

ผนวก จ.

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกเข้าใจข้อตกลงต่างๆของกลุ่ม
- เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยไว้วางใจต่อกันและมีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น
- มีการยอมรับและมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

-วิธีการดำเนินการ

- ผู้นำกลุ่มกล่าวแนะนำตนเอง
- ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตนเอง และเรื่องราวของตนเอง เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักและคุ้นเคยกันมากขึ้น
- ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการทำกลุ่มซึ่งเป็นกลุ่มที่มีเป้าหมายในการช่วยพัฒนาให้สมาชิกมีพฤติกรรมแก้ปัญหาได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นจากการพิจารณาเหตุผล ช่วยลดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมหรือไม่สบายใจ ซึ่งแจ้งระยะเวลาการทำกลุ่ม ตลอดเวลาที่จะพบกันให้ชัดเจนอีกครั้ง
- ให้สมาชิกช่วยกันสร้างข้อตกลงในกลุ่ม เช่น การแสดงความคิดเห็นเพื่อช่วยเหลือการตรงต่อเวลา
- เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยต่างๆและให้แสดงความคิดเห็นในสิ่งที่คาดหวังจากการทำกลุ่ม
- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันยกตัวอย่างปัญหาที่พบบ่อยๆและทำให้ไม่สบายใจ เพื่อที่จะนำมาแก้ไขร่วมกันและตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหของแต่ละคน เพื่อที่จะได้มีการประเมินผลในภายหลัง

การบ้าน ให้สมาชิกกลับไปสำรวจตนเองในเรื่องของสิ่งที่ตนเองเป็น สิ่งที่ตนเองมี และความสามารถของตนเองในจุดเด่นและจุดอ่อนตามความคิดของตนเอง

ครั้งที่ 2 การรู้จักและพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ในกระบวนการเผชิญปัญหาตามแนวคิดของลาซาร์สันนั้นมีการประเมินตนเองหรือมีความเชื่อเกี่ยวกับตัวเองที่แตกต่างกันไป ซึ่งถ้าหากได้มีการสำรวจความคิดความเชื่อต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้สามารถมองตัวเองได้ชัดเจนและสอดคล้องตามความเป็นจริงมากขึ้นเพราะมีการตระหนักในคุณค่า ความสามารถของตัวเอง เห็นข้อบกพร่องและแนวทางที่จะพัฒนาตนเองในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น มีการปรับเปลี่ยนความคาดหวังและการมองตัวเองใหม่ ยอมรับตนเองตามที่เป็นจริงได้ จากการช่วยเหลือของกลุ่ม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกต่อตนเองในทุกๆ ด้าน ทำความรู้จักและเข้าใจ

ตนเองตามความเป็นจริงพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่า และศักยภาพในตนเอง

วิธีดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่ประเด็นเรื่องการรู้จักตัวเอง

- ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าสิ่งที่ได้กลับไปทำเป็นการบ้านมา อธิบายนำเสนอให้เพื่อนรู้จักตนเอง ในสิ่งที่ตนเองเป็น
สิ่งที่มีอยู่และความสามารถของตนเองทั้งข้อดีและส่วนที่คิดว่าอยาก
เปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่ หรืออยากให้เกิดความรู้สึกใหม่ในเรื่องใดบ้าง
- ให้สมาชิกในกลุ่มฟังที่เพื่อนเล่าและช่วยกันเสริมว่ามีจุดเด่นและจุดอ่อนอย่างไรบ้าง สอดคล้องตามที่เพื่อนสมาชิกคิดหรือไม่
- ให้สมาชิกอภิปรายในเรื่องของความรู้สึกเมื่อได้คิดถึงจุดเด่นและจุดอ่อนของตัวเอง และเมื่อทราบข้อมูลเพิ่มเติมจากเพื่อนๆ มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมต่อตนเองได้อย่างไรบ้าง ทำให้เกิดปัญหาหรือลดปัญหาในด้านใด และถ้าไม่ได้มีการสำรวจตัวเองจะเกิดผลอย่างไรเมื่อต้องเผชิญปัญหา

ผู้นำกระตุ้นให้กลุ่มช่วยกันสรุปความสำคัญของการรู้จักตัวเองตามความเป็นจริงในการส่งเสริมการแก้ปัญหา และการยอมรับความแตกต่างของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งการได้ทราบความลึกซึ้งที่แตกต่างกันไปจากกลุ่ม

ครั้งที่ 3 รู้จักกับความเชื่อไร้เหตุผล 10 ประการและนำเข้าสู่ทฤษฎี ABCD

จากแนวคิดของเอลลิสที่ได้มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นทางอารมณ์และพฤติกรรมนั้นมีพื้นฐานมาจากความเชื่อไร้เหตุผล ซึ่งอาจเกิดจากการเรียนรู้จากค่านิยมทางสังคมตั้งแต่วัยเด็กและรับมาใช้จนเคยชิน ไม่เคยได้ย้อนมาตรวจสอบว่าความเชื่อเหล่านั้นเป็นสาเหตุให้ขาดความยืดหยุ่นทางความคิดและเกิดปัญหาการปรับตัวเมื่อเกิดปัญหาที่มีการเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ยากเพราะยังยึดมั่นในความคิดนั้น จากการที่ได้ให้การปรึกษาแก่ผู้รับบริการ เอลลิสได้รวบรวมความคิดไร้เหตุผลต่างๆที่ทำให้เกิดความทุกข์และพฤติกรรมเป็นปัญหา ซึ่งมีด้วยกัน 10 ประการ ดังนั้นจึงได้นำความคิดไร้เหตุผลต่างมาอธิบายให้ได้เข้าใจเพื่อที่จะได้ปรับความเชื่อและทำความเข้าใจกับสถานการณ์ให้สอดคล้องตามความเป็นจริง

ในเรื่องความคิดไร้เหตุผลต่างๆนั้นเราได้ทราบแล้วว่ามียุติพลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของเรา ประการสำคัญคือการที่สามารถจะแยกแยะได้ว่าความเชื่อที่เรายึดถืออยู่นั้นเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผลและเป็นอุปสรรคในการพัฒนาตนเอง เอลลิสได้ออกแบบหลักทฤษฎี ABC เพื่อที่จะเป็นทิศทางในการอธิบายปัญหาที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากการพิจารณาผลของอารมณ์ ความรู้สึกเป็นทุกข์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมใช้สัญลักษณ์ C จากเหตุการณ์ที่เกิดใช้สัญลักษณ์ A โดยมีพื้นฐานจากความเชื่อที่ไร้เหตุผลใช้สัญลักษณ์ B การที่จะเปลี่ยนผลของอารมณ์นั้นจะต้องเปลี่ยนที่ความเชื่อ โดยการใช้การโต้แย้งความเชื่อไร้เหตุผลที่ไม่มีหลักฐานใดๆมาสนับสนุนและปรับเปลี่ยนเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลได้ใช้สัญลักษณ์ D เทคนิคนี้มีความสำคัญที่เยาวชนควรจะได้เรียนรู้และฝึกใช้ในการประเมินสถานการณ์และแก้ปัญหา

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจความเชื่อ ที่ไร้เหตุผลที่มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรมของตนเอง
- เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงระบบความคิดและผลที่เกิดขึ้นตามหลักทฤษฎี ABCD และการโต้แย้งความเชื่อไร้เหตุผล สร้างความเชื่อใหม่ที่สอดคล้องกับความเป็นจริงเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมการแก้ปัญหาที่เหมาะสม

วิธีดำเนินการ

- ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากครั้งที่แล้วว่าความคิดมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมอย่างไรบ้าง โดยเน้นในเรื่องความคิด
- ผู้นำอธิบายความเชื่อที่ไร้เหตุผล 10 ประการ

-ให้สมาชิกช่วยกันสำรวจว่าส่วนใหญ่ตัวเองมักมีความคิดแบบใดบ่อยๆ ใน 10 ประการ และผลที่ตามมาคืออะไร ให้ยกตัวอย่างเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันซึ่งอาจเป็นเรื่องเล็กน้อยแต่มีผลต่อความรู้สึก ถ้าคิดบ่อยๆ และนานจะเกิดผลอย่างไรกับตัวเอง

-ให้สมาชิกช่วยกันพิจารณาความเชื่อที่ได้อธิบายไปในแต่ละข้อว่ามีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และพฤติกรรมของเราอย่างไรและ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างเมื่อได้รับรู้สิ่งเหล่านี้

- **ผู้นำเข้าสู่ทฤษฎี ABC**

โดยแสดงให้เห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้นซึ่งต้องได้รับการแก้ไขทางความคิด ความเชื่อ สอนหลักการทำความเข้าใจเหตุการณ์ ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตัวเอง ทบทวนความเชื่อไว้เหตุผล 10 ประการให้สมาชิกเล่าถึง ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันว่ามีความสัมพันธ์กับความเชื่อที่ได้เรียนรู้ไปแล้วอย่างไร

- **ผู้นำสอนให้ค้นหาความเชื่อของตนเองต่อสถานการณ์และลองโต้แย้งความคิดนั้นตามหลักทฤษฎี ABC**

- **ยกตัวอย่างสถานการณ์ให้มีการฝึกค้นหาความคิดที่ไร้เหตุผล ให้สมาชิกเล่าความรู้สึกหลังจากได้โต้แย้งความคิดไร้เหตุผลมาสู่ความคิดที่มีเหตุผล**

การบ้าน ให้ฝึกใช้หลัก ABC ในชีวิตประจำวันโดยเน้นให้ไวต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นและรีบสำรวจหาความเชื่อและโต้แย้งเพื่อให้อารมณ์กลับมาสู่สภาวะปกติเร็ว

ครั้งที่ 4-5 ฝึกใช้ทฤษฎี ABCD จากสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

หลังจากที่ได้เรียนรู้หลักการคิดอย่างมีเหตุผลแล้วสิ่งที่สำคัญในการปรึกษาแบบกลุ่มตาม
แนวREBTนั้นคือการฝึกให้เกิดทักษะเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

วัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดทักษะในการวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ไข

วิธีดำเนินการ

- ผู้นำกลุ่มทบทวนหลักทฤษฎี ABCD ที่ได้สอนไป
- ให้สมาชิกช่วยกันเลือกสถานการณ์ที่มีผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรม
เพื่อที่จะนำมาวิเคราะห์โดยใช้หลักการ ABCD จากที่ได้เรียนรู้ ตัวอย่างเหตุการณ์
เช่น ความรู้สึกไม่สบายใจ จากการเรียน การฝึกงาน กฎระเบียบ สัมพันธภาพ
ความวิตกกังวลต่างๆ หรือความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง เพื่อให้เกิดผล
ทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม มีแนวทางแก้ปัญหาในด้านอื่นๆต่อไป

ครั้งที่ 6 สรุปและยุติกลุ่ม

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจสาเหตุของการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมการเผชิญ
ปัญหาที่ไม่เหมาะสมและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเกิดความมั่นใจในการเผชิญ
ปัญหาของคนต่อไปด้วยหลักการใช้ความคิดที่มีเหตุผล

วิธีดำเนินการ

- ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปการพูดคุยในครั้งที่ผ่านมา
- ให้สมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงประสบการณ์ที่ตนได้รับ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
ภายในตนเองจากการเข้ากลุ่ม
- ให้ทำแบบสอบถามการเผชิญปัญหา
- ผู้นำกลุ่มกล่าวคำขอบคุณและกล่าวคำอำลาสมาชิก จากนั้นให้สมาชิกได้กล่าวลา
ซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจแก่กัน