

จิตบำบัด

ความหมาย

จิตบำบัด (Psychotherapy) เป็นวิธีการซึ่งใช้แก้ปัญหาที่ยุ่งยากซับซ้อนทางด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ปัญหาเหล่านั้นอาจเกิดจากความ รู้สึกไม่พอใจ วิตกกังวล ความตึงเครียด เป็นผลให้ไม่สามารถควบคุมตนเองและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้

ความเป็นมา

พื้นฐานของจิตบำบัด คือ การพูดคุยเพื่อช่วยคลี่คลายปัญหาที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ซึ่งเป็นวิธีการตามธรรมชาติที่ใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันโดยทั่วไปแล้ว เพราะการได้พูดคุยหรือระบายความรู้สึกกับเพื่อนหรือคนที่ไว้วางใจ มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกสบายใจขึ้น

อย่างไรก็ดีในสมัยโบราณการช่วยเหลือคนที่เรียกว่าป่วยทางจิตนั้นมีความเป็นมาที่แตกต่างกันไป โดยเฉพาะกับผู้ป่วยทางจิตที่ไม่รู้สาเหตุแน่ชัดคนแต่ละชาติซึ่งมีวัฒนธรรมและความเชื่อแตกต่างกันก็จะสรุปสาเหตุและการแก้ไขต่างกันไปด้วย เช่น ชาวกรีกโบราณ เชื่อว่าความหุดหู่เศร้าหมองเป็นสิ่งที่ร่างกายสามารถขับออกไปได้โดยการใช้ยาทำให้อาเจียนหรือใช้ระบาย หลายประเทศในยุโรปยุคกลางมักเชื่อว่าความวิกลจริตเกิดจากการถูกวิญญาณร้ายเข้าสิงหรือถูกลงโทษเพราะบุคคลนั้นเป็นคนไม่ดี ไร้ศีลธรรมหรือเป็นบาปจากบิดามารดา หากเป็นสตรีอาจถูกกล่าวหาว่าเป็นแม่มด และถูกจับเผาทั้งเป็น

ในช่วงศตวรรษที่ 19 มีการรักษาผู้ป่วยทางจิตด้วยการทำให้หมดสติ (shock) เพื่อให้สติกลับคืนมา บ้างก็ใช้วิธีมัดตัวแล้วโยนลงในน้ำเย็นจัด หรือมัดติด

เก้าอี้แล้วหมุน เพื่อให้หมดสติโดยมีความเชื่อว่าการทำให้หมดสติจะทำให้สติกลับคืนมาที่ทารุณยิ่งกว่านั้นคือการทอดทิ้งขับไล่ออกไปจากหมู่บ้านที่อาศัยอยู่

มีการสร้างสถานบำบัดผู้ป่วยทางจิตแต่ใช้วิธีกักขัง ต่อมาเมื่อมีการพัฒนาองค์ความรู้เรื่องสมองมากขึ้นความเชื่อและการปฏิบัติต่อผู้ป่วยก็เปลี่ยนไปความคิดที่จะบำบัดรักษาอย่างมีมนุษยธรรมมีมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อมีสถานบำบัดทางจิตในกรุงปารีสที่ไม่เชื่อว่าผู้ป่วยทางจิตถูกมารร้ายสิงจึงปล่อยผู้ป่วยจากโซ่ตรวนและเริ่มปฏิบัติต่อผู้ป่วยอย่างเมตตา มีการพูดคุยกับผู้ป่วยอย่างเป็นทางการซึ่งเป็นการเริ่มการบำบัดอีกแนวหนึ่ง

ประมาณปี ค.ศ.1860 มีผู้ศึกษาทางประสาทวิทยาในฝรั่งเศสและพบว่าผู้ป่วยหลายคนสาเหตุจากการเป็นโรคที่ระบบประสาททำงานบกพร่อง ซึ่งการค้นพบของเขาส่งผลต่อการวินิจฉัยโรคของผู้ป่วยมากขึ้น

ปี ค.ศ.1883 จิตแพทย์ชาวเยอรมัน ชื่อ เอมีล แครเพลิน (Emil Craplerin) ได้เขียนหนังสือแยกประเภทผู้ป่วยทางจิตซึ่งเขาเริ่มศึกษาตั้งแต่อายุ 27 ปี จนอายุ 40 ปี และหนังสือนี้ได้กลายเป็นคู่มือในการวินิจฉัยและบำบัดอาการป่วยทางจิตในช่วงครึ่งแรกของศตวรรษที่ 20

จากนั้นการทำจิตบำบัดจึงมีผู้คิดทฤษฎีและวิธีการบำบัดหลายรูปแบบโดยมีเป้าหมายเดียวกันคือการช่วยเหลือคนไข้ที่มีปัญหายากและซับซ้อนเกินกว่าจะแก้ไขได้ด้วยวิธีธรรมดาและมีการฝึกนักจิตบำบัดที่ทำงาน โดยอาศัยทฤษฎีต่างๆ มาประกอบ

แนวคิดและทฤษฎีของการทำจิตบำบัด

ดังได้กล่าวมาแล้วว่าการทำจิตบำบัดได้มีการเปลี่ยนแปลงแนวคิดและวิธีการเรื่อยมาตามความก้าวหน้าขององค์ความรู้ทางการแพทย์ เทคโนโลยี และงานวิจัยในแต่ละยุคสมัย อย่างไรก็ตามแนวคิดและทฤษฎีที่ได้รับการเชื่อถือและรู้จักกันแพร่หลายได้แก่

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic)

ทฤษฎีนี้มีเป้าหมายในการช่วยเหลือผู้ป่วยให้ลดความวิตกกังวล โดยการค้นหาสิ่งกระตุ้นและปมที่มีมาตั้งแต่วัยเด็กและถูกเก็บกดไว้ การบำบัดแบบนี้มีรากฐานมาจากทฤษฎีบุคลิกภาพของฟรอยด์ที่เชื่อว่าปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ในปัจจุบันเป็นผลมาจากจิตไร้สำนึก (unconscious) จึงต้องแก้ไขกลไกของจิตไร้สำนึกนั้น ให้กลไกนั้นขึ้นมาสู่ระดับจิตสำนึกและให้ผู้ป่วยหัดใช้จิตสำนึกควบคุมความคิดและควบคุมการกระทำอย่างมีเหตุผลที่เหมาะสม

การบำบัดวิธีนี้ใช้เวลานานโดยปกติจะทำการบำบัดสัปดาห์ละ 4 - 5 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที โดยให้ผู้ป่วยพูดถึงปัญหา ความหวัง ความกลัว ความฝัน ความเกลียดชัง และความสัมพันธ์อื่นๆ และให้ผู้ป่วยที่มารับการบำบัดนอนหรือนั่งเอนในท่าผ่อนคลายและใช้วิธีการโยงความสัมพันธ์แบบอิสระ (free association) นักจิตวิเคราะห์มักไม่พูดหรือตีความปัญหาของผู้ป่วยระหว่างนั้น การให้ผู้ป่วยพูดโดยอิสระตามที่ต้องการนั้นทำให้เราทราบถึงเรื่องที่ติดอยู่ในใจของผู้พูด ไม่ว่าจะพูดจะเป็นไปอย่างไรเหตุผล นำอับอาย ก็ให้พูดไปได้ ส่วนการวิเคราะห์คำพูดเหล่านั้น นักจิตบำบัดจะไม่เข้าไปขัดจังหวะ วิธีการนี้ ทำให้คนไข้ และนักบำบัดค่อยๆ ผ่านโยงความสัมพันธ์และเกิดความไว้วางใจกันจึง

คาดว่ากระบวนการนี้จะทำให้คนไข้ค้นพบหรือหยั่งเห็นพฤติกรรมของตน จิตวิเคราะห์ที่เป็นกระบวนการบำบัดที่ใช้เวลาอาจนานเป็นแรมปีก็ได้

ทฤษฎีนี้เป็นรากฐานที่ทำให้เกิดแนวคิดของการทำจิตบำบัดอีกหลายรูปแบบ เช่น แนวคิดการบำบัดระยะสั้น หรือแบบรวบรัด (brief dynamic psychotherapy) แนวคิดนี้จะเน้นที่ปัญหาทางอารมณ์อย่างเจาะจง มักใช้กับผู้มีปัญหาไม่รุนแรงมากนัก เช่น การเป็นโรคกลัวโดยไร้เหตุผล (phobia) หรือมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว เป็นต้น นักจิตบำบัดจะพยายามสร้างความอบอุ่นเป็นกันเองกับผู้รับการบำบัดในเวลาทีรวดเร็ว เป้าหมายของการบำบัดวิธีนี้คือการแก้ปัญหาเฉพาะอย่างโดยไม่ต้องใช้เวลายาวนานเท่ากับการทำจิตวิเคราะห์

2. พฤติกรรมบำบัด (Behavior therapy)

แนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดจะแตกต่างจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ตรงที่การมองปัญหา ทฤษฎีนี้เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้ตามธรรมชาติเพื่อตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ดังนั้นวิธีการช่วยเหลือจึงพยายามที่จะเข้าใจถึงสาเหตุที่มีอยู่ในจิตใจจากสภาพปัจจุบันมากกว่าจะเข้าใจถึงสาเหตุที่มีอยู่ในจิตใจจากชีวิตที่ผ่านมา การช่วยเหลือก็จะระบุถึงการปรับตัวที่ผิดปกติหรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตลอดจนความคิดรวบยอดที่ไม่เหมาะสมเพื่อปรับเปลี่ยนใหม่โดยใช้หลักพฤติกรรมบำบัด

ดังนั้นวิธีนี้จะไม่ใช้การวิเคราะห์จิตใต้สำนึกซึ่งอาจเป็นสิ่งเร้าให้เกิดพฤติกรรมแต่จะใช้วิธีช่วยให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น การใช้พฤติกรรมบำบัดเป็นคำกว้างและนำมาใช้บำบัดได้หลากหลายเทคนิค หลักการเบื้องต้น คือ ปัญหา

ต่างๆ ต้องการช่วยเหลือในรูปแบบที่แตกต่างกัน จึงต้องเลือกวิธีการบำบัดที่เหมาะสมในแต่ละกรณีด้วย

3. การบำบัดแบบรู้คิด (Cognitive Therapy)

การบำบัดแบบรู้คิด มีหลักการที่จะทำให้ผู้ป่วยรู้ว่าความคิดเห็นของเขามีผลให้อารมณ์ ทักษะคิด และการแสดงออกของเขาผิดเพี้ยนไปได้ นักจิตบำบัดจะให้การช่วยเหลือผู้ป่วยโดยการสอนเปลี่ยนวิธีคิดไม่ให้ตัวนสรูปเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองในทางที่ไม่ดีและกระตุ้นให้คิดและทำสิ่งที่สร้างสรรค์เพื่อปรับปรุงชีวิตของตน

4. การบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy)

คำว่า Gestalt ในภาษาเยอรมันแปลว่า รูปทรง รูปร่าง หรือ โครงสร้าง แนวคิดของการทำจิตบำบัดกลุ่มนี้เชื่อว่า ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของคนเราควรจะกลมกลืนกัน วิธีการบำบัดแบบนี้จะกระตุ้นให้ผู้ป่วยเผชิญกับปัญหาและประสานความเป็นตัวตนของเขาในทุกๆ ด้าน จนเกิดความสมดุลขึ้นภายใน

แนวคิดของนักจิตวิทยาในกลุ่มแบบเกสตัลท์นี้ เริ่มในประเทศเยอรมนี ปี ค.ศ.1912 ในช่วงที่นักจิตวิทยาอเมริกันกำลังสนใจในจิตวิทยาพฤติกรรมนิยมซึ่งเน้นว่าจิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์แห่งพฤติกรรม แนวคิดของเกสตัลท์เชื่อว่า “ส่วนรวมมากกว่าผลรวมของส่วนย่อย” ได้เป็นที่ยอมรับในประเทศสหรัฐอเมริกา ในช่วงปี ค.ศ.1920 - 1930 แนวคิดที่เป็นความสัมพันธ์ของส่วนย่อยหรือรูปร่างรวมซึ่งจะแตกต่างกันไปจากส่วนย่อย การเปลี่ยนแปลงของส่วนย่อยส่วนใดส่วนหนึ่งจะมีผลต่อส่วนรวมเป็นที่แพร่หลายสืบต่อกันมาและนำมาใช้ในหลักของจิตวิทยาการเรียนรู้

5. การบำบัดตามแนวมนุษยนิยม (Humanistic Therapy)

จิตบำบัดแนวมนุษยนิยมจะเน้นปัญหาปัจจุบันและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นักบำบัดจะไม่มุ่งเน้นการหาเหตุผลต่างๆ มาอธิบายพฤติกรรมของผู้รับการบำบัด และจะเสี่ยงไม่ตรวจสอบลึกลงไปถึงประสบการณ์ในวัยเยาว์หรือแรงจูงใจภายใน แต่จะพยายามช่วยให้ผู้รับการบำบัดเกิดความเข้าใจในตนเอง พร้อมทั้งจะสื่อสารและช่วยให้เกิดความรู้สึกในทางบวกต่อชีวิตของตนเอง

นักจิตบำบัดแนวนี้จะยึดถือทฤษฎีหลากหลาย แต่ทุกทฤษฎีล้วนตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า บุคคลแต่ละคนมีอิสระที่จะดำเนินชีวิตของตนเอง นักจิตวิทยาบำบัดกลุ่มนี้ไม่ยอมรับการวิเคราะห์จิตหรือแนวคิดแบบพฤติกรรมนิยม ที่เชื่อว่าพฤติกรรมเป็นผลของการตอบสนองแบบอัตโนมัติต่อสิ่งเร้า นักบำบัดแนวมนุษยนิยมเห็นว่าการทำเช่นนั้นเป็นการทำลายความเป็นมนุษย์เพราะทำให้คนเราเชื่อว่าตนเองเป็นเหยื่อของสัจชาติญาณภายในและสถานการณ์ภายนอก

บุคคลสำคัญสองคนที่เป็นผู้นำในการพัฒนา การบำบัดแนวความคิดแบบพฤติกรรมนิยม ที่เชื่อว่าพฤติกรรมเป็นผลของการตอบสนองแบบอัตโนมัติต่อสิ่งเร้า นักบำบัดแนวมนุษยนิยม คือ คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers : 1902 - 1982) และ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow : 1908 - 1970) ทั้งสองเป็นชาวอเมริกัน โดยโรเจอร์สเป็นผู้บุกเบิกวิธีการบำบัดที่ถือว่า บุคคลเป็นศูนย์กลาง (person centered therapy) นักบำบัดจะพยายามช่วยให้ผู้รับการบำบัดตัดสินใจด้วยตนเองโดยไม่มีการชี้นำแต่จะช่วยให้เขาสามารถประเมินสถานการณ์ด้วยตนเองและหาทางรับมือกับสถานการณ์นั้นๆ ให้ได้

6. การบำบัดแนวความหมายในชีวิต (Logotherapy)

ผู้พัฒนาจิตบำบัดแนวนี้คือจิตแพทย์ชาวเวียนนา แห่งประเทศออสเตรีย ชื่อ วิคเตอร์ อีมิล แฟรงเคิล (Viktor Emil Frankle)

จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิตเป็นกลุ่มหนึ่งของจิตบำบัด (school of psychotherapy) ในเวียนนาซึ่งจัดเป็นคลื่นลูกที่สามของจิตบำบัดในเวียนนา ต่อจากคลื่นลูกแรก คือ จิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) และคลื่นลูกที่สองคือจิตวิทยารายบุคคลของ อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler) แฟรงเคิล มักถูกเรียกว่าเป็นจิตแพทย์แนวอัตถิภาวนิยม (existential psychology) เนื่องจากการพัฒนาจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิตได้รับอิทธิพลจากแนวคิดแบบอัตถิภาวนิยม

พื้นฐานแนวคิดของจิตบำบัดตามแนวความหมายในชีวิต ไม่มุ่งเน้นการสืบค้นความลับส่วนตัวของผู้รับการบำบัด แต่จะมุ่งให้บุคคลได้ตระหนักในคุณค่าต่างๆ ที่แฝงอยู่ในการดำเนินชีวิตของเขาเอง แนวคิดพื้นฐานสำคัญประการที่หนึ่ง ได้แก่ อิสรภาพของเจตนากรรม (freedom of willing) ซึ่งหมายถึง อิสรภาพในการเลือกกำหนดวิถีชีวิตตนเองของบุคคล ประการที่สอง เจตนากรรมสูง (will to meaning) หมายถึงแรงจูงใจภายในของมนุษย์ที่กำหนดให้เขาตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวและเอื้ออำนวยต่อการดำรงอยู่ของเขา พื้นฐานประการที่สามคือ ความหมายในชีวิต (meaning of life) ซึ่งเป็นการรับรู้หรือการตอบสนองของบุคคลในแต่ละสถานการณ์ที่เขาประสบ และมีลักษณะเฉพาะตัว

ดังนั้นจิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต คือ ให้ความสำคัญแก่ปัญหาชีวิต และวิธีการต่างๆ ของ

จิตบำบัดแนวนี้ไม่ใช่หลักการทางด้านการใช้ความคิดเชิงเหตุผลหรือเชิงปัญญา แต่เป็นวิธีที่จะทำให้บุคคลได้เผชิญหน้ากับสถานการณ์ชีวิตอย่างรู้ตัว และให้สืบค้นปฏิกิริยาต่างๆ ของตนเองต่อสถานการณ์ในชีวิตนั้นโดยใช้เทคนิคต่างๆ เช่น เทคนิคลดการหมกมุ่น เทคนิคการปรับเจตคติ เทคนิคการพูดคุยนำทาง เป็นต้น

โรเจอร์ส คิดว่าปัญหาของผู้ป่วยนั้นเกิดจากการที่เขาต้องสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองโดยเฉพาะในวัยเด็กเพราะต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับความคาดหวังของบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้างเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ เมื่อเขาปฏิบัติตามไม่ได้ก็จะเกิดความรู้สึกล้มเหลวทำให้ไม่สามารถยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้ จึงทำให้เกิดปัญหาเรื้อรังในจิตใจในระยะยาว วิธีการรักษาของโรเจอร์สเป็นที่รู้จักกันว่า เป็นการบำบัดแบบโรเจอร์ส (Rogerian Therapy) มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้ป่วยเห็นคุณค่าของตนเอง ดำเนินชีวิตโดยไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังและข้อเรียกร้องของผู้อื่น และช่วยให้ผู้ป่วยรับผิดชอบชีวิตของตนเอง โรเจอร์สเชื่อว่าคนที่เชื่อมั่นในตัวเองและรู้สึกเต็มเต็มในชีวิตจะรู้จักเอาใจใส่ผู้อื่นและมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

วิธีการบำบัดของโรเจอร์สใช้วิธีการฟังแล้ว “สะท้อนกลับ” สิ่งที่ผู้ป่วยพูดและรู้สึกเพื่อให้เขาตระหนักด้วยตนเอง นักบำบัดจะให้กำลังใจผู้ป่วยโดยไม่มีเงื่อนไขเพื่อให้ผู้ป่วยพัฒนาความรู้สึกเชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง

7. การบำบัดด้วยการสะกดจิต (Hypno Therapy)

การบำบัดด้วยการสะกดจิตเป็นการบำบัดที่ใช้เทคนิคผ่อนคลายแบบลึกเพื่อคลี่คลายความเครียดและความกังวลใจ มีการนำวิธีการบำบัดแบบนี้มาช่วยควบคุมนิสัยบางอย่าง เช่น การสูบบุหรี่ หรือ

การกินมากผิดปกติ บางครั้งใช้ร่วมกับการบำบัดแบบอื่น เช่น จิตวิเคราะห์บำบัด เพื่อดึงความคิดจากจิตสำนึกออกมา

8. การบำบัดด้วยการเล่น (Play Therapy)

การบำบัดด้วยการเล่นเป็นการใช้การเล่นช่วยวินิจฉัยและช่วยเหลือปัญหาทางจิตใจของเด็ก เพราะเด็กมักบอกเล่าปัญหาไม่ค่อยได้ แต่จะแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึกผ่านของเล่นต่างๆ มากกว่าเป้าหมายของการบำบัดแบบนี้คือช่วยให้เด็กเรียนรู้ว่าจะแสดงออกและแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างไร

9. กลุ่มบำบัด (Group Therapy)

การบำบัดแบบต่างๆ ที่กล่าวมา นักจิตบำบัดจะทำการบำบัดให้ผู้ป่วยแต่ละคนโดยตรง แต่มีวิธีการบำบัดแบบกลุ่มบำบัดที่ให้ผู้รับการบำบัดพูดถึงปัญหาและชีวิตของเขาในแง่มุมที่สำคัญๆ และการรับฟังปัญหาของผู้อื่นในกลุ่มด้วย แนวคิดของการบำบัดแบบนี้คือการได้รู้ว่าคนอื่นก็มีปัญหา และการรับฟังว่าแต่ละคนแก้ปัญหาอย่างไร รวมถึงการสร้างสัมพันธภาพอันดีภายในกลุ่ม วิธีนี้จะใช้ได้ผลดีกับผู้ที่กำลังต้องการการพึ่งพาทางอารมณ์จากกลุ่ม และไม่ชอบการบำบัดรายบุคคล

10. จิตบำบัดครอบครัวหรือครอบครัวบำบัด (Family Therapy)

นักบำบัดกลุ่มนี้เชื่อว่าการบำบัดเฉพาะตัวจะได้ผลไม่เต็มที่ เพราะหลายครั้งที่ผู้รับการบำบัดต้องไปอยู่กับครอบครัว และสถานการณ์เดิมๆ ก็จะทำให้เกิดปัญหาความคับข้องใจจนต้องกลับมารับการบำบัดอีก นักบำบัดกลุ่มนี้จะให้ความสำคัญกับบทบาทของครอบครัว และสมาชิกในครอบครัวด้วย

จากผลการวิจัยพบว่าการทำครอบครัวบำบัดจะได้ผลดีมากในการบำบัดปัญหาพฤติกรรมเกราะ การ

ติดสารเสพติด การหนีออกจากบ้าน การพยายามฆ่าตัวตาย และปัญหาจิตเวชอื่น เช่น โรควิตกกังวล Schizophrenia หรือ Bipolar Disorder และ Anorexia neurosa เป็นต้น

การนำจิตบำบัดมาใช้ในวงการการศึกษาพิเศษ

หลักการนำจิตบำบัดคือการช่วยแก้ปัญหาให้กับบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ส่วนงานการศึกษาพิเศษนั้นมีเป้าหมายในการพัฒนาผู้มีความต้องการพิเศษ ไม่ว่าจะเป็นผู้พิการ ผู้มีความบกพร่องในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ให้มีโอกาสดำเนินไปได้ตามศักยภาพ งานการศึกษาพิเศษนั้นเป็นเรื่องของการทำงานร่วมกันหลายๆ ฝ่าย ทั้งด้านการแพทย์ จิตวิทยา เทคโนโลยี และครอบครัว

ปัญหาเด่นชัดที่เกิดกับกลุ่มผู้มีความต้องการพิเศษนั้นมิได้จำกัดเฉพาะตัวเด็ก และเยาวชนที่มีลักษณะเฉพาะ แต่จะรวมถึงสุขภาพจิตของผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กกลุ่มนี้ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่น้อง ครู อาจารย์ นักจิตวิทยา บุคคลข้างเคียง แพทย์

ดังนั้นการเลือกวิธีการของจิตบำบัดมาใช้กับคนเหล่านี้ จึงต้องพิจารณาทั้งแนวคิด วิธีการ ช่วงเวลาที่เหมาะสม ปกติในระบบโรงเรียน จิตบำบัดที่ใช้กันมากก็คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แบบเดี่ยว การทำพฤติกรรมบำบัด และครอบครัวบำบัด

นอกจากนี้การเสาะหานักบำบัดที่เหมาะสมก็เป็นเรื่องสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าวิธีการบำบัด

ในประเทศไทย ปัญหาโดยทั่วไปมักต้องอาศัยครูแนะแนวที่ได้รับการศึกษาอบรมอย่างดีแล้ว ส่วนตัวครูและผู้ปกครองยังไม่มีบริการเฉพาะที่เด่นชัด แต่หากมีปัญหารุนแรง ก็จะไปหาจิตแพทย์

บรรณานุกรม

- จรรยา สุวรรณทัต. (2547). **จิตวิทยาและจิตวิทยาพัฒนา**. โครงการสารานุกรมศึกษาศาสตร์. กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2553). **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรยา เอี่ยมชื่น. บก. (2544). **บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก**. กรุงเทพฯ : บริษัท ริดเดอร์ส โดเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด
- อรัญญา ดุษฎีภักดิ์. (2553). **จิตบำบัด แนวความหมายในชีวิต (Logotherapy)**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2554) **จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว**. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.
- Lindow, J.A. (2010). "Psychotherapy with Individual with Disabilities," in **Encyclopedia of Special Education**. vol.2. New York. : John Wiley, p.1465-1466.
- Myers, D.G., (1986). **Psychology**. New York. : Worth Publishers, p.538 - 571.