

รูปแบบการให้คำปรึกษาคครอบครัวและผู้สูงอายุ Formats family counseling and the elderly

พสุ วุฒินันท์

Pasu Wuttinant

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Retrieved November 10, 2020; Revised December 29, 2020; Accepted December 29, 2020

บทคัดย่อ

ประเด็นสำคัญของโลก สังคมของแต่ละประเทศกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ไทยเป็นประเทศหนึ่งที่มีอัตราผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทุกปี เป็นจุดเสี่ยงมากที่สุดของสังคมไทย ทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ซึ่งประเทศไทยต้องวางแผนงบประมาณการดูแลช่วยเหลือให้การสนับสนุนการดำรงชีพของกลุ่มผู้สูงอายุและยังไม่สามารถทำได้ครอบคลุมทุกประเภท สวัสดิการจากรัฐยังมีงบประมาณด้านต่าง ๆ ไม่เพียงพอ เช่น ที่อยู่อาศัย ค่ารักษาพยาบาล เบี้ยยังชีพ การปฏิรูปบทบาทขององค์กรต่าง ๆ ที่มีต่อสังคมผู้สูงอายุเป็นนัยสำคัญต่ออนาคตสังคมไทยเป็นอย่างมาก ครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาบทบาทของคนในครอบครัวให้เกิดความสุข การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม หากพื้นฐานครอบครัวมีแต่ความขัดแย้งภายในครอบครัว ไม่มีการเรียนรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่ความเข้าใจกันเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ก็จะไปสู่ปัญหาทางครอบครัวและสังคมได้ เช่น พ่อแม่ทะเลาะวิวาทกันทุกวัน ส่งผลต่อจิตใจลูก ให้เป็นคนก้าวร้าว พ่อแม่ไม่ส่งเสริมให้เรียนพัฒนาความรู้ก็จะทำให้ลูกเป็นคนเกเร ไม่รู้ผิดถูก อาจนำไปสู่ประตุนาฬิกาซึ่งทุกข์ เป็นผู้ร้ายโจรหรือลักขโมยได้ การให้คำปรึกษาคครอบครัวและผู้สูงอายุเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาครอบครัวและสังคมผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพและส่งผลการอยู่ร่วมกันได้อย่างราบรื่น บทความนี้ต้องการนำเสนอแนวทางการปรับตัวของครอบครัว เทคนิคการทำจิตบำบัด เพื่อมีสุขภาพจิตที่ดี อีกทั้งเสนอรูปแบบการให้คำปรึกษาคครอบครัวและผู้สูงอายุ เช่น การให้คำปรึกษาคครอบครัวที่เน้นระบบครอบครัว (Family System Counseling) การให้คำปรึกษาคครอบครัวเน้นโครงสร้างของครอบครัว (Structural Family Counseling) การให้คำปรึกษาเน้นพฤติกรรมและการรู้คิด (Behavior and Cognitive Family Counseling) การให้คำปรึกษาเน้นประสบการณ์นิยมและมนุษยนิยม (Experiential/Humanist Family Counseling) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ครอบครัวและผู้สูงอายุได้เลือกใช้ในการช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสมกับสภาพปัญหาของครอบครัวและผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ครอบครัว, ผู้สูงอายุ, การให้คำปรึกษาคครอบครัว



Abstract

Important issues of the world, a society of each country is stepping into the aging society. Thailand is a country that has an increasing rate of aging every year. This is the riskiest point of Thai society. How to make the elderly able to live happily, which Thailand must plan budget to care and support the livelihoods of the elderly. These are not yet be able to cover all types of Welfare from the state. These welfares still have insufficient budgets such as housing, treatment fees, allowance. The reorganization of the role of various organizations towards the aging society is very important to the future of Thai society. The family is an important foundation for the development of the role of the family to create happiness. The Participation in social and environmental development, if the family has any conflicts. There is no learning of the problems that lead to mutual understanding in order to live together happily. These issues will lead to family and social problems, such as parents quarrel every day to affect the mind of the child. He will be aggressive person. If Parents do not encourage learning to develop knowledge. The child might be become unruly, don't know what is good or bad. These might lead to the door that brings suffering, to be a thief or burglary. Family and elderly counseling is an effective way to solve family problems and aging society effectively and smoothly. This article wants to present a family adaptation approach, Psychotherapy techniques These are to have good mental health as well as offering family and elderly counseling styles such as family counseling that focuses on family systems, Behavior and Cognitive Family Counseling, Experiential/Humanist Family Counseling. The objectives are counselors, family of counselors and elderly can choose to help them appropriately with the problems of the family and the elderly.

Keywords: Family, Elderly, Family Counseling.

บทนำ

ปัญหาของครอบครัวเป็นหนึ่งในปัจจัยก่อให้เกิดปัญหาทางสังคม สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันหลักที่สำคัญเป็นหน่วยพื้นฐานในการสร้างความเป็นมนุษย์ทั้งในเชิงรูปธรรมและนามธรรม ก่อปั้นบุคคลที่อยู่ในครอบครัวเดียวกันด้วยความสัมพันธ์ทางสายเลือด การใช้ชีวิตความเป็นอยู่ร่วมกัน วิถีชีวิตขนบธรรมเนียมประเพณีส่งเสริมให้มีอัตลักษณ์เฉพาะตัว อีกทั้งสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว เช่น สังคมหมู่บ้าน สังคมชุมชน สังคมเมือง หล่อหลอมให้มีแนวปฏิบัติ แนวคิดที่มาจากรากเหง้าแต่เยาว์วัย ถูกปลูกฝังมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน บางครอบครัวมีพื้นฐานที่ดีมีความเข้าใจบทบาทของตนเองในครอบครัว รู้หน้าที่รับผิดชอบในครอบครัว สร้างความมั่นคงในอาชีพการงาน รู้รักผิดชอบสังคมและสร้างนิสัยในการรักสิ่งแวดล้อม มีการเลี้ยงดูพ่อแม่ สั่งสอนบุตรธิดา พัฒนาการรู้เป็นอย่างดี ก็จะทำให้แนวทางการดำเนินชีวิตไปได้เป็นอย่างดี การดูแลเอาใจใส่ผู้ใหญ่ ปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ ผู้มีพระคุณ เป็นอีกหนึ่งประการที่สำคัญในการปลูกฝังสร้างจิตสำนึก



ในการแสดงกตัญญูทเวทิตา รู้คุณค่าตอบแทนในการเลี้ยงดูเอาใจใส่เมื่อตนเองเติบโตใหญ่ประกอบอาชีพสุจริต นำรายได้มาจุนเจือครอบครัวและญาติพี่น้อง แต่ก็อาจไม่เสมอไปวิธีการเอาใจใส่เลี้ยงดูอาจแตกต่างกัน เช่น การไม่มีเวลาให้แต่ใช้เงินเป็นเครื่องมือทดแทนเพื่อตอบโคงภัยแก่ปัญหาการไม่มีเวลาให้ครอบครัว

ครอบครัว (Family) เป็นสถาบันพื้นฐานทางสังคม กล่าวได้ว่าเป็นหนึ่งสถาบันที่สำคัญที่สุด ประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ในฐานะสามีภรรยาปู่ย่าตายาย พ่อแม่พี่น้องและญาติมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด โดยการสมรส การสืบสายโลหิตหรือการยอมรับตามกฎหมาย ปัจจุบันนี้น่าจะขยายไปถึงการอยู่ร่วมกันในฐานะเพื่อนสนิทไม่จำกัดเพศ ไม่คำนึงเพศสภาพ รูปแบบครอบครัวมีหลายประเภทเปลี่ยนแปลงไปตามวงจรชีวิตครอบครัว (Family Life Cycle) เช่น เดียวไปเป็นครอบครัวขยาย อีกทั้งยังเป็นไปตามสภาพสังคมและระบบเศรษฐกิจ ครอบครัวกลายเป็นระบบแห่งความสัมพันธ์ (Relationship system) โดยมีการวางแผนและพัฒนาการดำเนินชีวิต ดำรงชีพความเป็นอยู่ร่วมกัน ร่วมตัดสินใจร่วมรับรู้ความทุกข์สุข ติดต่อกสื่อสารกันอย่างสม่ำเสมอ ช่วยเหลือจุนเจือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ชี้นำแนวทางการพัฒนาตน เสาะแสวงหาแหล่งความรู้เพื่อนำไปสู่การเรียนการประกอบอาชีพการงาน เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้ นำไปสู่การแข่งขันในการเรียน การต่อยอดแนวทางการศึกษาเพื่อความก้าวหน้าในการประกอบอาชีพการงาน อีกทั้งยังถ่ายทอดความเป็นดีเอ็นเอหรือเนื้อแท้ของรากเหง้า ต้นตระกูล ซึมซับผ่านแนวคิดที่แสดงออกจากถ้อยคำ กริยาท่าทางของตนเองและต่อบุคคลอื่น ๆ และยังมีส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่แสดงออก ไม่เว้นแม้แต่ธรรมเนียมปฏิบัติ ศาสนาศีลธรรมและจริยธรรมต่าง ๆ ส่งผลต่อด้านจิตใจของบุคคลในครอบครัวและกระทบต่อสังคมสถานะการเปลี่ยนแปลงของโลก ภูมิอากาศสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตามการเจริญเติบโตของเศรษฐกิจโลกอย่างต่อเนื่องมาจากปฏิวัติอุตสาหกรรม การแข่งขันทางการค้า เทคโนโลยีระบบคอมพิวเตอร์ การพัฒนาระบบไอทีเข้ามามีบทบาทในการทำงานและชีวิตประจำวันทำให้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ ความไม่นิ่งของสภาพเศรษฐกิจ การกีดกันทางการค้า ความเสื่อมถอยของธุรกิจบางประเภทจากบทบาทของหุ่นยนต์หรือนวัตกรรมใหม่ที่เป็นปัญญาประดิษฐ์ ที่มนุษย์เคยเป็นองค์ประกอบสำคัญในการทำงานกลับมีบทบาทน้อยลง บริบทของสังคมจึงเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบต่อปัจจัยการดำรงชีวิต การดิ้นรนให้อยู่ได้ในสังคม ความเปราะบางของสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลจากโลกไร้พรมแดน การสื่อสารยุคดิจิทัลไร้ขีดจำกัด อิทธิพลของกระแสโซเชียลบนเครื่องมือสื่อสารออนไลน์ทำให้เกิดแรงกระเพื่อมกับครอบครัวและสังคม ความไวของการแพร่กระจายทั้งเรื่องจริงหรือการสร้างกระแสก่อให้เกิดปัญหาของสังคมและครอบครัวค่อยๆเพิ่มทวีมากขึ้น เช่น การหย่าร้าง การทดลองใช้ชีวิตคู่ร่วมกันก่อนแต่งงาน การมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างวัยเรียน การเลียนแบบพฤติกรรมจากเหล่าผู้มีอิทธิพล (Micro Influencers) จากการรับรู้บนโลกออนไลน์ การสร้างงานอาชีพใหม่ ๆ แนวบวกและลบ การขาดรายได้จากการว่างงาน การทอดทิ้งเด็กทารกแรกเกิดพ่อแม่ คนชรา อัตราการเกิดน้อยลง การขยายตัวของอัตราการเจ็บป่วยมาจากโรคต่าง ๆ ที่มาจากการบริโภค วิธีการใช้ชีวิตการทำงานที่ต้องแข่งขันกันอาจสร้างความเครียดส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตตนเองและนำไปสู่การเกิดอาชญากรรมหรือการทำร้ายร่างกายตนเองหรือบุคคลอื่น อีกหนึ่งจุดเสี่ยงมากที่สุดของสังคมไทยคืออัตราผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทุกปี การดูแลช่วยเหลือให้การสนับสนุนการดำรงชีพของกลุ่มผู้สูงอายุยังไม่สามารถทำได้ครอบคลุมทุกประเภท สวัสดิการจากรัฐยังมีงบประมาณด้านต่าง ๆ ไม่เพียงพอ เช่น ที่อยู่อาศัย ค่ารักษาพยาบาล เบี้ยยังชีพ การปฏิรูป



ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัวและผู้สูงอายุ

ระบบครอบครัว

ครอบครัวเป็นระบบที่เรียกกันว่า ระบบครอบครัว (Family System) ระบบนี้ประกอบด้วยระบบย่อยต่าง ๆ คือ ระบบย่อยแห่งบุคคล (Individual Subsystem) ระบบย่อยของสามีภรรยา (Spousal Subsystem) ระบบย่อยของพ่อแม่ (Parental Subsystem) และ พี่น้อง (Sibling Subsystem) ส่วนระบบใหญ่ที่ครอบคลุมระบบครอบครัวอีกชั้นหนึ่ง ได้แก่ ชุมชน สังคม และ ประเทศชาติ ตามลำดับ

ครอบครัว คือกลุ่มของบุคคลที่สืบเชื้อสายมาจากบรรพบุรุษเดียวกัน มีความใกล้ชิดกัน และอาศัยในที่เดียวกัน ความหมายของครอบครัวในทางพันธุศาสตร์จะพิจารณาถึงความสัมพันธ์ทางสายเลือดเป็นหลัก แต่ในสังคม คนทั่วไปมักจะเข้าใจความหมายของครอบครัวในทางภาพลักษณ์มากกว่าทางพันธุศาสตร์ (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี-ครอบครัว)

ครอบครัว หมายถึง กลุ่มคนที่อยู่ร่วมกันซึ่งอาจมีความสัมพันธ์ทางสายเลือดหรือไม่มีความสัมพันธ์ทางสายเลือด อันประกอบด้วยบุคคลที่แต่งงานกัน บุตรผู้เป็นทายาท ปู่ย่า ตายายผู้มีอุปการะ และบุคคลอื่นที่มารวมอาศัยอยู่ร่วมกัน ซึ่งบุคคลทั้งหลายเหล่านี้ ถูกสานสัมพันธ์ด้วยความรัก ความห่วงใย และบทบาทหน้าที่เพื่อการดำรงอยู่ของครอบครัว

ลักษณะของครอบครัว

1. มีจุดมุ่งหมายร่วมกันผู้ที่เป็สามี หรือ ภรรยา หรือ บุตร จะต้องมึเป้าหมายทางครอบครัวที่เหมือนกัน เช่น ต้องการสร้างครอบครัวให้มี ความสุขปราศจากอบายมุข ทั้งสามี ภรรยา บุตร จะต้องละเว้นจากอบายมุขทั้งปวง ถ้าเช่นนั้นครอบครัวก็จะมีความสุข

2. มีการแบ่งงานกันทำการแบ่งงานกันทำระหว่างสมาชิก โดยอาศัยความชำนาญเฉพาะด้าน เช่น ภรรยา ทำกับข้าว สามีขับรถ ลูกช่วยทำความ สะอาดบ้าน เป็นต้น

3. มีผู้นำ และกำหนดสถานะในครอบครัว จะมีการกำหนดว่าใครเป็นผู้นำครอบครัว ใครมีบทบาทและสถานะอย่างไรในครอบครัว เช่น ครอบครัวคนจีนจะเด่นชัดในเรื่องบทบาทและสถานะมาก ระหว่างลูกสาวและลูกชาย

4. มีความร่วมมือกันสมาชิกในครอบครัวทุกคน ถึงแม้จะมีบทบาทหน้าที่ต่างกัน แต่บทบาทเหล่านั้นมีความเชื่อมโยงกันอย่างขาดมิได้ เพื่อให้ครอบครัวดำเนินไปในทิศทางเดียวกัน

5. มีการสื่อสารกันภายในครอบครัวการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวนั้น จะขาดการสื่อสารหรือการพูดคุยกันมิได้ จำเป็นต้องสื่อสารหรือพูดคุยกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สมาชิกภายในครอบครัวมีความเข้าใจกัน ทั้งเข้าใจในบทบาทหน้าที่ เข้าใจในแนวทางประพฤติตน และเข้าใจที่จะสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว คือ การรับรู้ของสมาชิกในครอบครัวต่อการดูแลซึ่งกัน และกันในทางที่เหมาะสม ประกอบด้วย การให้ความรักความอบอุ่น การให้กำลังใจ การเอาใจใส่ดูแลความเป็นอยู่ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว การให้การศึกษอบรมสั่งสอน การให้รู้ระเบียบกฎเกณฑ์ทางสังคม การให้ความคุ้มครองความปลอดภัย และการดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย เป็นต้น

1. ให้การดูแลทางด้านเสรีภาพ เช่น ได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่ ได้รับการประทานอาหารมีที่พักอาศัย ได้รับเครื่องนุ่งห่ม ได้รับการดูแลเมื่อเจ็บป่วย



2. เป็นที่พิศพิง ทั้งร่างกาย และจิตใจ คือ ครอบครัวเป็นแหล่งที่มีรายได้ รายจ่าย มีการซื้อสิ่งต่าง ๆ ของการดำรงชีวิต มีที่พักผ่อนหย่อนใจ ครอบครัวเป็นที่พิศพิงทางจิตใจ เช่น เป็นที่ให้ความรักความอบอุ่นเป็นบ่อเกิดของการเคารพนับถือ และมีอำนาจหน้าที่ต่าง ๆ ร่วมกัน

3. มีการแบ่งหน้าที่ร่วมกันในการทำงาน คือ ครอบครัวควรมีหน้าที่จัดแบ่งว่าใครจะทำอะไร เช่น ใครเป็นผู้หารายได้ ใครเป็นผู้ทำความสะอาดบ้าน ใครเป็นผู้ดูแลบุตรหรือสมาชิกอื่น ๆ

4. ทำให้บุคคลในครอบครัวมีโอกาสร่วมสังสรรค์กันในบางครั้ง คือ ครอบครัวมีหน้าที่ทำให้สมาชิกได้ร่วมพบปะพูดคุย หรือทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้เกิดสานสัมพันธ์ของสมาชิกภายในครอบครัว

5. ทำหน้าที่ผลิตสมาชิกใหม่ของครอบครัว คือ ครอบครัวจะต้องมีการวางแผนในการให้กำเนิดบุตรตามความเหมาะสมทำการเลี้ยงดูบุตร ให้การศึกษา ให้ความรักความอบอุ่น ให้อิสระเสรีตามที่เห็นสมควร

6. ครอบครัวควรรักษาไว้ซึ่งความเป็นระเบียบ มีขอบเขตการบริหารในครอบครัว การมีระเบียบที่ให้ทุกคนอยู่กันอย่างมั่นคง

7. ครอบครัวต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสังคม คือ ครอบครัวควรมีการติดต่อสร้างสัมพันธ์กับองค์กรต่าง ๆ หรือแหล่งทางสังคมอื่น ๆ เช่น ชุมชนที่เป็นเครือข่ายของตนเองเพื่อจะได้รับความช่วยเหลือเมื่อมีเหตุการณ์จำเป็น

8. ครอบครัวควรมีแรงจูงใจ และมีศีลธรรมจรรยา คือ ครอบครัวควรมีหน้าที่สร้างแรงจูงใจมีการสนับสนุนให้รางวัลสมาชิกตามความเหมาะสมเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จต่าง ๆ ครอบครัวควรมีการฝึกให้สมาชิกในครอบครัวมีความซื่อสัตย์สุจริต มีความรักใคร่ซึ่งกัน และกัน ครอบครัวควรเป็นแหล่งที่ทำให้ทุกคนได้รับการตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสม และเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่เป็นภาวะวิกฤตที่รุนแรง ครอบครัวควรเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรค และแก้ปัญหาพร้อมกันได้

ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเกิดขึ้นจาก

1. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ หมายถึง การที่ลูกได้มีส่วนร่วมกับพ่อแม่ในการแสดงความคิดเห็นและรับรู้เรื่องราวเกี่ยวกับทุกข์สุขความลับในเรื่องต่าง ๆ ของพ่อแม่ เช่น ปัญหาการเงินปัญหาการงาน

2. การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ หมายถึง บุตรควรมีส่วนร่วมกับพ่อแม่ในการตัดสินใจกระทำการต่าง ๆ ภายในบ้านเช่นการจัดระเบียบกฎเกณฑ์ภายในบ้าน

3. การพักผ่อนร่วมกันในครอบครัว หมายถึง การที่พ่อแม่และลูกได้มีกิจกรรมร่วมกันในการพักผ่อนหย่อนใจเมื่อมีเวลาว่าง

4. ความรักความห่วงใยของพ่อแม่ หมายถึง พฤติกรรมของพ่อแม่ที่ลูกรับรู้ว่าเป็นพฤติกรรมที่แสดงความรักความห่วงใยที่มีต่อบุตรเช่นการช่วยคลี่คลายปัญหาต่าง ๆ การให้ความเป็นกันเองต่อลูก

5. การที่ไม่มีข้อกำหนดมากเกินไป หมายถึง การที่พ่อแม่ไม่แสดงพฤติกรรมที่เป็นกำหนัดหรือจำกัดความประพฤติของลูกมากเกินไป



6. การไม่เข้มงวดกวดขันเกี่ยวกับระเบียบวินัยมากเกินไปหมายถึง การที่พ่อแม่ไม่แสดงการกระทำใด ๆ ที่สื่อถึงความเข้มงวดในระเบียบวินัยเช่นการลงโทษอย่างรุนแรงการไม่ยึดหยุ่นในระเบียบวินัยบังคับให้ลูกปฏิบัติตามระเบียบอย่างเคร่งครัดโดยไม่คำนึงถึงความพร้อม

7. ความกลมเกลียวของพ่อแม่ หมายถึง พฤติกรรมที่พ่อแม่กระทำต่อกันในลักษณะที่ไม่มีความขัดแย้งซึ่งกันและกันมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันมีความรักสามัคคีถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน

8. การยินดีให้กำลังใจเพื่อความสำเร็จหมายถึงการที่พ่อแม่ให้กำลังใจส่งเสริมหรือกระตุ้นให้ลูกประสบความสำเร็จในการเรียนการทำงานทั้งการกระทำและด้วยคำพูด

การทำให้ครอบครัวมีความสุข

1. การดูแลเอาใจใส่ต่อกันการเอาใจใส่ในที่นี้ หมายถึง การคอยช่วยเหลือดูแลในเรื่องสุขภาพ อาหารการกิน เงินทอง ค่าใช้จ่าย การรับส่ง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความอบอุ่นทางใจที่สำคัญ

2. ต้องรู้จักคนที่เรารักสามัคคีปรองดอง รู้จัก และเข้าใจกันให้ดี สำหรับบุตรบิดามารดาที่ต้องเข้าใจ และมีความรู้เกี่ยวกับบุตร เช่น รู้เกี่ยวกับอุปนิสัย ว่าบุตรชอบหรือไม่ชอบอะไร มีจุดเด่นหรือจุดด้อยอย่างไร

3. การเคารพซึ่งกัน และกันการเคารพในที่นี้ หมายถึง การเคารพที่มาจากใจการเคารพในลักษณะนี้มีพฤติกรรมแสดงออกได้หลายอย่างเช่นบุตรเกรงใจบิดามารดาบิดามารดาที่ต้องรู้จักเกรงใจบุตรความเกรงใจนี้รู้สึกว่ามีคุณค่า และจะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดีขึ้น

4. การมีความรับผิดชอบการมีความรับผิดชอบ หมายถึง การยอมรับความผิดหรือความชอบ เช่น การที่บิดามารดาเป็นต้นแบบที่ไม่ดีแก่บุตร ก็เป็นการแสดงความไม่รับผิดชอบ การละเลยไม่เลี้ยงดูก็เป็นการไม่รับผิดชอบ เป็นต้น

5. ความไว้วางใจกัน และกันความไว้วางใจ เป็นรากฐานที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ในครอบครัว ความไว้วางใจควรมีต่อกัน ทั้งทางกาย และทางใจ ซึ่งจะช่วยให้คนในครอบครัวมีความสุขสบายใจ ไร้ความวิตกกังวลหรือความกลัว เป็นที่พึ่งพาได้

6. การให้กำลังใจกัน และกันการให้กำลังใจก็คือ การเสริมสร้างพลังจิตใจให้แก่สมาชิกในครอบครัว ให้สามารถดำเนินชีวิตไปอย่างมีความสุข การให้กำลังใจอาจเป็นคำพูด และท่าทาง ที่ให้การสนับสนุน และชมเชยเมื่อทำสิ่งที่ถูกต้อง และแนวทางในการหาทางออก เมื่อมีปัญหาไม่คู่ค่าหรือกล่าวโทษว่าเป็นความผิด

7. การให้อภัยซึ่งกัน และกันสมาชิกในครอบครัวที่อยู่รวมกันหลายคน บางครั้งมีการกระทบกระทั่งกันบ้างเป็นเรื่องปกติของสังคม แต่ครอบครัวก็ควรให้อภัยแก่กัน ครอบครัวที่มีบุตรประพฤติดี บิดามารดาไม่ควรจดจำความผิดนั้นแล้วนำไปต่อว่าบุตรในโอกาสต่อ ๆ ไปเพราะเมื่อบุตรได้รับฟังความผิดของตนอยู่เสมอจะเกิดความโกรธความไม่สบายใจ และบางครั้งอาจนึกไปว่าบิดามารดาไม่รักตน

8. ควรใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่าสมาชิกในครอบครัวควรมหาเวลาที่จะอยู่ด้วยกัน มีการพูดคุยถามสารทุกข์สุกดิบระหว่างกัน ช่วยกันแก้ปัญหาต่าง ๆ มีกิจกรรมร่วมกัน เช่น การไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ ด้วยกัน เป็นต้น

9. ต้องรู้จักการสื่อสารในครอบครัวการสื่อสารในครอบครัวนั้น ควรใช้คำสุภาพ ทั้งระหว่างสามีกับภรรยา และบิดามารดากับบุตร การสื่อสารอาจจะมีทั้งรูปแบบที่ใช้ภาษาพูดท่าทาง และภาษาเขียน แต่การตำหนิกันก็ทำได้ แต่ควรเป็นคำตำหนิที่ใช้ถ้อยคำที่น่าฟัง



10. ต้องมีการปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลสภาวะของครอบครัว และสภาวะของสมาชิกมิได้อยู่หนึ่ง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นจะมีการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา บิดามารดาจะต้องปรับตัวตามความเปลี่ยนแปลงของบุตร และตัวของบิดามารดาเองก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยเช่นกัน

11. การรู้จักภาระหน้าที่ในครอบครัว และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การอยู่ร่วมกันในครอบครัว ต่างคนต่างมีบทบาท และหน้าที่ที่ต่างกัน ซึ่งบทบาท และหน้าที่เหล่านี้ เป็นสิ่งที่ตนเองต้องกระทำเพื่อให้ครอบครัว และสมาชิกในครอบครัวดำรงอยู่ได้ตลอดไป ดังนั้น สมาชิกในครอบครัวจะต้องตกลงกันให้ดีกว่า เรื่องนี้ใครรับผิดชอบ เรื่องนั้นใครรับผิดชอบ มีสัดส่วนอย่างไร และมีแนวทางปฏิบัติอย่างไร เป็นต้น

12. การให้ความใกล้ชิดทางสัมผัสการให้ความใกล้ชิดทางสัมผัส เช่น การโอบกอดกันเกี่ยวแขนกัน เป็นการแสดงถึงความรักความอบอุ่นตามธรรมชาติของคน แต่การแสดงออกควรกระทำในครอบครัวระหว่างคนใกล้ชิด และแสดงความใกล้ชิดจริง ๆ การสัมผัสนี้จะทำให้บุตรมีความอบอุ่น และเพิ่มความมั่นใจเพิ่มขึ้น ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาการของบุตรการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างพ่อแม่-ลูกในครอบครัวนั้น

คำนิยามของผู้สูงอายุ

ปัจจุบัน สหประชาชาติ (United Nations) ยังไม่มีนิยามที่แน่นอน ว่าอายุเท่าไรจึงจะเรียกว่าเป็น “ผู้สูงอายุ” (Older/Elderly person) แต่สหประชาชาติใช้อายุ 60 ปีขึ้นไปในการนำเสนอสถิติ ข้อมูล และตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่ใช้อายุ 65 ปีขึ้นไปเป็นเกณฑ์ในการเรียก “ผู้สูงอายุ” WHO, 2002

สำหรับประเทศไทย กำหนดนิยาม “ผู้สูงอายุ” ไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 “ผู้สูงอายุ” หมายความว่าบุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

ในรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559 “ผู้สูงอายุ” หมายถึง ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และ “ประชากรสูงอายุ” หมายถึง ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป

คำนิยามของ “สังคมสูงอายุ” และ “สังคมสูงวัย” คำว่า “สังคมสูงอายุ” และ “สังคมสูงวัย” มีความหมายเหมือนกัน และใช้แทนกันได้

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2560) ในหนังสือเรื่อง “สูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ” ที่กล่าวว่า “อายุ” เป็นภาษาบาลี หมายถึง “พลังส่งต่อหล่อเลี้ยงชีวิต” และ “วัย” หมายถึง “ความ เสื่อม ความโทรม” จึงเสนอให้ใช้คำว่า “สังคมสูงอายุ” เพื่อหมายถึง “สังคมที่สูงด้วยพลังสืบต่อ หล่อเลี้ยงชีวิต” ไม่ใช่คำว่า “สังคมสูงวัย” เพราะมีความหมายสื่อไปในทางลบว่าเป็นสังคม ที่สูงด้วยความเสื่อมโทรม

การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583 จัดทำ โดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ เศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ (สศช.) ใช้ประชากรจากสำมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ. 2553 เป็นฐานเริ่มต้น ทำการฉายภาพ ประชากรตามกลุ่มอายุและเพศ ตามเงื่อนไขแนวโน้มการเปลี่ยนแปลง อัตราเจริญพันธุ์ การรอดชีพ และการย้ายถิ่น สถาบันวิจัยประชากรและสังคมได้ปรับประชากรคาดประมาณ พ.ศ. 2558 ใหม่ให้สอดคล้องกับประกาศจำนวน



ราษฎร พ.ศ. 2558 ของกรมการปกครอง เนื่องจากมีการจดทะเบียนราษฎรที่ไม่ใช่สัญชาติไทยและมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านเพิ่มขึ้น แล้วฉายภาพประชากรใหม่ตั้งแต่ปี 2558 ออกไปตามข้อสมมติเดิมของ สคช.

การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557 ดำเนินการโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (สสช.) เริ่มสำรวจครั้งแรกเมื่อปี 2537 การสำรวจปี 2557 เป็นการสำรวจครั้งที่ 5 ซึ่งเป็นการสำรวจตัวอย่างของประชากรอายุ 50 ปีขึ้นไป ใน 83,880 ครัวเรือน กลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนประชากรสูงอายุในระดับประเทศ รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2559 นำเสนอเฉพาะข้อมูลของตัวอย่างอายุ 60 ปีขึ้นไป การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 ดำเนินการโดยสำนักงานสำรวจสุขภาพ ประชากรไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) จัดทำครั้งแรกเมื่อปี 2534-2535 และดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ทุก 5 ปี การสำรวจฯ นี้ใช้วิธีการตรวจร่างกายและการตรวจสารตัวอย่าง ของทั้งชายและหญิงทุกกลุ่มอายุ รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุคัดเลือกข้อมูลเฉพาะของบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

ใน ค.ศ. 2016 โลกของเรามีประชากรประมาณ 7,433 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 929 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 12.5 ของประชากรทั้งหมด มีแนวโน้มว่าประชากรโลกจะมีอายุสูงขึ้นเรื่อย ๆ ในขณะที่ประเทศพัฒนาแล้วได้กลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ไปแล้วทุกประเทศ ประเทศกำลังพัฒนากำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ประเทศ กำลังพัฒนาหลายประเทศได้กลายเป็นสังคมสูงอายุแล้ว และหลายประเทศกำลังจะกลายเป็น สังคมสูงอายุในไม่ช้า การสูงวัยของประชากรจึงเป็นปรากฏการณ์ที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชากรทั่วโลกอยู่ในปัจจุบันและอนาคตข้างหน้า

ในขณะที่ประชากรรวมของประเทศไทยได้เพิ่มช้าลงอย่างมาก ประชากรสูงอายุกลับเพิ่มขึ้นด้วย อัตราที่เร่งเร็วขึ้นในปี 2503 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพียง 1 ล้านคน หรือคิด เป็นเพียงร้อยละ 4 ของประชากร 26 ล้านคนเท่านั้น จนถึงปี 2548 เมื่อประเทศไทยเข้าสู่สังคม สูงอายุเป็นปีแรกเมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 10 ของประชากร 63 ล้าน คน หรือเท่ากับมีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากกว่า 6 ล้านคน

ในปี 2559 นี้ ในจำนวนประชากรไทย 65.9 ล้านคน มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป 11 ล้านคน หรือ คิดเป็นร้อยละ 16.5 ของประชากรทั้งหมด

คาดประมาณว่า ใน พ.ศ. 2562 จะเป็นครั้งแรกที่ประเทศไทย มีประชากรสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มากกว่า ประชากรวัยเด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี)

คาดประมาณว่าในปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่ "สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์" เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมี สัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของ ประชากรทั้งหมด ในปี 2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่ "สังคมสูงอายุนับสุดยอด" เมื่อ ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 28 ของ ประชากรทั้งหมด

เป้าหมายการให้คำปรึกษาครอบครัว

เป็นการมุ่งเน้นไม่ได้เจาะจงเฉพาะผู้ที่มีปัญหา แต่ช่วยเหลือแก้ไขปัญหให้กับบุคคลในครอบครัว เป้าหมายเหล่านี้ จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าไม่ได้นำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสมกับแต่ละเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น การสื่อสารภายในครอบครัว การแก้ไขความขัดแย้ง การเข้าใจบทบาทหน้าที่ของคนในครอบครัว การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดี



ในระบบครอบครัว ซึ่งจะทำให้ครอบครัวมีความคิด มุมมองใหม่ๆ มีความรู้เข้าใจโครงสร้าง ระบบครอบครัว ความยืดหยุ่นในสถานการณ์ต่าง ๆ นำไปสู่ความสุขในครอบครัว

ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัว

ผู้ให้คำปรึกษาครอบครัวต้องเลือกใช้เทคนิคให้เหมาะสมกับครอบครัว เนื่องจากแต่ละครอบครัวมีลักษณะแตกต่างกัน ปัญหาของแต่ละครอบครัวมีจุดเกิด รอยร้าวต่างกันอย่างชัดเจน อีกทั้งสภาพแวดล้อมทางสังคมส่งผลต่อสภาพจิตใจที่ต่างกัน การเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงต้องเริ่มจากผู้รับคำปรึกษาต้องเข้าใจตนเอง และยอมรับที่จะเป็นพัฒนาตนก่อน แล้วถึงมองไปถึงบุคคลอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัว ตัวอย่างรูปแบบของทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัว เช่น การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นระบบครอบครัว (Family System Counseling) การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นโครงสร้างของครอบครัว (Structural Family Counseling) การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นประสบการณ์นิยมและมนุษยนิยม (Experiential/Humanist Family Counseling) แต่ละรูปแบบกล่าวถึงแนวคิดสำคัญ เทคนิคที่ใช้ และเป้าหมาย ดังนี้

1.การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นสู่รุ่นหรือระบบครอบครัว (Family System Counseling) มาจากแนวคิดของเมอร์เรย์ โบเวน (Murray Bowen) ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเอง โบเวนมองครอบครัวว่า เป็นระบบความสัมพันธ์ทางอารมณ์ประกอบด้วย การเชื่อมประสานกันของมโนทัศน์ ได้แก่ กระบวนการจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ในครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยาย ความถดถอยทางสังคม ให้ความสำคัญกับการพัฒนาความสามารถที่จะแยกความรู้สึกออกจากความคิดและอารมณ์สามารถแยกตนเองออกจากครอบครัว

เป้าหมายของทฤษฎีนี้คือ การปรับเปลี่ยนระบบความสัมพันธ์รวมถึงการช่วยสมาชิกครอบครัวในการบริหารความวิตกกังวลการเป็นของตัวเองให้มากขึ้น ไม่ให้ถูกครอบงำจากอารมณ์ของคนอื่น

เทคนิคที่ใช้ในทฤษฎีนี้ได้แก่ ก) การใช้แผนภูมิก่อครอบครัว (Genogram) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจครอบครัว ว่าโครงสร้างของครอบครัวเป็นอย่างไร ประกอบด้วยอะไรบ้าง เช่น ลำดับพี่น้อง อายุ สถานภาพสมรส การหย่าร้าง เชื้อชาติ การนับถือศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม เป็นต้น จะทำให้สามารถมองเห็นความสัมพันธ์ในครอบครัวได้อย่างชัดเจน ข) มีการใช้เทคนิคคืนสู่เหย้า เพื่อช่วยขจัดหรือลดความขัดแย้งให้กับสมาชิกในครอบครัว ได้กลับไปเรียนรู้และพยายามทำความเข้าใจร่วมกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะทำการสัมภาษณ์ เพื่อประเมินครอบครัวนั้น ๆ โดยให้ความสำคัญกับการวางตัวเป็นกลาง มีความเป็นตัวของตัวเองสามารถแยกตนเองออกจากครอบครัวนั้นได้ ไม่ติดเข้าไปอยู่กับสามเหลี่ยมสัมพันธ์

2.การให้คำปรึกษาทฤษฎีที่เน้นโครงสร้างและหน้าที่ครอบครัว (Structural Functionalism, Functionalism Theory) แนวคิดนี้มองถึงความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและสังคม ว่าแต่ละคนในครอบครัวเป็นใคร มีบทบาทหน้าที่ในครอบครัวอย่างไร ถ้าทุกคนได้แสดงหรือเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองได้อย่างชัดเจนและมีความสมบูรณ์ ก็จะทำให้ส่งผลต่อไปยังบทบาทที่มีต่อสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น สามีภรรยาทำหน้าที่บทบาทในครอบครัวที่ต่างสนับสนุนซึ่งกันและกัน พ่อแม่เข้าใจบทบาทของความเป็นพ่อแม่ ที่ต้องเลี้ยงดูเอาใจใส่ความเป็นอยู่ของลูก อีกทั้งส่งเสริมด้านความรู้ การศึกษา ปลูกฝังสิ่งที่ดีเพื่อจะได้เติบโตไปในภาคหน้าอย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่วนลูกหลานก็เข้าใจ



บทบาทหน้าที่ของตนเอง รู้ถึงความเป็นมาความผูกพันในครอบครัว ที่ท้ายสุดต้องกลับไปดูแลพ่อแม่และครอบครัวของตนเอง

แนวคิดนี้จึงให้ความสำคัญกับการทำหน้าที่และบทบาทของคนในครอบครัว เพื่อที่จะทำให้ครอบครัวมีความเข้าใจกันอยู่อย่างมีความสุข เกิดความมั่นคง สมดุลกายและใจ

3. การให้คำปรึกษาทฤษฎีที่เน้นประสบการณ์นิยม (Experiential Family Counseling) การให้คำปรึกษาทฤษฎีนี้เน้นการพัฒนาแนวทางทฤษฎีมนุษยนิยม รากฐานมาจากการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ จิตบำบัด ว่าบุคคลเป็นศูนย์กลาง หลักการสำคัญของทฤษฎีคือ มุ่งเน้นประสบการณ์ที่ได้รับ การเจริญเติบโต การเรียนรู้ในการอยู่กับปัจจุบัน สามารถเรียนรู้วิธีจัดการกับปัญหาได้เป็นอย่างดี สามารถตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ สามารถพัฒนาปรับปรุงตนเองได้ ปรับเข้าใจปรับปรุงวิธีการสื่อสารที่ชัดเจน ผู้นำทฤษฎีนี้มีหลายท่าน ได้แก่

คาร์ล วิเทเคอร์ (Carl Whitaker) จิตแพทย์เด็กผู้บุกเบิกนวัตกรรมการศึกษาเชิงรุก เน้นความองกวมส่วนบุคคลมากกว่าค้นหาความขัดแย้งภายในใจที่เก็บไว้ในจิตไร้สำนึก มุ่งให้ความสำคัญกับธรรมชาติของมนุษย์ การสร้างความหมายและการใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย การให้คำปรึกษาจะสร้างความเข้าใจในประสบการณ์ของบุคคลมากกว่ากฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของครอบครัว

วอลเตอร์ เคมป์เลอร์ (Walter Kempler) เทคนิคที่ใช้ประยุกต์จากการบำบัดเป็นรายบุคคลของครูเคมป์เลอร์ แนวคิดของเคมป์เลอร์ มีจุดประสงค์เพื่อช่วยผู้รับการปรึกษาเพิ่มการตระหนักรู้ แสดงความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง อีกทั้งมองว่าครอบครัวเป็นการพัฒนาการส่วนบุคคล ความซื่อสัตย์ และการเผชิญหน้าในการแก้ปัญหาาร่วมกัน

เวอร์จิเนีย ซาเทีย (Virginia Satir) นักสังคมสงเคราะห์หญิงชาวอเมริกัน (ช่วง ค.ศ. 1950) เป็นนักบำบัดจิต ได้ก่อตั้งกลุ่มบำบัดครอบครัวจนกลายมาเป็นสถาบันวิจัยทางจิตที่มีชื่อเสียง (MRI : Mental Research Institute) เทคนิคที่ได้รับความนิยม ได้แก่ เทคนิคการตระหนักรู้ทางสัมผัส การเดินรำ การนวด การเผชิญหน้าระหว่างกัน เพื่อจัดการรูปแบบสัมพันธภาพในครอบครัวให้ชัดเจน ในปี 1986 ซาเทียได้เสนอโมเดลกระบวนการความมีเหตุผลของมนุษย์ (The Human Validation Process Model) โดยผู้บำบัดและครอบครัวจะช่วยกัน ร่วมกันกระตุ้นสิ่งที่ดีๆที่มีอยู่ในครอบครัว มีการสื่อสารอย่างเปิดเผยและใช้กลไกที่เกี่ยวกับอารมณ์นำมาเป็นการถ่ายทอดความรู้สึกให้เกิดประสบการณ์ร่วมกัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ครอบครัวต้องการ

เทคนิคสำคัญของการปรึกษาครอบครัวทฤษฎีประสบการณ์นิยม ได้แก่

1. การลำดับเหตุการณ์ในชีวิตครอบครัว (Family-Life Fact Technology) เป็นการทบทวนลักษณะของรูปแบบครอบครัวและแนวคิดที่สำคัญที่เป็นรากฐานของความสัมพันธ์ทางสมาชิกในครอบครัว เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาและคนในครอบครัวเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น อีกทั้งได้รับรู้เข้าใจถึงอิทธิพลที่ส่งผลต่อตนเองและครอบครัว

2. การทำแผนที่ครอบครัว (Family Maps) เป็นแผนที่ที่ทำให้เห็นโครงสร้างของครอบครัวอย่างน้อย 3 รุ่น คือ รุ่นปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา รุ่นบิดามารดา รุ่นปู่ย่าตายาย เพื่อที่เข้าใจสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว ความรู้สึกที่มีต่อกัน เรื่องราวในชีวิต เหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้น ความเชื่อ ระเบียบกฎต่าง ๆ ของแต่ละคน

3. การใช้เส้นเชือก (Ropes) การใช้เส้นเชือกมาแทนสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกครอบครัว แต่ละเส้นมีความยาว 5 เมตรและจำนวนเชือกเท่ากับสมาชิกในครอบครัว โดยผูกเชือกไว้ที่เอวผู้รับคำปรึกษาและปลายเชือกแต่ละเส้นจะนำไป



ผูกกับสมาชิกในครอบครัว โดยจะพิจารณาจากความห่างของเชื้อระหว่างสมาชิกแต่ละคน อีกทั้งดูจากความตึง ความหย่อนของเชือกด้วย รวมถึงการใช้ปมที่ผูก การทำเช่นนี้เพื่อจะพิจารณาความสำคัญ ความใกล้ชิดของผู้รับการปรึกษากับสมาชิกในครอบครัว

4. การปั้น (Sculpture) เป็นวิธีที่ช่วยให้เห็นถึงเหตุการณ์และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและคนในครอบครัว เมื่อผู้รับการปรึกษาทำการปั้นเสร็จ จะให้เล่าที่เกี่ยวกับรูปปั้น เพื่อที่ผู้ให้คำปรึกษาจะได้แปลผลจากรูปที่ปั้น พิจารณาจากรูปลักษณะที่ปั้น สีหน้า ท่าทาง หน้าตา ตลอดทั้งอารมณ์ ความรู้สึกเวลาถ่ายทอดออกมา

5. ท่าที่การสื่อสาร (Communication Stances) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาและสมาชิกครอบครัวได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างคนในครอบครัว

บทบาทผู้ให้การปรึกษาครอบครัวทฤษฎีประสบการณ์นิยม

1. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาและสมาชิกมีส่วนร่วม เรียนรู้ บทบาทหน้าที่ และอารมณ์ของสมาชิกครอบครัว
2. ท่าทาง น้ำเสียง กลมกลืนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จริงใจ ใส่ใจกับความรู้สึกของผู้ที่สนทนาด้วย
3. สอนให้ผู้รับการปรึกษา และสมาชิกครอบครัว เรียนรู้ฝึกทักษะ กระบวนการเผชิญปัญหาเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต

สรุป

เทคนิคต่าง ๆ ของการบำบัดครอบครัวที่เน้นประสบการณ์นิยม จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาและสมาชิกครอบครัวมีความสามารถสื่อสารความต้องการและความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นทราบ อีกทั้งช่วยให้เกิดความผูกพัน ใกล้ชิด มีสัมพันธภาพที่ดีมากขึ้น มีความสามารถในการจัดการและเผชิญปัญหาและอุปสรรคในชีวิต มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น และยังมีภาคภูมิใจในตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- พระอนุกุล ปานประเสริฐ, (2527). *การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวในการส่งเสริมพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของเยาวชน จังหวัดกาญจนบุรี* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- เพ็ญนภา กุลนาคดล. (2560). *การปรึกษาครอบครัว*. พิมพ์ครั้งที่ 2. ฉะเชิงเทรา: แฮมคอมพิว ออฟเซท.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2559). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ทีคิว พี จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2560). *ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.
- สุ่มทนา สิ้นสวัสดิ์, (2557). ครอบครัว:การจัดการความขัดแย้งของคู่สมรสเพื่อการครองรักอย่างยั่งยืน. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 40(2),184-195.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2561). *จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.