

การให้การศึกษารอบครัวสำหรับพ่อแม่ใหม่ตามทฤษฎีของแอเดเลอร์*

ธัญญ์สิริน ศรีชุมพล¹ วิมพ์วิภา บุญกลิ่น² นฤมล พระใหญ่³

(วันที่รับบทความ: 24 มีนาคม 2564; วันที่แก้ไขบทความ: 31 สิงหาคม 2564; วันที่ตอบรับบทความ: 15 กันยายน 2564)

บทคัดย่อ

ทฤษฎีการศึกษารอบครัวแบบแอเดเลอร์แม้จะไม่ใช้ทฤษฎีเพื่อการให้การศึกษารอบครัวโดยตรง แต่แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีมาจากมุมมองของแอเดเลอร์ในเรื่องครอบครัว ได้แก่ แนวคิดเรื่องปมด้อย การแสวงหาปมเด่น โครงสร้างของระบบครอบครัว และความทรงจำในวัยเด็ก หลังจากที่แอเดเลอร์เสียชีวิตลง ไดเกอร์สจึงได้นำแนวคิดทฤษฎีไปเผยแพร่ในสหรัฐอเมริกาโดยการประยุกต์ใช้ทั้งในด้านการศึกษา และการให้การศึกษารอบครัว สำหรับการให้การศึกษารอบครัวสำหรับพ่อแม่ใหม่ผู้ซึ่งกำลังจะมีสมาชิกใหม่เพิ่มในครอบครัวจำเป็นต้องเข้าใจโครงสร้างระบบครอบครัว เห็นความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูลูกอย่างเหมาะสม และความสัมพันธ์ที่ดีของสมาชิกครอบครัว บทความนี้จะนำเสนอการให้คำศึกษารอบครัวสำหรับพ่อแม่ใหม่ตามทฤษฎีของแอเดเลอร์ เนื้อหาประกอบด้วยเป้าหมายของการให้การศึกษารอบครัว ประวัติของแอเดเลอร์ แนวคิดสำคัญ ขั้นตอนการให้การศึกษารอบครัว ทักษะ และเทคนิคสำคัญของการให้การศึกษารอบครัวสำหรับพ่อแม่ใหม่

คำสำคัญ: การให้การศึกษารอบครัว, ทฤษฎีของแอเดเลอร์, พ่อแม่ใหม่

* บทความวิชาการ หลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2563

¹ นักศึกษาหลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, E-mail: tinutsirin@gmail.com

² นักศึกษาหลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³ อาจารย์, ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



Family Counseling for New Parents Based on Adlerian Theory *

Tinutsirin Srichumphon¹ Wimwipa Boonklin² Narumon Phrayai³

(Received: March 24, 2021; Revised: August 31, 2021; Accepted: September 15, 2021)

Abstract

Although Adlerian counseling theory is not a theory of family counseling directly, but the fundamental concepts of the theory concern to Adler's view of their family including the concept of inferiority, striving for superiority, family constellation and early recollections. After Adler passed away, Dreikurs applied his theory in education and family counseling in the United States. For family counseling in new parents who consider to have a new member in their family, it is important to understand the structure of the family constellation, pay attention to parenting and good relationships among the family members. This article presents family counseling for new parents based on Adlerian Theory. The content includes the goals of the counseling, Adler's history, key concepts, counseling process, skills and techniques of family counseling for new parents.

Keywords: Family counseling, Adlerian theory, New parents

* The Article from Doctor of Education (Guidance Psychology), Srinakharinwirot University, 2020

¹ Student, Doctor of Education (Guidance Psychology), Srinakharinwirot University, E-mail: tinutsirin@gmail.com

² Student, Doctor of Education (Guidance Psychology), Srinakharinwirot University

³ Lecturer, Department of Guidance and Educational Psychology, Faculty of Education, Srinakharinwirot University

บทนำ

การเป็นพ่อแม่่มือใหม่หรือการมีลูกครั้งแรกในชีวิตนั้นอาจนำมาซึ่งความกังวลใจอยู่ไม่น้อยในการที่จะต้องทำหน้าที่พ่อแม่และรับผิดชอบในการอบรมเลี้ยงดูลูกในสภาพสังคมที่มีการแข่งขันสูง และมีปัญหาสังคมมากมาย เช่น ในปัจจุบันทั้งต้องเลี้ยงดูลูกให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ยังต้องเลี้ยงดูลูกให้พัฒนาศักยภาพในด้านอื่น ๆ ควบคู่กันไปด้วย ตัวอย่างของการพัฒนาศักยภาพที่พ่อแม่นิยมพาลูกไปเรียนเสริม ได้แก่ ด้านคณิตศาสตร์ คิดเร็วหรือจินตคณิต ด้านทักษะภาษาต่างประเทศ ด้านดนตรีไทยและดนตรีสากล ด้านทักษะกีฬา เป็นต้น และพ่อแม่่มือใหม่เองก็ทราบว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคมากมาย แต่หลายครอบครัวก็ยังคงมีความต้องการที่จะมีลูกเพื่อเป็นพยานรักหรือเป็นผู้สืบทอดวงศ์ตระกูล ดังนั้นการเริ่มต้นชีวิตครอบครัวที่เริ่มต้นจากการสร้างครอบครัวของหญิงและชายที่ตัดสินใจใช้ชีวิต ร่วมกันการวางแผนการมีลูก และลูกจะต้องเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่จากการหล่อหลอมเลี้ยงดูของพ่อแม่ นับว่าเป็นโจทย์ที่ท้าทายสำหรับพ่อแม่่มือใหม่ทุกคน การจะทำหน้าที่พ่อแม่่มือใหม่จึงต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต และเป็นเรื่องที่ไม่เคยเจอมาก่อน แม้ในปัจจุบันพ่อแม่่มือใหม่จะสามารถหาความรู้ในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูลูกได้อย่างมากมายทั้งจากสื่อออนไลน์ หนังสือหรือจากการเข้าอบรมจากผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ แต่ยังมีพ่อแม่่มือใหม่จำนวนมากที่ยังไม่สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาในชีวิตส่วนตัวและชีวิตครอบครัวได้ รวมถึงพฤติกรรมเหล่านี้อาจมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของลูกในอนาคตอีกด้วย การทำให้พ่อแม่่มือใหม่เห็นความสำคัญของสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัว และเกิดความต้องการภายในที่แท้จริงที่จะปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงภารกิจในชีวิตของตนเองซึ่งมาจากการตระหนักรู้ได้ด้วยตนเองที่เกิดขึ้นจากการให้การปรึกษารอบครัวตามทฤษฎีของแอลเลอร์ และทำให้พ่อแม่่มือใหม่มีเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม รวมถึงความเชื่อ ค่านิยม การตีความที่ผิด ๆ ไปสู่การตีความใหม่ และการรับรู้ใหม่เชิงบวกเพื่อไปสู่ชีวิตที่เติบโต และใส่ใจสังคม

การให้การปรึกษารอบครัวสำหรับพ่อแม่่มือใหม่ตามทฤษฎีของแอลเลอร์เป็นการส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับปัจเจกบุคคล และในระดับครอบครัว ซึ่งอาจแตกต่างกันตามบริบทของแต่ละครอบครัว อูมาพร ตรังคสมบัติ (2554: 92) และศิริรัตน์ คุปติวุฒ (2545: 100-101) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ทั่วไปของการให้การปรึกษารอบครัวดังนี้ 1) เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม ปรับตัวกับความเครียดได้ 2) เพื่อเข้าถึงและตอบสนองความต้องการของสมาชิกในครอบครัว อันนำไปสู่การพัฒนาครอบครัวต่อไป 3) เพื่อสร้างบริบทครอบครัวขึ้นใหม่ให้มีกฎระเบียบ โครงสร้าง และระบบความสัมพันธ์ที่เหมาะสมมากขึ้น 4) เพื่อปรับปรุงการติดต่อสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัวให้ดีขึ้น 5) เพื่อลดข้อขัดแย้งในครอบครัว ลดความทุกข์ ความไม่สบายใจของสมาชิกในครอบครัว

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการให้การปรึกษารอบครัวเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือเพื่อให้ครอบครัวอยู่ในสภาวะสมดุล และสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นแนวทางที่จะพัฒนา

สมาชิกในครอบครัวให้มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพและปรับตัวได้ดีทั้งในครอบครัว และสังคมภายนอกเพราะครอบครัวเป็นระบบ ๆ หนึ่ง (สิริภัทร โสติดิยาภักย์ และคณะ, 2560) ดังนั้นปัญหาที่เกิดขึ้นในระบบครอบครัว จึงเป็นปัญหาของทุกคนในครอบครัวที่จะต้องร่วมมือกันหาทางแก้ไข และการให้การปรึกษารอบครัวสำหรับ พ่อแม่่มือใหม่ นั้นจะเป็นการให้การปรึกษาเพื่อเตรียมความพร้อมของพ่อแม่ที่กำลังจะวางแผนตั้งครรภ์หรือกำลังจะคลอด การให้การปรึกษารอบครัวจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะการให้การปรึกษารอบครัวตามทฤษฎีของแอคเลอร์ เนื่องจากทฤษฎีของแอคเลอร์จะเน้นไปที่พฤติกรรมของบุคคลที่มีจุดมุ่งหมายและมีความเกี่ยวข้องกับตัวบุคคลและสังคม เนื่องจากพฤติกรรมจะถูกหล่อหลอมมาจากสังคมและการเลี้ยงดูและมีเป้าหมายเพื่อการเจริญเติบโตของครอบครัวและการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ในครอบครัว (Carlson, 1997: 42) การให้การปรึกษารอบครัวสำหรับพ่อแม่่มือใหม่ตามทฤษฎีของแอคเลอร์ก่อให้เกิดความเจริญเติบโตและความเจริญงอกงามในครอบครัวจากการมีสมาชิกเพิ่มขึ้นในครอบครัว ซึ่งนำไปสู่การทำให้พ่อแม่ มือใหม่สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตครั้งนี้ได้ ดังนั้นการให้การปรึกษารอบครัวสำหรับพ่อแม่่มือใหม่ ตามทฤษฎีของแอคเลอร์จึงมีเป้าหมายที่สำคัญคือ 1) ให้พ่อแม่่มือใหม่เอาชนะกับความรู้สึกที่เป็นปมด้อยที่มาจากรูปแบบการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมในวัยเด็ก เช่น รูปแบบการเลี้ยงดูแบบตามใจมากเกินไปหรือรูปแบบการเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง เป็นต้น 2) การปรับปรุงสัมพันธภาพภายในครอบครัวของพ่อแม่่มือใหม่เอง ทั้ง 2 ฝ่ายโดยไม่ได้มุ่งแก้ไขปัญหาที่ใครคนใดคนหนึ่งเท่านั้นเพราะทุกคนมีอิทธิพลหรือมีส่วนได้ส่วนเสียกับปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวทั้งสิ้น และความสัมพันธ์ของครอบครัวของพ่อแม่่มือใหม่ก็สามารถส่งผลต่อการเลี้ยงดูลูกในครอบครัวของพ่อแม่่มือใหม่เองด้วย เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวของพ่อแม่่มือใหม่ เช่น คุณตาคุณยาย อาจเข้ามาช่วยเหลือหรือมีส่วนร่วมในการดูแลเด็ก 3) เพื่อให้พ่อแม่่มือใหม่เกิดการตระหนักรู้ในเรื่องความสำคัญหรืออิทธิพลจากการเลี้ยงดูเด็กที่มีผลต่อปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาทางพฤติกรรม

ประวัติของอัลเฟรด แอคเลอร์

อัลเฟรด แอคเลอร์ เกิดในหมู่บ้านเล็ก ๆ ใกล้กรุงเวียนนาประเทศออสเตรีย แอคเลอร์เป็นบุตรคนที่ 2 ของ พี่น้อง 6 คนเป็นชาย 4 คนและหญิง 2 คน ในวัยเด็กเขาป่วยหนักและเกือบจะเสียชีวิตในวัย 5 ขวบด้วยโรคปอดบวม และจากอุบัติเหตุนอกบ้านถึง 2 ครั้ง แต่หลังจากนั้นสุขภาพของเขาดีขึ้นด้วยการรักษาทางการแพทย์ ด้วยประสบการณ์ที่เขามีปัญหาสุขภาพ และน้องชายเสียชีวิตตั้งแต่เขาอายุ 3 ขวบ จึงมีส่วนสำคัญในการตัดสินใจเรียนแพทย์ในเวลาต่อมา ชีวิตในวัยเด็กนอกจากเขาจะมีปัญหาสุขภาพแล้ว แอคเลอร์ยังมีปัญหาความสัมพันธ์กับพี่น้องคือ พี่ชายอิจฉา และน้องชายที่ไม่ชอบอีกด้วย สำหรับเรื่องการเรียนของเขา แม้แอคเลอร์จะเรียนไม่ถนัดในวิชาคณิตศาสตร์ แต่เมื่อครูบอกพ่อว่าเขาควรจะไปเป็นช่างทำรองเท้า เขาจึงตัดสินใจมุ่งมั่นตั้งใจจนเรียนได้อันดับ 1 และเข้าเรียนแพทย์ที่มหาวิทยาลัยเวียนนาจนสำเร็จเป็นแพทย์ทั่วไป จักษุแพทย์ และจิตแพทย์ แอคเลอร์เป็นผู้เริ่มในเรื่องการฝึกอบรมการเลี้ยงดูเด็ก

การปฏิรูปโรงเรียน และเรื่องอคติที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง เขาบรรยายและเขียนหนังสือเรื่อง เด็กที่มีความเสี่ยง สิทธิสตรี ความเท่าเทียมกันทางเพศ การศึกษาผู้ใหญ่ สุขภาพจิตชุมชน การให้การปรึกษารอบครัว และการบำบัดแบบสั้น (Brief Therapy) เขาได้ก่อตั้งคลินิกแนะแนวเด็กในโรงเรียนรัฐบาลหลายแห่งในกรุงเวียนนา และเริ่มฝึกอบรมเพื่อเผยแพร่แนวคิดให้กับครู นักสังคมสงเคราะห์ และวิชาชีพอื่น ๆ ต่อมาเขาได้ก่อตั้งสมาคมจิตวิทยาบุคคล ขึ้นในปี 1912 และเดินทางไปบรรยายแนวคิดในหลาย ๆ ประเทศ จนเสียชีวิตในปี 1937 ด้วยอาการหัวใจล้มเหลวขณะมีอายุ 67 ปี

ทฤษฎีการให้การปรึกษารอบครัวของอัลเฟรด แอดเลอร์

การให้การปรึกษารอบครัวสำหรับพ่อแม่มีใหม่ตามทฤษฎีของแอดเลอร์ Corey (2017: 96) และสุขอรุณ วงษ์ทิม (2558: 6-7) ได้กล่าวถึงทฤษฎีของการให้การปรึกษาตามทฤษฎีของแอดเลอร์ไว้ดังนี้

1. การมองมนุษย์แบบองค์รวม (Holistic) ไม่สามารถมองแยกส่วนได้และมนุษย์มีเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละคน
2. พฤติกรรมของมนุษย์ทุกคนมีจุดประสงค์ (Purpose) เพื่อไปสู่เป้าหมาย (Goal) เสมอ
3. มนุษย์เกิดมามีปมด้อย (Inferiority) ทุกคน เมื่อมนุษย์รับรู้ความรู้สึกด้อยกว่า (Inferiority feeling) ของตนเองจะทำให้เกิดการแสวงหาปมเด่น (Striving for Superiority) หรือแสวงหาความสมบูรณ์แบบ (Striving for Perfection) และบ้านเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญแห่งแรกสำหรับการแสวงหาปมเด่นหรือการแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน
4. การใส่ใจสังคม (Social Interest) ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นสังคม มนุษย์จึงเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และไม่สามารถแยกตัวออกจากสังคมได้ สังคมแรกของมนุษย์คือครอบครัว การอบรมสั่งสอนของพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูใกล้ชิดส่งผลต่อการใส่ใจสังคมของเด็กและส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตของเด็กคนนั้นในอนาคต
5. รูปแบบการใช้ชีวิต (Life Styles) คือแผนของชีวิต (Plan of Life) เกิดขึ้นจากการรับรู้ที่เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และโลก รวมถึงรูปแบบการเชื่อมโยงเรื่องราวและกฎเกณฑ์ในการมีปฏิสัมพันธ์ที่ให้ความหมายต่อการกระทำของเรา เป็นลักษณะเฉพาะที่เราคิด กระทำ รู้สึก รับรู้ และดำเนินชีวิต
6. ความเชื่อที่ผิด (Mistaken Beliefs) แอดเลอร์เชื่อว่าการขาดการใส่ใจสังคมจะทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมเพื่อปกป้องตนเอง ซึ่งความเชื่อที่ผิดพลาดนี้ ได้แก่ ข้ออ้างเกินความจริง การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้ การรับรู้ที่ผิด ๆ การปฏิเสธคุณค่า ของตนเอง และค่านิยมที่ผิด ๆ
7. การปกป้องตนเอง (Safeguarding) คล้ายกับกลไกการป้องกันตนเองของ فروยด์ แตกต่างกันในที่ของ فروยด์ เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ส่วนของแอดเลอร์เกิดขึ้นระหว่างบุคคล แอดเลอร์เชื่อว่าบุคคลที่ขาดการใส่ใจสังคมจะปกป้องตนเองจากการคุกคามภายนอกเพื่อให้ตนเองรู้สึกยอมรับนับถือตนเองได้ การปกป้องตนเองมี 4 รูปแบบ ได้แก่ การแยกตัว การผัดวันประกันพรุ่ง การหลีกเลี่ยงปัญหา และการเลือกทำแบบขอไปทีหรือทำเพื่อให้พ้นไป

8. องค์ประกอบด้านพันธุกรรมไม่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการด้านบุคลิกภาพ แต่สภาพแวดล้อมในครอบครัว ลำดับการเกิดในเชิงจิตวิทยาและการรับรู้ของเด็กเองทั้งในเรื่องการรับรู้ต่อความบกพร่องของร่างกายและการรับรู้ที่มีต่อสิ่งรอบตัว เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการด้านบุคลิกภาพของมนุษย์

Dreikurs (1967) ได้เสนอขั้นตอนของการให้การปรึกษารอบครัวกับพ่อแม่เมื่อใหม่ตามทฤษฎีของแอลเลอร์แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพเพื่อการให้การปรึกษา
2. การสำรวจสภาพจิตใจของพ่อแม่เมื่อใหม่ที่เป็นผู้รับบริการ
3. การส่งเสริมความเข้าใจในตนเองและการตระหนักรู้ภายใน
4. การช่วยให้พ่อแม่เมื่อใหม่มีทางเลือกใหม่ ๆ โดยขั้นตอนเหล่านี้ไม่ต้องทำทีละขั้นตอน

ตามลำดับแต่ต้องให้ครอบคลุมครบทั้งหมด

ขั้นตอนที่ 1: สร้างสัมพันธภาพเพื่อการให้การปรึกษา เป็นขั้นตอนเพื่อเข้าถึงระบบครอบครัวหรือโครงสร้างครอบครัวของพ่อแม่เมื่อใหม่จากการสร้างความร่วมมือระหว่างผู้ให้การปรึกษาและพ่อแม่เมื่อใหม่ผู้รับบริการบนพื้นฐานของความเคารพซึ่งกันและกัน ขั้นตอนนี้มีความสำคัญมากเพราะประสิทธิภาพของการให้การปรึกษารอบครัวในระยะต่อมาขึ้นอยู่กับพัฒนาการและความต่อเนื่องของสัมพันธภาพที่เข้มแข็งระหว่างผู้ให้การปรึกษาในขั้นตอนแรก

ขั้นตอนที่ 2: การสำรวจสภาพจิตใจของพ่อแม่เมื่อใหม่ผู้รับบริการ การรวบรวมข้อมูล และการตั้งสมมติฐานเบื้องต้นของปัญหาครอบครัว เป็นขั้นตอนเพื่อสำรวจและประเมินสภาพทางจิตวิทยาด้วยการสัมภาษณ์ 2 แบบคือ การสัมภาษณ์เรื่องส่วนตัว (Subjective interview) และการสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์ (Objective interview) ซึ่งประกอบด้วย 5 ลักษณะดังนี้

1. การสัมภาษณ์เรื่องส่วนตัว โดยให้พ่อแม่เมื่อใหม่เล่าเรื่องราวชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ทีละคน ผู้ให้การปรึกษาจะต้องทำความเข้าใจการรับมือกับปัญหาและแนวทางในการดำเนินชีวิตของแต่ละคน การสัมภาษณ์เรื่องส่วนตัวควรแยกความกังวลที่เขาคิดไปเองออกจากการดำเนินชีวิตประจำวัน และตอนท้ายของการสัมภาษณ์เรื่องส่วนตัว ตัวอย่างคำถามของผู้ให้การปรึกษาควรถาม ดังนี้ “คุณคิดว่ายังมีอะไรอีก ที่ฉันควรรู้เพื่อเข้าใจคุณ และเข้าใจความกังวลของคุณ” และจบการสัมภาษณ์เรื่องส่วนตัวด้วยการถามว่า “ถ้าคุณไม่มีปัญหานี้แล้ว ชีวิตของคุณจะแตกต่างไปอย่างไรและคุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิมบ้าง” ซึ่งคำถามสุดท้ายนี้จะใช้ประเมินเบื้องต้นถึงเจตนาในการปกป้องตนเองด้วยการหลีกเลี่ยงการทำหน้าที่ที่รู้ว่าจะทำได้ไม่ดีหรือไม่ได้

2. การสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์ เป็นการสัมภาษณ์พ่อแม่เมื่อใหม่ผู้รับบริการทั้งสองคน เพื่อหาข้อเท็จจริงในเรื่องต่อไปนี้ ปัญหาเริ่มต้นขึ้นได้อย่างไร เหตุการณ์ที่ทำให้เป็นมากขึ้น ประวัติทางการแพทย์รวมทั้งยาในปัจจุบันและในอดีตของแต่ละคน ประวัติทางสังคมของครอบครัว เหตุผลที่พ่อแม่เมื่อใหม่ผู้รับบริการเลือกรับการปรึกษาในเวลานี้ และการรับมือกับการกิจในชีวิตของแต่ละคน

3. การประเมินรูปแบบการใช้ชีวิตในปัจจุบันของแต่ละครอบครัวของพ่อแม่เมื่อใหม่และครอบครัวของพ่อแม่เมื่อใหม่เอง ซึ่งในข้อนี้รวบรวมจากการประเมินครอบครัวและเครือญาติและความทรงจำในวัยเด็กของพ่อแม่เมื่อใหม่ผู้รับบริการแต่ละคน

4. การสำรวจครอบครัวและเครือญาติ แอดเลอร์ถือว่าต้นกำเนิด ครอบครัว มีผลกระทบต่อบุคลิกภาพของบุคคลโดยส่งผ่านเครือญาติในครอบครัว และหล่อหลอมกลายเป็นเอกลักษณ์ของสมาชิกครอบครัว ตัวอย่างคำถามในการประเมินครอบครัว และเครือญาติของพ่อแม่เมื่อใหม่ผู้รับบริการที่ละคน ได้แก่ “คุณได้รับการเลี้ยงดูแบบใดในวัยเด็ก เช่น แบบครอบครัวคนจีน แบบเข้มงวด แบบตามใจ หรือคุณพ่อคุณแม่ฝากคุณตาคุณยายให้เป็นผู้เลี้ยงดู” “คุณเป็นลูกคนที่เท่าไรในครอบครัว” “คุณเรียนหนักมากไหมในวัยเด็ก” “คนโปรดในบ้านในวัยเด็กคือใคร” “คุณพ่อสนิทกับคุณและสนิทกับแม่ของคุณไหม” “พี่น้องคนไหนเหมือนพ่อและคนไหนเหมือนแม่มากที่สุด เหมือนในแง่ใด” “ใครในพี่น้องที่แตกต่างจากคุณมากที่สุดและในแง่ใด” “ใครในพี่น้องที่เหมือนคุณมากที่สุด เหมือนในแง่ใด” “คุณชอบอะไรตอนที่เด็ก” ซึ่งคำถามสามารถปรับได้ตามเรื่องราว ความเหมาะสม และบริบทของผู้รับบริการ

5. การสำรวจลำดับการเกิดและความสัมพันธ์แบบพี่น้อง แอดเลอร์สังเกตว่าหลายคนไม่เข้าใจว่าเหตุใดเด็กในครอบครัวเดียวกันจึงแตกต่างกันอย่างมาก เขาชี้ให้เห็นว่าเป็นความเข้าใจผิดที่จะคิดว่าเด็กในครอบครัวเดียวกันจะต้องถูกหล่อหลอมด้วยสิ่งแวดล้อมเดียวกัน แม้ว่าพี่น้องโดยทั่วไปจะมีลักษณะท่าทางรูปร่างหน้าตาคล้ายคลึงกัน แต่สภาพจิตใจของแต่ละคนแตกต่างกันด้วยลำดับการเกิด แต่ลำดับการเกิดก็ไม่ได้สำคัญอยู่ที่ตัวเลขอันดับ แต่สำคัญที่ตำแหน่งทางจิตวิทยาที่สมาชิกแต่ละคนจะตีความต่อชุดประสบการณ์ที่เกิดจากลำดับการเกิดในครอบครัว เช่น ลูกคนที่สองของพี่น้องสี่คนอาจมีประสบการณ์ของลูกคนสุดท้ายก็ว่าได้ ถ้าลูกคนที่สองมีอายุห่างจากลูกคนถัดไป 10 ปี เป็นต้น แอดเลอร์แบ่งอันดับการเกิดในทางจิตวิทยาเป็น 5 อันดับ คือ ลูกคนโต ลูกคนที่สอง ลูกคนกลาง ลูกคนสุดท้ายและลูกคนเดียว คำอธิบายที่เกี่ยวกับอิทธิพลของลำดับการเกิด มีดังต่อไปนี้ (Corey, 2017)

5.1 ลูกคนโต: โดยทั่วไปแล้วลูกคนโตจะได้รับความสนใจอย่างมากจากทุกคนในครอบครัว เพราะเป็นลูกคนแรก ก่อนข้างเอาแต่ใจเพราะเป็นศูนย์กลางความสนใจของครอบครัว แต่เมื่อน้องคนใหม่คลอดออกมา ลูกคนโตจะรู้สึกเหมือนโดนแย่งความสำคัญไป ดังนั้นลูกคนโตจึงต้องทำตัวเป็นเด็กตัวอย่างเพื่อให้ตนเองมีความสำคัญขึ้นใหม่อีกครั้ง เขาจะช่วยดูแลน้องและมีความรับผิดชอบสูง

5.2 ลูกคนรอง: การเป็นลูกคนรองจะเหมือนอยู่ในการแข่งขันที่ต้องเต็มที่ตลอดเวลา เพราะเขาต้องโดนแบ่งความสนใจจากพี่และต้องฝึกฝนแข่งกับพี่ ลูกคนรองจะพัฒนาความสามารถที่เป็นจุดอ่อนของพี่หรือพี่ไม่ถนัดและจะพยายามเอาชนะพี่อยู่เสมอ ลูกคนรองมักจะทำตรงข้ามกับลูกคนโต

5.3 ลูกคนกลาง: มักจะรู้สึกเป็นส่วนเกิน รู้สึกว่าโลกไม่ยุติธรรม รู้สึกไม่มีใครรัก และมักจะโดนมองว่าเป็น “เด็กมีปัญหา” และเป็นชนวนของปัญหาครอบครัว หากในบ้านมีลูกสี่คน คนที่สอง

มักจะรู้สึกเหมือนเป็นลูกคนกลาง ส่วนลูกคนที่สามจะเป็นคนที่ง่าย ๆ อะไรก็ได้ ชอบเข้า สังคมและลูกคนที่สามในบ้านจะเข้ากันได้ดีกับลูกคนโต

5.4 ลูกคนสุดท้อง: จะรู้สึกว่าเป็นเด็กน้อยของบ้านและมักจะได้รับการตามใจ ทำให้ทำอะไรไม่เป็น ไม่ช่วยเหลือใครและชอบใช้คนอื่น ลูกคนสุดท้องมักจะมีแนวทางเป็นของตัวเอง และแตกต่างจากพี่น้องคนอื่นในครอบครัว และมักจะเด่นกว่าพี่น้องทุกคน

5.5 ลูกคนเดียว: มีลักษณะบางอย่างของลูกคนโต แต่จะแบ่งปันหรือร่วมมือกับเด็กคนอื่น ๆ ไม่ค่อยเป็น จะร่วมมือกับผู้ใหญ่ได้ดีกว่า มักจะติดพ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งหรือทั้งสองคน

6. การสำรวจความทรงจำในวัยเด็ก คือการขอให้พ่อแม่มีมือใหม่ผู้รับบริการบอกความทรงจำแรกสุดในวัยก่อน 10 ขวบ จำนวน 6-12 ความทรงจำ ทั้งเรื่องราวและความรู้สึกหรือปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น บุคคลและอายุของบุคคลที่อยู่ในความทรงจำ ความทรงจำในวัยเด็กคือชุดของความลึกซึ้งเล็ก ๆ ที่สามารถถักทอเข้าด้วยกันเป็นผืนพรมที่นำไปสู่ความเข้าใจว่าเรามองตัวเองอย่างไร มองโลกอย่างไร เป้าหมายในชีวิตของเราคืออะไร อะไรคือสิ่งที่กระตุ้นเรา อะไรคือสิ่งที่เราให้คุณค่าและเชื่อมั่น และอะไรคือสิ่งที่เราคาดการณ์ในอนาคต แอดเลอร์ให้เหตุผลว่าจากความทรงจำในวัยเด็กนับล้านของเราแต่เราเลือกที่จะมีความทรงจำชุดนั้นไว้เพื่อสะท้อนภาพบางอย่างในชีวิตของเรา โดยส่วนใหญ่แล้วสิ่งที่เราตั้งใจเลือกจากเรื่องในอดีตจะสะท้อนว่าเราเชื่ออะไร เราประพฤติตัวอย่างไรในปัจจุบันและการคาดการณ์ถึงอนาคตของเรา คำถามที่ใช้สัมภาษณ์ความทรงจำในวัยเด็กได้แก่ “คุณอยู่ตรงไหนในความทรงจำ คุณเป็นผู้สังเกตการณ์หรือผู้อยู่ในเหตุการณ์” “มีใครอีกบ้างที่อยู่ในความทรงจำ คนอื่นเกี่ยวข้องกับคุณอย่างไร” “สาระสำคัญที่โดดเด่นของความทรงจำคืออะไร” “คุณกำลังแสดงความรู้สึกใดในความทรงจำ” “เหตุใดคุณจึงเลือกที่จะจดจำเหตุการณ์นี้ คุณกำลังจะสื่อถึงอะไร”

ขั้นตอนที่ 3: ส่งเสริมการเข้าใจในตนเองและการตระหนักรู้ภายใน เป็นขั้นตอนเพื่อให้พ่อแม่มีมือใหม่ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจในการกระทำของตนเอง และเข้าใจแรงจูงใจที่มีผลต่อชีวิตครอบครัว รวมทั้งเข้าใจวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ซ่อนเร้นอยู่ในพฤติกรรมของแต่ละคนและเกิดการตระหนักรู้ถึงเหตุผลส่วนตัวของการทำภารกิจของชีวิตครอบครัวในปัจจุบัน

ขั้นตอนที่ 4: การกำหนดทิศทางใหม่และการเรียนรู้ใหม่ เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษาเริ่มถอนตัวจากระบบครอบครัวและพัฒนากระบวนการเพื่อป้องกันการเกิดซ้ำ เป็นขั้นตอนของการลงมือแก้ไข ปัญหาโดยการนำการตระหนักรู้ภายในลงสู่การปฏิบัติจริง เน้นไปที่การช่วยให้พ่อแม่มีมือใหม่ผู้รับบริการค้นพบมุมมองใหม่หรือวิธีการใหม่ ๆ โดยผู้ให้การปรึกษาจะส่งเสริม และท้าทายให้พัฒนาความกล้าเพื่อแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงในครอบครัวที่แตกต่างจากเดิม การกำหนดทิศทางใหม่ คือการปรับเปลี่ยนพันธะและแรงจูงใจที่มีระหว่างกันใหม่ การเรียนรู้ใหม่ คือการที่พ่อแม่มีมือใหม่ ผู้รับบริการแต่ละคนมองหาข้อมูลใหม่ การมองตัวเองใหม่ มองผู้อื่น และมองชีวิตใหม่เพื่อเปลี่ยนแปลง การรับรู้ และมีโอกาสมองเห็นสิ่งต่าง ๆ จากมุมมองที่แตกต่าง

ทักษะและเทคนิคในการปรึกษารอบครัวตามทฤษฎีของแอคเลอร์

การให้การปรึกษารอบครัวตามทฤษฎีของแอคเลอร์มีทักษะและเทคนิคในการให้คำปรึกษารอบครัวสำหรับพ่อแม่มือใหม่ ดังนี้

ทักษะการให้การปรึกษารอบครัวตามทฤษฎีของแอคเลอร์ที่เหมาะสมสำหรับพ่อแม่มือใหม่ ได้แก่

1. ทักษะการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ

2. ทักษะการเจียบ

3. ทักษะการสะท้อน

4. ทักษะการเผชิญ เป็นการท้าทายพ่อแม่มือใหม่ให้พิจารณาระบบการใช้เหตุผลส่วนตัว (Private Logic) ของเขาที่มีความขัดแย้งระหว่างความคิด ความเชื่อและพฤติกรรม เช่น “คุณกำลังพูดถึงสิ่งที่คุณกลัวมากแต่คุณกลับแสดงออกด้วยการยิ้ม”

5. ทักษะการตีความ โดยใช้คำพูดขึ้นต้นว่า “ฉันสงสัยว่าถ้า.....” เป็นต้น

6. ทักษะการให้ข้อมูลเมื่อพ่อแม่มือใหม่พร้อมจะรับฟังและสามารถยอมรับได้

และเทคนิคการให้การปรึกษารอบครัวตามทฤษฎีของแอคเลอร์ที่เหมาะสมสำหรับพ่อแม่มือใหม่ ได้แก่

1. เทคนิคการฉายภาพ (เทคนิคที่ใช้ถามความทรงจำในวัยเด็ก)

2. เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้พ่อแม่มือใหม่ผู้รับบริการไม่ปกป้องตัวเอง ตัวอย่างเช่น “ฉันอาจจะเข้าใจผิด แต่ฉันสงสัยว่า” “มันอาจจะเป็นไปได้ไหมที่”

3. เทคนิคทำราวประหนึ่งว่า (Acting as if) เป็นเทคนิคที่ให้พ่อแม่มือใหม่ผู้รับบริการเป็นคนที่พวกเขายากเป็นโดยท้าทายข้อจำกัดของตัวเอง

4. เทคนิคการให้กำลังใจ เป็นกระบวนการเพิ่มความกล้าหาญที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่จะต้องเผชิญกับ ความยากลำบาก ความกล้าหาญคือความเต็มใจที่จะกระทำแม้ในขณะที่ยังรู้สึกกลัว และการให้กำลังใจ เป็นวิธีการที่ทรงพลังที่สุดเพื่อเปลี่ยนความเชื่อของคนเพราะจะช่วยกระตุ้นความกล้าหาญและความมั่นใจในตนเอง

5. เทคนิคการกดปุ่ม (Push Button Technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้พ่อแม่มือใหม่เชื่อว่าพวกเขาสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้

6. เทคนิคการมีสติรู้จักยับยั้งตนเอง (Catching Oneself) เป็นเทคนิคที่ให้พ่อแม่มือใหม่มีสติรู้ตัว รู้จักเตือนตนเองไม่ให้มีความคิดที่ไม่สมเหตุผลผจญคิดเป็นนิสัย

7. เทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) เป็นเทคนิคที่ทำร่วมกับพ่อแม่มือใหม่เพื่อเปลี่ยนความเชื่อใหม่

8. เทคนิคการมอบหมายงานและกำหนดข้อผูกพัน (Task Setting and Commitment) เป็นเทคนิคที่ให้พ่อแม่มือใหม่มีการแก้ไขปัญหาย่างเป็นรูปธรรม จำกัดเวลาในช่วงสั้น ๆ สามารถบรรลุเป้าหมายได้ และมีความเป็นไปได้จริงๆ

บทสรุป

การให้การปรึกษารอบครัวสำหรับพ่อแม่มือใหม่ ผู้ให้การปรึกษาสามารถปรับใช้แนวคิดและทฤษฎีของแอคเตอร์ได้ตั้งแต่คู่สมรสที่มาปรึกษาเรื่องการวางแผนการตั้งครรภ์ จนถึงคู่สมรสที่มีลูกและเปลี่ยนบทบาทเป็นพ่อแม่มือใหม่ ทั้งที่ต้องการปรึกษาโดยยังไม่มีปัญหาความขัดแย้งกัน จนถึงมาปรึกษาเพราะมีปัญหาความขัดแย้งกันอย่างรุนแรง โดยเป้าหมายของการให้การปรึกษารอบครัวสำหรับพ่อแม่มือใหม่ตามทฤษฎีแอคเตอร์คือ 1) เพื่อให้พ่อแม่มือใหม่เอาชนะกับความรู้สึกที่เป็นปมด้อยที่เกิดจากรูปแบบการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมในวัยเด็ก และสามารถทำภารกิจชีวิตของตนเองได้ 2) เพื่อปรับปรุงสัมพันธภาพภายในครอบครัวของพ่อแม่มือใหม่เองทั้ง 2 ฝ่ายและลดข้อขัดแย้งในครอบครัว และ 3) เพื่อให้พ่อแม่มือใหม่เกิดการตระหนักรู้ภายในในเรื่องความสำคัญของอิทธิพลจากการเลี้ยงดูที่มีผลต่อปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาทางพฤติกรรม ซึ่งการบรรลุเป้าหมายข้างต้นจะช่วยให้พ่อแม่มือใหม่สร้างระบบโครงสร้างครอบครัวที่ตอบสนองความต้องการของสมาชิกครอบครัว ช่วยกันเสริมสร้างสถาบันครอบครัวไทยให้มีความสมดุลและสามารถทำหน้าที่บ่มเพาะเด็กและเยาวชนไทยให้มีคุณภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- ศิริรัตน์ คุปติวุฒ. (2545). *ครอบครัวบำบัดและการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สิริกัทร โสติยาภักย์, นวพร คำแสงสวัสดิ์, และธัญญภัทร์ สิริชนราโรจน์. (2560). ให้คำปรึกษารอบครัว. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและสาธารณสุขภาคใต้*, 4(3), 282-290. สืบค้นเมื่อ 24 ธันวาคม 2563, จาก <https://he01.tci-thaijo.org>
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2558). *เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น*. นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2554). *จิตบำบัดและการให้คำปรึกษารอบครัว*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Carlson, J., Sperry, L. & Lewis, J. A. (1997). *Family Therapy: Ensuring Treatment Efficacy*. CA: Thomson Brook/ Cole.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (10th ed.) CA: Thomson Brook/ Cole.
- Dreikurs, R. (1967). *Psychodynamics, Psychotherapy, and Counseling: Collected Papers*. Alfred Adler Institute.
