

ในการป้องกันปัญหา แก้ไขปัญหา ตัดสินใจเลือกในวิถีทางที่เหมาะสมแก่ตนเอง พัฒนาตนเอง ตลอดจนเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมในทางที่ดี

โรเจอร์ส (Rogers, 1961) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง การติดต่อสัมพันธ์โดยตรงระหว่างบุคคล โดยที่บุคคลหนึ่งต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่เปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา

เบิร์คส์ และสเทฟไฟร์ (Burks & Steffire, 1979, p. 14) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง สัมพันธภาพอันเป็นวิชาชีพ ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง ทำให้เขาสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาดตนเองได้

จากคำจำกัดความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษา คือ กระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะพูดคุยและใช้เทคนิควิธีการทางจิตวิทยากับผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง ทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น สิ่งแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ดีขึ้น ตลอดจนสามารถแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม

การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ได้มีผู้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลไว้ต่าง ๆ กันดังนี้

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2529, หน้า 407) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา โดยให้คำปรึกษาเป็นการส่วนตัวแต่ละบุคคลเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้เขาสามารถเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้ และมีทักษะในการแก้ปัญหาด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถวางโครงการชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มขีดความสามารถ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, หน้า 179) ได้อธิบายความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลว่า เป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาดที่กำลังเผชิญอยู่และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รวีวรรณ ชินะตระกูล (2537, หน้า 194) กล่าวถึง การให้คำปรึกษารายบุคคลว่า เป็นการช่วยเหลือเด็ก โดยมีการพบปะกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับบริการซึ่งเป็นการช่วยเหลือให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมแล้วนำไปสู่การป้องกันปัญหา ตัดสินใจปัญหาพัฒนาตนเองได้สมความปรารถนา

จากคำจำกัดความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือเป็นการส่วนตัวระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา โดยช่วยให้

ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหา ตลอดจนตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

ข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529, หน้า 411) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหเฉพาะของเขา จากผู้ให้คำปรึกษาโดยตรงด้วยความละเอียด ครอบคลุม และรอบคอบอย่างเพียงพอ
2. ผู้รับคำปรึกษาเป็นจุดสนใจของผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียว ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง เขาจึงเป็นผู้ที่ควรได้รับประโยชน์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่
3. ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหาและหาแนวทางแก้ไขได้อย่างถูกต้องอย่างรวดเร็ว
4. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็น และความรู้สึกหรือข้อเสนอแนะของผู้อื่น นอกจากของผู้ให้คำปรึกษาเพียงผู้เดียวระหว่างการให้คำปรึกษา
5. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องวิตกกังวลถึงความไม่พร้อมทางด้านทักษะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของเขาในการแสดงออกกับผู้อื่น เพราะเขาจะมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในระหว่างการให้คำปรึกษา

ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529, หน้า 411) ได้กล่าวถึงข้อจำกัดบางประการของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่นโดยทั่วไปมีความเชื่อว่า ปัญหาที่ตนประสบนั้นเพื่อนรุ่นเดียวกันจะเข้าใจ และหาทางออกให้ได้ดีกว่าความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ต่างวัยและต่างความคิดจากเขา เช่น ครูแนะแนว เป็นต้น
2. ผู้รับคำปรึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่น โดยธรรมชาติไม่ต้องการแสดงตนอย่างเปิดเผยว่า ไม่มีความสามารถในการแก้ปัญหาด้วยตนเองให้ผู้ใหญ่ได้รู้เพราะเกรงจะเสียสถานภาพที่ตนจะถูมองว่าเป็นเด็ก
3. ผู้รับคำปรึกษาเสียโอกาสอันดีที่จะเสริมสร้างทักษะทางมนุษยสัมพันธ์และการปรับตัวต่าง ๆ กับเพื่อนคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกันที่เผชิญปัญหาที่คล้ายคลึงกับตน
4. ผู้รับคำปรึกษาอาจจะเกิดความเคยชินที่จะไว้วางใจ และต้องการพึ่งพาความช่วยเหลือเฉพาะจากผู้ให้คำปรึกษา
5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้เวลาและบุคคลซึ่งมีอยู่จำกัด ดังนั้นนักเรียนบางคนที่ต้องการได้รับการให้คำปรึกษาจึงอาจจะไม่ได้รับการบริการ โดยทั่วถึง

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้นมีทั้งข้อดีและข้อจำกัด ซึ่งในงานวิจัยนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ค่อยเข้าใจตนเองหรือตระหนักรู้ในตนเอง ในด้านต่าง ๆ คำซึ่งต้องการความไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้สามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างอิสระ ไม่ต้องกังวลถึงความคิดและความรู้สึก หรือข้อเสนอแนะของผู้อื่น นอกจากผู้ให้คำปรึกษาและยังได้รับความช่วยเหลือ และคำแนะนำในการแก้ปัญหาเฉพาะของเขา จากผู้ให้คำปรึกษาโดยตรง ด้วยความละเอียด ครอบคลุมและรอบคอบ ผู้วิจัยจึงได้ใช้การให้คำปรึกษารายบุคคลกับนักเรียนวัยรุ่นที่มีการตระหนักรู้ในตนเองต่ำ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) ซึ่งมีชื่อย่อว่า อาร์อีที (RET) ทฤษฎีนี้เน้นการแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา การจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล หรือเป็นการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผล โดยมีผู้นำเอาทฤษฎีนี้มาใช้ หรือ เผยแพร่ทั้งในลักษณะของการให้คำปรึกษาและการบำบัด และได้เรียกชื่อแตกต่างกันออกไป เช่น ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและอารมณ์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

แนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ผู้ให้กำเนิดทฤษฎี คือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) นักจิตวิทยาคลินิกชาวอเมริกัน เกิดเมื่อ ค.ศ. 1913 ศึกษาในสาขาจิตวิทยาคลินิกที่มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย เริ่มแรกในช่วยปี ค.ศ. 1947 ถึง 1953 เอลลิส ได้ใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์ในการให้การบำบัดโดยเชื่อว่าเป็นวิธีการบำบัดทางจิตที่ลึกที่สุด จากประสบการณ์ในการบำบัดที่ผ่านมามาทำให้ เอลลิสพบว่าวิธีการทางจิตวิเคราะห์นั้นเป็นการบำบัดที่ไม่เป็นวิธีทางวิทยาศาสตร์และให้ความสำคัญกับอดีตมากเกินไป จนละเลยความสำคัญของอารมณ์ และกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ซึ่งใช้ไม่ได้ผล เอลลิส จึงได้ทดลองใช้วิธีการบำบัดจากหลายทฤษฎี ในปี ค.ศ. 1955 เขาได้ผสมผสานแนวคิดเชิงปรัชญา การบำบัดตามแนวคิดแบบมนุษยนิยมและการบำบัดแนวพฤติกรรมนิยมเข้าเป็นรูปแบบของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล (Rational Psychotherapy) ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็นการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy หรือ RET) ซึ่งปัจจุบันรู้จักกันในชื่อการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy หรือ REBT) (Corey, 1996) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่าสาเหตุของปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเอง และสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งถ้าเขาได้มีการเปลี่ยนแปลงแนวความคิดเสียใหม่ จะทำให้ความ

รู้สึกและการกระทำของเขาเปลี่ยนแปลงได้ เอลลิส นับเป็นผู้บุกเบิกการบำบัดแนวปัญญา
พฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy)

**ธรรมชาติมนุษย์ตามแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ
พฤติกรรม** ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ตั้งอยู่บนสมมติฐานว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่จะคิดอย่างมี
เหตุผล ตรงไปตรงมา รวมทั้งคิดอย่างไม่สมเหตุสมผลด้วย คนเรามีความโน้มเอียงที่จะรักษา
ตนเอง ต้องการความสุข การคิด การพูด ความรัก การสื่อสารกับคนอื่น การพัฒนาและการเป็น
คนที่สมบูรณ์ (Self-actualization) ขณะเดียวกันก็มีแนวโน้มที่จะทำลายตนเอง (Self-destruction)
หลีกเลี่ยงที่จะใช้ความคิด การผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination) การทำความผิดซ้ำ ๆ
(Repetition of Mistakes) การเชื่อผีสางเทวดา (Superstition) พอใจแคในสิ่งที่ดีเลิศ
(Perfectionism) การตำหนิตนเอง (Self-blame) การหลีกเลี่ยงที่จะพัฒนาให้เต็มศักยภาพของตนว่า
ต้องเป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบ อย่างไรก็ตามมนุษย์ก็ยังเป็นมนุษย์ คือยังมีข้อจำกัดและความผิดพลาด
ไม่ได้รอบรู้ไปหมด เขาอาจเอาชนะความผิดพลาด หรืออุปสรรคได้บ้างแต่ไม่ใช่ทั้งหมด การให้คำ
ปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ยังพยายามที่จะช่วยให้มนุษย์ยอมรับตัวเองในฐานะที่เป็น
สิ่งสร้างที่ผิดพลาดได้ แต่ขณะเดียวกันก็จะเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองอย่างที่เป็นอยู่และมีชีวิตอยู่
อย่างมีสันติในตัวเอง (Corey, 1996)

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 106-107) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ และหลักการของ
การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์เป็นผู้ที่มีทั้งความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล เมื่อมนุษย์ใช้ความคิดมีเหตุผล
จะนำไปสู่การกระทำอย่างมีประสิทธิภาพ
2. ในกระบวนการพัฒนาการ มนุษย์ได้รับการสั่งสอนหรือได้รับประสบการณ์ให้เกิด
ความคิดเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในแง่บวกต่าง ๆ กัน ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์รัก ร่าเริง อารมณ์
โกรธ เศร้าโศกเป็นทุกข์
3. อารมณ์อันชุ่มฉ่ำของมนุษย์มีรากฐานมาจากการที่มนุษย์มีความคิดอันไร้เหตุผล ซึ่ง
ได้มาจากการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ตามลำพัง แต่ตัวเหตุการณ์เองไม่ได้ก่อให้เกิด
อารมณ์อันชุ่มฉ่ำ
4. มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด และค่านิยมอันไร้เหตุผลของตนได้
ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำ ดังนั้นควรที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดอันไร้สาระเสียใหม่
โดยเปลี่ยนระบบความคิดและการรับรู้ไปสู่ความคิดอันมีเหตุผล
5. มนุษย์ยังคงเป็นมนุษย์ คือมีข้อจำกัดและข้อผิดพลาดไม่ได้รอบรู้ไปหมด ดังนั้นใน
บางครั้งมนุษย์อาจเอาชนะอุปสรรคและข้อจำกัดได้บ้างแม้จะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม

6. มนุษย์ทุกคนต้องตาย แต่ยังไม่มียกพิสูจน์ว่าตายแล้วไปไหน หรือหลังตายเกิดอะไรขึ้น ดังนั้นควรจะทำให้ดีที่สุดขณะที่มีชีวิตอยู่

7. ความเป็นสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์โลกที่มีอายุยืนยาวเฉลี่ย 75 ปี ฉะนั้นควรมีจุดประสงค์เพื่อความสุุขระยะยาวดีกว่าระยะสั้น

8. พฤติกรรมของมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งที่ได้รับอิทธิพลจากสังคม ซึ่งเราต้องตระหนักและในขณะเดียวกันเรามีเสรีภาพที่จะเลือกกระทำ แต่ต้องยอมรับว่าเสรีภาพมีข้อจำกัด การที่จะปฏิเสธข้อจำกัดของเสรีภาพเป็นสิ่งที่ทำลายตนเอง ถ้าไม่มีข้อจำกัดใดเลย จะทำให้สังคมวุ่นวายหรือปราศจากเสรีภาพก็จะทำให้มนุษย์เฉื่อยชาขาดความมีชีวิตชีวา

9. มนุษย์เกิดมามีความโน้มเอียงที่จะมีเหตุผล ต้องการรักตนเอง อยากพัฒนาตนเอง แต่ในบางครั้งอาจเกิดการพ่ายแพ้ตนเอง หรือทอดทิ้ง โดยถือเอาความพอใจในระยะสั้น หลีกเลี่ยงที่จะใช้ความคิดอย่างทะลุปรุโปร่ง

10. เนื่องจากความคิด อารมณ์ และการกระทำมีความสัมพันธ์กัน โดยเน้นอิทธิพลของความคิด ดังนั้นในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจะช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงปรัชญาชีวิตของตน ซึ่งจะมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และการกระทำไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนา

11. ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเชื่อว่าคนเรามีกรอบแห่งความคิดหรือการรับรู้ของตนเอง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการทำความเข้าใจกรอบความคิดของผู้รับคำปรึกษา

12. ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เชื่อว่าบุคคลวางเงื่อนไขตนเองให้รู้สึกไม่สบายใจหรือมีปัญหา โดยความคิดหรือความเชื่อที่ผิด ๆ ซึ่งคนที่มึปัญหาก็คือคนที่พูดกับตนเองซ้ำซากด้วยความเชื่อที่ผิด

หลักการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีดังนี้

พนม ลิ้มอารีย์ (2533, หน้า 160) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ เริ่มต้นด้วยข้อตกลงที่ว่า มนุษย์ถูกชักนำโดยธรรมชาติให้ประพฤติดไปในทางที่ทำลายตัวเองหรือทางลบ และมีแนวโน้มว่าจะได้รับการเสริมแรงอย่างต่อเนื่องจากสังคม ซึ่งเอลลิส (Ellis) ได้ระบุว่าความโน้มเอียงของมนุษย์ที่จะทำลายตนเองเป็นหลักฐานของข้อสันนิษฐาน ข้อนี้ อย่างไรก็ตามมนุษย์ก็มีคุณสมบัติที่จะเอาชนะความโน้มเอียงที่ทำลายตนเองได้นั้นคือ ความสามารถที่จะคิดของมนุษย์ เขาได้ประยุกต์แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่กระบวนการทางปัญญาของบุคคล ซึ่งเรียกว่า การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งเอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 15-16, 29) กล่าวว่า กระบวนการทางปัญญา

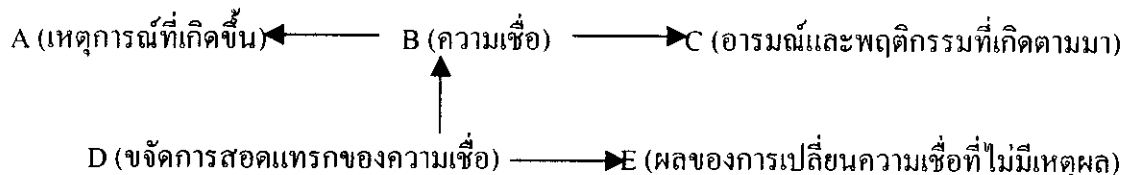
ของบุคคลได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทักษะคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม กระบวนการนี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล เอลลิสเชื่อว่า การที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อ หรือมีความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎี เอบีซี (ABC) ดังนี้

เอ (A = Activating Event) คือ ความเป็นจริง เหตุการณ์ พฤติกรรม หรือทัศนคติของบุคคล

บี (B = Beliefs) คือ ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

ซี (C = Emotional Consequence) คือ ผลของอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดตามมาหรือปฏิกิริยาของบุคคล ปฏิกิริยาที่เป็นได้ทั้งดีและไม่ดี

ซึ่งเอลลิส ได้อธิบายไว้ว่า เมื่อมีเหตุการณ์หรือประสบการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น (A) บุคคลจะมีความเชื่อหรือความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์หรือเหตุการณ์นั้น (B) ซึ่งความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) สามารถเขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้ คือ



ภาพที่ 3 แผนภูมิของการเกิดอารมณ์ ความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงตามทฤษฎี เอบีซี (A-B-C)

แนวคิดในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ถือว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) โดยตรง แต่ความคิดหรือความเชื่อของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น (B) เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม ดังกล่าว ดังนั้นการช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น จากแนวคิดที่เน้นว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม แต่เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือ ความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะเป็นผลให้บุคคลมีอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้นจะเห็นได้ว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลมีอิทธิพลซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด ซึ่งแนวความคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลนั้น เอลลิสได้

เสนอว่า ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์คือ ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ และการกระทำก็มีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก ดังนั้นถ้าบุคคลปรับลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไปก็จะทำให้ลักษณะอื่น ๆ เปลี่ยนแปลงไปด้วย (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 16-45)

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผลมีความสำคัญต่อวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นอย่างมาก เพราะการให้คำปรึกษานี้มีแนวคิดพื้นฐานที่เห็นว่า ความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม และเมื่อบุคคลเปลี่ยนความเชื่อ หรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น เอลลิส และ ไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 3-4) ได้เสนอความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลไว้ 3 ลักษณะ คือ

แนวคิดที่ 1 การที่บุคคลคิดว่าฉันต้องเป็นผู้มีความสามารถ มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ ฉันต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน และถ้าฉันทำสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ มันเป็นเรื่องเลวร้ายสำหรับฉัน ฉันไม่สามารถทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้น ถ้าฉันไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นแล้ว นั่นหมายความว่าฉันเป็นคนที่ใช้การไม่ได้

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้ มีแนวโน้มที่จะรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่มีคุณค่ากังวลใจ และเกิดอารมณ์ซึมเศร้า กลัว มีความทุกข์ที่ฝังแน่นในจิตใจ ควบคุมจิตใจตนเองไม่ได้ และอาจทำให้บุคคลมีอาการโรคประสาท

แนวคิดที่ 2 การที่บุคคลคิดว่า เมื่อฉันต้องการให้บุคคลทำสิ่งใดให้แก่นฉัน บุคคลนั้นต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างดี ให้ความยุติธรรมถูกต้อง มันเป็นเรื่องเลวร้ายมากถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันไม่สามารถทนได้ถ้าเขาแสดงความรังเกียจฉัน หากเขาไม่สามารถทำให้ฉันพึงพอใจได้ เขาความถูกตำหนิและกลายเป็นคนไม่มีคุณค่า

บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้ มีแนวโน้มที่เป็นคนโกรธง่าย ชอบตำหนิหรือประณามผู้อื่น คือฉัน มีความรุนแรง ติฐิสูง อาฆาตพยาบาท คิดแค้นแค้น และอาจกลายเป็นฆาตกรได้

แนวคิดที่ 3 การที่บุคคลคิดว่า ฉันต้องได้รับทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะต้องดีเป็นไปในทางบวก และเป็นไปในทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็น โดยปราศจากอุปสรรคและความยากลำบากใด ๆ ฉันไม่สามารถทนต่อสภาพคับข้องใจ หรือไม่เป็นไปตามที่คิดได้

บุคคลที่มีความคิดไม่มีเหตุผลในลักษณะดังกล่าวนี้ จะมีความรู้สึกโกรธง่าย ชื่นแสร้า มีความอดทนต่ำมาก มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง ปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ขาดวินัย และผลัดวันประกันพรุ่ง

นอกจากนี้ เอลลิส ยังได้เสนอลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล และลักษณะความคิดที่มีเหตุผล โดยได้จำแนกให้เห็นชัดเจน ดังนี้

ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากบุคคลยังยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกไม่มีคุณค่า กลัวความล้มเหลว

3. บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกดำเนิน หรือลงโทษ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลว หรือความชั่วร้ายของบุคคล

4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเนื่องจากความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่บุคคลถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งเลวร้ายที่ตนไม่สามารถทนได้นั้น จะทำให้บุคคลเสียใจอย่างรุนแรง และทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

5. อารมณ์ไม่เป็นสุข เกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งไม่สามารถควบคุมมันได้ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ภายนอก จะทุกข์มากเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความรู้สึกส่วนบุคคลเป็นสำคัญ บุคคลที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิด มีอาการฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตราย หรือน่ากลัวอยู่เสมอ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะความวิตกกังวลของบุคคลที่มีเกินเหตุ อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเนื่องจากบุคคลหนึ่งงานที่ยากลำบากอยู่เสมอจะทำให้สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากการพึ่งพาผู้อื่นโดยไม่จำเป็น จะทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจและนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

9. ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบล้างหรือกำจัดได้ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเนื่องจากพฤติกรรมที่ถือว่าสำคัญในอดีตอาจไม่เป็นพฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบัน และวิธีการแก้ปัญหาในอดีตอาจไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบัน อิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตอาจถูกนำมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล ปัญหาของใครก็เป็นเรื่องของคนนั้น การกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป จะทำให้เป็นทุกข์และไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

11. ปัญหาทุกปัญหาคงต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะในความเป็นจริงจะไม่มีวิธีแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไร้เหตุผล เช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวล และความกลัว

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล

1. บุคคลที่ปรารถนาจะได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่า จะต้องทุ่มเทความสนใจ และความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงอย่างเดียว แต่ควรกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรัก และคิดในสิ่งที่ประโชชน์สร้างสรรค์

2. บุคคลจะกระทำการใด ๆ อย่างเต็มที่ เนื่องจากความต้องการที่จะกระทำมากกว่าที่จะทำให้ดีกว่าคนอื่น การทำงานก่อให้เกิดการเรียนรู้ และถึงแม้จะทำเต็มที่ก็อาจจะเกิดการผิดพลาดได้

3. ทุกคนอาจจะพบกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลที่จะกล่าวโทษตนเอง หรือผู้อื่น แต่ยอมรับความล้มเหลวนั้น และพยายามไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก

4. บุคคลจะไม่ทำให้สภาพการณ์ที่พึงพอใจให้เป็นเรื่องใหญ่ขึ้น ถ้าเป็นไปได้ควรปรับปรุงสภาพการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ก็ควรยอมรับมัน และไม่ถือเป็นสิ่งเลวร้ายอย่างใด

5. ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งที่ไม่พอใจ และสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินค่าของตนเอง สิ่งเหล่านั้นก็จะสามารถควบคุม หรือเปลี่ยนแปลงได้

6. บุคคลเห็นความจริงว่า อันตรายที่มีอยู่ไม่เป็นสิ่งเลวร้ายเหมือนอย่างที่เขากลัว ควรรู้ว่า ความวิตกกังวลเป็นวัฏจักรซ้ำๆ เกิดจากความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริงๆ

7. การเผชิญกับความยากลำบาก และความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงมัน

8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเอง และความรับผิดชอบ แต่ควรพึ่งพาผู้อื่นหรือยอมรับการช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น

9. บุคคลยอมรับว่า ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวิเคราะห์จากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป

10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์ หรือถูกรบกวน ควรพยายามหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ควรยอมรับมัน และทำเท่าที่ทำได้ให้ดีที่สุด

11. บุคคลควรค้นหาทางในการแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลาย ๆ ทาง และเลือกที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับว่าไม่มีคำตอบ หรือหนทางแก้ไขที่สมบูรณ์แบบที่สุดในแต่ละปัญหา

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เอลลิส (Ellis, 1962) ได้กำหนดจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่า การครุ่นคิดแบบผิด ๆ ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านอารมณ์ ผู้ให้คำปรึกษาแบบนี้จะไม่ใช่วิธีที่จะช่วยให้บุคคลปราศจากอารมณ์ที่ไม่น่ารื่นรมย์ต่าง ๆ เนื่องจากตระหนักดีว่าอารมณ์เป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ และไม่ใช่ว่าถ้าอยู่โดยปราศจากอารมณ์ที่รุนแรงแล้วจะทำให้ไม่มีความสุข ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีอารมณ์ที่มั่นคงเหมาะสมและระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม หรืออารมณ์ที่จะก่อให้เกิดการพ่ายแพ้ตนเอง หรือนำความเสื่อมเสียมาสู่ตนเอง

ผู้ให้คำปรึกษาแบบนี้ พิจารณาแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Emotion) ซึ่งประกอบไปด้วย

อารมณ์ที่เหมาะสมด้านบวก (Appropriate Positive Emotion) เช่น อารมณ์รัก มีความสุข กระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น

อารมณ์ที่เหมาะสมด้านลบ (Appropriate Negative Emotion) เช่น อารมณ์เสียใจ คับข้องใจ รำคาญ ไม่มีความสุข ขุ่นเคือง แม้ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านลบ แต่ก็จัดอยู่ในประเภทที่เหมาะสม เพราะการมีอารมณ์ประเภทนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ อันจะผลักดันให้บุคคลพยายามต่อสู้เปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น เช่น เมื่อประสบความล้มเหลวในการทำงาน จะทำให้บุคคลรู้สึกเสียใจ คับข้องใจ ซึ่งจะผลักดันให้บุคคลมีความพยายามในการทำงานมากขึ้น

1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Inappropriate Emotion) เช่น ความรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนัก (Depression) ท้อแท้สิ้นหวัง (Despair) ความรู้สึกมุ่งร้าย (Hostility) ความรู้สึกไร้ค่า (Worthlessness) อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้ก่อให้เกิดกำลังใจต่อสู้กับสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่จะทำให้สภาพการณ์เหล่านั้นกลับเลวร้ายลง เช่น ถ้าบุคคลรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนักเนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับให้เข้าทำงานจากหน่วยงานแห่งหนึ่ง แทนที่เขาจะพยายามหางานใหม่หรือปรับปรุงตนเอง เขากลับทุกข์โศกอย่างหนักผสมกับความท้อแท้สิ้นหวัง ซึ่งจะทำให้สภาพการณ์สอสมภยเข้าทำงานครั้งต่อไปเลวร้ายลง ความรู้สึกในด้านลบเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องธรรมดา สิ่งที่เราควรทำก็คือ พยายามลดความถี่ ความรุนแรง และช่วงเวลาของการเกิดอารมณ์เหล่านั้นลง

2. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความสนใจตนเอง เข้าใจตนเอง และเป็นตัวของตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่เนื่องจากมนุษย์ต้องอยู่ในโลกกับบุคคลอื่น ดังนั้นเขาจึงไม่ควรสนใจเฉพาะตนเอง แต่ควรให้ความสนใจและเมตตาต่อผู้อื่นด้วย จึงจะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมโลกกันได้อย่างมีความสุข

3. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถเลือกดำเนินชีวิต และแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ถ้าต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น จะต้องไม่เรียกร้องจากผู้อื่นโดยสิ้นเชิง

4. ช่วยให้ผู้รับบริการใจกว้าง มีความอดทน และมีความเป็นผู้ใหญ่ ควรคิดว่าทุกคนย่อมมีโอกาสผิดพลาดได้ เมื่อเห็นว่าบุคคลใดมีพฤติกรรมไม่พึงปรารถนา ควรให้อภัย ไม่ควรประณามว่าเกิดจากสันดานของเขา

5. ช่วยให้ผู้รับบริการยอมรับความไม่เที่ยงแท้ต่าง ๆ ผู้รับบริการควรมีอารมณ์ที่มั่นคง และยอมรับข้อเท็จจริงว่า เราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ไม่มีอะไรที่แน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์ ฉะนั้นไม่ควรยึดมั่นถือมั่น และเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ขึ้นไม่ควรหวั่นไหวเกินกว่าเหตุ

6. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความยืดหยุ่นของความคิด โดยยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีแนวความคิดต่างกัน โดยไม่ค้นหุ้หรือทนไม่ได้เมื่อผู้อื่นแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากตนไม่ยึดมั่นตายตัวกับกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น

7. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจจริงที่จะทำสิ่งที่เขาคิดว่าเขา เห็นความสำคัญและให้ความสนใจ

8. ช่วยให้ผู้รับบริการกล้าที่จะเสี่ยงตัดสินใจ หรือเสี่ยงกระทำการต่าง ๆ ด้วยความคิดของตนเองบ้าง แม้จะไม่แน่ใจในผลที่จะได้ร้อยเปอร์เซ็นต์

9. ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความยินดีที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ และยอมรับตนเอง หากมีความสุขใส่ตัว โดยไม่นำความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น

10. ช่วยให้ผู้บุคคลพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบเต็มไปด้วยวิจารณญาณ เช่น ไม่ประเมินตนเองโดยใช้เกณฑ์จากภายนอกโดยสิ้นเชิง เกณฑ์ภายนอก เช่น พิจารณาจากความสำเร็จที่จะได้รับ หรือการที่บุคคลอื่นประเมินเขาโดยเฉพาะการประเมินจากคนเพียงคนเดียว

11. ช่วยให้ผู้บุคคลอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง ยอมรับข้อเท็จจริงว่ามนุษย์ทุกคนไม่สามารถประสบความสำเร็จในทุก ๆ สิ่งที่ต้องการ และไม่สามารถหลีกเลี่ยงทุก ๆ สิ่งที่ไม่พึงพอใจ ช่วยให้ผู้บุคคลตระหนักว่า ทั้งตนเอง และบุคคลอื่นมีข้อบกพร่องและมีโอกาสกระทำความผิด ความต้องการที่จะมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แบบ เป็นความเพ้อฝันเท่านั้น

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล แล้วแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผล ซึ่งเจียรนัย ทรงชัยกุล (2533, หน้า 65-66) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการให้คำปรึกษา ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นกระบวนการการให้การช่วยเหลือ ผู้ให้คำปรึกษาควรสร้างสายสัมพันธ์ รวมทั้งการมีสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานในการทำงานร่วมกัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย สามารถระบายความคิด ความเชื่อของตนเองได้อย่างมีอิสระได้รับการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข

2. ขั้นดำเนินการให้การช่วยเหลือ การให้บริการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีวิธีดำเนินการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งมุ่งเน้นการให้ผู้รับคำปรึกษาถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลและเรียนรู้วิธีคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนย่อย ๆ 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นที่หนึ่ง ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของเขา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงผลของการมีอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมซึ่งมีสาเหตุมาจากความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล รวมทั้งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะจำแนกความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ออกจากความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ขั้นที่สอง ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบต่อปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตน ซึ่งมีสาเหตุมาจากความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ขั้นที่สาม ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาต่อต้าน และจัดความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล และปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่ออย่างมีเหตุผล โดยใช้วิธีการให้ความช่วยเหลือแบบนำทาง และนำเอาวิธีการเชิงวิทยาศาสตร์มาอธิบายชี้แจง และสอนให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผล

ขั้นที่สี่ ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาคงความเป็นบุคคลที่มีความคิด ความเชื่อ ที่มีเหตุผล ทั้งในปัจจุบัน และต่อไปในอนาคต รวมทั้งกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาปรัชญาในการดำเนินชีวิตของตนอย่างมีเหตุผล

3. ขั้นตอนการให้ความช่วยเหลือ ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนการเปลี่ยนแปลงและความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เช่น มีอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมขึ้น

ส่วนวัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 12) ก็ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ว่ามี 4 ขั้นตอน ดังนี้คือ

ขั้นที่หนึ่ง ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าความคิดของผู้รับคำปรึกษาเป็นความคิดที่ไร้เหตุผลอย่างไร และทำไมจึงคิดเช่นนั้น ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาพยายามช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะแยกความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ขั้นที่สอง ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า เขาจะต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตน อันเนื่องมาจากการที่เขาเฝ้าคิดอย่างไร้เหตุผล

ขั้นที่สาม ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิด ให้ขจัดความคิดอันไร้เหตุผลออกไปเสีย โดยใช้วิธีแบบนำทาง ชักชวน ชี้แจงเหตุผล

ขั้นที่สี่ เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่มีเหตุผลในเรื่องทั่วไป ซึ่งไม่เกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันของตน เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีปรัชญาในชีวิตอันเต็มไปด้วยเหตุผล เพื่อจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดอันไร้เหตุผลอีกต่อไปในอนาคต

เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

การที่ผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลนั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องอาศัยเทคนิคการให้คำปรึกษาต่าง ๆ มาใช้ เพื่อให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล มีอารมณ์ที่เหมาะสมและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งการเลือกใช้เทคนิคขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้รับคำปรึกษา ตามความเชื่อ ลักษณะอารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 66-68, 73-94) ได้กล่าวถึงเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล ดังนี้

1. เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้สามารถขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป และพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาแทน อันได้แก่

1.1 การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล (Employing New Self-statement) เป็นวิธีการสอนให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนคำพูดของตนใหม่ โดยใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (Cognitive Homework) เป็นวิธีที่ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนตามรูปแบบ เอบีซีดีอี ของเอลลิส โดยให้ผู้รับคำปรึกษากรอกข้อความ หรือประโยค ตั้งแต่หัวข้อ เอ (A) ถึง อี (E) ลงในแบบฟอร์มการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขแล้วให้ผู้รับคำปรึกษานำข้อความหรือประโยคที่บันทึก ในแบบฟอร์มดังกล่าวมาตรวจสอบและวิเคราะห์ร่วมกับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา จัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไป และสามารถพัฒนาความคิดที่มีเหตุผล ขึ้นมาแทน มีความรู้สึก และอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง ซึ่งแบบฟอร์มการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้ คือ

เอ (A) = Activating Experience or Event คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น

- ฉันไปสอบสัมภาษณ์ และถูกปฏิเสธเข้าทำงาน

บี (B) = Belief or Thinking คือ ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

อาร์บี (rB) = rational Belief or Thinking คือ ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อ

เหตุผลเช่น

- ฉันไม่ชอบการถูกปฏิเสธเช่นนี้เลย
- ฉันอยากได้รับการยอมรับเข้าทำงาน
- ดูเหมือนว่าจะไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะได้ทำงานที่ฉันต้องการ

ไอบี (iB) = irrational Belief or Thinking คือ ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มี

เหตุผล เช่น

- เป็นเรื่องร้ายแรงที่ไม่ได้รับการตอบรับเข้าทำงาน
- การปฏิเสธรับเข้าทำงานนี้ทำให้ดูเหมือนฉันเป็นคนไร้ค่า
- ฉันคงจะไม่มีวันได้งานที่ฉันต้องการ
- ฉันคงประสบความล้มเหลวในการสอบสัมภาษณ์งานครั้งต่อไป

ซี (C) = Emotional or Behavioral Consequence คือ ภาวะอารมณ์ หรือพฤติกรรม ที่เกิดจากความเชื่อ หรือความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะคือ

ดีอีซี (deC) = desirable emotional Consequence คืออารมณ์ที่เหมาะสม เช่น

- ฉันคงหางานที่อื่นได้
- ฉันคงมีทักษะในการสัมภาษณ์ไม่ดี ควรฝึกทักษะในการสัมภาษณ์เพิ่มขึ้น

ดีบีซี (dbC) = desirable behavioral Consequence คือ พฤติกรรมที่

เหมาะสม เช่น

- ค้นหาหางานอื่นต่อไป
- พยายามฝึกทักษะในการสัมภาษณ์เพิ่มมากขึ้น

บูอีซี (ueC) = undesirable emotional Consequence คือ อารมณ์ที่ไม่

เหมาะสม เช่น

- ฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง
- ฉันรู้สึกวิตกกังวล
- ฉันรู้สึกว่าฉันไร้ค่า
- ฉันรู้สึกเค้านเคือง

บูบีซี (ubC) = undesirable behavioral Consequence คือ พฤติกรรมที่ไม่

เหมาะสม เช่น

- ฉันไม่ไปสัมภาษณ์งานอื่น ๆ อีกต่อไป
- ฉันวิตกกังวลมากจนเป็นผลให้สอบสัมภาษณ์เข้าทำงานที่อื่นได้ไม่ดี

ดี (D) = Disputing or Debating your Irrational Belief คือ การคิดวิจารณ์

หรือการขัด ความเชื่อหรือความที่ไม่มีเหตุผล เช่น

- ทำไมจึงเป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธงาน
- ทำไมจึงทนต่อการถูกปฏิเสธไม่ได้
- มีอะไรเป็นเครื่องยืนยันว่าฉันสอบสัมภาษณ์ได้ดี และหน่วยงานนั้นต้องรับฉันเข้าทำงาน
- การถูกปฏิเสธทำให้ฉันเป็นคนไร้ค่าได้อย่างไร
- ทำไมจึงคิดว่าหางานที่ต้องการอีกไม่ได้ต่อไป
- ทำไมฉันต้องประสบความล้มเหลวในการสอบสัมภาษณ์ครั้งต่อไป

อี (E) = Effect of Disputing or Debating your Irrational Belief คือ ผลที่

ตามมาจากการคิดวิจารณ์ หรือการขัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง ซึ่งทำให้ผลทั้งในแง่ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมที่เหมาะสม แบ่งเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

ซีอี (cE) = cognitive Effect คือ ความคิดที่มีเหตุผล เช่น

- ไม่ใช่เรื่องร้ายแรงที่จะถูกปฏิเสธงาน แม้จะทำให้ฉันไม่สบายใจ
- ไม่มีเหตุผลพอว่า ทำไมฉันจึงประสบความล้มเหลวในการสอบ
สัมภาษณ์เข้าทำงานครั้งต่อไป โดยเฉพาะถ้าฉันปรับปรุงตนเอง ข้อ
ผิดพลาดที่ได้รับจากการสอบสัมภาษณ์ครั้งก่อน
- การถูกปฏิเสธเข้าทำงานไม่ได้หมายความว่า ฉันไร้ค่า แต่อาจเป็น
เพราะฉันมีลักษณะบางประการที่ไม่เหมาะสมกับงาน หรือด้วย
เหตุผลอื่น
- การถูกปฏิเสธงานครั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า ฉันจะหางานใหม่ไม่ได้
แม้ว่างานนั้นจะหายากก็ตาม

อีอี (eE) = emotion Effect คือ อารมณ์ที่เหมาะสม เช่น

- ฉันรู้สึกเสียใจที่ไม่ได้งานทำ
- ฉันไม่สบายใจในเรื่องนี้แต่ไม่ได้ท้อแท้สิ้นหวัง
- ฉันมีความรู้สึกอยากลองหางานทำอีกที (ฮึดสู้)

บีอี (bE) = behavioral Effect คือ พฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น

- ฉันไปสอบสัมภาษณ์เข้าทำงานที่อื่น
- ฉันเริ่มสำรวจตนเองและฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการสอบเข้า
ทำงานเพิ่มเติม
- ฉันส่งจดหมายสมัครงานเพิ่มขึ้น

2. เทคนิคทางด้านอารมณ์ (Emotive Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้พัฒนาอารมณ์
ของผู้รับคำปรึกษา ได้แก่

2.1 จินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตน (Rational Emotive Imagery)
เทคนิคนี้เป็นรูปแบบของการฝึกทางจิตซึ่งออกแบบเพื่อสร้างรูปแบบอารมณ์แบบใหม่ ผู้รับคำ
ปรึกษาจินตนาการว่าเขากำลังคิด รู้สึกและกระทำเหมือนในแบบที่เขาอยากจะทำ รู้สึกและกระทำ
ในชีวิตจริง เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และให้ผู้รับคำปรึกษา
จัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดไป ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับคำปรึกษาสวม
บทบาทผู้อื่น เพื่อให้รู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนได้
อย่างมีเหตุผล ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงคนหนึ่งอาจถอนตัวจากการสมัครเข้ามหาวิทยาลัยเพราะกลัวว่า
ตนจะไม่ได้เข้า แต่ความคิดว่าจะไม่ได้เข้ามหาวิทยาลัยที่เลือกไว้ทำให้เธอรู้สึกว่าเป็นคนโง่

บทบาทสมมุติของเธอก็จะเป็นการถูกสัมผัสจากคนที่ดี ที่ประกอบไปด้วยความรู้สึกริดก้างวล และด้วยความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และได้ตอบกับความคิดไม่สมเหตุสมผลว่าเธอต้องได้เข้ามหาวิทยาลัยและการที่ไม่ได้เข้ามหาวิทยาลัยมิได้หมายความว่าเธอเป็นคนโง่ และไม่มีความสามารถ

2.3 การฝึกจัดการกับความอาย (Shame-attacking Exercise) เอลิส์ได้พัฒนาแบบฝึกปฏิบัติเพื่อช่วยให้คนลดความอายอย่างไม่สมเหตุสมผลต่อพฤติกรรมของเขา โดยฝึกให้ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะแสดงพฤติกรรมที่ตนรู้สึกอายให้ปรากฏ โดยไม่รู้สึกลอายอีกต่อไป

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้พัฒนาพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา ให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (Skill Training) เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผล และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษานำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการวางเงื่อนไขผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่จะเป็นการวางเงื่อนไข โดยให้การเสริมแรง ซึ่งการวางเงื่อนไขโดยการเสริมแรงนี้ เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และผู้ให้คำปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 113-116) ได้รวบรวมเทคนิควิธีการในการให้คำปรึกษาซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. การสอนหรือการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ผู้ให้คำปรึกษาจอธิบายหรือชี้แจงแก่ผู้รับคำปรึกษาโดยตรง เพื่อแก้ความคิดที่ไม่มีเหตุผลของผู้รับคำปรึกษา

2. การกำหนดงานให้ทำ (Homework Assignment) ผู้ให้คำปรึกษาจะมอบหมายให้ผู้รับคำปรึกษาไปทำในเวลาทีนอกเหนือจากการให้คำปรึกษา

3. การใช้ตรรกวิทยา (Logic) ผู้ให้คำปรึกษาหัดให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ตรรกวิทยาในการสรุปหรือโยงข้อมูลที่เชื่อถือได้

4. การทดลองสวมบทบาท (Role Play) ผู้ให้คำปรึกษากับให้ผู้รับคำปรึกษาจะทดลองสวมบทบาท เพื่อชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าความคิดผิด ๆ ของเขา คืออะไรและความคิดนี้ส่งผลอย่างไรต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

5. การให้ตัวแบบ (Modeling) ในระหว่างการให้คำปรึกษาพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นตัวแบบแก่ผู้รับคำปรึกษา เช่น ผู้ให้คำปรึกษาไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว หรือเมื่อผู้ให้คำ

ปรักษามีการกระทำที่ผิดพลาด เขาจะยอมรับความผิดพลาดนั้นโดยไม่โทษสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างไรเหตุผล หรือแสดงอาการเสียหน้า และความด้อยจากการกระทำผิดพลาดนั้น

6. การผ่อนคลายความเครียด (Relaxation) เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงความเครียด ผู้ให้คำปรึกษาควรให้ผู้รับคำปรึกษาได้คลายเครียด โดยให้ออกไปยืดเหยียดขา แล้วกลับมาใคร่ครวญใหม่อีกครั้ง

7. ให้จินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตน (Rational Emotive Imagery) ผู้ให้คำปรึกษาหัดให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงเหตุผลต่าง ๆ เช่น คำพิจารณาของพ่อแม่ แล้วถามความรู้สึกของเขาว่ามีความรู้สึกเช่นไร

8. ยกตัวอย่างชีวประวัติ (Bibliography) เป็นการชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าคนเรา แม้จะมีข้อจำกัด อุปสรรคหรือความบกพร่องก็เป็นเรื่องธรรมดา และอาจมีโอกาสรประสบความสำเร็จได้ ดังตัวอย่างประวัติบุคคลต่าง ๆ

9. การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาคิดอย่างมีเหตุผล โดยการทำแบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล (Rational Self Help Form) ในแบบฝึกหัดนี้จะมีที่ว่างให้ผู้รับคำปรึกษาเติมข้อความ โดยเริ่มจากเหตุการณ์ เอ (A) แล้วให้ผู้รับคำปรึกษากรอกข้อความตั้งแต่หัวข้อ บี (B) ถึง อี (E)

10. การให้วิเคราะห์คำพูดของตนเองจากแถบบันทึกเสียง (Tape Recording) ในระหว่างการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์ และแสดงความเห็นอย่างเต็มที่แล้วบันทึกเสียงไว้ ค่อยมาเปิดให้ฟัง แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์คำพูดของตนเองว่ามีเหตุผลมากน้อยเพียงใด

จากที่ได้กล่าวมา เทคนิคต่าง ๆ นี้เป็นส่วนหนึ่งของเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเท่านั้น เอลลิส (Ellis) และ ไวท์เลย์ (Whiteley) ได้กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะนำเทคนิคอื่น ๆ ในการให้คำปรึกษามาใช้เพื่อให้บุคคลเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาอาจนำเทคนิคมาใช้ได้ประมาณ 40-50 เทคนิค นำมาประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาตามลักษณะอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นและในที่นี้เทคนิคที่ผู้วิจัยจะนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ การสอนการชี้แนะ การเผชิญหน้า การกำหนดงานให้ทำ การฝึกให้คิดอย่างมีเหตุผล โดยการทำแบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล (อำพัน ทันสม, 2535, หน้า 48)

วิธีจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล เอลลิส และ ไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 90-93) ได้เสนอว่า การจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลอาจจะทำได้โดยการตั้งคำถาม (Question) ท้าทาย (Challenging) การอภิปราย (Debate) ด้วยวิธีที่เป็นเหตุเป็นผลและเป็นความจริงตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ ดังนี้

1. การอภิปราย เป็นการซักถามเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจหรือบอกได้ชัดเจนว่า เหตุการณ์ใดเกิดขึ้น แล้วมีความคิดหรือเหตุผลอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น จากความคิดหรือเหตุผลดังกล่าวทำให้เกิดอารมณ์และมีการแสดงออกอย่างไร ในกระบวนการอภิปรายจึงเป็นกระบวนการค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Detecting Process) ในกระบวนการค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลจะต้องถามผู้รับคำปรึกษาที่มีลักษณะดังนี้

1.1 “มีเหตุการณ์ใดบ้างที่สนับสนุนให้คิดเช่นนั้น ” เป็นการถามเชิงชี้แนะให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิด ค้นหาความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุเป็นผลกันหรือไม่ เช่น “ที่คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า มีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า ”

1.2 “ความคิดนั้นเป็นจริงหรือไม่ ” เป็นการชักชวนให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาหาให้ถี่ถ้วนขึ้นว่า ความจริงของเขาเป็นจริง หรือไม่ อย่างไร เช่น “ ที่คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า มีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า ”

1.3 “อะไรทำให้ผลเป็นอย่างนั้น ” เป็นการถามให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรม เช่น “คุณพอจะมองเห็นหรือยังว่า อะไรที่ทำให้คุณไม่สบายใจและไม่ทำงานตามที่ครูมอบหมายไว้ ”

2. การจำแนกความคิด เป็นการจำแนกกระหว่างความคิดที่มีเหตุผลกับความคิดที่ไม่มีเหตุผล เป็นการจำแนกความแตกต่างระหว่างความต้องการกับความจำเป็น ความปรารถนากับความคิดว่าต้องได้ ความไม่พึงปรารถนากับความไม่สามารถทนได้ เป็นการถามให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นความสอดคล้องและความขัดแย้งในความคิด และพฤติกรรมที่แสดงออก

3. การกำหนดขอบเขตของความคิดที่ชัดเจน เป็นการกำจัดถ้อยคำที่เป็นความคิดหรือความเชื่อต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจำแนกคำจำกัดความได้อย่างชัดเจน และเฉพาะเจาะจง เป็นการตัดปัญหาการแผ่ขยายไปสู่เรื่องอื่น ๆ ซึ่งเป็นการหลีกเลี่ยงการโต้แย้งในลักษณะของการพิจารณาความเป็นเหตุเป็นผลในเบื้องต้น ในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้น จึงเน้นการหยุดลักษณะของถ้อยคำที่หละหลวมไม่ชัดเจน และชักนำให้ผู้รับคำปรึกษาให้คำจำกัดความ หรือกำหนดขอบเขตของความคิดได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 256-257) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาหลุดพ้นจากความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล อันทำให้เกิดอารมณ์ที่รุนแรง ทำร้ายตนเอง โดยให้ผู้ให้

คำปรึกษาใช้วิธีการให้คำปรึกษาที่รวดเร็ว นำทาง ชี้นำ สั่งสอน สาธิต ได้แย้ง ทำทาบ ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่า ความเชื่อส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบที่รุนแรงตามมา สาเหตุของอารมณ์ทางลบที่รุนแรงเกิดจากความเชื่อทัศนคติที่มีต่อสถานการณ์นั้น ไม่ใช่เกิดจากสิ่งเร้า หรือสถานการณ์โดยตรง ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความคิด การให้ความช่วยเหลือต่อสถานการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบเสียใหม่ โดยใช้สติปัญญาเข้าพิจารณาถึงความเหมาะสม การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จึงเป็นเสมือนการจัดประสบการณ์ จึงเปรียบเสมือนครู ชี้นำ สั่งสอน ชักจูง ทำทาบ ให้ลองคิดใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการแก้ปัญหา

ฉะนั้นบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม พอสรุปได้ดังนี้

1. ชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบ ด้วยทฤษฎีบุคลิกภาพเอบีซี (A-B-C)
2. ระบุให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดเรียนรู้ และตระหนักถึงความคิดที่ไร้เหตุผลที่เขาถืออยู่ อันเป็นผลทำให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบ และทำให้เขาแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้ตนเองไม่มีความสุข
3. สอนวิธีการคิดที่มีเหตุผล ทักษะความคิดที่เป็นระบบตามหลักวิทยาศาสตร์ให้ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไร้เหตุผล ลงโทษตนเองออกไป และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจปรัชญาในการดำเนินชีวิตของตนเสียใหม่อย่างมีเหตุผล เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง และสามารถใช้การคิดอย่างมีเหตุผลในการแก้ปัญหาในชีวิตได้

สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมพึงหลีกเลี่ยง (Ellis & Harper, 1961)

1. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรใช้เวลามากกับการฟังผู้รับบริการพูดถึงประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ควรสนใจรายละเอียดของเหตุการณ์ เช่น มีอะไรเกิดขึ้นที่ไหน เมื่อไร เพราะรายละเอียดเหล่านี้ไม่ได้ช่วยให้ผู้รับบริการแก้ปัญหาได้กลับทำให้ทั้งผู้รับบริการและผู้ให้คำปรึกษาพากันออกนอกเรื่อง จึงควรพยายามให้ผู้รับบริการสรุปเรื่องราวและไม่ให้เฝ้าแต่ย่ำคิดในเรื่องนั้น
2. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรให้ผู้รับบริการครุ่นคิดแต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเนื่องจากเหตุการณ์นั้น เช่น ความวิตกกังวล สิ้นหวัง เก็บกด มุ่งร้าย แต่ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับบริการได้วิเคราะห์ความคิดหรือความเชื่อเบื้องหลังที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น

3. ไม่ควรให้ผู้รับบริการเก็บกดอารมณ์หรือระบายอารมณ์มากเกินไป เพราะการใช้วิธีดังกล่าวจะทำให้ผู้รับบริการชอกช้ำ หรือรู้สึกโกรธมากขึ้น แทนที่จะลดความรู้สึกมั่งร้ายลง ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจที่มาของความรู้สึกเหล่านั้น และขจัดความรู้สึกออกไป แทนที่จะระบายออกหรือเก็บกดไว้

4. ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะหลีกเลี่ยงการใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์ เช่น Free Association , Dream Analysis หรือ Tranference เนื่องจากวิธีเหล่านี้เป็นวิธีที่เปล่าประโยชน์

5. ผู้ให้คำปรึกษาจะหลีกเลี่ยงไม่ให้ผู้รับบริการขึ้นอยู่กับ หรืออิงอยู่กับผู้ให้คำปรึกษา ให้เขาได้เป็นตัวของเขาเอง ใช้สติปัญญาของเขาให้มากที่สุดในการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ

จากบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา จะเห็นได้ว่าผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทที่ค่อนข้างนำทางและจะมีบทบาทเหมือนครูที่ทำการสอนให้ผู้รับบริการตระหนักถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเขา และอธิบายวิธีเปลี่ยนแนวความคิดเพื่อเปลี่ยนแนวความคิดเพื่อให้เกิดความคิดที่มีเหตุผลขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

งานวิจัยในประเทศ

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในประเทศไทย มีดังนี้

เด่นดวง วราเวช (2529, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเองด้านส่วนรวม และในแต่ละด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เป็นเวลา 1 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกแต่อย่างใด ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ มีการปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้านส่วนรวม ด้านวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อำพัน ทันสม (2535) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาทัศนคติในการเรียนโดยการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผลและอารมณ์ และกลุ่มควบคุมได้รับการพัฒนาทัศนคติในการเรียนโดยการให้ข้อเสนอแนะ แต่ละกลุ่มใช้เวลา 6 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผลการทดลองพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ มีทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประภาส ณ พิกุล (2537, หน้า 72) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย ที่มีคะแนนทัศนคติต่อความเป็นหญิงต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 14 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 16 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาทัศนคติ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษามีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีขึ้น และมีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทวีสิน ทอนเกาะ (2541, บทคัดย่อ) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้เทคนิคแม่แบบ ที่มีต่อปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคะแนนความขัดแย้งในครอบครัวเฉลี่ยตั้งแต่ 4.34 – 6.00 คะแนน มาเข้ากลุ่มกลุ่มละ 6 คน กลุ่มที่ 1 ให้เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ 2 ให้ใช้เทคนิคแม่แบบทำการทดลองรวม 10 ครั้ง พบว่า นักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้เทคนิคแม่แบบ มีปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้เทคนิคแม่แบบ มีปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนิดา อิงคสุวรรณ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการเสนอแนะแบบที่มีต่อการลดภาวะซึมเศร้าด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบประเมินอารมณ์เศร้า (CES-D)

มากกว่า 22 คะแนน ขึ้นไป และได้คะแนนจากแบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัวน้อยกว่า 1.00 จำนวน 18 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มการเสนอตัวแบบ และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผลการศึกษาพบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีภาวะซึมเศร้าลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลมีเพียงกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เท่านั้น ที่มีภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุกัญญา มัทธมนันท์ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับกิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นที่มีคะแนนการตอบแบบสอบถามความภาคภูมิใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 แล้วสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 18 คน จากนั้นแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ทำการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง การเก็บข้อมูลเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทั้งสองช่วยให้เด็กวัยรุ่นทั้ง 2 กลุ่ม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

น้ำทิพย์ เพ็ชรดี (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และการให้คำปรึกษาในคลินิกนิรนาม ที่มีต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มตัวอย่าง คือหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีที่มีการปรับตัว อยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ ที่ได้รับการทำแบบประเมินการปรับตัว จำนวน 12 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 6 คน กลุ่มที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาในคลินิกนิรนาม จำนวน 6 คน โดยได้รับการปรึกษาโปรแกรมละ 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีการปรับตัวดีกว่าการได้รับคำปรึกษาในคลินิกนิรนามของโรงพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่าการให้คำปรึกษาทั้ง 2 แบบ ทำให้หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีมีการปรับตัวดีกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์ (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อคุณค่าแห่งตนในหญิง

ตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมทางด้านร่างกายและจิตใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีค่าคะแนนการถูกทารุณกรรมด้านร่างกาย ตั้งแต่ 10 คะแนนขึ้นไป มีค่าคะแนนการถูกทารุณกรรมทางด้านจิตใจตั้งแต่ 25 คะแนนขึ้นไป และมีคะแนนคุณค่าแห่งตน ตั้งแต่ 50 คะแนนลงมา จำนวน 18 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนคุณค่าแห่งตน ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้กลุ่มทดลองทั้งสองมีคะแนนคุณค่าแห่งตนสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยต่างประเทศ

ในต่างประเทศได้มีผู้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมในเรื่องต่าง ดังนี้

เคลเลอร์ และ โครค (Keller & Croake, 1975, pp. 54-57) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ ในการลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 30 คน ที่ได้รับการประเมินว่าเป็นผู้มีความวิตกกังวล หรือความรู้สึกทางลบต่ออายุของตนเอง จัดเข้ากลุ่มทดลอง 15 คน ให้กลุ่มทดลองเข้ารับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ซึ่งผลการวิจัยปรากฏว่ากลุ่มควบคุมยอมรับความคิดที่ไม่มีเหตุผล และมีระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญ แต่กลุ่มทดลองมีความคิดที่มีเหตุผลเพิ่มขึ้น และมีความวิตกกังวลลดลง

มิลตัน (Milton, 1976) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อการชะลอความคิดเห็นที่มีอุปสรรคต่อการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปีที่ 2 จำนวน 10 คน ที่มีความเชื่อ และทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียน ไม่มีแรงจูงใจในการเรียน นักศึกษาเข้าร่วมการทดลองจะมาโดยความสมัครใจและจะได้รับ 1 หน่วยกิต สำหรับการเข้าร่วมโครงการ กลุ่มตัวอย่างได้รับการให้คำปรึกษาจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลปรากฏว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้น และเกรดเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมคกิบบิน (Mekibbin, 1989, p. 189) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน จำนวน 12 คน ที่ด้อยความสามารถในเรื่องการปรับตัว การไม่เห็น

คุณค่าของตนเอง การทดลองแบ่งเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีความสามารถที่จะเรียน มีความจำความสามารถใช้ความคิดได้อย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรม การเรียนดีขึ้น และมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น

จากผลการวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถปรับเปลี่ยนพัฒนาความคิด ความรู้สึก ของบุคคล นอกจากนี้ ยังช่วยพัฒนาในด้านการปรับตัวและการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นของบุคคลให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่ง สิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงคิดว่าการให้คำปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อและพฤติกรรมที่ ไม่เหมาะสมที่เกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้และทำให้เด็กตระหนักรู้ในตนเองดีขึ้น