

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อการศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว ต่อ การลดความเครียดของบิดามารดาที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดเชื้อเอช ไอ วี โดยมีสมมติฐาน การวิจัยว่า คะแนนความเครียดของบิดามารดาที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดเชื้อเอช ไอ วี หลังได้รับการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวจะลดลงต่ำกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษา

ตารางที่ 3 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างคะแนนความเครียดของบิดามารดาที่มีบุตร เกิดจากมารดาติดเชื้อเอช ไอ วี ระยะเวลาก่อนและหลังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว ด้วย ค่าที่ พบว่าคะแนนความเครียดของบิดามารดาที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดเชื้อเอช ไอ วี หลังได้รับการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยได้สนับสนุน สมมติฐานข้างต้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ Lichtenstein (1990) ที่ให้การปรึกษาเชิงจิต วิทยาบิดามารดาที่มีบุตรพิการ พบว่าทำให้ความเครียดของบิดามารดาลดลง

การที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว ลดความเครียดของบิดามารดาที่มีบุตรเกิดจาก มารดาติดเชื้อเอช ไอ วี ได้นั้น สามารถอธิบายตามโครงสร้างการวิจัย ดังนี้

ความเครียดของบิดามารดา ที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดเชื้อเอช ไอ วี ก่อนได้รับการปรึกษา เชิงจิตวิทยาครอบครัว พบว่าบิดามารดารับรู้ว่าคุณบุตรได้รับเชื้อเอช ไอ วี แต่ยังไม่แน่ใจว่าคุณบุตรจะติด เชื้อเอช ไอ วี ด้วยหรือไม่ ใช้การปฏิเสธที่จะยอมรับความจริง บางครอบครัวมีความวิตกกังวล ลังเลใจ ไม่แน่ใจในตัวบุตร เนื่องจากบุตรป่วยบ่อยต้องเข้าออกโรงพยาบาลอยู่เสมอ ทำให้กังวลและเป็นห่วง บุตร บางครอบครัวรู้สึกผิดที่เป็นต้นเหตุให้ครอบครัวต้องติดเชื้อเอช ไอ วี บางครอบครัวกลัวโทษอีก ฝ่าย ที่เป็นต้นเหตุให้บุตรติดเชื้อเอช ไอ วี การไม่ยอมรับความจริงหรือปฏิเสธความจริงเช่นนี้ ทำให้ ทั้งบิดามารดาไม่กล้าพูดคุยหรือมีการสื่อสารกันโดยตรงไปตรงมา มีผลให้เกิดความเครียดขึ้น เช่น การรายงานของ

ครอบครัว ก. บิดาเล่าถึงความเครียดเมื่อได้รับทราบจากแพทย์ว่า ตัวเองติดเชื้อเอช ไอ วี และบุตรที่ เกิดมาได้รับเชื้อเอช ไอ วี จากมารดาด้วย ว่า

“ผมอยากตาย พอหมอบอกว่าผมเป็นโรคเอดส์ ลูกติดเชื้อเอช ไอ วี จากแม่ ผมรู้สึกงงไปหมด ไม่รู้จะทำอย่างไร ผมทำให้ลูกเมียเป็นไปด้วย อยากตาย เคยคิดฆ่าตัวตาย เดินให้รถชน”

ครอบครัว ข. มารดา รู้สึกสับสน ลังเล ไม่แน่ใจ เล่าด้วยท่าทางเคร่งเครียดว่า

"หนูรู้สึกกลัวมาก บางครั้งหนูเครียด ปวดศีรษะไปหมด หนูจะทำอย่างไร เมื่อไปหมดทั้งตัวเองและลูก หมอบอกว่าลูกเป็นโรคเอดส์ พยาบาลบอกว่าลูกติดเชื้อ หนูไม่รู้ว่าอะไรกันแน่"
ครอบครัว ค. ทั้งบิดาและมารดา ต่างรู้สึกผิด ลงโทษตนเองที่เป็นต้นเหตุทำให้บุตรป่วยบ่อย มารดาร้องไห้ บิดามีท่าทีกังวลที่บุตรจะต้องนอนโรงพยาบาล เนื่องจากต้องเสียอย่างหนัก อันเป็นอาการป่วยของการติดเชื้อเอช ไอ วี ส่วนมารดาร้องไห้ บอกว่าลูกจะเสียชีวิต บิดาต่อว่ามารดาว่า "เลี้ยงลูกไม่ได้ดูแล ทำให้ลูกท้องเดิน" ส่วนภรรยาพูดตอบด้วยท่าทีที่แสดงความโกรธว่า "ลูกท้องเดินเพราะติดเชื้อเอช ไอ วี จากตัวบิดา"

จากตัวอย่างครอบครัวดังกล่าว แสดงถึงความรู้สึกเครียดของบิดามารดา ที่แสดงออกทางอารมณ์ กิริยา ท่าทาง คำพูด ซึ่ง Satir (1989) เรียกว่า เป็นการสื่อสารแบบไม่ตรงไปตรงมา หรือเป็นการสื่อสารแบบไม่สอดคล้อง (Incongruence Communication) อันมีผลให้เกิดความเครียด และรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า (Low Self esteem)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว ช่วยลดความเครียดของบิดามารดาที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดเชื้อเอช ไอ วี ได้นี้ พบว่า ครอบครัวทั้ง 8 ครอบครัว ที่มาเข้ารับการศึกษาสมัครใจและยินดีที่จะเข้าร่วมโครงการโดยรับทราบเงื่อนไข และไม่เดือดร้อนกับภาระค่าใช้จ่ายในการมารับการศึกษา การตกลงเวลาในการบริการกำหนดเวลาไว้แน่นอน บิดามารดาไม่ต้องเสียเวลาในการรอคอย บุตรแข็งแรงได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการติดเชื้อเอช ไอ วี การดูแลบุตรและตนเอง ให้ความรู้ด้านพัฒนาการเด็ก และวิธีเลี้ยงดูที่เหมาะสมเกี่ยวกับการติดเชื้อเอช ไอ วี

สัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับครอบครัวที่ให้การปรึกษาเป็นแบบรายครอบครัว บรรยายภาศของความไว้วางใจ ให้การยอมรับในตัวผู้ติดเชื้อและครอบครัว ความจริงใจที่ต้องการช่วยให้ครอบครัวได้เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง และร่วมรับรู้ถึงปัญหาของครอบครัว สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของบรรยากาศการพบกับครอบครัว ที่นักจิตวิทยาสังเกตได้ และรับรู้ได้ จากท่าทีที่เป็นมิตรและเปิดเผย กล่าวแสดงออก สื่อสารต่อกันโดยตรง ในครอบครัวที่มีปัญหาเรื่องความเจ็บป่วยของบุตร ความรู้สึกก่อนเข้ารับการศึกษา บิดามารดามีความเครียดมาก แสดงท่าทีวิตกกังวล เนื่องจากบุตรป่วยจากอาการปอดบวม ท้องเดิน ถ่ายเหลว หรือเป็นผื่น เนื่องจากอาการสัมพันธ์กับการติดเชื้อ บางรายต้องนอนโรงพยาบาลหลังเข้ารับการศึกษา ให้ความเครียดลดลง ส่วนในรายที่บุตรมีปัญหาเลี้ยงยาก ร้องกวนบ่อย ทำให้บิดามารดาเกิดอาการเครียด ดังครอบครัวผู้ป่วยที่พบ 2 ราย ที่บอกเกี่ยวกับการเลี้ยงดูจนบางครั้งนึกอยากฆ่าบุตรเสียเลย แล้วหลังจากที่พบกันครั้งแรก และได้แนะนำการตรวจสุขภาพเด็ก เพื่อให้แน่ใจว่าสุขภาพแข็งแรงไม่ได้เจ็บป่วยอะไร บิดามารดาได้รับคำแนะนำจากแพทย์ พยาบาล คลายความเครียดลง ส่วนเด็กได้รับยาไปรับประทานด้วย ทำให้บิดามารดาสบายใจขึ้น จากสภาพแวดล้อมหลาย ๆ ด้านเกี่ยวกับครอบครัวบางช่วงที่มีญาติมาเยี่ยมเยียน หรือเพื่อนบ้านมาเล่นกับเด็ก ก็ทำให้ครอบครัวรู้สึกไม่สบายใจและมีผลต่อความเครียด

การได้มีโอกาสได้เข้ารับการปรึกษาทำให้เกิดความรู้สึกที่สอดคล้องกับสภาพความจริงที่บิดามารดาจะสามารถปรับตัวได้ โดยอภิปรายได้ตามกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้ 5 ขั้น ดังนี้

1. ประเมินครอบครัวและสร้างสัมพันธภาพ
2. สำรวจปัญหา
3. เข้าใจปัญหา
4. วางแผนแก้ไขปัญหา
5. การปฏิบัติและติดตามผล

ขั้นที่ 1 การประเมินครอบครัวและสร้างสัมพันธภาพ

ในขั้นนี้พบว่า บิดามารดาทั้ง 8 ครอบครัว มีความเข้าใจถึงปัญหาโครงสร้าง และสัมพันธภาพภายในครอบครัว หรือลักษณะการสื่อสารภายในครอบครัว บิดามารดามีส่วนร่วมในขั้นตอนนี้ และตัดสินใจรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว รวมถึงมีการนัดหมายวันเวลา และการได้รับการทดสอบก่อนการทดลอง

ในระหว่างการทำกรประเมินความเครียด ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับครอบครัว แสดงความจริงใจ การยอมรับและรับฟังด้วยความจริงใจ โดยใช้เทคนิคของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ให้บิดามารดามองเห็นปัญหา และเกิดความกระจำงในปัญหาที่เกี่ยวกับการติดเชื่อเฮช ไอ วี ของครอบครัว ใช้เวลาประเมินและตกลงบริการได้ในครั้งแรกทั้ง 8 ครอบครัว ดังตัวอย่าง

- | | |
|-------------|---|
| นักจิตวิทยา | สวัสดีค่ะ คุณพ่อคุณแม่ ลูกชื่ออะไรคะ
(นักจิตวิทยาการปรึกษา ใช้คำถามทั่วไป เพื่อทักทายสร้างสัมพันธภาพและเชื่อมโยงพ่อแม่ลูก) |
| มารดา | ชื่อ "โทน" |
| นักจิตวิทยา | ชื่อเพราะลูกคนเดียวชื่คะ อายุกี่เดือนแล้ว
(ทักทายสร้างความคุ้นเคย ใช้คำถามเปิดร่วมกับภาษาท่าทาง หันไปมองบิดา เพื่อให้บิดามีปฏิสัมพันธ์ด้วย) |
| บิดา | 12 เดือน |
| นักจิตวิทยา | คุณหมอบอกให้คุณพ่อ คุณแม่ พาลูกมาคุยด้วย เพื่อจะได้ดูพัฒนาการการเติบโตของลูก และปัญหาของคุณพ่อ คุณแม่
(อธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ไว้วางใจ) |
| บิดา | (ดูสีหน้าผ่อนคลาย) อ้อ! อย่างนี้เอง |
| มารดา | ลูกเดินช้า |

- บิดา พุดก็ซ้า ขวบแล้วยังไม่เรียกเลย
- นักจิตวิทยา ทั้งคุณพ่อ คุณแม่ เห็นว่าลูกเติบโตช้าเหมือนกัน
(นักจิตวิทยาการปรึกษา ใช้ทักษะสรุปความเพื่อให้เข้าใจปัญหาตรงกัน)
- บิดา เขาจะเป็นโรคเอ็ดส์ไหม
- นักจิตวิทยา คุณแม่คิดอย่างไรกับลูก
(ใช้คำถามเพื่อให้มารดาเปิดตัว และแสดงความรู้สึกมากขึ้น)
- มารดา ก็กลัว เพราะเขาเลี้ยงไม่ค่อยโต ระยะนี้พ่อก็กว้างกายไม่แข็งแรง
ไม่ค่อยสบายบ่อย
- นักจิตวิทยา คุณแม่รู้สึกกังวล เรื่องสุขภาพของลูก และของคุณพ่อด้วย ได้เคยคุยกันบ้างไหม
(สะท้อนความรู้สึกและใช้คำถามเชื่อมโยง เพื่อสื่อให้บิดามารดามีการสื่อสาร
ต่อกัน)
- มารดา เห็นเขาซุบซิดลงก็เป็นห่วง แต่ไม่ได้บอกเขา
- นักจิตวิทยา คุณแม่รู้สึกเป็นห่วงสุขภาพของคุณพ่อ ได้มีเวลาพูดคุย ปรึกษาปัญหา
ครอบครัวกันบ้างไหม ครุยินดีให้คุณพ่อ คุณแม่ ได้มาพูดคุยกัน เพื่อความ
เข้าใจปัญหาที่รู้สึกไม่สบายใจ จะนัดมาพบกันสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง
ติดต่อกัน 5 ครั้ง และจะทำการวัดความรู้สึกก่อน และหลังจากที่ได้มาคุย
กัน
(นักจิตวิทยาแสดงความจริงใจ ที่จะยอมรับและช่วยเหลือให้บิดามารดามี
โอกาสเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตน และตกลงรับบริการ)
- มารดา (ส่ายหน้า แสดงท่าอึด ๆ) ไม่เคยบอก
- บิดา อย่างนี้ก็ดี ตอนแรก ๆ กังง ไม่เข้าใจ ไม่รู้ว่าให้มาทำไม
- มารดา เข้าใจอย่างนี้แล้ว ยินดีมาตามนัด
- นักจิตวิทยาให้บิดามารดาทำแบบวัดความเครียด และมาตรวัดสัมพันธภาพครอบครัว
ตกลงนัดหมาย วัน เวลา ครั้งต่อไป

วันที่ 2 สัมภาษณ์

ในขั้นนี้พบว่า การสื่อสารของบิดามารดาในขั้นนี้ ในระยะแรกเป็นการสื่อสารที่ไม่มี
ประสิทธิภาพ เริ่มสำรวจปัญหาแต่วิธีการแสดงออกอยู่ในลักษณะ "ช่างดี" และ "เจ้าปัญญา" เมื่อผู้
วิจัยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตร ด้วยการยอมรับและรับฟังผู้มารับบริการด้วยความเข้าใจและใช้
เทคนิคของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว เช่น การใช้คำถามแบบเชื่อมโยง (Circulation

Questioning) และการสื่อสารโดยตรง (Direct Communication) ให้ครอบครัวเริ่มสำรวจปัญหาร่วมกัน ก่อนจบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวครั้งที่ 2 นี้ ครอบครัวเริ่มมีความเข้าใจในปัญหา ตัวอย่างเช่น

- นักจิตวิทยา สวัสดิ์ค่ะ ครั้งที่แล้วตกลงกันว่า วันนี้เราจะมาคุยถึงปัญหาของครอบครัว ที่ทำให้คุณพ่อ คุณแม่ รู้สึกไม่สบายใจ ทั้งกับตนเองและกับลูก
- มารดา เขาติดเชื่อ รู้สึกกังวล เป็นห่วงอนาคตเขา
- นักจิตวิทยา คุณแม่ทราบว่าคุณติดเชื่อ รู้สึกกังวลเป็นห่วงเขาแล้วคุณพ่อรู้สึกอย่างไรบ้าง (ใช้การทวนความ และใช้คำถามเปิด เพื่อให้บิดาได้แสดงความรู้สึกเปิดเผยตัวมากขึ้น)
- บิดา คิดมาก นอนไม่ค่อยหลับ จะทำอย่างไรดีกับครอบครัว
- นักจิตวิทยา คุณพ่อรู้สึกกังวลเรื่องลูกแล้วได้เคยคุยกับคุณแม่ ถึงปัญหาเรื่องลูกบ้างไหม (ใช้คำถามเพื่อเชื่อมโยงให้บิดามารดาแสดงความรู้สึกและมีการสื่อสารต่อกัน)
- มารดา พ่อเขาทำงาน ออกจากบ้านตั้งแต่เช้า กลับถึงบ้านก็ดึก ไม่ค่อยได้คุยกับลูกก็ไม่ได้เจอหน้า (น้ำเสียง ต่ำหนิ)
- นักจิตวิทยา คุณแม่มีความรู้สึกว่าคุณพ่อไม่มีเวลาให้ลูกและคุณแม่ด้วย (หันมาทางบิดา) คุณพ่อทำงานมีวันหยุดบ้างไหม (ทวนความ และใช้คำถามเพื่อให้บิดาขยายความ)
- บิดา ก็ต้องลา
- นักจิตวิทยา พังดูทั้งคุณพ่อและคุณแม่ ไม่ค่อยมีเวลาที่จะพูดคุยกัน ทั้งคุณพ่อและคุณแม่ ต่างก็เป็นห่วงลูก คุณพ่อคุณแม่ลองใช้เวลาในตอนนี้ พูดกันถึงความรู้สึกต่อลูกและครอบครัว (นักจิตวิทยาใช้ทักษะเชื่อมโยงคำถามและฝึกให้ผู้มารับบริการมีการสื่อสารกันเอง เพื่อแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและปัญหา)
- มารดา เลี้ยงลูกก็เหนื่อย ชน ไม่อยู่เฉย และก็ยังห่วงที่เขาติดโรคอีก
- บิดา ลูกชนก็เห็น แต่พ่อก็ต้องทำงาน ไม่มีเวลา (พูดไม่มองหน้ากัน หันมาทางผู้วิจัย super-resonable อ้างเหตุผลแบบเจ้าปัญญา (Super resonable))
- มารดา แม่ไม่ได้ว่าอะไร รู้ว่าพ่อทำงานหาเงินเลี้ยงลูกเลี้ยงเมีย ลูกไม่ค่อยสบายบ่อย แม่ก็กังวล (มารดาใช้เหตุผล เพื่อลดความเครียด)
- บิดา พ่อก็อยากจะช่วยดูแลลูก เล่นกับลูก แต่ก็ต้องทำงาน (จะเห็นว่าส่วนใหญ่ทั้งบิดามารดา ยังใช้การสื่อสารแบบเจ้าปัญญา (super resonable) ต่อกัน)

นักจิตวิทยา คุณพ่อลองพูดประโยคเมื่อคืนนี้กับคุณแม่สิคะ ช่วยหันหน้ามาทางคุณแม่แล้วคุยกัน

(ใช้การฝึกการสื่อสาร เพื่อให้บิดามารดาสื่อสารโดยตรงถึงความรู้สึกความต้องการที่แท้จริงของตนต่อกัน)

บิดาขยับเก้าอี้หันมาทางมารดา และบอกถึงความกังวลเกี่ยวกับบุตร ว่าปัญหาตอนนี้ คือกังวลว่าลูกจะติดโรคเอดส์ รู้สึกไม่สบายใจ เมื่อบิดามารดาได้พูดคุยกันโดยตรง ได้มีการปรึกษากันว่า ถ้าลูกติดเชื้อเอช ไอ วี ก็เลยดูให้ดีที่สุด หรือถ้าลูกไม่ติดเชื้อเอช ไอ วี ก็เลยดูเขาให้มีอนาคตที่ดี

(กลุ่มตัวอย่างรายนี้ ชั้นของการปรึกษาเริ่มเข้าถึงขั้นที่ 3 ในตอนท้ายของการปรึกษาขั้นที่ 2)

นักจิตวิทยานัดครอบครัวมาพบครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 เข้าใจปัญหา

ขั้นเข้าใจปัญหาในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวครั้งที่ 3 ครอบครัวส่วนใหญ่ได้ผ่านขั้นการสำรวจปัญหา แต่ยังไม่เข้าใจปัญหา ในขั้นนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคของการสื่อสาร ช่วยให้บิดามารดาเกิดความกระจ่าง ตระหนักรู้ในปัญหา เข้าใจตนเองและครอบครัว ได้กล่าวทักทายครอบครัวแล้วกล่าวถึงปัญหาที่ได้สำรวจเมื่อครั้งที่แล้ว ก่อนจบการปรึกษาในครั้งนี้ บิดามารดาได้เข้าใจปัญหาของตน ได้มีการพูดคุยกันเพื่อไปสู่การวางแผนการแก้ไขปัญหา ดังตัวอย่าง

นักจิตวิทยา ครั้งที่แล้วคุยกับคุณพ่อคุณแม่ รู้แล้วว่าไม่สบายใจ เรื่องลูกติดเชื้อเอช ไอ วี

มารดา ลูกต้องมาหาหมอ และถูกเจาะเลือดบ่อย ไม่รู้เป็นอะไร

(ท่าทางมารดาอ้างกังวล)

นักจิตวิทยา (หันมาทางบิดา) คุณพ่อรู้สึกสงสัยเหมือนคุณแม่ไหม

บิดา (พยักหน้า) ก็สงสัย แต่ไม่ค่อยเข้าใจนัก

นักจิตวิทยา ทั้งคุณพ่อคุณแม่ทราบ ว่า ลูกติดเชื้อเอช ไอ วี แต่ไม่เข้าใจว่าจะเกิดอะไรกับลูกต่อไป ทำให้รู้สึกกังวลใจ

(ผู้วิจัยใช้การสรุปความ เพื่อให้ครอบครัวสำรวจปัญหาของตนต่อไป)

มารดา ห่วงไปหมด ทั้งลูกทั้งตัวเอง และพ่อที่ติดเชื้อ (เริ่มมีสัมพันธภาพต่อกัน)

บิดา ลูกไม่น่าเป็น ดูเขาก็แข็งแรงดี (บิดายังปฏิเสธยังไม่ยอมรับปัญหา)

นักจิตวิทยา ฟังดูคุณพ่อยังไม่แน่ใจว่าลูกจะติดเชื้อ ซึ่งจะต้องรอดูจน 18 เดือนจึงจะรู้แน่ (ผู้วิจัยให้ข้อมูลเพิ่มเติม และช่วยให้ปัญหาที่สงสัยกระจ่างชัดขึ้น)

บิดา เข้าใจแล้ว ตอนนี้อย่างบอกไม่ได้แน่

- มารดา ถึงเราจะติดหรือไม่ติดเชื้อ ก็รักและห่วงอนาคตเขา
- บิดา ถ้าเขาเป็นและตายไปก่อน ก็หมดปัญหา แต่ถ้าเขายังอยู่ และเราตายก่อน เขาจะอยู่อย่างไร (สีหน้าแสดงความกังวลและดูซึม)
- นักจิตวิทยา คุณพ่อ คุณแม่ รู้สึกไม่สบายใจเมื่อพูดถึงอนาคตของลูก ได้คิดวางแผนอนาคตสำหรับลูก และครอบครัวอย่างไร
(นักจิตวิทยาสะท้อนความรู้สึก และให้บิดามารดาได้มีโอกาสสื่อสารและเปิดเผยความรู้สึกของตนร่วมกัน)
- มารดา สงสารเขายังเล็ก ให้โตช่วยตัวเองได้ก็ยิ่งดี
- บิดา ก็ต้องรอจน 18 เดือนที่หมอเขาบอก
- นักจิตวิทยา คุณพ่อคุณแม่ลองกลับไปปรึกษากัน
(นักจิตวิทยาเห็นว่า บิดามารดาสำรวจปัญหาร่วมกัน สื่อสารและเปิดเผยความรู้สึกของตนร่วมกัน เริ่มเข้าใจปัญหาตรงกัน จึงลองให้วางแผนแก้ไขปัญหาร่วมกัน)

ขั้นที่ 4 วางแผนแก้ไขปัญหา

หลังจากเข้าใจปัญหาตรงกันแล้ว บิดามารดาสามารถพูดคุยกันโดยตรงไปตรงมา วางแผนแก้ปัญหาร่วมกัน ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยพยายามให้บิดามารดาสื่อสารกันเอง และมีส่วนร่วมกัน คิดแก้ไขปัญหามากขึ้น โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น ทำให้เกิดความกระจำจ่าง สร้างอารมณ์ขัน เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ดูเป็นกันเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จนบิดามารดาสามารถสื่อสารกันเองและวางแผนร่วมกัน ดังตัวอย่าง

- นักจิตวิทยา คุณพ่อคุณแม่คิดอย่างไรกับอนาคตของลูก
(ใช้คำถามเปิด เพื่อช่วยให้มารดามีความรู้สึกลดความกังวล)
- มารดา ถ้าเขาไม่ติดเชื้อเอช ไอ วี ก็เลี้ยงเขาให้ดี ให้ได้ความรู้ ถ้าเป็นอะไรไปก่อน ก็จะยกเขาให้ยายช่วยดู
- บิดา เขาจะติดเชื้อเอช ไอ วี หรือไม่ติดก็รักเขา จะหาเงินเก็บไว้ให้เยอะ ๆ ลูกจะได้มีใช้ไม่ต้องลำบาก
- นักจิตวิทยา ทั้งบิดามารดาต่างก็รัก และเป็นห่วงอนาคตของลูก ดูทั้งคู่สบายใจขึ้น (สังเกตจากสีหน้าท่าทาง และปฏิริยาต่อลูก) ได้วางแผนสำหรับลูกไว้ อย่างไรก็ตาม
(สรุปทวนความ และสังเกตภาษาท่าทางที่แสดงสัมพันธภาพระหว่างครอบครัว)
- มารดา สงสารเขาว่าโตขึ้นจะลำบาก เข้าโรงเรียนถ้าเพื่อนรู้ เขาก็จะไม่คบด้วย

- บิดา ถ้าโตขึ้นมีแฟน แฟนรู้เขาจะชอบไหม
- มารดา ถ้าไม่บอกให้รู้ มีลูกก็จะติดต้อไปอีก จะห้ามไม่ให้มีแฟนก็ไม่ได้ (ท่าทางกังวล)
- นักจิตวิทยา คุณพ่อ คุณแม่ วางแผนให้ลูกไกลจ้ง แล้วตกลงกันว่าอย่างไร
(นักจิตวิทยา ใช้อารมณ์ขันและสรุปความต่อด้วยการใช้คำถามตรง เพื่อลดความเครียดของบิดามารดา เพื่อให้บรรยากาศผ่อนคลาย)
- มารดา คงจะต้องสอนเขาให้ป้องกันตนเอง รู้จักรับผิดชอบสังคม
- นักจิตวิทยา การเลี้ยงดูก็มีส่วนสำคัญที่จะทำให้เขา เข้าใจความจริงที่ถูกต้อง และเติบโตด้วยความรู้สึกมีคุณค่า เป็นส่วนหนึ่งของสังคม
(นักจิตวิทยาพยายามให้บิดามารดา รับผิดชอบต่อตน และเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในฐานะบิดามารดา ที่จะสอนให้ลูกรู้จักความรับผิดชอบต่อส่วนรวม บิดามารดา มีสีหน้าแจ่มใส และหันมาพูดคุยกัน)
- มารดา พ่อก็ต้องหาเวลาช่วยดูลูกบ้าง เพราะเป็นผู้ชาย จะได้สอนลูก เล่นกับลูก
(มารดาสื่อสารตรงกับบิดา)
- บิดา แม่ก็สอนเขาด้วย แม่มีเวลาอยู่กับลูกมากกว่า พ่อจะช่วยดู จะพาไปเที่ยวบ้าง แม่อยากไปเที่ยวไหน
(บิดามารดามีสัมพันธภาพและสื่อสารต่อกันโดยตรง)
- มารดา สงกรานต์ พ่อหยุดงาน พาลูกไปบ้านยายที่บ้านนอก ลูกจะได้สนิทกับญาติ
เมื่อเราเป็นอะไรเขาจะได้ดูแลได้
- นักจิตวิทยา คุณพ่อคุณแม่ ดุยอมรับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ขณะหนึ่ง และมีการวางแผนอนาคตให้ลูก (สรุปความ)

ขั้นที่ 5 การปฏิบัติและติดตามผล

ในขั้นนี้ เป็นขั้นสุดท้ายที่กำหนดในขอบข่ายของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว นักจิตวิทยาพบกับครอบครัวครั้งสุดท้าย พบว่าทุกครอบครัวมีสัมพันธภาพต่อกัน และมีสัมพันธภาพกับผู้วิจัยด้วยดี มีการวางแผนแก้ไขปัญหาร่วมกันในลักษณะที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ต่อไป เป็นไปตามขั้นตอนของการปรึกษา ดังตัวอย่างครอบครัวหนึ่งพบว่าลักษณะของมารดา ที่เงียบเฉยไม่ค่อยพูด พูดมากขึ้น ยิ้มแย้มสื่อสารกับบิดาโดยตรง ไม่ต้องให้ผู้วิจัยเชื่อมโยงคำถามปรึกษาปัญหาทั้งคู่สัมพันธภาพดีกับสามี ลูก และผู้วิจัย

- มารดา กล่าวทักขึ้นก่อน โดยยิ้มและหันไปพูดกับลูกว่า 'สวัสดิ์คุณป้าสิลูก'
- นักจิตวิทยา สวัสดิ์ดีค่ะลูก ดูอารมณ์ดีเข้ากับคนได้ง่าย
(นักจิตวิทยา กล่าวทักทาย และใช้คำถามเชื่อมโยงถึงบุตร)

- มารดา เล่นกับเขาไปหมด ใคร ๆ มากก็ขี้มไปเล่นด้วย ตายาย เขาจะเอาไปบ้านนอก (มารดามีการยอมรับในคุณค่าของบุตร)
- บิดา แต่ผมไม่ให้เอาไป เลยคิดจะสร้างหลักฐาน ชื่อบ้านเก็บเงินให้ลูกเรียน กรุงเทพฯ
- มารดา แถวบ้านก็มีเด็กติดเชื้ เขาก็เรียนหนังสือได้ โตแล้ว (แสดงถึงการมีการยอมรับและมีความหวัง)
- นักจิตวิทยา ถ้าร่างกายเขาแข็งแรง เขาก็เหมือนเด็กปกติทั่ว ๆ ไป (ให้ความมั่นใจ และข้อมูลเพิ่ม เพื่อสนับสนุนด้านจิตใจ)
- มารดา 3 ขวบ เขาก็เรียนได้แล้วใช้ไหม
- นักจิตวิทยา เป็นขั้นเตรียมอนุบาล (ให้ข้อมูล)
- มารดา อยากให้เขาเข้าโรงเรียน จะได้ทำงานช่วยพ่อเขาด้วย
- นักจิตวิทยา แม่จะทำงานอะไร (ถามเพื่อให้ข้อมูลเพิ่มเติม)
- บิดา แม่เขาเคยทำงานโรงพิมพ์ ก็คุยกันว่า ถ้าลูกเข้าเรียน มีเวลาก็จะไปทำงาน ผมรู้สึกมีกำลัง ไม่รู้สึกท้อ คิดว่าเราเปลี่ยนตัวเราเองได้ ทำให้ครอบครัวดีขึ้น (บิดาเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดการยอมรับปัญหาและมีความหวัง มีความมั่นใจในแผนการแก้ไขปัญหาที่วางไว้)
- นักจิตวิทยา คุณพ่อคุณแม่ ได้มีการพูดคุยกัน วางแผนครอบครัวด้วยกันและเปลี่ยนแปลง ความรู้สึกของตนเองให้ดีขึ้น ครูจะจบการพบกันครั้งนี้ แต่จะนัด มาอีก 1 เดือน ถ้ามีอะไรที่ต้องการปรึกษาก็นัดก่อนได้
- มารดา ค่ะ ต้องมาแน่ ๆ (หันไปพูดกับลูก) มาหาคุณป้า ถ้าโตก็จะมาเรียนกับป้า
- บิดา ผมดีใจที่มีคนเข้าใจครอบครัวผม ให้ทำแบบทดสอบซ้ำหลังจบการปรึกษา (บิดาน้ำตาสดใส แสดงความยินดีที่มีคนเข้าใจยอมรับตัวเขาและครอบครัว)

จากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว 5 ขั้นตอน บางครอบครัวก็เกิดการเปลี่ยนแปลงในครั้งที่พบแต่ละครั้ง แต่บางครอบครัวขั้นตอนขั้นที่ 2 คือการสำรวจปัญหา และขั้นที่ 3 คือการเข้าใจปัญหา เกิดขึ้นตามขั้นตอนในกระบวนการ บางครอบครัวเกิดซ้ำ กว่าจะยอมรับและเข้าใจปัญหาของตนเอง แต่สุดท้ายทุกครอบครัวก็ได้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น มีการวางแผนแก้ไข ปัญหา มีแนวทางในการนำไปปฏิบัติที่ชัดเจน ดังจะเห็นได้ว่า บิดามารดาสามารถสื่อสารกันได้โดยตรง มีการรับรู้ที่สอดคล้องกับปัญหา ยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงตนและครอบครัว การที่บิดามารดา ได้มีโอกาสสื่อสารกันโดยตรง ทำให้ลดความเครียดลงได้ และก่อให้เกิดความภูมิใจ เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ตลอดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว จะเห็นได้ในระยะเริ่มแรก สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในลักษณะที่ไม่มีประสิทธิภาพ มีการสื่อสารในลักษณะที่ตำหนิ และใช้เหตุผลเชิง "เจ้าปัญญา" ไม่มีการสื่อสารกันโดยตรง ในกระบวนการปรึกษาขั้นต่อ ๆ มา สัมพันธภาพดีขึ้น มีการสื่อสารกันโดยตรง มีการสนับสนุนช่วยเหลือ แสดงความรู้สึกต่อกันอย่างเปิดเผย มีการวางแผนร่วมกัน คະแนนจากมาตรวัดสัมพันธภาพของบิดามารดาที่ทดสอบก่อนและหลังการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว จากตารางที่ 4 ให้ข้อมูลสนับสนุนว่า สัมพันธภาพของบิดามารดาเพิ่มขึ้น

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว สามารถลดความเครียดของบิดามารดาได้