

หลักการและเทคนิคการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา
PRINCIPLES AND TECHNIQUES IN
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY



WM425
.5
ส272ท
2567
ฉ.1

หลักการและเทคนิคการบำบัดพฤติกรรม



๙๐55771

ห้องสมุด วทบ.สุรินทร์

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
บทที่ 1 : บทนำ	1
ความหมายของ CBT.....	3
ความเชื่อพื้นฐานของ CBT.....	7
ลักษณะของ CBT.....	9
ประวัติและความเป็นมาของ CBT.....	10
CBT กับการนำไปใช้ในการบำบัดพฤติกรรม.....	17
บทที่ 2 : ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกและทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Classical Conditioning & Operant Conditioning).....	19
ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก.....	22
- แนวคิดของทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก.....	23
ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ.....	31
- แนวคิดของทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ.....	32
บทที่ 3 : ทฤษฎีทางปัญญาสังคม กระบวนการจัดการข้อมูล และ ทฤษฎีการอนุมานสาเหตุ (Social Cognitive Theory, Information Processing, & Attribution Theory).....	43
ทฤษฎีทางปัญญาสังคม	46
- แนวคิดของทฤษฎีทางปัญญาสังคม	47
- การเรียนรู้โดยการสังเกต.....	48
- การกำกับตนเอง.....	50
- การรับรู้ความสามารถของตนเอง.....	52
กระบวนการจัดการข้อมูล.....	55
- แนวคิดของกระบวนการจัดการข้อมูล.....	56
ทฤษฎีการอนุมานสาเหตุ.....	61
- แนวคิดทฤษฎีการอนุมานสาเหตุ.....	62

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 : การวัดและประเมินพฤติกรรมและปัญญา.....	67
เหตุผลในการวัดและประเมินพฤติกรรมและปัญญา.....	69
ระดับของการวัดและประเมินพฤติกรรมและปัญญา.....	72
วิธีการวัดและประเมินพฤติกรรมและปัญญา.....	73
เกณฑ์ในการกำหนดว่าพฤติกรรมใดสมควรได้รับการบำบัด.....	80
- ความตรง.....	82
- ความเที่ยง.....	82
บทที่ 5 : REBT.....	83
แนวคิดของ REBT.....	86
ลักษณะของความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล.....	87
เทคนิคการระงับความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล.....	90
ตัวอย่างของการบำบัดแบบ REBT.....	98
ประสิทธิภาพของ REBT.....	99
บทที่ 6 : การบำบัดทางปัญญา (Cognitive Therapy).....	101
แนวคิดของการบำบัดทางปัญญา.....	104
หลักการบำบัดทางปัญญา.....	105
ข้อแตกต่างระหว่าง REBT กับการบำบัดทางปัญญา.....	106
การบิดเบือนความคิด.....	107
กระบวนการบำบัดทางปัญญา.....	110
ขั้นตอนในการดำเนินการบำบัด.....	112
ประสิทธิภาพของการบำบัดทางปัญญา.....	117

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 7 : การบำบัดโดยวิธีการแก้ปัญหา (Problem Solving Therapy (PST)).....	119
ขั้นตอนในการดำเนินการบำบัดโดยการแก้ปัญหา.....	123
ประสิทธิภาพของการบำบัดโดยวิธีการแก้ปัญหา.....	132
บทที่ 8 : การหยุดความคิด การฝึกการสอนตนเอง และการฝึกการป้องกันความเครียด (Thought Stopping, Self-Instructional Training and Stress-Inoculation Training).....	133
การหยุดความคิด.....	135
- ขั้นตอนการฝึกการหยุดความคิดของตนเอง.....	136
การฝึกการสอนตนเอง.....	139
- การเตรียมการฝึกการสอนตนเอง.....	141
- ขั้นตอนในการฝึกการสอนตนเอง.....	143
การฝึกการป้องกันความเครียด.....	144
บทที่ 9 : Mindfulness Acceptance & Acceptance and Commitment Therapy (ACT).....	149
ความหมายของสติและการยอมรับ.....	154
- เงื่อนไขในการใช้การยอมรับร่วมกับการฝึกสติ.....	155
Acceptance and Commitment Therapy (ACT).....	158
- หลักการของ ACT.....	158
- ตัวอย่างในการพัฒนาโปรแกรม ACT.....	160
- ประสิทธิภาพของ ACT.....	163

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 10 : MBSR MBCT DBT	165
MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).....	167
- เทคนิคที่ช่วยให้เกิดสติ.....	169
- ประสิทธิภาพของ MBSR.....	171
MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).....	171
- ประสิทธิภาพของ MBCT.....	176
DBT (Dialectical Behavior Therapy).....	177
- การดำเนินการบำบัดแบบ DBT.....	178
- เทคนิคหลักในการบำบัดแบบ DBT.....	179
- ประสิทธิภาพของ DBT.....	182
บทที่ 11 : บทสรุป	185
ปัจจัยในด้านของผู้รับการบำบัด.....	187
ปัจจัยในด้านของผู้บำบัด.....	192
บรรณานุกรม (References).....	195
ดรรชนีชื่อผู้แต่ง (Author Index).....	215
ดรรชนีเนื้อหา (Subject Index).....	221
ประวัติผู้เขียน.....	225