

การให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีทางการรู้คิดและพฤติกรรม: แนวคิดและแนวทางปฏิบัติ Family Counseling based on Cognitive and Behavioral Theory: Concepts and Practices

เกศรา น้อยมานพ*

นิศากร หวงจิตร**

นฤมล พระใหญ่***

บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายในการนำเสนอทฤษฎีทางการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัว โดยนำเสนอความเป็นมา แนวคิดของทฤษฎีในบริบทของครอบครัว เทคนิคของทฤษฎี และแนวทางในการนำทฤษฎีไปใช้ ซึ่งทฤษฎีทางการรู้คิดและพฤติกรรม จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นพบความคิดที่บิดเบือนหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลต่าง ๆ และส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมมากขึ้นเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษาครอบครัว, ทฤษฎีทางการรู้คิด และพฤติกรรม

Abstract

This article presented family counseling based on cognitive and behavioral theory. It consisted of concepts, family counseling techniques, and practices. Counseling based on this theory will provide counselees to explore their thinking distortions, and irrational thoughts. In addition, this will promote counselees to adapt their own thoughts and behaviors in order to improve family relationship.

Keywords: Family Counseling/ Cognitive and Behavioral Theory

*อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**อาจารย์ประจำ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

***อาจารย์ประจำ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

Received: / 01/06/2565 Revised: 09/06/2565/ Accepted: 30/06/2565

บทนำ

ครอบครัวเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดในสังคม แต่มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนามนุษย์ ให้การอบรมเลี้ยงดูสั่งสอน ให้ความรักความอบอุ่น ถ่ายทอดค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมให้แก่บุตรหลาน ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นพลเมืองที่ดีของสังคมต่อไป ท่ามกลางสภาวการณ์ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อครอบครัวก่อให้เกิดปัญหาในครอบครัวขึ้น เช่น ปัญหาทางอารมณ์ ปัญหาทางการสื่อสารภายในครอบครัว ความบกพร่องในหน้าที่ ความไม่เข้าใจกันและอื่น ๆ ซึ่งต้องได้รับการแก้ไขในทางจิตวิทยามีการนำทฤษฎีและแนวคิดต่าง ๆ มาใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัว ตัวอย่างเช่น การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นระบบครอบครัว การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นโครงสร้างครอบครัว การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นประสบการณ์นิยมและมนุษยนิยม เป็นต้น สำหรับทฤษฎีทางการรู้คิดและพฤติกรรมเป็นทฤษฎีมีความโดดเด่นแตกต่างจากการให้คำปรึกษากลุ่มอื่น ๆ เพราะอยู่บนหลักการและวิธีการทางวิทยาศาสตร์ มีการประเมินพฤติกรรม ตั้งเป้าหมายในการบำบัด มีแผนการบำบัด มีการประเมินผล รวมทั้งใช้ระยะเวลาไม่นานในการบำบัด นอกจากนี้ยังพบว่า เมื่อนำทฤษฎีทางการรู้คิดและพฤติกรรมไปใช้ในหลากหลายประเทศและหลายกลุ่มชาติพันธุ์ ทฤษฎีนี้มีประสิทธิภาพและได้ผลดีในการลดความเครียดของบุคคลในครอบครัว และลดอาการกำเริบของผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางจิตได้ (Lucksted et al., 2012) อีกทั้งยังสามารถนำไปใช้ในการรักษาเด็กที่มีความบอบช้ำทางจิตใจของกลุ่มประชากรที่เป็นคนเอเชียได้ผลเป็นอย่างดี (Kameoka, et al., 2015) เพราะเป็นการปรับความคิดให้มีความสมเหตุสมผล เมื่อบุคคลมีความคิดที่ถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริง ก่อให้เกิดการพฤติกรรมที่เหมาะสมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขต่อไป จึงเป็นทฤษฎีที่น่าสนใจที่นำไปใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัว เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพภายในครอบครัวให้แน่นแฟ้นมากขึ้น

ความเป็นมาของทฤษฎีทางการรู้คิดและพฤติกรรม

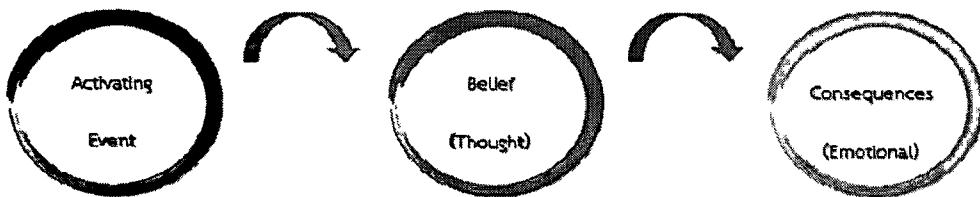
ทฤษฎีทางการรู้คิดและพฤติกรรมได้รับความสนใจและนำมาใช้ในการบำบัดครอบครัว เริ่มต้นขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1970 อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) นักจิตวิทยาชาวนิวยอร์กและอารอน เบค (Aaron, T. Beck) จิตแพทย์ใน ฟิลาเดเฟียเป็นบุคคลแรกที่น่าทฤษฎีการบำบัดทางการรู้คิดและพฤติกรรมมาบำบัดคู่รัก (Corey, 2005, p. 226) แนวคิดนี้ได้รับอิทธิพลจาก Adler ซึ่งเชื่อว่าปฏิกริยาทางอารมณ์และวิถีชีวิตของบุคคลเกิดมาจากกระบวนการทางการรู้คิด โดยนักพฤติกรรมนิยมมองว่าปัจจัยด้านการรู้คิดมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและนำมาจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับคู่รัก เน้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างการรู้คิดและพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว

ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม มีจุดเริ่มต้นจากการศึกษาทดลองทางจิตวิทยา เพื่อสร้างทฤษฎีการเรียนรู้ แล้วพัฒนามาเป็นทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ต่อมาได้ให้ความสนใจทั้งการคิดและด้านพฤติกรรม จึงเป็นที่มาของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ได้นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัวเพื่อแก้ไขพฤติกรรมและความคิดของสมาชิกครอบครัว ซึ่งได้ผลดีกว่าการแก้ไขพฤติกรรมหรือความคิดเพียงอย่างเดียว

แนวคิดของทฤษฎี

เอลเลียตและเบค เสนอความสัมพันธ์ของครอบครัวตามทฤษฎี A-B-C Model เป็นเทคนิคที่ใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคล โดยมุ่งที่จัดโครงสร้างความคิดใหม่ให้มีเหตุผล เพื่อพฤติกรรมที่แสดงออกมาจะเป็นพฤติกรรมเชิงบวก A-B-C Model โดยที่ A (Activating event) หมายถึง สถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น B (Belief) ความคิดความเชื่อที่บุคคลสร้างขึ้นมา และ C (Consequences) หมายถึง ผลจากความคิดความเชื่อที่สร้างขึ้นแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรม ดังภาพที่ 1

A B C Model



ภาพที่ 1 A B C Model

จากภาพที่ 1 ABC Model แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสถานการณ์ ความคิด ความเชื่อ อารมณ์และพฤติกรรม สามารถอธิบายได้ดังนี้ อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล (C) ไม่ได้ถูกกำหนดโดยตรงจากสถานการณ์ (A) แต่เป็นผลมาจากกระบวนการคิดและความเชื่อของบุคคล (B) เช่น A วันเกิดของภรรยาสามีไม่ได้ช่วยพรวันเกิด B ภรรยาคิดว่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีความสำคัญต่อสามี C ภรรยารู้สึกเสียใจ น้อยใจ ภรรยา มีพฤติกรรมที่เมินเฉยและหลบหน้าสามี พฤติกรรมของภรรยาที่แสดงออกมาจากกระบวนการความคิด ความเชื่อของตน ซึ่งความคิดความเชื่อของบุคคลแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผลและความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลหรือความคิดที่บิดเบือน ซึ่งการให้คำปรึกษาต้องช่วยให้บุคคลปรับจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลมาเป็นความคิดที่มีเหตุผลและท้ายสุดทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น

เอลเลียตกล่าวว่า สาเหตุของปัญหาในคูรักรมาจากความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับคู่ของตนและความสัมพันธ์ เอลเลียตได้พัฒนาทฤษฎี Rational Emotive Therapy (RET) ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็น Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) เป็นการปรับการรู้คิดและความเชื่อที่ไร้เหตุผลหรือความคิดบิดเบือนให้เป็นความเชื่อที่มีเหตุผลและสร้างสรรค์มากขึ้น

ความคิดที่บิดเบือน เป็นความคิดที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติทันทีทันใด ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือผิดเพี้ยนไปจากสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นการตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างลำเอียงในเชิงลบ ซึ่งความคิดบิดเบือนหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผลก่อให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวตามมา ความคิดเหล่านี้เกิดมาจากสาเหตุหลายประการด้วยกัน ได้แก่ 1) ความคาดหวังว่าควรจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามความคาดหวังจึงก่อให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ตามมา ความคาดหวังแบบนี้ทำให้

ห่างไกลจากความเป็นจริง เพราะเป็นความคาดหวังจากความต้องการของตน 2) การมุ่งสนใจแต่เรื่องในอดีต ยึดติดอยู่กับความผิดพลาดในของตนเองและสมาชิกในครอบครัว เช่น การยึดติดกับการที่สามีเคยปิดบัง ในบางเรื่อง ก่อให้เกิดความไม่ไว้วางใจ เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นมา ก็จะนำความผิดในเรื่องนี้มากล่าวถึงอยู่เรื่อย ๆ 3) การวิตกกังวลหรือกลัวสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เป็นการคาดคิดในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ทำให้ไม่จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน 4) การแปลความหมายและขยายเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้น รวมทั้งการประเมินเหตุการณ์ต่าง ๆ ในแง่ลบ การคิดแบบนี้นำไปสู่ความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง 5) การที่บุคคลมีทัศนคติเชิงลบต่อผู้อื่นและการประเมินคนอื่นในแง่ลบ โดยมีความคิดว่าตนเองสามารถล่วงรู้ความคิดหรืออ่านใจคนอื่น ๆ ได้ อาจทำให้ข้อมูลที่ได้รับไม่เป็นไปตามความเป็นจริง และ 6) การที่บุคคลไม่รับผิดชอบการกระทำของตน แต่ไปกล่าวโทษบุคคลอื่นเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุม ความคิดบิดเบือนเหล่านี้ทำให้บุคคลรับรู้ สิ่งต่าง ๆ ผิดเพี้ยนไป ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งทำให้กระทบกระเทือนต่อความสัมพันธ์ เพราะเมื่อบุคคลมีความคิดความเชื่ออย่างโรจะมีการแสดงพฤติกรรมตามความคิดนั้น

เบคจึงมุ่งเน้นที่ให้ผู้รับการปรึกษาแก้ไขสคิมาและการรู้คิดที่บิดเบือน (Goldenberg & Goldenberg, 2008) นำไปใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัว เป็นแนวทางช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวตรวจสอบเกี่ยวกับความคาดหวังในการแต่งงานและความสัมพันธ์ในครอบครัว และสำรวจว่าความคาดหวังดังกล่าวมีผลต่อพฤติกรรมของแต่ละบุคคลอย่างไร มีการตรวจสอบปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้แต่ละคนสามารถที่จะร่วมกันปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวกในครอบครัว

ขั้นตอนในการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม

สำหรับขั้นตอนในการบำบัดความคิดและพฤติกรรม สามารถแบ่งออกเป็น 3 ระยะ (दारारวรรณ ต๊ะปินตา, 2560, หน้า 65-67, พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561, หน้า 157-158) สามารถสรุปได้ ดังนี้

ระยะแรกของการบำบัด ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการประเมินผู้รับคำปรึกษา ในประเด็นที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ได้แก่ ประเมินอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา การค้นหาปัญหา โดยพิจารณาความเข้าใจในปัญหา สาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากสิ่งใด การดำเนินการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นของผู้รับคำปรึกษาใช้วิธีการใด มีประสิทธิภาพหรือไม่อย่างไรและผลที่เกิดจากปัญหานั้น อาจทำให้ค้นพบความคิดที่บิดเบือนหรือความคิดอัตโนมัติทางลบที่เกิดขึ้นด้วย

ระยะที่สอง เป็นการวางแผนการให้คำปรึกษาและเลือกเทคนิควิธีการที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เน้นการสำรวจหาความคิดที่บิดเบือนหรือความคิดที่ไร้เหตุผล รวมทั้งความเชื่อต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ ผู้รับคำปรึกษามีการประเมินอารมณ์ของตน ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดอารมณ์ทางลบลง เพราะอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ส่งผลให้ศักยภาพในการคิดลดลงไปด้วย นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาควรมีการเสริมแรงผู้รับคำปรึกษา เพื่อที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้มีกำลังใจในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของตนต่อไป

และระยะที่สาม เป็นการตรวจสอบสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าบรรลุเป้าหมายนั้นหรือไม่อย่างไร การจัดการกับความวิตกกังวล โดยการจัดการกับความวิตกกังวลที่วิตกกังวลทำการตรวจสอบและพิสูจน์ความคิดดังกล่าว อีกทั้งการป้องกันความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต รวมทั้งเน้นย้ำว่าผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดการกับความวิตกกังวลเหล่านั้นได้

เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

เป้าหมายของการให้คำปรึกษา คือ มุ่งช่วยให้สมาชิกครอบครัวตระหนักและสำรวจถึงความคิดที่วิตกกังวลไม่สมเหตุสมผล ซึ่งส่งผลเสียต่อการตอบสนองทางอารมณ์และพฤติกรรมของตน การให้คำปรึกษาต้องปรับโครงสร้างความคิดและปรับพฤติกรรมไปพร้อมกัน สามารถช่วยให้คู่สมรสได้รับมุมมองเกี่ยวกับความสัมพันธ์ มีการรับรู้ถึงความคิด ความคาดหวังและการตีความของอีกฝ่าย (Caroline, Gaëlle, Claude, and Natacha, 2018) ทำให้สมาชิกในครอบครัวได้ปรับความคิดของตนและตระหนักถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อันนำไปสู่ความเข้าใจระหว่างกันมากขึ้น

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีทางการรู้คิดและพฤติกรรม

เทคนิคสำคัญที่มีความโดดเด่นในทฤษฎีทางการรู้คิดและพฤติกรรม มีดังนี้

1. การใช้คำถามแบบโสเครติก เป็นการตั้งคำถามเพื่อค้นหาความคิดในหลากหลายทิศทางเป็นคำถามปลายเปิดที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความคิดที่ไตร่ตรองมากขึ้น อันจะนำไปสู่มุมมองใหม่และการกระทำเชิงบวก คำถามแบบโสเครติก มี 6 ประเภท ได้แก่ 1) คำถามเพื่อความกระจ่าง 2) คำถามที่ตรวจสอบสมมติฐาน 3) คำถามที่ตรวจสอบเหตุผลและหลักฐาน 4) คำถามเกี่ยวกับมุมมอง 5) คำถามเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น และ 6) คำถามเกี่ยวกับคำถาม ตัวอย่างดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ประเภทของคำถามแบบโสเครติก และตัวอย่างคำถาม

ประเภทของคำถามแบบโสเครติก	ตัวอย่างคำถาม
1) คำถามเพื่อความกระจ่าง	1. เพราะอะไรคุณจึงพูดแบบนั้น 2. คุณช่วยอธิบายเพิ่มเติมในประเด็นนี้ได้ไหมว่าเป็นอย่างไร
2) คำถามที่ตรวจสอบสมมติฐาน	1. คุณมีสมมติฐานอย่างไรเกี่ยวกับปัญหานี้ 2. คุณคิดว่าสามารถแก้ไขปัญหานี้ โดยใช้สมมติฐานอื่นได้หรือไม่อย่างไร
3) คำถามที่ตรวจสอบเหตุผลและหลักฐาน	1. คุณคิดว่าสิ่งนี้เกิดจากอะไร เพราะเหตุใด 2. ในการแก้ไขปัญหานี้ คุณคิดว่าคุณจะต้องใช้ข้อมูลอะไรบ้าง
4) คำถามเกี่ยวกับมุมมอง	1. จุดแข็งและจุดอ่อนของทางเลือกนี้มีอะไรบ้าง 2. เพราะเหตุใดสิ่งนี้จึงจำเป็น และจะเกิดประโยชน์กับใครบ้าง
5) คำถามเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น	1. สิ่งนี้จะส่งผลอย่างไรบ้าง 2. จากสมมติฐานก่อให้เกิดผลอย่างไร

ประเภทของคำถามแบบโสเครติก	ตัวอย่างคำถาม
6) คำถามเกี่ยวกับคำถาม	1. อะไรคือคำถามหลักที่คุณต้องการหาคำตอบ 2. ประเด็นของคำถามนี้คืออะไร

จากตารางที่ 1 แสดงตัวอย่างของคำถามแต่ละประเภท ซึ่งการใช้คำถามแบบโสเครติกเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการสำรวจความคิดเชิงลึก ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัวเพื่อให้สมาชิกครอบครัวได้เรียนรู้ด้วยตนเอง เข้าใจในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถวางแผนการดำเนินชีวิตต่อไปได้

อย่างไรก็ดี การนำคำถามแบบโสเครติกไปใช้ในการให้คำปรึกษา ต้องพิจารณาถึงความเหมาะสมกับแต่ละบุคคลและบริบททางสังคมด้วย ซึ่งสังคมไทยอาจไม่คุ้นเคยกับการใช้คำถามลักษณะนี้ ผู้รับคำปรึกษาอาจเกิดความรู้สึกว่ากำลังถูกซักไซ้อยู่ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาควรมีการอธิบายเหตุผลและชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นถึงประโยชน์ของการใช้คำถามแบบโสเครติกก่อนเริ่มใช้เทคนิคนี้ เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาจะได้ให้ความร่วมมือและไม่ต่อต้าน

2. การทำสัญญา โดยใช้หลักการตามทฤษฎีวางเงื่อนไขการกระทำ เป็นการทำสัญญาโดยการเขียนข้อตกลงหรือเป็นการใช้คำพูดในการสัญญา สามารถใช้การทำสัญญาระหว่างสามีกับภรรยาหรือระหว่างลูกกับพ่อแม่ ดังภาพที่ 2 เป็นความร่วมมือกันเพื่อสร้างพฤติกรรมทางบวกขึ้นมา ซึ่งมีการกำหนดเป้าหมายแนวทางและการให้การเสริมแรง

พ่อแม่		วัยรุ่น
“สิ่งไหนที่ลูกต้องการแล้วเราสามารถให้ได้”	1 การระบุรางวัลสำหรับผู้อื่น	“สิ่งไหนที่พ่อแม่ต้องการแล้วผมสามารถให้ได้”
“สิ่งไหนที่เราต้องการแล้วลูกยังไม่ได้ให้”	2 การระบุรางวัลสำหรับตนเอง	“สิ่งไหนที่ผมต้องการแล้วลูกยังไม่ได้ให้”
“สิ่งไหนที่สำคัญที่สุดสำหรับเรา”	3 การจัดลำดับสำคัญในการให้รางวัล	“สิ่งไหนที่สำคัญที่สุดสำหรับผม”
“ลูกจะรู้สึกอย่างไรที่เราทำสิ่งนี้เพื่อเรา”	4 การแสดงความเห็นอกเห็นใจ	“พ่อแม่จะรู้สึกอย่างไรที่ผมทำสิ่งนี้เพื่อเรา”
“ยากมากแค่ไหนสำหรับเราที่จะทำสิ่งนี้เพื่อลูก”	5 กำหนดมูลค่าในการให้รางวัล	“ยากมากแค่ไหนสำหรับผมที่จะทำสิ่งนี้เพื่อลูก”
“สิ่งไหนที่เราเต็มใจที่จะให้เพื่อจะได้ในสิ่งที่เราต้องการ”	6 การต่อรอง	“สิ่งไหนที่ผมเต็มใจที่จะให้เพื่อจะได้ในสิ่งที่ผมต้องการ”

ภาพที่ 2 ขั้นตอนในการเจรจาต่อรองในพันธะสัญญาระหว่างพ่อแม่และวัยรุ่น แบบฝึกหัดในการทำสัญญากับครอบครัว (Goldenberg and Goldenberg, 2013)

จากภาพที่ 2 เป็นการทำสัญญาระหว่างพ่อแม่และลูกที่เป็นวัยรุ่น ทำให้ผู้รับคำปรึกษาหรือสมาชิกครอบครัวฝึกการควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามสัญญาที่ให้ไว้ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1) การระบุรางวัลสำหรับผู้อื่น 2) การระบุรางวัลสำหรับตนเอง 3) การจัดลำดับความสำคัญในการให้รางวัล 4) การแสดงความเห็นอกเห็นใจ 5) การกำหนดมูลค่าในการให้รางวัล และ 6) การต่อรอง ซึ่งถ้าสามารถปฏิบัติตามสัญญา จะได้รับรางวัล หากไม่สามารถปฏิบัติตามสัญญาจะถูกลงโทษ สัญญานี้เกิดขึ้นจากความเต็มใจของสมาชิกในครอบครัวที่มีความตั้งใจที่ปฏิบัติให้ได้ตามที่ได้ทำสัญญาไว้และช่วยให้สมาชิกครอบครัวสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ดีขึ้น

3. การปรับโครงสร้างทางความคิด เป็นการสำรวจถึงที่มาของความคิดที่บิดเบือนว่ามีรากฐานมาอย่างไร เมื่อค้นพบถึงแก่นความคิดนั้น จะทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ (Larsson, Hooper, Osborne, Bennett, & McHugh, 2015) โดยการวางโครงสร้างความคิดใหม่ เริ่มจากการเข้าใจถึงความคิดด้านลบที่ส่งผลต่อพฤติกรรม และเรียนรู้ที่จะแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผล สมาชิกครอบครัวต้องมีการรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์และตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับครอบครัวโดยตรงไปตรงมา มีการตรวจสอบกระบวนการคิด ทั้งข้อดีและข้อเสีย เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง

4. การใช้หลักพรีแมค เป็นการเสริมแรงโดยใช้กิจกรรมที่บุคคลชอบมากที่สุดหรือทำบ่อย มาเสริมแรงพฤติกรรมที่ทำน้อย เช่น การที่ลูกชอบขี่จักรยาน แต่ไม่ชอบทบทวนบทเรียน พ่อแม่สามารถใช้การวางเงื่อนไข โดยให้ลูกทบทวนบทเรียนก่อน เมื่อทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะได้รับอนุญาตให้ไปขี่จักรยาน หลักการใช้กิจกรรมพรีแมคต้องสามารถระบุได้ว่ากิจกรรมใดที่ลูกชอบทำมากพอที่จะนำมาเป็นตัวเสริมแรง เพราะต้องทำกิจกรรมที่ต้องการในที่นี้ คือ การทบทวนบทเรียนก่อน จึงจะได้กิจกรรมที่เป็นตัวเสริมแรง คือ การไปขี่จักรยาน ข้อดีของการใช้หลักพรีแมค คือ ไม่จำเป็นต้องไปหาตัวเสริมแรงอื่น ๆ ใช้กิจกรรมที่ลูกชอบนั้นมาเป็นตัวเสริมแรงได้เลย

5. การเสริมแรงทางบวก เป็นการให้แรงเสริมเพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่ต้องการ โดยการเสริมแรงทางบวกสิ่งที่เป็นตัวเสริมแรงอาจเป็นสิ่งของ เช่น อาหาร เงิน หรืออาจจะเป็นการเสริมแรงทางสังคม เช่น รอยยิ้ม การยกย่องชมเชย เป็นต้น (Jing Lan, & Sher, 2018) การเสริมแรงถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษา เป็นวิธีการที่มีพลังในการปรับแต่งพฤติกรรมตามที่ต้องการ การเสริมแรงทางบวกต้องพิจารณาถึงตัวเสริมแรงที่สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวต้องการ เพื่อจะนำมาใช้ในการเสริมแรงทางบวกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. เทคนิคตัวแบบ เป็นการนำเสนอตัวแบบที่เป็นกรณีศึกษา อาจเป็นคู่รักที่มีชื่อเสียง ซึ่งสามารถกระตุ้นความสนใจได้ นำพิจารณาถึงประเด็นต่าง ๆ เช่น การสื่อสารระหว่างคู่รัก การปฏิบัติตน การจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้ทำให้คู่รักได้เรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์จากคู่รักที่เป็นตัวแบบ จากนั้นให้ทบทวนเรื่องราวเกี่ยวกับ คู่ของตนเองและส่งเสริมให้เรียนรู้ที่จะนำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตัวแบบมาปรับใช้เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับคู่ของตนเอง

7. ทักษะการบริหารความขัดแย้ง ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกในครอบครัวตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการร่วมกันอภิปรายถึงความขัดแย้ง ค้นหาสาเหตุของความขัดแย้ง ผลกระทบจากความขัดแย้ง

และวิธีการในการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้น สามารถใช้วิธีการบริหารความขัดแย้ง 3 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) สมาชิกครอบครัวแต่ละคนสำรวจมุมมองของตนเองว่าจะอะไรคือปัญหาที่รบกวนจิตใจที่แท้จริง เป็นปัญหาเกี่ยวกับอะไร ถามตนเองว่าจะอะไรคือสิ่งที่ต้องการอย่างแท้จริง
- 2) พิจารณามุมมองของสมาชิกคนอื่นในครอบครัว มองปัญหาจากมุมมองของอีกฝ่ายเพื่อเข้าใจเจตนาที่แท้จริงว่าอีกฝ่ายต้องการอะไร รู้สึกอย่างไร และ
- 3) มุมมองจากบุคคลที่สาม คือ ผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อปัญหาความขัดแย้งนั้น เมื่อสมาชิกครอบครัวได้มีการพิจารณาข้อมูลเชิงลึกทั้งจากมุมมองของตนเองและมุมมอง อื่น ๆ เข้าด้วยกัน จะทำเข้าใจปัญหาได้ดีขึ้น และหาวิธีการแก้ไขได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับกลยุทธ์การแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ โดยใช้เสนอตัวแบบ การสอน การเสริมแรงทางบวกและการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

นอกจากเทคนิคที่น่าเสนอมายังมีเทคนิคอื่น ๆ ที่น่าสนใจ เช่น การฝึกทักษะการสื่อสาร เพื่อช่วยให้สมาชิกครอบครัวปรับปรุงการสื่อสารของตนเองให้ดีขึ้น เทคนิคการตัดสินใจช่วยให้สมาชิกครอบครัวมีวิธีการตัดสินใจในปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเทคนิคการสอน ช่วยให้สมาชิกครอบครัวมีหลักการในการปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงประสงค์ มีการชักจูง และการให้ข้อเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรม การใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาทางการรู้คิดและพฤติกรรมช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ของคู่สมรส และแก้ไขความขัดแย้งได้ ดังงานวิจัยของ Shayan, Taravati, Garousian, Babakhani, Faradmal, and Masoumi (2017) ที่ศึกษาที่พบว่า การให้คำปรึกษาแบบการรู้คิดและพฤติกรรมมีประสิทธิภาพในการพัฒนาคุณภาพการสมรส โดยสามารถปรับปรุงความสัมพันธ์ของคู่สมรสและลดอัตราการหย่าร้างได้ เพราะทั้งสามีและภรรยาได้มองปัญหาร่วมกัน เกิดการตระหนักถึงบทบาทของตน ลดการกล่าวโทษและการโต้เถียงกัน จึงทำให้มีความเข้าใจกันมากขึ้น สอดคล้องกับ Kavitha, Rangan, and Nirmalan (2014) ที่ศึกษาการใช้คุณภาพชีวิตและการปรับตัวในชีวิตสมรสหลังการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญาและพฤติกรรมบำบัดชีวิตสมรสในคู่รักที่มีอาการวิตกกังวล พบว่า ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลของคู่รักได้ เพราะคู่รักได้ฝึกการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล ทำให้มีการปรับตัวที่ดีขึ้น เข้าใจกันและกันมากขึ้นจึงทำให้คุณภาพชีวิตของคู่สมรสดีขึ้นด้วย สอดคล้องกับ Kalkan and Ersanli (2008) ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการปรับตัวของคู่สมรส โดยใช้ทฤษฎีทางการรู้คิดและพฤติกรรม ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการเสริมสร้างการปรับตัวของคู่สมรส โดยใช้ทฤษฎีทางการรู้คิดและพฤติกรรม สามารถเพิ่มระดับการปรับตัวของคู่สมรสได้ เนื่องจากกระบวนการและเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีทางการรู้คิดและพฤติกรรม มุ่งเน้นให้คู่สมรสปรับโครงสร้างของความคิดและพฤติกรรมให้มีเหตุผลมากขึ้น แก้ไขความคิดที่ไร้เหตุผล ก่อให้เกิดความคิดและพฤติกรรมใหม่ที่มีเหตุผลมากขึ้น จึงช่วยเพิ่มระดับการปรับตัวของคู่สมรสได้ สำหรับในประเทศไทยนั้นมีการนำทฤษฎีทางการรู้คิดและพฤติกรรมไปใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัว ดังที่ กนกวรรณ ชัยชาญ (2560, หน้า 1-14) ได้ศึกษาการเสริมสร้างการทำหน้าที่ของบิดามารดาในการดูแลบุตรธิดาที่มีความบกพร่องทางการเรียนโดยการให้การปรึกษาครอบครัวที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม พบว่า การทำหน้าที่ของบิดามารดาในการดูแลบุตรธิดาที่มีความบกพร่องทางการเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการให้การปรึกษาครอบครัว ผลการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม สามารถเสริมสร้างการทำหน้าที่ของบิดามารดาในการดูแลบุตรธิดาที่มีความบกพร่องทางการเรียนได้ ที่เป็นเช่นนี้

เพราะว่าการให้การปรึกษาครอบครัวที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม มีแนวคิดสำคัญที่มุ่งเน้นการปรับโครงสร้างทางความคิด การประมวลความคิด การเรียนรู้ลำดับขั้นตอนในการแก้ปัญหา การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ทั้งจากตัวแบบและจากการฝึกปฏิบัติ การให้ความสนใจและความรับผิดชอบต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น ทำผู้ที่ได้รับการให้คำปรึกษาครอบครัวที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม ปรับเปลี่ยนความคิดนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสามารถจัดการดูแลเด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพและวณิชา บุศรี (2556) ได้ศึกษาผลการปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavior family counseling) ต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่า ครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีความเข้มแข็งอดทนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง เนื่องมาจากครอบครัวที่ได้รับการปรึกษาสามารถปรับมุมมองความคิด เปิดใจพูดคุยกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกครอบครัว มีการให้ความหมายของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางที่สอดคล้องกับความเป็นจริง จากการทบทวนวรรณกรรม สรุปได้ว่าทฤษฎีทางการรู้คิดและพฤติกรรมสามารถนำไปช่วยพัฒนาสัมพันธภาพของบุคคลในครอบครัว เสริมสร้างการทำหน้าที่ของบิดามารดาและช่วยเพิ่มความเข้มแข็งของสมาชิกครอบครัวได้

การนำทฤษฎีทางการรู้คิดและพฤติกรรมไปใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัวมีข้อควรพิจารณาในเรื่องของโครงสร้างครอบครัว เนื่องจากแต่ละครอบครัวจะมีโครงสร้างของครอบครัวที่ซับซ้อนอยู่ภายใน Söylemez (2017 pp. 72-76) ผู้ให้คำปรึกษาต้องเรียนรู้ เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการพิจารณากระบวนการในการให้คำปรึกษาให้มีความเหมาะสมกับลักษณะเฉพาะของคู่รักหรือแต่ละครอบครัวด้วย นอกจากนี้ควรคำนึงถึงปัจจัยทางวัฒนธรรมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส (Chen, & Li, 2007) เพราะในโปรแกรมที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาคู่สมรส ส่วนใหญ่ดำเนินการในสังคมตะวันตก แต่ในอีกสังคมหนึ่ง อาจมีความคิดหรือแนวปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไป เช่น ในเรื่องการแบ่งปันความรู้สึกและความคิดซึ่งกันและกัน เป็นต้น ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องทำความเข้าใจในความคิด ความเชื่อ และวิถีปฏิบัติในบริบทของสังคมนั้น ๆ ก่อนให้คำปรึกษาครอบครัว

ผู้ให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีทางการรู้คิดและพฤติกรรมต้องได้รับการอบรมหรือฝึกฝนมาเป็นอย่างดีเกี่ยวกับการนำเทคนิคต่าง ๆ ไปใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัว เพื่อให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพมากที่สุด นอกจากนี้ ควรมีการบูรณาการทฤษฎีหรือบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษาครอบครัวมาใช้ให้เหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละครอบครัว จะทำให้สามารถส่งเสริมให้ครอบครัวมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้ในที่สุด

สรุป

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาทางการรู้คิดและพฤติกรรม ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบันมากกว่าพฤติกรรมในอดีต ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีการปรับโครงสร้างทางการรู้คิด ปรับเปลี่ยนจากความคิดและความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมต้องได้รับการเรียนรู้และฝึกอบรม

เพื่อที่จะสามารถนำทฤษฎีไปใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัวและช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากหน่วยวิจัยและพัฒนาสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ ชัยชาญ. (2560). การเสริมสร้างการทำหน้าที่ของบิดามารดาในการดูแลบุตรธิดาที่มีความบกพร่องทางการเรียนโดยการให้การปรึกษาครอบครัวที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 12(1), 1-14.
- ดาราวรรณ ต๊ะปินตา. (2560). *ภาวะซึมเศร้า: การบำบัดและการให้การปรึกษา โดยการปรับความคิดและพฤติกรรม*. เชียงใหม่: วนิดาการพิมพ์.
- พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). *การคำปรึกษากลุ่ม*. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น
- Caroline Dugal, Gaëlle Bakhos, Claude Bélanger and Natacha Godbout. (2018). *Cognitive-Behavioral Psychotherapy for Couples: An insight into the treatment of couple hardships and struggles*. Montreal: Intech.
- Kavitha, C., Rangan, U., & Nirmalan, P. K. (2014). *Quality of life and marital adjustment after Cognitive Behavioral Therapy and Behavioral marital therapy in couples with Anxiety Disorders* Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4190776/pdf/jcdr-8-WC01.pdf>
- Corey, C. (2005). *Theory and practice of counseling & psychotherapy* (7th ed.). Belmont, CA: Thomson Learning.
- Chen, F., & Li, T. (2007). Marital enqing: An examination of its relationship to spousal contributions, sacrifices, and family stress in Chinese marriages. *The Journal of Social Psychology*, 147(4), 393-412.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2008). *Family Therapy an Overview*. Cengage Learning, Brookscote.
- Goldenberg & Goldenberg. (2013). *Family Therapy* (8th ed.). Singapore: Cengage Learning Asia Pte Ltd.
- Kameoka, S., Yagi, J., Arai, Y., Nosaka, S., Saito, A., Miyake, W., et al. (2015). Feasibility of trauma-focused cognitive behavioral therapy for traumatized children in Japan: A pilot study. *International Journal of Mental Health Systems*, 9(1), 26.

- Kalkan, M., & Ersanli, E. (2008). *The effects of the marriage enrichment program based on the Cognitive Behavioral Approach on the marital adjustment of couples*. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ837773.pdf>
- Jing Lan, & Tamara, G. S. (2018). *Cognitive-Behavioral Family Therapy*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/327908994_Cognitive_Behavior_Therapy_with_Couples_and_Family_Relationships
- Larsson, A., Hooper, N., Osborne, L. A., Bennett, P., & McHugh, L. (2016). Using brief cognitive restructuring and cognitive diffusion techniques to cope with negative thoughts. *Behavior Modification, 42*(3), 452-482.
- Lucksted, A., McFarlane, W., Downing, D., Dixon, L., & Adams, C. (2012). Recent developments in family psychoeducation as an evidence-based practice. *Journal of Marital and Family Therapy, 38*, 101-121.
- Shayan, Taravati, Garousian, Babakhani, Faradmal, and Masoumi. (2017). The effect of cognitive behavioral consultation on marital quality among women. *National Journal of Physiology Pharmacy and Pharmacology* *Ol:10.5455/njppp.2018.8.1041904122017*
- Söylemez, A. (2017). Cognitive Behavior Therapy with Couples and Family Relationships. *Journal of Family, Counseling, and Education, 2*(1), 72-76.