



วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย

หน้าเว็บของวารสาร: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

บทความฟื้นฟูวิชาการ

แนวทางการให้คำปรึกษาครอบครัวตามแนวซาเทียร์สำหรับครอบครัวที่มีการแสดงออกทางอารมณ์สูง

ก้องภพ ชันติพงศ์พันธุ์¹, อัจฉรา นันทะศรี^{2*}, นฤมล พระใหญ่¹, สิทธิพร ครามานนท์¹

¹ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

² คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

* ผู้นิพนธ์ประสานงาน, e-mail. achara.nun@lru.ac.th

รับบทความ: 7 ธันวาคม 2564 | แก้ไขบทความ: 4 กุมภาพันธ์ 2565 | ตอรับบทความ: 18 กรกฎาคม 2565

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการให้คำปรึกษาครอบครัวตามแนวซาเทียร์สำหรับครอบครัวที่มีการแสดงออกทางอารมณ์สูง (high expressed emotion: HEE) มีเนื้อหาประกอบด้วย แนวคิดการแสดงออกทางอารมณ์ แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัวตามแนวซาเทียร์ เป้าหมายการให้คำปรึกษาครอบครัว เทคนิคการให้คำปรึกษาครอบครัว ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษาครอบครัว ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อการวิจัย ผู้เขียนหวังว่าบทความนี้จะประโยชน์ต่อผู้ให้คำปรึกษานำไปเป็นแนวทางลดการแสดงออกทางอารมณ์สูงในครอบครัวอันจะส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวแสดงออกทางอารมณ์ต่อกันทั้งภาษาพูด หรือภาษาท่าทาง เพื่อสื่อถึงอารมณ์หรือทัศนคติที่ตนเองมีต่อบุคคลในครอบครัวอย่างเหมาะสม ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษาครอบครัวตามแนวซาเทียร์, การแสดงออกทางอารมณ์สูง, การให้คำปรึกษา



Thai Journal of Clinical Psychology

Journal homepage: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

Review Article

Satir Family Counseling Guideline for High Expressed Emotion Families

Kongphob Khantipongpunthu¹, Achara Nuntasri^{2*}, Narulmon Prayai¹, Sittiporn Kramanon¹

¹ Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

² Faculty of Education, Loei Rajabhat University

* Corresponding author, e-mail. achara.nun@lru.ac.th

Received: 7 December 2021 | Revised: 4 February 2022 | Accepted: 18 July 2022

Abstract

This article aims to present the satir family counseling guideline for high expressed emotion (HEE) families. The content consists of expressed emotion concepts, satir family counseling concepts, goals of family counseling, family counseling techniques, family counseling approach guidelines, and advice to the counselors and research. The authors hope that this article will be a benefit to the counselor by bringing it to reduce the high expressed emotion in families which affect family members expressed emotion toward others for example verbal and non-verbal showing emotion and attitude to them. It set up a good relationship with each other.

Keywords: Satir family counseling, High expressed emotion, Counseling

บทนำ

ปัจจุบันในยุคโลกาภิวัตน์ (globalization) ให้ ความสำคัญกับระบบทุนนิยม การค้าเสรี การเคลื่อนย้าย แรงงาน เชื่อมโยงถึงวัฒนธรรมการบริโภคนิยม (consumerism) (Naipinit et al, 2014; Paraplewan, 2019) ทำให้ผู้คนแสวงหาข้ออ้างทรัพยากรต่าง ๆ เกิด การเอาใจเอาเปรียบทำให้พ่อแม่ต้องพยายามหา รายได้ให้เพียงพอต่อการใช้จ่ายในครอบครัว ส่งผลให้มี เวลาให้ครอบครัวน้อยลง ครอบครัวขาดความสมดุล โดยพบปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น จากสถิติพฤติกรรมความรุนแรงต่อเด็กในพื้นที่ชุมชน ภายใต้อาคารพาณิชย์ของนักสังคมสงเคราะห์ ทีม ชุมชน องค์กรเฟรนด์อินเตอร์เนชั่นแนล ประเทศไทย พบว่า ผู้ปกครองมีพฤติกรรมใช้ความรุนแรงต่อเด็กใน ด้านอารมณ์มากที่สุดร้อยละ 64 (Friends-International Thailand, 2018) บทความนี้เน้นการแสดงออกทาง อารมณ์สูง ที่มาจากแนวคิดของ Brown 2 ระดับ คือ การแสดงออกทางอารมณ์สูง (high expressed emotion: HEE) และการแสดงออกทางอารมณ์ต่ำ (low expressed emotion: LEE) (Jenkins & Karno, 1992) ซึ่งการแสดง ออกทางอารมณ์สูง หมายถึง การแสดงออกทางอารมณ์ ต่อกันทั้งภาษาพูด หรือภาษาท่าทางทั้งในรูปแบบของ น้ำเสียง สีหน้า เพื่อสื่อถึงอารมณ์หรือทัศนคติที่ตนเอง มีต่อบุคคลในครอบครัวที่มากกว่าปกติ หากไม่ได้รับการ แก้ไขจะทำให้เกิดผลกระทบต่อครอบครัว ได้แก่ ความเครียด ความขัดแย้ง ปัญหาการสื่อสาร (Delvecchio et al., 2014) ปัญหาด้านสุขภาพจิต โรคจิตเภท โรค ไบโพลาร์ โรคซึมเศร้า โรคสมาธิสั้น ความวิตกกังวล การรับประทานอาหารที่ผิดปกติ ความผิดปกติด้าน บุคลิกภาพ และมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่าง ผู้ปกครองและเด็ก (Fahrer et al., 2022; Hooley, 2007) การแสดงออกทางอารมณ์สูงมีความจำเป็นต้อง บำบัดเนื่องจากมีการวิจัยพบว่า การแสดงออกทางอารมณ์ สูงเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัว ซึ่ง ผู้ปกครองที่มีการแสดงออกทางอารมณ์สูง จะทำให้การ ปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวผิดปกติ (dysfunctional family) และทำให้ความสามารถในการดูแลลูกลดลง Delvecchio et al., 2014; Sukhonthapirom, 1990) อีกทั้งยังพบว่า การแสดงทางอารมณ์ของผู้ปกครองมี

ผลต่อความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของเด็กด้วย (Green & Baker, 2011) ซึ่งที่ผ่านมามีการบำบัดการ แสดงออกทางอารมณ์สูงเน้นไปที่การให้ความรู้ (psychoeducation) (Kulnapadol, 2017) และการ เปลี่ยนแปลงภายในตนเอง เช่น มีการนำครอบครัวบำบัด แนวซาเทียร์ (Satir family therapy) มาใช้ลดปัญหา ความรุนแรงในครอบครัวเพื่อบำบัดภายในจิตใจของ บุคคล ซึ่งจะช่วยพัฒนาสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว ให้สามารถสื่อสารระหว่างกันได้ดีขึ้น ลดความทุกข์ใน ใจ และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พลังภายในตัวตน สมาชิกในครอบครัวนำไปสู่การลดปัญหาความรุนแรง ในครอบครัวได้ (Phetsri et al., 2013) ดังเช่น การวิจัย ของ Anchuen et al. (2020) และ Srikosai et al. (2018) พบว่า ลดอาการซึมเศร้า เพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง สมาชิกในครอบครัว และระดับความเครียดลดลง ผลการวิจัยของ Singkorn et al. (2016) พ่อแม่มีการ ดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น และการวิจัย ของ Okur (2020) พบว่า ผลการบำบัดแนวซาเทียร์ช่วย ให้สมาชิกเพิ่มทักษะการสื่อสารในครอบครัวที่ดีขึ้น ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าการนำแนวคิดซาเทียร์มาใช้ในการ ให้คำปรึกษาครอบครัวช่วยลดปัญหาครอบครัว สร้าง ความสัมพันธ์ และการสื่อสารที่ดีต่อกัน อีกทั้งสร้างการ ดำเนินชีวิตที่มีความสอดคล้องกลมกลืนได้มากขึ้น

บทความนี้จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอแนว ทางการให้คำปรึกษาครอบครัวตามแนวซาเทียร์ สำหรับครอบครัวที่มีการแสดงออกทางอารมณ์สูง หาก ผู้ให้คำปรึกษานำแนวทางดังกล่าวไปใช้จะส่งผลให้ สมาชิก ในครอบครัวแสดงออกทางอารมณ์ต่อกันทั้ง ภาษาพูด หรือภาษาท่าทาง เพื่อสื่อถึงอารมณ์หรือ ทัศนคติที่ตนเองมีต่อบุคคลในครอบครัวอย่าง เหมาะสม ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน และลด ปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัวได้ ทั้งนี้บทความนี้นำเสนอ เนื้อหาประกอบด้วย แนวคิดการแสดงออกทางอารมณ์ แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัวตามแนว ซาเทียร์ เป้าหมายการให้คำปรึกษาครอบครัว เทคนิค การให้คำปรึกษาครอบครัว ตัวอย่างโปรแกรมการให้ คำปรึกษาครอบครัว ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ให้ คำปรึกษาและเพื่อการวิจัย

แนวคิดการแสดงออกทางอารมณ์

การแสดงออกทางอารมณ์สูง เป็นพฤติกรรม การแสดงออกทางอารมณ์ต่อกันทั้งภาษาพูด หรือภาษา ท่าทางเพื่อสื่อถึงอารมณ์ หรือทัศนคติที่ตนเองมีต่อ บุคคลในครอบครัวในลักษณะที่มากกว่าปกติ (Trangkasombat, 2020; Siripat & Unipanthu, 2018) ซึ่งการแสดงออกทางอารมณ์ ตามแนวคิดของ Brown มี 2 ระดับ คือ 1) การแสดงออกทางอารมณ์สูง (high expressed emotion: HEE) มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ (criticism) การแสดงท่าที ความไม่เป็นมิตร (hostility) และการแสดงความรู้สึกพัวพัน ทางอารมณ์มากเกินไป (emotion over involvement) และ 2) การแสดงออกทางอารมณ์ต่ำ (low expressed emotion: LEE) มี 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การแสดง ความชื่นชม (positive remark) และการแสดง ความอบอุ่นเป็นมิตร (warmth) (Jenkins & Karno, 1992; Kavanagh, 1992) โดยส่วนใหญ่แล้วมักจะศึกษาการ แสดงออกทางอารมณ์สูงมากกว่าการแสดงออกทาง อารมณ์ต่ำ (Le Grange et al., 2011) ซึ่งการแสดงออก ทางอารมณ์สูงจะทำให้เกิดปัญหาในครอบครัว เช่น ความเครียด ความขัดแย้ง ความวิตกกังวล และมี ผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและเด็ก (Hooley, 2007; Fahrner et al., 2022) นอกจากนี้ยัง พบว่า HEE อาจแสดงออกใน 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) การ เข้าไปรบกวนความเป็นส่วนตัวของสมาชิกในครอบครัว อย่างมาก (high level of intrusiveness) 2) การ ตอบสนองทางอารมณ์ไม่เหมาะสมหรือมากกว่าปกติ ต่อสมาชิกในครอบครัว (high emotional response) 3) การมีทัศนคติเชิงลบต่อสมาชิกในครอบครัว 4) การ มีความอดทนต่ำร่วมกับมีความคาดหวังสูงต่อสมาชิก ในครอบครัว (low level of tolerance and high expectations of family) ซึ่งเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อ สมาชิกในครอบครัว อาจทำให้สมาชิกในครอบครัวมี ทัศนคติเชิงลบและมีความเครียดสูง (Butzlaff & Hooley, 1998; Marom et al., 2005)

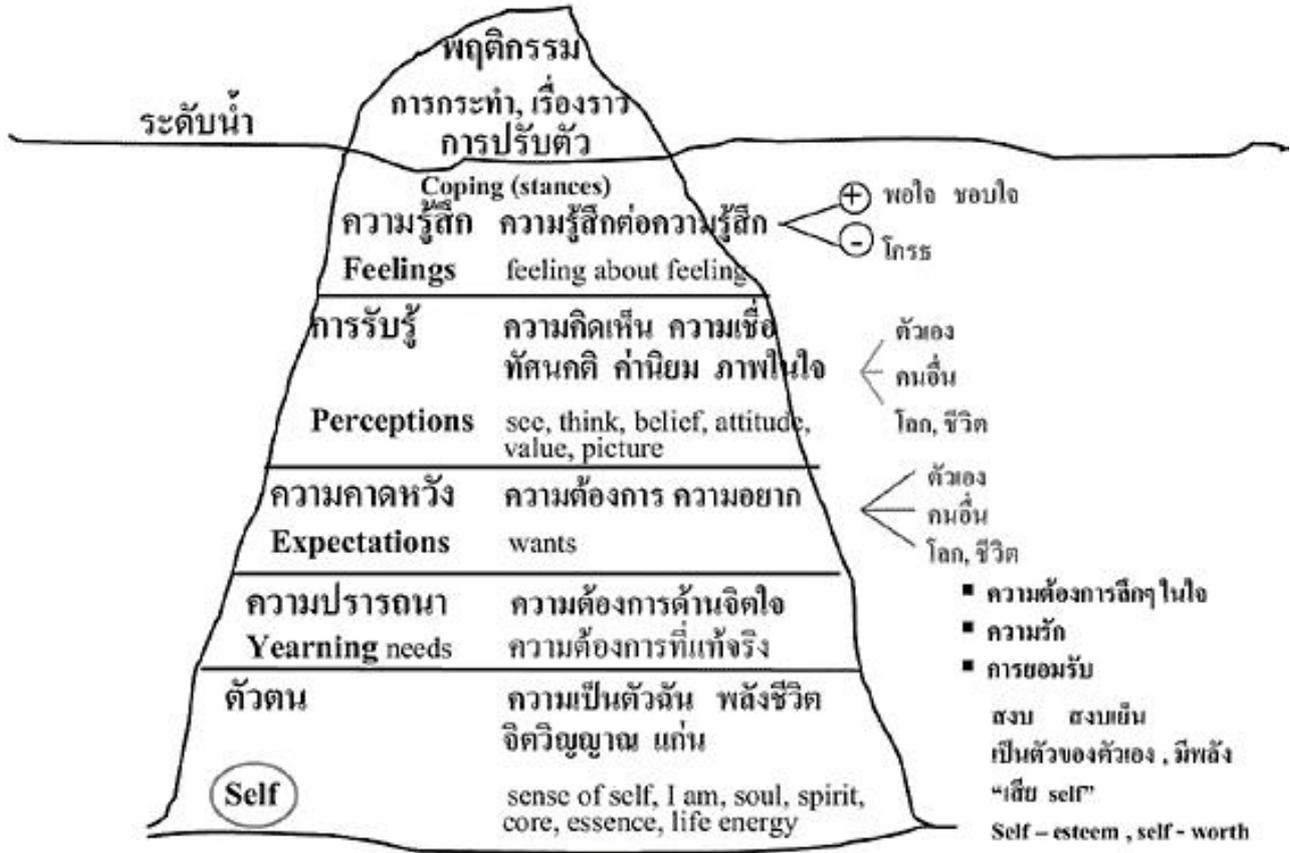
การแสดงออกทางอารมณ์สูง เป็นการ แสดงออกของสมาชิกในครอบครัวที่มากเกินไป เช่น การเข้าไปรบกวนต่อความเป็นส่วนตัวของสมาชิกใน ครอบครัวมากเกินไป การตอบสนองทางอารมณ์ที่ไม่

เหมาะสม การมีทัศนคติเชิงลบต่อสมาชิกในครอบครัว รวมถึงการมีความอดทนต่ำร่วมกับมีความคาดหวังสูง ต่อสมาชิกในครอบครัว ซึ่งการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ จะส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ กับสมาชิกในครอบครัว อาจส่งผลให้สมาชิกมีทัศนคติเชิงลบ มีความเครียดสูง ซึ่งประเด็นตรงนี้สอดคล้องกับการบำบัดของซาเทียร์ที่ จะมาแก้หรือคลี่คลายให้สามารถลดการแสดงออกทาง อารมณ์สูงได้ ดังเช่นงานวิจัยของ Phetsri et al., (2013) พบว่า ครอบครัวบำบัดแนวซาเทียร์สามารถลดปัญหา ความรุนแรงในครอบครัวได้ และการวิจัยของ Anchuen et al. (2020); Srikosai et al. (2018) พบว่า ลดอาการ ซึมเศร้า เพิ่มความสัมพันธ์ที่ระหว่างสมาชิกใน ครอบครัว และระดับความเครียดลดลง โดยจะนำเสนอ แนวทางการให้คำปรึกษาครอบครัวตามแนวซาเทียร์ ต่อไป

แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา ครอบครัวตามแนวซาเทียร์

Satir transformational systemic therapy: STST เป็นแนวคิดบำบัดที่พัฒนาโดย Virginia Satir (1916-1998) เป็นแนวคิดที่อยู่ในกลุ่มประสบการณ์ และมนุษยนิยม (experiential and humanistic family therapy) และเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่ช่วยให้ ผู้รับบริการได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เพื่อนำไปสู่ การเปลี่ยนแปลงจากโลกภายในของบุคคล เกิดการ เปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอกทำให้ผู้รับบริการได้ ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง เกิดความสอดคล้องกับ ภายนอกตนเองเพิ่มมากขึ้น หลักการสำคัญของแนวคิด ซาเทียร์คือ การอุปมาอุปไมยว่าประสบการณ์ของ บุคคลเปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็ง (iceberg) หรือเป็น โลกภายในของบุคคล และอธิบายประสบการณ์โลก ภายนอก โดยเริ่มจากส่วนที่มองเห็นได้ง่ายที่สุดและค่อย ๆ ลึกลงไปเรื่อย ๆ ได้ดังนี้ 1) การกระทำหรือเรื่องราวของ บุคคล (behavior) 2) กลไกการอยู่รอด (survival stances) 3) อารมณ์หรือความรู้สึก (feeling) 4) ความคิดหรือ มุมมอง (perceptions) 5) ความคาดหวัง (expectations) 6) ความปรารถนา (yearning) 7) ตัวตน (self) (Trangkasombat, 2020) ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้อง

เข้าใจโลกภายในของผู้รับบริการอย่างลึกซึ้งและชัดเจน
 ทั้งนี้เพื่อจะช่วยให้ผู้รับบริการได้เกิดการเปลี่ยนแปลง
 และมีชีวิตใหม่ได้ในที่สุด



ภาพ 1 ภูเขาน้ำแข็งตามแนวคิดซาเทียร์

หมายเหตุ. จาก “Psychotherapy Based on Satir Model” โดย Limsuwan and Limsuwan, 2012, *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 57(3), p. 252 (<https://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/57-3/01-Nongpanga.pdf>).

แนวคิดซาเทียร์เชื่อว่า มนุษย์มีศักยภาพที่จะสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ด้วยทรัพยากรที่มีอยู่ภายในตน (Charuchinda, 2019) มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เน้นความสำคัญในรูปแบบการสื่อสาร การให้คำปรึกษาครอบครัวตามแนวคิดซาเทียร์เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน รวมถึงการแลกเปลี่ยนเรื่องราวระหว่างกัน โดยเน้นสถานการณ์ให้ผู้รับบริการเผชิญกับปัจจุบัน (here and now) สะท้อนเรื่องราวที่สนทนากันระหว่างสมาชิก โดยต้องให้ความสนใจและยอมรับตัวตนของสมาชิกอย่างจริงใจ ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทสนับสนุนให้สมาชิกเล่าถึงความ

ขัดแย้งของความสัมพันธ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น และเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงในการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นการบำบัดที่ไม่ยึดติดกับวิธีการหรือเทคนิคใดเทคนิคหนึ่งโดยเฉพาะ อีกทั้งเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง (transformational change) จะเกิดขึ้นในระดับจิตใจ มุ่งช่วยเหลือให้บุคคลได้เข้าถึงและตระหนักถึงกระบวนการต่าง ๆ ภายใน ซึ่งเคยอยู่นอกเหนือการตระหนักรู้ของตนเองถือเป็นแนวทางการพัฒนาบุคคลให้มีความกลมกลืนจากภายในอย่างเหมาะสมทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ ตนเอง ผู้อื่น และบริบทรอบข้าง ซึ่ง Limsuwan and Limsuwan (2012) กล่าวว่า transformational change คือ การเปลี่ยนแปลง

พลังงานในใจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเปลี่ยนจากพลังงานเชิงลบไปเป็นพลังงานเชิงบวก ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการสื่อสารในทางบวก และช่วยให้สมาชิกสามารถสื่อสารระหว่างกันได้ดีขึ้นอันจะนำไปสู่การลดการแสดงออกทางอารมณ์สูงในครอบครัวได้

นอกจากนี้ ชาวไทยยังเน้นย้ำเรื่องการสื่อสารในครอบครัวว่า เป็นสิ่งสะท้อนความรู้สึกและคุณค่าของสมาชิกในครอบครัว การสื่อสารตามแนวคิดชาวไทยได้แบ่งรูปแบบการสื่อสารโดยเริ่มจากการรับรู้ของบุคคลมีรูปแบบดังนี้ (Kulnapadol, 2017; Koomsubanan, 2010)

1. การสื่อสารแบบยอมตาม (placater) เป็นการสื่อสารที่ผู้สื่อสารคล้อยตามบุคคลอื่นตลอดเวลาเพื่อให้บุคคลอื่นพอใจ และมักขอโทษอยู่เสมอ ดังตัวอย่างบทสนทนาของแม่ เช่น

ลูก: “ผมบอกแม่แล้วไงว่าอย่าให้ผมไปเรียนพิเศษ ผมไม่ชอบ ผมก็ไม่อยากเรียนด้วย ผมอยากซ้อมดนตรีกับเพื่อนในวันหยุดบ้าง”

แม่: “แม่ขอโทษนะลูก แม่ผิดเอง ต่อไปนี้แม่จะไม่บังคับลูก แม่ขอโทษ ยกโทษให้แม่นะ”

2. การสื่อสารแบบตำหนิ (blamer) เป็นสื่อสารที่ผู้สื่อสารต้องการจะควบคุมบุคคลอื่น พยายามหาความผิดของบุคคลอื่น กล่าวโทษผู้อื่น ชอบติหรือตำหนิบุคคลอื่น ที่สำคัญคือพยายามทำให้ตนเองถูกต้องอยู่เสมอ ดังตัวอย่างบทสนทนาของแม่ เช่น

ลูก: “ผมบอกแม่แล้วไงว่าอย่าให้ผมไปเรียนพิเศษ ผมไม่ชอบ ผมก็ไม่อยากเรียนด้วย ผมอยากซ้อมดนตรีกับเพื่อนในวันหยุดบ้าง”

แม่: “ก็คิดแบบนี้ไปถึงได้ไม่เก่งเหมือนแม่นานาคจะไปทำมาหากินอะไรถ้าชี้แจงแบบนี้ ถ้าไม่ขยันและปรับปรุงตัวเองก็ไม่มีวันได้ดีเหมือนแม่หรอก”

3. การสื่อสารแบบเจ้าเหตุผล (super-reasonable) ผู้สื่อสารมีลักษณะไม่ยืดหยุ่น ยึดติดกับกฎเกณฑ์ และเหตุผลมากเกินไป ไม่สนใจความรู้สึกของบุคคลอื่น ให้เหตุผลตายตัว ไม่แสดงอารมณ์ระหว่างการสื่อสาร ดังตัวอย่างบทสนทนาของแม่ เช่น

ลูก: “ผมบอกแม่แล้วไงว่าอย่าให้ผมไปเรียนพิเศษ ผมไม่ชอบ ผมก็ไม่อยากเรียนด้วย ผมอยากซ้อมดนตรีกับเพื่อนในวันหยุดบ้าง”

แม่: “แม่ไม่สนใจนะว่าลูกจะชอบหรือไม่ชอบแต่อยากให้คุณคิดถึงความเป็นจริงว่าถ้าลูกยังเอาเวลาไปซ้อมดนตรีกับเพื่อนแบบนี้อยู่ผลการเรียนของลูกจะเป็นยังไง อีกไม่กี่เดือนลูกก็จะต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยแล้ว และแม่คิดว่าสิ่งที่ลูกควรจะทำตอนนี้มากที่สุดคือการเรียนพิเศษ”

4. การสื่อสารแบบเฉไฉ (irrelevant) ผู้สื่อสารสื่อสารแบบแยกตัว การสื่อสารที่ไม่สร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มักใช้ถ้อยคำที่ขาดความจริงจัง ไม่เข้าเรื่อง ไม่ตรงกับปัญหาหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น แสร้งทำเป็นไม่เข้าใจ ชอบเปลี่ยนเรื่องในขณะที่กำลังถกเถียงกันโดยไม่สนใจว่าใครจะคิดหรือรู้สึกอย่างไร กระตือรือร้นมากเกินไป (hyperactive) ชอบพูดตลก พูดคุยไร้สาระ และชอบขัดจังหวะ ดังตัวอย่างบทสนทนาของพ่อ เช่น

ลูก: “พ่อคะ เสาร์นี้หนูว่าจะขออนุญาตพ่อไป.....”

พ่อ: “หนูมาช่วยพ่อทำกับข้าวก่อน แม่กลับมาจะได้ทานข้าวพร้อมกัน” (ขัดจังหวะ)

ลูก: “หนูว่าจะขออนุญาตพ่อไปงานวันเกิดที่บ้านเพื่อนคะ”

พ่อ: “อะไรนะล้อพ่อเล่นหรือเปล่า” (ติดตลก)

5. การสื่อสารแบบเข้าใจคนอื่น (congruent) เป็นการสื่อสารที่สมดุล สอดคล้องกลมกลืน เห็นคุณค่าในตนเอง มีความเข้าใจโลกภายในของผู้อื่น คิดก่อนทำการคิดสอดคล้องกับการกระทำ เป็นตัวของตัวเอง ชอบเสี่ยงเพื่อความก้าวหน้า รับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง ดังเช่นบทสนทนาของพ่อ

ลูก: “พ่อคะหนูพยายามอ่านหนังสืออย่างเต็มที่แล้ว แต่ก็สอบไม่ผ่านวิชาภาษาอังกฤษ หนูเสียใจที่ทำให้พ่อกับแม่ผิดหวังในตัวหนูนะคะ” (ร้องไห้ในขณะพูด)

พ่อ: “ไม่หรอกลูก พ่อภูมิใจที่เห็นหนูเตรียมตัวสอบอย่างเต็มที่ แม้ว่าจะสอบไม่ผ่านในครั้งนี้นี้แต่ครั้งหน้าก็ยังมี พ่อกับแม่จะคอยอยู่เคียงข้างและเป็นกำลังใจให้หนูเสมอ”

สรุปได้ว่า แนวคิดชาวไทยเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพที่จะสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ด้วยทรัพยากรที่มีอยู่ภายในตน ซึ่งเป็นสิ่งสะท้อนความรู้สึก

และคุณค่าของสมาชิก โดยเน้นให้สมาชิกในครอบครัว มีปฏิสัมพันธ์กัน เน้นให้ผู้รับบริการเผชิญกับเหตุการณ์ ปัจจุบัน (here and now) โดยเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจริงต้องเกิดในระดับจิตใจ ส่งเสริมให้เกิดการนับถือตนเองเห็นคุณค่าในตนเองมีความรับผิดชอบต่องานของตนเองมากขึ้น ตัดสินใจเลือกได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้นและเป็นแนวทางที่จะพัฒนาให้บุคคลกลมกลืนจากภายในได้อย่างเหมาะสมทั้ง 3 ด้าน คือ ตนเอง บุคคลอื่น และบริบทรอบข้าง อีกทั้งซาเทียร์ให้ความสำคัญกับการตระหนักรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว เนื่องจากเป็นจุดเริ่มต้นของสาเหตุที่ทำให้สมาชิกแสดงออกทางอารมณ์สูงก่อนนำไปสู่การหาวิธีการลดการตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ การแสดงท่าทีความไม่เป็นมิตร และการแสดงความผูกพันทางอารมณ์มากเกินไป

เป้าหมายการให้คำปรึกษาครอบครัว

แนวคิดซาเทียร์ให้ความสำคัญกับเป้าหมายของการบำบัดหรือการให้คำปรึกษาอย่างมาก เนื่องจากการขาดเป้าหมายที่ชัดเจนย่อมไม่เกิดการบำบัด หรือการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ เป็นเพียงการพูดคุยกันแบบธรรมดา จึงต้องตระหนักเสมอว่า “no goals no therapy” ซึ่งแนวทางสำหรับครอบครัวที่มีการแสดงออกทางอารมณ์สูง ผู้เขียนประยุกต์จากแนวคิดจิตบำบัดอย่างเป็นระบบแบบซาเทียร์เพื่อก่อเกิดการเปลี่ยนแปลง (STST) จากแนวคิดของ Virginia Satir (1916-1998) มีเป้าหมายดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบทางจิตใจจากการแสดงออกทางอารมณ์สูง
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวแสดงออกทางอารมณ์สูง
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการตั้งเป้าหมายเชิงบวก ได้แก่ การลดการตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ การแสดงท่าทีความไม่เป็นมิตร การแสดงความผูกพันทางอารมณ์มากเกินไป และค้นหาวิธีการในการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูง
4. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความมั่นใจในวิธีการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูงของสมาชิกใน

ครอบครัวอันนำไปสู่ความคงทนต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

เทคนิคการให้คำปรึกษาครอบครัว

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัวแนวซาเทียร์จะใช้เทคนิคใดก็ได้ช่วยให้พลังชีวิตไปในทิศทางบวก เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้รับบริการ ซึ่งอาจผสมผสานการใช้เทคนิคการทำจิตบำบัดจากทฤษฎีอื่น ๆ ร่วมด้วย ซึ่งสรุปเทคนิคที่นำไปใช้กับผู้รับบริการที่ครอบครัวมีการแสดงออกทางอารมณ์สูง มีรายละเอียดดังนี้ (Sukhothai Thammathirat Open University, 2013; Sapanan, 2018; Trangkasombat, 2020; Kulnapadol, 2017)

1. การทำแผนที่ครอบครัว (genograms) เป็นเครื่องมือสำหรับการวางแผนการบำบัด เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจกลไก ลักษณะ หรือโครงสร้างของครอบครัวที่มีผลกระทบต่อผู้รับบริการ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคนี้ในครั้งที่ 1 โดยให้ผู้รับบริการเขียนแผนที่ครอบครัว 3 รุ่น ได้แก่ รุ่นของผู้รับบริการ รุ่นพ่อแม่ และรุ่นปู่ย่าตายาย เพศ อายุ วันเกิด สถานการณ์การแสดงออกทางอารมณ์สูงของสมาชิกในครอบครัว

2. การบำบัดประสบการณ์ในวัยเด็ก (healing the inner child) การบำบัดภายในเมื่อยังเด็ก เป็นการเข้าไปสู่โลกภายในของผู้รับบริการให้สัมผัสกับการตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ การแสดงท่าทีความไม่เป็นมิตร และการแสดงความผูกพันทางอารมณ์มากเกินไปของสมาชิกในครอบครัว และกระทบมาจนถึงปัจจุบัน เข้าใจ ยอมรับ และเกิดความเข้มแข็งในการต่อสู้กับปัญหาต่อไป เช่น ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคนี้ในครั้งที่ 2 การชวนมองประสบการณ์ในวัยเด็กจะพบว่า เมื่อเกิดปัญหาไม่เคยได้รับการปลอบโยนจากพ่อแม่แต่จะได้รับคำพูดที่รู้สึกกดดันเพื่อต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เมื่อเขาเป็นพ่อก็จะถ่ายทอดสิ่งที่ตนเองได้รับไปสู่ลูกเกิดการแสดงออกทางอารมณ์สูงต่อกัน

3. เชือกความสัมพันธ์ (ropes) เป็นเทคนิคที่ให้ผู้รับบริการใช้เชือกเป็นตัวแทนระยะความสัมพันธ์หรือสัมพันธ์ภาพของสมาชิกแต่ละคน ผู้ให้คำปรึกษาต้องสังเกตลำดับการผูกก่อน-หลังแสดงให้เห็นความสำคัญ

มากหรือน้อย ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคนี้ในครั้งที่ 2 เช่น ให้เขานึกถึงการแสดงออกของสมาชิกในครอบครัว จากนั้นให้เขาผูกเชือกด้วยความสั้นยาวเท่าไร การเอาเชือกผูกไว้ที่เอวของผู้รับบริการ และปลายเชือกของแต่ละเส้นให้นำไปผูกติดกับสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ ระยะห่างของเชือกแต่ละเส้นจะแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ใกล้ชิด หรือห่างกันของสมาชิก เพื่อนำไปสู่การเข้าใจตนเองและผู้อื่น

4. การปั้นภาพ (sculpting) สมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์หรือรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ที่ซ่อนอยู่ภายใน การปั้นภาพเป็นวิธีการแสดงออกถึงประสบการณ์ภายในออกมาเป็นท่าทาง เช่น ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคนี้ในครั้งที่ 2 โดยนึกถึงเหตุการณ์ที่อยู่ในใจหรือนึกถึงสมาชิกแสดงออกทางอารมณ์สูง จากนั้นแจกดินน้ำมันให้ผู้รับบริการปั้นแทนสมาชิกในครอบครัว เมื่อบั่นเสร็จให้เขาเล่าเรื่องราว โดยผู้ให้คำปรึกษาจะสังเกตและพิจารณาลักษณะรูปที่ปั้น ระยะห่างระหว่างสมาชิก การสื่อสาร สีหน้า ท่าทาง ตลอดจนอารมณ์ของเขามีต่อสมาชิกแต่ละคน

5. การใช้เก้าอี้ว่างเปล่า (empty chair) เก้าอี้ว่างเปล่าเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่ใช้เก้าอี้เป็นอุปกรณ์แทนคน และให้ผู้รับบริการสลับบทบาท (role reversal) เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคนี้ในครั้งที่ 2 เช่น ลูกไม่กล้าที่จะบอกพ่อว่าเมื่อพ่อวิพากษ์วิจารณ์ ตำหนิตต่อคนในครอบครัว ทำให้ลูกเกิดความกลัวและไม่มีความสุขเมื่ออยู่ในบ้าน โดยจะสมมติให้เก้าอี้เป็นตัวแทนของพ่อ และให้ลูกพูดกับพ่อ และสลับให้ลูกมานั่งเก้าอี้ในตำแหน่งพ่อว่าหากพูดประโยคนั้นแล้ว พ่อจะพูดกับลูกอย่างไร

6. จินตนาการ (imagination) ผู้รับบริการจินตนาการสิ่งที่ตนเองอยากให้เกิดขึ้นในครอบครัวเพื่อสร้างความรู้สึกที่ทำให้เขาเกิดพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคนี้ในครั้งที่ 3 เช่น การเปิดโอกาสให้เขาจินตนาการถึงความสัมพันธ์ในครอบครัว หากไม่มีปัญหาการแสดงออกทางอารมณ์สูง ตัวอย่าง “จากการที่คุณได้มองเห็นว่าตัวเองใช้คำพูดเชือดเฉือนความรู้สึกลูกโดยไม่ได้ตั้งใจ หากวันนี้คุณรู้แล้วว่าสิ่งนั้นไม่สร้างคุณค่ากับครอบครัว และคุณไม่ได้

กล่าวเช่นนั้นกับลูกได้ คุณคิดว่าลูกจะมองคุณด้วยแววตาอย่างไร และบรรยากาศในครอบครัวจะเป็นอย่างไร”

7. การปรับเปลี่ยนความรู้สึกเชิงบวก (reframe) การให้ผู้รับบริการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัวจากความคิดด้านลบเป็นบวก โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคนี้ในครั้งที่ 4 เช่น พ่อแม่บอกให้ลูกตั้งใจเรียนออนไลน์ไม่ให้โทรศัพท์กับเพื่อนในขณะที่เรียน แต่ลูกไม่เชื่อฟังพร้อมเถียงว่าการโทรศัพท์ที่ไม่ได้มีผลต่อการเรียน ทำให้แม่โกรธที่ลูกไม่เชื่อฟัง ส่งผลให้แม่ดุคำและต่อว่าลูกด้วยคำพูดที่รุนแรงและทำให้ลูกโกรธที่แม่ไม่เข้าใจตนเอง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาอาจชวนผู้รับบริการมองเหตุการณ์นั้นอีกครั้งด้วยมุมมองใหม่ว่าการที่แม่ต่อว่าเพราะอะไร เกิดจากการที่แม่รัก ห่วงใย และมีความปรารถนาดีต่อลูก ซึ่งจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกด้านบวกเพิ่มขึ้น

8. ท่าทีการสื่อสาร (communication stances) เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้รับบริการ และสมาชิกในครอบครัวตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารทั้งคำพูด ท่าทาง และน้ำเสียง เช่น ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคนี้ในครั้งที่ 4 โดยการเปิดโอกาสให้ได้วิเคราะห์การสื่อสารของตนเองในลักษณะของการตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ การแสดงท่าทีความไม่เป็นมิตร และการแสดงความผูกพันทางอารมณ์มากเกินไป พร้อมทั้งฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดการแสดงออกทางอารมณ์สูงต่อกัน

9. การใช้อุปมาอุปไมย (metaphor) เป็นการเปรียบเทียบความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้ผู้รับบริการเห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น และมีความเข้าใจต่อสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง เทคนิคนี้ใช้ในครั้งที่ 5 เช่น ผู้ให้คำปรึกษาเปรียบเทียบความท้อแท้ต่อความตั้งใจในการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูงของผู้รับบริการเหมือนการยืนอยู่บนหน้าผาท่ามกลางลมแรงที่อาจเป็นอุปสรรค แต่ด้วยความตั้งใจ มุ่งมั่น ไม่หวั่นไหวของผู้รับบริการทำให้สามารถยืนอยู่บนหน้าผาได้อย่างมั่นคง

10. การมอบหมายการบ้าน (homework) เป็นการมอบหมายการบ้านให้ทำนอกชั่วโมงการให้คำปรึกษา เช่น ครั้งที่ 2 มอบหมายให้ผู้รับบริการสังเกตการสื่อสาร การแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว และครั้งที่ 3-5 มอบหมายให้

ผู้รับบริการนำวิธีการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูงไปใช้ในสถานการณ์จริง

ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษาครอบครัว

แนวทางการให้คำปรึกษาครอบครัวตามแนวชาเทียร์สำหรับครอบครัวที่มีการแสดงออกทางอารมณ์สูง ผู้เขียนประยุกต์จากแนวคิดจิตบำบัดอย่างเป็นระบบแบบชาเทียร์เพื่อก่อเกิดการเปลี่ยนแปลง (STST) จากแนวคิดของ Virginia Satir (1916-1998) (Banmen & Maki-Banmen, 2022) เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบทางจิตใจ สาเหตุที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวแสดงออกทางอารมณ์สูง นอกจากนี้โปรแกรมนี้ยังช่วยให้ผู้รับบริการตั้งเป้าหมายเชิงบวก ได้แก่ การลดการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ การแสดงท่าทีความไม่เป็นมิตร การแสดงความผูกพันทางอารมณ์มากเกินไป และหาวิธีการในการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูงที่สามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงในครอบครัว รวมทั้งมีการฝึกฝนจนเกิดความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่าง

มั่นคง มีการทำกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 6 ครั้ง ในแต่ละครั้งผู้ให้คำปรึกษาจะเริ่มต้นด้วยการพูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อให้ผู้รับบริการมีความรู้สึกผ่อนคลายและปลอดภัย และให้ผู้รับบริการเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยเทคนิคการจดจ่ออยู่กับตนเอง (Wongpiromsarn, 2016) ประมาณ 5 นาที เพื่อให้ผู้รับบริการหยุดการรับรู้อื่น ๆ ชั่วคราว และได้สำรวจตัวเอง และเริ่มให้ความสนใจกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาอาจมอบหมายการบ้านให้แก่ผู้รับบริการนำไปปฏิบัติในช่วงที่ไม่ได้พบกัน เพื่อใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการให้บริการในครั้งถัดไป ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งจะใช้เวลา 2 ชั่วโมงต่อครั้ง จำนวน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ติดต่อกันจนครบ 5 ครั้ง และครั้งที่ 6 เป็นการติดตาม โดยดำเนินการหลังจากครั้งที่ 5 ประมาณ 3 เดือน สรุปได้ดังตาราง 1

ตารางที่ 1 แนวทางการให้คำปรึกษาครอบครัวตามแนวชาเทียร์สำหรับครอบครัวที่มีการแสดงออกทางอารมณ์สูง

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีการ	ผลลัพธ์
ครั้งที่ 1 ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูล	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและส่งเสริมบรรยากาศที่เป็นกันเอง 2. เพื่อสำรวจข้อมูลของสมาชิกในครอบครัวที่มีการแสดงออกทางอารมณ์สูง	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย และแนะนำตนเอง พร้อมทั้งให้สมาชิกในครอบครัวแนะนำตนเอง โดยชี้แจงรายละเอียดของการให้คำปรึกษาครอบครัว ได้แก่ วัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ ระยะเวลาในการปรึกษา และการรักษาความลับ 2. เล่าประสบการณ์การแสดงออกทางอารมณ์สูงของสมาชิกในครอบครัว โดยใช้เทคนิคการทำแผนที่ครอบครัว (genograms)	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและส่งเสริมบรรยากาศที่เป็นกันเอง 2. เพื่อสำรวจข้อมูลของสมาชิกในครอบครัวที่มีการแสดงออกทางอารมณ์สูง
ครั้งที่ 2 ขั้นเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น	เพื่อสร้างความเข้าใจสาเหตุของการแสดงออกทางอารมณ์สูง ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว	1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับบริการสำรวจและวิเคราะห์ภูเขาน้ำแข็งของตนเองและสมาชิกในครอบครัว โดยใช้เทคนิคการบำบัดประสบการณ์ในวัยเด็ก (healing the inner child) เชือกความสัมพันธ์ (ropes) การปั้นภาพ (sculpting) การใช้เก้าอี้ว่างเปล่า (empty chair) 2. ให้สังเกตการสื่อสาร การแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว โดยใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (homework)	การตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวแสดงออกทางอารมณ์สูง

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีการ	ผลลัพธ์
ครั้งที่ 3 ชั้นการให้คำมั่นสัญญา	1. เพื่อให้ผู้รับบริการตั้งเป้าหมายเชิงบวก 2. เพื่อค้นหาวิธีการไปสู่เป้าหมายเชิงบวกในการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูง	1. ผู้ให้คำปรึกษาติดตามการบ้านที่มอบหมายในครั้งที่ผ่านมาเกี่ยวกับการสังเกตการสื่อสาร การแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและสมาชิกในครอบครัว 2. ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของเป้าหมายเชิงบวก และให้ผู้รับบริการค้นหาวิธีการไปสู่เป้าหมายเชิงบวกในการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูง โดยใช้เทคนิคจินตนาการ (imagination) 3. มอบหมายให้ผู้รับบริการนำวิธีการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูงไปใช้ในสถานการณ์จริง โดยใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (homework)	1. เป้าหมายเชิงบวก ได้แก่ การลดการตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ การแสดงท่าทีความไม่เป็นมิตร และ การแสดงความผูกพันทางอารมณ์มากเกินไป 2. วิธีการไปสู่เป้าหมายเชิงบวก ในการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูง
ครั้งที่ 4 ชั้นการปฏิบัติตามคำมั่นสัญญา	สนับสนุนให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และให้คำมั่นสัญญา	1. ผู้ให้คำปรึกษาติดตามการบ้านที่มอบหมายในครั้งที่ผ่านมาเกี่ยวกับการนำวิธีการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูงไปใช้ในสถานการณ์จริง 2. เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้เล่าถึงปัญหาและอุปสรรคในการนำวิธีการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูงไปใช้ในครอบครัว ทั้งนี้ปัญหาและอุปสรรคดังกล่าวอาจปรับเปลี่ยนมุมมองได้โดยใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนความรู้สึกเชิงบวก (reframe) 3. วิเคราะห์การสื่อสารของตนเองในลักษณะของการตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ การแสดงท่าทีความไม่เป็นมิตร และการแสดงความผูกพันทางอารมณ์มากเกินไป และฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดการแสดงออกทางอารมณ์สูงต่อกัน และสนับสนุนให้ผู้รับบริการให้คำมั่นสัญญาเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง โดยใช้เทคนิคท่าทีการสื่อสาร (communication stances) 4. มอบหมายให้ผู้รับบริการนำวิธีการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูงไปใช้ในสถานการณ์จริง โดยใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (homework)	การลดพฤติกรรม การแสดงออกทางอารมณ์สูง
ครั้งที่ 5 ชั้นตอกย้ำฝังรากหยั่งลึก	เพื่อตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง และกระตุ้นให้ผู้รับบริการมั่นใจในการเปลี่ยนแปลง	1. ผู้ให้คำปรึกษาติดตามการบ้านที่มอบหมายในครั้งที่ผ่านมาเกี่ยวกับการนำวิธีการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูงไปใช้ในสถานการณ์จริง 2. ให้ความมั่นใจแก่ผู้รับบริการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมั่นคง โดยใช้เทคนิคการใช้อุปมาอุปไมย (metaphor) 3. มอบหมายให้ผู้รับบริการนำวิธีการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูงไปใช้ในสถานการณ์จริง โดยใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (homework)	ความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์สูงของสมาชิกในครอบครัว
ครั้งที่ 6 ชั้นการติดตามและยุติการให้คำปรึกษา	เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลง	1. ผู้ให้คำปรึกษาติดตามการบ้านที่มอบหมายในครั้งที่ผ่านมาเกี่ยวกับการนำวิธีการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูงไปใช้ในสถานการณ์จริง 2. ให้ผู้รับบริการเล่าถึงผลที่เกิดขึ้นจากการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษารับฟัง สนับสนุนให้กำลังใจ และกล่าวยุติ	ความคงทนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การแสดงออกทางอารมณ์สูงของสมาชิกในครอบครัว

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ให้คำปรึกษา

การทำงานในฐานะผู้ให้คำปรึกษากับครอบครัวที่มีการแสดงออกทางอารมณ์สูงถือเป็นการให้บริการที่มีความละเอียดอ่อนและผู้รับบริการบางรายอาจมีความประหลาดใจ ผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมทั้งในมิติของความเข้าใจในแนวคิดเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์สูงและประสบการณ์การให้คำปรึกษาครอบครัวภายใต้การนิเทศก์ตามแนวซาเทียร์ ผู้เขียนในฐานะผู้มีประสบการณ์ทำงานในบริบทดังกล่าวมีข้อสังเกตเพื่อเป็นแนวทางเบื้องต้น ดังนี้

1. หากผู้ให้คำปรึกษาทราบสาเหตุของการขอรับบริการเบื้องต้นว่าเกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์สูง ผู้ให้คำปรึกษาควรตรวจสอบอคติภายในใจตนเองเสียก่อน หากพบว่าตนเองมีประสบการณ์ที่อาจกระทบการทำงาน ผู้ให้คำปรึกษาสามารถส่งต่อผู้ให้คำปรึกษารายอื่นได้ ทั้งนี้เพื่อผลประโยชน์สูงสุดของผู้รับบริการ

2. การทำงานกับผู้รับบริการที่มีการแสดงออกทางอารมณ์สูง อาจพบความกดดันระหว่างให้บริการ ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรเตรียมความพร้อมทางจิตใจก่อนเริ่มกระบวนการแต่ละขั้น เช่น การฝึกสติกับตนเองตามแนวทางที่ตนถนัด ทั้งนี้การเตรียมความพร้อมทางจิตใจส่งผลให้ผู้ให้คำปรึกษามีสมาธิ มีจิตใจมุ่งมั่นท่ามกลางการแสดงออกทางอารมณ์สูงอาจให้เวลามากกว่า 1 ครั้งได้ โดยวางแผนจากตัวอย่างเทคนิคที่นำเสนอไว้ ทั้งนี้จำนวนครั้งให้พิจารณาตามความเหมาะสมของผู้รับบริการเป็นสำคัญ

3. การให้คำปรึกษาในชั้นเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นอาจมีการใช้เทคนิคที่กระตุ้นผู้รับบริการให้แสดงออกทางอารมณ์สูง ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรเพิ่มทักษะการสังเกตและอาจใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกกำหนดลมหายใจเป็นเครื่องมือในการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูงในขณะนั้น

4. หากผู้รับบริการที่มีการแสดงออกทางอารมณ์สูงใช้ถ้อยคำที่หยาบคายหรืออาจส่งผลกระทบต่อผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้การขัดจังหวะด้วยน้ำเสียงและท่าทีที่นุ่มนวล จากนั้นสรุปใจความสำคัญร่วมกับการ

สะท้อนความรู้สึกและสะท้อนเจตนาทางบวกซึ่งซ่อนอยู่ภายใต้การแสดงออกทางอารมณ์สูงนั้น ตัวอย่าง “นิตินงะครับ (แต่ะบริเวณหัวเข่าผู้รับบริการเบา ๆ) ผมได้ยินเรื่องราวที่คุณเล่าถึงวีรกรรมของลูกชายกับฝ่ายปกครองของโรงเรียนและคุณต้องเดินทางไปพบคุณครูของลูกแล้วแล้วเล่า ในใจคุณขณะนี้มันเต็มไปด้วยความเดือดดาลลูกชายสุดที่รักคนนี้นั้นมันไม่สิ้น แต่ผมสัมผัสได้นะครับว่าแท้จริงแล้วในใจคุณนั้นเต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความห่วงใยลูก นึกถึงอนาคตเขา แล้วทั้งหมดในใจนี้ก็มีแต่ความปรารถนาดีนะ ใจจะไปด่าเพื่อให้ร้ายมันไม่มีเลยจริง ๆ”

5. การให้คำปรึกษาในชั้นเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นนั้น ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้เวลาได้มากกว่า 1 ครั้ง หรืออาจจำเป็นต้องแยกผู้รับบริการบางรายออกมาให้คำปรึกษารายบุคคล ทั้งนี้ผู้เขียนขอให้ผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาความเหมาะสมโดยอ้างอิงจากกระบวนการผลลัพธ์ของการให้บริการในชั้นนี้

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้ให้คำปรึกษาที่สนใจศึกษาประชากรในกลุ่มครอบครัวที่มีการแสดงออกทางอารมณ์สูงและนักวิจัยมีกระบวนการค้นแบบปฏิฐานนิยม (positivism) สามารถใช้การวิจัยเชิงทดลองมาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยกำหนดตัวแปรตามเป็นการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูง ตัวแปรต้นเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษาครอบครัวบนฐานแนวคิดซาเทียร์ หรือพัฒนามาตรวัดการแสดงออกทางอารมณ์สูงสำหรับครอบครัว และศึกษาคุณสมบัติทางจิตมิติ (psychometric properties)

สรุป

การแสดงออกทางอารมณ์สูง หมายถึง การแสดงออกทางอารมณ์ต่อกันทั้งภาษาพูด หรือภาษาท่าทางทั้งในรูปแบบของน้ำเสียง สีหน้า เพื่อสื่อถึงอารมณ์หรือทัศนคติที่ตนเองมีต่อบุคคลในครอบครัวที่มากกว่าปกติ มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ การแสดงท่าทีความไม่เป็นมิตร และการแสดงความผูกพันทางอารมณ์มากเกินไป ซึ่งการแสดงออกทางอารมณ์สูงมีความจำเป็นต้องบำบัด

เนื่องจากการวิจัยพบว่า เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัว ผู้ปกครองที่มีการแสดงออกทางอารมณ์สูงจะทำให้การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวผิดปกติ (dysfunctional family) และทำให้ความสามารถในการดูแลลูกลดลง อีกทั้งยังพบว่า การแสดงทางอารมณ์ของผู้ปกครองมีผลต่อความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของเด็กด้วย บทความนี้เน้นการลดการแสดงออกทางอารมณ์สูงด้วยวิธีการให้คำปรึกษาครอบครัวตามแนวซาเทียร์ ซึ่งผู้เขียนประยุกต์จากแนวคิดจิตบำบัดอย่างเป็นระบบแบบซาเทียร์เพื่อก่อเกิดการเปลี่ยนแปลง (STST) จากแนวคิดของ Virginia Satir รายงานผลการวิจัยพบว่า การนำแนวคิดซาเทียร์มาใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัวช่วยลดปัญหาครอบครัว สร้างความสัมพันธ์และการสื่อสารที่ดีต่อกัน อีกทั้งสร้างการดำเนินชีวิตที่มีความสอดคล้องกลมกลืนได้มากขึ้น มีแนวทางการให้คำปรึกษา 6 ชั้น ได้แก่ ชั้นเก็บรวบรวมข้อมูล ชั้นเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ชั้นการให้คำมั่นสัญญา ชั้นการปฏิบัติตามคำมั่นสัญญา ชั้นต่อยอดฝ่าฝืนหลีกเลี่ยง ชั้นการติดตามและยุติการให้คำปรึกษา โดยการทำงานกับผู้รับบริการกลุ่มนี้ถือเป็นการท้าทายท่ามกลางความเปราะบาง ผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมทั้งในมิติของความเข้าใจในแนวคิดเกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์สูงและประสบการณ์การให้คำปรึกษาครอบครัวภายใต้การนิเทศก์ตามแนวซาเทียร์ รวมทั้งตรวจสอบอคติภายในใจตนเองเสียก่อน หากพบว่าตนเองมีประสบการณ์ที่อาจกระทบการทำงานควรส่งต่อผู้ให้คำปรึกษารายอื่น หากผู้ให้คำปรึกษานำแนวทางดังกล่าวไปใช้จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้รับบริการส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวแสดงออกทางอารมณ์ต่อกันทั้งภาษาพูด หรือภาษาท่าทาง เพื่อสื่อถึงอารมณ์หรือทัศนคติที่ตนเองมีต่อบุคคลในครอบครัวอย่างเหมาะสม ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน และลดปัญหาการแสดงออกทางอารมณ์สูงในครอบครัวได้

เอกสารอ้างอิง (References)

Anchuen, K., Luenthaisong, W., Wongchampa, W., Jinarat, J., & Patipatpakdee, H. (2020). The effective of family therapy based on Satir

model according to the life congruence and the level of depression of patients with major depressive disorders admitted in the hospital. *Journal of Department of Health Service Support*. 16(1), 56-66. (in Thai).

- Banmen, J. & Maki-Banmen, K. (2022, May 01). *Satir transformational systemic therapy (in brief)*. Satir Institute of the Pacific. <http://www.satirpacific.org/uploads/documents/Satir%20Transformational%20Systemic%20Therapy%20in%20Brief.pdf>
- Butzlaff, R. L., & Hooley, J. M. (1998). Expressed emotion and psychiatric relapse, a meta-analysis. *Archives of General Psychiatry*, 55, 547-552. <https://doi:10.1001/archpsyc.55.6.547>
- Charuchinda, W. (2019). Satir family counseling according to Buddhist psychology. *Journal of Buddhist Psychology*, 4(2), 1-12. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jbp/article/view/243007> (in Thai).
- Delvecchio, E., Riso, D. D., Chessa, D., Salcuni, S., Mazzeschi, C., & Laghezza, L. (2014). Expressed emotion, parental stress, and family dysfunction among parents of nonclinical Italian children. *J Child Fam Stud*, 23, 989-999. <https://doi:10.1007/s10826-013-9754-x>
- Fahrer, J., Brill, N., Dobener, L. M., Asbrand, J., & Christiansen, H. (2022). Expressed emotion in the family: A meta-analytic review of expressed emotion as a mechanism of the transgenerational transmission of mental disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.721796>
- Friends-International Thailand. (2018). *Child abuse report in community area 2018*. FIT.
- Green, S. & Baker, B. (2011). Parents' emotion expression as a predictor of child's social competence: Children with or without intellectual disability. *Journal of Intellectual*

- Disability Research*, 55(3), 324-338. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01363.x>
- Hooley, J. M. (2007). Expressed emotion and relapse of psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 329-352. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095236>
- Jenkins, J. N., & Karno, M. (1992). The meaning of expressed emotion: Theoretical issues raised by cross-cultural research. *American Journal of Psychiatry*, 149(1), 9-21. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1176/ajp.149.1.9>
- Kavanagh, D. J. (1992). Recent developments in expressed emotions and schizophrenia. *The British Journal of Psychiatry*, 160, 601-620. <https://doi:10.1192/bjp.160.5.601>
- Koomsubanan, S. (2010). *Family counseling handbook for child development and cognitive practitioners* (2nd ed.). Beyond publishing. (in Thai).
- Kulnapadol, P. (2017). *Family counseling*. Han compute offset. (in Thai).
- Le Grange, D., Hoste, R. R., Lock, J., & Bryson, S. W. (2011). Parental expressed emotion of adolescents with anorexia nervosa: Outcome in family-based treatment. *International Journal of Eating Disorders*, 44, 731-734. <https://doi.org/10.1002/eat.20877>
- Limsuwan, N., & Limsuwan, N. (2012). Psychotherapy based on Satir model. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 57(3), 251-258. <https://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/57-3/01-Nongpanga.pdf> (in Thai).
- Marom, S., Munitz, H., Jones, P. B., Weizman, A., & Hermesh, H. (2005). Expressed emotion: Relevance to rehospitalization in schizophrenia over 7 years. *Schizophrenia Bulletin*, 31(3), 751-758. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbi016>
- Naipinit, A., Kroeksakul, P., & Promsaka Na Sakolnakorn, T. (2014). Adjustment under globalization. *SKRU Academic Journal*, 7(1), 1-12. (in Thai).
- Okur, S. (2020). Satir transformational systemic therapy and spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5, 45-64. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2020.5.1.094>
- Parapleewan, P. (2019). From consumption as activity to consumer culture as theory. *Journal of Journalism*, 12(3), 106-141. (in Thai).
- Phetsri, S., Srimeechai, S., & Le Mouellic, C. (2013). Satir family therapy with parental's mental process study to reduce violence against children. In R. Kumhom, P. Senanuch, N. Nirathorn, W. Poonpoksin, S. Pincharoen, N. Janlek & O. Butsarakum (Eds.) Rights and Equality: Challenges for Thai Society in the Current of Change. *The Academic Conference in Commemoration of the 65th Anniversary of Faculty of Social Administration, Thammasat University*. (pp. 179-193). Faculty of Social Administration, Thammasat University. <https://anyflip.com/wabr/vshh>. (in Thai).
- Sapanan, S. (2018). *Family group therapy*. Thammasat University. (in Thai).
- Singkorn, O., Seeherunwong, A., Kanjanakaroon, R., & Panyadee, W. (2016). The effect of psychoeducational group program based on Satir's model on depressive symptoms in Thai woman with major depressive disorders. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 30(3), 21-35. (in Thai).
- Siripat, M. & Unipanthu, J. (2018). The effective of coping group program on expressed emotion of schizophrenic patients' caregivers. *Nursing Science Journal of Thailand Chulalongkorn University*, 30(3), 78- 90. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/CUNS/article/view/200518> (in Thai).
- Srikosai, S., Dornnork, P., Taweewattanaprecha, S., & Saipanish, R. (2018). Clinical outcomes and

parents' life congruence of children with attention deficit-hyperactive disorder after Satir model based psychoeducational program. *Journal of The Psychiatric Association of Thailand*, 63(3), 227-246. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JPAT/article/view/147983>. (in Thai).

Sukhonthapirom, P. (1990). *Opinions on psychiatry and behavioral sciences*. Chulalongkorn University. (in Thai).

Sukhothai Thammathirat Open University. (2013). *Introduction to techniques of counseling*. Sukhothai Thammathirat Open University printing. (in Thai).

Trangkasombat, (2020). *New life creation, psychotherapy and counseling: Humanistic-existential experiential*. (5th ed.). Sunta publishing. (in Thai).

Wongpiromsarn, Y. (2016). *Mindfulness-based therapy and counseling (MBTC)*. Beyond publishing. (in Thai).