

## บทที่ 4

## การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลที่สูญเสียแขนขา โดยมีสมมติฐานของการวิจัยและผลการวิจัยดังนี้

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 หลังการทดลอง บุคคลที่สูญเสียแขนขาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จะมีคะแนนการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตน และคะแนนการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนสูงกว่ากลุ่มบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 4 พบว่า ภายหลังจากเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม บุคคลที่สูญเสียแขนขาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตน และการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 1

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 บุคคลที่สูญเสียแขนขาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จะมีคะแนนการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตน และคะแนนการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 5 พบว่า ภายหลังจากเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม บุคคลที่สูญเสียแขนขาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตน และการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 2

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ McCormick, Tooke, Winston และ Kjellander (1991) ที่ได้จัดการสอนแบบสัมมนาในเรื่องหลักการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนของผู้เข้าเรียนวิชาสัมมนา พบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมสัมมนาเพื่อเรียนรู้หลักการบำบัดตามแนวพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงกว่ากลุ่มนักศึกษาที่ได้เข้าเรียนวิชาสัมมนาเรื่องพัฒนาการทางสังคม เรื่องหลักการบำบัดแบบมนุษยนิยมและเรื่องการเรียนรู้ด้วยประสาทสัมผัสพิเศษอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในการวิจัยครั้งนี้ จากปฏิสัมพันธ์ในระยะแรกของการเข้ากลุ่ม พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของศูนย์ ดังเช่น การแยกตัว ไม่ยอมพบปะกับใคร การไม่เข้าเรียนและฝึกอาชีพ ไม่รวมกิจกรรม ต้มเหล้า สูบบุหรี่ และจับกลุ่มกันเพื่อทำตัวเป็นปฏิปักษ์กับบุคคลรอบข้าง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการขาดความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตและขาดความพยายามในการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เนื่องมาจากการมีความคิดที่ไร้เหตุผล โดยสมาชิกดังกล่าวจะรับรู้ต่อตนเองว่าเป็นผู้ที่ไร้ความสามารถ ไม่มีคุณค่า สอดคล้องกับงานวิจัยของ Roessler & Bolton (1978) และ Zadny & James (1977) ที่พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล เช่น อารมณ์และพฤติกรรมเป็นปัจจัยที่มีผลอย่างมีนัยสำคัญต่อความสำเร็จในอาชีพและการพัฒนาอาชีพในบุคคลที่ไร้ความสามารถ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Neff (1977) ที่พบว่าสองในสามของผู้ที่ตกงานนั้นมีสาเหตุมาจากปัจจัยส่วนบุคคล (อารมณ์) มากกว่าการขาดทักษะในการประกอบอาชีพ กล่าวคือปัจจัยทางอารมณ์มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการทำงานของบุคคล

การที่สมาชิกมีการแสดงออกของพฤติกรรมที่ขาดความกระตือรือร้น มีพฤติกรรมที่ให้การทาลายตนเองและทำตัวเป็นปฏิปักษ์กับผู้อื่นนั้นเนื่องมาจากความคิดที่มีต่อตนเองในเชิงลบ ทำให้รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น เช่น "ผมไม่รู้ว่าจะยอมรับผมได้หรือเปล่า" "คนส่วนมากจะมองแบบรังเกียจ ชยะแขยง" "แบบว่าเขามีทุกอย่าง อย่างผมคงสู้เขาไม่ได้" และการมีความคิดที่ไร้เหตุผล เช่น "ก็อย่างนี้แหละครับราคาคนจน คนรวยเขาจะมองว่าคนจนต่ำกว่า เขาจะเหยียด" "เพราะว่าคนจน คนเขารังเกียจ" "ตอนนั้นยังไม่เป็นไร สุขภาพดี แข็งแรง อยากร

ย้อนเวลากลับ" ซึ่งความคิดและความรู้สึกที่มีต่อตนเองเหล่านี้ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองผิดไป ดังเช่น "ถ้าผมปล่อยให้เดินออกไปข้างนอก คนต้องว่าไอนี้มือขาด มันต้องหากินอยู่ตามสะพานลอย" "ถ้าทางนี้เขาไม่ช่วย เราจะออกไปข้างนอกก็ยาก หา งานยาก ยิ่งแขนขาด ถ้าขาขาด ยังมีโอกาสหางานได้" "เขาว่าผมว่า มือขาดแล้วจะไปทำอะไรกิน ถ้าหมดเงินก่อนนี้แล้ว จะไปทำอะไรกิน" โดยแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถต่ำคือ การขาดความพยายามในการฝึกอาชีพ ซึ่งจากกระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้น ช่วยให้สมาชิกสามารถตระหนักได้ว่าความคิดของตนเองเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เช่น "ตัวผมเองก็คิดว่า ตัวเองมีความคิดที่ผิดๆ" "บางครั้งผมมานั่งคิดๆดู ผมก็คิด ไม่น่าไปทำอย่างนั้น" "บางทีผมก็คิดว่าผมเป็นคนมองโลกในแง่ที่ไม่ดีเท่าไร" "แบบความคิดของผมจะออกไปก่อน มันยังไม่ได้รับ มือคดี"

หลังจากที่สมาชิกได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ซึ่งผู้ในกลุ่มเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศของการทำทนายให้สมาชิกได้คิดพิจารณาความคิดและความเชื่อของตนที่มีต่อความรู้สึกไม่เป็นสุข และเปลี่ยนแปลงแนวคิดไปในทางที่มีเหตุผลและมีพื้นฐานอยู่บนความเป็นจริงมากขึ้น เช่น "มันย้อนไปไม่ได้แล้ว มันผ่านไปแล้ว แล้วก็อย่าอยากย้อนไปด้วย" "ก็ไม่จำเป็นที่ทุกคนจะต้องยอมรับ เพราะอย่างน้อยก็มีพ่อแม่ที่ยอมรับผม" "คุณค่าของผมก็ไม่ต่างกับคนอื่น คือมีความเป็นคนเท่ากัน" ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมมาแนวทางการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น คือ มีความพยายาม ไม่ท้อถอย เช่น "พอเราเป็นอย่างนี้แล้ว เราต้องพยายาม" "เราต้องทำตัวให้มีความสามารถ" "ผมเคยมองคนในแง่ไม่ดี ผมก็เลยคิดว่าต่อไปผมจะพยายามสัมผัส ผมจะไม่เหมือนว่าคนๆ นั้นไม่ใช่คนไม่ดีเลยที่เดียว ผมจะพยายามเข้าไปพูดคุย" "ผมก็ทำวันนี้ให้ดีที่สุด" "ถ้าเราจมอยู่กับมัน เราก็จะไม่มีวันลุกขึ้นสู้" ซึ่งแสดงถึงลักษณะของบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้น

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีเป้าหมายเพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตน โดยช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความคิดและความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่มีต่อตนเองและความสามารถซึ่งเป็นสาเหตุ

ของความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง หมัดกำลังใจ และไร้ความสามารถ และเมื่ออานวยยาให้เกิดการ  
 คิดพิจารณาตนเองอย่างมีเหตุผลบนพื้นฐานของความเป็นจริง ซึ่งนำไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผลและ  
 การรับรู้ความสามารถของตนที่เพิ่มขึ้น มีความมั่นใจ และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่  
 อย่างมีความสุข

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า สมาชิกกลุ่มที่มีความทุกข์หรืออารมณ์ไม่เป็นสุขนั้น ล้วน  
 แล้วแต่มีสาเหตุมาจากการมีความคิดหรือความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์และตนเองอย่าง ไม่สม เหตุผล  
 การผ่านกระบวนการทำให้การปรึกษาซึ่ง เปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงใน  
 ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่สม เหตุผลนั้น มีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังนี้คือ

ในกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ที่ผู้ในกลุ่ม  
 ได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนในรูปแบบของความคิด  
 ในทรรณะการมองโลกและชีวิตที่มีต่อตนเอง ทำให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่  
 ตนมี ดังที่ประเสริฐได้กล่าวว่า "เราต้องพึ่งพาผู้อื่นขึ้นอยู่กับผู้อื่น และอาศัยผู้อื่นเสมอ"  
 ซึ่งเป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 8 เนื่องจากบุคคลควรพึ่งพาตนเอง และยอมรับความช่วยเหลือ  
 จากผู้อื่นเมื่อถึงคราวจำเป็น ประเสริฐมีความคิดว่าตนเองเป็นคนพิการซึ่งไร้ความสามารถ ต้อง  
 พึ่งพาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น จะเห็นได้จากการที่ประเสริฐกล่าวว่า "ตอนนี้ยังไม่รู้สึกว่าเป็นภาระ  
 เพราะยังไม่ได้ออกจากศูนย์ แต่ถ้าออกไปข้างนอก ยังไม่รู้" และ "คือไม่แน่ใจว่า เราออกไป  
 แล้วจะไปทำอะไร" นอกจากนี้การมีความคิดที่ไร้ เหตุผลดังกล่าวยังทำให้ประเสริฐมองสิ่งแวดล้อม  
 และตนเองในแง่ลบ นั่นคือเกิดความไม่มั่นใจว่า บุคคลภายนอกจะมองเขาว่าเป็นภาระแก่ผู้อื่น  
 หรือไม่ จะเห็นได้จากการที่ประเสริฐกล่าวว่า "บางที่ผมอายุ ผมกลัวเขาว่าเป็นแก๊งเดี่ยว  
 กันกับพวกขอทาน" นำไปสู่ความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ขาดความมั่นใจในตัวเอง นำไปสู่การขาด  
 ความพยายามในการพัฒนาตนเองให้มีความสามารถ เช่น การไม่เข้าร่วมกิจกรรม และขาด  
 ความพยายามในการฝึกอาชีพ ในการจัดความคิดที่ไร้เหตุผลในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
 แบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์นั้นจะ เน้นให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญโดยตรงกับความคิดและความ  
 เชื่อที่ไร้เหตุผลนั้น โดยผู้ในกลุ่มใช้การซักถาม และทำท่ายเมื่อสมาชิกกลุ่มแสดงความคิดที่ไร้เหตุ  
 ผลออกมา เช่น "ประเสริฐมองว่าขอทานเป็นอย่างไร" ซึ่งเป็นการซักถามเพื่อทำให้ประเสริฐได้

คิดว่าเหตุใดประเสริฐจึงคิดว่าตนเองเป็นแก็งเดียวกันกับพวกขอทาน และการที่ผู้ในกลุ่มกล่าวว่า "แล้วตัวประเสริฐ เคยคิดจะทาทหรือเปล่า" เป็นการท้าทายความคิด เพื่อทำให้ประเสริฐได้คิดพิจารณาความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง การซักถามและการท้าทายความคิดที่สมาชิกแสดงออกมา ทำให้สมาชิกได้พิจารณาความคิดที่ไร้เหตุผลที่เขาถือสิ่งที่เขาคิด ไม่ว่าจะ เป็นตนเองหรือสิ่งแวดลอม ร่วมกับการเื้ออานวยให้สมาชิกคนอื่นได้มีส่วนร่วมในการแสดง และแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกที่มีต่อความคิดที่ไม่มีเหตุผล เช่น "คนที่ เป็นขอทาน เขาต้องดูท่าทางและอย่างอื่นประกอบด้วย" และ "ถ้าพิการก็ออกไปค้าขายได้" และ "เราต้องทำให้เขาเห็นว่าเรามีความสามารถ อย่าให้เขาเห็นว่า พอเราเป็นอย่างนี้แล้วน่ารังเกียจ" จากการได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันทำให้สมาชิกได้คิดพิจารณาความคิดของตนเองบนพื้นฐานของความเป็นจริงและรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น จากกระบวนการกลุ่มสามารถแสดงเป็นกระแสกลุ่มได้ดังนี้

ประเสริฐ : เมื่อก่อนผมก็แต่งตัวอย่างนี้ แต่พอมาเป็นอย่างนี้แล้วไม่กล้าใส่ เพราะว่าแขนไม่มีแล้ว

วัชระ : แต่ว่า ผมไม่อายแล้ว

ประเสริฐ : แต่ผมอาย

ดิเรก : ผมว่าไม่เห็นจะต้องอายเลย เราไม่ได้ขอใครกินสักหน่อย

ประเสริฐ : บางทีผมอาย ผมกลัวเขาว่าเป็นแก็งเดียวกันกับพวกขอทาน

ผู้ในกลุ่ม : ประเสริฐกลัวว่าคนอื่นมองว่าเป็นขอทาน ประเสริฐมองว่าขอทานเป็นอย่างไรคะ

ประเสริฐ : ไม่ทามาหากิน เอาแต่ขอเงินคนอื่น

ผู้ในกลุ่ม : แล้วตัวประเสริฐ เคยคิดจะทาทหรือเปล่า

ประเสริฐ : ไม่ครับ ผมไม่มีทางจะไปเป็นขอทาน

ผู้ในกลุ่ม : เพราะอะไรคะ

ประเสริฐ : เพราะผมไม่เคยคิดจะเป็นภาระใคร

พิสุทธิ : คนที่เป็นขอทาน เขาต้องดูท่าทางและอย่างอื่นประกอบด้วย

ดิเรก : วันนั้นผมไปนั่งกินข้าวที่รังสิตกับเพื่อนอีก 3 คนที่พิการเหมือนกัน ก็มีขอทานเข้ามาตั้งหลายคน พวกผมก็นั่งมองหน้ากัน แล้วก็หัวเราะ ข่า

- ประเสริฐ : ทานม คิดว่าเป็นพวกเดียวกันหรือ
- ดิเรก : เขาขาดเหมือนผม แต่ผมก็ให้เงินเขาไป
- ผู้ناقกลุ่ม : แล้วตอนนั้นดิเรกรู้สึกอย่างไรคะ
- ดิเรก : ภูมิใจครับ ที่ได้ให้เงินเขาไป
- ผู้ناقกลุ่ม : ดิเรกรู้สึกภูมิใจที่เราเป็นเหมือนเขา แต่เราทำอะไรได้มากกว่า
- ดิเรก : แบบผมก็คิดว่าผมภูมิใจนะ แต่เพื่อนที่ไปกับผมนี้ ออกจะทะเล่ิ่งเรื่อยไป ผมก็เลยหัวเราะ ออกไป ผมก็รู้สึกที่เราทำอะไรได้มากกว่า อย่างคนพิการในศูนย์นี้ ออกไป ทางไหนก็ได้ พอจับปั๊บน คนก็ขอไปทำงานด้วย
- สายัณห์ : ถ้าพิการก็ออกไปค้าขายได้
- วัชระ : นี่เงที่ดิเรกเขาไปเช่าแผงขายของไว้แล้วที่รังสิต
- ผู้ناقกลุ่ม : ค่ะ จึงไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ไร้ความสามารถหรือเป็นขอทานทุกคน
- ดิเรก : อย่างที่อาจารย์วี (อาจารย์สอนฝึกอาชีพในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน) บอกวันนั้นเง ตอนที่เข้าแถว ว่าพวกเราควรท้าวให้เขาสงสาร แต่อย่าท้าวให้คนอื่นรังเกียจ
- พิสุทธิ : ท้าวให้เขาสงสาร ำให้เขาเห็นความสามารถของเรา แต่อย่าท้าวให้เขารังเกียจ
- ผู้ناقกลุ่ม : เป็นอย่างไรคะ
- พิสุทธิ : คือเราเป็นอย่างนี้ เราต้องท้าวให้เขาเห็นว่าเรามีความสามารถ อย่าให้เขาเห็นว่าพอเราเป็นอย่างนี้แล้วน่ารังเกียจ
- ผู้ناقกลุ่ม : ค่ะ คว่า น่ารังเกียจนี้หมายถึง
- พิสุทธิ : ก็คือท้าวไม่ดี ำให้เขาว่าได้
- ผู้ناقกลุ่ม : แล้วประเสริฐสะคะ มีความรู้สึกอย่างไรกับคำพูดนี้
- ประเสริฐ : ผมก็เห็นด้วย
- ผู้ناقกลุ่ม : เห็นด้วยที่ว่า
- ประเสริฐ : พอเราเป็นอย่างนี้แล้ว เราต้องพยายาม
- ผู้ناقกลุ่ม : พยายามอย่างไรคะ

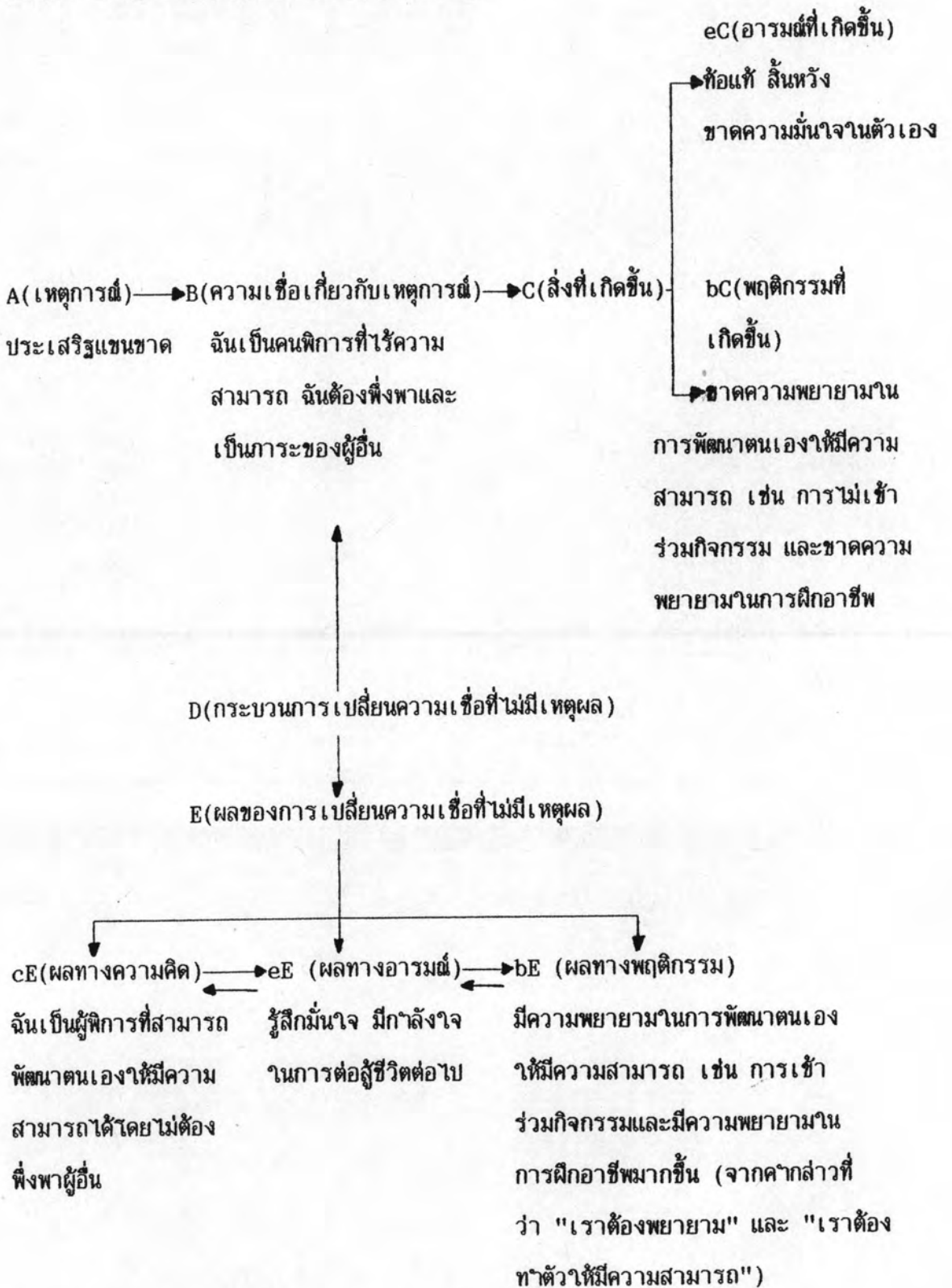
ประเสริฐ : เราต้องทำตัวให้มีความสามารถ

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ มีความสามารถพอที่จะพึ่งตนเอง และเป็นที่พักของผู้อื่นได้เมื่อมีโอกาส

จากกระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้น ทำให้ประเสริฐตระหนักว่า เขาก็สามารถพัฒนาตนเองให้มีความสามารถได้เช่นกัน จะเห็นได้จากการที่ประเสริฐกล่าวว่า "ผมก็เห็นด้วยว่า พอเราเป็นอย่างนี้แล้ว เราต้องพยายาม" และ "เราต้องทำตัวให้มีความสามารถ" ผลจากความคิดนี้ทำให้ประเสริฐมีกำลังใจ และมีความพยายามในการพัฒนาตนเองให้มีความสามารถ จะเห็นได้จากการที่ประเสริฐเข้าชั้นเรียนและมีความพยายามในการฝึกอาชีพมากขึ้น

อาจสรุปกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เกิดขึ้นที่เปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ว่ามีเหตุผลของผู้มารับบริการในกรณีของประเสริฐ ตามทฤษฎี A-B-C ของเอลลิส ได้ดังแผนภาพต่อไปนี้

ภาพแสดงตัวอย่างความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อ 8 ตามทฤษฎี A-B-C และผลของการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล : กรณีของประเสริฐ



(ตัวอย่างกรณีความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้ออื่น ดูได้จากภาคผนวก จ)



ตั้งที่กล่าวในตอนต้นว่า สาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้นคือความคิดที่ไม่มีเหตุผล หรือความเชื่อที่ผิดที่บุคคลมีต่อสิ่งที่ตนให้ความหมาย ดังนั้นในการทำให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้ในกลุ่มจึงเน้นการกำจัดความคิดที่ผิดที่เป็นต้นเหตุนั้น โดยสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาความคิดหรือความเชื่อที่ผิดของตนเสียใหม่ ตามขั้นตอนที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ คือ ขั้นที่ 1 การทำให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่า ความคิดของเขาซึ่งส่งผลให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้นเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล ขั้นที่ 2 การทำให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่า การที่ผู้รับการปรึกษายังมีภาวะอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้นเนื่องจากผู้รับการปรึกษายังยึดถืออย่างไม่มีเหตุผลและตระหนักว่าเขาจะต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเองอันเนื่องมาจากการที่เขาเฝ้าคิดอย่างไม่มีเหตุผล ขั้นที่ 3 การทำให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนความคิดของตนเอง และจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป และขั้นที่ 4 การทำให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดที่มีเหตุผล เรื่องทั่วไปซึ่งไม่เกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบัน เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีปรัชญาชีวิตอันเต็มไปด้วยเหตุผล ดังตัวอย่างที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 ผู้ในกลุ่มได้ทำให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่า ความคิดของเขาซึ่งส่งผลให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้นเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล โดยช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร และแสดงให้เห็นว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้นนำไปสู่อารมณ์ไม่เป็นสุข ขั้นตอนดังกล่าวนี้จะเห็นได้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 8 ซึ่งสมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ว่าความทุกข์ใจของเขานั้นมาจากความคิดของเขาเองดังนี้

สมาชิก : แขนขาด เวลาเดินไปไหนก็อายเขาทุกวัน อย่างไม่เคยเขาแสดงสินค้าที่เซ็นทรัล คนที่นั่นก็มีครบหมด คนที่ไปด้วยกันเขาก็เป็นแค่นี้ว ผมขาดทั้งแขน แขนก็ไม่ได้ใส่ไป คนก็เยอะเยอะ มีผมคนเดียวเดินแขนขาด

ผู้ในกลุ่ม : ที่ตรงนั้น มีคนมองสมาชิกอยู่

สมาชิก : ไม่ครับ เขาก็ไม่มอง แบบว่าต่างคนต่างคุยกัน

ผู้ในกลุ่ม : แต่สมาชิกก็มีความรู้สึก ว่า ตัวเองแตกต่างจากคนในกลุ่มนั้น

สมาชิก : ต่าง แบบว่าเปรียบเทียบกันไม่ได้

ผู้ในกลุ่ม : เปรียบเทียบกันไม่ได้ หมายความว่าสมาชิกเป็นอย่างไร เขาเป็นอย่างไร

สมาชิก : ก็แบบว่า เขามีทุกอย่าง อย่างผมคงสู้เขาไม่ได้ แบบว่ามันทั้งเซ็น ทั้งอาย

- ผู้นำกลุ่ม : แล้วสมาใจก็เดินเข้าไป
- สมาใจ : ก็เดินเข้าไป เขาก็สวัสดีกัน เขาก็มาจับแขนผม ผมก็ใช้มือซ้ายจับ
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับความรู้สึกที่ว่า สมาใจแขนขาด ได้ตามสมาใจไปทุกแห่ง
- สมาใจ : มันตามไปทุกที่ ตามไปตลอดชีวิต แม้กระทั่งตอนนี้
- ผู้นำกลุ่ม : ทำให้สมาใจรู้สึกทุกครั้งว่าสมาใจต่างกับคนอื่น
- สมาใจ : ต่างกับผม
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับว่า ถ้าสมาใจคิดถึงแขนเมื่อใด สมาใจก็จะแบ่ง เขากับเราออกจากกันทุกครั้ง ไม่ว่าจะสมาใจจะอยู่กับใคร ที่ไหน สมาใจก็รู้สึกว่าแตกต่างกับเขา
- สมาใจ : ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เป็นไปได้ไหมคะว่า สิ่งที่ทำให้สมาใจมีความรู้สึกที่แตกต่างนี้ มาจากความคิดของสมาใจที่คิดถึงเรื่องแขนนี้ทุกครั้ง
- สมาใจ : ผมก็บอกไม่ได้ มันเกิดมาเอง มันมีความรู้สึกมาเองว่าต่างกัน เหมือนกับตอนนี้ อย่างที่บัพพกผมนในกลุ่มนี้ ผมก็ยังรู้สึกแตกต่างกัน แบบว่าของผมเป็นกลุ่มที่ต่ำกว่าเพื่อน
- ผู้นำกลุ่ม : เป็นความคิดของสมาใจที่ว่า พอสมาใจเข้าไปอยู่กับกลุ่มใด สมาใจก็จะรู้สึกว่าแตกต่าง เพราะสมาใจมีความรู้สึกเสมอว่าตนเองต่างจากคนอื่น
- สมาใจ : ผมก็คงคิดอย่างนั้นด้วยครับ
- วัชระ : ต่างกันที่การแต่งตัวเท่านั้น
- ผู้นำกลุ่ม : วัชระบอกว่าต่างกันที่การแต่งตัวเท่านั้น แต่สิ่งหนึ่งที่คนเราแตกต่างกันคืออะไรคะ
- สมาใจ : ใจ
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ และใจที่คิดว่าสุขหรือทุกข์นี้ สมาใจคิดว่ามาจากอะไรคะ
- สมาใจ : มาจากความรู้สึก
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ มาจากความรู้สึกที่มาจากความคิดของเราที่มีต่อสิ่งนั้นนั่นเอง

**ขั้นที่ 2** ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่า การที่ผู้รับการปรึกษายังมีภาวะอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้น เนื่องจากผู้รับการปรึกษายังยึดติดอย่างไม่มีเหตุผล และเกิดการตระหนักว่า

เขาจะต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเองอันเนื่องมาจากการที่เขาเฝ้าคิดอย่างไม่มีเหตุผล ขั้นตอนดังกล่าวจะเห็นได้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 9 ซึ่งอานวยได้เกิดการเรียนรู้ว่าเขาควรจะปรับปรุงและพัฒนาตนเองอย่างไรในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมต่อไป ดังมีรายละเอียดดังนี้

- อานวย : ถ้าได้พูดคุยกันก็รู้ว่าคนที่เข้ามาที่ศูนย์นี้มีความรู้สึกอย่างไรกับพวกผม บางคนมีความรู้สึกดี บางทีผมก็คิดว่า ผมเป็นคนมองโลกแง่ที่ไม่ดีเท่าไร
- : ยอมรับว่าตัวเองทำประชดกับชีวิตก็มากพอควร มองคนอื่นแบบผิด ๆ เลย ถ้าไม่ได้พูดคุยด้วยและถ้าไม่ได้รู้จักพี่ ผมก็คิดว่าพี่คงมองผมแบบที่คนอื่นเคยมอง
- ผู้นำกลุ่ม : ถ้าไม่ได้คุยกันอานวยคงคิดแบบนั้น
- อานวย : ก็มันฝังใจ
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับว่า อานวยเคยผ่านประสบการณ์ที่ไม่ดีมามาก
- อานวย : ครับ ประสบการณ์ที่ไม่ดี แต่ก็มีหลายคนที่พูดคุยกับผมแล้วพยายามแนะนำว่า ให้มองโลกแง่ที่ดี แต่ผมไม่ยอมรับ ผมยอมรับแต่ความคิดที่ไม่ดี มีอคติกับคนที่เราไม่รู้จัก
- ผู้นำกลุ่ม : อานวยคิดว่าการที่อานวยมองโลกแง่ที่ไม่ดีนี้ ทำให้อานวยมองทุกคนที่เข้ามาในชีวิตของอานวยเป็นอย่างไรคะ
- อานวย : ผมคิดว่า ถ้าผมปล่อยให้ เขามองผม เขาก็ต้องมองว่าผมเป็นคนพิการ ความคิดของผมจะออกไปเรื่อยเรื่อย โดยที่เขายังไม่ได้ว่าผม แต่ผมก็มองไปก่อนแล้ว
- สายัณฑ์ : เราคิดไปเอง
- ผู้นำกลุ่ม : อานวยคิดว่าอานวยคิดไปก่อน
- อานวย : คิดไปก่อนแล้ว ถ้าผมปล่อยให้เดินออกไปข้างนอก คนต้องว่า ไอ้มือขาด มันต้องหากินอยู่ตามสะพานลอย ความคิดของผมจะออกไปก่อน มีอคติ ถ้าผมไม่ได้พูดคุยกับคนนั้น แต่ถ้าผมได้พูดคุย ตอนผมไปงานชุมนุมคนพิการ ผมคิดว่าพวกเจ้าหน้าที่ต้องมองผมแบบคนพิการแน่นอน แต่พอผมได้ไปพูดคุยกับคนที่มาติดต่อด้วยกัน เขาเข้าใจดีมาก เขาบอกว่า เป็นแค่นี้ดีแล้ว ไม่ตายก็ดีแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกว่าเขาเข้าใจอานวย
- อานวย : ถ้าไม่ได้พูดคุยกัน ก็คงไม่รู้

- ผู้นำกลุ่ม : พอได้พูดคุยกับเขาแล้ว อานวยรู้สึกว่าเขาเข้าใจอานวย อานวยรู้สึกอย่างไรคะ  
 อานวย : ก็มีสิ่งที่เราต้องรู้ รู้ว่าเขาให้กำลังใจ  
 ผู้นำกลุ่ม : พอได้พูดคุยแล้วรู้สึกว่าเขาดี ไม่ได้เป็นอย่างที่อานวยคิด  
 อานวย : ครี๊ว ถ้าผมมองคนในแง่ไม่ดี แล้วผมไม่ไปสัมผัส ผมจะไม่รู้ ผมก็เลยคิดว่าต่อไป  
 ผมจะพยายามสัมผัส ผมจะไม่เหมือนว่าคน ๆ นั้น ไม่ใช่คนไม่ดีเลยที่เดียว ผมจะ  
 พยายามเข้าไปพูดคุย

ขั้นที่ 3 ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนความคิดของตนเอง และจัดความคิด  
 ที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป โดยผู้นำกลุ่มดำเนินกลุ่มโดยใช้การสนทนา ชี้แจง พร้อมกับเชื้ออานวย  
 ให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ความคิดในการคิดพิจารณาความคิดเดิมของตนเอง เกิดการเรียนรู้  
 ความคิดใหม่ที่มีเหตุผล ขั้นตอนดังกล่าวจะเห็นได้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหลายครั้ง  
 ที่ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังกล่าว ดังนี้

- อานวย : ตามความคิดของผมนะ คุณค่าของผม ผมยังไม่แน่ใจ ผมอาจทำตัวให้มีปัญหา โดยที่  
 เขาไม่ยอมรับ แต่ไม่ใช่ที่ผมไม่มีคุณค่า  
 ผู้นำกลุ่ม : อานวยหมายความว่า อานวยก็มีคุณค่า แต่เหมือนอานวยไม่แน่ใจ  
 อานวย : บางทีก็ไม่มีคุณค่า  
 ผู้นำกลุ่ม : บางทีก็ไม่มีคุณค่า เป็นอย่างไรคะ  
 อานวย : มันตอบไม่ถูก  
 สมาใจ : คุณค่าของคน อยู่ที่ความดี คนที่มีความดีก็มีคุณค่า มันไปด้วยกัน ไม่ได้อยู่ที่การศึกษา  
 ผู้นำกลุ่ม : สมาใจบอกว่าไม่ได้อยู่ที่การศึกษา  
 สายัณห์ : มันอยู่ที่ใจ  
 อานวย : ผมเคยเจอคนหนึ่ง เป็นพยาบาลแบบพี่ แต่จิตใจเขาต่ำ ไม่รู้ว่าเขาเรียนอะไรมา  
 ปริญญาโท หรือปริญญาอะไรก็ไม่รู้ แต่การแสดงออกไม่เหมือนคนที่พัฒนาแล้ว  
 ผู้นำกลุ่ม : แสดงว่าการศึกษา

- อานวย : การศึกษาสูง แต่ใจเขาไม่ดี  
 ผู้ناقกลุ่ม : คือคุณค่าของคนไม่ได้ขึ้นอยู่กับการศึกษา  
 อานวย : มันรวม ๆ กันอยู่ คิวว่ามีคุณค่า  
 ผู้ناقกลุ่ม : รวม ๆ ของอะไรบ้าง อานวยพอจะบอกได้ไหมคะ  
 อานวย : คือการกระทำ บวกกับจิตใจบริสุทธิ์ที่มีความอ่อนโยน คือการทำดี เราก็มีคุณค่ามากกว่า  
 เขานี้

และจากบทสนทนาดังกล่าว

- ผู้ناقกลุ่ม : แล้วคุณค่าของคนนี้ อานวยคิดว่าขึ้นอยู่กับอะไร  
 อานวย : เราไปสัมผัสคุณค่าจริง ๆ ก็อาจจะรู้ ถ้าไม่สัมผัสก็คงไม่รู้  
 ผู้ناقกลุ่ม : ถ้าอย่างนี้ คุณค่าต่างกันไหมกับอานวย  
 อานวย : ต่างกัน  
 ผู้ناقกลุ่ม : ต่างกันอย่างไรคะ  
 อานวย : คือที่เรียนหนังสือสูงกว่าผม เรียนรู้อะไรมากกว่าผม  
 ผู้ناقกลุ่ม : ตรงนั้นอานวยมองว่าเป็นคุณค่าของชีวิตไหม  
 อานวย : เป็น เพราะว่าที่ทําประโยชน์ได้มากกว่า  
 ผู้ناقกลุ่ม : แสดงว่าคุณค่าของชีวิตของอานวยก็คือการทําประโยชน์ให้สังคม ไม่ได้อยู่ที่การ  
 ศึกษา หรือว่าฐานะ  
 พิสุทธิ : แต่สำหรับพวกผมมองว่า พี่มีคุณค่าเพราะว่าพี่เป็นคนดี และทําประโยชน์ให้กับสังคม  
 ด้วย  
 ผู้ناقกลุ่ม : และจริง ๆ แล้ว พวกเราคิดว่าคุณค่าของคนอยู่ตรงไหน  
 พิสุทธิ : การกระทำครับ คุณค่าของคนอยู่ที่ผลงาน  
 ผู้ناقกลุ่ม : อยู่ที่ผลงาน คือสิ่งที่เขาทําให้กับสังคม ไม่ได้อยู่ที่ความรวย ถ้าพี่ถามว่า อานวยมอง  
 คุณค่าของพี่กับอานวย และชาติชายต่างกันไหม มีคุณค่าของความเป็นคนต่างกันไหม  
 อานวย : ไม่ต่างครับ คือความเป็นคนเท่ากัน แต่พี่มีโอกาสทำมากกว่าผม ผมยังไม่มีโอกาสแต่  
 คุณค่าเท่ากัน

ขั้นที่ 4 ผู้นำกลุ่มช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดที่มีเหตุผลในเรื่องทั่วไป ซึ่งไม่เกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันของตน เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีปรัชญาชีวิตอันดีมาไปด้วยเหตุผล เพื่อจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดอันไร้เหตุผล ซึ่งเป็นสาเหตุของอารมณ์ไม่เป็นสุขอีกต่อไปในอนาคต ขั้นตอนดังกล่าวนี้จะเห็นได้จากการที่สมาชิกเกิดการเรียนรู้ ดังนี้

- วิษระ : อดีตก็เหมือนประสบการณ์ ถ้าอดีตที่ดีที่เราผ่านมา เราสามารถเอามาใช้ในปัจจุบันได้ สิ่งไม่ดีเราก็เอาเป็นบทเรียน ความผิดพลาดเราก็ควรแก้ไข
- ผู้นำกลุ่ม : อืม พวกเราคงเคยเห็นบางคนที่ยังอยู่กับอดีต โศกเศร้าอยู่กับอดีต จนปล่อยเวลาปัจจุบันอันมีค่าให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์
- พิสุทธิ : เมื่อก่อนผมก็เคยคิดอย่างนั้นะ คิดถึงแต่อดีต ตอนที่ผมซึ่ง ขับมอเตอร์ไซด์ซึ่ง แต่ตอนหลังก็มาคิดว่ามันกลับไปไม่ได้แล้ว
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ อดีตไม่สามารถย้อนกลับมาได้
- พิสุทธิ : เราต้องทำสิ่งที่เหลือให้ดีที่สุด

และการที่สมาชิกกล่าวว่า

- สมาใจ : ภูมิใจ ที่มาคุยกับเพื่อน ๆ ก็ดี ผมว่ามีประโยชน์และดีมากมายนะที่พี่เขาจัดมาให้มา เข้ากลุ่มนี้
- ผู้นำกลุ่ม : ที่สมาใจบอกว่ารู้สึกภูมิใจนี้ ภูมิใจอย่างไรคะ
- สมาใจ : มีความคิดอยากจะทำสิ่งที่ดีดี สิ่งที่ไม่ดีที่ผ่านมาก็ขอลืม ก็ทำใจได้
- ผู้นำกลุ่ม : เพราะอะไรคะ
- สมาใจ : เพราะความภูมิใจในตัวเรา แบกขึ้นมาให้ ให้กำลังใจตัวของเราเอง
- ดิเรก : บางที่เราเห็นคนอื่นเป็นมากกว่าเราเยอะ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วอานวยล่ะคะ
- อานวย : ได้ความคิดที่ย้อนกลับมาหาตัวเอง
- ผู้นำกลุ่ม : เป็นอย่างไรคะ
- อานวย : ได้ข้อคิดที่ดี ๆ กลับมา

- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ เช่นอะไรบ้างคะที่อานวยคิดว่าเป็นข้อคิดดี ๆ
- อานวย : ความคิดที่มีต่อคนอื่น อย่างหมอ พยาบาล
- ผู้นำกลุ่ม : ทักษะคติที่อานวยมีต่อเขาเปลี่ยนไป
- อานวย : เปลี่ยน
- ผู้นำกลุ่ม : เปลี่ยนไปอย่างไรคะ
- อานวย : ก็รู้ว่ามียุติคนดี และคนไม่ดี

และการที่สมาชิกกล่าวว่

- ติเรก : กำลังใจที่เรามีให้คนอื่นก็คล้าย ๆ วัชระ คนเราอย่าที่ต่ออุปสรรค ของทุกอย่าง  
ในโลกนี้มนุษย์เป็นคนทำทั้งนั้นแหละ มันจะหนักกว่าแรงมนุษย์ไปไม่ได้หรอก คนเรา  
ถ้าคิดจะทำอะไรก็ทำได้
- ผู้นำกลุ่ม : ติเรกเหมือนกับจะบอกกับวัชระว่า อย่าที่ต่ออุปสรรค อะไรก็ทำได้ใช่ไหมคะ
- ติเรก : ครับ และก็คิดว่า บางสิ่งที่เราคิด มันอาจจะผิดบ้างก็ได้ฟังคำพูดของคนอื่น  
มันก็มาเสริมสร้างชีวิต และถ้าเกิดออกจากศูนย์นะ ก็พยายามที่สุด ทำให้มันดีที่สุด  
ถ้าเราได้ดี เราก็จะกลับมาที่ศูนย์นี้อีก มาบอกกับรุ่นน้อง ๆ ว่า เรายังมีโอกาส  
ประสบความสำเร็จได้นะ
- ผู้นำกลุ่ม : ติเรกบอกว่าถ้าจบออกจากที่นี่ จะมาเยี่ยมน้อง ๆ เหมือนกับมาให้กำลังใจนะว่า  
ติเรกก็เคยเป็นอย่างนี้ แต่ยังมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ ไม่ใช่ว่าพอเป็นอย่าง  
นี้แล้ว เราจะสิ้นหวัง
- ติเรก : ใต้การทำงานนี้ มันอยู่ที่หัว ไม่ใช่อยู่ที่แรงอย่างเดียว เรายังคิดได้ เราไม่ได้พิจารณา  
ทางสมองถึงจะคิดไม่ได้
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ จริง ๆ แล้ว สิ่งที่ทำให้เราทำสิ่งต่าง ๆ ได้ก็คือกำลังใจนั่นเอง ที่บอกว่าถ้า  
เราจะทำ ต้องทำได้ ถ้าเราไม่คิดจะทำก็ทำไม่ได้
- ติเรก : ของทุกสิ่งทุกอย่างมันลองกันได้ เราไปเชื่อฟังคำคนอื่นมากๆ มันก็ไม่ดี เราจะขาด  
ความมั่นใจ

สรุปได้ว่า การที่บุคคลที่สูญเสียแขนขาได้รับประสบการณ์การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ซึ่งผู้นำกลุ่มดำเนินกลุ่มตามขั้นตอนที่มีจุดมุ่งหมายให้ผู้สูญเสียแขนขาได้ตระหนักว่าความคิดซึ่งส่งผลให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้น เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล การที่เขายังมีภาวะอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้น เนื่องจากการยึดติดอย่างไม่มีเหตุผล พร้อมกับช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดเดิมไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล และช่วยให้พวกเขาสามารถนำปรัชญาชีวิตที่ได้ ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขต่อไปในอนาคต โดยผู้นำกลุ่มใช้อำนาจให้ผู้สูญเสียแขนขาเกิดการพิจารณาความคิดของตนเองอย่างมีเหตุผลตามแนวคิดทฤษฎี A-B-C นำไปสู่การพยายามพัฒนาตนเองให้มีความสามารถ ซึ่งแสดงถึงการเพิ่มขึ้นของการรับรู้ความสามารถของตน