ C แต่ B ซึ่งคือความเชื่อของแต่ละบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้นคือสาเหตุใหญ่ของ C ตัวอย่างเช่น หากบุคคลรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับและเจ็บปวด (C) จากเหตุการณ์ที่ไม่ได้เลื่อนตำแหน่งที่ทำงาน (A) นั้นไม่ได้หมายความว่า การที่ไม่ได้เลื่อนตำแหน่งนั้นทำให้บุคคลเจ็บปวดใจ แต่เกิดจากความเชื่อของบุคคล (B) เกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นต่างหาก เนื่องจากเบื้องต้นบุคคลมีความเชื่อว่าการไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง แสดงว่าบุคคลเป็นคนล้มเหลว และเชื่อว่าความพยายามของบุคคลไม่ได้รับการชื่นชมอย่างที่มันควรเป็น (should) ตามกฎเกณฑ์ตายตัวที่บุคคลนั้นตั้งไว้ มนุษย์เป็นผู้ที่สร้างผลทางอารมณ์ที่ทำให้เป็นทุกข์ อันมาจากความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิต ดังนั้น มนุษย์จึงมีหน้าที่รับผิดชอบและแก้ไขด้วยตนเอง เอลเลียสเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพพอที่จะเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้

ต่อมาแนวคิด A-B-C ได้เพิ่มขึ้น D-E-F เพื่อให้ครอบคลุมการเปลี่ยนแปลงและผลลัพธ์ที่พึงประสงค์มากขึ้น (Corey, 2009, น. 278)



ภาพ 2.2 ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบ A-B-C-D-E-F (Corey, 2009, p. 278)

D คือ การโต้แย้ง (disputing) แนวคิดที่สำคัญของ REBT คือ การสอนแนวคิด A-B-C ต่อผู้รับการปรึกษาแล้วจึงโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล

E คือ ผลที่ได้จากการโต้แย้ง (effect) เมื่อผู้รับการปรึกษาได้รับการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลแล้วจะพัฒนาปรัชญาที่มีประสิทธิผล (effective philosophy) ตามแนวคิด A-B-C ได้ ปรัชญานี้จะช่วยให้บุคคลพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลแทนที่การคิดที่ไม่เหมาะสม สามารถจะช่วยให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกพึงพอใจและเกิดความรู้สึกยินดี โดย REBT เน้นการอภิปรายทั้งในระหว่างการให้การปรึกษาและในชีวิตจริงจากการนำความคิดใหม่ที่มีเหตุผลไปปฏิบัติหลังการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง

F คือ อารมณ์ความรู้สึกชุดใหม่ (new feeling) ซึ่งเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่สอดคล้องกับสถานการณ์จริงแทนความรู้สึกวิตกกังวลและซึมเศร้า ดังนั้นแทนที่บุคคลจะด่าตัวเองหรือลงโทษตัวเองจนเกิดอารมณ์ทางลบที่ไม่เหมาะสมก็สามารถเปลี่ยนความเชื่อใหม่ได้อย่างสมเหตุสมผลซึ่งผลลัพธ์สุดท้ายของ REBT คือ การลดความรู้สึกซึมเศร้าและการประณามตัวเองลง

การสอนแนวคิด A-B-C ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและเกิดการหยั่งรู้ 3 ประการ คือ (Yankura and Dryden, 1994, p. 48)

1. ปัญหาทางอารมณ์เกิดจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล ไม่ใช่เกิดจากเหตุการณ์จริงในชีวิตที่สมาชิกได้รับโดยตรง ถ้าสมาชิกไม่เข้าใจจะทำให้สมาชิกเกิดความสงสัยว่าเพราะเหตุใดผู้ให้การปรึกษาจึงใส่ใจในการคิดของเขามากเกินไป

2. ช่วยให้สมาชิกรู้ว่าเขายังถูกรบกวนโดยการปลุกฝังความเชื่อที่ไร้เหตุผลอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้นรายละเอียดของการให้การปรึกษาเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมจึงเน้นให้ระบุสิ่งที่สมาชิกยึดถือซึ่งทำให้สมาชิกมีความทุกข์และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

3. ให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าเขาต้องทำงานเพื่อเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไร้เหตุผล โดยการเป็นผู้ลงมือกระทำด้วยตนเอง ให้สมาชิกมองเห็นถึงความจำเป็นในการทำแบบฝึกหัดเพื่อประโยชน์ในการให้การปรึกษา

1.3 การจัดการกับความสงสัยของสมาชิกกลุ่ม ในช่วงเริ่มต้นสมาชิกกลุ่มอาจสงสัยว่าแนวคิด REBT จะช่วยแก้ปัญหาของตนได้อย่างไร ผู้ให้การปรึกษาจะแนะนำเพื่อเป็นการประเมินเบื้องต้นและเพื่อแก้ไขความเข้าใจผิดให้ถูกต้อง โดยผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกร่วมกันทบทวนและอภิปรายความสงสัยที่ยังคงมีอยู่ เพราะสมาชิกบางคนอาจสับสนในแนวคิดของ REBT ผู้ให้การปรึกษาจึงควรทำความเข้าใจโดยช่วยให้สมาชิกกลุ่มกำหนดวัตถุประสงค์ที่เน้นเกี่ยวกับการให้การปรึกษา

ระยะเวลาในระยะเริ่มต้นควรใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที ยกเว้นในครั้งที่ 1 ซึ่งต้องมีการสร้างความอบอุ่นและความไว้วางใจอาจใช้เวลา 30-40 นาที (Jacobbs, Masson & Havill, 2002 อ้างใน ชนานาถ วิไลรัตน์, 2551, น. 34)

2. ระยะกลาง แบ่งออกเป็น 6 ขั้นตอนย่อยดังนี้

2.1 การจัดการกับข้อบ่งชี้ของปัญหาหลายอย่าง สมาชิกกลุ่มสามารถเสนอปัญหามากกว่า 1 ปัญหาในระหว่างการให้การปรึกษา ในบางครั้งจะมีการระบุปัญหาหลายอย่างเหล่านี้และกำหนดเป้าหมายเพื่อการแก้ไขปัญหาดังแต่ในระยะเริ่มต้นแล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะจัดการกับปัญหาจนสมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับปัญหาอย่างมีเหตุผลแต่มักจะเกิดปัญหาใหม่เพิ่มขึ้นและสมาชิกกลุ่มอาจต้องการเปลี่ยนแปลงไปเน้นยังปัญหาอื่นที่ได้รับการบีบคั้นหรือมี

ความสำคัญมากกว่า ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้แนวทางในการตัดสินใจเพื่อเปิดหรือปิดการอภิปรายในปัญหาใหม่ดังนี้

2.1.1 สัมพันธภาพในการให้การปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญในการพิจารณาขึ้น
กรานในปัญหาแรก ถ้าสมาชิกกลุ่มต้องการอย่างแรงกล้าในการขอการปรึกษากับปัญหาใหม่
ภายหลังที่ผู้ให้การปรึกษาได้แยงความเชื่อที่ไร้เหตุผลกับปัญหาแรกจนสามารถแก้ไขได้ ผู้ให้การ
ปรึกษาอาจยอมรับและเริ่มการให้การปรึกษาปัญหาใหม่

2.1.2 ผู้ให้การปรึกษาเห็นว่าจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงไปใส่ใจในปัญหาทาง
อารมณ์ใหม่ที่สมาชิกกลุ่มกำลังได้รับ เมื่อเห็นชัดเจนว่าความทุกข์ใหม่กำลังขัดขวางความสามารถ
ของสมาชิกกลุ่มในการจดจ่อกับปัญหาเดิมทำให้เกิดการรับรู้ปัญหาเดิมได้น้อยลง ทั้งผู้ให้การ
ปรึกษาและสมาชิกกลุ่มอาจตัดสินใจอีกครั้งเพื่อวางปัญหาเดิมไว้ก่อน จนกระทั่งสมาชิกกลุ่ม
สามารถจัดปัญหาใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงกลับไปแก้ไขกับปัญหาเดิมอีกครั้ง

2.1.3 อาจมีสภาพแวดล้อมที่แสดงให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีปัญหาอื่นที่ไม่ได้
เน้นในการให้การปรึกษาในปัจจุบันและกำลังแผ่ขยายปัญหาออกไปอย่างมากในชีวิต ในกรณีนี้
ผู้ให้การปรึกษาอาจแนะนำให้เปลี่ยนไปใส่ใจที่ปัญหาอื่น

2.2 การระบุถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลซึ่งเป็นแก่นสำคัญของปัญหา ผู้ให้การปรึกษา
แนะนำให้สมาชิกกลุ่มเฝ้าดูความเชื่อที่ไร้เหตุผลซึ่งเป็นรากเหง้าของปัญหาที่หลากหลายของ
สมาชิกกลุ่ม ความเชื่อที่ไร้เหตุผลอาจเป็นสาเหตุให้สมาชิกกลุ่มมีความพยายามที่ไม่
สมเหตุผลผลเพื่อตอบสนองความต้องการและความชอบของตน

2.3 การส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มเพื่อผูกมัดในการให้การปรึกษาที่ตรงกับ
ปัญหาของสมาชิก โดยการส่งเสริมกำลังใจให้สมาชิกมีความเข้มแข็ง มีความมั่นใจในการเปลี่ยน
ความเชื่อที่ไร้เหตุผลของเขา เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และพฤติกรรม
โดยการใช้เทคนิคทางความคิด พฤติกรรม และการทำแบบฝึกหัดที่หลากหลาย สมาชิกกลุ่มอาจ
เห็นความสำคัญของการทำแบบฝึกหัด แต่อาจสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการ
จัดการกับปัญหาเมื่ออยู่นอกกลุ่มการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้วิธีการต่าง ๆ ดังนี้

2.3.1 ผู้ให้การปรึกษาทำงานร่วมกับสมาชิกกลุ่มในการออกแบบแบบฝึกหัดเป็นการบ้าน เพราะสมาชิกกลุ่มส่วนมากจะกังวลเกี่ยวกับการทำแบบฝึกหัดที่มีมากและอาจหลีกเลี่ยงในการทำแบบฝึกหัด

2.3.2 ผู้ให้การปรึกษাজัดการกับความสงสัยของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความสามารถของสมาชิกในการทำแบบฝึกหัดให้ประสบความสำเร็จ ผู้ให้การปรึกษาอาจช่วยในการทำแบบฝึกหัดโดยการชักชวนในการให้การปรึกษาดำเนินการใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามความเหมาะสม

2.3.3 ผู้ให้การปรึกษาเพิ่มความเป็นไปได้ในการทำแบบฝึกหัดโดยการระบุเวลา สถานที่ และวิธีการที่เฉพาะเจาะจง ผู้ให้การปรึกษาอาจกระตุ้นโดยการสร้างข้อผูกมัดในการทำกิจกรรมเป็นการบ้าน เช่น มีการวางแผนในการทำกิจกรรมตามกำหนดการในแต่ละวันของแต่ละสัปดาห์ กำหนดสถานที่หรือเนื้อหาสาระที่เกี่ยวกับการทำแบบฝึกหัด และการทำให้เกิดความมั่นใจว่าสมาชิกมีความก้าวหน้าในทุกองค์ประกอบและทุกขั้นตอนที่ช่วยให้การทำแบบฝึกหัดมีความสมบูรณ์

2.4 การจัดการกับอุปสรรคที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง สมาชิกกลุ่มอาจประสบกับความสำเร็จในการได้แง่ความเชื่อที่ไร้เหตุผลแต่ยังมีปัญหาทางด้านอารมณ์ขึ้นอีก ทั้งนี้เพราะสมาชิกกลุ่มยังอยู่ในกระบวนการที่เกือบจะเกิดการหยั่งรู้เชิงเหตุผลและอารมณ์ และยังคงมีความเชื่อที่ทำให้เกิดความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ คือสมาชิกไม่สามารถอดทนต่อความคับข้องใจ จึงชอบที่จะคงสภาพปัญหานั้นไว้เพราะรู้สึกลำบากมากเกินไปที่จะอดทนให้บรรลุเป้าหมายได้ ทำให้สมาชิกรู้สึกตัวอ่อนนั้นล้มเหลวและมีความทุกข์ ผู้ให้การปรึกษาจึงจำเป็นต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มระบุและได้แง่ความเชื่อที่ทำให้เกิดความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำเหล่านั้น

สมาชิกกลุ่มอาจมีความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบ REBT และตอบได้อย่างถูกต้องทั้งในเรื่องการได้แง่และการตอบคำถามทั้งหมดของผู้ให้การปรึกษาแต่ล้มเหลวในการนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติจริง ทั้งนี้เพราะมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ ผู้ให้การปรึกษากับสมาชิกกลุ่มอาจเน้นในการจำแนกความแตกต่างระหว่างความปรารถนาอย่างแรงกล้ากับความต้องการที่ต้องได้ของสมาชิกกลุ่ม แสดงให้เห็นว่าความปรารถนาอย่างแรงกล้าเป็นแรงจูงใจที่เพียงพอในการ

ทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการและแสดงให้เห็นว่าความต้องการที่ต้องได้สร้างอุปสรรคทางอารมณ์ที่อาจทำให้ขัดขวางการบรรลุเป้าหมายได้

2.5 การส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มเพื่อรักษาความก้าวหน้าในการให้การปรึกษา ในระยะกลางของการให้การปรึกษามหาชิกกลุ่มจะเกิดความไม่คงที่ในการเปลี่ยนแปลงได้มากที่สุด บางครั้งสมาชิกกลุ่มเกิดการหยั่งรู้เชิงเหตุผลและอารมณ์ แต่บางครั้งสมาชิกก็เกิดการถดถอยเป็นระยะ ๆ ด้วย ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องช่วยสมาชิกกลุ่มในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้น

2.6 การส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มเพื่อให้สามารถเป็นผู้ให้การปรึกษาด้วยตนเองได้ โดยผู้ให้การปรึกษาส่งเสริมให้กำลังใจในความพยายามของสมาชิกกลุ่มในการระบุมอารมณ์และพฤติกรรมที่ทำให้เป็นทุกข์โดยเฉพาะการระบุมถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผล สมาชิกสามารถโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลและเลือกความเชื่อที่มีเหตุผลมาแทนที่ได้ สมาชิกกลุ่มบางคนอาจสร้างสัมพันธภาพเพื่อพึ่งพาผู้ให้การปรึกษาเพื่อหลีกเลี่ยงในการทำหน้าที่แก้ปัญหาทางอารมณ์ของตน ผู้ให้การปรึกษาจัดการกับปัญหาเหล่านี้โดยการถามข้อเท็จจริงก่อนเพื่อตรวจสอบแนวทางการแก้ปัญหาของสมาชิกกลุ่ม และอาจเสนอเหตุผลและแนวทางในการพยายามเพิ่มการพึ่งพาตนเองเพื่อลดการขึ้นำของผู้ให้การปรึกษา

ระยะเวลาที่ใช้ในระยะกลางหรือขั้นดำเนินการ สามารถยืดหยุ่นตามความต้องการที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันของสมาชิกกลุ่มและความพร้อมในการทำแบบฝึกหัดและการทำกิจกรรมอื่น ๆ (Jacobbs, Masson & Havill, 2002 อ้างใน ชนนานถ วิไลรัตน์, 2551, น. 38)

3. ระยะยุติการให้การปรึกษา

ขั้นยุติการให้การปรึกษาอาจเริ่มต้นด้วยการลดความถี่ในการให้การปรึกษา เกณฑ์ที่ใช้เพื่อตัดสินใจสิ้นสุดการให้การปรึกษา ได้แก่

3.1 สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างลักษณะนิสัยในการแก้ปัญหาทางอารมณ์และมีการปรับพฤติกรรมส่วนตัวที่สร้างปัญหาที่สำคัญได้

3.2 สมาชิกกลุ่มสามารถดำเนินการแก้ปัญหาของตนได้ดีและรับมือกับปัญหาอื่นได้ดี

3.3 สมาชิกกลุ่มสามารถระบุและโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่เป็นแก่นสำคัญของปัญหาได้

3.4 สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในศักยภาพในการเป็นผู้ให้การปรึกษาด้วยตนเอง

3.5 ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่มเห็นพ้องกันว่าสมควรยุติการให้การปรึกษา

เกณฑ์เหล่านี้เป็นผลลัพธ์ในอุดมคติของการให้การปรึกษา สมาชิกกลุ่มอาจต้องการยุติก่อนเกณฑ์เหล่านี้มาถึง บางคนอาจต้องการยุติก่อนถึงเวลาโดยเฉพาะในช่วงที่ต้องระบุและโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเพราะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจทำให้ยุ่งยากและทำให้ได้รับความทุกข์ที่ยาวนาน ถ้าสมาชิกกลุ่มวางมือก่อนภายใต้สภาพแวดล้อมดังกล่าวจะทำให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์เหล่านี้ได้ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงควรส่งเสริมให้กำลังใจสมาชิกในการรับการปรึกษาต่อไปโดยไม่รู้สึกต่อต้าน

บางครั้งผู้ให้การปรึกษาอาจมองว่าสมาชิกกลุ่มยังปิดบังความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่เป็นแก่นสำคัญอยู่ ผู้ให้การปรึกษาอาจเสนอให้มีการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลเมื่อสมาชิกกลุ่มยังมีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรม หรือแนะนำให้สมาชิกกลุ่มสามารถบำบัดได้ด้วยตนเอง ด้วยการใช้น้ำหนักและฟังเพลง กระทำซ้ำด้วยวิธีเชิงเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในการแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์

สมาชิกกลุ่มอาจต้องการความช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษาต่อไปโดยไม่เต็มใจที่จะยุติหรือลดความถี่ในการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาอาจต้องระบุและโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลของสมาชิกกลุ่ม คือ ความเชื่อที่ว่า “ฉันต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษา ฉันไม่สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้” ผู้ให้การปรึกษาอาจแนะนำให้สมาชิกพยายามทดลองประเมินศักยภาพในการแก้ปัญหาและให้กำลังใจในการทำแบบฝึกหัด สมาชิกบางคนไม่ต้องการสูญเสียสัมพันธภาพกับผู้ให้การปรึกษาโดยการยุติการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจึงควรระบุและอธิบายถึงความรู้สึกเศร้าที่สมาชิกกลุ่มอาจมีจากการยุติสัมพันธภาพในการให้การปรึกษาได้ และให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกเจ็บปวด ส่งเสริมให้โต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลและยอมรับประสบการณ์นี้

ระยะเวลาที่ใช้ในการยุติกลุ่มอาจใช้เวลา 3-10 นาที เพื่อสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้การปรึกษา (Jacobbs, Masson & Havill, 2002 อ้างใน ชนานาถ วิไลรัตน์, 2551, น. 39)

ไดรเดน (Dryden, 1990 อ้างใน Capuzzi & Gross, 2003, p. 246) ได้สรุปขั้นตอนที่สำคัญในการให้การปรึกษาเชิงพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไว้ 13 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ถามปัญหา

ขั้นที่ 2 กำหนดเป้าหมายร่วมกัน

ขั้นที่ 3 ประเมินผลที่ตามมาทางอารมณ์และพฤติกรรม

ขั้นที่ 4 ประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 5 ระบุและประเมินปัญหาทางอารมณ์

ขั้นที่ 6 สอนการเชื่อมโยงระหว่างความเชื่อและผลที่ตามมาทางอารมณ์และพฤติกรรม

ขั้นที่ 7 ประเมินความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ขั้นที่ 8 เชื่อมโยงระหว่างความเชื่อที่ไร้เหตุผลกับผลที่ตามมาทางอารมณ์และพฤติกรรม

ขั้นที่ 9 ได้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ขั้นที่ 10 สร้างความมั่นใจให้กับสมาชิกกลุ่มในการมีความเชื่อที่มีเหตุผล

ขั้นที่ 11 ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ใหม่จากการฝึกปฏิบัติโดยการให้แบบฝึกหัด

ขั้นที่ 12 ตรวจสอบแบบฝึกหัด

ขั้นที่ 13 ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มนำไปปฏิบัติกับเหตุการณ์อื่น ๆ ในชีวิตจริง

เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาแบบ REBT เป็นการผสมผสานทั้งวิธีการทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อเปลี่ยนรูปแบบความคิด อารมณ์ และการกระทำของผู้รับการปรึกษาโดยการเลือกสรรปรับปรุงวิธีการต่าง ๆ ทั้งจากแนวคิดอัตถนิยม (Existential) แนวคิดมนุษยนิยม (Humanistic) และกระบวนการบำบัดอื่น ๆ REBT จะเน้นในด้านความคิด การโต้แย้ง

การอภิปราย การท้าทาย การแนะนำ การตีความ การอธิบาย และการสอน เทคนิคที่นำมาใช้พัฒนาความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล คือ (Corey, 2009, p. 282-285)

1. เทคนิคทางความคิด (cognitive methods) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้รับการปรึกษาเพื่อให้สามารถจัดความคิดที่ไร้เหตุผลให้หมดสิ้นไปและพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นแทน ได้แก่

1.1 การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing of irrational belief)

ก่อนที่จะโต้แย้งความเชื่อของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาดึงดูดให้ผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนถึงการเชื่อมโยงของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเสียก่อน โดยในการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล ผู้ให้การปรึกษาใช้กระบวนการ 3 รูปแบบ คือ (Ellis & Grieger, 1977 อ้างใน Gilliland, James & Bowman, 1989, p. 195-196)

1.1.1 การอภิปรายด้วยข้อเท็จจริง (debating) เช่น การถามคำถาม “ข้อมูลหลักฐานอะไรที่สนับสนุนความเชื่อนี้” “อะไรทำให้ความเชื่อนี้เป็นเช่นนั้นหรือไม่เช่นนั้น อะไรที่เป็นจริง อะไรไม่เป็นจริง”

1.1.2 การแยกแยะ (discriminating) ให้ผู้รับการปรึกษาแยกให้ชัดเจนระหว่างความต้องการกับความจำเป็น (wants and needs) ความปรารถนากับการเรียกร้อง (desires and demands) ความเป็นเหตุผลกับไม่เป็นเหตุผล (rational and irrational) ค่านิยมที่สมบูรณ์แบบกับไม่สมบูรณ์แบบ (absolute and nonabsolute values) และพฤติกรรมกับความเป็นบุคคล (behavior and personhood)

1.1.3 การให้ความหมาย (defining) การเลือกใช้คำหรือประโยคต่าง ๆ ให้ชัดเจน โดยอาศัยหลักการของตรรกะ ดังนี้

- เพียงเพราะบุคคลอาจจะกระทำในลักษณะใด เวลาใดที่แน่นอน ก็ได้หมายความว่าบุคคลนั้นจะต้องทำเช่นนั้นเสมอไป
- เพียงเพราะบุคคลรู้สึกในบางสิ่งในเวลาหนึ่ง ก็ได้หมายความว่าบุคคลนั้นจะรู้สึกแบบนั้นตลอดไป

- เพียงเพราะบุคคลนั้นได้กระทำในลักษณะใดลักษณะหนึ่งซึ่งเป็นความล้มเหลวเป็นระยะเวลาหนึ่ง ก็มีใช้ว่าบุคคลนั้นจะเป็นผู้ล้มเหลวเสมอไป

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทางความคิด (Cognitive homework) เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนตามรูปแบบ ABCDE โดยให้ผู้รับการปรึกษารอข้อความหรือประโยคตั้งแต่หัวข้อ A-E ลงในแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (REBT self-help form) เมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดทุกข์ ผู้รับการปรึกษานำข้อความหรือประโยคที่บันทึกในแบบฟอร์มดังกล่าวมาตรวจสอบและวิเคราะห์ร่วมกับผู้รับการปรึกษาเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาจัดความคิดที่ไร้เหตุผลให้หมดสิ้นไปและสามารถพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาทดแทน ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกและอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

1.3 เปลี่ยนแปลงรูปแบบภาษา (Changing one's language) ภาษาที่ไม่ชัดเจนเป็นสาเหตุหนึ่งในการบิดเบือนความคิด สมาชิกเรียนรู้ที่จะใช้คำพูดอื่นแทนที่จะพูดว่า “ต้อง” “ควรจะ” หรือ “น่าจะ” เช่น แทนที่จะพูดว่า “มันต้องแย่มาก ๆ ถ้า.....” สมาชิกเรียนรู้ที่จะพูดว่า “มันไม่ค่อยสะดวกถ้า.....” สมาชิกที่มีรูปแบบภาษาที่มีลักษณะช่วยเหลือตนเองไม่ได้และโทษตนเองสามารถเรียนรู้ที่จะใช้คำพูดใหม่ ๆ หรือความเชื่อใหม่ ๆ สมาชิกมีความสามารถในการแทนคำว่า “ต้อง” “ควรจะ” ด้วยคำที่ยืดหยุ่นกว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงรูปแบบภาษาและการเรียนรู้ความเชื่อใหม่ ๆ จะช่วยให้สมาชิกสามารถคิดและมีการกระทำที่แตกต่างออกไปจากเดิม ผลก็คือสมาชิกเริ่มที่จะรู้สึกต่างออกไปจากเดิม

2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาภาวะอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา ได้แก่

2.1 การฝึกให้มีการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional self-acceptance) คือ การยอมรับในตัวเอง การยอมรับในความเป็นมนุษย์ของบุคคลนั้นไม่ว่าจะมีค่านิยมและพฤติกรรมอย่างไร มีความศรัทธาและเชื่อในธรรมชาติที่ดีของมนุษย์ ไม่ใช่ประสบการณ์ ค่านิยม ตลอดจนไม่นำบรรทัดฐานของตนเองไปประเมินบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างไปจากตนเอง

2.2 การใช้จินตนาการในการคิดถึงความรู้สึกต่อสิ่งเลวร้ายอย่างเหมาะสม (Rational – Emotive imagery) สมาชิกจะถูกกระตุ้นให้จินตนาการตนเองในสถานการณ์ที่เรามีความรู้สึกไม่ค่อยดี จากนั้นจะต้องเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเหล่านี้ให้ออกมาในทางที่เหมาะสมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในสถานการณ์นั้นด้วย เทคนิคนี้สามารถนำไปประยุกต์กับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาของแต่ละคนได้

2.3 การสวมบทบาทสมมติ (Role – playing) เป็นการให้สมาชิกแสดงบทบาทของเหตุการณ์ที่เป็นปัญหารบกวนจิตใจ เพื่อดึงเอาอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกสำรวจความคิด ความเชื่อที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้น

2.4 การฝึกการจัดการกับความรู้สึกละอาย (Shame – attaching exercise) เป็นการให้สมาชิกแสดงพฤติกรรมที่ตนเองรู้สึกละอายหรือทำให้คนอื่นไม่ยอมรับพร้อมกับเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง เป็นการดึงให้สมาชิกมีอารมณ์อย่างเต็มที่กับสถานการณ์ในขณะที่สอนให้สมาชิกรู้จักได้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล เช่น ให้สมาชิกจินตนาการว่าตนเองพูดตะกุกตะกัก และไม่มีคนไม่สนใจเลย สมาชิกสร้างการยอมรับตนเองโดยตั้งคำถามว่า การพูดตะกุกตะกักแสดงว่าตนเป็นคนโง่หรือ เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะไม่ประหม่นตนเองจากพฤติกรรมที่ตนเองแสดงได้ไม่ดีหรือจากปฏิกิริยาของคนอื่น

2.5 การใช้อารมณ์ขัน (Using humor) ผู้มีปัญหา มักจะขาดอารมณ์ขัน การให้ผู้รับการปรึกษาสามารถหัวเราะกับความผิดพลาดของตนเองได้แสดงให้เห็นว่าผู้รับการปรึกษามีแนวโน้มที่จะหลุดจากความเชื่อที่ไร้เหตุผลได้

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavior techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ยิ่งขึ้น ได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertiveness) ฝึกทักษะทางสังคมหรือทักษะอื่น ๆ ซึ่งในการจะฝึกทักษะต่าง ๆ นั้นมีหลักการคือ ถ้าบุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น แนวโน้มการเกิดความคิดที่ไม่สมเหตุผลย่อมลดลง ซึ่งหลักการเบื้องต้นของการฝึกทักษะใหม่คือ การได้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล

3.2 การปรับเปลี่ยนความรู้สึกอย่างเป็นระบบ (Desensitization) ให้ผู้รับการปรึกษาฝึกฝนการรู้จักปรับเปลี่ยนความรู้สึกอย่างเป็นระบบแบบใช้จินตนาการ (imaginal systematic desensitization) และการทำซ้ำ ๆ ในสิ่งที่ตนกลัว เช่น กลัวการพูดต่อหน้าสาธารณะ กลัวการไปสัมภาษณ์งาน

3.3 การให้การบ้าน (Homework assignment) เป็นการให้การบ้านเพื่อแก้ปัญหาที่ผู้รับการปรึกษามีความยุ่งยากโดยตรง เช่น การให้ผู้รับการปรึกษาฝึกเผชิญความกลัว เมื่อผู้รับการปรึกษาปฏิบัติแล้วมีปัญหาก็นำมาปรึกษาต่อเพื่อให้เกิดการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น โดยมุ่งการแก้ไขความคิดที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปอย่างที่ต้องการให้เป็นไปอย่างมีเหตุผล

กระบวนการเปลี่ยนแปลง

ไดรเดน (Dryden, 1996 อ้างใน Vernon, 2003, p. 242) กล่าวว่า การเข้าใจในเรื่องกระบวนการเปลี่ยนแปลง (the process of change) มีความสำคัญมากในการช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาสามารถใช้เทคนิคการให้การปรึกษาได้เหมาะสมในแต่ละขั้นตอน ขั้นตอนเหล่านี้สามารถยืดหยุ่นได้ในเรื่องลำดับขั้นตอนและไม่ควรนำไปใช้อย่างเคร่งครัดเกินไป กระบวนการเปลี่ยนแปลง 6 ขั้นตอนตามแนวทางการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีดังนี้

1. ความเข้าใจในหลักการเรื่องความรับผิดชอบต่อสภาพอารมณ์ของตนเอง หลักการทั่วไปในเรื่องความรับผิดชอบต่ออารมณ์ คือ เหตุการณ์มีส่วนทำให้บุคคลรู้สึกและแสดงออก แต่ไม่ใช่ตัวกำหนดปฏิกิริยาเหล่านี้ ความรู้สึกและการแสดงออกของบุคคลส่วนใหญ่เกิดจากมุมมองของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น

2. ความเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาทางจิตใจของตนเอง การพยายามรวบรวมความเชื่อในเชิงประเมินที่ไรเหตุผลมาประกอบเข้าด้วยกันเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นสาเหตุที่ไม่เป็นสุข เหตุการณ์ที่เป็นตัวนำ พฤติกรรมที่ตอบโต้ต่อเหตุการณ์ และที่สำคัญคือ การรวบรวมประเด็นความเชื่อที่ไรเหตุผลที่เป็นแก่นของปัญหา

3. การตั้งเป้าหมายและความมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมาย การตั้งเป้าหมาย คือ สิ่งที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทราบว่าควรทำอะไร ควรตั้งเป้าหมายให้เฉพาะเจาะจง อยู่ในความเป็นจริง สามารถบรรลุผลได้ วัดผลได้ โดยผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาควรปรึกษาหารือกันโดยตรงไปตรงมา เน้นบทบาทให้ผู้รับการปรึกษาช่วยเหลือตนเอง ผู้ให้การศึกษาพยายามให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงหน้าที่ของแต่ละฝ่ายในการไปถึงเป้าหมาย รวมทั้งอธิบายถึงความจำเป็นในการทุ่มเททั้งเวลา กำลังกายและกำลังใจ

4. ความเข้าใจและความมุ่งมั่นในการใช้วิธีการตามแนว REBT เพื่อบรรลุเป้าหมาย ผู้ให้การศึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาว่าต้องดำเนินการต่อไป ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้และฝึกฝนเทคนิคต่าง ๆ ที่จะนำไปถึงเป้าหมาย โดยเน้นให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความสำคัญในการทุ่มเทตนเองในการฝึกฝน

5. การนำสิ่งที่เรียนรู้มาสู่การปฏิบัติ ผู้รับการปรึกษาต้องหมั่นฝึกปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาการหยั่งรู้ทางปัญญามาสู่การหยั่งรู้ทางอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาซึมซับความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผลได้อย่างหนักแน่นมากขึ้น

6. การรักษาการเปลี่ยนแปลงให้คงอยู่ เมื่อผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงเป้าหมายแล้ว จำเป็นต้องมีการป้องกันการหวนกลับไปสู่ความเชื่อที่ไร้เหตุผล ผู้รับการปรึกษาต้องพยายามเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา นำทักษะที่เรียนรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาและพยายามขยายผลการเปลี่ยนแปลงไปยังสถานการณ์แวดล้อมอื่น ๆ ที่แตกต่างออกไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กิดานันท์ ชำนาญเวช (2536) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการยอมรับตนเองของเด็กกำพร้าที่สถานสงเคราะห์ มีกลุ่มตัวอย่างรวม 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน วัดผลโดยแบบวัดการยอมรับตนเองของเบอร์เกอร์ (Berger) ซึ่งกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2542) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการยอมรับตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุดรธานี มีกลุ่มตัวอย่าง 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน วัดผลโดยแบบวัดการยอมรับตนเองของเบอร์เกอร์ (Berger) ซึ่งกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาจำนวน 12 ครั้ง พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพบว่า กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองโดยส่วนรวมและเป็นรายด้าน 6 ด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ได้แก่ ด้านการแสดงออกของพฤติกรรมที่เชื่อมั่นในคุณค่าและมาตรฐานภายในมากกว่าแรงกดดันภายนอก ด้านการยอมรับคำยกย่องและคำวิจารณ์จากผู้อื่นอย่างเป็นกลาง ด้านความไม่พยายามบิดเบือนความรู้สึกใด ๆ เช่น แรงจูงใจ ข้อจำกัดหรือคุณสมบัติที่ดีอื่น ๆ ของตน ด้านความไม่คาดคิดว่าผู้อื่นจะปฏิเสธตน ถึงแม้ว่าความคิดเห็นของตนไม่ตรงกับผู้อื่น ด้านการไม่คิดว่าตนเองประหลาดหรือแตกต่างจากบุคคลทั่วไป และด้านการไม่เป็นคนที่อาย และเด็กวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อภิญา จารุณัฐ (2542) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการยอมรับตนเองของผู้สูงอายุที่ศูนย์บริการสาธารณสุข มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน วัดผลโดยแบบวัดการยอมรับตนเองของฟิลลิปส์ (Phillips) ซึ่งกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาจำนวน 8 ครั้ง พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สุกัญญา มัทธนนันท์ (2544) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน คือ กลุ่มให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มได้เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาและกลุ่มกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง วัดผลโดยแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูง

กว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้เด็กวัยร่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุนทรี ศุภรบุญ (2546) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กับการใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยร่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน คือ กลุ่มให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กลุ่มโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มได้เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาและกลุ่มโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 10 ครั้ง วัดผลโดยแบบสอบถามความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง พบว่า เด็กก่อนวัยร่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้เด็กวัยร่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กุลวดี ไสววัฒนสกุล (2547) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีกลุ่มตัวอย่าง 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน วัดผลโดยแบบวัดการยอมรับตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการยอมรับตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลองและในระยะติดตามผล 10 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพบว่ามีคะแนนการยอมรับตนเองสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนก่อนทดลองและหลังทดลองไม่แตกต่างกัน

ชนานาถ วิไลรัตน์ (2551) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กด้อยโอกาส นักเรียนโรงเรียนวัดโพธิญาณ จังหวัดพิษณุโลก มีกลุ่มตัวอย่าง 25 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 13 คนและกลุ่มควบคุม

12 คน วัดผลโดยแบบวัดการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขที่ผู้วิจัยแปลและเรียบเรียงจากแบบวัดการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขของเชมเบอร์ไลน์ (Chamberlain) พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนการยอมรับตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และไม่มีความแตกต่างระหว่างภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล 5 สัปดาห์ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการยอมรับตนเองสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนก่อนทดลองและหลังทดลองไม่แตกต่างกัน