

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย ได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารวิชาการ ตำรา รายงาน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเสนอสาระสำคัญดังหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการแยกตนเอง
 - 1.1 ความหมายของความสามารถในการแยกตนเอง
 - 1.2 ความสำคัญของความสามารถในการแยกตนเอง
 - 1.3 ระดับความสามารถในการแยกตนเอง
 - 1.4 องค์ประกอบในการแยกตนเอง
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น
 - 2.1 ประวัติความเป็นมาของทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น
 - 2.2 แนวคิดของทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น
 - 2.3 การให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น
 - 2.4 กระบวนการให้การศึกษาตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น
 - 2.5 เทคนิคการให้การศึกษาตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น
 - 2.6 บทบาทของผู้ให้การศึกษาตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น
 - 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น
 - 2.8 การให้การปรึกษารายบุคคล
 - 2.9 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคล
 - 2.10 เทคนิคและทักษะการให้การปรึกษารายบุคคล
 - 2.11 ข้อดีของการให้คำปรึกษารายบุคคล
 - 2.12 โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการแยกตนเอง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการแยกตนเอง

ความหมายของความสามารถในการแยกตนเอง

ไพน์ และเบอร์แมน (Pine & Bergman, 1975) กล่าวว่า ความสามารถในการแยกตนเอง คือความสามารถในการรักษาความคิดอิสระและบรรลुरूสติกของตัวเองชัดเจนในบริบทของอารมณ์และความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ

โบเวน (Bowen, 1978) กล่าวว่า ความสามารถในการแยกตนเอง คือ การที่บุคคลจัดการแยกแยะความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเองโดยไม่อยู่ภายใต้การครอบงำทางอารมณ์ การพึ่งพา หรือรอการเห็นชอบจากบุคคลอื่น การแยกตนเอง สามารถอธิบายได้จากระดับที่บุคคลสามารถคิดและวางแผน และทำตามทัศนคติของตนเอง โดยเฉพาะเกี่ยวกับความรู้สึกวิตกกังวลที่มีอยู่ โดยที่ไม่มีพฤติกรรมที่ทำตามอารมณ์จากสิ่งอื่น ๆ

เปปเปโร (Pepero, 1990) กล่าวว่า ความสามารถในการแยกตนเอง คือ ความสำคัญของการอยู่ร่วมกัน แต่สามารถแยกตนเองออกจากกันและกันมีความสัมพันธ์ทางอารมณ์ ความรู้สึก ความพยายามสร้างเกิดความสัมพันธ์จากเป้าหมายของตนเองโดยไม่สูญเสียความเป็นตัวเองที่จะแสดงออกในอารมณ์ ความรู้สึก การทำให้เกิดความสัมพันธ์ของความรู้สึกและความคิด คือเป้าหมายของการแยกตนเองออกจากภาวะหลอมรวมทางอารมณ์

แซค (Saac, 2010) กล่าวว่า ความสามารถในการแยกตนเอง คือ การปรับตัวเพื่อลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่น เราสามารถปรับพฤติกรรมที่เกิดจากความวิตกกังวลโดยนำวิธีการการเปลี่ยนแปลงที่วัดจากสมมติฐานที่เรียกว่าการแยกตนเองระดับความวิตกกังวลเป็นเครื่องมือในการกำหนดระดับพฤติกรรมทางอารมณ์ เพื่ออธิบายระดับความคิดในการแยกตนเองของแต่ละบุคคล

สรุปว่า ความสามารถในการการแยกตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีอิสระทางความคิดสามารถจัดการแยกแยะ ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเองโดยไม่อยู่ภายใต้การครอบงำทางอารมณ์ ลดความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความเป็นตัวของตัวเองอย่างพึงพอใจไปสู่เป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

ความสำคัญของความสามารถในการแยกตนเอง

แนวคิดของโบเวน (Bowen, 1978) กล่าวว่าเรื่องความสามารถในการแยกตนเองไม่ได้ประเมินเป็นเรื่องความปกติหรือความผิดปกติ แต่พูดถึงเรื่องความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ของบุคคลที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน การปรับตัวของบุคคลซึ่งคนที่มีความสามารถในการแยกตนเองสูงจะสามารถปรับตัวได้ดี บุคคลทุกคนจะต้องมีช่วงเวลาการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต

กับสมาชิกในครอบครัว เช่นการเกิด การป่วย การตาย การโยกย้ายที่เรียนหรือที่อยู่อาศัย และการแยกตน เพื่อสร้างครอบครัวใหม่ ซึ่งเหตุการณ์ที่ทุกคนต้องพบเจอ

จะเห็นได้ว่าบุคคลที่มีความสามารถในการแยกตนเองอยู่ในระดับต่ำ มีการหลอมรวมอารมณ์สูง (Fusion) เช่น คนไข้จิตเภทที่เผชิญกับครอบครัวจะทำให้การปฏิบัติหน้าที่ต่ำไปด้วย ลักษณะนี้จะคล้ายกับเหตุการณ์เมื่อเวลาเราเกิดความสับสนคือมีความรู้สึกคล้อยไปโดยอัตโนมัติ สูญเสียการควบคุมตนเองนำไปสู่การสูญเสียหน้าที่ แม้ในเหตุการณ์วิกฤตเพียงเล็กน้อย บุคคลจะไม่สามารถแยกอารมณ์ออกจากเหตุผลได้ เช่นบุคคลที่มีปัญหาในการแยกตนเองจากคนอื่นจะถูกชักจูงได้ง่ายไม่ว่าจะอยู่สถานะอารมณ์ใดก็ตาม (Bowen, 1978)

ความสามารถของการแยกตนเองเป็นแนวคิดที่สำคัญในทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นของ โ Bowen (Bowen, 1978) ระดับของความเข้าใจในตนเองพิจารณาจากขอบเขตการถูกครอบงำทางอารมณ์ที่บุคคลมีต่อกันและกัน บุคคลจะมีตัวตนที่เป็นส่วนที่แยกจากความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ที่เรียกว่าความเป็นตัวของตัวเอง (Separate Self) ซึ่งเป็นตัวตนที่มั่นคงไม่ปรับเปลี่ยนไปตามกระแสของคนอื่น ส่วนตัวตนอีกแบบหนึ่งเรียกว่า ความไม่เป็นตัวเองของตัวเอง (Soluble Self) เป็นตัวตนที่เข้าไปหลอมรวมกับสนามอารมณ์ (Emotional Field)

สรุปความสำคัญของความสามารถในการแยกตนเองทำให้บุคคลเข้าใจในตนเองสามารถไปสู่เป้าหมายที่วางไว้อย่างมีประสิทธิภาพและรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง มีจุดยืนในตนเองและสิ่งที่เป็นของตนเองและกล้าที่จะบอกคนอื่น ๆ ได้ว่าตนจะทำอะไร สามารถพัฒนาตนเองได้ ว่าการกระทำในเรื่องต่าง ๆ นั้น เกิดจากการกระทำตามความเชื่อจากภายในตัวเอง หรือจากความกดดันของบุคคลอื่นความสามารถในการแยกตนเองมีความสำคัญมาก บุคคลที่ต้องเจอกับสถานการณ์เช่นการเกิด การป่วย การตาย การโยกย้ายที่เรียนหรือที่อยู่อาศัย และการแยกตน เพื่อสร้างครอบครัวใหม่ซึ่งเหตุการณ์ที่ทุกคนต้องพบเจอ ถ้าบุคคลนั้นมีความสามารถในการแยกตนเองในระดับที่เหมาะสมก็จะสามารถปรับตัวตน ปรับอารมณ์ ปรับความคิด และปรับความรู้สึกได้กับทุกสถานการณ์ที่ตนเองพบเจอ

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความสามารถในการแยกตนเอง ได้แก่

1. ระดับความผูกพันตนเองกับคนอื่น (The Degree of Bonds with Others) การที่บุคคลมีการผูกพันตนเองกับบุคคลอื่นมาก บุคคลจะความสามารถในการแยกตนเองต่ำ
2. ระดับความกังวลในตนเองและการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในระดับสูง (The Level of Anxiety in Self and the Relationship Network) มีระดับสูง บุคคลที่มีความกังวลมาก และห่วงใยในปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจะทำให้บุคคลจะมีความสามารถในการแยกตนเองต่ำ

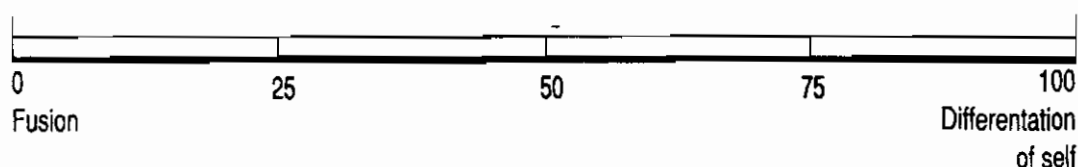
3. ความสามารถในการตัดขาดอารมณ์ (Emotional Cutoff) การที่บุคคลมีความสามารถในการตัดขาดอารมณ์แยกจากบุคคลอื่นสูง บุคคลจะมีความสามารถในการแยกตนเองออกจากผู้อื่นสูง

จากปัจจัยเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงปรากฏการณ์ที่ว่า

1. บุคคลมีความสามารถในการแยกตนเองอยู่ในระดับต่ำจะรู้สึกว่าเขาอยู่ในสังคม ในลักษณะของการถูกควบคุมความรู้สึก บุคคลเหล่านี้จะไม่สามารถแยกอารมณ์ความรู้สึกออกจากความเป็นจริงได้ มีความไม่มั่นคงสามารถเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ได้ตลอดเวลาเสมือนของเหลวที่ไหลไปมา ความคิดความรู้สึกที่เป็นตัวของตัวเองต้องถามความคิดเห็นคนอื่นมาสนับสนุนตลอดเวลา บุคคลต้องมีการต่อรองในเรื่องต่าง ๆ และมักจะถูกกลืนหลอมไปในความสัมพันธ์กับคนอื่นทำให้สูญเสียเอกลักษณ์และความเป็นตัวของตัวเองไป เช่น กลุ่มสมรสที่อยู่ด้วยกันบ่อยครั้งการมีปฏิสัมพันธ์ของคนทั้งสองทำให้เกิดการหลอมรวมทางอารมณ์ (Fusion) ขึ้นการที่ฝ่ายหนึ่งครอบงำความคิดของอีกฝ่ายหนึ่งซึ่งจะสำเร็จหรือไม่อยู่ที่ว่าอีกฝ่ายหนึ่งมีความสามารถในการแยกตนเองจากผู้อื่นมากน้อยแค่ไหน

2. บุคคลที่มีความสามารถในการแยกตนเองในระดับสูง บุคคลนั้นจะมีการกระทำที่มุ่งสู่เป้าหมายชัดเจนและแยกแยะความรู้สึกกับความเป็นจริงออกจากกัน บุคคลจะมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเองและมีลักษณะบุคลิกภาพที่มีระดับสูงสอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ในลักษณะที่ว่านี้ “นี่คือตัวตนของฉันสิ่งที่ฉันคิดว่าจะทำหรือไม่ทำอยู่ที่การตัดสินใจของฉัน” ปัญหาการหลอมรวมทางอารมณ์ (Fusion) จะไม่เกิดขึ้นในบุคคลกลุ่มนี้ปัญหาความสัมพันธ์ของบุคคลจะลดลงเมื่อใครคนหนึ่งสามารถแยกตนเองได้ดีซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจตนเองได้ดีและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ในปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ

โบเวน (Bowen, 1978 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008, p. 181) กล่าวถึงระดับความสามารถในการแยกตนเอง ไว้ดังนี้



ภาพที่ 2 ระดับความสามารถในการแยกตนเอง (Goldenberg & Goldenberg, 2008, p. 181)

ระดับที่ 1 คะแนนความสามารถในการแยกตนเอง 0 – 25 หมายถึง บุคคลมีระดับความสามารถในการแยกตนเองออกจากต่ำมาก บุคคลการหลอมรวมทางอารมณ์กับคนอื่นมาก (Fusion) ทำให้บุคคลถูกรอบงำ ทั้งความคิด ความรู้สึก ถูกชักจูงโดยบุคคลอื่นพึ่งพาความคิด ความรู้สึกจากผู้อื่น ไม่มีความเป็นตัวของตัวเองทำให้เกิดความเครียด

ระดับที่ 2 คะแนนความสามารถในการแยกตนเอง 25 – 50 หมายถึง บุคคลมีระดับความสามารถในการแยกตนเองต่ำ บุคคลที่ดำเนินชีวิตด้วยอารมณ์และความรู้สึกไม่ค่อยที่จะทำอะไรด้วยตนเองแม้ว่าสามารถจะคิด มีเหตุผลได้ด้วยตนเองแต่รอการเห็นชอบจากคนอื่น

ระดับที่ 3 คะแนนความสามารถในการแยกตนเอง 50 – 75 หมายถึง บุคคลมีระดับความสามารถในการแยกตนเองออกจากผู้อื่นปานกลาง บุคคลดำเนินชีวิตโดยพยายามใช้ความคิด มีความคิดเป็นของตนเอง ไม่ถูกชักจูงจากอารมณ์ความรู้สึกแม้ต้องอยู่ในสภาวะกดดัน มีความสมเหตุสมผลในตัวเองใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์เป็นตัวนำ และมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้นกว่าระดับที่ 2

ระดับที่ 4 คะแนนความสามารถในการแยกตนเอง 75 – 100 หมายถึง บุคคลมีระดับความสามารถในการแยกตนเองสูง บุคคลที่สามารถแยกแยะความคิด มีเหตุผล และอารมณ์ มีความเป็นตัวของตัวเองไม่ถูกอิทธิพลคนอื่นครอบงำ สามารถแยกความคิดออกจากความรู้สึกได้ การตัดสินใจตั้งอยู่บนพื้นฐานของเหตุผลสามารถสร้างอิสระในการสร้างสัมพันธ์ซึ่งกับบุคคลอื่น

ถึงแม้จะมีการแบ่งระดับความสามารถในการแยกตนเองเป็น 4 ระดับ แต่โบเวนสรุประดับการประเมินความสามารถในการแยกตนเองว่าคะแนนความสามารถในการแยกตนเองระดับที่ 1 และ 2 นั้นเป็นระดับการแยกตนเองได้ต่ำ จึงได้ผนวกรวมเข้าด้วยกันและประเมินระดับความสามารถในการแยกตนเองเป็น 3 ระดับดังนี้

ระดับที่ 1 คะแนนความสามารถในการแยกตนเอง 0 – 50 คะแนน หมายถึง ความสามารถในการแยกตนเองต่ำหมายถึงการพยายามเอาใจคนอื่น ขอมทำตาม ถูกครอบงำความคิด และอารมณ์จากผู้อื่นได้ง่าย แสวงหาความมั่นใจจากผู้อื่น มีภาวะพึ่งพิงผู้อื่นขาดความเป็นตัวเอง ต้องการความปลอดภัย หลีกเลี่ยงความขัดแย้งแก้ปัญหาได้น้อย

ระดับที่ 2 คะแนนความสามารถในการแยกตนเอง 51– 75 คะแนน หมายถึง ความสามารถในการแยกตนเองปานกลาง หมายถึง การที่บุคคลสามารถบอกความเชื่อ ค่านิยมตนเองได้แต่ยังเป็นกังวลในความคิดเห็นของคนอื่น ตัดสินใจบนพื้นฐานอารมณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การตัดสินใจจะต้องได้รับยอมรับจากบุคคลอื่นก่อน

ระดับที่ 3 คะแนนความสามารถในการแยกตนเอง 76 – 100 คะแนน ความสามารถในการแยกตนเองสูง หมายถึง การที่บุคคลมีความชัดเจนในค่านิยมและความเชื่อ มีเป้าหมาย

ในชีวิต มีความยืดหยุ่น รู้สึกปลอดภัย เป็นตัวของตัวเอง อดทน อดกลั้นต่อความขัดแย้ง และความเครียด สามารถแยกความคิดออกจากความรู้สึก ความคิดตั้งอยู่บนเหตุผล ไม่ถูกอิทธิพลคนอื่นครอบงำ

แนวคิดการแยกตนเองออกพัฒนามาขึ้นจากแนวคิด การสอน และการปฏิบัติงานในคลินิกของโบเวนในปลายปี ค.ศ. 1960 โดยเฉพาะความเข้าใจที่เพิ่มมากขึ้นของโบเวนในเรื่องการเชื่อมโยงของสามเหลี่ยมสัมพันธ์ และความพยายามของโบเวนในการที่จะแยกตนเองออกจากครอบครัวเดิมในปลายปี ค.ศ. 1960 (ซึ่งถูกตีพิมพ์เป็นหนังสือชื่อ “On the Differentiation of Self” ในปี ค.ศ. 1972) การค้นพบของโบเวนในระหว่างปี ค.ศ. 1960 ทำให้กระบวนการทางอารมณ์ของบรรพบุรุษและรูปแบบการเชื่อมโยงของการหลอมรวมและการตัดขาดมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้นตลอดจนได้ความรู้ใหม่จากการเชื่อมโยงกันของสามเหลี่ยมสัมพันธ์ เขาเริ่มการสอนและประยุกต์ทฤษฎีทางการแพทย์แบบใหม่ๆ เพื่อช่วยในการบำบัดครอบครัว ประสบการณ์ในครอบครัวของเขาและในการทำงานกับจิตแพทย์ระหว่างปี ค.ศ. 1967 และ 1969 ซึ่งมุ่งสนใจในเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัวเดิมนำไปสู่จุดสนใจทางการแพทย์เกี่ยวกับการแยกตนเองในครอบครัว ซึ่งแนวคิดเรื่องการตัดขาดทางอารมณ์ถูกเพิ่มเติมเข้าไปในทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นในครอบครัวของโบเวนในปี ค.ศ. 1975 (Titleman, 2003, pp. 17 - 19)

องค์ประกอบของความสามารถในการแยกตนเองสามารถวัดได้โดยใช้แบบวัดความสามารถในการแยกตนเอง DSI (Differentiation of Self Inventory) แบบวัดพัฒนาโดยโซว์รอน และฟิวดเลอร์ (Skowron & Friedlander, 1998) โดยยึดแนวคิดที่สำคัญในทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นของโบเวน ระดับของความสามารถในการแยกตนเองมาจากขอบเขตการถูกครอบงำของระบบอารมณ์ที่บุคคลมีต่อกัน บุคคลโดยทั่วไปจะมีตัวตนที่เป็นส่วนที่แยกจากความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นส่วน Separate self จะเป็นตัวตนที่มั่นคงไม่ปรับเปลี่ยนตามความคิดของบุคคลอื่น และSoluble Self ซึ่งเป็นตัวตนที่เข้าไปหลอมรวมกับสนามอารมณ์ (Emotional Field) ที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น บุคคลที่มีความสามารถในการแยกตนเองสูงต้องมีส่วนของ Separate Self มากกว่าส่วนของ Soluble Self

องค์ประกอบของความสามารถในการแยกตนเองตามแนวคิดของโซว์รอน และฟิวดเลอร์ (Skowron & Friedlander, 1998) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตอบสนองทางอารมณ์ของตนเองต่อผู้อื่น ER (Emotional Reactivity)
2. การรู้จุดยืนของตัวเอง IP (I Positio)
3. การตัดขาดทางอารมณ์ EC (Emotional cutoff)
4. การหลอมรวมทางอารมณ์ FO (Fusion with Others) (Bowen, 1978)

1. การตอบสนองทางอารมณ์ ER (Emotional Reactivity) หมายถึง การที่บุคคลมีการตอบสนองโต้ต่อสิ่งแวดล้อมตลอดจนบุคคลอื่น ปฏิกริยาทางอารมณ์ของบุคคลเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เป็นเหตุผลหลักว่าเพราะเหตุใดเมื่อเกิดความขัดแย้งภายในตนเองจากประสบการณ์ในอดีต จึงส่งผลถึงกระบวนการของบุคคลและปฏิกริยาทางอารมณ์ของบุคคล แต่ละครอบครัวมีความเป็นเอกลักษณ์และมี “วัฒนธรรม” มีความเฉพาะเจาะจงกระบวนการของการตอบสนองทางอารมณ์ ส่วนมากเป็นกระบวนการของการเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมใหม่ๆ และการเรียนที่จะปรับตัวในสิ่งที่ยากขึ้นให้มีความเหมาะสมและความมีประสิทธิภาพ. เช่น บางคนจะทำการที่ไม่ดี เมื่อโกรธ (ถ้าบุคคลมาจากครอบครัวที่ขัดแย้ง เขาจะแสดงสิ่งที่ไม่ดีออกมา), หรือเรียนรู้จากการพูดเสียงดัง หรือเสียงสูงและพูดบางสิ่งบางอย่าง (บุคคลมาจากครอบครัวที่อดทนต่อความโกรธ จะ “ไม่สนใจต่อคำสบประมาท”) เฮริกสัน (Herikson, 2012)

เกสตัล (Gastal, 2006) กล่าวว่าในด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับบุคลิกภาพมีมิติในการวัดระดับโดยทั่วไปหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเสถียรภาพความมั่นคงทางด้านอารมณ์หรือเสถียรภาพความมั่นคงด้านการตอบสนองทางอารมณ์ บุคคลแต่ละคนจะมีการตอบสนองทางอารมณ์แตกต่างกัน สังเกตได้ว่าบุคคลที่มีความมั่นใจสูงมาก เป็นคนที่มีปฏิกริยาทางร่างกายและมีจิตใจที่โอนเอียงต่อสิ่งเร้าได้ง่ายและมีปฏิกริยารุนแรงต่อความเครียดได้ง่ายกว่าคนปกติ มีแนวโน้มในการพัฒนาด้านอารมณ์ที่หลากหลายกว่าบุคคลปกติทั่วไปมักมีความผิดปกติด้านอารมณ์หรือมักพบความผิดปกติด้านอารมณ์ได้มากกว่าคนทั่วไปมักมีความผิดปกติทางด้านจิตเวช เช่น มีความวิตกกังวลสูง มีความตื่นตกใจสูงกว่าปกติ มีความกังวล ความกลัว มักเป็นคนที่ถูกรอบำง เป็นโรคซึมเศร้ามีบุคลิกภาพที่เป็นเอกลักษณ์คือมีความเป็นส่วนตัวสูง มีโลกส่วนตัว ไม่อยู่รวมในสังคม การตอบสนองทางอารมณ์ในทางจิตวิทยาเป็นมิติพื้นฐานของบุคลิกภาพของบุคคล บุคคลที่มีความเชื่อมั่นสูง จะมีปฏิกริยาทางอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าได้ง่ายกว่าคนปกติ มีปฏิกริยารวดเร็วและนานกว่าคนปกติ ซึ่งการตอบสนองทางอารมณ์นี้มีความสำคัญมากต่อระบบอารมณ์ กล่าวคือการตอบสนองทางอารมณ์เป็นเหมือนตัวชี้วัดสัญญาณทางสรีรวิทยา คนที่มีการตอบสนองทางอารมณ์สูงจะเป็นบุคคลที่มีปฏิกริยาต่อสิ่งเร้าและตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมได้ง่าย มีความผันผวนทางอารมณ์โดยที่พวกเขาไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และมักถูกรอบำงจากสิ่งเร้าภายนอก สิ่งเร้าที่มีผลกระทบต่อการตอบสนองทางอารมณ์แสดงถึงความแตกต่างและส่งผลกระทบบนบวกและด้านลบ คนเหล่านี้ มักมีอารมณ์หงุดหงิด อุนเฉียว โกรธ เศร้า วิตกกังวล และเป็นกลุ่มเสี่ยงทางด้านความรู้สึกในการนับถือตัวเองและการยอมรับความรู้สึกผิดหวัง ล้มเหลว การมองเห็นคุณค่าในตนเองค่อนข้างต่ำ ซึ่งมักเกิดจากปัจจัยภายนอก

ส่วนคนที่มีความเชื่อมั่นระดับปานกลาง มักมีลักษณะอารมณ์ที่สามารถควบคุมอารมณ์และจัดการการตอบสนองทางอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าพวกที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

ออกเนอร์ (Ogner, 2008) กล่าวว่า อารมณ์เปรียบเสมือนเข็มทิศที่สามารถปรับทิศทางให้กับบุคคลและเป็นตัวกลจักรสำคัญในการเชื่อมต่อตัวของบุคคลกับบุคคลอื่น ปฏิริยาทางอารมณ์เปรียบเสมือนสนามแม่เหล็กที่ดึงดูดหรือผลักความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับคนอื่น ดังนั้นบุคคลควรป้องกันไม่ให้ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและบุคคลอื่นลดลงด้วยการปรับปฏิริยาทางอารมณ์ ปรับทัศนคติ ความมีอคติ หรือเอกตบุคคลที่ส่งสมมาตั้งแต่เกิดและให้ความสำคัญกับการปรับปฏิริยาทางอารมณ์อย่างจริงจัง การพัฒนาการปฏิสัมพันธ์ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลกับคนอื่นทำให้บุคคลได้รับรู้และสามารถแก้ไขปัญหาด้านปฏิริยาทางอารมณ์ระหว่างบุคคลกับคนอื่นได้ง่ายขึ้นและสามารถปรับสภาวะทางอารมณ์ให้มีความเหมาะสมกันได้มากขึ้น

บุคคลมักจะระบุประสบการณ์การตอบสนองปฏิริยาทางอารมณ์ด้วยความสัมพันธ์ที่ตนเองสามารถสัมผัสได้จากความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นเป็นอันดับแรก ดังนั้นการตอบสนองทางอารมณ์ต่อบุคคลอื่นในบางครั้งบุคคลอื่นอาจไม่รับรู้ถึงผลกระทบที่ส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกที่มาจากบุคคลอื่น หรือตนเอง การมีความเข้าใจต่อการตอบสนองทางอารมณ์จึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นอย่างมาก

สรุปว่าการตอบสนองทางอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมที่เป็นผลเนื่องจากอารมณ์ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมสามารถปรับทัศนคติต่อสิ่งเร้า สภาพแวดล้อม และประสบการณ์ในอดีต มีความผันผวนทางอารมณ์ เปรียบเสมือนแม่เหล็กที่สามารถดึงดูดและผลักกันระหว่างบุคคลมีผลสะท้อนถึงความคิด ความรู้สึก และสามารถปรับในบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลได้เพื่อก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกันได้

2. การมีจุดยืนของตัวเอง IP (I Position) หมายถึง การที่บุคคลสามารถกำหนดตำแหน่งของตนเอง บอกความเป็นตัวตนของตัวเองโดยปราศจากการพึ่งพิงจากบุคคลอื่น และสามารถรักษาความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวกับสมาชิกคนอื่นในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม การมีจุดยืนเป็นของตัวเอง กล่าวคือ บุคคลสามารถแยกตนเองจากครอบครัวของตนได้ และสามารถกำหนดตำแหน่งของตนเองในครอบครัวหรือสร้างตัวตนขึ้นพื้นฐาน (I Positions) โดยปราศจากความกลัว การปฏิเสธ ตรงกันข้าม บุคคลสามารถที่จะเหมือนกับครอบครัวของตนเองได้โดยปราศจากการสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ดังนั้น บุคคลจะมีอิสระที่จะรักโดยปราศจากการหลอมรวมทางอารมณ์ และสามารถรักษาความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวกับสมาชิกอื่นในระบบครอบครัวได้ (Titelman, 2003, p. 32)

3. การตัดขาดทางอารมณ์ EC (Emotional Cut Off) หมายถึง เป็นการหนีจากการผูกพันทางอารมณ์ด้านลบที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขเป็นการหลีกเลี่ยงไม่ยอมรับความขัดแย้งในใจ ไม่ได้รับการเอาใจใส่จนกระทั่งสมาชิกครอบครัวคนนั้นไม่สามารถทนได้อีกต่อไป เขาจึงต้องหาทางออก โดยเริ่มจากการเห็นห่างทางอารมณ์ไม่คุยกับสมาชิกคนอื่นในครอบครัว ปลีกตัวออกจากครอบครัว เช่น ย้ายออกจากบ้าน จนกระทั่งขาดการติดต่อกับครอบครัว (Bowen, 1978)

ไคเติลแมน (Titleman, 2003) ได้ให้ความหมายของการตัดขาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง วิธีการที่บุคคลจัดการกับความผูกพันทางอารมณ์ที่ไม่ได้รับการแก้ไขกับพ่อแม่หรือครอบครัวในอดีต เพื่อเริ่มดำเนินชีวิตของตนเองในรุ่นปัจจุบัน ซึ่งเป็นกระบวนการทางอารมณ์ระหว่างรุ่น เช่น การแยกตนเอง การถอนตัว การหนีหรือการปฏิเสธความสำคัญของพ่อแม่

พงศ์ปรณ์ พิชิตฉัตรธนา (2554) ได้อธิบายถึงการตัดขาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง สมาชิกในครอบครัวที่มีเรื่องค้างคาใจกัน ใช้วิธีการตัดขาดการเกี่ยวข้องกันทางจิตใจในแง่ความรู้สึกและอารมณ์ หมายถึง เลิกสนใจเลิกใส่ใจ ไม่หวังไม่คิดถึง ซึ่งเป็นกลไกการป้องกันตัวเองหนึ่งที่ใช้ตอบโต้กันเพื่อควบคุมความเจ็บปวดในใจของตัวเอง อีกทั้งเป็นการต่อต้านอีกฝ่ายหนึ่งด้วยการแสดงความเพิกเฉยเย็นชาต่อกัน

เพ็ญภา กุลนภาดล (2553) อธิบายว่า การตัดขาดทางอารมณ์เป็นการหนีจากการผูกพันทางอารมณ์ที่ยังไม่ได้สะสาง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการหลีกเลี่ยงหรือการไม่ยอมรับความขัดแย้งภายในจิตใจที่ยังไม่ได้สะสางหรือไม่ได้รับการสนใจเอาใจใส่ และเมื่อสมาชิกครอบครัวคนนั้นไม่สามารถทนได้ เขาก็จะหาทางออก โดยเริ่มจากการห่างเหินทางอารมณ์ สังคมไม่พุดจาเกี่ยวข้องกัน แยกตัวเองออกไปจากครอบครัว ย้ายไปอยู่ที่ไกล ๆ โดยใช้ระยะทางเป็นอุปสรรคหรือเป็นเครื่องกีดกันทางจิตใจขาดการติดต่อกับครอบครัว สภาพการณ์ดังกล่าวนี้อาจเกิดขึ้นเพียงช่วงสั้น ๆ หากสมาชิกคนนั้นยังต้องพึ่งพาอาศัยครอบครัวอยู่ โดยเฉพาะต้องพึ่งพาทางด้านเศรษฐกิจ

สรุปได้ว่าการตัดขาดทางอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลจัดการกับความขัดแย้งที่ยังไม่ได้รับการสะสางหรือแก้ไขภายในจิตใจที่มีต่อครอบครัวในอดีต ด้วยการตัดขาดความเกี่ยวข้องทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และแสดงออกด้วยพฤติกรรมเชิงลบ ได้แก่ การไม่สนใจการไม่พุดจา แยกตนเองออกจากครอบครัว การปฏิเสธความสำคัญของครอบครัว การย้ายออกจาก

ครอบครัวไปมีชีวิตอิสระของตนเอง เพื่อให้ห่างจากการติดต่อสัมพันธ์กับครอบครัว จนกระทั่งตัดขาดจากครอบครัวในที่สุด

4. FO (Fusion With Others) หมายถึง การหลอมรวมทางอารมณ์กับบุคคลอื่น Fusion คือ การที่ฝ่ายหนึ่งครอบงำความคิดและอารมณ์ของอีกฝ่ายหนึ่งจนทำให้บุคคลขาดความเป็นตัวของตัวเองไป ชีวิตไม่มีอิสระหากบุคคลมีความเป็นตัวของตัวเองสูง การครอบงำทางความคิดก็จะไม่เกิดขึ้น ทั้งนี้การครอบงำทางความคิดมักจะเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ที่พ่อและแม่มีต่อลูก เด็ก ๆ มักจะยอมให้พ่อแม่ครอบงำความคิดและความรู้สึกไปโดยไม่รู้ตัว ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในครอบครัว

สมิธ, เรย์ และเวสเลอร์ (Smith, Ray & Weschler, 1988) ศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 106 คน นักศึกษาที่พิจารณาสามารถหลอมรวมกับครอบครัวได้ดีกว่า นิสิตที่ไม่พิจารณา และนักศึกษาที่มีระดับคะแนนการหลอมรวมสูงมีการปรับตัวในมหาวิทยาลัยไม่ดี สรุปได้ว่า การแยกตนเองนั้นมีความสำคัญทั้ง 4 องค์ประกอบร่วมกันเป็นการปรับ ความสมดุลของอารมณ์และการมีปฏิสัมพันธ์ด้วยการสื่อสารกับผู้อื่นในระดับที่เหมาะสมไม่ต้อง พึ่งพาผู้อื่น ไม่ถูกครอบงำจากบุคคลอื่น มีความคิดความรู้สึกเป็นของตัวเอง มีความเป็นอิสระ ในการตัดสินใจมีผลให้การ ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ด้วยความเป็นตัวของตัวเอง

เอกสารเกี่ยวข้องกับการปริกษาทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น

ประวัติความเป็นมาของทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น

ผู้นำทฤษฎี เมอร์เรย์ โบเวน (Murrey Bowen) จิตแพทย์ชาวอเมริกันซึ่งเชี่ยวชาญทางด้าน จิตวิเคราะห์ เขาเริ่มสนใจศึกษาเกี่ยวกับครอบครัวตั้งแต่ทำงานเป็นจิตแพทย์ที่เมนิงเกอร์คลินิก ในปลายปี ค.ศ. 1940 ที่นั่นเขาใช้วิธีการรักษาด้วยจิตวิเคราะห์กับผู้ป่วยโรคจิต จากการวิจัย ความสัมพันธ์ในครอบครัวของผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยจิตเภท เขาก็เริ่มสนใจถึงผลกระทบ ของการถ่ายทอดความสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูกซึ่งมีผลต่อการพัฒนาและการคงอยู่ของโรค การประเมินจากแนวคิดทางจิตวิเคราะห์พบว่าสิ่งที่เกิดขึ้นอาจเป็นผลจากความผูกพันทางอารมณ์ ที่ไม่ได้รับการแก้ไขกับแม่ วุฒิภาวะของแม่ และความต้องการของลูกที่จะเติมเต็มความต้องการ ทางอารมณ์ของแม่ โบเวนจึงเริ่มศึกษาเกี่ยวกับการหลอมรวมทางอารมณ์ระหว่างแม่ และลูกที่ป่วย ด้วยโรคจิตเภท โดยในปี ค.ศ. 1951 เขาได้ทำโครงการวิจัยขึ้นที่โรงพยาบาลเมนิงเกอร์ และใช้เวลา หลายเดือนเพื่อที่จะมองความสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูกอย่างใกล้ชิด

ในปี ค.ศ. 1954 โบเวนได้ย้ายไปทำวิจัยใน NIMH เพื่อวิจัยการใช้ชีวิตของสมาชิกทั้งหมดในครอบครัวซึ่งมีสมาชิกป่วยด้วยโรคจิตเภท ระยะเวลาหลายเดือนที่เขาและผู้ช่วยของเขาสังเกตปฏิสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องของทั้งครอบครัวอย่างใกล้ชิดในแผนกวิจัยของโรงพยาบาล โบเวนพบว่ามีความเข้มข้นทางอารมณ์อย่างมากในปฏิสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูก และความเข้มข้นทางอารมณ์นี้ยังมีความสัมพันธ์กับสมาชิกทั้งหมดในครอบครัว กล่าวคือ ความเข้มข้นทางอารมณ์ไม่ได้มีเฉพาะระหว่างแม่และลูกเท่านั้น พ่อและพี่น้องของผู้ป่วยก็มีความเข้มข้นทางอารมณ์กับผู้ป่วยด้วยเช่นกัน สิ่งนี้ทำให้ปัญหาในครอบครัวนั้นเป็นไปอย่างถาวรมากขึ้น เป็นสามเหลี่ยมสัมพันธ์ซึ่งก่อตัวขึ้นอย่างต่อเนื่องและสามารถยุติลงได้เมื่อมีความแตกต่างของสมาชิกในครอบครัวเกิดขึ้น การทำหน้าที่ของซึ่งกันและกันของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวได้ปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อโบเวนเริ่มขยายแนวคิดของเขา จากการมองความสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูก หรือการพิจารณาเฉพาะส่วนไปสู่การมองแบบองค์รวม (ทั้งครอบครัว) ซึ่งต่อมาเขาเรียกว่า “ระบบอารมณ์ในครอบครัว” (Family Emotional System) ซึ่งอธิบายถึงความเข้าใจในปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ โดยโบเวนมองว่าการทำหน้าที่ทางอารมณ์ของมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของระบบทางธรรมชาติ (Natural System) ซึ่งเหมือนกับ ระบบอื่นในธรรมชาตินั่นเอง (Goldenberg & Goldenberg, 2008, pp. 176-177)

แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น

ทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นเป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อความเข้าใจปรากฏการณ์ต่าง ๆ ทางสังคม ผู้ค้นพบทฤษฎีนี้คือ Ludwig Von Bertalanffy นักชีววิทยาชาวอเมริกัน ในปี ค.ศ. 1968 เรียกว่า ทฤษฎีระบบทั่วไป (General System Theory) แนวคิดสำคัญของทฤษฎีนี้คือ สิ่งต่าง ๆ ในโลกดำรงอยู่อย่างเป็นระบบ ซึ่งคำว่า “ระบบ” (System) หมายถึง หน่วยรวม (Unified Whole) ที่เกิดจากหน่วยย่อยหลายหน่วยที่มีความสัมพันธ์กัน (Interrelated Parts) มารวมกัน หน่วยรวมที่เกิดขึ้นนี้มีคุณสมบัติแตกต่างไปจากผลรวมของหน่วยย่อยทั้งหมด และการเปลี่ยนแปลงในหน่วยย่อยแต่ละหน่วยจะมีผลกระทบต่อระบบทั้งหมดด้วย (Von Bertalanffy, 1968 อ้างถึงใน อุมพร คลังสมบัติ, 2544, หน้า 12)

ครอบครัวก็เป็นระบบ (System) ที่เกิดจากการรวมตัวของบุคคลเข้าด้วยกัน เกิดเป็นระบบใหม่ที่มีลักษณะแตกต่างไปจากลักษณะของแต่ละบุคคล โดยมีระบบย่อยต่าง ๆ ในระบบครอบครัว เช่น ระบบย่อยแห่งบุคคล (Individual Subsystem) ระบบย่อยของสามีภรรยา (Spousal Subsystem) ระบบย่อยของพ่อแม่ (Parental Subsystem) ระบบย่อยของพี่น้อง (Sibling Subsystem) เป็นต้น ระบบย่อยแต่ละหน่วยมีปฏิสัมพันธ์และมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน เมื่อหน่วยย่อยหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงจะทำให้เกิดความเครียดในระบบนั้นและมีผลให้หน่วยย่อยอื่น ๆ และระบบ

ทั้งระบบ มีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย ในทำนองเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงของระบบรวมก็จะมีผลกระทบต่อหน่วยย่อยแต่ละหน่วยเช่นกัน ตัวอย่างเช่น เมื่อคนสองคนกำลังนั่งอยู่ในห้องและมีคนที่สามเดินเข้ามา ก็จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบทั้งหมด คือ เกิดความสัมพันธ์แบบ 3 คน (Triad) แทนที่จะเป็นแบบ 2 คน (Dyad) อาจเกิดการเข้าพวกกันโดยคนที่เข้ามาใหม่อาจสนิทกับคนแรกและพุดคุยกันอย่างถูกคอ ทำให้คนที่สองรู้สึกเหมือนเป็นส่วนเกินจนต้องลุกออกไป ในทางตรงกันข้าม ถ้าสองคนแรกไม่คุ้นเคยกันและนั่งอยู่ด้วยกันอย่างอึดอัด การมีบุคคลที่สามเข้ามาอาจทำให้บรรยากาศในห้องดีขึ้น และความสัมพันธ์ระหว่างสองคนแรกมีความตึงเครียดน้อยลงก็ได้ เป็นต้น (อุมาพร คลังสมบัติ, 2544, หน้า 17)

เมธินันท์ ภิญโญชน (2539, หน้า 7 อ้างถึงใน คุณฤๅ เล็บขาว, 2552, หน้า 52) กล่าวว่า การที่บุคคลมีพฤติกรรมที่มีปัญหาหรือมีความผิดปกติต่าง ๆ นั้น ก็เพื่อที่จะให้ระบบครอบครัวยังคงอยู่ได้ ดังนั้น การให้ความช่วยเหลือควรมุ่งเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขที่ระบบย่อยและระบบใหญ่ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านปฏิสัมพันธ์ ซึ่งจะส่งผลให้พฤติกรรมของบุคคลในระบบนั้นเปลี่ยนแปลงไปด้วย สิ่งที่ควรพิจารณาในการให้ความช่วยเหลือได้แก่ การดูที่วิธีการที่สมาชิกในครอบครัวติดต่อซึ่งกันและกัน พิจารณามีการสื่อสารอย่างไรในครอบครัวนั้น หรือพิจารณาว่าโครงสร้าง กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในแต่ละครอบครัวเป็นอย่างไร แทนที่จะมุ่งเน้นที่สมาชิกคนหนึ่งคนใดที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

โบเวนเชื่อว่ามนุษย์ประกอบไปด้วยระบบ 2 ระบบ คือ ระบบสติปัญญา (The Intellectual System) และระบบอารมณ์ (The Emotional System) โดยทั้งสองระบบนี้ควรจะมีสมดุลและมีความกลมกลืนระหว่างกัน กล่าวคือบุคคลมีทางเลือกระหว่างปฏิบัติทางสติปัญญาและปฏิบัติทางอารมณ์ (การใช้เหตุผล) ในสถานการณ์หรือการตัดสินใจ ดังนั้น เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวล ระบบอารมณ์จะทำหน้าที่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกับความวิตกกังวลนั้น ในขณะที่เดียวกันบุคคลก็สามารถใช้ระบบสติปัญญาหรือการใช้เหตุผลโต้ตอบร่วมกับอารมณ์ได้เช่นกัน (Rasheed, & Marley, 2011, pp. 171-173 cited in Goldenburg & Goldenburg, 2008)

ระบบอารมณ์ (Emotional System) เป็นผลิตผลของวิวัฒนาการมาหลายพันล้านปี เป็นการผลักดันพลังของระบบความสัมพันธ์ในครอบครัวและผู้อื่น แนวคิดของระบบความสัมพันธ์เป็นการอธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นท่ามกลางสมาชิกในครอบครัว การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว ในขณะที่แนวคิดของระบบอารมณ์เป็นการอธิบายว่าเกิดอะไรขึ้น ระบบอารมณ์เป็นสิ่งที่ “กระตุ้น” ระบบครอบครัว และประกอบไปด้วยลักษณะที่มนุษย์มีร่วมกันกับรูปแบบอื่นของชีวิต ซึ่งเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและเป็นกลไกของสัญชาตญาณ เช่น การหาอาหาร, การหลบหนีจากศัตรู, การสร้างขึ้นใหม่ และลักษณะอื่น ๆ ของความสัมพันธ์ทางสังคม โบเวน (Bowen, 1978)

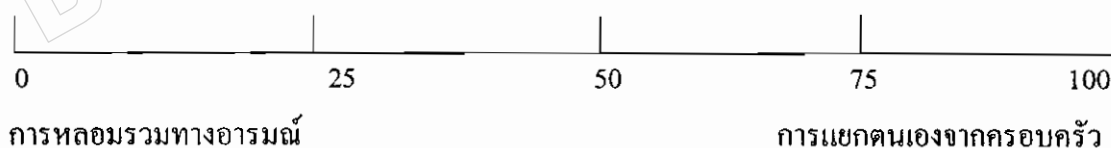
เชื่อว่าระบบอารมณ์ถูกปกครองด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กันและกันของ “พลังชีวิต” 2 สิ่ง ซึ่งถ่วงดุลกัน นั่นคือ “ความเป็นส่วนตัว” (Individuality) และ “การอยู่ร่วมกัน” (Togetherness) ซึ่งสองสิ่งนี้เป็นเหมือนพลังแม่เหล็กของแรงดึงดูดของโลก ทำหน้าที่ป้องกันสมาชิกในครอบครัวจากการละทิ้งไปจากใจกลางทางอารมณ์ซึ่งเป็นความผูกพันที่จำเป็นต่อการอยู่รอดของครอบครัว

ครอบครัวเป็นหน่วยทางอารมณ์ที่เรียกว่า ระบบอารมณ์ในครอบครัวซึ่งสมาชิกในครอบครัวต่างมีความเกี่ยวข้องกัน มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (ทางอารมณ์) ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงส่วนหนึ่งส่วนใดในระบบครอบครัวก็ย่อมส่งผลกระทบต่อส่วนอื่น ๆ ของระบบครอบครัวด้วย โบเวนเชื่อว่า รูปแบบของระบบอารมณ์ในครอบครัวสามารถเกิดขึ้นข้ามกาลเวลาได้ และเกิดได้ตลอดหลาย ๆ รุ่น (Generation) ของครอบครัว กลไกของระบบครอบครัวจะพยายามรักษาสภาพความมั่นคงของครอบครัวไว้ แม้ว่าจะอยู่ในสภาพของการทำหน้าที่ผิดปกติในครอบครัว ทั้งนี้ เพื่อให้ระบบครอบครัวเกิดความสมดุลนั่นเอง (Rasheed, & Marley, 2011, pp. 171-173 cited in Goldenburg & Goldenburg, 2008)

แนวคิดทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นประกอบด้วย 8 แนวคิดที่เชื่อมโยงกัน การจะเข้าใจแนวคิดหนึ่งในระบบได้ จึงต้องทำความเข้าใจแนวคิดอื่นๆ ในระบบครอบครัวด้วย แนวคิดที่สำคัญทั้ง 8 แนวคิดมีดังนี้ (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2553, หน้า 79-81)

1. การแยกตนเองจากครอบครัว (Differentiation of Self) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะแยกแยะความคิด สติปัญญา ความรู้สึก และอารมณ์ จากครอบครัว ไม่อยู่ภายใต้การครอบงำทางอารมณ์หรือต้องคอยพึ่งพา รอการเห็นชอบจากบุคคลอื่น

ระดับการแยกตนเองจากครอบครัว ตามแนวคิดของโบเวนมีดังนี้



ภาพที่ 3 ระดับการแยกตนเองจากครอบครัว

ระดับ 0-25 แสดงว่า เป็นบุคคลที่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ที่จะทำสิ่งใดต้องคอยพึ่งพาความคิด ความรู้สึกจากสมาชิกในครอบครัว ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง การหลอมรวมทางอารมณ์ที่ใกล้ชิดกันมาก สมาชิกก็จะสามารถรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก ของกันและกัน จนอาจทำให้เกิด

ความเครียด อีกทั้งการใกล้ชิดกันทางอารมณ์จนเกินไปอาจก่อให้เกิดการยอมรับกัน เป็นมิตรกัน หรือเป็นศัตรูกันได้

ระดับ 25-50 แสดงว่า เป็นบุคคลที่ดำเนินชีวิตด้วยอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่ค่อยกล้าคิด กล้าทำสิ่งใดด้วยตนเอง และแม้ว่าสามารถจะคิดหรือมีเหตุมีผลได้ด้วยตนเองบ้าง แต่ก็ต้องรอการเห็นชอบจากบุคคลในครอบครัว

ระดับ 50-75 แสดงว่า เป็นบุคคลที่ดำเนินชีวิตโดยพยายามใช้ความคิด ใช้เหตุผล มากกว่าจะให้อารมณ์เป็นตัวนำ และมีความเป็นตัวของตัวเองเพิ่มมากขึ้นกว่าระดับ 25-50

ระดับ 75-100 แสดงว่า เป็นบุคคลที่พยายามแยกแยะความคิด ความมีเหตุผลและอารมณ์ มีความเป็นตัวของตัวเอง

2. สามเหลี่ยมสัมพันธ์ (Triangles) หมายถึง ระดับครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับบุคคล 3 คน (A Tree-person System) โดยเน้นถึงความผูกพันทางอารมณ์ ตามปกติความผูกพันทางอารมณ์ของบุคคลทั้งสามนี้ค่อนข้างจะมั่นคง แต่หากมีความเครียดเกิดขึ้นระหว่างสมาชิกใดคนหนึ่ง สมาชิกคนอื่นหนึ่งของคู่ที่มีความเครียดจะดึงบุคคลที่สามเข้ามา เพื่อหาพวกหรือหาแนวร่วม เพื่อช่วยลดความเครียดหรือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น แต่ความเครียดหรือความวิตกกังวลนั้นอาจจะลดลงในช่วงแรก ๆ เท่านั้น หากบุคคลที่ 3 ที่ถูกดึงเข้ามาเป็นพวก มีความเป็นกลาง ไม่เข้ากับใคร แต่หากบุคคลที่ 3 ที่ถูกดึงเข้ามาไม่มีความเป็นกลาง เข้าข้างอีกฝ่าย ก็จะก่อให้เกิดการขยายวงสามเหลี่ยมไปสู่บุคคลภายนอก หากพรรคพวกมาต่อต้าน ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหาในครอบครัว ที่รุนแรงยิ่งขึ้น

3. ระบบอารมณ์ในครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family Emotional System) ครอบครัวเดี่ยวหรือครอบครัวนิวเคลียร์ คือครอบครัวที่ประกอบด้วยพ่อ แม่ และลูก หากสมาชิกในครอบครัวเดี่ยวเกิดความเครียดทางอารมณ์ เช่น พ่อทะเลาะกับแม่ ก็อาจจะทำให้พ่อหรือแม่ หรือทั้ง 2 คน ทุกข์ใจ ทุกข์กาย มีปัญหาสุขภาพจิตตามมา มีความขัดแย้งในชีวิตสมรส ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อลูก ลูกอาจจะมีปัญหาทางจิตใจและอารมณ์อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม การเรียน การคบเพื่อน การหนีเรียน การหันไปหาสิ่งเสพติด ซึ่งก็ยิ่งเพิ่มความเครียดให้พ่อแม่มากยิ่งขึ้น ส่งผลกระทบทางลบต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ของสมาชิกทุกคนในครอบครัว แต่หากสมาชิกครอบครัว พ่อ แม่ ลูก รักใคร่ ผูกพันกันดี ครอบครัวนั้นก็จะมีความสุขและหากสมาชิกครอบครัวคนใดก้าวข้ามบทบาทหน้าที่ก้าวข้ามความเป็นส่วนตัวของสมาชิกอีกคนหนึ่ง ความพัวพันทางอารมณ์ก็จะเกิดขึ้นกับสมาชิกที่ถูกก้าวข้ามหรือเข้ามาครอบงำก็จะไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง

4. กระบวนการโยนความผิดในครอบครัว (Family Projection Process) คือกระบวนการที่พ่อแม่ถ่ายทอดความสามารถในการแยกตนเองในระดับต่ำของตนเองไปสู่ลูกที่อ่อนแอ

ในหลายกรณี ลูกที่อ่อนแอจะมีความพิการทางกายหรือทางใจหรือเป็นลูกที่ไม่ได้รับการปกป้องทางจิตใจในบางรูปแบบจนกลายมาเป็นบุคคลที่แยกตนเองในระดับต่ำ ซึ่งเกิดขึ้นในสามเหลี่ยมสัมพันธ์แบบ พ่อ-แม่-ลูก ลูกที่มีความผูกพันทางอารมณ์กับพ่อแม่มากที่สุดในบรรดาลูกทั้งหมดในครอบครัวจะมีการแยกตนเองในระดับต่ำที่สุดและมีการแยกตนเองจากครอบครัวได้ยากที่สุด เคอร์ (Kerr, 1981 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008, p. 187) เชื่อว่าการไม่แยกตนเองในระดับสูงของพ่อแม่และอาศัยกระบวนการโยนความผิดอย่างมากเพื่อให้ระบบนั้นมีความมั่นคงก็เกินไปได้มากที่ลูกคนอื่น ๆ จะมีความอ่อนแอทางอารมณ์เช่นกัน กระบวนการโยนความผิดหรือการถ่ายทอดการไม่แยกตนเองของพ่อแม่อาจเริ่มตั้งแต่ความผูกพันเริ่มต้นของแม่และทารก ความเข้มข้นของกระบวนการโยนความผิดในครอบครัวเกี่ยวข้องกับ 2 ปัจจัย คือ ระดับของความไม่มีวุฒิภาวะหรือการไม่แยกตนเองของพ่อแม่ และระดับของความเครียดหรือความวิตกกังวลของประสบการณ์ทางครอบครัว (Goldenberg & Goldenberg, 2008, p. 187)

5. การตัดขาดทางอารมณ์ (Emotional Cutoff) การตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวเป็นการหนีจากการผูกพันทางอารมณ์ที่ยังไม่ได้สะสาง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการหลีกเลี่ยงหรือการไม่ยอมรับความขัดแย้งภายในจิตใจที่ยังไม่ได้สะสาง หรือไม่ได้รับการสนใจเอาใจใส่ และเมื่อสมาชิกครอบครัวคนนั้นไม่สามารถทนได้ เขาก็จะหาทางออก โดยเริ่มจากการห่างเหินทางอารมณ์ สังคม ไม่พูดจาเกี่ยวข้องกัน แยกตนเองออกไปจากครอบครัว ย้ายไปอยู่ที่ไกล ๆ โดยใช้ระยะทางเป็นอุปสรรค หรือเป็นเครื่องกีดกันทางจิตใจ ขาดการติดต่อกับครอบครัว สภาพการณ์ดังกล่าวนี้อาจจะเกิดขึ้นเพียงช่วงสั้นๆ หากสมาชิกคนนั้นยังต้องพึ่งพาอาศัยอยู่กับครอบครัวอยู่ โดยเฉพาะต้องพึ่งพาทางด้านเศรษฐกิจ การตัดขาดทางอารมณ์นี้หากเคยเกิดในรุ่นปู่ย่า ตา ยาย พ่อแม่ ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นในรุ่นต่อ ๆ ไป อีกทั้งความรุนแรงของการตัดขาดทางอารมณ์จากครอบครัวในอดีตของบุคคลนั้น ยิ่งมีมากเพียงใดก็จะยิ่งส่งผลต่อชีวิตสมรส โดยจะก่อให้เกิดปัญหาชีวิตคู่

6. กระบวนการสืบทอดของบรรพบุรุษ (Multigenerational Transmission Process) เป็นการสืบทอดสายพันธุ์หรือสืบทอดของบุคคลต่อเนื่องกันอย่างน้อย 3 รุ่น เช่น คนที่มีความสามารถในการแยกตนเองต่ำเมื่อไปแต่งงานกับคนที่มีความสามารถในการแยกตนเองต่ำเช่นกัน ลูกที่เกิดมาก็จะมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถในการแยกตนเองต่ำเช่นกัน

7. ตำแหน่งของพี่น้องในครอบครัว (Sibling Position) ตำแหน่งของพี่น้องในครอบครัวหรือลำดับการเกิดของลูก มีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพและปฏิสัมพันธ์กับคู่สมรสในอนาคต เช่น ลูกคนแรกส่วนใหญ่จะมีความรับผิดชอบต่อครอบครัวสูง เป็นต้น แต่สำหรับบางครอบครัว ลำดับการเกิดอาจมีความสำคัญน้อยกว่าบทบาทหน้าที่ของบุคคลนั้น เช่น ในบางครอบครัว ลูกคนที่ 2

หรือลูกคนอื่น ๆ อาจมีบทบาทหน้าที่ดูแลรับผิดชอบพ่อแม่หรือครอบครัวมากกว่าลูกคนแรก เป็นต้น

8. การถดถอยของสังคม (Societal Regression) สังคมก็เหมือนครอบครัว ประกอบด้วย แรงผลักดันหรืออำนาจที่ดึงดูดให้สมาชิกผูกพันกัน ไม่แยกจากกัน และแรงผลักดันหรืออำนาจที่ผลักดันให้สมาชิกมีความเป็นตัวของตัวเอง แต่ภายใต้สภาพสังคมที่มีจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น ทรัพยากรธรรมชาติขาดแคลนมากขึ้น ความเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมอย่างต่อเนื่อง ก่ออับันทอนการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองของสมาชิกในสังคม อีกทั้งความผูกพันกัน ก่ออาจลดน้อยลงด้วยซึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการถดถอยของสังคม ดังนั้นการถดถอยของสังคม จึงเป็นแนวคิดที่แสดงให้เห็นว่า ภายใต้ความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสังคม จะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในสังคมตามมา ความล้มเหลวในการแก้ปัญหาแล้วแต่จะบั่นทอนให้สังคมถดถอยยิ่งขึ้น

การให้การปรึกษาตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น

การให้การปรึกษาตามทฤษฎีระบบ ไม่ใช่การพยายามเปลี่ยนแปลงบุคคล และไม่สนใจในการแก้ปัญหา แต่โอบน้อมมองว่า การปรึกษา เป็น โอกาสของบุคคลที่จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับ ครอบครัวของตนเองและความสัมพันธ์ในครอบครัวมากยิ่งขึ้น และให้สมาชิกในครอบครัวรู้สึก ถึงความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวของตนเอง (Nichols, 2009, p. 96) สามารถ ผสมผสานทุกรูปแบบที่กล่าวมาซึ่งไม่ว่าจะใช้รูปแบบใดก็มีเป้าหมายเดียวกันนั่นคือ สมาชิก ในครอบครัวเกิดการเรียนรู้และเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของครอบครัวทั้งระบบ และสามารถสร้างความสมดุลระหว่างความเป็นตัวของตัวเองและการเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

เพ็ญภา กุลนภาคล (2553, หน้า 81-82) กล่าวถึงเป้าหมายของการให้การปรึกษา ทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นไว้ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนสามารถแยกตนเองได้ (Differentiation of Self) โดยสามารถแยกแยะความคิด สติปัญญาและอารมณ์ เพื่อให้มีความเป็นตัวของตัวเองเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพราะว่า หากบุคคลในครอบครัวมีความผูกพันกันมากเกินไป จะทำให้เกิดการพึ่งพากันมากเกินไปจนไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจแบบแผนพฤติกรรมระหว่างรุ่น ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจถึงสภาพการณ์ในอดีตว่ามีอิทธิพลต่อรูปแบบของครอบครัวในปัจจุบันอย่างไร
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจัดการกับการหลอมรวมทางอารมณ์ กับครอบครัวได้ ไม่เป็นบุคคลที่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ หรือไม่เป็นบุคคลที่มีชีวิตอยู่ภายใต้ระบบอารมณ์และพฤติกรรมของผู้อื่น ที่จะทำอะไรจะคิดอะไรก็ต้องรอคอยการเห็นชอบจากผู้อื่น

4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถสะสางสิ่งที่ทุกข์ใจ ค้างคาใจ อึดอัดใจ ลดความวิตกกังวล คลายความฉุนเฉียว ผ่อนคลายและบรรเทาอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับครอบครัวได้

5. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น และสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น กริฟฟิน และอโพนทอล (Griffin & Apostol, 1993) กล่าวว่า การบำบัดตามทฤษฎีระบบมีเป้าหมายคือ

1. เพื่อลดปฏิกิริยาโต้ตอบทางอารมณ์ของบุคคลในครอบครัว ท่ามกลางสมาชิกในครอบครัว (ลดอาการต่าง ๆ ที่เกิดจากความวิตกกังวล)

2. เพื่อเพิ่มระดับการแยกตนเอง ของสมาชิกในครอบครัว (เพื่อปรับปรุงการปรับตัวของบุคคล)

3. เพื่อปรับปรุงความสัมพันธ์ในระบบครอบครัว โดยการลดสามเหลี่ยมสัมพันธ์ของครอบครัวลง (เพื่อสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวกับสมาชิกหลาย ๆ คนในครอบครัวเดิมเท่าที่จะเป็นไปได้) และซ่อมแซมการตัดขาดภายในครอบครัว (และดำเนินการเพื่อแก้ไขสิ่งที่ยังค้างคาใจ กับครอบครัวเดิม)

กล่าวโดยสรุป การให้การปรึกษาดมทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น มุ่งให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัว มีการปรับตัวอย่างเหมาะสมในการสร้างสมดุลระหว่างการเป็นตัวของตัวเองและการอยู่ร่วมกันในฐานะสมาชิกคนหนึ่งในระบบครอบครัว กล่าวคือ ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนสามารถมีความคิด ความรู้สึกของตนเองที่แตกต่างจากสมาชิกคนอื่นในครอบครัว คิดหรือตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องขอความเห็นชอบจากครอบครัวก่อน ในขณะเดียวกันสมาชิกทุกคนในครอบครัวต่างมีความรักความห่วงใยซึ่งกันและกันเสมอมีการพึ่งพาอาศัย และช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน นอกจากนี้การให้การปรึกษาดมทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นยังมุ่งให้สมาชิกในครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันเพื่อให้ระบบครอบครัวสามารถคงอยู่ต่อไปได้อย่างมีความสุข

โบนเวนเชื่อว่ามนุษย์ประกอบไปด้วยระบบ 2 ระบบ คือ ระบบสติปัญญา (The Intellectual System) และระบบอารมณ์ (The Emotional System) โดยทั้งสองระบบนี้ควรจะมีสมดุลและมีความกลมกลืนระหว่างกัน กล่าวคือ บุคคลมีทางเลือกระหว่างปฏิกิริยาโต้ตอบทางอารมณ์และปฏิกิริยาโต้ตอบทางสติปัญญา (การใช้เหตุผล) ในสถานการณ์หรือการตัดสินใจ ดังนั้น เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวล ระบบอารมณ์จะทำหน้าที่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกับความวิตกกังวลนั้น ในขณะเดียวกันบุคคลก็สามารถใช้ระบบสติปัญญาหรือการใช้เหตุผลโต้ตอบร่วมกับอารมณ์ได้เช่นกัน (Rasheed, & Marley, 2011 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2008, p. 187)

กระบวนการให้การปรึกษาตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น

นิโคล (Nichols, 2009, pp. 96-103) กล่าวถึงกระบวนการบำบัดตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นว่ามีขั้นตอนดังนี้

1. การประเมินผู้รับการปรึกษา เริ่มจากประเมินประวัติของปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ความถูกต้องแม่นยำของเวลาจะทำให้ผู้บำบัดสามารถสังเกตและตรวจสอบความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวขณะที่เกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ การประเมินประวัติของครอบครัวเดี่ยว ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับพ่อแม่การใช้เวลาด้วยกันของสมาชิกในครอบครัวในขณะที่อยู่กับพ่อแม่ และเมื่อบุคคลย้ายออกจากบ้านพ่อแม่เพื่อไปสร้างครอบครัวเดี่ยวของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความสัมพันธ์ด้านสถานที่ตั้งของครอบครัวขยายและการประเมินประวัติชีวิตสมรสของบุคคล ตำแหน่งของพี่น้อง ความจริงในวัยเด็กที่สำคัญและการทำหน้าที่ของพ่อแม่ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ข้อมูลทั้งหมดนี้จะบันทึกในรูปของแผนภูมิครอบครัว ซึ่งครอบคลุมอย่างน้อย 3 รุ่น
2. การใช้กระบวนการตั้งคำถาม เพื่อสำรวจสิ่งที่ต่อเนื่องภายในจิตใจของบุคคล และระหว่างสมาชิกในครอบครัว คำถามที่ใช้จะเป็นลักษณะของชุดคำถาม ผู้บำบัดจะพยายามสำรวจกระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว การถามอีกฝ่ายหนึ่งเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง และให้ผู้รับการบำบัดสำรวจความคิดว่าอะไรเกิดขึ้นระหว่างพวกเขาบ้างและพิจารณาว่าจะวางแผนอย่างไรต่อไปเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น กระบวนการนี้จะเพิ่มการตระหนักรู้ของสมาชิกในครอบครัวและช่วยให้ผู้รับการบำบัดเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกัน
3. การใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการบำบัด เทคนิคหลักที่ใช้มี 2 เทคนิค คือ เทคนิคกระบวนการตั้งคำถาม และเทคนิคการทดสอบความสัมพันธ์ เทคนิคกระบวนการตั้งคำถามจะช่วยให้สมาชิกครอบครัวตระหนักถึงวิธีการตอบสนองของบุคคลต่อการกระทำของผู้อื่น ที่ทำให้ปัญหาเกิดขึ้นและเป็นไปอย่างถาวร ส่วนเทคนิคการทดสอบความสัมพันธ์จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดค้นพบความสามารถในการโต้ตอบกับอีกฝ่ายด้วยวิธีการตอบสนองทางอารมณ์ที่เหมาะสม

วอลช์ และแมคกิล (Walsh & McGrew, 2002 cited in Rasheed, Rasheed, & Marley, 2011, p. 191) กล่าวว่า กระบวนการบำบัดตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นมีขั้นตอนหลัก 6 ขั้นตอน คือ

1. การสำรวจปัญหา
2. การดำเนินการกับครอบครัวเพื่อทำแผนที่ครอบครัว
3. การใช้คำถามอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว
4. การทำให้กว้างขึ้น โดยมุ่งไปที่ระบบครอบครัวที่ใหญ่กว่า

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับกับครอบครัว

6. การใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

โดยสรุปแล้ว กระบวนการปรึกษาตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นครอบครัว จะมีอยู่ 3 ขั้นตอนใหญ่ ๆ คือ การสำรวจปัญหาและประเมินผู้รับการศึกษา การใช้คำถามอย่างเป็นระบบ และการใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกครอบครัวเกิดการเปลี่ยนแปลง

เทคนิคการให้การศึกษาตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น

ในการให้การศึกษาตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น ผู้ให้การศึกษาจะประเมินระบบอารมณ์ของครอบครัวโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ต่อไปนี้ (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2553, หน้า 82-83)

1. การสัมภาษณ์ผู้รับการศึกษา เพื่อประเมินครอบครัว โดยอาจจะเป็นการติดต่อทางโทรศัพท์ การมาพบปะพูดคุยกัน หรือวิธีการอื่น ๆ ก็ตาม โดยจะเริ่มการสัมภาษณ์สมาชิกเป็นรายบุคคลเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาผสมผสานเชื่อมโยงเรื่องราวต่างๆ เข้าด้วยกัน เพื่อจะได้เข้าใจความคิดของสมาชิกครอบครัวคนนั้นๆ เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ความผูกพันกับสมาชิกครอบครัว ความสามารถในการแยกตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการกับความวิตกกังวล หรือการตัดขาดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว เป็นต้น
2. การทำแผนภูมิครอบครัว (The Family Genogram) จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ จะช่วยให้ทราบเบื้องหลังของสมาชิกครอบครัวแต่ละคน ข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับครอบครัว สภาพอารมณ์ ความผูกพันทางอารมณ์ ความรู้สึกที่สมาชิกมีต่อกันและกัน กฎเกณฑ์ของครอบครัว ฯลฯ โดยนำข้อมูลดังกล่าวข้างต้นมาทำแผนที่ครอบครัว เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของครอบครัวอย่างน้อย 3 รุ่น (Generation) หรือ 3 ชั่วอายุคน

ในช่วงของการให้การศึกษาครั้งแรก ๆ นั้น แผนที่ครอบครัวเป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์ในการช่วยให้ผู้รับการศึกษาและสมาชิกในครอบครัวได้ตรวจสอบความรู้สึกและกระบวนการทางอารมณ์ที่หลากหลายในแต่ละรุ่นของครอบครัว และสามารถสำรวจจุดเริ่มต้นของปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน

3. การคืนสู่เหย้า (Going Home Again) เป็นเทคนิคที่ผู้บำบัดครอบครัวใช้แนะนำสมาชิกครอบครัวที่เป็นผู้รับการบำบัดที่หนีออกจากบ้าน หรือออกจากบ้านมาเพราะมีความไม่พอใจหรือหงุดหงิดกับสมาชิกครอบครัว ให้กลับบ้าน หรือกลับคืนสู่บ้านเดิมเพื่อกลับไปทำความเข้าใจกลับไปสะสางสิ่งที่ค้างคาใจ กลับไปเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ กลับไปเรียนรู้ที่จะพยายามทำความเข้าใจกันและกัน เพื่อเริ่มต้นสร้างสัมพันธ์ใหม่ เพื่อความสงบ และความราบรื่น

ในครอบครัว โดยผู้รับการบำบัดที่ออกจากบ้านมาหรือที่หนีออกจากบ้านอาจเริ่มต้นด้วยการใช้โทรศัพท์ การเขียนจดหมาย การแวะไปเยี่ยม ฯลฯ ก่อนที่จะกลับมาอยู่ที่บ้านดั้งเดิม

4. การจัดการกับสามเหลี่ยมสัมพันธ์ หรือการทำให้สามเหลี่ยมสัมพันธ์ลดลง (Detriangulation) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลที่ยังคงเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตน และกับอีก 2 คน ในสามเหลี่ยมสัมพันธ์โดยไม่เข้าข้างคนใดคนหนึ่งและสามารถได้ตอบปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างเป็นกลางที่สุดโดยแยกตนเองออกจากปัญหาทางอารมณ์นั้นด้วยเหตุผล ระวังไม่ให้เกิดการเผชิญหน้ากันทางอารมณ์ ตัวอย่างเช่น พ่อลูกไม่พอใจลูกมากที่ไปติดยาเสพติดถึงขั้นทุบตีลูก ลูกร้องไห้ขอให้แม่ช่วยแม่สงสารลูกจึงเข้าไปปลอบลูก พ่อเห็นว่าแม่เข้าข้างลูกจึงด่าว่าแม่ด้วยเป็นต้น จากตัวอย่างนี้ผู้บำบัดมีหน้าที่ช่วยให้พ่อตอบได้ปัญหาอย่างเป็นกลาง ไม่ใช่อารมณ์ ใจแต่เหตุผลและไม่โยนความผิดไปที่แม่และผู้บำบัดจะต้องดึงหรือแยกเมื่อออกไปจากสถานการณ์ซึ่งกำลังขัดแย้งกันอย่างรุนแรงเพื่อไม่ให้แม่เป็นที่รองรับอารมณ์และเป็นอิสระจากสามเหลี่ยมสัมพันธ์

5. การสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคล 2 คน ได้ติดต่อกันโดยพูดคุยกันเปิดใจกันในเรื่องส่วนตัวของกันและกันแสดงความรู้สึกที่มีต่อกันโดยไม่พูดถึงหรือเอ่ยถึงบุคคลที่ 3 หรือสิ่งอื่นไม่นำบุคคลที่ 3 เข้ามาเกี่ยวข้องกับเทคนิคนี้จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวช่วยให้บุคคลรู้จักตนเองมากขึ้น

6. เทคนิคการเผชิญหน้า (Confrontation) เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถแยกแยะความคิด ความรู้สึก ใช้สติมีเหตุผลเหนืออารมณ์และมีความเป็นตัวของตัวเองไม่ใช่คอยแต่จะฟังพาดคนอื่นจนคิดอะไรทำอะไรหรือตัดสินใจอะไรด้วยตัวเองไม่ได้

นิโคล (Nichols, 2009, pp. 96-103) ได้เสนอเทคนิคในการบำบัดไว้ดังนี้

1. กระบวนการตั้งคำถาม (Question Process) กระบวนการตั้งคำถามเป็นการออกแบบคำถามเพื่อสำรวจสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล และสิ่งที่อยู่ในใจระหว่างสมาชิกในครอบครัว เป็นการสำรวจว่าครอบครัวรับรู้ปัญหานั้น ๆ อย่างไร และมีกลไกอย่างไรในการผลักดันให้ปัญหานั้นเกิดขึ้น กระบวนการตั้งคำถามจะช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิกครอบครัวทำให้ได้มีโอกาสคิดให้กระจ่างชัดขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้สมาชิกครอบครัวค้นพบทางเลือกสำหรับจัดการกับปัญหาคด้วยตนเอง

2. การทดสอบความสัมพันธ์ (Relationship Experimental) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวสามารถรับรู้กระบวนการทางอารมณ์ในระบบครอบครัวและเรียนรู้ที่จะยอมรับบทบาทหน้าที่ของตนเองในระบบครอบครัว ช่วยให้เห็นว่าอะไรเกิดขึ้นในตัวของคนและในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสมาชิกอื่นในครอบครัวซึ่งจะทำให้บุคคลค้นหาทางเลือกเพื่อหลีกเลี่ยงหรือยอมทำตามความต้องการของสมาชิกอื่นในครอบครัว

3. การกำหนดตำแหน่งของตนเองในครอบครัว (The I Position) เป็นการแสดงความคิดเห็นของบุคคลที่สงบและชัดเจนในสถานการณ์ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในครอบครัว เป็นเทคนิคและวิธีการที่ตรงที่สุดวิธีหนึ่งที่ช่วยหยุดวงจรของปฏิกิริยาโต้ตอบทางอารมณ์ของสมาชิกในครอบครัวได้ โดยการเพ่งความสนใจมาที่ตนเองว่าตนเองรู้สึกอย่างไร แทนที่จะบอกรว่าอะไรที่คนอื่นทำ เช่น แทนที่แม่จะพูดกับพ่อว่า “คุณตามใจลูก ๆ เสมอ” ก็ใช้คำพูดใหม่เป็น “ฉันคิดว่า เราควรเข้มงวดกับลูก ๆ ให้มากขึ้น” หรือ “ทำไมเธอถึง ขี้เกียจอย่างนั้น” ก็ใช้คำพูดใหม่เป็น “ฉันอยากให้เธอช่วยฉันทำงานบ้านให้มากขึ้น” เป็นต้น

นอกจากนี้ แรตชีส และคณะ (Rasheed et al., 2011, pp. 199-201) ยังเสนอแนะเทคนิคอื่น ๆ ในการบำบัดที่เน้นระบบครอบครัวไว้ดังนี้

1. การสอน (Didactic Teaching) นักบำบัดสามารถช่วยสมาชิกในครอบครัวให้คิดเกี่ยวกับปัญหาและบทบาทของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวในระบบบรรพบุรุษได้อย่างกระจ่างชัดเจนและถูกต้องมากขึ้น โดยการสอนครอบครัวเกี่ยวกับระบบอารมณ์โดยให้ครอบครัวเชื่อในกระบวนการคิด (ความคิดและสติปัญญา) มากกว่าเชื่อในกระบวนการทางอารมณ์ (หรือความไม่มีเหตุผล) ในการเข้าใจปัญหาของครอบครัว เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวใช้เหตุผล (มากกว่าใช้อารมณ์) ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

2. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกครอบครัวได้แสดงออกในสถานการณ์ทางอารมณ์ที่หลากหลายในปัญหาของครอบครัว เช่น การตัดขาดทางอารมณ์ การหลอมรวมทางอารมณ์ สามเหลี่ยมสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นต้น ผู้บำบัดจะช่วยเปิดเผยสถานการณ์ภายในครอบครัวที่มีความสับสนวุ่นวายโดยการสร้างการคุกคามเล็กน้อยในการแสดงบทบาทสมมุติขึ้น เพื่อให้สมาชิกครอบครัวได้รับประสบการณ์ข้างเคียงอื่น ๆ ของปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวที่เป็นปัญหา หรือเปิดโอกาสให้สมาชิกครอบครัวได้ทดลองพฤติกรรมที่แตกต่างนอกเหนือจากการทำหน้าที่ในครอบครัวโดยปกติ การแสดงบทบาทสมมุติจะสามารถสำรวจพฤติกรรมที่แตกต่างหรือปฏิกิริยาโต้ตอบที่แตกต่างที่อาจช่วยซ่อมแซมความผิดปกติของการทำหน้าที่ในครอบครัวได้

3. การเขียนบันทึกประจำวัน (Journaling) เป็นการเขียนอธิบายประสบการณ์ภายในจิตใจของบุคคลในการมองประสบการณ์ของครอบครัวอย่างง่าย การเขียนบันทึกประจำวันเป็นวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับผู้รับการบำบัดซึ่งจะบันทึกปฏิกิริยาตอบสนองที่มีต่อการบำบัดและการมีปฏิสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องภายในครอบครัวผู้รับการบำบัดจะสามารถสำรวจความรู้สึกของตนเองและความก้าวหน้าในการบำบัด

4. การเขียนจดหมาย (Letter Writing) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวที่ไม่ได้อยู่กับตนเอง หรือไม่ได้เข้ารับการบำบัดด้วย หรือบุคคลมีความวิตกกังวลสูง จึงใช้วิธีการเขียนจดหมายเพื่ออธิบายความรู้สึกของตนเอง

5. การฝึกฝน (Coaching) เป็นการฝึกให้สมาชิกครอบครัวถามคำถามที่ถูกต้องออกมาเพื่อช่วยให้บุคคลเข้าใจกระบวนการทางอารมณ์ของครอบครัวและบทบาทของสมาชิกทุกคนในครอบครัว ผู้นำบำบัดจะทำหน้าที่เป็นครูหรือที่ปรึกษาที่คอยช่วยเหลือให้บุคคลผ่านอารมณ์ที่สับสนไปสู่ทางเลือกในการแก้ปัญหาได้

บทบาทของผู้ให้การปรึกษิตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น

ในการบำบัดตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นนั้น โบทเวนให้ความเห็นว่า ผู้นำบำบัดจะมีบทบาทเป็นทั้งครูฝึก ผู้วิจัย ครู และผู้เชี่ยวชาญในระบบ (Bowen, 1978)

นอกจากนี้ เพ็ญภา กุลนาคล (2553, หน้า 83) ให้ความเห็นว่าผู้ให้การปรึกษิตามทฤษฎีระบบ ควรมีบทบาทดังนี้

1. ผู้ให้การปรึกษาดึงต้องเป็นผู้ที่มีความเป็นตัวของตนเอง สามารถแยกตนเองจากครอบครัวเดิมได้
2. ผู้ให้การปรึกษาดึงต้องมีความเป็นกลาง และสามารถควบคุมตนเองได้ เพื่อไม่ให้เข้าไปอยู่ในวงจรสามเหลี่ยมสัมพันธ์
3. ผู้ให้การปรึกษามีบทบาทในการสอนและเป็นผู้ฝึกสมาชิกครอบครัวให้เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหของตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องเป็นตัวอย่างของการใช้เหตุผล เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวสามารถคิดได้ด้วยตนเอง

บทบาทของผู้ให้การปรึกษาดึงที่กล่าวมาข้างต้น สิ่งสำคัญที่ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องมี ซึ่งเป็นคุณสมบัติเบื้องต้นของผู้ให้การปรึกษาในทฤษฎีระบบ คือ ผู้ให้การปรึกษาจะต้อง มีความเข้าใจในทฤษฎีระบบอย่างแท้จริงและครอบคลุมทั้ง 8 แนวคิดของทฤษฎีระบบที่เชื่อมโยงกันจึงจะสามารถช่วยเหลือครอบครัวหรือผู้ที่มารับการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คุณฐิ เล็บขาว (2552) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารอบครัวแบบกลุ่มตามทฤษฎีระบบต่อความเข้มแข็งของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวานโดยศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและครอบครัวที่มีคะแนนความเข้มแข็งของครอบครัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 10 ครอบครัว สุ่มเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 5 ครอบครัว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดความเข้มแข็งของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโปรแกรมการให้คำปรึกษารอบครัวแบบกลุ่มตามทฤษฎีระบบ ดำเนินการให้คำปรึกษารอบครัวในกลุ่มทดลองจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เป็นเวลา 5 สัปดาห์ติดต่อกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาดำเนินการตามทฤษฎีระบบครอบครัว ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่าครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวานในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งของครอบครัวแตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งของครอบครัวของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งของครอบครัวในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศุภกัญญา แก้วเกษม (2556) ได้ศึกษาการรับรู้การดูแลสุขภาพจากครอบครัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาที่มาจากครอบครัวเสี่ยงเดี่ยว โดยให้การปรึกษาทฤษฎีระบบ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มาจากครอบครัวเสี่ยงเดี่ยวและมีคะแนนสภาวะการดูแลสุขภาพตามเกณฑ์ 87 คะแนน ขึ้น ไปจำนวน 20 คนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบ่งเพศหญิงและชาย กลุ่มละ 10 คนเพศละ 5 คน โดยใช้โปรแกรมทฤษฎีระบบครั้งละ 90 นาทีเป็นเวลา 10 ครั้ง ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาที่มาจากครอบครัวเสี่ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสภาวะการดูแลสุขภาพแตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสภาวะการดูแลสุขภาพของครอบครัวในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับทฤษฎีระบบสรุปได้ว่าการนำเทคนิค ทักษะและแนวคิดของทฤษฎีมาใช้ในการพัฒนาความเข้มแข็งภายในครอบครัวและการพัฒนาการดูแลสุขภาพ

จะเห็นได้ว่าสามารถพัฒนาได้ทั้งครอบครัวและบุคคลในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นครอบครัวลักษณะไหนก็ตาม

การให้การปรึกษารายบุคคล

ความหมายของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษา (Counseling) เป็นวิธีการหนึ่งที่เน้นในเรื่องสัมพันธภาพในการให้การปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม มีทักษะและความสามารถในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

วูล์ฟ (Woolf, 1997, pp. 3-5) ได้ให้คำอธิบายนิยามว่าการให้การปรึกษาเป็นการบำบัดรักษาชนิดหนึ่งซึ่งเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์ ทักษะด้านการให้การปรึกษาเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้ เข้าใจ ปัญหา แยกแยะปัญหาและพิจารณาหาแนวทางในการแก้ปัญหาและสามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

คอเรีย (Corey, 2001, pp. 3-4) สรุปความหมายการให้การปรึกษา คือ การช่วยเหลือให้บุคคลได้เข้าใจ ยอมรับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ร่วมพูดคุยถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและเป็นผู้ตัดสินใจในการจัดการปัญหาด้วยตนเอง ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับทฤษฎี กระบวนการและทักษะในการให้การปรึกษาและใช้ทักษะการให้การปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถ มีแนวทางในการแก้ปัญหาและสามารถพัฒนาตนเองได้

ออสต์ (Austad, 2009, p. 2) อธิบายการให้การปรึกษาคือการช่วยเหลือที่อาศัยสัมพันธภาพระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาปัญหาค้นหาแนวทางแก้ปัญหา และสามารถทำหน้าที่ของตนเองต่อไปได้

วัชร ทรัพย์มี (2546, หน้า 5) ให้ความหมายการให้การปรึกษาหมายถึงเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรม กับผู้รับบริการ ซึ่งต้องการความช่วยเหลือเพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น

ลักขณา ศรีวัฒน์ (2552, หน้า 3) อธิบายการให้การปรึกษาคือการดำเนินการที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีกำลังเผชิญปัญหาและมีความทุกข์ใจ สามารถหลุดพ้นจาก

การเผชิญปัญหาและความทุกข์ใจดังกล่าวด้วยการใช้เทคนิคและทักษะการให้การปรึกษา ซึ่งผู้ให้การปรึกษาต้องเป็นผู้ที่ผ่านการอบรมเรียนรู้ขั้นตอนและทักษะการให้การปรึกษา

จากความหมายของการให้การปรึกษาข้างต้น สรุปได้ว่าการให้การปรึกษา เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยอาศัยสัมพันธภาพที่ดีและใช้เทคนิควิธีการทางจิตวิทยา ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาร่วมมือในการค้นหาปัญหา เข้าใจปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหา สำรวจตนเอง เข้าใจผู้อื่น สิ่งแวดล้อม ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความคิดและพฤติกรรม และพัฒนาความสามารถตนเองในทางที่เหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตได้ตามศักยภาพของตน

การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล (Individual Counseling)

ได้มีผู้ให้ความหมายการให้การปรึกษารายบุคคลไว้ดังนี้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, หน้า 179) ได้อธิบายความหมายของการให้การปรึกษารายบุคคล ว่าเป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 2-3) ให้นิยามการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล ว่าเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษามาพบกับผู้ให้การปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ให้ดีขึ้น โดยผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาเข้าช่วย เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองเพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหา และตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

แก้วดา ผู้พัฒนพงศ์ (2543, หน้า 101-102) กล่าวถึง การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นการพบกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษา 1 คน กับผู้ขอคำปรึกษา 1 คน โดยร่วมมือกันมีจุดหมายเพื่อที่จะช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาให้สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยตัวเอง

สุวารี มงคลศิริ (2547, หน้า 31-32) ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษารายบุคคลว่า กระบวนการให้ความช่วยเหลือเป็นการส่วนตัวระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมดีขึ้นสามารถเผชิญปัญหาตลอดจนตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

วัชร ทรัพย์มี (2550, หน้า 2) กล่าวสรุปได้ว่าการให้การปรึกษาเป็นวิธีการดำเนินการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นนักวิชาชีพ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการให้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจ

สิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้นจนสามารถตัดสินใจหรือแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

เกรียงศักดิ์ วงษ์ศรีเมฆ (2554) ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษารายบุคคลว่าเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษา 1 คนและผู้รับการปรึกษา 1 คน โดยที่ผู้ให้การปรึกษาคือเป็นผู้มีความรู้ มีความสามารถในวิชาชีพ และมีคุณลักษณะส่วนตัวที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อม ค้นพบแนวทางและตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาดูแลตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

กู๊ด (Good, 1973, p. 104) ได้นิยามการให้การปรึกษารายบุคคลว่า การช่วยเหลือบุคคลเป็นการส่วนตัวเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการนำเอาข้อมูลต่าง ๆ มาวิเคราะห์เพื่อหาทางแก้ปัญหา ส่วนใหญ่จะเป็นการช่วยเหลือของผู้ที่มีความชำนาญเป็นพิเศษ หรือวิทยากรในชุมชนนั้น ๆ ในการช่วยเหลือจะใช้การสัมภาษณ์เป็นส่วนตัว ผู้ที่มีปัญหาจะได้รับการสอนให้รู้จักตัดสินใจด้วยตัวเอง

กิบสัน และมิทเชล (Gibson & Mitchell, 1986, p. 107) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจและยอมรับข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อช่วยให้สามารถเลือกตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ

ดรายเดน และปาล์มเมอร์ (Dryden & Palmer, 1997, pp. 39-40) ได้ให้คำจำกัดความของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลไว้ว่าเป็นการให้ความช่วยเหลือเป็นรายบุคคลในปัญหาทางด้านจิตใจ ซึ่งตั้งอยู่บนความร่วมมือและการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาเพื่อร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาและหาวิธีที่จะแก้ปัญหาและด้วยความช่วยเหลือของผู้ให้การปรึกษาให้ผู้มาขอรับคำปรึกษารู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง

จากความหมายของการให้การปรึกษารายบุคคลสรุปได้ว่า การให้การปรึกษารายบุคคลเป็นกระบวนการให้การช่วยเหลือระหว่างผู้ให้การปรึกษา 1 คน และผู้รับการปรึกษารายบุคคล 1 คน ซึ่งอาศัยสัมพันธภาพที่ดี เพื่อร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา และช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ศึกษาค้นหาปัญหาที่แท้จริงมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น เข้าใจปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหา ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษารู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ตัดสินใจด้วยตัวเองและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษารายบุคคล

มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายถึงการปรึกษารายบุคคลไว้ดังต่อไปนี้
 วัชร ทรัพย์มี (2546, หน้า 6-8) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษามี ดังนี้

1. เพื่อประคับประคองสภาพจิตใจ อารมณ์และความสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัวของผู้รับการปรึกษา
 2. เพื่อส่งเสริมความสามารถการตัดสินใจและวางแผนในอนาคต โดยผู้รับการปรึกษาเห็นคุณค่าในตนเองและใช้ศักยภาพของเขาในการพิจารณาและตัดสินใจในสิ่งที่เหมาะสม
 3. เพื่อส่งเสริมให้เกิดทักษะการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อลดความขัดแย้งหรือความกดดันในจิตใจของผู้รับการปรึกษา
 4. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามแนวทางที่พึงประสงค์ของผู้รับการปรึกษา และผู้รับการปรึกษาร่วมมือหรือสมัครใจตลอดจนตระหนักด้วยตนเองว่าพฤติกรรมนั้นมีปัญหาต่อตนเองและส่งผลกระทบต่อสังคมอย่างไร
- อาบักเกิ้ล (Arbuckle, 1970) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการปรึกษารายบุคคลดังนี้
1. ช่วยแก้ไขปัญหของผู้รับการปรึกษา
 2. ช่วยให้เกิดความสุขความพอใจ
 3. สังคมมีความสุขความพอใจกับผู้รับการปรึกษา
 4. ช่วยให้เกิดการตัดสินใจที่จะคำนึงถึงเพียง “ความถูกต้อง” เท่านั้น

ศิริบุรณ์ สายโกสม (2533) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการปรึกษารายบุคคล คือการช่วยให้บุคคลตระหนักถึงตนเองมีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถเผชิญปัญหาความลำบาก และนำศักยภาพที่มีอยู่มาใช้อย่างเต็มที่โดยมีความสอดคล้องกับแบบการดำเนินชีวิตของตนภายในของเขตทางจริยธรรมของสังคม

ธัญญรัตน์ ชมสุวรรณ (2552) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการปรึกษารายบุคคล มีอีก 3 ประการคือ

1. ป้องกันปัญหา (Prevention) หมายถึง การช่วยให้ผู้ป่วยมีข้อมูลความรู้ความเข้าใจ ทักษะ ทักษะที่จำเป็นล่วงหน้า เพื่อเป็นการป้องกันมิให้เกิดปัญหาในอนาคต
2. การแก้ไขปัญหา (Remedial) หมายถึง การช่วยให้ผู้ป่วยหลุดพ้นจากปัญหาที่เกิดขึ้น
3. การส่งเสริมและพัฒนาตนเอง (Growth Engendering) หมายถึง การช่วยให้ผู้ป่วยสามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ภายในตนเองออกมาใช้ได้อย่างเต็มความสามารถและเหมาะสม เช่น การสำรวจตนเอง ความพยายามในการพัฒนาตนเอง เป็นต้น

คอร์นี และเจนคินส์ (Corney & Jenkins, 1993, p. 18) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้การศึกษารายบุคคลว่า เพื่อให้ผู้รับการศึกษาดำรงชีวิตอยู่ด้วยความพึงพอใจ สามารถจัดการกับปัญหาเฉพาะได้ มีการตัดสินใจและการจัดการกับปัญหาที่อยู่ในขั้นวิกฤตได้ จัดการกับความขัดแย้งภายในตนเองของผู้รับการศึกษารวมทั้งพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

เกรียงศักดิ์ วงษ์ศรีเมฆ (2554) การให้การศึกษารายบุคคลมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับการศึกษำเข้าใจตนเอง ปัญหาของตนเองและตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า การให้การศึกษารายบุคคลมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับการศึกษาทราบและเข้าใจในปัญหาของตนเองและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาเพื่อพัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถและพึงพอใจ

เทคนิคและทักษะการให้การศึกษารายบุคคล

มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงเทคนิคและทักษะการให้การศึกษารายบุคคลไว้ดังต่อไปนี้

วัชร ทรัพย์มี (2550, หน้า 55-98) ได้กล่าวถึงเทคนิคการให้การศึกษารายบุคคลที่เป็นทักษะพื้นฐานของการให้การศึกษาดังนี้ คือ

1. การฟัง (Listening) เป็นการนำสิ่งที่ได้ยินมาคิดในการให้การปรึกษาใช้ทักษะการฟังมาเพื่อจะได้เข้าใจเนื้อเรื่อง ความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยมของผู้ให้การศึกษา
2. การตั้งคำถาม (Questioning) เป็นการที่ผู้ให้การศึกษาซักถามผู้รับการปรึกษา ในระหว่างการปรึกษา โดยที่ผู้ให้การศึกษาควรใช้คำถามแบบปิด (Close Question) เมื่อต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือคำตอบสั้น ๆ ที่เฉพาะเจาะจงหรือต้องการการตอบรับปรือปฏิเสธ หรือใช้คำถามแบบเปิดเพื่อสอบถามเมื่อผู้รับการปรึกษาไม่ค่อยพูด และควรใช้คำถามแบบเปิด (Open Question) ในกรณีที่ต้องการให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความคิดและความรู้สึกของตน ได้วิเคราะห์รายละเอียดของปัญหาตลอดจนคิดหาสู่ทางการแก้ปัญหา

3. การเงียบ (Silence) เมื่อเห็นผู้รับการปรึกษาเงียบ ผู้ให้การศึกษาอย่าด่วนชิงพูดก่อน แต่ถ้าเงียบไปนานจึงกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาพูดหรือระบายความรู้สึก ในระหว่างที่ผู้รับการปรึกษาผู้ให้การศึกษาควรสังเกตสีหน้า ท่าทาง อากัปกิริยาของผู้รับการปรึกษา

4.การทวนซ้ำ (Paraphrasing) เป็นการที่ผู้ให้การศึกษาทบทวนคำพูดของผู้รับการปรึกษาโดยรักษาความถูกต้อง อาจเป็นการทวนซ้ำทั้งประโยคหรือบางส่วนโดยทำข้อความให้กะทัดรัด โดยที่ผู้ให้การศึกษาจะไม่ต่อเติมความคิดเห็นหรือความรู้สึก หลังจากทวนซ้ำแล้ว ผู้ให้การศึกษาสังเกตท่าทีหรือคำพูดของผู้รับการปรึกษา เพื่อตรวจสอบว่าถูกต้องหรือไม่

5. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ให้การปรึกษาจะใช้การสะท้อนความรู้สึก เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาระหนักในความรู้สึกของตนเองชัดเจนขึ้น โดยอาจสะท้อนทั้งเนื้อหาและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาไปพร้อมกัน

6. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) เมื่อผู้รับการปรึกษาพูดด้วยถ้อยคำสับสน เรืองราววกวนสลับซับซ้อน ผู้ให้การปรึกษาควรช่วยให้ผู้รับการปรึกษากระจ่างแจ้งในสิ่งที่พูด

7. การตีความ (Interpreting) เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาดูความหมายคำพูดและภาษาท่าทางของผู้รับการปรึกษา จะถูกนำมาใช้เมื่อผู้รับการปรึกษาเข้าใจผู้รับการปรึกษาอย่างลึกซึ้งแล้ว และผู้รับการปรึกษามีความพร้อม

8. การให้ข้อมูล (Information) เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาให้ข้อมูลเฉพาะเจาะจงให้ข้อเท็จจริง ให้ข้อมูลป้อนกลับหรือให้ข้อคิดแก่ผู้รับการปรึกษาโดยกระทำเมื่อผู้รับการปรึกษาพร้อมที่จะรับข้อมูลนั้น

9. การพูดแบบเผชิญหน้า (Confronting) เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงความเห็นที่ไม่สอดคล้องกับผู้รับการปรึกษา หรือชี้ให้ผู้รับการปรึกษาระหนักหรือยอมรับในประเด็นใดประเด็นหนึ่ง ด้วยคำพูดที่นุ่มนวลและเหมาะสม แต่ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรใช้คำพูดแบบเผชิญหน้าถ้ายังไม่คุ้นเคยกับผู้รับการปรึกษาคือพอ

10. การให้กำลังใจ (Reassuring) เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษา โดยการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหาหรือการตัดสินใจ

11. การให้ข้อเสนอแนะ (Giving Suggestion) ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจ ซึ่งให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงประเด็นอื่น ๆ อีก นอกเหนือจากที่ผู้รับการปรึกษานึกถึง หรือคิดถึงข้อดีและข้อเสียในการกระทำหรือการตัดสินใจ

12. การสรุปประเด็น (Summarizing) เป็นการรวบรวมประเด็นที่ผู้รับการปรึกษาพูดและรู้สึกเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจเรื่องราวเบาะความรู้สึกของตนเองให้กว้างขวางขึ้น เมื่อใกล้ยุติการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้ให้การปรึกษาสรุปประเด็นต่าง ๆ ที่ได้พูดกันไปแล้ว

ข้อดีของการให้การปรึกษารายบุคคล

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529, หน้า 411) ได้กล่าวถึงข้อดีไว้ดังนี้

1. ผู้มารับการปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาเฉพาะของเขาจากผู้ให้การปรึกษาโดยตรงด้วยความละเอียด ครบคลุมและรอบคอบอย่างเพียงพอ
2. ผู้มารับการปรึกษาเป็นจุดสนใจของผู้ให้การปรึกษาเพียงผู้เดียวในการให้การปรึกษาแต่ละครั้งเขาจึงเป็นผู้ได้รับประโยชน์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่

3. ผู้รับการปรึกษาล้ำที่จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้การศึกษาซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหา และหาทางแก้ไขได้ถูกต้องรวดเร็ว

4. ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็นและความรู้สึก หรือข้อเสนอแนะของผู้อื่นนอกจากผู้ให้การศึกษาเพียงผู้เดียวระหว่างการให้การศึกษา

5. ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องมีความวิตกกังวลถึงความไม่พร้อมทางทักษะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของเขาในการแสดงออกกับผู้อื่นเพราะเขาจะมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้การศึกษาเพียงผู้เดียวในระหว่างการให้การศึกษา

ข้อจำกัดในการให้การศึกษาเป็นรายบุคคล

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529, หน้า 411) ได้กล่าวถึงข้อจำกัดในการให้การศึกษาไว้ดังนี้

1. ผู้รับการปรึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่น โดยทั่วไปมีความเชื่อว่าปัญหาที่ตนประสบนั้นเพื่อนรุ่นเดียวกันจะเข้าใจ และหาทางออกได้ดีกว่าความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ต่างวัยและต่างความคิดจากเขาเช่นครูแนะแนว เป็นต้น

2. ผู้รับการปรึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่นโดยธรรมชาติไม่ต้องการแสดงตนอย่างเปิดเผยว่าไม่มีความสามารถในการแก้ปัญหาด้วยตนเองให้ผู้ใหญ่ได้รู้เพราะเกรงจะเสียสถานภาพที่ตนจะถูกมองว่าเป็นเด็ก

3. ผู้รับการปรึกษาเสียโอกาสอันดีที่จะเสริมสร้างทักษะทางมนุษยสัมพันธ์และการปรับตัวต่างกับเพื่อนคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกันที่เผชิญปัญหาที่คล้ายกับตน

4. ผู้รับการปรึกษาอาจจะเกิดความเขินอายที่จะไว้วางใจ และต้องการความช่วยเหลือเฉพาะจากผู้ให้การศึกษา

5. การให้การศึกษาเป็นรายบุคคล เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้เวลาและบุคคลซึ่งมีจำนวนจำกัดดังนั้นนักเรียนบางคนที่ต้องการได้รับการปรึกษาจึงอาจจะไม่ได้รับบริการโดยทั่วถึง

จากความหมาย สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้นมีทั้งข้อดีและข้อจำกัด ผู้วิจัยทำการวิจัยครั้งนี้ได้เลือกการปรึกษาเป็นรายบุคคลกับนิสิตเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถในการแยกตนเองต่ำไม่ว่าด้วยปัญหาใด ๆ ก็ตามซึ่งนิสิตกลุ่มนี้อาจต้องการความไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้สามารถเปิดเผยตัวเองได้อย่างเต็มที่อย่างอิสระไม่ต้องกังวลถึงความรู้สึกและข้อเสนอแนะของผู้อื่นโดยละเอียดและครอบคลุม ทุกปัญหานอกจากนี้ผู้รับการปรึกษารายบุคคลยังได้รับความช่วยเหลือและได้รับการปรึกษาโดยตรงด้วยความละเอียดรอบคอบผู้วิจัยจึงได้ใช้การให้การปรึกษารายบุคคลเพื่อพัฒนาความสามารถในการแยกตนเองของนิสิตปริญญาตรีให้เหมาะสม

การให้การปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่น

การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นของโบเวนแก่นิสิตที่มีความสามารถแยกตนเองต่ำ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษาด้วยตนเอง เป้าหมายเพื่อช่วยให้ นิสิตเข้าใจความสัมพันธ์ในระบบครอบครัว ความสัมพันธ์ของครอบครัวและการสืบทอดจากบรรพบุรุษที่ส่งผลต่อครอบครัวปัจจุบันสามารถแยกตนเองจากการหลอมรวมทางอารมณ์ภายในครอบครัวไม่เป็นบุคคลที่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ มีความเป็นตัวของตัวเอง ช่วยเสริมสร้างกำลังใจให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อครอบครัวไปในทิศทางที่ดีได้และนำไปสู่การแยกแยะความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ให้สมดุล เพื่อรักษาสัมพันธ์ภายในครอบครัวได้ในที่สุด โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานการบำบัดดังนี้

ขั้นการสร้างสัมพันธ์ภาพ

ผู้ให้การปรึกษา อธิบายให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา วัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษา ประโยชน์ที่จะได้รับและชี้แจงให้เห็นถึงความสำคัญของการร่วมมือกันระหว่างการปรึกษาว่าจะช่วยเหลือได้ จุดมุ่งหมายของขั้นตอนนี้เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพให้เกิดความไว้วางใจระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมรับฟังความคิดและความรู้สึก ตลอดจนมีการตกลงกฎกติกาในการให้การปรึกษาเพื่อให้การปรึกษาดำเนินไปได้จนบรรลุวัตถุประสงค์ โดยผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคเบื้องต้นในการให้การคำปรึกษา เช่น การฟังอย่างใส่ใจ การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การจับใจความและการสรุปความ เป็นต้น และกำหนดสมมติฐานที่เกี่ยวกับเรื่องราวของนิสิตอย่างคร่าว ๆ ปรับสมมติฐานที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน สอดคล้องกับปัญหาของนิสิตแต่ละคนให้ตรงประเด็นยิ่งขึ้น นอกจากนั้นในขั้นตอนนี้ผู้ให้การปรึกษาจะคอยสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกทางสีหน้า แววตา และความผูกพันทางอารมณ์เป็นอย่างไร เพื่อประเมินสิ่งที่ต้องดำเนินการต่อไป ตลอดจนให้กำลังใจกระตุ้นปลอบโยนให้ความเชื่อมั่นในตัวนิสิตเองว่าสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในทางสร้างสรรค์ให้มากขึ้นด้วยตัวเอง

ขั้นดำเนินการ

การอภิปรายถึงความรู้สึกและพฤติกรรมเพื่อช่วยให้ นิสิตที่มีความสามารถในการแยกตนเองต่ำสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาสร้างบรรยากาศในห้องการปรึกษาให้นิสิตกระทำทุกสิ่งด้วยตนเอง และมองเห็นว่าการปรึกษาเป็นเรื่องที่สำคัญ ต้องให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือในการแก้ปัญหาของตนเอง พร้อมทั้งจะเรียนรู้ความสามารถในการแยกตนเองออกจากผู้อื่นและครอบครัวเดิม เข้าใจแบบแผนพฤติกรรมบรรพบุรุษว่าสามารถส่งผลต่อตนเองและครอบครัว ตลอดจนสามารถจัดการกับการหลอมรวมทางอารมณ์ภายใน

ครอบครัวที่เกิดขึ้นได้ เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความเป็นตัวของตัวเองและสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาครอบครัวตามแนวทฤษฎีระบบ ได้แก่

1. การสัมภาษณ์ เพื่อประเมินครอบครัวด้านความคิด ความสัมพันธ์ ความผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัว

2. การทำแผนที่ครอบครัว (Family Genogram)

3. การคืนสู่เหย้า (Going Home Again)

4. การจัดการกับสามเหลี่ยมสัมพันธ์ (Detriangulation)

5. การสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship)

6. การเผชิญหน้า (Confrontation)

ขั้นสรุป

เป็นขั้นตอนที่เกิดขึ้นเมื่อสภาพปัญหาของนิสิตได้รับการแก้ไขหรือได้รับการส่งเสริมให้ดีขึ้น นิสิตมีความพึงพอใจเข้าใจพฤติกรรม การกระทำของตนเอง สามารถแยกตนเองได้ดีขึ้น ในระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะวางแผนร่วมกับนิสิตผู้รับการปรึกษาถึงการยุติการให้การศึกษา โดยลดความถี่ของการพบกันลงและการยุติประกอบกระบวนการ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การวางแผนการยุติการให้การศึกษา

2. การสรุปผลการให้คำปรึกษา

3. การอธิบายถึงเป้าหมายระยะยาว

4. การหาทางป้องกันแก้ไข เพื่อไม่ให้ปัญหากลับมาอีกในอนาคต และติดตามผล

การให้คำปรึกษาเป็นระยะ ๆ ถึงแม้การให้คำปรึกษาจะยุติไปแล้วนิสิตจะสรุปและทำความเข้าใจในสิ่งตนเองทราบแนวทางหรือทางออกที่จะจัดการและปฏิบัติต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องความสามารถในการแยกตนเอง

ออร่า พีเลก ปอปโก (Ora Peleg-Popko, 2002) ศึกษาหลายอย่างที่สำคัญเกี่ยวกับทฤษฎีของโบเวน เช่นความสามารถในการแยกตนเอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยอิสราเอล เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการแยกตนเองกับความวิตกกังวลทางสังคมและอาการทางสรีรวิทยา จากการศึกษาพบว่า ความสามารถในการแยกตนเองกับบุคคลในครอบครัวที่มีความสัมพันธ์เชิงลบกับวิตกกังวลทางสังคม (โดยเฉพาะอย่างยิ่งความกลัวการประเมินผลในเชิงลบ) แสดงให้เห็นความสามารถในการแยกตนเองต่ำในนักเรียนอิสราเอล จะมีความเสี่ยงในระดับสูงต่อความวิตกกังวลทางสังคมและอาการทางสรีรวิทยา และแสดงให้เห็น

ว่านักบำบัดที่ดีควรพิจารณาในแง่มุมต่าง ๆ ของความสามารถในการแยกตนเองให้ชัดเจนก่อน
จึงทำการรักษา

อลิซาเบท และแอนนา (Elizabeth & Anna, 2004) ได้ศึกษาการทดสอบความสัมพันธ์
ระหว่างความสามารถในการแยกตนเองและความสามารถในการควบคุมตนเองในกลุ่มตัวอย่าง
ที่เป็นผู้ใหญ่จำนวน 225 คน ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการแยกตนเองหลังจากใช้เทคนิค
I Position การใช้ตำแหน่ง “ฉัน” ในประโยค มากขึ้นในระยะเวลาสั้น กับบุคคลที่มีปฏิกิริยา
ทางอารมณ์ต่ำ และมีความวิตกกังวล ความสามารถในการแยกตนเองมีผลต่อความสามารถ
ในการควบคุมอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โซวร์รอน, เวสเตอร์ และเอเซน (Skowron, Wester & Azen, 2004) ศึกษาความสามารถ
ในการแยกตนเองเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัวส่งผลกระทบต่อความเป็นตัวของตนเอง
ความใกล้ชิด ความสมดุล และความอิสระ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ ในการกำหนด
บทบาทความสัมพันธ์ในครอบครัว สำหรับการทำงานของแต่ละบุคคลผู้ที่ผ่านการทดสอบ
ความสามารถในการแยกตนเองไม่ว่าจะความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดที่ลดลงและการปรับ
สมดุลด้านความเป็นตัวบุคคล ความสามารถในการแยกตนเองบางส่วนส่งผลกระทบต่อ
ความเครียด

โซวร์รอน และชมิท (Skowron & Schmitt, 2003) ศึกษาความสามารถในการแยกตนเอง
จากครอบครัวและศักยภาพด้านการควบคุมการทารุณกรรมเด็กในวัยรุ่น ผู้เขียนได้ให้ความสำคัญ
เกี่ยวกับบทบาททางครอบครัว ซึ่งตรงกับทฤษฎีของโบเวนที่เน้นให้ความสำคัญทางครอบครัว
เนื่องจากความสำคัญดังกล่าวเป็นการคาดการณ์หรือคาดเดาได้ว่าผู้เข้ารับการทดสอบนั้น ๆ
มีศักยภาพที่จะล่วงละเมิดและการทารุณกรรมแก่เด็กและเยาวชนมากน้อยแค่ไหน ซึ่งพื้นฐาน
ของการดำเนินชีวิต จากการทดสอบผู้เข้ารับการทดสอบในกลุ่มตัวอย่างของหนุ่มสาว 210 คน
ที่มีความแตกต่างทางด้านครอบครัว ผลการทดสอบด้านอารมณ์และมีการแยกตนเองทางสังคม
ค่อนข้างสูง และมีทักษะในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นแตกต่างกันกับระดับความสัมพันธ์ภายใน
ครอบครัว

เกเบลแมน (Gabelman, 2012) การวิจัยแสดงให้เห็นว่าเชื่ออำนาจภายในตนและ
ความสามารถในการแยกตนเองสูง เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตของบุคคลโดยรวมดีมาก
โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากนิสิตมหาวิทยาลัยและคลินิกบำบัดครอบครัว จากสมมติฐานการควบคุม
อำนาจภายในตนและระดับความสามารถในการแยกตนเองสูงมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจ
หลังจากการวิเคราะห์ผลจากแบบสอบถามพบว่าสำหรับผู้ชายมีความสัมพันธ์โดยตรงระหว่าง

ความเชื่อในการควบคุมอำนาจภายในตนและความสามารถในการแยกตนเองเช่นเดียวกับผู้หญิงที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจระดับความสามารถในการแยกตนเองที่ดี

คาวิโอล่า และอาลาน (Cavaiola & Alan, 2012) ศึกษาความสัมพันธ์ของความสามารถในการแยกตนเอง กับความเครียดและความพึงพอใจในกลุ่มบุคคลที่ทำงานในบริษัท โดยใช้ทฤษฎีไบเวน (Bowen, 1978) กำหนดความสามารถในการแยกตนเองครอบคลุมถึงการบรรลุความสมดุลระหว่างความเป็นอิสระแห่งตนและความสัมพันธ์ใกล้ชิดภายในครอบครัว วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้คือการตรวจสอบว่าความสามารถในการแยกตนเองอยู่ในระดับที่ดีขึ้นของความสัมพันธ์ที่ดีในสถานที่ทำงานที่จะสะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจในงานมากขึ้นและระดับความตึงเครียดลดลง โดยพิจารณาจากการรับรู้จากปฏิริยาทางอารมณ์ การตัดขาดทางอารมณ์และ ระดับการหลอมรวมทางอารมณ์ ซึ่งเป็นแนวคิดของ โซว์รอน และฟรีดแลนเดอร์ (Skowron & Friedlander, 1998) นักวิจัยพบความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญระหว่าง ระดับความสามารถในการแยกตนเองกับความพึงพอใจมากขึ้นโดยรวมและความเครียดลดลง และพบความแตกต่างของเพศอย่างมีนัยสำคัญกับปฏิริยาทางอารมณ์และการหลอมรวมทางอารมณ์ที่รายงานพบว่าผู้หญิงมีกว่าผู้ชาย

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับความสามารถในการแยกตนเอง ยังไม่พบการศึกษาตัวแปรนี้ในประเทศไทย ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นตัวแปรที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์กับนิสิตนักศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษา