

พฤติกรรมบำบัดและการให้คำปรึกษาเชิงรู้คิด

พฤติกรรมบำบัดและการให้คำปรึกษาเชิงรู้คิด (Cognitive Behavior Therapy and Counseling - CBT) หมายถึง การช่วยให้บุคคลได้รู้สึกว่าเขา มีความสามารถที่จะควบคุมการกระทำและเป้าหมายแห่งชีวิตของตนเองได้

ความเป็นมา

ในอดีต แนวคิดทางด้านพฤติกรรมนิยม (behaviorism) และแนวคิดทางด้านความรู้ ความเข้าใจ (cognitive) มักจะมีการแบ่งแยกกันอย่างค่อนข้างจะชัดเจน แต่ในปัจจุบัน ปรากฏว่าในกลุ่มผู้ที่นิยมความคิดด้านพฤติกรรมนิยม ได้หันเหความเชื่อมาสู่ด้านที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้ความเข้าใจ มากขึ้น เป็นลำดับ และในขณะเดียวกัน กลุ่มนักทฤษฎีทางด้านความรู้ความเข้าใจก็ได้ผนวกเอาเทคนิควิธีการของกลุ่มพฤติกรรมนิยมเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของเทคนิคทางด้านความรู้ความเข้าใจในแง่มุมที่กว้างขึ้น จนในที่สุดกลายเป็นแนวความเชื่อกลุ่มใหม่ที่รวมเอาด้านพฤติกรรมนิยมและความรู้ความเข้าใจมาผนวกเป็นทฤษฎีที่มีลักษณะเฉพาะขึ้นจนเป็นทฤษฎีที่มีความสำคัญมากขึ้นในการบำบัดและการให้ คำปรึกษาในปัจจุบัน นักทฤษฎีที่มีแนวคิดทางด้านนี้ เป็นกลุ่มที่มาจากทั้งทางพฤติกรรมนิยมเดิมและทางด้านความรู้ความเข้าใจเดิม เป็นต้นว่า โดนัลด์ มิเชนบอม (Donald Michenbaum) อัลเบิร์ต แอลลิส (Albert Ellis) แอรอน เบก (Aaron Beck) วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) อาร์โนลด์ ลাজারัส (Arnold Lazarus) และ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) เป็นต้น

แนวคิดที่สำคัญของ CBT

ดังได้กล่าวแล้วว่า CBT มีแนวคิดที่ผสมผสานระหว่างกลุ่มพฤติกรรมนิยมและกลุ่มความรู้ความเข้าใจ

โดยที่ทางกลุ่มพฤติกรรมนิยมดั้งเดิมให้ความสำคัญเฉพาะพฤติกรรมที่สังเกตและวัดได้ ส่วนสภาวะที่มองไม่เห็น เช่น เรื่องของความคิดและความรู้สึกจะไม่ค่อยได้รับความสำคัญนัก อย่างไรก็ตาม แบนดูราได้เสนอแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีความนึกคิด และเห็นว่าผู้รับบริการควรจะได้มีโอกาสเข้ามา ร่วมในกระบวนการของการบำบัดรักษา เพราะเขามีความเชื่อว่า บุคคลจะเติบโตได้อย่างเต็มที่ เมื่อเขาเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของตนเอง ในส่วนของมิเชนบอมได้ให้ความสำคัญกับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับสิ่งแวดล้อม โดยเน้นว่าสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือพฤติกรรมของมนุษย์คือ ความนึกคิด ความรู้สึก สภาพทางสรีรวิทยา และผลที่จะเกิดจากการทำพฤติกรรมนั้นๆ กล่าวโดยสรุปก็คือ พฤติกรรมของมนุษย์มิได้เป็นเพียงแต่การตอบสนอง (response) จากการกระตุ้นของสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังมีตัวแปรอื่นๆ ที่มีผลต่อการตอบสนอง เช่น ความคิด ความรู้สึก เป็นต้น นอกจากนี้ CBT ยังเชื่อว่า หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาไม่ใช่อยู่ที่การแก้ไข การมองโลกที่มีเหตุผลของผู้รับบริการ แต่ยังมีการมองโลกได้อีกหลายแง่มุม ดังนั้นหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา คือช่วยให้บุคคลพิจารณาว่าเขาได้ “สร้าง” ความจริงเหล่านั้น (realities) มาได้อย่างไร และประเด็นหลักของการบำบัดทางจิตคือช่วยให้บุคคลได้มองสถานการณ์หรือทางออกของปัญหาของเขาในมุมมองที่ต่างออกไปจากเดิม (new frames of reference)

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามแนว CBT

สำหรับ CBT แล้ว เขาจะให้ความสำคัญของแนวความนึกคิดว่าจะมาก่อนความรู้สึกและการช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษา จะต้องคำนึงถึงสภาพทาง

สังคม วัฒนธรรมของบุคคลที่แตกต่างกันออกไปด้วย และเมื่อช่วยเหลือ ก็ต้องช่วยให้บุคคลมีการประเมินสภาพของปัญหาว่าเป็นอย่างไร ในระดับของความคิด พฤติกรรม ในขณะที่เดียวกันก็มีจุดมุ่งหมายสำคัญว่าจะช่วยให้บุคคลได้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรม รวมทั้งให้แน่ใจว่าพฤติกรรมเดิมที่หยุดกระทำไปแล้วนั้นจะไม่กลับคืนมาอีก ทั้งนี้ การช่วยเหลือก็จะเน้นในด้านการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของบุคคล (self efficacy) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นๆ

กระบวนการให้คำปรึกษาและเทคนิควิธีตามแนว CBT

ในการบำบัดหรือให้คำปรึกษานั้น CBT อาจทำได้เป็น 3 ขั้นตอนคือ

- 1) ช่วยบุคคลให้รู้ว่า ความคิดหรือความเชื่ออะไรที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
- 2) บุคคลจะได้รับการช่วยเหลือในการวิเคราะห์ความเชื่อเหล่านั้นว่ามีประโยชน์หรือสมควรยึดถือต่อไปหรือไม่
- 3) บุคคลจะได้รับการช่วยเหลือให้เปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนั้น ในทิศทางที่เหมาะสม เพื่อว่าอารมณ์ที่เชื่อมโยงกับความเชื่อจะได้มีการเปลี่ยนแปลงตามไปในทิศทางที่ดีขึ้นด้วย (McMullin, 1996)

ในส่วนของการสัมพันธ์ระหว่างผู้มาปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษานั้น CBT จะให้ความสำคัญกับพฤติกรรมที่แสดงถึงความเข้าใจ (empathy) ความสอดคล้อง ภายในตนเอง (self congruence) และระดับความสัมพันธ์ที่สูงระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้มาปรึกษาโดยเฉพาะในเรื่องของการสื่อสารภาษากาย (nonverbal) และภาษาพูด (verbal) จะได้รับความสำคัญไม่ต่างจากการให้คำปรึกษาด้วยทฤษฎีอื่นๆ

ในแง่ของกระบวนการในทางปฏิบัติผู้ให้คำปรึกษาจะถือเป็นหน้าที่ที่จะทำสิ่งซึ่งเป็นความรู้สึกที่

คลุมเครือ ออกมาเป็นพฤติกรรมที่กระฉ่างและสังเกตได้ เพื่อประโยชน์ในการแก้ไข เช่นความรู้สึกเศร้าที่บุคคลพูดออกมาจะถูกขอให้บ่งออกมาเป็นพฤติกรรมที่ชัดเจนว่า เมื่อเขาเศร้า เขาจะมีการแสดงออกอย่างไร เป็นต้น

ส่วนการสรุปประเด็นปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะมีการสำรวจเหตุและผล (cause effect) ในลักษณะวิเคราะห์ถึงสาเหตุหน้าที่ทำให้เกิดผลดังกล่าว เพื่อสำรวจดูแบบแผนของพฤติกรรม เป็นการช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงแบบแผนความประพฤติของตนเอง และเมื่อได้เข้าใจแบบแผนแล้วจะได้ไม่ซ้ำรอยพฤติกรรมเดิม สามารถสร้างพฤติกรรมใหม่ที่ไม่สร้างความทุกข์ให้แก่ตนเองอีกต่อไป และเมื่อสามารถทำพฤติกรรมใหม่ได้สำเร็จ ก็จะมีการให้รางวัล เพื่อให้พฤติกรรมใหม่สามารถดำรงอยู่ได้นาน

ในส่วนของการตั้งเป้าหมาย (goal) ทางพฤติกรรมนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะทำงานร่วมกันกับผู้มารับบริการในการตั้งเป้าหมายในการปรึกษา แต่เป้าหมายจะต้องมีลักษณะที่ชัดเจน และอาจจะเป็นขั้นตอนย่อยๆ โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยสร้างแผนดำเนินการ เพื่อให้ผู้มารับบริการได้ทำตามขั้นตอนอย่างชัดเจน จนสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ในที่สุด

CBT จะผสมผสานใช้เทคนิคที่ส่วนใหญ่นำมาจากทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และความรู้ความเข้าใจ ไม่ว่าจะเป็นการเสริมแรง (positive reinforcement) การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด (muscle relaxation) การกำกับตนเอง (biofeedback) และการลดความรู้สึกไวในการรับรู้อย่างเป็นระบบ (systematic desensitization) เป็นต้น นอกจากนี้ก็จะมีเทคนิคทางด้านการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุผล (irrational thoughts) การเปลี่ยนมุมมองปัญหา (reframing) การเป็นแม่แบบ (modeling) การฝึกทักษะทางสังคมอื่นๆ (social skill) ไม่ว่าจะเป็นการมีพฤติกรรมที่กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (assertive training) รวมทั้งการบริหารความเครียด (stress management) ฯลฯ

ข้อควรระวังในการใช้แนวคิด CBT

CBT กำลังเป็นแนวคิดที่มีบทบาทมากในสังคมปัจจุบันโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้มาปรึกษาที่มีปัญหาทางพฤติกรรมที่ชัดเจน เช่น ความซึมเศร้า ความกลัวอย่างไม่มีเหตุผล โดยเฉพาะในกรณีซึมเศร้า ปรากฏว่ามีผลการวิจัยที่สนับสนุนว่าการใช้ทฤษฎีของ CBT จะได้ผลมากกว่าการใช้ทฤษฎีอื่น (Shea et al., 1990)

อย่างไรก็ตาม จุดอ่อนที่แนวคิด CBT ได้รับการวิพากษ์วิจารณ์จากนักวิชาการก็คือ ระดับของการเข้าไปจัด การวางแผนปรับพฤติกรรมของบุคคล หากผู้ให้คำปรึกษา ทำโดยขาดความเข้าใจและไม่เคารพสิทธิในฐานะที่เป็นผู้เลือกทางเดินชีวิตของผู้มาปรึกษา หรือไม่คำนึงถึงวัฒนธรรม และสังคมของผู้มาปรึกษาเสียแล้ว การใช้ CBT อาจกลายเป็นการเข้าไปควบคุมมากกว่าการให้ทางเลือกของชีวิต ซึ่งวางอยู่บนพื้นฐานของปรัชญาที่แท้จริงของการให้คำปรึกษา

หวลศรี เปาโรหิตย์

บรรณานุกรม

- Bandura, A. "Human Agency in Social Cognitive Theory," *American Psychologist*. 44 : 1175-85 ; 1998.
- Beck, A. "Cognitive Therapy : A 30 Year Retrospective," *American Psychologist*. 46 : 368-75 ; 1991.
- Bloom, B.L. **Planned Short-term Psychotherapy : A Clinical Handbook**. Boston : Allyn and Bacon, 1997.
- Ellis, A. "Rational Emotive Psychotherapy," in D. Arbuckle (ed.) **Counseling and Psychotherapy**. New York : McGraw-Hill, 1967.
- Ivey, A., Ivey, M.B., & L. Simek-Morgan, **Counseling and Psychotherapy : A Multicultural Perspective**. Boston : Allyn and Bacon, 1997.
- Michenbaum, D. "Evolution of Cognitive Behavior Therapy," in J. Zeig (ed.), **The Evolution of Psychology**. New York : Brunner/Mazel, 1991.