



รูปแบบการให้คำปรึกษาคครอบครัว Family Counseling Model

สิรภัทร โสทธิยาภัย^{1*}, นวพร คำแสงสวัสดิ์¹ และ ธัญญภัทร์ ศิรธันนาโรจน์²

SirapatSotthiyapai^{1*}, Nawaporn Damsangsawat¹ and Thanyaphat Sirathatnarrojana²

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา¹ และ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์²

บทคัดย่อ

ครอบครัวเป็นสถาบันสำคัญที่ช่วยสร้างคนให้มีความสมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ จากปัญหาวิกฤตเศรษฐกิจของโลก ทำให้ค่านิยมของคนส่วนใหญ่มุ่งเน้นด้านวัตถุ จึงมุ่งทำงานหาเงิน มีเวลาให้กับครอบครัวน้อยลง ทำให้ครอบครัวจำนวนไม่น้อยประสบปัญหา แต่ปัญหาเหล่านั้นมักจะถูกมองข้าม ปัญหาจะได้รับความช่วยเหลือก็ต่อเมื่อมีความรุนแรงหรือขยายวงกว้างไปกระทบกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม เช่น การก่ออาชญากรรม กระทำความรุนแรง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกฝ่ายต้องหันมาร่วมมือกันปฏิบัติงานช่วยเหลือครอบครัวเพื่อป้องกัน แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น การให้คำปรึกษาคครอบครัวเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ บทความนี้ต้องการนำเสนอรูปแบบการให้คำปรึกษาคครอบครัว เช่น การให้คำปรึกษาคครอบครัวที่เน้นระบบครอบครัว (Family System Counseling) การให้คำปรึกษาคครอบครัวที่เน้นโครงสร้างของครอบครัว (Structural Family Counseling) การให้คำปรึกษาคครอบครัวที่เน้นพฤติกรรมและการรู้คิด (Behavior and Cognitive Family Counseling) และการให้คำปรึกษาคครอบครัวที่เน้นประสบการณ์นิยมและมนุษยนิยม (Experiential /Humanist Family Counseling) เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาคครอบครัวได้เลือกใช้ในการช่วยเหลือให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาของครอบครัว

คำสำคัญ: ครอบครัว, การให้คำปรึกษาคครอบครัว, รูปแบบ

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: Sirapat15@gmail.com เบอร์โทรศัพท์ 081-9579093)

Abstract

Family is an important institution to establish physical and mental integrity of people. Because of an influence of a global economic crisis, most people tended to be more materialistic. As a result, they had to work hard to earn more money, and spent less time with their family, which would initiate problems in family. But, those problems were neglected in our society until it has an impact on majority of people such as crime, and violent. It is crucial that everyone would come together to help and strengthen family institution. Moreover, Family counseling would be one of the most effective way to solve the problem. Designing and combining concepts of theory and technique of counselling such as family system counseling, structured family counseling, behavior and cognitive family counseling, and experiential & humanist family counseling that were appropriate for each particular problems would a substantial skill for a counselor.

Keyword: Family, Family Counseling, Model

บทนำ

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานทางสังคม ที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนามนุษย์ ครอบครัวเป็นหน่วยเล็กที่สุดของสังคม เป็นสิ่งแวดล้อมแรกที่ใกล้ชิด เป็นแหล่งให้กำเนิด ให้การเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน แบ่งปันความรัก ความอบอุ่น ครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิด การมองโลก การมองตน และการพัฒนาบุคลิกภาพ นอกจากนี้ยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างคนให้เป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ปัจจุบันปัญหาทางเศรษฐกิจ ความยากจน ทำให้พ่อแม่ต้องดิ้นรนหารายได้ให้พ่อแม่ค่าใช้จ่าย จึงมีเวลาให้กับครอบครัวน้อยลง ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย ได้แก่ ปัญหาการใช้สารเสพติด ปัญหาวัยรุ่นติดกัน การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การตั้งครรภ์ในวัยเรียน การหย่าร้างและความรุนแรงในครอบครัว เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ส่วนใหญ่มักไม่ได้ขอรับความช่วยเหลือจากทีมสุขภาพตั้งแต่ระยะเริ่มต้น มักจะถูกมองข้าม การส่งต่อไปขอรับคำปรึกษาเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อปัญหามีความรุนแรง ขยายวงกว้างไปกระทบกับบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัว หรือในสังคม เช่น เมื่อเกิดความผิดปกติทางจิต และบุคคลนั้นไปกระทำความรุนแรงต่อผู้อื่น หรือไปก่ออาชญากรรม ทำให้ผู้เกี่ยวข้องส่งบุคคลเหล่านี้มารับการบำบัดรักษา และประสานให้ครอบครัวมารับคำปรึกษา เพื่อที่จะได้กลับไปช่วยเหลือเยียวยาสมาชิกในครอบครัวเมื่อกลับไปอยู่ที่บ้าน นอกจากนี้ในครอบครัวที่มีสมาชิกเจ็บป่วยเป็นโรคที่มีการดำเนินของโรคที่ยาวนาน เช่น บุตรป่วยเป็นออทิสติก ซึ่งมักจะมีพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาในการดูแลที่ยากลำบาก ส่งผลให้ครอบครัวเกิดความเครียด ความวิตกกังวลตามมา (จิณัฐตา ศุภศรี, อรรพรรณ หนูแก้ว และวันดี สุทธิรังสี, 2560) จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกฝ่ายต้องหันมาร่วมมือกันปฏิรูปงานช่วยเหลือครอบครัว เพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น ร่วมหาแนวทางป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาใหม่ การให้คำปรึกษาครอบครัวเป็นอีกแนวทางหนึ่ง ที่จะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว ช่วยให้ครอบครัวสามารถก้าวต่อไปได้อย่างมั่นคงนำไปสู่ความมั่นคงของชุมชนและประเทศชาติ

การให้คำปรึกษาครอบครัว (Family Counseling) เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ เพื่อให้ครอบครัวอยู่ในสภาวะสมดุล (Equilibrium) และทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นแนวทางที่จะพัฒนาสมาชิกใน



ครอบครัวให้มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถสื่อสารได้ดี สามารถสร้างสัมพันธภาพและปรับตัวได้ดีทั้งในครอบครัวและสังคมภายนอก เพราะครอบครัวเป็นระบบ ๆ หนึ่ง ดังนั้นปัญหาที่เกิดขึ้นในระบบครอบครัวจึงเป็นปัญหาของทุกคนในครอบครัวที่จะต้องร่วมมือกันหาทางแก้ไข (เมธินันท์ ภิญญชน, 2539) การให้คำปรึกษาครอบครัวเป็นการรวมเอาบุคคลที่มีความผูกพันกันในฐานะเป็นครอบครัว เข้ามาร่วมเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาครอบครัวในที่นี้หมายถึง บุคคลที่มีความใกล้ชิดซึ่งได้แก่ พ่อแม่ สามี หรือภรรยา ลูก ญาติพี่น้อง และอาจรวมถึงเพื่อนฝูงด้วย การให้คำปรึกษาครอบครัวไม่ได้เป็นเพียงการนำคนทั้งครอบครัวมานั่งพร้อมกัน และให้ความช่วยเหลือโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เท่านั้น แต่การให้คำปรึกษาครอบครัวเป็นแนวความคิดที่พัฒนามาอย่างเป็นระบบ ทำให้เกิดความเข้าใจใหม่ ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ เป็นแนวคิดที่แตกต่างไปจากเมื่อก่อนที่มองว่าปัญหาอยู่ที่ภายในตัวบุคคลและต้องแก้ไขเฉพาะบุคคล การให้คำปรึกษาครอบครัวมองว่าปัญหาอยู่ที่ภายนอกตัวบุคคล คือ ที่บริบท (Context) นั่นคือทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่แวดล้อมบุคคล บริบทที่สำคัญที่สุดของบุคคลคือครอบครัว ดังนั้นการนำครอบครัวมาร่วมในการให้คำปรึกษา จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งที่สมาชิกทุกคนต้องมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อปัญหาร่วมกัน เนื่องจากปัญหาไม่ได้อยู่ที่ใครคนใดคนหนึ่ง ไม่มีใครถูกตำหนิว่าเป็นผู้ก่อปัญหา การมองปัญหาถูกมองในลักษณะของวงจรที่มีความสัมพันธ์กัน จึงต้องวิเคราะห์บริบทพร้อมด้วย (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2554) บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอรูปแบบของการให้คำปรึกษาครอบครัวตามแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อให้ผู้อ่านได้เลือกใช้ในการช่วยเหลือครอบครัวให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาของครอบครัว

เนื้อเรื่อง

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาครอบครัว

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาครอบครัว ผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้มุ่งที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เฉพาะผู้ที่ถูกระบุว่ามีปัญหา แต่จะช่วยให้ทั้งครอบครัวทำหน้าที่ได้ดีกว่าเดิม เป้าหมายเหล่านี้จะเป็นจริงได้ก็ต่อเมื่อการช่วยเหลือให้ครอบครัวเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติที่เหมาะสมในด้านต่าง ๆ เช่น การสื่อสาร การแก้ไขความขัดแย้ง การแก้ไขปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว เป็นต้น (มณฑิรา จารุเพ็ง, 2558) การช่วยให้ครอบครัวปรับตัวกับปัญหาและความเครียดได้ โดยการช่วยให้ปรับมุมมองต่อปัญหาใหม่ (Reframe) มองให้กว้างขึ้นกว่าเดิม ช่วยให้ครอบครัวปฏิบัติหน้าที่อย่างยืดหยุ่นมากขึ้น มีกฎ มีโครงสร้าง และระบบความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกว่าเดิม

ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัว

ปัญหาของแต่ละครอบครัวมีความแตกต่างกัน ผู้ให้คำปรึกษาครอบครัวต้องเลือกเทคนิค วิธีการให้เหมาะกับปัญหา และลักษณะเฉพาะของครอบครัวผู้ให้คำปรึกษา จะต้องวิเคราะห์ให้ละเอียดว่า ควรใช้วิธีการให้คำปรึกษาอย่างไรเลือกใช้เทคนิคใด บางครอบครัวอาจต้องใช้การผสมผสานแนวคิดทฤษฎี และเทคนิคแบบต่าง ๆ เข้าด้วยกัน นอกจากนี้ต้องคำนึงถึงระยะเวลา ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ค่าใช้จ่ายที่เหมาะสมกับภาวะเศรษฐกิจของครอบครัวในยุคปัจจุบันด้วย และที่สำคัญคือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัวมักถูกปิดบังเพราะคนไทยมักจะมองว่า “ความในอย่าให้ออก ความนอกอย่าให้เข้า” จึงทำให้เกิดความล่าช้าในการขอรับการช่วยเหลือ การให้คำปรึกษาครอบครัว มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ครอบครัวปฏิบัติหน้าที่อย่างเหมาะสม ปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ได้อย่างสูงสุด (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2554) นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเองรู้จัก และเข้าใจตนเองตามสภาพความจริง มีความรับผิดชอบตัวเองมีความคิด

อย่างมีเหตุผล ตัดสินใจเปลี่ยนแปลงตนเอง แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง พัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถ ตัวอย่างรูปแบบของทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัว ได้แก่ การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นระบบครอบครัว (Family System Counseling) การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นโครงสร้างของครอบครัว (Structural Family Counseling) การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นพฤติกรรม และการรู้คิด (Behavior and Cognitive Family Counseling) การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นประสบการณ์นิยม และมนุษยนิยม (Experiential/Humanist Family Counseling) ซึ่งในแต่ละรูปแบบจะได้กล่าวถึงแนวคิดสำคัญ เป้าหมายและเทคนิคที่ใช้ ตามลำดับต่อไปนี้

1. การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นระบบครอบครัว (Family System Counseling) ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของเมอร์เรย์ โบเวน (Murray Bowen) ท่านเป็นจิตแพทย์ที่ให้ความสนใจด้านครอบครัว ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเอง โดยกล่าวถึงประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงอายุ ศึกษาความสัมพันธ์ของสมาชิกครอบครัวในอดีต วิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ อย่างน้อย 3 รุ่น แนวทางการช่วยเหลือ ต้องการที่จะช่วยให้แต่ละฝ่ายได้รับฟังซึ่งกันและกัน โดยไม่ไปตำหนิ ต้องการให้เรียนรู้ว่าจะทำอะไรที่จะปลดความวิตกกังวล ชีวิตครอบครัวที่ราบรื่นต้องมีความสมดุลระหว่างความเหนียวแน่นในครอบครัว (Family Togetherness) และความเป็นตัวของตัวเองของบุคคล (Individual Autonomy) โบเวนมองครอบครัวว่า เป็นระบบความสัมพันธ์ทางอารมณ์ ประกอบด้วย การเชื่อมประสานกันของมโนทัศน์ ได้แก่ กระบวนการจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ในครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยาย การตัดขาดทางอารมณ์ และความถดถอยทางสังคม (Emotional Cutoff and Social Regression) ให้ความสำคัญกับการพัฒนาความสามารถที่จะแยกความรู้สึกออกจากความคิด และอารมณ์ สามารถแยกตนเองออกจากครอบครัว (Differentiation of Self) นั่นคือมีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ติดอยู่กับอารมณ์ของคนอื่นหรือของครอบครัว จึงต้องช่วยเหลือหรือเพิ่มศักยภาพให้สมาชิกสามารถแยกตนเองออกจากครอบครัวได้มากขึ้น (Goldenberg & Goldenberg, 2008)

เป้าหมายในการให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นระบบครอบครัว คือการปรับเปลี่ยนระบบความสัมพันธ์ รวมถึงการช่วยสมาชิกครอบครัวในการบริหารจัดการความวิตกกังวล ช่วยสมาชิกแต่ละคนในการเพิ่มการแยกตนออกจากครอบครัว การแยกตนให้เป็นอิสระ (Differentiation of Self) เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น การทำให้สมาชิกครอบครัวสามารถปรับตัวได้ดีเมื่อเผชิญกับความวิตกกังวล (Nichols & Schwartz, 2007) จึงต้องช่วยสมาชิกครอบครัวให้สามารถจัดการกับปัญหาการหลอมรวมทางอารมณ์ เพื่อจะได้ไม่ถูกรอบงำด้วยอารมณ์จากผู้อื่น

เทคนิคสำคัญที่ใช้ในทฤษฎีนี้ ได้แก่ การใช้แผนภูมิครอบครัว (Genogram) เพื่อใช้บริหารจัดการข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัว ทำให้ผู้บำบัดเข้าใจครอบครัวได้ถูกต้อง ชัดเจน เป็นแผนที่ ที่แสดงโครงสร้างของครอบครัว อย่างน้อย 3 รุ่น ประกอบด้วย อายุ ลำดับพี่น้อง สถานภาพสมรส การหย่าร้าง ลูกบุญธรรม การนับถือศาสนา ประวัติการทำงาน เชื้อชาติ ฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม ประเด็นทางสุขภาพ และเหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิต ช่วยให้เห็นความสัมพันธ์ในครอบครัวอย่างเป็นรูปธรรม มีการใช้เทคนิคการคืนสู่เหย้า (Going Home Again) เพื่อช่วยให้สมาชิกที่ออกจากบ้านเพราะมีความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัว ได้กลับไปทำความเข้าใจ หรือไปเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ ได้กลับไปเรียนรู้และพยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน อาจเริ่มต้นจากการใช้โทรศัพท์ เขียนจดหมายหรือกลับไปเยี่ยมครอบครัว ผู้ให้คำปรึกษามุ่งที่จะประเมินรูปแบบการทำหน้าที่ทางอารมณ์



ค้นหาว่าอะไรคือตัวกระตุ้นความเครียด ทำอย่างไรให้เกิดความมั่นคงในครอบครัว ครอบครัวรับมือกับความวิตกกังวลได้อย่างไร โดยการสัมภาษณ์สมาชิกครอบครัวแต่ละคน (Goldenberg & Goldenberg, 2008; Calson, Speery & Lewis, 1997)

จะเห็นได้ว่าครอบครัวในสังคมไทยมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นมาก บางครอบครัวแม้ลูกจะแต่งงานแยกครอบครัวไปแล้วแต่ยังมีความผูกพันกับครอบครัวเดิมสูง บางครอบครัว พ่อแม่ยังเข้าไปก้าวก่าย มีอำนาจ มีอิทธิพลในครอบครัวของลูก จึงมีโอกาสดังกล่าวอันเนื่องมาจากการไม่สามารถแยกตนเองออกจากครอบครัวได้

2. การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นโครงสร้างครอบครัว (Structural Family Counseling)

ผู้นำทฤษฎีคือชาวาดอร์ มินูชิน (Salvador Minuchin) เป็นแพทย์ชาวอาร์เจนตินา ท่านมีมุมมองว่าโครงสร้างครอบครัวจะเกี่ยวข้องกับบทบาทของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว กฎระเบียบต่าง ๆ และข้อห้ามที่สมาชิกครอบครัวเป็นผู้กำหนด และถือปฏิบัติร่วมกัน ให้ความสนใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (Here and Now) มองครอบครัวเป็นระบบ (System) ที่ประกอบด้วยระบบย่อย (Subsystem) เช่น ระบบสามี-ภรรยา พ่อ-แม่ พี่-น้อง แต่ละระบบมีหน้าที่และความรับผิดชอบที่ต้องปฏิบัติ

เป้าหมายในการให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นโครงสร้างครอบครัว คือช่วยให้สมาชิกในครอบครัวได้แสดงบทบาท หน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องเหมาะสม โดยมีจุดหมายสูงสุด คือ เพื่อปรับโครงสร้างของครอบครัวให้ชัดเจน มีระเบียบแบบแผนและขอบเขตที่เหมาะสม ปรับกฎของการติดต่อครอบครัว โดยการพัฒนาขอบเขตที่เหมาะสมระหว่างระบบย่อยของพ่อแม่ลูก และสร้างความเข้มแข็งให้กับลำดับชั้นการปกครองของครอบครัว

ปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวในปัจจุบันนี้ ส่วนใหญ่เกิดจากการไม่ปฏิบัติตามบทบาท หน้าที่ ของสมาชิกในครอบครัว เช่น ลูกเกเร ติดสารเสพติด ไม่ตั้งใจเรียนหนังสือ ทั้งที่การเรียนเป็นหน้าที่ของลูก การมีลูกตั้งแต่อยู่ในวัยรุ่นทำให้ขาดวุฒิภาวะของความเป็นพ่อแม่ พ่อแม่ที่ประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ มุ่งทำงานหารายได้เลี้ยงดูครอบครัว ทำให้ไม่มีเวลาในการอบรม ดูแลลูก แสดงถึงความบกพร่องในการทำหน้าที่

เทคนิคสำคัญที่ใช้ในทฤษฎีนี้ ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้เทคนิคการสังเกตเพื่อให้ทราบถึงบทบาทของสมาชิกแต่ละคน และทำตัวเป็นกลาง การทำแผนที่ครอบครัว (Family Maps) เพื่อดูความสัมพันธ์ของสมาชิก ใช้เทคนิคการเข้าร่วม (Joining) เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ทำให้เกิดความไว้วางใจจากสมาชิกครอบครัว นำไปสู่การสำรวจ ค้นหาปัญหาของครอบครัว โดยการติดตามร่องรอย (Tracking) ซึ่งต้องใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การใช้คำถามปลายเปิดและการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นผู้เอื้ออำนวยความสะดวกแก่สมาชิกครอบครัว เพื่อให้เกิดความปรองดองกัน (Accommodating) การฝึกให้ครอบครัวมองภาพใหม่ (Reframing) เพื่อให้สมาชิกได้ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาในแง่มุมมองใหม่ ซึ่งจะช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวได้ดีขึ้น นอกจากนี้การมีความยืดหยุ่นของขอบเขต (Boundary Permeability) ที่มีความชัดเจนและมีความยืดหยุ่น จะช่วยให้สมาชิกครอบครัวมีความเป็นตัวของตัวเอง มีความผูกพันที่ดีต่อกัน เอื้ออาทร รักและช่วยเหลือ เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน

หากครอบครัวได้มีการจัดการที่ดี สมาชิกทุกคนจะมีจิตสำนึกของขอบเขต ความเป็น “ฉัน” อย่างชัดเจน และในขณะเดียวกันก็ควบคู่ไปกับความเป็น “เรา” นั่นคือทุกคนคงความเป็นส่วนตัว โดยไม่เสียความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว การแสดงบทบาท โดยการให้ครอบครัวแสดงสถานการณ์ความขัดแย้งในช่วงการบำบัด การสร้างขอบเขต เป็นเทคนิคการบำบัดที่ถูกนำมาใช้บ่อย ๆ เพื่อการเปลี่ยนโครงสร้างครอบครัว

3. การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นพฤติกรรมและการรู้คิด (Behavior and Cognitive Family Counseling) ผู้นำทฤษฎีที่ประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมาใช้ในการแก้ปัญหาครอบครัว คือ เจอรัลด์ แพตเตอร์สัน (Gerald Patterson) โดยได้รับอิทธิพลจากนักทฤษฎีคนอื่น ๆ เช่น แบนดูรา (Bandura) โวลเป (Wolpe) สกินเนอร์ (Skinner) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า พฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ ดังนั้นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในครอบครัวสามารถปรับเปลี่ยนได้ โดยให้สมาชิกครอบครัวเกิดการเรียนรู้ใหม่ แนวคิดนี้ให้ความสำคัญกับการคิดและพฤติกรรมใช้บำบัดปัญหาทางพฤติกรรม ความรุนแรงในครอบครัว สามารถประยุกต์ใช้ในการบำบัดทางเพศ การบำบัดผู้ใช้สารเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทยในขณะนี้

เป้าหมายในการให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นพฤติกรรมและการรู้คิด คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยให้สมาชิกครอบครัวได้ปรับความคิด มีความตระหนักและเห็นประโยชน์ เห็นความสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย

เทคนิคสำคัญที่ใช้ในทฤษฎีนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่สอนทักษะและฝึกพฤติกรรมใหม่ ๆ ให้กับสมาชิกครอบครัว โดยใช้เทคนิคการสอน (Coaching) การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ ใช้เทคนิคตัวแบบ (Modeling Technique) เพื่อให้เลียนแบบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ใช้การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring) การฝึกทักษะการตัดสินใจโดยฝึกให้สมาชิกครอบครัวได้พิจารณาว่าปัญหาคืออะไร จะตัดสินใจเลือกวิธีการใดในการแก้ปัญหา นั้น การฝึกทักษะการจัดการความขัดแย้ง (Conflict Management Skills) การฝึกทักษะการสื่อสาร (Communication Skills Training) การทำสัญญา (Contracting) ระหว่างบุคคลว่าจะทำพฤติกรรมอะไร หากปฏิบัติตาม ไม่ปฏิบัติ จะมีผลอย่างไร

4. การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นประสบการณ์นิยมและมนุษยนิยม (Experiential /Humanist Family Counseling) ผู้นำทฤษฎีคือ คาร์ล วิทเทเกอร์ (Carl Whitaker), เวอร์จิเนีย ซาร์เทียร์ (Virginia Satir) ให้ความสำคัญเรื่องอารมณ์และความรู้สึก (Emotive and Affective) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การอยู่กับปัจจุบัน (Here and Now) เนื่องจากมีมุมมองว่า อดีตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้คือ ผลกระทบของเหตุการณ์ที่มีต่อตัวเราเท่านั้น เน้นในเรื่องการตระหนักรู้ (Awareness) การเติบโต (Growth) และความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) โดยมีความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในตนเอง สามารถเติบโตได้อย่างสมบูรณ์ รวมทั้งค้นหาและแก้ไขข้อผิดพลาด สร้างเอกลักษณ์ สร้างความนับถือตนเองเพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเองได้ และมีความพยายามที่จะพัฒนาตนเองให้เติบโต

เป้าหมายในการให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นประสบการณ์นิยมและมนุษยนิยม คือการช่วยให้บุคคลพัฒนาการสื่อสารที่ชัดเจน สอดคล้องกับสภาพการณ์ เรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหา มีการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสม และพัฒนาให้บุคคลมีวุฒิภาวะ มีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น (สดีโส คุ่มทรัพย์อนันต์, 2554)

การให้คำปรึกษารูปแบบของซาร์เทียร์ (Satir Model) มีลักษณะพิเศษ ที่สามารถเข้าถึงแก่นของความเป็นมนุษย์ มีความเข้าใจคนอย่างลึกซึ้ง และมีวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือผู้ที่ทุกข์ใจให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้รวดเร็ว ช่วยให้การให้คำปรึกษาทำได้ง่ายขึ้น โดยมีเป้าหมายคือ เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนเลือกเอง ตัดสินใจเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองมากขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจธรรมชาติของคน ได้เปรียบเทียบกับคนเหมือนภูเขาน้ำแข็ง



ซึ่งจะมีส่วนโพล์พื้นผิวน้ำเพียงเล็กน้อย แต่ส่วนใหญ่อยู่ใต้น้ำทำให้มองไม่เห็นด้วยสายตา ส่วนเหนือน้ำใช้แทนพฤติกรรมที่คนภายนอกสามารถมองเห็นได้ ส่วนใต้น้ำแทนจิตใจของคนที่เป็นนามธรรม ไม่สามารถสังเกตมองเห็นได้ด้วยตา แต่ต้องใช้การพูดคุย ซักถาม ทำความเข้าใจ (นางพาง ลัมสุวรรณ, 2556)

เทคนิคสำคัญที่ใช้ในทฤษฎีนี้ แบ่งได้ 10 ขั้นตอน ในแต่ละขั้นตอนผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการดังนี้ 1) การเตรียมตัว (Prepare self) ให้พร้อมทุกครั้งก่อนการเริ่มต้นเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา เพื่อให้มีใจสงบมีสมาธิจดจ่อกับผู้รับบริการ สามารถเชื่อมโยงตัวเองกับพลังชีวิตของตน สามารถเข้าถึงปัญญาญาณ (Inner Wisdom) เข้าถึงการหยั่งรู้ (Intuition) จากภายในตัวเอง เพื่อนำมาช่วยเหลือรอบคอบ 2) สร้างความเชื่อมโยง (Make Contact) โดยการทักทาย แนะนำตัวเอง ถามถึงความรู้สึกนึกคิด ความต้องการและอื่น ๆ ไปด้วยพร้อมกัน แสดงออกถึงทัศนคติของผู้ให้คำปรึกษาที่แตกต่างจากคนทั่วไป คือ การยอมรับตัวเขาอย่างไม่มีเงื่อนไข แสดงออกถึงความใส่ใจ ให้ความเมตตา 3) สำรวจปัญหา (Explore Problem) โดยการถามเพื่อให้รู้ว่ามีอะไรบกวนจิตใจจากเหตุการณ์ภายนอกบ้าง ใช้เวลาสำรวจปัญหาไม่เกิน 4 นาที จะไม่ถามเรื่องราวเกี่ยวกับปัญหามากมายนัก 4) สำรวจผลกระทบ (Explore Impact) โดยใช้คำถามเพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ หรือรู้ตัว (Awareness) ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะการเปลี่ยนแปลงใด ๆ จะเกิดขึ้นได้จะต้องตระหนักรู้สิ่งที่เป็นอยู่ก่อน แล้วจึงเกิดการตัดสินใจว่าต้องการเปลี่ยนแปลงอะไร 5) ตั้งเป้าหมาย (Set Goals) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาดังเป้าหมายว่าต้องการอะไร เช่น “ภายหลังรับคำปรึกษาท่านต้องการให้ตัวเองเป็นอย่างไร เปลี่ยนไปอย่างไร” 6) ตรวจสอบความตั้งใจจริง (Commitment) โดยการใช้คำถามตรวจสอบความมุ่งมั่นตั้งใจจริงของผู้รับคำปรึกษา เช่น ถามว่า “คุณต้องการที่จะไม่ต้องเจ็บปวด เพราะเรื่องนี้ก็แล้วใช่ไหม” 7) ทำการเปลี่ยนแปลง (Change) โดยใช้เทคนิค วิธีการต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนความคาดหวัง การเปลี่ยนความคิด มุมมอง ความเชื่อ หรือ ทัศนคติ การเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึก การยอมรับ การให้อภัย การปล่อยวาง หรือ ทิ้งมันไป 8) ตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง (Anchoring) เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแล้วคงอยู่ต่อไป โดยใช้คำถามช่วย เช่น “ขณะนี้ความรู้สึกของคุณเปลี่ยนเป็นอย่างไร” “ความคิดที่เปลี่ยนไปแล้วของคุณคืออะไร ช่วยบอกอีกครั้ง” เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาจดจำสิ่งที่ได้ตระหนักรู้และสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป โดยไต่ถามตัวเองพูดอีกครั้งหนึ่ง ทำให้สิ่งที่เปลี่ยนแปลงแล้วเข้ามาอยู่ในระดับจิตสำนึก (Conscious) บางครั้งการตอกย้ำอาจทำในรูปแบบการสรุปความ 9) การบ้าน (Homework) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากลับไปฝึกฝนการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจที่เกิดขึ้นแล้ว และพัฒนาตัวเองต่อไป การบ้านที่ให้ ได้แก่ “ให้คุณชื่นชมตัวคุณเอง 3 เรื่องต่อวัน” “เวลาที่คุณรู้สึกผิดหวังให้คุณดูแลใจตัวเอง เหมือนแม่ที่ดูแลลูกที่กำลังผิดหวัง” 10) ยุติการให้คำปรึกษา (Closure) เป็นขั้นตอนสุดท้าย เมื่อผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่าครบกระบวนการ และบรรลุเป้าหมายแล้ว อาจมีการนัดหมายครั้งต่อไป หากมีประเด็นปัญหาอื่นอีก

นอกจากนี้การใช้เทคนิคเพื่อช่วยให้ทราบถึงความรู้สึก ความสัมพันธ์ของสมาชิกแต่ละคนที่มีต่อกัน โดยผ่านกิจกรรมได้แก่การปั้น (Sculpture) โดยให้สมาชิกใช้ดินน้ำมันปั้นรูปสมาชิกในครอบครัว หลังจากนั้นให้เล่าเกี่ยวกับรูปที่ปั้น หรือใช้เส้นเชือก (Ropes) ยาวประมาณ 5 เมตร ผูกเชือกไว้ที่เอวของผู้รับคำปรึกษา ให้ปลายเชือกแต่ละเส้นผูกไว้กับสมาชิกในครอบครัว สังเกตความตึง ระยะห่างของเชือก ลักษณะการผูกปม แล้วนำข้อมูลที่ได้มาใช้ประกอบการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ยังมีการฝึกวิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยใช้คำพูด ท่าทาง การแสดงออกที่สอดคล้องสัมพันธ์กับเหตุการณ์

ตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาครอบครัว ได้แก่

การศึกษาเรื่องความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมของครอบครัวผู้ป่วยเอชไอวี/เอดส์ที่มีต่อผู้ป่วยก่อนและหลังการให้คำปรึกษา พบว่าการให้บริการให้คำปรึกษาครอบครัวของศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม (Behavioral Counseling Center-BCC) ในเมืองชิราซ (Shiraz) ประเทศอิหร่าน มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและความรู้เกี่ยวกับการดูแลและลดพฤติกรรมการแบ่งแยกที่มีต่อผู้ป่วย ช่วยลดการตีตราและพฤติกรรมการแบ่งแยกผู้ป่วยเอชไอวี/เอดส์จากครอบครัว ส่งผลดีต่อร่างกาย จิตใจ และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย การให้คำปรึกษาครอบครัวจึงมีประโยชน์สำหรับการดูแลผู้ป่วยและครอบครัว (Honarvar, 2010)

การศึกษาของเจคสัน (Jackson, 2009) เรื่องการใช้ครอบครัวบำบัดภายในศูนย์ให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัย พบว่า ความขัดแย้งของพ่อแม่และการก้าวก้าว (Over Involved) ในชีวิตของนักศึกษามากเกินไป เป็นสาเหตุหนึ่งของความทุกข์ของนักศึกษา เขาต้องการให้ครอบครัวช่วยเหลือในการเผชิญชีวิตในมหาวิทยาลัย

การศึกษาครอบครัวที่มีสมาชิกเจ็บป่วย พบว่า ผู้ป่วยด้วยโรคจิตเภท (Schizophrenia) ที่มาจากครอบครัวที่มีการวิพากษ์วิจารณ์กันในระดับสูง (Express High Levels of Criticism) เป็นปฏิปักษ์ต่อกัน หรือครอบครัวที่มีความเกี่ยวพันกันมากเกินไป (Over Involvement) มีความถี่ของการป่วยซ้ำ มีอาการกำเริบได้มากกว่าผู้ป่วยที่มาจากครอบครัวที่มีแนวโน้มที่จะแสดงออกทางอารมณ์ต่อกันน้อย หากเปรียบเทียบผู้ป่วยที่กลับไปอยู่กับครอบครัวที่มีการแสดงอารมณ์ต่อกันสูง จะพบอัตราการกำเริบของโรคมักร้อยละ 50 ส่วนผู้ป่วยที่กลับไปอยู่กับครอบครัวที่มีการแสดงอารมณ์ต่อกันต่ำ มีอัตราการกำเริบเพียงร้อยละ 20 (Askey, Gamble & Gray, 2007 อ้างถึงใน Kritzinger, Swartz, Mall & Asmal, 2011)

สรุป

การเลือกใช้รูปแบบและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาของครอบครัว จะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในการให้คำปรึกษา ช่วยหยุดวงจรของปัญหาให้ลดลง เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงในครอบครัว จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคลากรสาธารณสุขต้องมีความรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษา เพื่อนำมาช่วยให้ครอบครัวที่ประสบปัญหา ให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม มีขอบเขตที่ชัดเจน ทั้งขอบเขตส่วนบุคคล ขอบเขตระหว่างระบบย่อยภายในครอบครัว และระหว่างครอบครัวกับระบบภายนอก มีความผูกพันทางอารมณ์ที่เหมาะสม ไม่ห่างและไม่ใกล้ชิดเกินไป สมาชิกมีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถแยกตัวเองออกจากครอบครัวได้ มีการจัดลำดับอำนาจเหมาะสม ชัดเจน สมาชิกมีบทบาทหน้าที่และปฏิบัติหน้าที่ได้เหมาะสม สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตที่เกิดขึ้นได้ จัดการกับความขัดแย้งได้ รวมทั้งมีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้ครอบครัวกลับมาเป็นสถาบันหลักที่เข้มแข็งของสังคมไทย

ข้อเสนอแนะ

1. ส่งเสริมการจัดหลักสูตรฝึกอบรมการให้คำปรึกษาครอบครัวให้แก่สมาชิกในทีมสุขภาพ เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในการช่วยเหลือครอบครัว
2. ประชาสัมพันธ์ให้ครอบครัวที่ประสบปัญหา ได้เข้ารับบริการขอรับคำปรึกษาได้ตั้งแต่วาระเริ่มต้น โดยไม่ต้องรอให้เกิดปัญหาที่รุนแรง



รายการอ้างอิง

- จิณัฐตา ศุภศรี, อรวรรณ หนูแก้ว และวันดี สุทธรังสี. (2560). ผลของโปรแกรมการให้สุขภาพจิตศึกษา
ครอบครัวต่อภาวะของผู้ดูแลเด็ก ออทิสติก: การศึกษาเบื้องต้น. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาล
และการสาธารณสุขภาคใต้*, 4(ฉบับพิเศษ): S196-S213.
- ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา. (2555). *ภาวะซึมเศร้า: การบำบัดและการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและ
พฤติกรรม*. เชียงใหม่: วนิตการพิมพ์.
- นางพาง ลัมสุวรรณ. (2556). *ซาเทียร์ จิตบำบัดและการพัฒนาตนเอง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- มณฑิรา จารุเพ็ง. (2558). *ครอบครัวศึกษาและการให้คำปรึกษาครอบครัว*. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์ อินเตอร์
คอร์पोเรชั่น.
- เมธินันท์ ภิญญชน. (2539). *การให้คำปรึกษาครอบครัวเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สตีลส์ คัมทรีพ็อยน์ต์. (2554). *คู่มือครอบครัวบำบัดสำหรับผู้ปฏิบัติงานด้านครอบครัวและเด็ก*. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2554). *จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ:
ชั้นต่ำการพิมพ์.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2556). *สร้างชีวิตใหม่ คู่มือจิตบำบัดและการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: ชั้นต่ำการพิมพ์.
- Calson, J., Speery & Lewis, J. A. (1997). *Family Therapy Ensuring Treatment Efficacy*. California:
Book/Cole Publishing Company.
- Goldenberg, H. & Goldenberg, I. (2008). *Family Therapy an Overview*. (7thed). California USA:
Books/Cole Public.
- Honarvar, B. (2010). The Knowledge, Attitude and Behavior of HIV/AIDS Patients Family
Toward their Patients Before and After Counseling. *Iran J. Med Science*, 35(4): 287-292.
- Jackson, K. (2009). The Use of Family Therapy Within a University Counseling Center.
Journal of College Student Psychotherapy, 23:253-261.
- Kritzinger, J., Swartz, L., Mall, S. & Asmal, L. (2011). Family Therapy for Schizophrenia in the
South African Context: Challenges and Pathways to Implementation. *South African
Journal of Psychology*, 41(2): 140-146
- Nichols, P. M. & Schwartz, C. R. (2007). *The Essentials Family Therapy and Overview*. (3rded.).
United States of America: Pearson Education.