

การให้การปรึกษาคอบครัวสำหรับครูที่ปรึกษา*

Family Counseling for School Teacher's Adviser

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (Laddawan Na Ranong)**

บทคัดย่อ

ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับนักเรียนในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาติดยาเสพติด ปัญหาเด็กติดเกม ปัญหาหนีเรียน ปัญหาประพฤติผิดทางเพศ ปัญหาลักขโมย และอื่นๆ เมื่อครูแนะแนวหรือครูที่ปรึกษาเข้าไปช่วยเหลือ มักพบเสมอว่าสาเหตุมาจากครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นการให้การปรึกษานักเรียนในปัจจุบันจึงควรให้ความสนใจและความสำคัญกับการให้การปรึกษาคอบครัวด้วย และผู้ทำหน้าที่ครูที่ปรึกษาสามารถให้การปรึกษาคอบครัว โดยใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาคอบครัวที่เน้นระบบครอบครัวหรือทฤษฎีเชิงระบบของโบเวน และทฤษฎีการให้การปรึกษาคอบครัวที่เน้นประสบการณ์นิยมและมนุษยนิยม ด้วยจุดมุ่งหมายสำคัญของการปรึกษาคอบครัวก็เพื่อช่วยเหลือนักเรียนให้สามารถเกิดการเปลี่ยนแปลง เข้าใจตนเอง เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา มีความรู้สึกที่ดีต่อครอบครัว และดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวของนักเรียนได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ: การให้การปรึกษาคอบครัว, ครูที่ปรึกษา

* วัตถุประสงค์ของการเขียนบทความเพื่อเผยแพร่ความรู้เรื่องการให้การปรึกษาคอบครัวสำหรับครูที่ปรึกษา

** รองศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โทรศัพท์ 0-2504-8502

Assoc. Prof., Ed.D., School of Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University,

Tel. 0-2504-8502

Abstract

Nowadays, the problems that happen to school students, whether it's drug abuse problems, game addicts truancy problems, the issues of sexual misconduct, theft issues and other problems. When a Teacher, Guidance Counselor or School Teacher's Adviser access to help. Usually always found that caused by a large part of the family. Therefore, to consult the students should pay attention and priority to Family Counseling and School Teacher's Adviser can consult the family by using the Family Counseling Theory such as Family Systems Therapy or Bowenian System Theory and Experiential and Humanistic Family Theory. The most important purpose of Family Counseling is to help the students make changes and promote self-understanding, learn how to solve the problems and to have a positive attitude about the family and have a happy family life.

Keywords: Family Counseling, School Teacher's Adviser

บทนำ

สืบเนื่องจากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่ 2)พ.ศ.2545 และ (ฉบับที่ 3)พ.ศ.2553 ได้กำหนดให้มีการจัดทำหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อความเป็นไทย ความเป็นพลเมืองดีของชาติ การดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ ตลอดจนเพื่อการศึกษาต่อ การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน นอกจากจะกำหนดสาระการเรียนรู้ไว้ในแต่ละกลุ่มเพื่อพัฒนาคุณภาพผู้เรียนทุกคนแล้ว ยังได้กำหนดให้มีกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถของตนเองตามศักยภาพ การพัฒนาที่สำคัญได้แก่ การพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ให้ครบทุกด้าน ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยอาจจัดเป็นแนวทางหนึ่งที่จะสนองนโยบายในการสร้างเยาวชนของชาติ ให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย และมีคุณภาพ เพื่อพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคม ซึ่งสถานศึกษาต้องดำเนินการอย่างมีเป้าหมาย มีรูปแบบและวิธีการที่เหมาะสม กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่กำหนดให้ก็คือ กิจกรรมแนะแนวและการให้การปรึกษา

กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งผู้สร้างทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนว ให้การปรึกษาด้านชีวิต การศึกษาต่อ และการพัฒนาตนเองสู่โลกของอาชีพและการมีงานทำ

ดังนั้น ครูทุกคนที่ต้องทำหน้าที่เป็นครูที่ปรึกษานั้น จำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษาที่จำเป็นอย่างยิ่ง ได้แก่ การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล การให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม และการให้การปรึกษารอบครัวในการช่วยเหลือผู้เรียนให้สามารถเข้าใจตนเอง เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา และดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขมากที่สุด และสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นมิตรให้นักเรียนรู้สึกอบอุ่น มั่นคง และเป็นสุขที่จะเรียนรู้ เพื่อพัฒนาเจตคติในทางบวก และการมีวินัยในตนเอง

(อรรถพ จินะวัฒน์, 2559: 1381) อย่างไรก็ตาม ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับนักเรียนในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาติดยาเสพติด ปัญหาเด็กติดเกม ปัญหาหนีเรียน ปัญหาประพฤติดิตทางเพศ ปัญหาลักขโมย และอื่นๆ และจากรายงานการวิจัยของสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา(ขนิษฐา พจนานุกุลกิจและคณะ, 2559: 657) ด้านผู้เรียน พบว่า ผู้เรียนขาดความพร้อม พื้นฐานที่สำคัญต่อการเรียนรู้ ได้แก่ การอ่าน การเขียน การพูดสื่อสาร การฟัง การคิดเลข และการจัดลำดับความคิด มีปัญหาในครอบครัว เช่น การหย่าร้าง ฐานะยากจน การอบรมเลี้ยงดู เป็นต้น การดูแลเอาใจใส่ ส่งผลให้ผู้เรียนไม่เห็นถึงความสำคัญของการเรียน ขาดทักษะการเรียนรู้ และขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ของผู้เรียน เมื่อนักจิตวิทยาหรือครูแนะแนวเข้าไปช่วยเหลือ มักพบเสมอว่าสาเหตุมาจากครอบครัวเป็นส่วนใหญ่จากสภาพการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ในสังคมส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ โครงสร้าง กฎเกณฑ์และสภาพจิตของครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นเมืองใหญ่หรือในชนบทอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ครูที่ปรึกษาในสถานศึกษาจำเป็นต้องตระหนักถึงผลของการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ที่กระทบเป็นลูกโซ่จากสังคมใหญ่ไปสู่ชุมชน ครอบครัว สถานศึกษา ผู้ใหญ่และเด็ก จำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ ที่นอกเหนือจากการให้บริการแนะแนวในสถานศึกษาตามที่เคยทำอยู่ตามปกติ เพื่อเป็นการปรับทิศทางและเพิ่มวิธีการให้การปรึกษาให้สอดคล้องกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป

ดังนั้นการให้การปรึกษานักเรียนในปัจจุบันจึงควรให้ความสนใจและความสำคัญกับการให้การปรึกษารอบครัวด้วย และผู้ทำหน้าที่ครูที่ปรึกษาจึงควรสนใจศึกษา ฝึกอบรมความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษารอบครัวเพิ่มเติม ให้มีความรู้ ความเข้าใจ และเทคนิคการให้การปรึกษารอบครัวที่จำเป็น เพื่อได้นำไปประยุกต์ใช้กับการให้การปรึกษารอบครัวแก่ผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

การให้การปรึกษารอบครัวเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยให้แต่ละครอบครัวสามารถจัดการกับปัญหาและทำหน้าที่ของครอบครัวได้อย่างสมบูรณ์ เนื่องจากการให้การปรึกษารอบครัวเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือครอบครัวที่ไม่ได้มุ่งเฉพาะสมาชิกคนใดคนหนึ่งที่ถูกกล่าวว่ามีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เพราะถือว่าครอบครัวเป็นระบบ ๆ หนึ่ง ปัญหาที่เกิดขึ้นในระบบครอบครัวจึงเป็นส่วนรวมและเป็นความรับผิดชอบของทุกคนในครอบครัวที่จะต้องร่วมมือกันหาทางแก้ไข โดยความช่วยเหลือของผู้ให้การปรึกษาที่มีคุณสมบัติส่วนตัวและวิชาชีพที่เหมาะสม เพื่อที่จะให้ครอบครัวอยู่ในสภาวะที่สมดุล และทำหน้าที่ของครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นแนวทางที่จะพัฒนาสมาชิกในครอบครัวให้มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถสื่อสารได้ดี และสามารถสร้างสัมพันธภาพและปรับตัวได้ดีทั้งในครอบครัวและสังคมภายนอก (เมธินันท์ ภิญญชน 2539 : 21)

การให้การปรึกษารอบครัวจึงเป็นการรวมเอาบุคคลที่มีความผูกพันกัน ในฐานะเป็นครอบครัวเข้ามาร่วมกันด้วย เป็นการให้การปรึกษาทั้งครอบครัวไม่ใช่ผู้ที่ถูกระบุว่ามีปัญหา ครอบครัวในที่นี้หมายถึง บุคคลที่มีความใกล้ชิดซึ่งได้แก่ พ่อแม่ สามี หรือภรรยา ลูก ญาติพี่น้อง และอาจรวมถึงเพื่อนฝูงด้วย การให้การปรึกษารอบครัวไม่ได้เป็นเพียงการนำสมาชิกทั้งครอบครัวมานั่งพร้อมกันและให้ความช่วยเหลือโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เท่านั้น แต่การให้การปรึกษารอบครัวเป็นแนวคิดที่แตกต่างไปจากในอดีตที่มองว่า ปัญหาที่อยู่ภายในตัวบุคคลคือที่ บริบท (Context) หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่แวดล้อมบุคคล และบริบทที่สำคัญที่สุดของบุคคล คือครอบครัว ดังนั้นการนำครอบครัวมาร่วมในการให้การปรึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

เป้าหมายของการให้การศึกษารอบครัว คือการสร้างบริบทแห่งครอบครัวขึ้นใหม่ให้มีกฎโครงสร้าง และระบบความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกว่าเดิม ผู้ให้การศึกษาไม่ได้มุ่งที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเฉพาะผู้ที่ถูกระบุว่ามีปัญหาเพียงเท่านั้น แต่จะช่วยให้ทั้งครอบครัวเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมในด้านต่าง ๆ ในด้านการสื่อสาร การแก้ไขความขัดแย้ง การแก้ไขการปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัวเอง และกับระบบภายนอก เช่น เครือญาติ เพื่อนฝูง และที่ทำงาน เป็นต้น

บทบาทหน้าที่สำคัญของผู้ให้การศึกษารอบครัว ได้แก่ 1) สามารถสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตรที่ก่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ระหว่างผู้รับการปรึกษา และผู้ให้การศึกษารอบครัว 2) สามารถสื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ของการศึกษารอบครัว 3) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจตนเองและบริบทแวดล้อม 4) สนับสนุน ให้กำลังใจ เอื้ออำนวยความสะดวกที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพยายามแก้ปัญหา และสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ตลอดจนสามารถปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนเองและปรับตัวได้เหมาะสมยิ่งขึ้น 5) ให้กำลังใจผู้รับการปรึกษาในการแก้ปัญหา ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ตลอดทั้งวางแผนเพื่ออนาคต 6) สามารถประสานงานกับบุคลากรในหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อประโยชน์ของผู้รับการปรึกษา 7) สามารถติดตามผลและประเมินผลของการให้บริการการศึกษารอบครัว และ 8) สามารถพัฒนายุทธวิธีในการศึกษารอบครัวให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2547:7; Dallos&Draper.2005:19)

สำหรับขั้นตอนการให้การศึกษารอบครัวโดยทั่วไปนั้น (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.2547: 8-15;เมธินันท์ ภิณฺฑชุน.2539:51)ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนที่สำคัญได้แก่

1.ขั้นเตรียมความพร้อม ประกอบด้วย การสัมภาษณ์ การประเมินครอบครัว การกำหนดสมมติฐานในการปรึกษา และการกำหนด วัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การสัมภาษณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สร้างสัมพันธภาพ และสร้างการเป็นพันธมิตรกับสมาชิกครอบครัวและผู้รับการปรึกษา โดยยอมรับตามที่เขาเป็นรับฟังความคิดและความรู้สึกของทุก ๆ คนด้วยความเคารพ ด้วยความเข้าใจและให้การยอมรับตามที่เขาเป็น 2) เพื่อชี้แจงจุดมุ่งหมายของการปรึกษา ระยะเวลาในการปรึกษา วัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษา ตลอดจนการรักษาความลับของผู้รับการปรึกษาและของสมาชิกครอบครัว ซึ่งเป็นจรรยาบรรณวิชาชีพของผู้ให้การปรึกษา และ 3) เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประวัติของผู้รับการปรึกษาและบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ จากผู้รับการปรึกษาและสมาชิกครอบครัวหรือผู้ที่เกี่ยวข้องที่แต่ละคนฟังด้วยความใส่ใจกับมุมมองของแต่ละคนในการเสนอปัญหาหรือเรื่องราวต่างๆเพื่อจะรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสังเกตและรับรู้เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกแต่ละคน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการกำหนดสมมติฐานที่คาดว่าจะเป็นไปได้เกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเพื่อเป็นข้อมูลประกอบการกำหนดวิถีทางในการปรึกษาต่อไป

การประเมินครอบครัว มีประเด็นสำคัญคือการประเมินครอบครัว เกี่ยวกับบทบาทของสมาชิกครอบครัวปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัว การสื่อสาร ความผูกพันทางอารมณ์ การตอบสนองทางอารมณ์ การแก้ไขปัญหา การเผชิญความขัดแย้งที่เกิดขึ้น สัมพันธภาพ ระหว่างสมาชิกครอบครัวตลอดทั้ง บุคลิกภาพของผู้รับการปรึกษาโดยการสัมภาษณ์ การเขียนแผนภูมิครอบครัวโดยผู้รับการปรึกษาจะเป็นผู้เขียนแผนภูมิ

ครอบครัวที่ได้จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประวัติครอบครัว การใช้แบบประเมินการทำหน้าที่ครอบครัวและหรือ การใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยา เช่น การวาดภาพครอบครัว เป็นต้น

การกำหนดสมมติฐานในการศึกษา เพื่อกำหนดสมมติฐาน หรือแนวทางหรือวิธีทางที่คาดว่าจะเกี่ยวข้อง จะเป็นไปได้ และจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา โดยผู้ให้การศึกษาจะประมวลข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประวัติและเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษา และบุคคลที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลที่ได้จากการประเมินครอบครัวที่ได้จากการตอบแบบประเมินหรือ การทดสอบทางจิตวิทยา มากำหนดแนวทางหรือวิธีทางในการศึกษาต่อไป

การกำหนด วัน เวลา และสถานที่ในการศึกษา เพื่อนัด วัน เวลา และสถานที่ในการศึกษาในแต่ละครั้งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษา และสมาชิกครอบครัวได้เตรียมตัวและเห็นความสำคัญของการมารับการปรึกษาอย่างต่อเนื่อง จนกว่าจะสิ้นสุดหรือยุติการศึกษา

2. ขั้นตอนการศึกษา ประกอบด้วย 3 ระยะคือ ระยะแรกของการศึกษา ระยะกลางของการศึกษา ระยะสิ้นสุดหรือยุติการศึกษา ดังสาระสำคัญต่อไปนี้

ระยะแรกของการศึกษา มีเป้าหมายเพื่อตรวจสอบสมมติฐานที่ได้จากการสัมภาษณ์ และจากการประเมินครอบครัวในขั้นเตรียมความพร้อมว่า สอดคล้องกับสภาพปัญหาและเหตุแห่งปัญหาตามความเป็นจริงหรือไม่ อย่างไรก็ตาม สมมติฐานที่กำหนดจากขั้นเตรียมความพร้อม ก็อาจจะปรับเปลี่ยนได้หากมีข้อมูลใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษามากที่สุด รวมทั้งศึกษาสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว และสาเหตุแห่งปัญหาครอบครัว

ระยะกลางของการศึกษา มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาและสมาชิกครอบครัวได้แสดงความคิด ความรู้สึก ยอมรับปัญหาและมีความเข้าใจกันและกัน มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง และสมาชิกครอบครัวมากขึ้น ตลอดจนพร้อมที่จะพัฒนาสัมพันธภาพในครอบครัวให้ดีขึ้น โดยผู้ให้การศึกษาจะเปิดโอกาสสนับสนุนให้สมาชิกสนทนาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก และแสดงออกถึงความสัมพันธ์ระหว่างกัน และกัน และผู้ให้การศึกษาจะคอยสังเกต เอื้ออำนวยความสะดวก ให้กำลังใจ และไม่เข้าไปขัดจังหวะ หรือทำให้การสนทนาระหว่างสมาชิกครอบครัวชะงัก หรือสะดุดหยุดลงตลอด ทั้งจะไม่วิพากษ์วิจารณ์ หรือตำหนิสมาชิกหรือการแสดงออกของสมาชิกครอบครัวคนใดคนหนึ่ง

ระยะสิ้นสุดการศึกษา หรือขั้นยุติการศึกษา จะเกิดขึ้นต่อเมื่อปัญหาที่ผู้เข้ารับการปรึกษาหรือสมาชิกครอบครัวนำเสนอได้รับการแก้ไขหรือได้รับการส่งเสริมให้ดีขึ้น สมาชิกครอบครัวพึงพอใจตามเป้าหมายที่มาขอรับบริการ สมาชิกครอบครัวเข้าใจพฤติกรรม การกระทำ ความคิด ความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้นได้เรียนรู้ว่า สิ่งใดควรกระทำ สิ่งใดไม่ควรกระทำ และจะทำอย่างที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดปัญหาเดิมๆขึ้นอีก เรียนรู้ที่จะป้องกันการเกิดปัญหาต่างๆ ในอนาคตตลอดทั้ง พัฒนาและเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกครอบครัวให้ดีขึ้น

ในขั้นยุติการบำบัดซึ่งเป็นระยะสิ้นสุดการรักษานี้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องวางแผนร่วมกับผู้รับการปรึกษา และหรือสมาชิกครอบครัวถึงการจะยุติการปรึกษาโดยเตรียมการที่จะยุติการปรึกษา โดยลดความถี่ของการพบกันลงและการยุติการปรึกษานี้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องกล่าวถึง การยุติการปรึกษา โดยสรุปผลของการปรึกษา อภิปรายถึงเป้าหมายระยะยาว และหนทางที่จะป้องกัน มิให้ปัญหาที่เคยเกิดขึ้น กลับคืนมาอีกในอนาคต ติดตามผลเป็นระยะ ๆ ถึงแม้ว่าการบำบัดจะยุติไปแล้ว

3. ขั้นตอนติดตามและประเมินผลการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องติดตามและประเมินผลการปรึกษาเป็นระยะ ๆ เพื่อพัฒนาวิธีการปรึกษาให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาของผู้รับการปรึกษาและหากมีประเด็นปัญหาใดเกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะได้หาทางให้การช่วยเหลือหรือแก้ไขได้ทัน

การให้การปรึกษารอบครัวสำหรับครูที่ปรึกษาในบทความนี้ ผู้เขียนได้ระบุแนวทางตามทฤษฎีการให้การปรึกษารอบครัว 2 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการให้การปรึกษารอบครัวที่เน้นระบบครอบครัวหรือทฤษฎีเชิงระบบของโบเวน และทฤษฎีการให้การปรึกษารอบครัวที่เน้นประสบการณ์นิยมและมนุษยนิยม ซึ่งเทคนิคของทั้งสองทฤษฎีนี้ไม่ยุ่งยากและซับซ้อน ทั้งยังมีแนวคิดและการปฏิบัติที่ชัดเจน ครูที่ปรึกษาในสถานศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ แต่อย่างไรก็ตามครูที่ปรึกษาที่สนใจและจำเป็นต้องใช้วิธีการให้การปรึกษารอบครัว ควรจะไปเข้ารับการฝึกอบรมในเรื่องนี้เพิ่มเติมจากสถาบันและองค์กรที่เชื่อถือได้

สำหรับสาระสำคัญของทฤษฎีการให้การปรึกษารอบครัว 2 ทฤษฎีดังกล่าวข้างต้นจะได้กล่าวถึง ผู้นำทฤษฎี แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎี เป้าหมายของการให้การปรึกษา และเทคนิคการให้การปรึกษา ดังต่อไปนี้ (Satir, et al.1991 : 19-30 ; Carlson, et al. 1997 : 46 – 50 ; Nichols , et al. 1998 : 140 – 152, 247-250, 275-284 ; ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2545 : 13-97)

ทฤษฎีการให้การปรึกษารอบที่เน้นระบบครอบครัว หรือทฤษฎีการให้การปรึกษารอบครัวตามทฤษฎีของโบเวน (Family Systems Therapy)

1. ผู้นำทฤษฎี เมอร์เรย์ โบเวน (Murray Bowen)

2. แนวคิดที่สำคัญ

ทฤษฎีการให้การปรึกษารอบครัวที่เน้นระบบครอบครัว เชื่อว่า ครอบครัวเป็นหน่วยทางอารมณ์ ซึ่งสมาชิกในครอบครัวแต่ละคนเกี่ยวพันกันในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมภายในระบบความสัมพันธ์ของครอบครัว นอกจากนี้ยังให้ความสนใจต่อความสัมพันธ์ที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษหลายรุ่น เพราะเชื่อว่าการพิจารณาความสัมพันธ์และรูปแบบพฤติกรรมของบรรพบุรุษที่สืบทอดกันมาแต่ละรุ่นจะช่วยให้เข้าใจและทำนายประสิทธิภาพของครอบครัวรุ่นที่เป็นปัจจุบันได้ แนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้การปรึกษารอบครัวที่เน้นระบบครอบครัวมี 8 ประการดังนี้

1) การแยกตนจากครอบครัว (Differentiation of Self) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการแยกตนเองจากครอบครัวเดิมในระดับอารมณ์และความคิด ชีวิตของคนในครอบครัวจะมีอำนาจสองฝ่ายซึ่งมีลักษณะตรงกันข้าม ฝ่ายแรกเป็นอำนาจที่ดึงดูดให้สมาชิกในครอบครัวผูกพันใกล้ชิดกัน และฝ่ายที่สองเป็นตัวของตัวเอง แต่ละคนจะมีระดับของการแยกตนจากครอบครัวไม่เหมือนกัน

2) สามเหลี่ยมสัมพันธ์ (Triangles) เป็นการนำเอาสมาชิกในครอบครัวอีกคนหนึ่งมาที่อ่อนแอต่อการหลอมรวมมารวมเป็นปฏิสัมพันธ์ของคน 3 คน เพื่อช่วยลดความเครียดหรือความวิตกกังวล อย่างไรก็ตามการสร้างสามเหลี่ยมสัมพันธ์จะช่วยลดความเครียดในช่วงแรก ๆ แต่ถ้าบุคคลที่ 3 เข้ามาด้วยความไม่เป็นกลางเข้าข้างอีกฝ่าย จะก่อให้เกิดการขยายวงสามเหลี่ยมบางครั้งมีการดึงเอาบุคคลภายนอก เช่น ตำรวจ เพื่อน ญาติ เป็นต้น เข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาในครอบครัว และไม่สามารถลดความตึงเครียดในครอบครัวได้

3) ระบบอารมณ์ในครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family Emotional System) เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า ความตึงเครียดทางอารมณ์เกิดขึ้นจากการขาดความสามารถในการแยกตนจากครอบครัว ความตึงเครียดที่เกิดจากการหลอมรวมทางอารมณ์ มีผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตใจของคู่สมรส หรือก่อให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตสมรส และอาจมีผลทำให้เด็กในครอบครัวมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจตัวอย่างเช่น เมื่อบิดามารดาเกิดความขัดแย้งกันทุกครั้งที่มีความเครียดสูง จะส่งผลกระทบทางลบต่อพฤติกรรมที่โรงเรียนและที่บ้านของเด็ก และเมื่อเกิดปัญหาด้านพฤติกรรม ก็ยิ่งเพิ่มความเครียดให้บิดามารดาสูงขึ้นไปอีก ผลกระทบทางลบที่เกิดขึ้นในครอบครัวอาจส่งผลเสียต่อความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพของเด็กได้

4) กระบวนการโยนความผิดให้ครอบครัว (Family Projection Process) ในครอบครัวที่บิดามารดาปฏิบัติต่อบุตร ธิดาในครอบครัวแต่ละคนในลักษณะที่แตกต่างกัน จะส่งผลให้เด็กมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตของเขาแต่ละคนต่างกัน เด็กที่บิดามารดาให้ความสนใจและมีความผูกพันมาก จะมีแนวโน้มในการพัฒนาทักษะความหลอมรวมทางอารมณ์มากกว่าพี่น้องคนอื่นในครอบครัว และผลที่ตามมาก็คือ เด็กจะเป็นคนอ่อนแอต่อความเครียดในครอบครัว กระบวนการโยนความผิดให้ครอบครัว คือ วิธีที่บิดามารดาถ่ายทอดความไม่สามารถแยกตนจากครอบครัวของพ่อแม่ไปยังคนที่มีความอ่อนแอทางใจมากที่สุด ทำให้เด็กเหล่านี้ไม่สามารถปกป้องตัวเองได้ ตัวอย่างเช่น เมื่อมีปัญหา มารดารู้ถึงปัญหาของตนเองและรู้สึกกังวลมาก จึงปกป้องดูแลตนเองมากขึ้น ทำให้เด็กกลายเป็นคนชอบเรียกร้องและอ่อนแอโดยไม่รู้ตัว ในขณะที่เด็กถ้าบิดาเข้าไปสนับสนุนการกระทำของแม่ที่ปกป้อง แทนที่บิดาจะจัดการกับปัญหาให้สงบลง ก็จะทำให้ยิ่งอ่อนแอซึ่งเป็นการทำร้ายลูกมากขึ้น

5) การตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัว (Emotional Cutoff) เป็นการหนีจากการผูกพันทางอารมณ์ที่ยังไม่สะอาด การหลีกเลี่ยงความผูกพันดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงการไม่ยอมรับความขัดแย้งภายในจิตใจที่ยังไม่ได้สะอาด หรือไม่ได้รับการเอาใจใส่ เมื่อเกิดความขัดแย้งในระดับที่สมาชิกไม่สามารถทนได้ สมาชิกอาจหาทางออกโดยการสร้างความเห็นห่างทางอารมณ์ สังคม และทางกาย เช่น ย้ายไปอยู่ที่ไกล ๆ โดยใช้ระยะทางเป็นอุปสรรค เพื่อปกป้องตนเอง หากจำเป็นต้องมีการติดต่อสื่อสารกันระหว่างสมาชิกครอบครัว ก็จะมีลักษณะสั้น ๆ และผิวเผิน การตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวที่เกิดในรุ่นของบิดามารดากับปู่ย่าตายาย มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกในรุ่นของบิดามารดากับ ๆ ในรุ่นต่อ ๆ ไป

6) กระบวนการสืบทอดประสิทธิภาพการดำเนินชีวิตของบรรพบุรุษในครอบครัว (Multigenerational Transmission Process) ความสามารถในการแยกตนจากครอบครัวสามารถถ่ายทอดไปยังบุคคลในหลายรุ่น โบเวนพบว่า บุคคลที่มีความสามารถในการแยกตนเองจากครอบครัวระดับเดียวกับบิดามารดา สามารถสืบทอดความคงที่ของครอบครัวที่พึงประสงค์ในรุ่นต่อ ๆ ไป นอกจากนี้บุคคลที่มีความสามารถ

ในการแยกตนจากครอบครัวระดับสูงจะถ่ายทอดไปให้บุคคลรุ่นหลังให้เขามี ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตสูง และประสบความสำเร็จในชีวิต

7) ตำแหน่งของพี่น้องในครอบครัว (Sibling Position) เด็กพัฒนาบุคลิกภาพและลักษณะเฉพาะตัวของเขาจากลำดับการเกิดในครอบครัวที่เขาได้รับการเลี้ยงดูและการเลือกคู่แต่งงานโดยพิจารณาถึงลำดับการเกิดของทั้งคู่มิมีส่วนทำให้ชีวิตการแต่งงานประสบความสำเร็จ เช่น คู่สมรสที่เป็นคนแรกกับคนที่สองจะปรับตัวเข้ากันได้ดี คู่สมรสที่เป็นคนแรกทั้งคู่อาจจะอึดอัดเพราะต่างฝ่ายเคยเป็นผู้ต้นสนใจและเป็นผู้นำ เป็นต้น

8) การถดถอยของสังคม (Societal Regression) สังคมก็เหมือนกับครอบครัวประกอบไปด้วยอำนาจผลักดัน 2 ประการ ที่ทำงานตรงข้ามกัน อำนาจแรกดึงดูดให้สมาชิกในสังคมมีความผูกพันกันไม่แยกจากกัน อีกอำนาจหนึ่งผลักดันให้สมาชิกในสังคมมีความเป็นตัวของตัวเองภายใต้สภาพความวิตกกังวล หรือความเครียดของสังคม เช่น การเพิ่มของประชากรในสังคม การขาดแคลนทรัพยากรธรรมชาติ หรือความเครียดอื่นๆ ที่มีอย่างต่อเนื่องจะบั่นทอนต่อการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง และความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น

3. เป้าหมายของการให้การปรึกษา มีดังนี้

- 1) ช่วยให้บุคคลสามารถแยกตนเองจากครอบครัวได้ เนื่องจากการที่สมาชิกครอบครัวมีความผูกพันมากเกินไป จะทำให้เกิดการพึ่งพิงมากเกินไปจนไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง
- 2) ช่วยให้ครอบครัวจัดการกับการหลอมรวมทางอารมณ์ ไม่เป็นบุคคลที่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ หรือไม่เป็นบุคคลที่ดำเนินชีวิตอยู่ภายใต้ปฏิกิริยาของผู้อื่น เช่น จะทำอะไรก็ต้องคอยความเห็นชอบจากผู้อื่นก่อน
- 3) ช่วยให้ครอบครัวเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงสภาพการณ์ของอดีตที่ส่งผลมายังรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ของครอบครัวในปัจจุบันทำให้สามารถลดความวิตกกังวล และช่วยผ่อนคลายความฉุนเฉียว

4. เทคนิคการให้การปรึกษา

เทคนิคการให้การปรึกษา ที่ช่วยให้ครอบครัวบรรลุเป้าหมายตามทฤษฎีการให้คำปรึกษา ครอบครัวที่เน้นระบบครอบครัว มีดังนี้

- 1) แผนภูมิครอบครัว (Genogram) เป็นเทคนิคช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาศอบครัวและสมาชิกครอบครัวได้สำรวจโครงสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวอย่างน้อย 3 ชั่วอายุคน
- 2) การคืนสู่เหย้า (Going Home Again) เป็นเทคนิคที่นักบำบัดครอบครัว ใช้แนะนำสมาชิกครอบครัวให้กลับคืนสู่บ้านเกิด เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกได้กลับไปเรียนรู้และทำความเข้าใจซึ่งกันและกันในลักษณะที่เป็นอยู่ ริเริ่มสร้างความสัมพันธ์ใหม่ สะสางสิ่งที่ค้างคาใจ เพื่อสร้างความสงบ และความราบรื่นให้เกิดขึ้นในครอบครัว กระบวนการคืนสู่เหย้านี้อาจใช้การโทรศัพท์ การไปเยี่ยม และการเขียนจดหมายถึง เป็นต้น
- 3) การจัดการกับสามเหลี่ยมสัมพันธ์ (Detriangulation) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลยังเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และบุคคลอีกสองคนในวงสามเหลี่ยมสัมพันธ์ โดยไม่เข้าข้างใครคนใดคนหนึ่ง และสามารถตอบโต้ปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างเป็นกลางที่สุด

4) การสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลได้ติดต่อกันเกี่ยวข้องกับอีกบุคคลหนึ่ง โดยพูดคุยกันถึงเรื่องที่เป็นส่วนตัวซึ่งกันและกันตลอดจนอารมณ์ความรู้สึก และความคิดที่มีต่อกันระหว่างคนสองคนเท่านั้น การใช้เทคนิคจะช่วยให้เกิดการปรับปรุงระบบความสัมพันธ์ในครอบครัว และช่วยทำให้รู้จักตัวเอง

5) เทคนิคการแยกตนเอง (Differentiation of Self) เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแยกแยะความคิดหรือสติปัญญาและอารมณ์ และมีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ใช่คอยแต่พึ่งพาคนอื่นจนทำให้คิดอะไร ทำอะไร หรือตัดสินใจอะไรด้วยตัวเองไม่ได้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องใช้เทคนิคการเผชิญหน้ากับสมาชิกครอบครัวในบางโอกาส เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการให้การปรึกษา

ทฤษฎีการให้การปรึกษารอบครัวที่เน้นประสบการณ์ และมนุษยนิยม (Experiential and Humanistic Family Therapy)

1. ผู้นำของทฤษฎี เวอร์จิเนีย ซะเทียร์ (Virginia Satir)

2. แนวคิดที่สำคัญ

ทฤษฎีการให้การปรึกษารอบครัวแนวมนุษยนิยม เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีทรัพยากรภายในตนเองที่สามารถใช้ในการเติบโตอย่างสมบูรณ์ ถ้าเขาเหล่านั้นใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการดูแลตัวเอง การสร้างความนับถือตัวเอง ส่งเสริมการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ค้นหาและแก้ไขข้อผิดพลาดในการสื่อสารของครอบครัวจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดสำหรับการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง (Self-identity) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – worth) และความนับถือตนเอง (Self-esteem) นั้น เริ่มตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก เด็กเรียนรู้ที่จะถอดรหัสถ้อยคำของบิดามารดาความขัดแย้งระหว่างคำ น้ำเสียง การสัมผัส และภาพที่เห็น เพื่อใช้สร้างแบบแผนของการสื่อสารเมื่อเขาเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

3. เป้าหมายการให้การปรึกษา

เพื่อช่วยให้แต่ละคนได้พัฒนาตนเอง มีเหตุผลเหนืออารมณ์ เกิดวุฒิภาวะในตนเอง ความเป็นตัวของตัวเองเพิ่มความภาคภูมิใจในตนปรับปรุงพัฒนาทักษะการสื่อสาร มีความอดทนอดกลั้น และให้อภัยกัน

4. เทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษา

การนำเทคนิคมาใช้ในการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพิจารณาก่อนว่าช่วงการปรึกษาช่วงใดควรใช้เทคนิคใด ทั้งนี้จะต้องพิจารณาจากสภาพการณ์ต่าง ๆ หรือบริบท (Context) ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งบริบทที่จะพิจารณา ต้องครอบคลุมบรรยากาศขณะให้การปรึกษาในขณะนั้น รวมถึงความพร้อม และสภาพของผู้รับการให้การปรึกษาและหรือความพร้อมของสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนความพร้อมของผู้ให้การปรึกษาเอง

เทคนิคที่สำคัญตามทฤษฎีการให้การปรึกษารอบครัวกลุ่มเน้นประสบการณ์และมนุษยนิยม มีดังนี้

1) แผนที่ครอบครัว (Family Mapping) จะคล้ายกับแผนภูมิครอบครัว (Genogram) ทำขึ้นเพื่อให้เกิดการมองภาพครอบครัวได้ง่ายขึ้นช่วยในการจดจำและเข้าใจครอบครัว โดยผู้ที่ถูกมองว่าเป็นปัญหานั้นจะถูกเรียกว่า “ดาว” การทำแผนที่ครอบครัว มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

- แจงรายละเอียดบิดามารดาของดาว (ชื่อบิดามารดา อายุ อาชีพ การศึกษา วันที่แต่งงาน วันเกิด สถานที่เกิด ศาสนา เชื้อชาติ งานอดิเรก

- ให้อาจารย์บรรยายละเอียดอื่น ๆ เพิ่มเติม ที่เกี่ยวกับบิดามารดาอย่างอิสระ 3 อย่าง

- แจงข้อมูลอื่น ๆ เช่น มีพี่น้องกี่คน

- ให้อาจารย์ทำแผนที่แยกออกเป็นครอบครัวของปู่ ย่า ครอบครัวของตายาย ครอบครัวเดิมของตน และเขียนถึงความเชื่อ ทศนคติ กฎระเบียบของครอบครัวบิดามารดา ปู่ย่า ตายาย เหตุการณ์สำคัญ ๆ และความลับ

2) **ลำดับเหตุการณ์ในชีวิตครอบครัว** (Family Life Chronology) โดยเลือกเหตุการณ์สำคัญ ตั้งแต่การเกิดของปู่ย่าตายายที่อาวุโสสูงสุดที่สุดจนถึงรุ่นปัจจุบัน เพื่อทำความเข้าใจเรื่องราวของพัฒนาการ ครอบครัว ทบทวนลักษณะของรูปแบบครอบครัว และแนวความคิดที่สำคัญที่ได้ก่อรากฐานของความสัมพันธ์ที่กำลังพัฒนาอยู่ ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาเข้าใจได้ดีขึ้นถึงมโนคติ คุณค่า และความเกี่ยวข้องในครอบครัวที่เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา รวมทั้งอิทธิพลในอดีตอะไรที่มีผลต่อครอบครัวโดยรวมในปัจจุบัน

3) **การใช้เส้นเชือก** (Ropes) เชือกจะถูกใช้เป็นตัวแทนของความสัมพันธ์ในครอบครัวโดยจะให้ ผูกไว้ที่เอว เท่ากับจำนวนของสมาชิกในครอบครัว และปลายเชือกนั้นจะนำไปผูกติดกับสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ สมาชิกจะเรียนรู้ว่าพวกเขาติดต่อสัมพันธ์กันอย่างไร และเกิดความตึงเครียดขึ้นที่เส้นเชือกอย่างไร ความวุ่นวายและการโยงโย่ที่เกิดขึ้นในเส้นเชือกนี้ สะท้อนให้เห็นถึงระบบของพลวัตในครอบครัวที่มีการเปลี่ยนแปลงกันอยู่ตลอดเวลา

4) **การใช้สรรพนามว่า “ฉัน”** (“I” Messages) โดยปกติแล้ว ในประโยคที่คนเราพูดกันนั้นจะใช้ เป็นวลี หรือขึ้นต้นประโยคแบบลอยๆ ใช้คำว่า “มัน” ขึ้นต้น ซึ่งทำให้การสื่อสารขาดความกลมกลืนผู้ให้การปรึกษาจะให้สมาชิกครอบครัวใช้สรรพนามแทนตัวเองด้วยคำว่า “ฉัน” เพื่อให้เกิดความรู้สึกถึงความต้องการของตน และรับผิดชอบในสิ่งที่ตนพูด การสื่อสารลักษณะนี้ จะสร้างให้เกิดคุณค่าในตนเองขึ้นมา และแสดงออกได้อย่างตรงไปตรงมาเปิดเผย ไม่อ้อมค้อม

5) **เทคนิคการปั้น** หรือประติมากรรม (Sculping) ให้สมาชิกคนหนึ่งขึ้นมาเป็นผู้ปั้น สมมติให้สมาชิกครอบครัวนั้นกลายเป็นดินเหนียวหรือดินน้ำมันที่ผู้ปั้นจะปั้นได้ตามต้องการ โดยผู้ปั้นจะทำท่าทางของสมาชิกครอบครัว และแสดงลักษณะของสัมพันธภาพที่เขามีต่อแต่ละคนว่าใกล้ชิดมากน้อยเพียงใด โดยกระบวนการนี้ จะทำให้เกิดการรับรู้ว่าเป็นรูปธรรมมากขึ้นในเหตุการณ์และความสัมพันธ์ต่าง ๆ เช่น บุตรสาว รู้สึกว่าบิดามารดาของเธอไม่เคยสนใจเธอเมื่อตอนเด็ก เธออาจปั้นท่าบิดานั่งอยู่ที่โต๊ะและมีระยะห่างไกลจากเธอมากอยู่ที่ยื้มห้อง และเอาวัตถุที่อยู่ใกล้มาสมมติว่าเป็นสุนัขที่เธอรู้สึกใกล้ชิดกับเธอมากที่สุดมาวางไว้ข้าง ๆ ตัวเธอ ภาพนี้จะจำลองเป็นภาพนิ่งและจะนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน

6) **เส้นลวดประสบการณ์** (The Wire Experience) โดยนำลวดที่ดัดได้ ดัดมาความยาวพอสมควร ให้เส้นลวดเป็นตัวแทนของช่วงชีวิตของสมาชิกแต่ละคน โดยให้สมาชิกนั้น นึกถึงเหตุการณ์เรื่องราวในชีวิตแล้วดัดลวดไปตามลักษณะของช่วงชีวิตในแต่ละช่วง จากนั้น จะมาแลกเปลี่ยนพูดคุยกันถึงช่วงชีวิตที่สำคัญ ๆ ที่เขาเล่าให้ฟัง โดยจะพรรณนาจากส่วนที่โค้งงอ บิดเป็นเกลียวในเส้นลวด

7) **อารมณ์ขัน (Humor)** ในการให้คำปรึกษารักขานั้น ควรจะแทรกอารมณ์ขันเข้าไปร่วมด้วยในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการผ่อนคลาย และลดการป้องกันตัวของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งช่วงที่สามารถแทรกอารมณ์ขันได้ อาจจะเป็นช่วงของเทคนิคการบันทึกการสื่อสาร และการเรียนแบบทำทางต่าง ๆ และในช่วงที่บรรยากาศนั้นเริ่มตึงเครียดมากเกินไป

8) **ท่าทีการสื่อสาร** สมาชิกแต่ละคน จะถูกขอให้แสดงท่าทีของลักษณะการสื่อสารแบบต่าง ๆ ได้แก่ การอ่อนน้อม การยึดติดอยู่กับเหตุผล การติผู้อื่น การเฉไฉ การเข้าใจคนมาปฏิสัมพันธ์กัน ในวิธีการนี้ สมาชิกครอบครัวจะเรียนรู้ถึงการเพิ่มความรู้สึกจากการติดต่อสัมพันธ์กัน และเรียนรู้วิธีที่จะลงรอยในความสัมพันธ์ที่มีต่อกันได้

วิธีการสื่อสารในครอบครัวสะท้อนให้เห็นการมองคุณค่าในตนเองของสมาชิก คุณค่าในตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับการสื่อสาร ผู้ที่มีคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีประสิทธิภาพในการสื่อสารต่ำด้วย การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ (อ้อมค้อม ไม่ชัดเจน ขาดตอน คลุมเครือ ไม่ถูกต้องบิดเบือน ไม่เหมาะสม) แสดงถึงระบบครอบครัวที่ผิดปกติ โดยรูปแบบของการสื่อสารเมื่ออยู่ในสถานการณ์โดยทั่วไปมีอยู่ 5 ประเภท โดย 4 ประเภทแรกนั้นเป็นการสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ ส่วนประเภทสุดท้ายนั้นเป็นรูปแบบการสื่อสารที่ดี

การแก้ไขการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องกันนี้ ทำโดยการพยายามสนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวพูดจากันอย่างตรงไปตรงมา ส่งเสริมให้พวกเขาพูดจาลงรอยกัน จับคู่คำพูดกับความรู้สึกและท่าทางของร่างกายโดยไม่มีข้อจำกัด เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การสื่อสารและการแสดงออกทางท่าทีและความรู้สึกใหม่ออกมาให้สอดคล้องกลมกลืนกันอย่างแท้จริง ถ้าการสื่อสารในครอบครัวมีประสิทธิภาพและมีความหมาย จะสร้างให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว มีการปลอบประโลมใจ ให้กำลังใจกันและกันได้

การใช้เทคนิคท่าทีการสื่อสาร (Communication Stance) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักและเรียนรู้ว่า หากการสื่อสารระหว่างสองฝ่ายไม่มีความตรงไปตรงมา มีลักษณะเสแสร้งหรือไม่แสดงความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงออกมาจะส่งผลให้บุคคลมีการแสดงบทบาท 4 บทบาทดังนี้ 1. การติผู้อื่น (Blaming) 2. การอ่อนน้อม (Placating) 3. การเฉไฉ (Irrelevant) 4. การยึดติดอยู่กับเหตุผล (Super-Reasonable หรือ Computer) โดยที่แต่ละคนใช้บทบาททั้งสี่มาบ้างน้อยบ้างในบางโอกาส บทบาททั้งสี่ดังกล่าวมีประโยชน์ในบางสถานการณ์ แต่หากบุคคลใดใช้บทบาทเหล่านั้นในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นจนติดเป็นนิสัย ก็อาจทำให้เกิดเป็นปัญหาได้ ซึ่งบทบาทแต่ละบทบาทมีการแสดงออกดังนี้

1. การติผู้อื่น (Blaming)

ตัวอย่างคำพูดที่มักแสดงออก (Typical verbal Expression) ได้แก่

“เธอไม่เคยทำอะไรถูกต้องเลย” (You never do anything right.)

ลักษณะท่าทาง (Body Posture) ได้แก่ ร่างกายไม่ปล่อยตามสบาย (Physical Discomfort) ตึงเขม็ง (Tight) แข็งจั้น (Stiff)

ความรู้สึกภายใน (Inner feeling) ได้แก่

“ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่ประสบความสำเร็จ” (I am lonely and unsuccessful.) ความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) ต่ำ (Low) เช่น “ฉันอยากให้ใครรัก และเข้าใจฉันบ้าง (I just want to be loved.) บุคคลประเภทนี้ ชอบบ่น หากมีปัญหาใดเกิดขึ้น มักต้องการให้ผู้อื่นรู้ว่าเป็นความผิดของผู้อื่น มักชอบใช้นิ้วชี้หน้าผู้อื่น และชอบกล่าวว่า “ทำไมคุณไม่.” “คุณควรจะ”

2. การอ่อนวอน (Placating)

ตัวอย่างคำพูด (Typical Verbal Expression) ได้แก่

“ฉันอยู่ตรงนี้เพียงเพื่อทำให้คุณมีความสุข” (I am just here to make you happy)

ความรู้สึกภายใน (Inner feeling) ได้แก่

“ฉันรู้สึกไม่มีคุณค่าอะไรเลย ถ้าไม่ได้ดูแลผู้อื่น” (I feel like nothing without someone to take care of) ความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง (Self esteem) ต่ำ “ฉันอยากให้ใครรักฉันเข้าใจฉัน” บุคคลประเภทนี้ชอบทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อผู้อื่น (ไม่ได้ทำอะไรเพื่อตนเองเลย) ทำตัวเป็นกลาง เป็นผู้ประพฤติดีเกินไป ชอบหลีกเลี่ยงการขัดแย้งแม้แต่การปฏิเสธว่าไม่ (The “Yes Yes” Person) การยกย่องคุณค่าของตนเอง มักถูกกำหนด หรือเกิดจากการได้รับการยกย่องจากผู้อื่นไม่ใช่เกิดจากการมองเห็นคุณค่าของตนเอง บุคคลประเภทนี้จะเห็นคุณค่าของตนเอง (Self - worth) ก็ต่อเมื่อตนเองได้รับการชื่นชม (Positive Strokes) จากผู้อื่นที่มีต่อความสำเร็จของตนเองจึงมักมีลักษณะอ่อนแอ (Weak) พึ่งพิงผู้อื่น (Dependent) และชอบปกป้องผู้อื่น (Protective of Others)

3. การเฉไฉ (Irrelevant)

ตัวอย่างคำพูด (Typical Verbal Expression) เป็นคำพูดที่แทบไม่มีความหมายใด ๆ (Words make little sense) ลักษณะท่าทาง (Body Postures) การเคลื่อนไหวขาดความสมดุล (Angular and off balance movement) ความรู้สึกภายใน (Inner feeling) ไม่มีใครให้ความสนใจ มีความรู้สึกเหงา (Loneliness) ขาดจุดมุ่งหมาย (Purposelessness)

บุคลประเภทนี้ ชอบทำเป็นไม่เข้าใจ เปลี่ยนเรื่องที่คุณหรือกลุ่มกำลังสนทนาถกเถียงกันอยู่ชอบทำตัวไม่สนใจเพื่อเรียกร้องความสนใจ ชอบขัดจังหวะ มักได้รับการวิพากษ์วิจารณ์เป็นส่วนตัว

1. การยึดติดอยู่กับเหตุผล (Super-Reasonable)

ตัวอย่างคำพูด (Typical Verbal Expression) เป็นคำพูดยาว ๆ เข้าใจยาก (Longest possible words) ได้แก่ “ฉันได้คำตอบที่ถูกต้อง” (I’ve got the right answer)

ลักษณะท่าทาง (Body Posture) สงบ (Calm) เยือกเย็น (Cool) ไร้ความรู้สึก (No Feeling) ความรู้สึกภายใน (Inner feeling) ได้แก่ ฉันรู้สึกไม่มั่นคง” (I feel vulnerable) อ่อนแอ (Weak)

ความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง (Self esteem) ต่ำ เช่น “ฉันต้องการให้ใคร ๆ รักและเข้าใจฉัน” บุคคลประเภทนี้ มีเหตุผล มีเขาวัวปัญญา เย็นชา ไม่เปิดเผย ไม่ชอบคบเพื่อนฝูงชอบใช้เหตุผลและหลักการมีความสามารถในการให้คำแนะนำ มักคิดแน่วแนในทางเดียวและไม่ค่อยสนใจความรู้สึกของคนอื่น

ทั้ง 4 บทบาทดังกล่าว เป็นลักษณะของการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม (Dysfunctional Communication Under Stress) ส่วนการสื่อสารที่เหมาะสมภายใต้การบีบคั้น (Functional Communication Under Stress) นั้น ซะเทียร์ (Satir) เสนอว่า สมาชิกครอบครัวควรมีการวางตัวในลักษณะที่มีความสมดุล (Balance) หรือกลมกลืน (Congruent) ดังต่อไปนี้

5. ความสมดุล กลมกลืน (Congruent)

ตัวอย่างคำพูดที่มักแสดงออก (Typical Verbal Expression) ได้แก่ คำพูดที่สอดคล้องกับสถานการณ์ ทั้งท่าทาง และน้ำเสียง

ลักษณะท่าทาง (Body Posture) ร่างกาย ความคิด และความรู้สึก แสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ความรู้สึกภายใน (Inner feeling) ได้แก่ ฉันรู้สึกดี (I feel great.)

ความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) สูง (High) เช่น “ฉันรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง”

บุคคลประเภทนี้ จะคิดก่อนทำ การคิดสอดคล้องกับการกระทำมีความเป็นกลางเป็นตัวของตัวเอง ชอบเสี่ยงเพื่อความก้าวหน้าและพัฒนา มีความรับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

บทสรุป

การให้การปรึกษาคือการช่วยชีวิตสำหรับครูที่ปรึกษาที่นำเสนอในบทความนี้ เป็นแนวทางหนึ่งที่หวังว่าจะจุดประกายให้ครูที่ปรึกษาที่สนใจการให้การปรึกษาคือการช่วยชีวิต ได้รับสาระสำคัญของทฤษฎีการให้การปรึกษาคือการช่วยชีวิต 2 ทฤษฎี อันได้แก่ ทฤษฎีการให้การปรึกษาคือการช่วยชีวิตที่เน้นระบบครอบครัวหรือทฤษฎีเชิงระบบของโบเวน และทฤษฎีการให้การปรึกษาคือการช่วยชีวิตที่เน้นประสบการณ์นิยมและมนุษยนิยม ซึ่งจุดเน้นที่แนวคิด เป้าหมาย การให้การปรึกษา และเทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษาแตกต่างกันออกไป นอกจากนี้ยังมีทฤษฎีการให้การปรึกษาคือการช่วยชีวิตอีกหลายทฤษฎีที่ครูที่ปรึกษาสามารถไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม โดยอาจไปเข้ารับการศึกษาค้นคว้าหรือไปเข้ารับการฝึกอบรมจากสถาบันอุดมศึกษาต่างๆที่เปิดสอนในสาขาจิตวิทยาการศึกษา

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

ชนิษฐา พจนานุกุลกิจและคณะ. (2559). “รูปแบบการจัดการศึกษา “ห้องเรียนครอบครัว” เพื่อส่งเสริม

การเรียนรู้ตลอดชีวิต.” Veridian E-Journal ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม) : 657.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2547). **คู่มือคลินิกครอบครัว : การพัฒนาและการสร้างพลังให้แก่ครอบครัว.**

กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เมธินันท์ ภิรมย์ภักดี. (2539). **การให้คำปรึกษาคือการช่วยชีวิตเบื้องต้น.** กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและ

จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อรอนพ จินะวัฒน์. (2559). “การพัฒนาตนของผู้ประกอบวิชาชีพครู.” Veridian E-Journal ปีที่ 9

ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม) : 1381.

ภาษาต่างประเทศ

Dallos, R.;& Draper, R. (2005). **An Introduction to Family Therapy: Systemic Theory and Practice.**2nd. New York: McGraw-Hill.

Carlson, Jon, Len Sperry, and Judith A.Lewis. (1997). **Family Therapy: Ensuring Treatment Efficacy.** Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company.

Satir, Virginia. (1983). **Conjoint Family Theory.**3rd ed. Palo Alto California: Science and Behavior Books, Inc.

Satir, Virginia. (1988). **The New People Making.** Mountain View, California: Science and Behavior Books, Inc.

Satir, Virginia and John Banmen, Jane Gerber, Maria Gomiri. (1991). **The Satia Model:Family Theory and Beyond.** Palo Alto, California: Science and Behavior Books, Inc.