

สาขาวิชาการแนะแนว

## การให้คำปรึกษาครอบครัว

### ความหมาย

การให้คำปรึกษาครอบครัว (Family Counseling) หมายถึงการให้คำปรึกษาในรูปแบบที่นำเอาบุคคลที่อยู่ในครอบครัวเดียวกัน และมีความผูกพันเกี่ยวข้องกับผู้มารับบริการมาร่วมแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เป้าหมายของการให้คำปรึกษาครอบครัวมิได้จำกัดอยู่กับการช่วยเหลือผู้มีปัญหาเท่านั้น แต่ยังช่วยเหลือให้ชีวิตครอบครัวได้ดำเนินไปอย่างราบรื่นกว่าเดิม โดยเน้นการเปลี่ยนแปลงแก้ไขระบบความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ทบทวนบทบาทของสมาชิกทุกคนในครอบครัว ปรับปรุงการปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัวและการติดต่อกับระบบสังคมภายนอกให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การให้คำปรึกษาครอบครัวแตกต่างจากการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล (individual counseling) เนื่องจากการให้คำปรึกษารายบุคคลมีเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ วิธีคิด หรือพฤติกรรมของผู้มีปัญหาช่วยเหลือเฉพาะตัวผู้ปัญหาให้เข้าใจตนเองปรับตัวได้ดีขึ้น สามารถแก้ปัญหาภายในจิตใจได้ แต่ในปัจจุบันสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อคนในสังคมมากขึ้น ประสบการณ์ชีวิตที่เติบโตขึ้นมาในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการพัฒนาบุคลิกภาพ การให้คำปรึกษาครอบครัวจะเน้นบริบทภายนอกคือ ครอบครัวและสังคมที่แวดล้อม ในการให้คำปรึกษาครอบครัวได้มีการนำเอาทฤษฎีระบบ (systems theory) มาใช้ในการวิเคราะห์บริบทครอบครัว (family context)

### ความเป็นมา

หลังสงครามโลกครั้งที่สอง บรรดานักวิจัย นักวิชาการในศาสตร์แขนงสังคมวิทยา จิตเวช จิตวิทยา การศึกษา ทั้งในยุโรปและสหรัฐอเมริกาหันมาสนใจ

ศึกษาบทบาทของครอบครัวที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัว เพื่อรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับครอบครัวมากมายหลังสงครามในขณะที่สังคมอยู่ในภาวะวิกฤติ เพราะระหว่างสงครามที่ผู้ชายต้องออกไปรบ ผู้หญิงต้องออกจากบ้านมาทำงานในภาคธุรกิจและอุตสาหกรรมแทน เมื่อสงครามสงบก็เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมผู้หญิงมีเสรีภาพมากขึ้น ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมก็เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเกิดปัญหาครอบครัวแตกแยก หย่าร้าง มีผลกระทบกับเด็กเป็นอย่างมาก นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ จิตแพทย์ที่เคยใช้วิธีการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แบบที่เคยทำมาตั้งแต่สมัยฟรอยด์ (Freud) เป็นต้นมา ก็พบว่า การแก้ปัญหาภายในจิตใจของผู้มารับบริการเพียงอย่างเดียวยังไม่พอ ต้องนำบริบทครอบครัวเข้ามาร่วมวิเคราะห์ด้วย ถ้าไม่แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวก็ยากที่จะได้ผล เพราะเด็กที่ได้รับบริการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่เขาต้องเผชิญอยู่ทุกวันได้

การให้คำปรึกษาครอบครัวนี้เป็นศาสตร์ซึ่งเป็นสหวิทยาการ เพราะรวบรวมวิชาการหลายแขนงเข้ามาไว้ด้วยกัน เช่น จิตเวช จิตวิทยาคลินิก จิตวิทยาเด็ก สุขภาพจิต การให้คำปรึกษาด้านเพศ การให้คำปรึกษาคู่สมรส การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สังคมสงเคราะห์ สังคมวิทยา มานุษยวิทยา ศาสนา และเศรษฐศาสตร์ เป็นต้น สมาคมจิตวิทยาของอเมริกา (The American Psychological Association) ตั้งสาขาวิชาจิตวิทยาครอบครัว (family psychology) ขึ้นเป็นการยอมรับศาสตร์นี้อย่างเป็นทางการจากสมาคมวิชาชีพ

แอกเคอร์แมน (Ackerman, 1958 ; อ้างอิงมาจาก Goldenberg, 1991) เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันคนแรกที่น่าเอาวิธีการจิตวิเคราะห์มาศึกษาเรื่องครอบครัว และเขียนหนังสือชื่อ *The Psychodynamics of Family Life* เป็นเล่มแรกที่เกี่ยวข้องกับการทำจิตบำบัดครอบครัว และผลิตหนังสือด้านจิตบำบัดครอบครัวอีกหลายเล่มต่อมา ทำให้เขาได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งจิตบำบัดครอบครัวขึ้นเป็นคนแรก ในช่วงแรกการทำจิตบำบัดครอบครัวมักจำกัดวงอยู่ในกลุ่มครอบครัวของเด็กที่เป็นโรคจิตเภท (schizophrenia) ต่อมาก็เริ่มขยายวงกว้างออกไปในกลุ่มครอบครัวที่มีปัญหาอื่นศาสตร์สาขานี้เติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว มีผู้คิดค้นเทคนิคต่างๆ เพิ่มขึ้นมากมาย ทั้งนี้จะเน้นการแก้ปัญหาในด้านบริบทของความสัมพันธ์ในครอบครัวมากกว่าจะมุ่งเน้นการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบเดิม

การให้คำปรึกษาครอบครัว มุ่งจะให้สมาชิกในครอบครัวได้ทำหน้าที่และปฏิบัติตามบทบาทในครอบครัวอย่างเหมาะสม หาทางสนองความต้องการของสมาชิกเท่าที่จะทำได้ ให้กำลังใจทุกคนเผชิญหน้ากับปัญหาและหาทางแก้ไขร่วมกัน รักษาความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวไว้ หลักการสำคัญในการให้คำปรึกษาครอบครัว คือ ให้ถือว่าสมาชิกทุกคนมีส่วนรับผิดชอบในปัญหาของครอบครัว ไม่กล่าวหาว่าใครเป็นตัวปัญหา ทั้งพ่อ แม่ ลูกได้รับการช่วยเหลือให้แก้ไขพฤติกรรมปรับตัวเข้าหากัน แก้ไขวิธีสื่อสารและปรับปรุงปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีการหาวิธีแก้ไขความขัดแย้งอย่างละมุนละม่อม ส่งเสริมให้สร้างบรรยากาศครอบครัวที่อบอุ่น ไม่ตึงเครียด เชื่อมใจกันไม่หวาดระแวง พยายามมองกันในด้านดี เปลี่ยนมุมมองปัญหาใหม่ ตั้งเป้าหมายในชีวิตครอบครัวร่วมกัน มีการศึกษากันคว้า วิจัยการใช้เทคนิคต่างๆ ในการให้บริการจิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัวมาเป็นเวลากว่า 40 ปีในประเทศสหรัฐอเมริกา ทำให้วิทยาการในสาขาจิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัวก้าวหน้ามากขึ้นเป็นลำดับ จนปัจจุบันนี้เป็นศาสตร์ที่ได้รับความ

นิยมสูงในแวดวงจิตเวช จิตวิทยา และสังคมวิทยา เพราะสามารถนำมาใช้ประโยชน์แก้ไขปัญหาเยาวชนและครอบครัว ซึ่งกำลังวุ่นวายสับสนในยุคสังคมวิกฤติได้เป็นอย่างดี

## ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาครอบครัว

### 1. การประเมินสถานการณ์ในครอบครัว

เชิญสมาชิกของครอบครัวผู้ที่มีปัญหาหรือถูกระบุตัวว่า “มีปัญหา” มาพบผู้ให้คำปรึกษาการประเมินมักจะมีทีมช่วยสังเกตการณ์ในขณะที่สมาชิกของครอบครัวถูกสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลมาประเมินสภาพจริงของปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวว่าใครเป็นผู้มีอำนาจในครอบครัวมีความขัดแย้งหรือไม่ ใครเข้าข้างใคร ทั้งนี้จะมีการสรุปผลประเมินว่าปัญหาของครอบครัวนี้คืออะไรจะใช้วิธีการแทรกแซง (intervention) อย่างไร

### 2. การตั้งเป้าหมายในการให้คำปรึกษาและแนวทางในการดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในครอบครัวจะช่วยกันตั้งเป้าหมายว่าต้องการผลอย่างไร จากการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะบอกแนวทางในการดำเนินการให้ผู้มารับบริการเข้าใจ เช่น การนัดหมาย เวลาที่จะพบ ความถี่ของการมาพบขึ้นอยู่กับว่าปัญหาเร่งด่วนหรือไม่ การมาพบผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เวลานานเท่าใดขึ้นอยู่กับสภาพของปัญหาและความก้าวหน้าในการแก้ปัญหาปกติจะใช้เวลาครั้งละประมาณ 40-50 นาที ถ้าหากผู้ให้คำปรึกษาสงสัยว่าผู้มีปัญหา มีเรื่องของพยาธิสภาพทางกาย ก็จะส่งให้แพทย์ทางกายตรวจโรค เพื่อแก้ไขเสียก่อน

### 3. การเลือกใช้เทคนิคของทฤษฎีต่างๆ ตามความเหมาะสม

ผู้ให้คำปรึกษาบางคนก็ใช้วิธีผสมผสาน (eclectic approach) แล้วแต่เทคนิคใดจะเหมาะกับสภาพปัญหาที่กำลังได้รับการแก้ไขอยู่ ตัวอย่างเช่น มินูชิน (Minuchin) จะเน้นการปรับเปลี่ยนระบบโครงสร้างของครอบครัวมีการกำหนดลำดับของอำนาจ

ขอบเขตและบทบาทที่เหมาะสม ตามแนวคิดของจิตบำบัดครอบครัวเน้นโครงสร้าง (structural family therapy) แต่ถ้าจะแก้ปัญหาเรื่องการสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัว ฝึกทักษะเปลี่ยนคำพูดให้มีผลในทางบวก เปลี่ยนมุมมองปัญหาใหม่ให้มีทางออกที่ดี (reframe) ก็ใช้วิธีการของสะเทียร์ (Satir) ซึ่งมีชื่อว่า จิตบำบัดครอบครัวเน้นความร่วมมือ (conjoint family therapy) ดังนี้เป็นต้น

#### 4. การประเมินผลการให้คำปรึกษาครอบครัว

ในขณะที่ดำเนินการให้คำปรึกษานั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะฟังและสังเกตว่าผู้อยู่ในกลุ่มนั้นรู้สึกดีขึ้นไหม ทำทางท่วงทีเปลี่ยนไปบ้างไหม สมาชิกในครอบครัวแสดงความกระตือรือร้นที่จะร่วมมือในการเปลี่ยนแปลงสภาพความสัมพันธ์ในครอบครัว หรือสร้างบรรยากาศใหม่ในครอบครัวใหม่สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะเป็นข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ให้แก่ผู้ให้คำปรึกษาว่า ดำเนินการมาถูกทางหรือไม่ ตรงกันข้ามถ้าผู้มารับคำปรึกษาไม่ยอมมาตามนัด บางทีเด็กมาแต่ผู้ปกครองไม่ยอมมาเช่นนี้ก็ไม่ประสบความสำเร็จ แต่ถ้าครอบครัวประสบความสำเร็จในการบรรลุเป้าหมาย คือมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและความสัมพันธ์ในครอบครัวที่เหมาะสม ครอบครัวสามารถปรับตัวกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ดี สมาชิกในครอบครัวเรียนรู้ทักษะที่สำคัญในการแก้ไขความขัดแย้ง การสื่อสารระหว่างกันดีขึ้นตลอดจนสมาชิกเกิดความเข้าใจตนเองรู้ว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรในครอบครัว วิธีการปฏิบัติสัมพันธ์กับผู้อื่นเข้าใจว่าปัญหาเกิดจากอะไรจะมีทางแก้ไขให้คลี่คลายอย่างไร ถ้าประเมินผลว่าทำได้ตามนี้ก็เท่ากับประสบความสำเร็จ แต่ปัญหาบางอย่าง ต้องการเวลานานในการแก้ไข ทักษะบางอย่างก็ต้องฝึกเป็นเวลานานกว่าจะทำได้ดี

ในกรณีที่ผู้มีปัญหามีอาการทางจิตและบุคลิกภาพผิดปกติ (personality disorder) หรือมีอาการเจ็บป่วยทางกายที่เกิดจากสาเหตุทางใจ

(psychosomatic disorder) ไม่อาจรักษาให้หายได้จากการทำกับกลุ่มครอบครัวก็ต้องแนะนำให้พบจิตแพทย์เพื่อรับการรักษาเฉพาะโรคทางจิตเวช แต่อย่างน้อยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้อาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาจะได้ส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะโรคทำการรักษาต่อไปได้ทันที่

#### ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาครอบครัว

การให้คำปรึกษาครอบครัว ซึ่งเน้นการที่ผู้มีปัญหามีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกครอบครัวคนอื่นๆ ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาได้มองเห็นภาพจริงที่เกิดขึ้นแทนที่จะรับฟังแต่จากปากของผู้มีปัญหาแต่ฝ่ายเดียวการที่สมาชิกในครอบครัวมาร่วมกันแก้ปัญหาทำให้ผู้มีปัญหารู้สึกว่าได้รับการเอาใจใส่ และได้กำลังใจจากคนในครอบครัว ทำให้รู้สึกดีขึ้น ในการให้คำปรึกษาครอบครัวซึ่งมีรูปแบบของการปรึกษาแบบกลุ่มทำให้ทุกคนมีโอกาสแสดงความรู้สึกที่แท้จริง ไม่ต้องเก็บกดอีกต่อไป มีผู้ให้คำปรึกษาช่วยเสริมแรงให้กำลังใจ ถ้าทุกคนกล้าเผชิญหน้ากับปัญหา โอกาสที่จะแก้ไขปัญหาก็มีมากขึ้น การให้คำปรึกษาครอบครัวมีประโยชน์ในการแก้ปัญหาด้านต่างๆ ดังนี้

1. ปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ เช่น การก้าวร้าวผิดปกติ ไม่มีวินัยควบคุมตนเองไม่ได้ นิสัยลักขโมย การหนีโรงเรียน อารมณ์รุนแรง ชอบทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตัวเอง การมั่วสุมสำส่อนทางเพศ การติดยาเสพติด ซึมเศร้าเจ้าทุกข์ เก็บตัวอยู่ลำพัง เป็นต้น

2. ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว เช่น พ่อแม่ไม่ลงรอยกันในเรื่องการเลี้ยงดูลูกและเรื่องอื่นๆ พ่อแม่ไม่ร่วมมือกันอบรมลูก พ่อแม่ปกป้องลูกมากเกินไปจนลูกไม่สามารถยืนได้ด้วยตนเอง ขอบเขตของบุคคล (personal boundary) ไม่ชัดเจน สมาชิกในครอบครัวไม่มีกิจกรรมทำร่วมกันต่างคนต่างอยู่ไม่สนใจ ไม่มีอารมณ์ร่วม ไม่แสดงความผูกพันกัน เป็นต้น

3. ปัญหาการสื่อสารในครอบครัวและปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ลูก หรือสามีภรรยา เช่น คนในครอบครัวไม่สามารถสื่อสารให้เข้าใจกันได้ ไม่พยายามเข้าใจหรือรับรู้ความต้องการของสมาชิกคนอื่น ดีความคำพูดไปในแง่ลบ พูดประชดประชันส่อเสียด บ่นว่าพร่ำเพรื่อ ไม่ยกย่องเมื่อทำดี ไม่รักษาคำพูด มีบรรยากาศตึงเครียดในครอบครัวเป็นประจำ เป็นต้น

4. ปัญหาวิกฤติการณ์ในครอบครัว เช่น การหย่าร้างของพ่อแม่ การตายในครอบครัว การตกงาน หรือสถานะทางเศรษฐกิจตกต่ำ การเกิดเรื่องร้ายแรง เช่น สมาชิกในครอบครัวถูกทำร้าย หรือถูกข่มขืน การเจ็บป่วยร้ายแรงของคนในครอบครัว เช่น เป็นโรคมะเร็ง โรคเอดส์ อุบัติเหตุที่ทำให้เกิดการพิการ เป็นต้น

5. ปัญหาเรื่องเพศของคู่สมรส เช่น ความไม่สมดุลในความต้องการทางเพศของสามีภรรยา พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ความวิปริตทางเพศ ขาดความรู้เรื่องเพศ เป็นต้น

6. ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว เช่น การทารุณ ทุบตีทำร้ายลูกหรือภรรยา หรือสมาชิกใน

ครอบครัว การคุกคามด้วยวาจาทำทาง การใช้คำพูด หยาบคายคำทอ ประจานให้อับอาย การขู่ให้หวาดกลัว การถูกคนในครอบครัวข่มขืน เป็นต้น

ผู้ที่สามารถจะให้บริการจิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว จะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้อย่างลึกซึ้งในด้านทฤษฎี หลักการของจิตวิทยาครอบครัว และการให้คำปรึกษาครอบครัว มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม และมีจรรยาบรรณในวิชาชีพ เพราะการนำความลับของครอบครัวไปเปิดเผยอาจนำความเสื่อมเสียมาให้ ครอบครัวที่มารับบริการและเสื่อมเสียต่อวงการวิชาชีพที่สำคัญจะต้องมีทักษะจากการได้ฝึกฝนการให้คำปรึกษาครอบครัวกับผู้เชี่ยวชาญต้องใฝ่รู้เพิ่มพูนประสบการณ์ด้านจิตวิทยาครอบครัวและทำงานให้คำปรึกษาครอบครัวติดต่อกันตลอดเวลา รู้จักผสมผสานแนวคิดและเทคนิคต่างๆ เข้าด้วยกันเพื่อนำมาใช้ให้ได้ผลกับกรณีต่างๆ ยิ่งกว่านั้นจะต้องเป็นสมาชิกของสมาคมวิชาชีพติดตามศึกษาหาข้อมูลที่ทันสมัย ทำการวิจัยเพื่อแสวงหาแนวคิดใหม่ เทคนิคใหม่ มาปรับใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัวให้ทันกับเหตุการณ์ โดยคำนึงถึงสภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมของครอบครัวที่มารับบริการด้วย

วชิรญา บัวศรี

### บรรณานุกรม

- อุมาพร ดร้งคสมบัติ. จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว, 2544.
- Brammer, Lawrence M. and Everett L. Shostrom. *Therapeutic Psychology*. 4<sup>th</sup> ed. New Jersey : Prentice Hall, 1982.
- Goldenberg, Irene and Herbert Goldenberg. *Family Therapy : an Overviws*. 3<sup>rd</sup> ed. California : Brooks Cole Publishing, 1991.
- Kaslow, Florence W. (ed). *Voices in Family Psychology*. California : Sage Publications, 1990.
- Kelman, Suanne. *All in the Family*. Canada : Penguin Books, 1999.