

การใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กับผู้ปกครองเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

USING COUNSELING THEORY THAT RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY IN PARENTS OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์ (Ueathip Kongkrapan)*

บทคัดย่อ

บทความนี้เสนอทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้ในกับผู้ปกครองเด็กที่มีความต้องการพิเศษตามมุมมองแนวคิดของ REBT จัดอยู่ในกลุ่มที่สามเป็นวิธีการอาศัยปรัชญาผสมผสานกับเทคนิคทางจิตวิทยาได้รวมกรอบแนวคิดในกลุ่มด้านความคิด แนวคิดหลักทฤษฎีนี้มีสมมติฐานพื้นฐานมนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพทั้งความมีเหตุผล หรือความคิดพิจารณา และความคิดไร้เหตุผล ปัญหาของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากมุมมองหรือความเชื่อของมนุษย์ ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์มีพื้นฐานมาจากความเชื่อ การมองหรือตีความ การประเมิน และปรัชญา การที่ยึดติดกับค่านิยมและความเชื่อแบบดั้งเดิมที่ไม่ถูกต้องนำไปสู่การเกิดทุกข์

คำสำคัญ : พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม, การให้คำปรึกษา, ผู้ปกครองเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

*อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Department of Psychology Major Counseling Psychology,
faculty of education, Ramkhamhaeng University

บทนำ

เด็กที่มีความต้องการพิเศษ (children with special need) หรือบางคนเรียกว่า เด็กพิเศษ หมายถึงเด็กที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือเป็นพิเศษเนื่องจากความบกพร่องหรือข้อจำกัดทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ประสาทสัมผัส อารมณ์ และสังคม รวมถึงการได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อม อันเป็นเหตุให้เด็กมีข้อจำกัดหรืออุปสรรคต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต หรือการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมให้สำเร็จตามบทบาทปกติ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดและความรุนแรงของความบกพร่องหรือข้อจำกัดนั้น ๆ ตามรายงาน Global report on children with developmental disabilities ในปี 2023 ขององค์การอนามัยโลก (WHO) กล่าวถึงเด็กที่มีความต้องการพิเศษ บกพร่องด้านพัฒนาการทั่วโลกอ้างอิงตามภาระทั่วโลกปี

2019 ของการศึกษาโรค (GBD) บอกว่ามีเด็กที่มีความบกพร่องด้านพัฒนาการประมาณ 316.8 ล้านคน โดย 5 ความบกพร่องที่พบบ่อยคือ ความบกพร่องด้านการได้ยิน, ความบกพร่องทางพัฒนาการทางสติปัญญา, เด็กสมาธิสั้น (ADHD), สมรรถภาพ และการสูญเสียการมองเห็น โดยเด็กที่มีความต้องการพิเศษร้อยละ 80 อาศัยในประเทศที่กำลังพัฒนา ซึ่งมีความยากลำบากในการใช้ชีวิต รวมถึงยังต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อพัฒนาการและยากจะเข้าถึง นอกจากนี้เด็กที่มีความต้องการพิเศษและครอบครัวยังต้องประสบปัญหาเรื่องการถูกกีดกันจากสังคม

เมื่อลูกซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัวกลายเป็นเด็กที่มีความต้องการพิเศษ สมาชิกคนอื่นก็ได้รับผลกระทบไปด้วย โดยพ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดเพราะต้องรับภาระในการดูแลลูกในทุก ๆ ด้าน ส่งผลต่อสุขภาพทางจิตใจของพ่อแม่เป็นอย่างมาก การทบทวนวรรณกรรมพบว่า สภาวะสุขภาพจิตของผู้ปกครองเด็ก ออทิสติกและผู้ปกครองของเด็กสมาธิสั้นส่วนใหญ่มีความเครียด และมีปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งการมีสุขภาพจิตของบิดาและมารดาของเด็กในช่วงการเป็นผู้ปกครองระยะเริ่มแรกจะส่งผลต่อพัฒนาการของบุตร ได้แก่ ปัญหาพัฒนาการทางสติปัญญา อารมณ์ การเคลื่อนไหว และพัฒนาการทางสังคม ของเด็กอีกด้วย พ่อแม่ส่วนใหญ่เชื่อว่าการมีเด็กที่มีความพิการทางจิตใจในครอบครัวส่งผลต่อความรู้สึกของตนอย่างสมเหตุสมผล และขัดขวางไม่让他们ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ร้อยละ 92 ของผู้ปกครองเห็นพ้องกันว่าเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาถือเป็นภาระสำหรับพวกเขา และมักจะกังวลเกี่ยวกับความพิการและพฤติกรรมที่ผิดปกติของบุตรหลาน (Ugwu C. J, 2009) ดังนั้นการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนแรงใจสำหรับกลุ่มผู้ปกครองที่มีลูกที่มีความต้องการพิเศษให้ผ่านพ้นปัญหาวิกฤตที่เกิดขึ้นได้นั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญ

ในการพัฒนามนุษย์มีมากมายหลายวิธี ได้แก่ การสอน การฝึกอบรม การให้คำปรึกษา ซึ่งการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการให้ความช่วยเหลือรายบุคคลกับผู้ที่ประสบกับเรื่องราวที่ไม่สบายใจ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ปกครองที่มีลูกเป็นเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ในช่วงเริ่มต้นของการสร้างครอบครัวที่มีความหวังในการมีลูกที่สมบูรณ์ทั้งกายใจ แต่เมื่อได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าลูกเป็นเด็กที่มีพัฒนาการบกพร่อง เป็นเด็กที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือพิเศษ ผู้ปกครองจะรู้สึกเครียด วิตกกังวล สับสน เกิดความไม่แน่ใจ และยิ่งเมื่อรู้ว่าเป็นโรคที่มีโอกาสหายน้อยยิ่งทุกข์ใจมากขึ้น (จารุวรรณ ก้านศรี, 2550) เกิดการโทษตนเองว่าเป็นพ่อหรือแม่ที่ไม่ดี และทนอยู่กับความทุกข์ในกับดักความคิดของตนเองดังที่เอลิสกกล่าวไว้ว่า “คนเราไม่ได้เกิดปัญหาจากเหตุการณ์ต่าง ๆ แต่เกิดจากมุมมองของเราที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ” สภาพจิตใจที่คอยแต่จะมองโลกเป็นหายนะว่า “นี่เป็นวิธีการคิดในเชิงลบที่จะเลวร้ายย่ำแย่ลงเรื่อย ๆ ทำให้เกิดความเครียดและอารมณ์รุนแรงท่วมท้น จนไม่อาจจะจัดการได้อีกต่อไป ส่งผลบั่นทอนสุขภาพจิตและทำให้อาการเจ็บปวดเรื้อรังทางกายหนักขึ้น” ดังนั้นการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT)

เป็นแนวทางหนึ่งที่มีมุมมองที่โดดเด่นเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ และหลากหลายสำหรับบุคคล ครอบครัว และกลุ่มการทำความเข้าใจปัญหาทางอารมณ์ช่วยให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ รวมถึงการแสวงหา และฝึกฝน ทักษะใหม่ ๆ เรียนรู้วิธีคิดใหม่ ๆ และได้รับวิธีการจัดการกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

อัตราความผิดปกติทางอารมณ์ในผู้ปกครองของเด็กที่มีความบกพร่องด้านพัฒนาการที่สูงและส่งผล ต่อความเครียดนั้น การประยุกต์ใช้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้น (REBT) นั้นเป็น กลยุทธ์การให้คำปรึกษาที่มีประโยชน์ในการลดอารมณ์เชิงลบที่รุนแรง และส่งเสริมสภาวะการทำงานของ อารมณ์ของผู้ปกครองที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มพฤติกรรมเชิงบวกและการเรียนรู้ของเด็ก ด้วย การปรับใช้และตรวจสอบข้อกล่าวอ้างทางทฤษฎีของการบำบัดด้วยพฤติกรรมทางอารมณ์อย่างมีเหตุผล (REBT) โดยเฉพาะแบบจำลอง ABC ในฐานะเครื่องมือในการประเมินและตรวจสอบความเชื่อของตนเองนี้ มี งานวิจัยจำนวนมากที่สนับสนุนการใช้ REBT เป็นเครื่องมือให้คำปรึกษาที่จำเป็นสำหรับผู้ปกครองของเด็กที่มี ความต้องการพิเศษ (Ugwu C. J., 2012)

หลักการพื้นฐาน

ผู้ที่เริ่มต้นแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior theory) คือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) โดยทฤษฎีนี้จะมองว่าความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรมมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลนี้จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เชื่อว่าบุคคลมักจะใช้ความคิดที่ผิดพลาด ซึ่งนำไปสู่การรบกวนทางอารมณ์ และ พฤติกรรม ความรู้ความเข้าใจ เป็นปัจจัยสำคัญของความรู้สึก และการกระทำของบุคคล ดังนั้นหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาดาม ทฤษฎีนี้จะมุ่งเน้นจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของผู้รับคำปรึกษา ทฤษฎีนี้จะมีการใช้เทคนิคที่ หลากหลายแต่โดยภาพรวมแล้วจะใช้เพื่อการโต้แย้งและท้าทายความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ซึ่งจะนำไปสู่การ ลดความกังวลและพัฒนาการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเต็มที่ (Sharf, 2012)

สมมติฐานพื้นฐานของการบำบัดแบบเน้นเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม คือ อารมณ์ที่ถูกสร้างขึ้นจาก ความเชื่อ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการประเมินและการตีความที่พวกเราสร้างขึ้นและจุดประกายให้ตอบสนองต่อ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ผ่านกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาจะถูกสอนให้มีทักษะในการใช้ เป็น เครื่องมือ เพื่อแยกแยะและโต้แย้งความเชื่อไร้เหตุผลที่ได้รับมาและการสร้างขึ้นด้วยตนเอง (Self- construction) และการคงอยู่ของการปลูกฝังตนเอง (Self-indoctrination) บุคคลจะเรียนรู้วิธีเปลี่ยน ความคิดที่ไม่ดีอย่างมีประสิทธิภาพและมีความรู้ความเข้าใจอย่างมีเหตุผลและผลนั้นทำให้พวกเขาเปลี่ยน อารมณ์และการตอบสนอง ต่อเหตุการณ์ กระบวนการให้คำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษานำแนวคิดการบำบัด

แบบเน้นเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไป ปรับใช้ ไม่ใช่แค่ปัญหาใดปัญหาหนึ่งแต่กับปัญหาอื่น ๆ ในชีวิตและในอนาคตที่อาจเกิดขึ้นได้

แนวคิดของกลุ่ม REBTตระหนักถึงด้านความคิด (Cognitive) ดังนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมด้านพฤติกรรมและอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญในแนวคิดนี้ โดยได้มีแบบจำลอง A-B-C Model ซึ่งนำไปใช้ในการทำความเข้าใจบุคลิกภาพ และการส่งผลการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ แนวคิดแบบจำลอง A-B-C นี้ถือว่าเป็นความเข้าใจเบื้องต้น หรือการคาดการณ์เบื้องต้นของบุคคลเกี่ยวกับความคิดหรือการสัมพันธ์กันระหว่างเหตุการณ์ที่เป็นเงื่อนไข (A) กับอารมณ์ และพฤติกรรมที่ส่งผลมา (C) ผลกระทบทางอารมณ์และพฤติกรรมเกิดจากระบบความเชื่อของแต่ละบุคคล (B) เมื่อมีเหตุการณ์ (A) มีแนวโน้มที่จะเป็นสิ่งที่น่ายินดีหรือส่งผลทางลบ อย่างไรก็ตาม เมื่อความเชื่อที่ไม่ลงตัวซึ่งกระตุ้นความคิดไม่เป็นที่พอใจ การพัฒนา ก็จะพัฒนาขึ้น ความเชื่อที่ไม่ลงตัวเหล่านี้ (B) มักจะก่อให้เกิดผลทางอารมณ์และพฤติกรรม (C) บทบาทสำคัญของผู้ให้การปรึกษา คือการโต้แย้ง (D) ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (B) โดยการท้าทายผู้รับคำปรึกษาผ่านการสอนและให้ความรู้เป็นหลักความรู้ความเข้าใจ เทคนิคการโต้แย้ง นอกจากนี้ยังมีการใช้เทคนิคในการรับรู้ อารมณ์ และพฤติกรรมอื่น ๆ อีกจำนวนหนึ่ง เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการบำบัด (Corey. 2017)

กั้บดักความคิดกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล

"กั้บดัก" เป็นคำที่ถูกใช้เมื่อมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปติดกับอะไรสักอย่าง และเช่นเดียวกันในชีวิตของเราหลายครั้งที่ชีวิตเราจะไปติดกับอะไรสักอย่าง และกั้บดักหนึ่งของชีวิตที่ดังเอาออกยาก คือกั้บดักเกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของเรา และความเชื่อเหล่านั้นพาเราไปสู่พฤติกรรมเป็นปัญหา ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ ความรู้สึกแย่ รู้สึกไม่ดี เศร้า เสียใจ รู้สึกไม่มีค่า ความรู้สึกเหล่านี้ และถูกเชื่อมโยงไปด้วยกลไกที่เรียกว่า "ความเชื่อ" ดังนั้นถ้าเราเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของเราได้ ก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ และเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ มนุษย์เกิดมาพร้อมการศักยภาพในการคิดที่สมเหตุสมผล (Rational thinking) และการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational thinking) เพราะมนุษย์มีแรงจูงใจในการปกป้องรักษาตนเองด้วยการสร้างความสุข การคิด และการพูด ในขณะเดียวกันมนุษย์ก็มีแรงจูงใจในการทำลายตนเอง ด้วยการหลีกเลี่ยงที่จะเป็นตัวเองตัวเอง มีความเชื่อที่มลาย ขาดความอดทน การเข้าใจผิด การไม่ผ่อนปรน การต้องการจะเป็นคนที่ไม่สมบูรณ์แบบ (Correy, 2004)

ในกลุ่มแนวคิดของบำบัดแบบเน้นเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) เชื่อว่ามนุษย์เรียนรู้จากความเชื่อไร้เหตุผลจากผู้อื่นในช่วงวัยเด็ก และสรรสร้างเรื่องความเชื่อไร้เหตุผลนี้ในช่วงชีวิตเรา กั้บดักของความคิดนี้เราได้รับการเสริมสร้างผ่านการแนะนำ และการทำซ้ำด้วยตัวเอง และเราปฏิบัติด้วยความเชื่อ

เหล่านั้นเสมอมา เอลิส ยืนยันว่าการตำหนิเป็นหลักในการเกิดการผันแปรของอารมณ์ หากเราต้องการมีสุขภาพจิตที่ดี เราควรที่จะหยุดตำหนิตัวเราเองและผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเราเองในความไม่สมบูรณ์แบบ (Corey. 2017)

เอลิส ตั้งสมมุติฐานว่า หากเรามีความแนวโน้มที่แข็งแกร่งที่จะเปลี่ยนแปลงความปรารถนาและความพึงพอใจใน “ควรจะ/สมควร” “ต้อง” “ควรจะ/สมควร” ของความต้องการและคำสั่ง เมื่อใดที่เรารู้สึกถูกรบกวน ควรที่จะมองกลับไปถึงความคิดหลักของความเชื่อดั้งเดิมที่ซ่อนอยู่ “ต้อง” และ สิ่งที่เราควรจะได้รับ ในความต้องการเกิดจากความวุ่นของความรู้สึกและความผิดปกติของพฤติกรรม ถึงแม้ว่าปัญหาทางจิตใจอาจมีรากฐานมาจากวัยเด็ก แต่ก็เสริมด้วยวิธีคิดในปัจจุบัน ซึ่งระบบความเชื่อ และความคิดของบุคคลเป็นสาเหตุหลักของความ ผิดปกติ บทสนทนาภายในมีบทบาทสำคัญในพฤติกรรมของบุคคล ๆ หนึ่ง ผู้รับการบำบัดมุ่งเน้นไปที่การตรวจสอบสมมติฐานที่ผิดพลาด และความเข้าใจผิด และ มีการแทนที่สิ่งเหล่านี้ด้วยความเชื่อที่มีประสิทธิผล ซึ่ง เอลิส (1962) ได้ระบุความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ซึ่งส่งผลให้บุคคลเป็นโรคประสาทไว้มีความทุกข์ ดังนี้

1. ฉันจะต้องได้รับความรักจากทุกคนที่ฉันรู้จัก
2. ฉันต้องเก่ง เพียงพอ และบรรลุสิ่งที่เราพนันถือทั้งหมดอย่างคุ้มค่า
3. บางคนชั่วร้ายและต้องถูกตำหนิและลงโทษอย่างรุนแรงสำหรับสิ่งที่พวกเขาทำ
4. มันแย่มากเมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ
5. สิ่งต่างๆ จะต้องเป็นไปตามที่ฉันต้องการ
6. ฉันต้องกังวลกับสิ่งที่อันตรายที่ไม่สามารถควบคุมได้
7. ฉันต้องพึ่งคนที่แข็งแกร่งกว่าตัวเอง
8. ฉันต้องกังวลถึงปัญหาของคนอื่น
9. ฉันต้องหาวิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้องสำหรับปัญหาของฉัน

นอกจากความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลดังกล่าว เจลดาร์ด (Geldard, 2005) ได้เปรียบเทียบความเชื่อที่ทำลายตนเองกับความคิดที่มีประโยชน์ไว้ดังนี้

ความเชื่อที่ทำลายตนเอง (Self-destructive belief)	ความเชื่อที่มีประโยชน์ (Helpful alternative)
ฉันต้องไม่ทำผิดพลาด	วิธีเดียวที่จะไม่ทำผิดพลาด คือ การไม่ทำอะไรเลย
คนอื่นไม่ควรทำผิดพลาด	ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ฉันสามารถยอมรับความผิดพลาดของคนอื่นได้

คนอื่นทำให้ฉันโกรธ	ฉันทำให้ตนเองโกรธจากการที่คนอื่น ไม่ทำตามสิ่งที่ฉันคาดหวัง
คนอื่นควรทำตามความต้องการของฉัน	คนอื่นไม่มีความจำเป็นที่จะต้องทำตาม ความคาดหวังของฉัน
ความสุขของฉันขึ้นอยู่กับพฤติกรรมหรือเจตคติ ของ คนอื่น	ความสุขของฉันมาจากตัวของฉันเอง ไม่ได้มาจากคนอื่น
ฉันต้องใช้ชีวิตอยู่กับความคาดหวังของคนอื่น	ฉันไม่จำเป็นที่จะต้องทำตามความคาดหวังของคนอื่น เพื่อให้ตนเองรู้สึกดี
ฉันต้องเป็นผู้ชนะ	คนส่วนใหญ่มีโอกาสชนะร้อยละ 50 ดังนั้นฉันไม่ จำเป็นต้องชนะเพื่อให้รู้สึกดี
ชีวิตควรจะมีคุณค่าเทียบและยุติธรรม	ชีวิตไม่มีความเท่าเทียมและยุติธรรม
คนอื่นจะเป็นคนเลว ถ้าหากคนมีความเชื่อ ค่านิยม และเจตคติที่แตกต่างจากฉัน	การที่คนจะเป็นคนดีได้ไม่จำเป็นต้องมีความเชื่อ ค่านิยม และเจตคติที่เหมือนกัน
ผู้อื่นต้องทำตามแนวทางของฉัน	ฉันไม่จำเป็นต้องบังคับให้ผู้อื่นทำตามแนวทางของฉัน เพื่อให้ฉันรู้สึกดี บางครั้งฉันสามารถพึงพอใจกับการ ปล่อยให้ผู้อื่นได้ทำตามทางของเขา
ฉันต้องได้รับการยินยอมจากคนอื่นเพื่อที่จะทำให้ ฉันรู้สึกดี	มันเป็นสิ่งที่ดีที่ได้รับการยินยอมจากคนอื่น แต่ฉันไม่ จำเป็นต้องได้รับการยินยอมจากคนอื่นเพื่อให้ตนเอง รู้สึกดี
ฉันต้องทำให้ผู้อื่นพึงพอใจอยู่เสมอ	มันเป็นไปไม่ได้ที่จะทำให้ผู้อื่นรู้สึกดีตลอดเวลา
ฉันต้องไม่เคยโกรธ	มันเป็นสิ่งที่ยอมรับได้หากฉันจะรู้สึกโกรธในบางครั้ง
ฉันควรจะมีความสุขอยู่ตลอดเวลา	ในชีวิตมีทั้งช่วงเวลาที่มีความสุขและเศร้าสลับกันไป
ฉันต้องไม่ร้องไห้	มันเป็นเรื่องปกติที่จะร้องไห้
ฉันไม่สามารถมีความสุขได้ถ้าคนอื่นตัดสินตัวฉัน ผิดพลาด	มันเป็นเรื่องปกติที่คนอื่นจะตัดสินตัวฉันผิดพลาด แต่ ฉันรู้ตนเองดีว่าฉันปกติก็เพียงพอแล้ว

ดังนั้นผู้ปกครองควรทำความเข้าใจเรื่องราวทุกข้อใจของตนเองกับการผูกไว้กับความเชื่อที่ไม่
สมเหตุสมผล และส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเป้าหมายของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์

และพฤติกรรมมุ่งเน้นไปที่ความรู้ความเข้าใจ และพฤติกรรมเป็นหลักและเน้น บทบาทของการคิด, ตัดสินใจ, การตั้งคำถาม, ทำ , และตัดสินใจใหม่ สิ่งนี้ คือ รูปแบบจิตศึกษา ซึ่งเน้นการบำบัดเป็นกระบวนการเรียนรู้ รวมถึงการแสวงหา และฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ เรียนรู้วิธีคิดใหม่ ๆ และได้รับวิธีการจัดการกับ ปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

กระบวนการและบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ในการนำทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมาใช้ในการให้คำปรึกษานั้น ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ในการเอื้ออำนวย แลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับแบบแผนทางความคิด มอบหมายการบ้านใน ฝึกปรับพฤติกรรม ความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในชีวิตประจำวัน ซึ่งถือว่าเป็นทักษะที่ช่วยให้ผู้รับ คำปรึกษาได้สัมผัสกับสถานการณ์จริง โดยมีบทบาทหน้าที่ (Gerald corey, 2017; วัชร ทรัพย์มี, 2556) ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษาต้องกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของ ตนเอง โดยชี้ให้เห็นว่าความคิดดังกล่าวไร้เหตุผลอย่างไร และเพราะอะไรผู้รับคำปรึกษาจึงคิดเช่นนั้น รวมไปถึง ผลจากการมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์อย่างไร นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วย ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแยกความคิดที่สมเหตุสมผลออกจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลด้วย

ขั้นที่ 2 ในขั้นกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับ คำปรึกษาโดยใช้การซักชวน ชี้แจงเหตุผล รวมถึงใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล สาธิต ทำอย่างไรผู้รับการบำบัดจะเก็บความกระตือรือร้นของแผนแปรของอารมณ์โดยการคิดแบบไร้เหตุผลและไม่เป็น ความจริง อีกนัยหนึ่ง เมื่อใดที่ผู้รับคำปรึกษาถูกปลุกฝังอีกครั้ง เขาจะสร้างปัญหาในทางจิตวิทยาของเขาเอง ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ต้องให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดปลายทางอารมณ์ของตนเอง

ขั้นที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดและลดความเชื่อไร้เหตุผล ถึงแม้ว่า มัน อาจจะไม่ได้กำหนดแนวโน้มในด้านความคิดไร้เหตุผลทั้งหมด แต่พวกเขาทำให้พลังลดลงในความคิดเกี่ยวกับ ความคิดแบบนั้น ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา อธิบายความเชื่อไร้เหตุผลแบบยอมรับโดยไม่ตั้ง คำถาม สาธิตว่าทำอย่างไรพวกเขาถึงจะสามารถปลุกฝังความเชื่อ และเตือนให้พวกเขาเปลี่ยนไปด้วยพลังที่คง อยู่ รวมถึงส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงอารมณ์ที่ซ่อนไว้ออกมา และจัดการกับอารมณ์โดยใช้วิธีการที่มี เหตุผลและเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ

ขั้นที่ 4 กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพัฒนาจิตวิทยาการใช้ชีวิตแบบมีเหตุผล เพื่อในอนาคตจะได้ หลีกเลี่ยงการสร้างปัญหาความเจ็บปวดแก่พวกเขาอีก โดยความเชื่อแบบไร้เหตุผลอื่น ๆ การแก้ปัญหาแบบ

เฉพาะเจาะจงหรือโรคไม่สามารถรับประกันได้เลยว่าความกลัวใหม่ ๆ จะเกิดขึ้น ความปรารถนา สำหรับผู้ให้คำปรึกษาในการโต้แย้งหลักของความคิดไร้เหตุผล จะทำหน้าที่ช่วยสอนให้ผู้รับคำปรึกษาทำอย่างไรในการแทนที่ด้วยความเชื่อแบบเน้นเหตุผลและมีพฤติกรรมที่ดีสำหรับความเชื่อไร้เหตุผลและพฤติกรรมการเอาชนะตัวเอง

เทคนิคและวิธีการในการให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

การให้คำปรึกษาแบบ REBT จะประยุกต์เอาเทคนิคการรู้คิด (cognitive techniques) หลายอย่าง ๆ มาใช้ให้เหมาะกับแต่ละบุคคลเพื่อพัฒนาความคิดความเชื่ออย่างมีเหตุผล (rational beliefs) โดยนำมาเป็นเทคนิคในการใช้ส่งเสริม สนับสนุน และโต้แย้งความคิดเหล่านั้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า REBT เป็นวิธีการที่ต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์ที่สามารถนำเอาเทคนิคต่าง ๆ มาประยุกต์ได้อย่างเหมาะสม และเห็นได้ว่า REBT ไม่ได้ใช้เพียงเทคนิคการโต้แย้งเท่านั้นแบบที่เคยเชื่อกันมา (Dryden & Ellis, 2001, 2003; Ellis, 1996a)

เทคนิคด้านความคิด

การแก้ไขปัญหาด้วยการพูดกับตนเอง (Coping self-statements) โดยการพัฒนาคำพูดในการแก้ปัญหา เพื่อสนับสนุนความเชื่ออย่างมีเหตุผล (rational beliefs) ให้เข้มแข็งมากขึ้น “ฉันอยากเป็นแม่ที่ดี แต่ไม่เป็นไรถ้าบางวันฉันจะรู้สึกเหนื่อย”, “ฉันก็เป็นคน คนเราสามารถมีวันที่ดี และวันที่แย่”

การให้ความรู้ทางจิตวิทยา (Psychoeducational methods) เป็นการให้ความรู้ความเข้าใจ กระบวนการให้คำปรึกษา วิธีการเรียนรู้การบำบัดแบบ REBT โดยให้ใช้สื่อ CD ฟังบรรยาย หนังสือ เช่น The Cognitive Behavioral workbook for Anxiety: A Step-by-Step Program ของ Knaus (2008) เป็นหนังสือหรือสมุดงานที่เขียนขึ้นเพื่อคนไข้ที่วิตกกังวล เพราะสื่อเหล่านี้จะช่วยให้คนไข้จำประเด็นที่นักจิตบำบัดแนะนำได้ดีขึ้นในระหว่างชั่วโมงบำบัด (Ellis & Harper, 1997)

การสอนผู้อื่น (Teaching Others) การที่ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสอนเพื่อนหรือคนที่รู้จักอย่างเหมาะสมเกี่ยวกับหลักการของ REBT เมื่อผู้อื่นมีพูดถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลกับผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษา ลองบอกสิ่งที่ตนมีความเชื่ออย่างมีเหตุผล (rational beliefs) กับเพื่อน เพราะนอกจากจะเป็นการชวนให้เพื่อนลองปรับเปลี่ยนความเชื่อและช่วยเหลือเพื่อนแล้ว ผู้รับคำปรึกษาเองได้เรียนรู้การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การแก้ปัญหา (Problem solving) โดยการช่วยผู้อื่นขยายตัวเลือกกว่าอะไรที่เขาอยากทำหรืออยากเป็น REBT ช่วยให้พวกเขาเลือกคิด รู้สึก และกระทำอย่างสมเหตุสมผลมากกว่าที่จะทำตามความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเอง นักบำบัด REBT จะช่วยคนไข้คิดและมีทางเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ โดยจัดการกับปัญหาทางการปฏิบัติ (เช่น การหางาน) และปัญหาทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการกระทำ (เช่น ความกังวลใจเกี่ยวกับการที่จะได้งาน)

เทคนิคด้านอารมณ์ (Emotive Techniques)

ใช้ทั้งในกระบวนการบำบัดและเป็นการบ้านให้กับผู้มาขอรับคำปรึกษาบางวิธี เช่น การจินตนาการ (imagery) และการนึกภาพ (Visualization) สามารถแสดงให้เห็นความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมกับการบำบัดที่เน้นอารมณ์เป็นหลัก การเล่นบทบาทสมมติ (Role playing) ที่เกี่ยวข้องกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ช่วยให้เข้าใจและเห็นภาพของผลที่จะตามมาของความเชื่อที่ไร้เหตุผล เอลลิส เชื่อว่าวิธีการที่เข้มแข็งและมีพลังจะช่วยเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลได้ เช่น การฝึกจัดการกับความอาย (Shame-attacking exercises) การพูดเสริมพลังให้กับตนเอง (Forceful self-statements) และการพูดคุยสนทนากับตนเอง (Forceful self-dialogue) เทคนิควิธีเหล่านี้เป็นที่ยอมรับของนักบำบัดอย่างแพร่หลาย เพราะไม่ใช่แค่เพียงนักบำบัดที่ต้องยอมรับในคนไข้ แต่ต้องพยายามสื่อสารให้คนไข้ยอมรับในตนเองด้วย

จินตนาการ (Imagery) วิธีการจินตนาการนี้เป็นวิธีที่นิยมใช้ในการบำบัดแบบ REBT ในการบำบัดอารมณ์ เพราะเป็นวิธีที่ช่วยคนไข้เปลี่ยนความรู้สึกไม่ดี ไม่เหมาะสม ให้เป็นความรู้สึกที่ดีและเหมาะสมอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งจินตนาการว่า ถ้าเขาถูกปฏิเสธจากผู้หญิงที่เขาอยากเดทด้วย เขาจะต้องรู้สึกหดหู่ที่สุด ๆ จนไม่สามารถคิดเรื่องอื่นได้ และจะโกรธตัวเองมาก ๆ นักบำบัดจะ让他จินตนาการเรื่องราวที่ทำให้มีความรู้สึกไม่ดีขึ้นแล้วลองเปลี่ยนให้เป็นความรู้สึกที่ดี เช่น คิดถึงความผิดหวังและเสียใจที่ผู้หญิงที่ชอบไม่ไปออกเดทด้วย โดยที่ไม่รู้สึกหดหู่และโกรธตัวเอง ควรฝึกจินตนาการแบบนี้วันละครั้ง ประมาณ สัปดาห์ จะช่วยให้ความรู้สึกหดหู่และโกรธตัวเองเบาลงได้ (DiGiuseppe et al., 2014; Dryden & Ellis, 2001, 2003) เวลาที่ใช้วิธีจินตนาการนี้ นักบำบัดจะต้องมั่นใจว่าคนไข้มีความสามารถในการปรับเปลี่ยนความรู้สึกที่ดี โดยควรฝึกซ้อมการเปลี่ยนความเชื่อจากไร้เหตุผลให้เป็นความเชื่อที่มีเหตุผลให้ได้ก่อน

บทบาทสมมติ (Role playing) เป็นวิธีการที่ช่วยให้คนไข้ได้นึกถึงสิ่งที่ไม่เคยนึกถึงหรือตระหนักถึงมาก่อนในเหตุการณ์นั้น ๆ ตัวอย่างเช่น บทบาทสมมติสถานการณ์ ผู้หญิงชวนผู้ชายออกเดท ที่ผู้หญิงเองก็ต้องเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล ความกลัวของตนเองเหมือนกัน แต่เธอก็กล้าเอาชนะมันได้ การเล่นบทบาทสมมติซ้ำ ๆ ช่วยให้คนไข้มีโอกาสที่จะได้เรียนรู้ความคิด ความรู้สึก และการกระทำในหลาย ๆแง่มุม

และทำให้คนไข้ได้ฝึกปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม (Ellis, 1986c; Ellis & Joffe Ellis, 2011)

การพูดเสริมพลังให้กับตนเอง (Forceful self-statements) เป็นการพูดในเชิงว่า “ฉันทำได้/ฉันต้องทำ” (masturbating) เป็นการเพิ่มพลังให้กับตนเองเพื่อช่วยเปลี่ยนความเชื่อไร้เหตุผลเป็นความเชื่อมีเหตุผล (Dryden & Ellis, 2001, 2003; Ellis, 2001) เช่น ถ้าผู้รับคำปรึกษาบอกตนเองว่า “ถ้าลูกฉันเป็นเด็กพิเศษ มันต้องแย่นะ” ให้ลองเปลี่ยนคำพูดมาเป็นคำพูดที่เพิ่มพลังเชิงบวกที่เหมาะสมแทน เช่น “ลูกฉันเป็นเด็กพิเศษ แต่ฉันก็มีความสุขได้” หรือ “ลูกฉันสามารถเป็นเด็กพิเศษที่มีความสุขได้”

การพูดคุยสนทนากับตนเอง (Forceful self-dialogue) ให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดคุยตอบโต้บทสนทนาของตนเอง จะมีการโต้แย้งกันเองเกิดขึ้น ซึ่งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความเชื่อแบบไร้เหตุผลของตนเอง และเปลี่ยนสู่ความเชื่อที่มีเหตุผลได้ดีกว่าการที่คนไข้พูดคุยกับผู้ให้คำปรึกษาเสียอีก หรือการที่ผู้รับคำปรึกษาฟังบทสนทนาที่บันทึกไว้ของตนเองซ้ำ ๆ จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาและตระหนักถึงความเชื่อนั้นได้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการที่มีพลังในการช่วยเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ดีและเป็นวิธีที่มีพลังอย่างมากที่ทำให้บทสนทนาเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อความเชื่อของผู้รับคำปรึกษาเอง (Ellis, 1986c; Ellis, Gordon, Neenan, & Palmer, 1977)

เทคนิคเชิงพฤติกรรม (Behavioral Methods)

การบำบัดแบบ REBT ใช้วิธีการบำบัดเชิงพฤติกรรมอย่างหลากหลาย ส่วนมากเป็นวิธีการที่ผู้รับคำปรึกษาต้องเอากลับไปฝึกเป็นการบ้าน ทำให้ช่วงหลังการบำบัดแบบ REBT มีเทคนิคการปรับพฤติกรรมใหม่ ๆ เกิดขึ้น (Ellis, 2003f) โดยวิธีการปรับพฤติกรรมที่ นักบำบัด REBT ใช้บ่อย ๆ สามวิธี ได้แก่ กิจกรรมการบ้าน (activity homework), การเสริมแรงและการลงโทษ (reinforcements and penalties) และการฝึกทักษะ (skill training) (Ellis, 1985, 1986c; Ellis & Dryden, 1977; Ellis & Joffe Ellis, 2011)

กิจกรรมการบ้าน (Activity homework) เพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาในการต่อสู้โต้แย้งระหว่างความต้องการกับสิ่งที่ต้องทำ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมอบหมายการบ้านที่ออกแบบมาเพื่อลดความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้รับคำปรึกษา (Ellis, 1962; Ellis & Joffe Ellis, 2011) ตัวอย่างเช่น เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่รู้สึกไม่ดีที่มีผู้คนมองมาที่ลูกของเรายังไม่เป็นธรรมชาติ ผู้ให้คำปรึกษาควรแนะนำผู้รับคำปรึกษาให้อยู่กับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจนั้น และสอนผู้รับคำปรึกษาให้รับมือและจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่สบายใจนั้น เช่น แทนที่จะเดินหนี เพราะกลัวการโดนถามถึงความเจ็บป่วยของลูก ให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับคนๆ นั้น รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์เหล่านั้น คิดโต้เถียงภายในใจ และไม่ยอมรับในความเชื่อของคนนั้น ให้เหมือนมองว่าเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ซึ่งในตอนแรกอาจทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกวิตกกังวลหรือประหม่า แต่พอผ่านไปสักพักคนไข้จะเริ่มตระหนักได้ถึงความคิดไร้เหตุผลเหล่านั้นที่เป็นสาเหตุของอารมณ์ที่เกิดขึ้น

การเสริมแรงและการลงโทษ (reinforcements and penalties) เมื่อคนเราทำอะไรสำเร็จ ก็มักจะให้รางวัลตนเองซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความพยายามและมีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จ

การฝึกทักษะ (skill training) กิจกรรมกลุ่มหรือ workshops เป็นสิ่งสำคัญในการฝึกทักษะทางสังคม ตัวอย่างเช่น workshops เพื่อฝึกความกล้าแสดงออก ที่จะช่วยคนขี้อาย ไม่กล้าแสดงออก หรือคนรู้สึกว่าการพบปะผู้อื่นเป็นเรื่องที่ยาก (Ellis, 1991) workshops เพื่อฝึกทักษะสื่อสาร, และทักษะสังคมอื่น ๆ (DiGiuseppe et al., 2014)

แม้ว่าเทคนิควิธีเหล่านี้จะถูกแบ่งออกเป็น ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม แต่ในทางปฏิบัติก็นำเอามาใช้ร่วมกันแบบผสมผสานวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาสามารถร่วมกันให้ข้อเสนอแนะเพื่อเลือกวิธีการอื่น ๆ ที่เหมาะสม เพื่อสุดท้ายแล้วผู้รับคำปรึกษาจะสามารถเข้าใจถึงปัญหาของตนเองได้ในที่สุด

สรุป

ผู้ปกครองของเด็กที่มีความต้องการพิเศษมีบทบาทสำคัญในการให้บริการดูแลเพื่อพัฒนาการของบุตรหลานของตน กลุ่มผู้ปกครองเหล่านี้ต้องเผชิญกับอารมณ์ความรู้สึกที่หลากหลาย ความตึงเครียด ความเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความหดหู่ ความหงุดหงิด และอารมณ์ที่ผิดปกติอื่น ๆ ซึ่งส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลที่พวกเขายึดถือและรักษาไว้เกี่ยวกับพัฒนาการที่ล่าช้า และการเจ็บป่วยของลูก (Ugwu C. J., 2009) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ได้พัฒนาไปสู่แนวทางที่ครอบคลุมและบูรณาการที่เน้นการ คิด การประเมิน การตัดสินใจ และความเห็นอกเห็นใจ แนวทางนี้อยู่บนพื้นฐานของความเชื่อมโยงระหว่าง ความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม การให้คำปรึกษาสามารถเริ่มต้นด้วยพฤติกรรมและอารมณ์ที่เป็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาสามารถเรียนรู้ที่จะโต้แย้งความคิดที่สร้างขึ้นโดยตรง เพื่อปิดกั้นความเชื่อที่ เอาชนะตนเองซึ่งได้รับการเสริมแรงด้วยกระบวนการปลูกฝังตนเอง (Gerald corey, 2017) นอกจากนี้ยังมีวิธีการและเทคนิคที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือผู้ปกครองของเด็กที่มีความต้องการพิเศษในการจัดการกับความเชื่อที่ไม่ลงตัว (IB) ที่กระตุ้นให้เกิดความคับข้องใจ ความซึมเศร้า และความวิตกกังวลอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการโต้แย้งพวกเขาและแทนที่พวกเขาด้วยความเชื่อที่มีเหตุผล (RB) เพื่อเอาชนะความผิดปกติของพวกเขา อารมณ์และพฤติกรรม การเปลี่ยนความเชื่อที่มีเหตุผล

อย่างเหมาะสมจะช่วยให้ผู้ปกครองของเด็กเหล่านี้จัดการความผิดปกติของพัฒนาการของบุตรหลานได้ดีขึ้น พวกเขาจึงอาจกลายเป็นนักบำบัดของตนเองและสามารถเสริมสร้างการเรียนรู้ในเด็กได้ พ่อแม่ที่มีสุขภาพทางอารมณ์จะเลี้ยงดูลูกที่มีสุขภาพทางอารมณ์ที่ดี

เอกสารอ้างอิง

- จารุวรรณ ก้านศรี. (2550). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการลดความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก. : วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ ปีที่ 1, ฉบับที่ 1 (ก.ค.-ธ.ค. 2550), หน้า 1-9.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2561). *การใช้ 4 ทฤษฎีการปรึกษาในการปรึกษากลุ่ม*. วารสารวิทยบริการ. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- วัชร ทรัพย์มี. (2556). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Corey, Gerald. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 9thed. Australia: Brooks Cole Cengage Learning.
- Corey, Marianne S.; Corey, Gerald; & Corey, Cindy. (2014). *Groups Process and Practice*. 9thed. Australia: Brooks Cole Cengage Learning.
- Corey, Marianne S.; Corey, Gerald; & Corey, Cindy. (2017). *Groups Process and Practice*. 10thed. Australia: Brooks Cole Cengage Learning.
- Digiuseppe, R. A., Doyle C. A., Dryden W. & Backx W. (2014). *A Practitioner's Guide to Rational Emotive Behavior Therapy*, 3rd edition. New York, NY: Oxford University.
- Ellis, A., & Ellis, D. J. (2011). *Rational emotive behavior therapy*. American Psychological Association.
- Geldard, Kathryn; & Geldard, David. (2005). *Practical counselling skills: an integrative approach*. New York: Palgrave Macmillan.
- Sharf, Richard S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling Concept and Cases*. 5thed. Australia: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Sharf, R.S. (2016). *Theories of psychotherapy and counseling: concepts and cases (6th ed.)*. Cengage.

- Thompson, Rosemary A. (2003). *Counseling techniques: improving relationships with others, ourselves, our families, and our environment*. New York: Brunner-Routledge.
- Ugwu C. J. (2012). *The complete guide to special education*. Nigeria: TND Press.
- Ugwu C. J. (2018). *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): An Intervention Strategy for Counselling Parents of Children Living with Disability*. *American Journal of Educational Research*. 2018, 6(3), 214-219. DOI: 10.12691/education-6-3-9 Published online: March 15, 2018.