ครอบครัวบำบัด : การให้การปรึกษา และการเสริมสร้างพลัง การคิดเชิงบวกในครอบครัว

Family Therapy: Counseling and Empowerment of positive thinking in family

บทความวิชาการ

สายสมร เฉลยกิตติ* นริสา วงศ์พนารักษ์**
Saisamorn Chaleoykitti, R.N., M.N.S., Ed.D.*
Narisa Wongpanarak, R.N., M.S., Ph.D.**

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับครอบครัวบำบัด บทบาทพยาบาลในครอบครัวบำบัด เป้าหมายของการให้การปรึกษา เทคนิคของการให้การปรึกษา ประโยชน์ของการให้การปรึกษา การประยุกต์การให้การปรึกษา การเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวก และการอภิปรายเชิงบูรณาการเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกในครอบครัว

ครอบครัวเป็นแหล่งการเรียนรู้ทุกสิ่งแห่งแรกที่สำคัญของบุคคลนับจากวัยเด็กจนกระทั่งวัยชรา บุคคลที่แข็งแรงมักมาจากการมีครอบครัวที่แข็งแรง และเป็นสิ่งสำคัญที่บ่งบอกถึงสังคมที่แข็งแรงได้ด้วย ดังนั้น การสร้างความแข็งแรงในครอบครัวด้วยการเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกในสังคมโลกยุคใหม่จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

คำสำคัญ : ครอบครัวบำบัด, การให้การปรึกษา, การเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกในครอบครัว

Abstract

The purpose of this article were to explain more about family therapy, nurse's role in family therapy, goals of counseling, techniques of counseling, contributions of the counseling approaches, applications of the counseling and empowerment of positive thinking, empowerment of positive thinking, and a discussion of the integrative empowerment of positive thinking perspective.

Family is the first learning place of an individual in the world. Starting from childhood until old age, people learn everything from their family, and healthy individuals within healthy families are at the core of healthy society. Therefore, empowerment of positive thinking in family can be added for creating a strong family in the new society.

Keywords: Family Therapy, Counseling, Empowerment of positive thinking perspective

Corresponding Author: *พันเอกหญิง ดร., อาจารย์หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลเบื้องต้น
กองการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก, E-mail: saisamorn2006@hotmail.com
**อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

บทนำ

ครอบครัวเป็นสถาบันสังคมที่มีความสำคัญในฐานะของการผลิตสมาชิกครอบครัวที่เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ อย่างไรก็ตาม จากสภาพสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นสภาพครอบครัวที่มีทั้งครอบครัวแตกแยก ขาดความอบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ สมาชิกครอบครัวบางคนติดยาหรือเสพสารเสพติด ขาดความรัก ความใกล้ชิด ทำให้ครอบครัวไม่เข้มแข็ง อ่อนแอ ด้วยเหตุนี้ จึงควรมีการช่วยเหลือโดยการทำครอบครัวบำบัด ด้วยวิธีการให้การปรึกษาผนวกแนวคิดเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกให้กับครอบครัว เพื่อสามารถเป็นครอบครัวที่มีความรักความผูกพันเป็นครอบครัวแข็งแรงสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน

ครอบครัวบำบัด

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มนุษย์สร้างขึ้นจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน จึงเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจในการดำเนินชีวิตร่วมกัน และทุกชีวิตในครอบครัวต่างปรารถนาให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข โดยมีความรัก ความอบอุ่นระหว่างกันและกัน พฤติกรรมที่แสดงความรักและความอบอุ่นในครอบครัว ได้แก่ การเอาใจใส่ดูแลและเอื้ออาทรกัน รู้จักคนที่เรารัก เคารพกันและกัน มีความรับผิดชอบ มีความไว้วางใจกันและกัน ให้กำลังใจกันและกัน ให้อภัยกันและกัน มีการสื่อสารในครอบครัว ใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพ มีการปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว รู้จักหน้าที่ในครอบครัวและช่วยเหลือกันและกัน และมีความใกล้ชิดทางสัมผัสด้วย (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2547) และเมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ กับสมาชิกในครอบครัว และเกี่ยวเนื่องกับครอบครัวแล้ว การช่วยเหลือโดยการทำครอบครัวบำบัดนับว่าเป็นวิธีการที่สำคัญยิ่ง

ครอบครัวบำบัด เป็นเทคนิคที่ใช้ในการบำบัดทางจิตวิธีหนึ่งเพื่อช่วยเหลือบุคคลให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสภาพปัญหาของตน และเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวของตน เปลี่ยนพฤติกรรมและอารมณ์ของบุคคลในครอบครัวจากที่เคยสูญเสียบทบาทหน้าที่ให้สามารถทำหน้าที่ได้เหมาะสม (อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, 2549) โดยที่รวมเอาบุคคลที่มีความผูกพันกันในฐานะเป็นครอบครัวเข้ามาร่วมด้วย จึงเป็นการทำจิตบำบัดทั้งครอบครัว ไม่ใช่เฉพาะบุคคลที่เรียกว่าผู้รับการปรึกษา หรือสมาชิกเพียงคนเดียว โดยครอบครัวบำบัดมี

วัตถุประสงค์ คือ

1. เพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจ เพื่อพัฒนาแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดและความคิดเห็นระหว่างสมาชิกในครอบครัว และลดความขัดแย้งในครอบครัว

2. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้เข้าใจถึงสาเหตุของปัญหา ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เข้าใจในขั้นตอน พร้อมทั้งให้ความร่วมมือในการบำบัด

3. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้มีโอกาสระบายความรู้สึก ระบายปัญหาคับข้องใจต่อครอบครัว และครอบครัวได้มีโอกาสศึกษาปัญหานั้น พร้อมทั้งเรียนรู้แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง

4. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องจนสามารถอยู่ในสังคมได้ตามปกติ โดยไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวและชุมชน

5. เพื่อให้มีโอกาสได้ให้ความรู้ความเข้าใจ และให้คำแนะนำในการสังเกตอาการผิดปกติ พร้อมทั้งการดูแลให้ได้รับการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่องและมีกิจกรรมที่เหมาะสมทำเพื่อหันเหความสนใจในตัวเอง

6. เพื่อให้สมาชิกครอบครัวทุกคนได้เกิดความรู้สึกรับผิดชอบร่วมกันที่ดี มีความอดทนต่อความขัดแย้งและกังวลที่จะเกิดขึ้น มีความรักนับถือต่อกัน และมีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันในครอบครัว และสมาชิกในครอบครัว

7. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัว และครอบครัวได้มีความรู้ความเข้าใจปัญหาอันจะทำให้มีการป้องกัน และส่งเสริมพลังบวกในครอบครัวได้ดียิ่งขึ้น

การทำครอบครัวบำบัดเป็นการช่วยให้ครอบครัวได้มองเห็นความสำคัญ และมีส่วนร่วมในการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่อง และสามารถช่วยแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดซ้ำอีกในครอบครัว ดังนั้นจึงต้องมีการวางแผนที่จะดำเนินการไว้ตามลำดับขั้นตอน เพื่อให้เกิดผลดีกับการดำเนินครอบครัวบำบัด คือ

1. การนัดหมายครอบครัว ญาติ หรือผู้ดูแลรับผิดชอบที่อยู่ที่บ้านให้มาพบกันตามวันเวลาที่นัดหมาย

2. นัดหมายหรือเตรียมสมาชิก เพื่อเข้ากลุ่มบำบัดตามเวลานัดหมาย

3. เตรียมทีมสุขภาพ และผู้เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุมกลุ่มตามที่นัดหมายไว้

4. เตรียมสถานที่ดำเนินกลุ่มบำบัดให้พร้อม เป็นสถานที่สะดวกสบาย อาจจะเป็นในห้อง หรือนอกอาคาร เตรียมเก้าอี้นั่งประชุมกลุ่ม และมีการจัดที่นั่งโดยให้มองเห็นกันทุกคน

5. ทีมสุขภาพควรเตรียมข้อมูลด้านต่าง ๆ ให้พร้อม ทั้งข้อมูลพื้นฐานส่วนตัว การบำบัดรักษา ข้อมูลจากการสังเกต การเปลี่ยนแปลง อาการปัจจุบัน และอื่น ๆ

6. ผู้บำบัดครอบครัว (Family therapist) (จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ พยาบาล ผู้ที่ได้รับการฝึกทักษะครอบครัวบำบัด) เปิดการดำเนินกลุ่มบำบัด บอกวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มครอบครัวบำบัดให้ครอบครัวทราบ รวมถึงขั้นตอนของการดำเนินกลุ่ม

7. ทีมสุขภาพเสนอรายงานด้านต่าง ๆ ให้กลุ่มรับทราบ เพื่อที่จะให้ครอบครัวได้ร่วมกันพิจารณาถึงปัญหา ปัญหาของการบำบัดรักษา ปัญหาทางครอบครัว และสังคม และสรุปปัญหาต่าง ๆ ของสมาชิกร่วมกันเท่าที่จะทำได้

8. สอบถามปัญหาต่าง ๆ ของสมาชิกจากญาติหรือครอบครัวที่เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม ความคิดเห็นต่อสมาชิก รวมทั้งเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาของสมาชิกได้ และพร้อมนี้ก็ร่วมกันปรึกษาปัญหา และหาแนวทางแก้ไขร่วมกัน เพื่อจะเป็นประโยชน์กับสมาชิกมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

9. นำสมาชิกเข้าร่วมสนทนาในกลุ่มด้วยกับผู้บำบัดครอบครัว ครอบครัวหรือญาติเพื่อจะได้ทราบปัญหา และความต้องการ รวมทั้งเพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงสาเหตุของปัญหา และลักษณะอาการที่เป็นอยู่ ทำให้เกิดการยอมรับและให้ความร่วมมือในการบำบัดรักษาต่อไป

10. นำสมาชิกออกจากกลุ่ม และส่วนครอบครัวหรือญาติยังอยู่ในกลุ่มที่ต้องร่วมพิจารณาถึงปัญหาของสมาชิกต่อแนวทางการบำบัดรักษาและแนวทางปฏิบัติ และการให้การช่วยเหลือต่อไปว่าจะให้อยู่รักษาต่อไป และจะให้การดูแลช่วยเหลืออย่างไรเมื่อสมาชิกกลับไปสู่ครอบครัว

11. ผู้บำบัดครอบครัวกล่าวสรุปผลการดำเนินกลุ่ม รับฟังข้อเสนอแนะ นัดหมายครั้งต่อไป และปิดกลุ่ม

กล่าวได้ว่า ครอบครัวบำบัดเป็นวิธีการบำบัดรักษาทางจิตใจอย่างหนึ่ง ซึ่งการบำบัดรักษายังต้องทำควบคู่กันไปกับการบำบัดรักษาอย่างอื่นด้วย ที่มีผลทำให้สมาชิกเข้าใจปัญหาตนเองต่อครอบครัว และครอบครัวก็เข้าใจในปัญหาของสมาชิก จึงทำให้เข้าใจกันได้ทั้ง 2 ฝ่าย ก็ทำให้ทุกคนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวอย่างเป็นสุขได้

บทบาทพยาบาลในครอบครัวบำบัด

ในครอบครัวบำบัด พยาบาลที่ได้รับการอบรมเฉพาะทางด้านครอบครัวบำบัดสามารถปฏิบัติได้หลายรูปแบบ โดยมีขั้นตอนการทำครอบครัวบำบัดดังนี้ (วัชรี ทรัพย์มี, 2547, อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, 2549; Antai-Otong, 2008)

1. การประเมินสภาพ (Assessment) พยาบาลจะทำการรวบรวมข้อมูลจากครอบครัวทุกด้าน เพื่อประเมินสภาพปัญหาได้ถูกต้องทั้งของสมาชิกและครอบครัวตั้งแต่อดีตจนปัจจุบัน โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการรวบรวมข้อมูลให้ได้มากที่สุด

2. การวิเคราะห์สภาพปัญหา (Analysis or Diagnosis) จะพิจารณาว่าปัญหาอยู่ที่ใคร จะต้องเร่งแก้ไขส่วนที่จำเป็นก่อน กำหนดความคาดหวัง และเป้าหมายที่เป็นไปได้ สร้างสถานการณ์ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายของครอบครัวที่อบอุ่น

3. การวางแผนเพื่อการดำเนินการ (planning) โดยคำนึงถึงเป้าหมายของครอบครัวบำบัด และการลำดับความสำคัญของปัญหา ซึ่งอาจวิเคราะห์ได้เป็นปัญหาด่วนกับปัญหาเรื้อรัง แล้วกำหนดกิจกรรมภายในครอบครัวบำบัด

4. การปฏิบัติการครอบครัวบำบัด (Implementation) เน้นหลักการคือ ทำอย่างไรที่จะสร้างให้ครอบครัวมีความแข็งแกร่ง มีการบอกข้อมูล บอกบทบาทของแต่ละคนในครอบครัวให้เข้าใจชัดเจน มีการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นภายนอกครอบครัว และต้องรู้ลักษณะการตอบสนองทางอารมณ์ของแต่ละคนในครอบครัวแต่ละสถานการณ์ พยายามดึงจุดพบปัญหา ให้ครอบครัวพยายามช่วยเหลือตนเอง กระตุ้นให้ครอบครัวช่วยกันทำหน้าที่ดูแลกันเอง และกระตุ้นและสนับสนุนไปอย่างต่อเนื่อง พยาบาลในฐานะผู้บำบัดต้องมีความรู้ความชำนาญในการนำทักษะในกระบวนการให้การปรึกษามาใช้ในการช่วยเหลือครอบครัวบำบัด

5. การประเมินผล (Evaluation) ใช้การสังเกตพฤติกรรมของบุคคลในครอบครัว และความก้าวหน้าจากการปฏิบัติกิจกรรมครอบครัวบำบัด แต่ละครั้งควรเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้และสรุปเป็นครั้ง ๆ ไป การประเมินอาจสอบถามจากทุกคนในครอบครัวประกอบด้วย

เนื้อหาในบทความนี้เน้นอธิบายการช่วยเหลือครอบครัวหรือครอบครัวบำบัด ให้กับบุคคลที่เป็นสมาชิกครอบครัวหรือผู้รับการปรึกษา ด้วยวิธีการให้การปรึกษาที่มีเป้าหมายของการให้การปรึกษา เทคนิคการให้การปรึกษา และประโยชน์ของการให้การปรึกษา สามารถอธิบายได้ดังนี้

เป้าหมายของการให้การปรึกษา มีเป้าหมายอยู่หลายประการ คือ (Corey, 2008)

1. การช่วยให้บุคคลสามารถสร้าง และรักษาสัมพันธภาพที่วางอยู่บนรากฐานของความเคารพซึ่งกันและกัน ให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีทัศนคติที่ดีต่อกัน

2. การช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีสุขภาพจิตที่ดีอย่างสม่ำเสมอ เช่น ช่วยให้บุคคลคิดอย่างชัดเจน มีประสบการณ์ที่นำมาซึ่งความสุข

3. การสำรวจตนเองของผู้รับการปรึกษา โดยการเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาหันมาสำรวจตนเอง ก่อนที่จะให้การปรึกษาจะดำเนินการด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งในการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องรู้จักและเข้าใจปัญหาของผู้รับการปรึกษาอย่างถ่องแท้

4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาตนเองตามความสามารถ เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง เปิดตนเองให้กับประสบการณ์ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองสอดคล้องกับประสบการณ์ของตนเอง มีวุฒิภาวะ และสร้างสรรค์ชีวิตให้มีคุณค่า

5. มีความเป็นตัวของตัวเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง กล้าเผชิญความจริง พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง สามารถประเมินพฤติกรรมหรือการกระทำใด ๆ ที่แสดงออกมาว่าถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง โดยจะต้องรู้จักพิจารณาสิ่งถูกสิ่งผิด เพราะการประเมินพฤติกรรมจะเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่แนวทางใหม่ที่ถูกต้อง

6. รับผิดชอบที่จะแก้ปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหา สนับสนุนให้วางโครงการอนาคต และมุ่งมั่นที่จะดำเนินการตามโครงการที่วางไว้

7. สามารถช่วยเหลือตัวเอง สามารถพิจารณาได้ว่าอะไรถูก อะไรผิด สิ่งใดควรกระทำ หรือพึงละเว้น

8. ค้นพบทางเลือกที่จะไปสู่เป้าหมายชีวิตด้วยตนเองเพื่อสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

9. ตระหนักในคุณค่าของตนเอง โดยรู้จักสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น รู้จักให้และรับความรักความผูกพันผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีค่า สามารถเผชิญต่อปัญหาต่าง ๆ ได้

เทคนิคของการให้การปรึกษา

โดยภาพรวมแล้วการให้การปรึกษาครอบครัวก็ใช้หลักการของการให้การปรึกษา สามารถอธิบายเทคนิคที่ใช้ได้ดังต่อไปนี้ (Corey, 2008)

1. เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ โดยการพูดคุย แสดงความเป็นมิตร มีความจริงใจ มีเมตตา อยากจะช่วยให้พ้นทุกข์ ให้เกียรติ รักษาความลับ ยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข เสมือนผู้รับการปรึกษาเป็นญาติ ไม่รังเกียจ ความสัมพันธ์นี้จะทำให้เกิดความไว้วางใจ เต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวความรู้สึกกับทั้งร่วมมือในการแก้ปัญหา

2. การตั้งเป้าหมาย หลังจากรวบรวมข้อมูลแล้ว ผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษามีการตั้งจุดมุ่งหมายร่วมกัน และจุดมุ่งหมายนี้จะสร้างเป้าหมายให้แก่บุคคลทั้งสองฝ่ายว่าจะทำอะไร ดังนั้น ในขั้นของการตั้งเป้าหมายนี้ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นปัญหาในลักษณะที่สอดคล้องกับเป้าหมาย และช่วยให้มองเห็นว่าเป้าหมายนั้นเป็นสิ่งที่เขาสามารถจะทำได้ 2) การพิจารณาเป้าหมายของผู้มีปัญหาว่าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นไปได้ รวมทั้งมีการพัฒนาเป้าหมายในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่สามารถประเมินออกมาได้ และเป็นเป้าหมายที่จะได้รับความสำเร็จ 3) นำเอาเป้าหมายใหญ่มาแยกย่อยลงไปให้เป็นเป้าหมายย่อย และเรียงลำดับให้เหมาะสม ซึ่งการตั้งเป้าหมายร่วมกันนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษามีส่วนร่วม และเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. การสนับสนุนในเชิงบวก ให้คำแนะนำเชิงสร้างสรรค์ มองตนเองและบุคคลอื่น ๆ ในทางบวก ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสร้างรูปแบบทางความคิดเกิดความมั่นใจมากขึ้น สามารถตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

4. การให้การบ้าน ผู้ให้การปรึกษามอบหมายให้ผู้รับการปรึกษากระทำพฤติกรรมที่เป็นปัญหากับเขา และเมื่อพบกันในครั้งต่อไปผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษามาร่วมกันประเมินผลการนำไปปฏิบัติ

5. ฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสม บุคคลสามารถที่จะพูดตามสิทธิของตนเอง และสามารถพูดในสิ่งที่เป็นความเชื่อของตนเอง ทั้งนี้จะต้องไม่เป็นการทำลายสิทธิ และความเชื่อของบุคคลอื่นด้วย วิธีการที่สำคัญในการฝึกการแสดงออกอย่างเหมาะสม คือ การแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชีวิตจริงโดยการฝึกบ่อย ๆ ให้กล้าแสดงออก ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษายอมรับตนเอง ประเมินตนเอง และแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับ

6. ใช้อารมณ์ขัน การหัวเราะจะเป็นประโยชน์ในการจัดการกับความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า และความสิ้นหวังได้ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาอาจพูดเรื่อง

สนุกสนานหรือมีอารมณ์ขันบ้างจะช่วยทำให้บรรยากาศการช่วยเหลือดีขึ้น

7. เทคนิคการสะท้อน โดยสะท้อนความรู้สึกและเนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษาพูดหรือแสดงออกมา สะท้อนออกมาเป็นรูปประโยคที่กะทัดรัดตรงกับเนื้อเรื่องและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ให้ความสนใจ โดยตั้งใจฟังและพยายามเข้าใจ กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้เปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกอันจะนำไปสู่ความเข้าใจตนเองและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและพัฒนาได้ด้วยตนเอง

8. เทคนิคการเปิดเผย เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เปิดเผยประสบการณ์ ความคิด ปัญหาอุปสรรคของเขา

9. เทคนิคการเสริมแรง โดยผู้ให้การปรึกษาให้การเสริมแรงบวกทันทีที่เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ผลของพฤติกรรมของตนทันที เมื่อพฤติกรรมที่ทำส่งผลให้เกิดความพึงพอใจ ผู้รับการปรึกษาก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นอีก

10. เทคนิคการจินตนาการ มีการจินตนาการในการเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง โดยให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดถึงสิ่งที่ตนเองกระทำแล้วภาคภูมิใจ ให้ผู้รับการปรึกษามองหรือบอกถึงแม่แบบถึงบุคคลที่เป็นตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จสำหรับผู้รับการปรึกษาคือใคร นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาใช้ศิลปะในการพูดจูงใจและให้ผู้รับการปรึกษามีการคิดเชิงบวกว่าผู้รับการปรึกษาเป็นผู้มีความสามารถ มีความสำคัญ เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ

11. เทคนิคการสรุป ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยเน้นความคิดต่าง ๆ ที่กระจัดกระจายในระหว่างการให้การปรึกษาให้มีความชัดเจนมากขึ้น ในส่วนผู้ให้การปรึกษาการสรุปจะช่วยให้เขาตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่ผู้ให้การปรึกษามีต่อผู้รับการปรึกษา และสรุปการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา ก่อนให้การปรึกษาครั้งใหม่ จะก่อให้เกิดความต่อเนื่องในการให้การปรึกษา

ประโยชน์ของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลอย่างเป็นกระบวนการ และใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการเอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจ ยอมรับและหาแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกันได้ ดังนั้น การให้การปรึกษาจึงก่อให้เกิดประโยชน์ดังต่อไปนี้ (Corey, 2008)

1. ทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่นในแง่ดี มีความมั่นใจในตัวเองที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสุขทั้งทางกายและใจ

2. เป็นการช่วยเหลือในระยะสั้น และจัดการกับสิ่งที่เป็นปัญหาในระดับที่รู้ตัว ผู้รับการปรึกษาถูกขอให้ประเมินพฤติกรรมของตน โดยไม่จำเป็นต้องมีการหยั่งรู้ แต่ต้องมีการวางแผนที่จะแสดงพฤติกรรมใหม่ และมีความตั้งในแน่วแน่ การท้าทายผู้รับการปรึกษาให้ประเมินพฤติกรรมของตน และสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้แสดงพฤติกรรมใหม่

3. การให้การปรึกษาประสบความสำเร็จในการประยุกต์ใช้ในสถานศึกษา ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับอุดมศึกษาและในสถานบริการสุขภาพอื่น ๆ อย่างกว้างขวาง

4. เกิดความสอดคล้องในการรับรู้เกี่ยวกับตนและประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษามากขึ้น ผู้รับการปรึกษาสามารถเปิดตัวเอง มีประสบการณ์ที่กว้างขวางขึ้น

5. ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

6. ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับตัวดีขึ้น ความคิดเกี่ยวกับตนดีขึ้น มีความเครียดลดลง มีการยอมรับตนเองสูงขึ้น ความรู้สึกไม่มั่นคงลดลง เปิดตนเอง และรู้จักตนเองอย่างแท้จริง

การประยุกต์การให้การปรึกษา และการเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวก

การเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกนี้ สามารถนำไปผนวกและประยุกต์ใช้กับการให้การปรึกษาทั้งรายบุคคล และรายกลุ่ม ครอบครัวบำบัด และใช้ได้ดีในสถาบันการศึกษา และในสถานบริการสุขภาพในระดับต่าง ๆ และใช้กับผู้รับบริการทุกกลุ่มวัยที่มีความหลากหลายของปัญหา และโดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสถาบันครอบครัว การเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกมีแนวทางการเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกในครอบครัวสามารถอธิบายได้ดังนี้

การเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวก (สายสมร เฉลยกิตติ, 2551)

1. การเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกจะทำให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่า มีการแสดงความห่วงใย การให้การยอมรับ เพราะทุกช่วงขณะที่ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกโกรธ เกลียด กลัว สับสน เสียใจ หรือแสดงความรู้สึกอื่น ๆ ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความเต็มใจที่จะรับสัมผัสกับอารมณ์เหล่านั้น หรือต้องมีความ

ห่วงใยต่อสภาพที่ผู้รับการปรึกษาเป็นอยู่ในขณะนั้น ผู้ให้การปรึกษามีความเต็มใจในการที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษา

2. มีความเชื่อในความสามารถของบุคคลที่จะเลือกตัดสินใจกระทำในสิ่งที่สร้างสรรค์อย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งคนเรานั้นโดยธรรมชาติแล้วไว้ใจได้ มีศักยภาพที่จะเข้าใจตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

3. ชีวิตของคนเรามีความต้องการทางจิตใจ คือ ความต้องการที่จะแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองให้สำเร็จ โดยบุคคลรู้สึกตัวเองว่าต้องการที่จะรักผู้อื่นและให้ผู้อื่นมารัก มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น เอื้ออาทรต่อผู้อื่น รู้ว่าตนเองมีคุณค่า สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม นอกจากนี้กระตุ้นให้บุคคลพยายามต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางของชีวิต

4. มีความเชื่อว่าความรับผิดชอบในการเรียนรู้นั้นเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันตลอดชีวิต ซึ่งความรับผิดชอบนั้นประกอบด้วยการเรียนรู้ว่าจะทำอย่างไรเพื่อความต้องการนั้นเป็นความจริงขึ้นมา

ดังนั้น เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลบุคคลที่มีปัญหาเกี่ยวข้องกับครอบครัวให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และการนำแนวคิดการเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกไปใช้ในการทำครอบครัวบำบัดโดยผนวกเข้าไปในวิธีการให้การปรึกษาครอบครัวนั้นมีแนวทางที่สอดคล้องกัน จึงขออธิบายแนวทางการเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ต่อไป จึงมีแนวทางการเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกในครอบครัว ดังนี้ (สายสมร เฉลยกิตติ, 2551)

1. การสร้างแรงกระตุ้นหรือเพิ่มแรงจูงใจจากความรู้สึกภายในของบุคคลในครอบครัวเกี่ยวกับการรับรู้ เพื่อให้เกิดการรับรู้และเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง มีการตัดสินใจด้วยตนเอง

2. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยมองตนเองมีศักยภาพในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ มากน้อยเพียงใด การมีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นกรณีที่เราทุกคนควรมั่นใจว่าเรามีศักยภาพเพียงพอในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย แต่ในความเป็นจริงคนเราทุกคนไม่สามารถที่จะรู้และเข้าใจในทุกเรื่อง แต่ถึงแม้ว่าสิ่งที่ได้รับมอบหมายให้ทำนั้น ตนเองไม่มีความสามารถเฉพาะด้านนั้นเพียงพอ ก็ต้องมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถฝึกฝนจนสามารถทำงานนั้นได้

3. การประเมินศักยภาพตัวเอง เป็นการมองตัวเองในความคาดหวังถึงประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของการทำงานสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยความหวังในที่นี้ต้องเป็นความคาดหวังที่มีพื้นฐานบนความรู้และความเข้าใจถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง บางครั้งผู้คนอาจคาดหวังถึงผลลัพธ์สูง โดยขาดการพิจารณาถึงพื้นฐานของความเป็นจริง ทำให้เกิดความผิดหวังขึ้นได้ แต่ในทางกลับกันการคาดหวังต่ำ โดยไม่พิจารณาถึงพื้นฐานของความเป็นจริง ไม่ว่าเกิดจากการขาดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง การประเมินคุณค่าถึงศักยภาพของตนที่ต่ำ หรืออาจเกิดจากการที่ไม่อยากเผชิญกับความผิดหวัง ก็อาจทำให้ขาดแรงผลักดันที่จะทำงานนั้นให้เสร็จ และอาจทำให้ผลงานที่ออกมานั้นไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ ดังนั้นทุกคนควรตระหนักไว้เสมอว่าคนเรามีศักยภาพในการพัฒนาตนเองเสมอ ส่งผลให้มีความมั่นใจในการทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น

4. การยอมรับตนเอง และการให้เกียรติตัวเอง เป็นการมองตัวเองที่มีพื้นฐานร่วมมากับการมีความเชื่อมั่นในตนเอง และการประเมินศักยภาพของตนเอง คือ คนเราเมื่อมีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถประเมินศักยภาพของตนเองได้ก็ต้องยอมรับผลที่ออกมาให้ได้ ไม่ว่าผลลัพธ์นั้นจะเป็นที่พอใจหรือไม่ก็ตาม เพราะอย่างไรก็ดีแม้ว่าผลที่ออกมาดี เราก็ไม่ควรยึดติดหรือหยุดอยู่กับที่ เพราะคนเราพัฒนากันได้ตลอดเวลา การหยุดอยู่กับที่ในขณะที่คนอื่นเดินไปข้างหน้านั้น ก็ไม่ต่างกับการเดินถอยหลัง แต่หากผลลัพธ์ที่ออกมาไม่น่าพอใจ เราก็ไม่ควรดูถูกตัวเอง หากแต่ต้องให้เกียรติตัวเอง และพร้อมที่จะพัฒนาตนต่อไปให้มีศักยภาพให้สูงขึ้น

5. การมีความคิดสร้างสรรค์ เป็นการมองคนเราควรมีอิสระ เสรีภาพทางด้านความคิด ไม่จำเป็นต้องเดินตามกรอบที่ตีไว้

6. การประเมินและคาดหวังต่อศักยภาพของคนอื่น เป็นการมองที่มีฐานมาจากการประเมินถึงศักยภาพของตนเอง โดยมีพื้นฐานถึงความเข้าใจ หรือรู้ถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง หากเราสามารถประเมินศักยภาพของตนเองว่ามีเพียงพอแล้ว ก็ต้องไม่ลืมในการพัฒนาศักยภาพของเราให้สูงขึ้น หรือแม้ว่าเราประเมินได้ว่าศักยภาพของเราไม่เพียงพอ ก็ต้องพยายามในการพัฒนาศักยภาพของเราให้

7. การมองในด้านการแก้ปัญหา เป็นการคิดที่คนส่วนใหญ่มีและใช้อยู่ตลอดเวลาทุกครั้งที่มีปัญหาเข้ามาในชีวิต โดยการคิดที่ดีในการแก้ปัญหา คือ การที่มีปัญหาเกิดขึ้นแล้วเราสามารถแก้ได้เพียงใด การหาเหตุแห่งปัญญาที่ง่าย และเป็น

แนวคิดที่ดี ควรเริ่มจากการมองดูที่ตัวเองก่อนว่าเป็นส่วนหนึ่งในการก่อให้เกิดปัญหานั้นขึ้นหรือไม่ แทนที่พยายามว่าอะไรหรือใครเป็นสาเหตุแห่งปัญหานั้น อีกทั้งในบางครั้งเมื่อพิจารณาแล้วเห็นว่าตนเองเป็นสาเหตุประการหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาหรือความผิดพลาดนั้น ๆ ขึ้น แต่กลับไม่ยอมรับความจริงว่าตนผิดพลาดและควรเร่งพัฒนาศักยภาพของตน แต่กลับครุ่นคิดวกวนความผิดพลาดนั้นจนท้อแท้และไม่เดินต่อไปยังจุดหมายที่ตั้งใจ

การอภิปรายเชิงบูรณาการเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกในครอบครัว

จากที่อธิบายมาแล้วข้างต้น การเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวก มุ่งเน้นที่ทัศนคติของผู้ให้การปรึกษาที่มีต่อผู้รับการปรึกษา โดยพิจารณาผู้รับการปรึกษาในแง่ดีและให้เกียรติผู้รับการปรึกษา ตระหนักในคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ของเขา มีความจริงใจ มีความเมตตา และมีความปรารถนาดีพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะแสดงออกทั้งทางวาจา สีหน้าและท่าทางของผู้ให้การปรึกษาอย่างเป็นธรรมชาติปราศจากการเสแสร้ง ผู้ให้การปรึกษาจัดบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตร ทฤษฎีนี้เน้นสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาและเน้นทัศนคติของผู้ให้การปรึกษาต่อผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปิดรับประสบการณ์และพร้อมที่จะยอมรับตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้สนับสนุนให้เขาได้แสดงออกซึ่งค่านิยม ปฏิกิริยา หรือความรู้สึกนึกคิด ซึ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักในความสามารถที่จะสนองความต้องการได้ด้วยตนเอง ฝึกให้ผู้รับการปรึกษามีการเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวก ฝึกการคิดวิเคราะห์ปัญหา ฝึกความรับผิดชอบ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความภูมิใจในตนเอง ดังนั้นจึงสามารถนำแนวคิดนี้ไปใช้ได้หลายๆ สภาพปัญหา หลาย ๆ สถานการณ์ อาทิ ครอบครัวบำบัด และใช้ได้ดีในสถาบันการศึกษา และในสถานบริการสุขภาพในระดับต่างๆ และใช้กับผู้รับบริการทุกกลุ่มวัย ที่มีความหลากหลายของปัญหาและโดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสถาบันครอบครัว (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2545)

การเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวก เป็นการทำความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต สามารถสร้างกรอบความคิดของตนเองได้ใหม่ เพื่อค้นพบว่าคนทำอย่างไรจึงจะดีที่สุด และทำไปอย่างมีความสุข มีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมามีส่วนดีที่มีอยู่ในตัวของบุคคล ตั้งอยู่บนพื้นฐานการมองมนุษย์ในแง่ดี การคิดต่าง ๆ ในเชิงบวก มีการคิดดี ทำดี เหมาะสมกับกาลเทศะสถานการณ์ ซึ่งการเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกจะทำให้บุคคลรู้สึกมีชีวิตชีวา มีความสุขกาย สบายใจ ซึ่งการเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกนั้นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การเสริมสร้างพลังการคิดเชิงบวกสามารถแสดงออกได้ถึงการนิยมชมชื่น กล้าคิด กล้าทำ กล้าเปลี่ยนแปลงการแสดงออกถึงความรัก แสดงความยกย่องชมเชย มีกรอบแนวคิดที่ยืดหยุ่น ไม่ตายตัว ปรับเปลี่ยนและแสวงหาโอกาสเสมอ เป็นการให้ข้อมูลกับความสามารถของบุคคลนั้น นอกจากนั้นแนวคิดนี้ยังเชื่อว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะมองไม่เห็นข้อผิดพลาดของตนแต่จะป้องกันตนเองและเหตุผลกลบเกลื่อนความรู้สึกที่กระทบกระเทือนจิตใจ และมีการสนับสนุนการช่วยเหลือที่ให้ความสำคัญกับความคิดและพฤติกรรมปัจจุบัน มีความรับผิดชอบโดยตอบสนองความต้องการของตนอย่างเคารพในสิทธิของผู้อื่นบุคคลสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้โดยตัดสินว่าอะไรถูก อะไรผิด หรือพิจารณาถึงสิ่งนั้นว่ามีค่านิยมอย่างไรควรแก่การยอมรับมากน้อยเพียงใด และรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง โดยบุคคลนั้นจะเลือกเป็นอะไรก็ได้ตามที่ได้ตัดสินลงไป มีความรับผิดชอบกระทำสิ่งต่าง ๆ เต็มตามศักยภาพ โดยเปิดตนเองสำหรับประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต อยู่กับสภาวะปัจจุบัน และมีการวางเป้าหมายในอนาคต มีความเชื่อในความสามารถของตนและมีการตัดสินใจของตนเองที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการยอมรับหรือไม่ยอมรับของผู้อื่นมีความรับผิดชอบการกระทำของตนเองจะพัฒนาการสู่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และนำไปสู่ความสำเร็จ

ผู้ให้การปรึกษาควรตระหนักว่า การรับรู้ของผู้รับการปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะเป็นหนทางนำไปสู่การเข้าใจผู้รับการปรึกษาได้เป็นอย่างดี แนวคิดนี้เชื่อว่าเราสามารถเข้าใจสาเหตุที่ตนไม่มีความสุขและสามารถพัฒนาตนเอง แสดงศักยภาพของตนเองออกมา มีความรู้คิดต่อตัวเองและผู้อื่นในทางบวก มีการแสดงพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมซึ่งจะนำไปสู่การแก้ปัญหา วิธีการนี้เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เป็นการช่วยผู้รับการปรึกษามองตัวเองและบุคคลในเชิงบวก รู้จักตนเอง รู้จักประเมินสิ่งที่ถูกสิ่งผิด ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ มีทัศนคติต่อตนเองและผู้อื่นในแง่ดี และรับผิดชอบที่จะสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

ชฎาภา ประเสริฐทรง. (2551). “การให้การปรึกษาเรื่องเพศ”. *เอกสารประกอบการอบรมการให้การปรึกษาเรื่องเพศ* คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

นริสา วงศ์พนารักษ์ และสายสมร เฉลยกิตติ. (2557). การให้คำปรึกษาทางสุขภาพกับชายรักเพศเดียวกัน. *วารสารพยาบาลทหารบก.* 15(2) : 123-128.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2547). *คู่มือนักบำบัดครอบครัวในคลินิก.* มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พจนา เปลี่ยนเกิด. (2557). โรคซึมเศร้า : บทบาทพยาบาลในการดูแลรักษา. *วารสารพยาบาลทหารบก.* 15(1) : 18-21.

วัชรี ทรัพย์มี. (2547). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา.* กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุพัตรา จันทร์สุวรรณ, สุนทรี ปะชาตย์ และปวิดา โพธิ์ทอง. (2555). การใช้แผนผังความคิดในการฝึกวิชาปฏิบัติการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาทางจิต. *วารสารพยาบาลทหารบก.* 13(3) : 81-89.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2545). *จิตวิทยาชีวิตคู่และการบำบัดคู่สมรส.* กรุงเทพมหานคร : ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว จำกัด. อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. (2549). การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. (2549). การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Antai-Otong, D. (2008). Psychiatric nursing: biological & behavioral concepts. (2nd ed.). NewYork: THOMSON, DELMAR LEARNING.

Corey, Gerald. (2008). *Theory and Practice of Group Counseling.* USA.: Thomson book/Cole. Nichols, Michael P. and Richard C.Schwartz. (2001). *The Essential of Family Therapy.* Boston: A Pearson Education Company.

Saisamorn Chaleoykitti. (2014). The Model Construction for Developing Positive Psychlogical Capital among Professional Nurese under The Ministry of defense, *Thailand. J Health Res.,* 28(6) : 427-432.