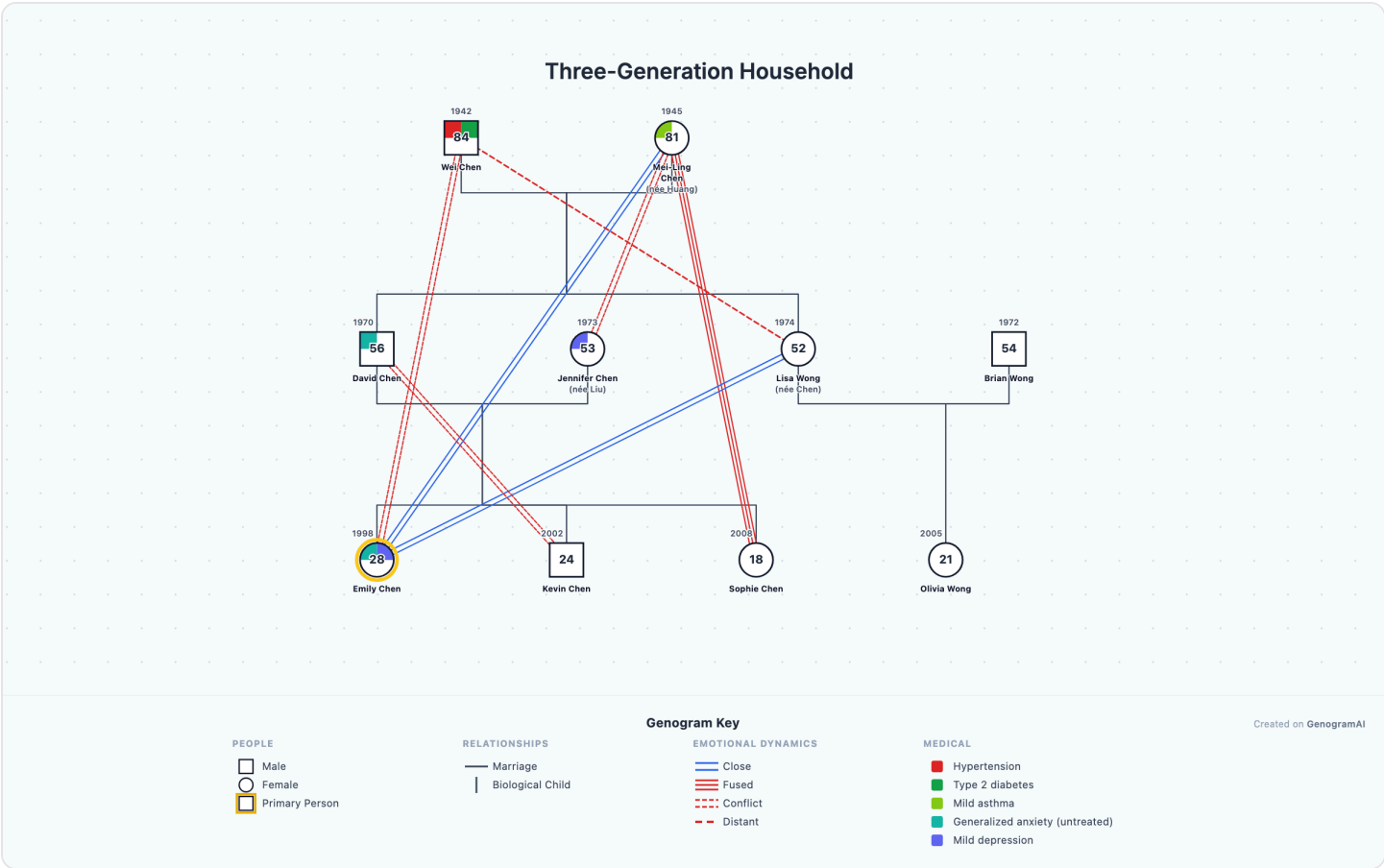


เจโนแกรมคืออะไร และวิธีสร้าง

บทนำเชิงปฏิบัติสำหรับการวาดโครงสร้างครอบครัว ความสัมพันธ์ และประวัติสุขภาพข้ามรุ่น



- 01 เจโนแกรมคืออะไร
- 02 เจโนแกรมหรือแผนผังเครือญาติ
- 03 ใครใช้เจโนแกรม
- 04 สัญลักษณ์พื้นฐาน
- 05 วิธีสร้างเจโนแกรมใน 5 ขั้นตอน
- 06 วิธีอ่านเจโนแกรม
- 07 รูปแบบที่ควรสังเกต
- 08 อภิธานศัพท์

สัญลักษณ์เป็นไปตามชุดสัญลักษณ์เจโนแกรมมาตรฐานที่แม็กโกลดริกและคณะอธิบายไว้ พร้อมส่วนขยายของ GenogramAI ทั้งนี้ GenogramAI ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับและไม่ได้รับการรับรองจากผู้เขียนหรือสำนักพิมพ์

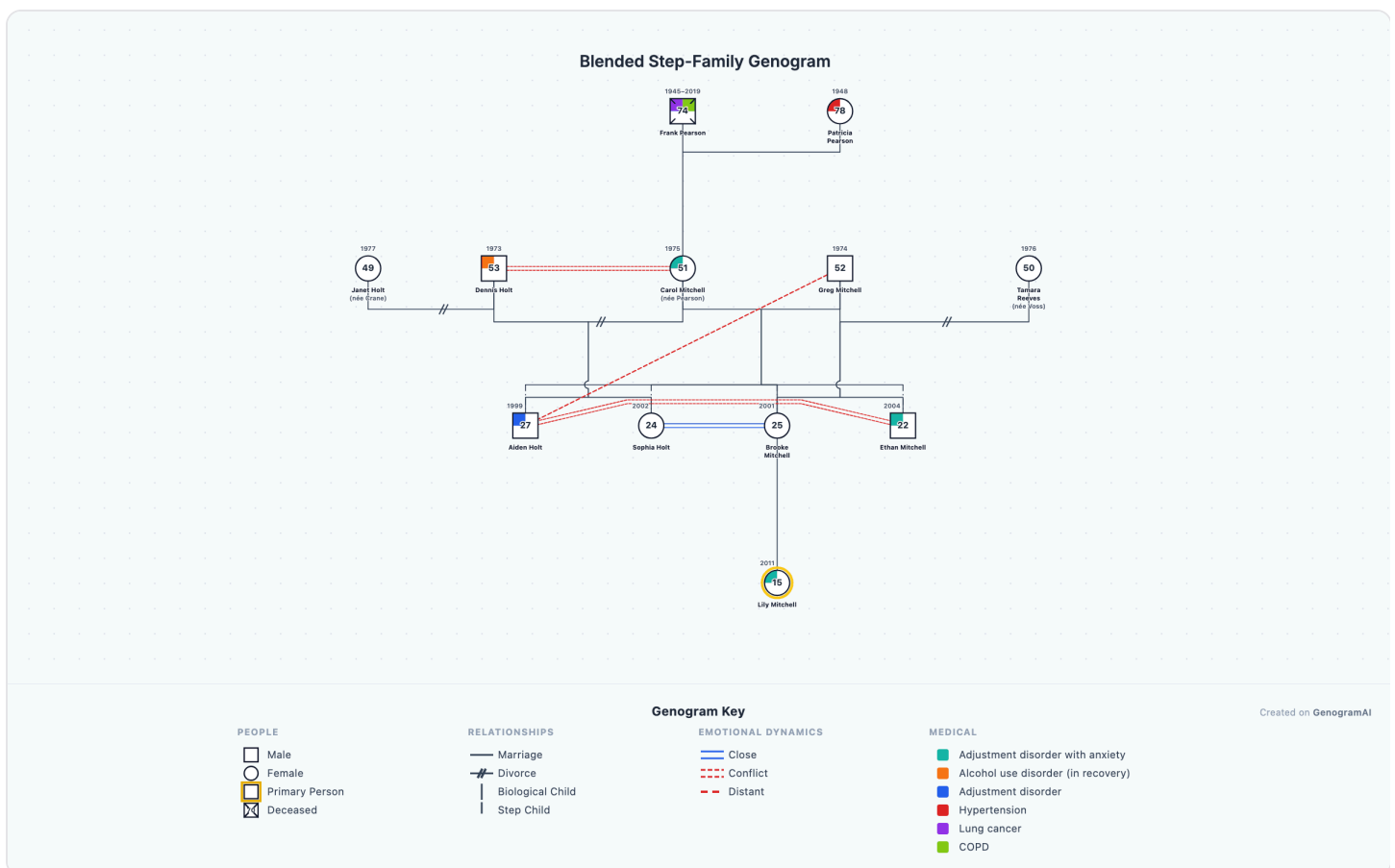
เจโนแกรมคืออะไร

เจโนแกรมคือแผนผังครอบครัวที่แสดงว่าใครอยู่ในครอบครัวและเกี่ยวข้องกับกันอย่างไร: การเป็นคู่ครองและการแยกทาง ลูก การเสียชีวิต ภาวะสุขภาพ และลักษณะทางอารมณ์ของความสัมพันธ์สำคัญ โดยทั่วไปครอบคลุมสามรุ่น

เจโนแกรมมีที่มาจากการบำบัดเชิงระบบครอบครัว โดยเฉพาะงานของเมอร์เรย์ โบเวน เกี่ยวกับการส่งต่อรูปแบบทางอารมณ์ระหว่างรุ่น ชุดสัญลักษณ์ที่ผู้ปฏิบัติงานทางคลินิกส่วนใหญ่ใช้ในปัจจุบันได้รับการทำให้เป็นมาตรฐานโดยโมนิกา แม็กโกลดริก และแรนดี้ เกอร์สัน ในทศวรรษ 1980 และยังสอนกันในครอบครัวบำบัด สังคมสงเคราะห์ การให้คำปรึกษา และการแพทย์

แผนผังเครือญาติตอบคำถามว่าใคร เจโนแกรมเพิ่มคำถามว่าอย่างไร: ผู้คนใกล้ชิดกันแค่ไหน ความขัดแย้งหรือระยะห่างอยู่ตรงไหน และอะไรที่เกิดขึ้น เจโนแกรมทั่วไปแสดง:

- **โครงสร้างครอบครัว:** การสมรสและการเป็นคู่ครอง การหย่าร้างและการแยกกันอยู่ บุตรโดยกำเนิด บุตรบุญธรรม บุตรในความอุปถัมภ์ หรือบุตรที่เกิดจากการบริจาค
- **เหตุการณ์ในชีวิต:** การเกิด การเสียชีวิต การตั้งครรภ์และการสูญเสียการตั้งครรภ์ การย้ายที่อยู่
- **ความสัมพันธ์ทางอารมณ์:** ใกล้ชิด หลอมนวม ห่างเหิน ขัดแย้ง ตัดขาด การการุณ
- **สุขภาพ:** โรคทางกาย โรคทางจิต และการใช้สารเสพติด แสดงด้วยการแรเงาบนสัญลักษณ์ของแต่ละคน
- **บริบท:** รากเหง้าทางวัฒนธรรม ศาสนา การศึกษา ชนชั้นทางสังคม สถานที่



ตัวอย่างจากคลังตัวอย่างของ GenogramAI (ครอบครัวผสม) เป็นครอบครัวสมมติ

เจโนแกรมหรือแผนผังเครือญาติ

	แผนผังเครือญาติ	เจโนแกรม
จุดเน้น	สายตระกูลและบรรพบุรุษ	ความสัมพันธ์ สุขภาพ และรูปแบบที่เกิดซ้ำ
ความลึกโดยทั่วไป	หลายรุ่น ชื่อ และวันที่	ประมาณสามรุ่น อย่างละเอียด
สัญลักษณ์	กล่องและเส้นเชื่อม	รูปทรงมาตรฐาน พร้อมเส้นคู่ครอง เส้นลูก และเส้นอารมณ์
ใช้สำหรับ	ลำดับวงศ์ตระกูลและมรดก	การประเมิน การวางแผนการบำบัด การสอน การทำความเข้าใจตนเอง

ทั้งสองเสริมกัน: ข้อมูลลำดับวงศ์ตระกูล (ไฟล์ GEDCOM จากซอฟต์แวร์แผนผังเครือญาติ) ใช้เป็นจุดเริ่มต้นของเจโนแกรมได้ แล้วเจโนแกรมจึงเพิ่มความสัมพันธ์และข้อมูลสุขภาพที่แผนผังเครือญาติไม่ได้บันทึก

ใครใช้เจโนแกรม

นักครอบครัวบำบัดและนักบำบัดคูรัก

เพื่อมองเห็นรูปแบบในครอบครัวต้นกำเนิด สามเฝ้าความสัมพันธ์ และการตัดขาดที่หล่อหลอมปัญหาที่นำมาปรึกษา

นักสังคมสงเคราะห์

เพื่อทำแผนที่ครัวเรือน เครือญาติ และเครือข่ายการช่วยเหลือ สำหรับการประเมิน การจัดหาที่อยู่ และการวางแผนรายกรณี

แพทย์ พยาบาล และผู้ให้คำปรึกษาทางพันธุศาสตร์

เพื่อบันทึกประวัติสุขภาพครอบครัวให้เห็นในภาพเดียว และสังเกตการรวมกลุ่มของโรค

ผู้ให้คำปรึกษาและนักจิตวิทยา

เพื่อวางสุขภาพจิต การใช้สารเสพติด และบาดแผลทางใจไว้ในบริบทของครอบครัว

นักศึกษา

เจโนแกรมครอบครัวต้นกำเนิดเป็นงานที่พบบ่อยในหลักสูตรการบำบัดสังคมสงเคราะห์ การให้คำปรึกษา และการพยาบาล

บุคคลทั่วไปและครอบครัว

เพื่อเข้าใจครอบครัวของตนเอง เตรียมตัวรับการบำบัด หรือรวบรวมประวัติสุขภาพไปแชร์กับแพทย์

สัญลักษณ์พื้นฐาน

นี่คือสัญลักษณ์ที่คุณจะใช้ในเจโนแกรมเกือบทุกแผนผัง ชุดสมบูรณ์ (เส้นคู่ครอง 18 แบบ เส้นลูก 7 แบบ และเส้นอารมณ์ 39 แบบ) อยู่ใน PDF ฟรี คำอธิบายสัญลักษณ์เจโนแกรม และตารางสัญลักษณ์เจโนแกรม

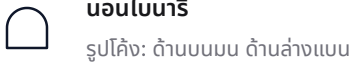
บุคคล



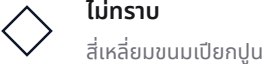
ชาย
สี่เหลี่ยมจัตุรัส



หญิง
วงกลม



นอนไบนารี
รูปโค้ง: ด้านบนมน ด้านล่างแบน



ไม่ทราบ
สี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน

สถานะชีวิต



เสียชีวิต
X กับรูปทรง



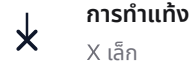
การแต่งงาน
สามเหลี่ยม



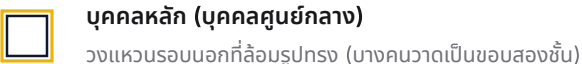
การแท้ง
วงกลมทึบเล็ก



การกเสียชีวิตในครรภ์
รูปทรงขนาดครึ่งหนึ่งที่มี X



การแท้ง
X เล็ก

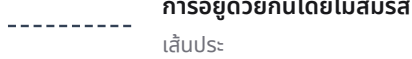


บุคคลหลัก (บุคคลศูนย์กลาง)
วงแหวนรอบนอกที่ล้อมรูปทรง (บางคนวาดเป็นขอบสองชั้น)

คู่ครอง



การสมรส
เส้นทึบ



การอยู่ด้วยกันโดยไม่สมรส
เส้นประ



การแยกกันอยู่ตามกฎหมาย
เส้นทึบ ชิดเฉียงหนึ่งขีด



การหย่าร้าง
ชิดเฉียงสองขีด

ลูก



บุตรโดยกำเนิด
เส้นทึบ



บุตรบุญธรรม
เส้นสองเส้นคู่กัน เส้นทึบและเส้นจุด



ครอบครัวยุโรป
เส้นจุด



แฝดต่างไข่
เส้นลูกสองเส้นจากจุดเดียว



แฝดเหมือน
เหมือนข้างต้น เชื่อมด้วยแท่งสั้น

เส้นอารมณ์



ใกล้ชิด
ความผูกพันที่อบอุ่น เกื้อหนุน และมีขอบเขตที่ดี



หลอมรวม
เข้าไปเกี่ยวข้องมากเกินไป ขอบเขตพร่าเลือน



ห่างเหิน
การไม่เชื่อมโยงทางอารมณ์



ขัดแย้ง
ความตึงเครียดและการทะเลาะที่เกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ



เป็นปฏิปักษ์
ความเป็นปฏิปักษ์อย่างเปิดเผย



ตัดขาด
การติดต่อที่ถูกตัดขาดโดยเจตนา

ข้อตกลงในการวาด แต่ละรุ่นอยู่ในแถวของตัวเอง ลูกลากเส้นลงมาจากเส้นของพ่อแม่ โดยให้ลูกคนโตอยู่ซ้ายสุด ตามธรรมเนียมจะวาดคู่ครองฝ่ายชายไว้ทางซ้าย ควรใส่คำอธิบายสัญลักษณ์ทุกครั้ง เพื่อให้ผู้อ่านรู้ว่าเส้นและสีของคุณหมายถึงอะไร

วิธีสร้างเจโนแกรมใน 5 ขั้นตอน

1 รวบรวมข้อเท็จจริง

ชื่อ ปีเกิดและปีที่เสียชีวิต การเป็นคู่ครอง ลูก (และลูกมาอยู่ในครอบครัวได้อย่างไร) การตั้งครรภ์และการสูญเสีย การเจ็บป่วย การใช้สารเสพติด การย้ายที่อยู่ อาชีพ และภูมิหลังทางวัฒนธรรม ช่องว่างก็เป็นข้อมูล: สิ่งที่ไม่รู้ใคร หรือไม่มีใครอยากพูดถึง มักบ่งบอกถึงการตัดขาดหรือการสูญเสียที่เจ็บปวด

2 กำหนดบุคคลหลัก

บุคคลหลักคือผู้รับบริการ หรือตัวคุณเอง ทำเครื่องหมายให้เห็นชัด GenogramAI วาดวงแหวนรอบสัญลักษณ์ ส่วนบนกระดานหลายคน วาดขอบสองชั้น

3 สร้าง โครงสร้าง

วางคู่ครองไว้ในแถวเดียวกัน ลูกอยู่ด้านล่าง (ลูกคนโตอยู่ซ้าย) แล้วเพิ่มพ่อแม่ พี่น้อง และปู่ย่าตายายไว้ด้านบน ใช้เส้นคู่ครอง (สมรส อยู่ด้วยกัน หย่าร้าง) และเส้นลูก (บุตรโดยกำเนิด บุตรบุญธรรม บุตรในความอุปถัมภ์) ให้ถูกต้อง

4 เพิ่มเส้นอารมณ์

สำหรับความสัมพันธ์ที่สำคัญ ให้ถามว่า: ใกล้ชิดกันแค่ไหน มีความขัดแย้งไหม ใครไม่พูดกับใคร วาดเฉพาะเส้นที่จำเป็น เส้นที่คัดค้านไม่ที่เส้นอ่านง่ายกว่าเส้นจำนวนมาก

5 เพิ่มสุขภาพและบริบท

เราภาวสุขภาพบนแต่ละสัญลักษณ์ (ตามตำแหน่งมาตรฐาน ครึ่งซ้ายสำหรับโรคทางกายหรือทางจิต และครึ่งล่างสำหรับการใช้แอลกอฮอล์หรือยาเสพติดในทางที่ผิด) แล้วเพิ่มรากเหง้า ศาสนา และวันที่สำคัญ ปิดท้ายด้วยคำอธิบายสัญลักษณ์

บนกระดานหรือบนหน้าจอ การวาดเจโนแกรมสามรุ่นด้วยมือมักใช้เวลา 30 ถึง 60 นาที และทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลงก็ต้องวาดใหม่ ใน GenogramAI คุณวาดได้ทันที หรือเล่าเรื่องครอบครัวให้ผู้ช่วย AI ฟังแล้วแก้ไขผลลัพธ์ ทุกแพ็คเกจมีผู้ช่วย AI ในตัวแก้ไข (ฟรี: เครดิต AI 5 ครั้งต่อเดือน)

วิธีอ่านเจโนแกรม

อ่านทีละชั้น และมองสิ่งที่เห็นเป็นคำถามสำหรับสำรวจร่วมกับครอบครัว ไม่ใช่ข้อสรุป

โครงสร้าง

มีกี่รุ่น เป็นครอบครัวที่สมรส ครอบครัวผสม หรือครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว มีการเสียชีวิตก่อนวัย การหย่าร้างหลายครั้ง หรือพี่น้องที่มากหรือน้อยเป็นพิเศษหรือไม่

ความสัมพันธ์

ความผูกพันใกล้ชิด ความขัดแย้ง และการตัดขาดอยู่ตรงไหน มีสองคนรวมตัวกันต่อต้านคนที่สาม (สามเส้า) หรือไม่

บทบาทและการทำหน้าที่

ใครเป็นคนยึดครอบครัวไว้ด้วยกัน ใครเป็นคนที่ทุกคนห่วง ใครเป็นผู้ไกล่เกลี่ยหรือแพะรับบาป

ข้ามรุ่น

อะไรที่เกิดซ้ำ: บทบาทผู้ดูแล การเสพติด การตัดขาด การเจ็บป่วย อายุที่เหตุการณ์เกิดขึ้น

จากนั้นถามว่า: อะไรที่ขาดไป นี่เป็นมุมมองของใคร จุดแข็งอยู่ตรงไหน และรูปแบบเหล่านี้อาจเกี่ยวข้องกับอย่างไรกับเหตุที่บุคคลนั้นขอความช่วยเหลือในตอนนี้

รูปแบบที่ควรสังเกต

บทบาทที่เกิดซ้ำ

ตำแหน่งเดิม (ผู้ดูแล ผู้ต่อต้าน ผู้ไกล่เกลี่ย) ปรากฏในทุกรุ่น

ปฏิกิริยาวนครบรอบ

อาการหรือวิกฤตในช่วงอายุหรือวันที่ตรงกับ การสูญเสียในครอบครัวก่อนหน้านี้

การตัดขาดที่เกิดซ้ำ

การตัดขาดในรุ่นหนึ่ง แล้วเกิดการตัดขาดอีกในรุ่นถัดไป

การสูญเสียและการแทนที่

เด็กที่เกิดไม่นานหลังการเสียชีวิต หรือความสัมพันธ์ใหม่ที่เริ่มเร็วเกินไป ซึ่งแบกความโศกเศร้าที่ยังไม่คลี่คลาย

สามเส้าความสัมพันธ์

คนสองคนจัดการความตึงเครียดโดยดึงคนที่สามเข้ามา: ลูก ญาติฝ่ายคู่สมรส หรือผู้

การรวมกลุ่มของโรค

โรคที่รวมกลุ่มอยู่ฝั่งใดฝั่งหนึ่งของครอบครัว ควรแจ้งให้แพทย์ทราบ

เมื่อพูดถึงรูปแบบ ให้ใช้คำถามปลายเปิด: "คุณสังเกตเห็นอะไร" หรือ "ฉันสังเกตเห็นสิ่งนี้ คุณคิดว่าตรงไหม"

อภิธานศัพท์

บุคคลหลัก

บุคคลที่เจโนแกรมสร้างขึ้นรอบตัว โดยทั่วไปคือผู้รับบริการ

ครอบครัวต้นกำเนิด

ครอบครัวที่บุคคลเติบโตมา

ติดขัด

การยุติหรือจำกัดการติดต่อกับสมาชิกในครอบครัวอย่างเข้มงวด

การแยกแยะตนเอง

คำของโบเวน หมายถึงการเป็นตัวของตัวเองโดยยังคงเชื่อมโยงกับครอบครัว

คำอธิบายสัญลักษณ์เจโนแกรม

คำอธิบายสัญลักษณ์ เส้น และสีที่ใช้ในเจโนแกรม

ผู้ป่วยที่ถูกระบุ

สมาชิกในครอบครัวที่ถูกมองว่าเป็น "ปัญหา" ซึ่งอาการอาจสะท้อนความเครียดที่กว้างกว่าของครอบครัว

หลอมรวม (พัวพัน)

ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดจนขอบเขตส่วนตัวพร่าเลือน

สามเหลี่ยม

รูปแบบสามคนที่สองคนจัดการความตึงเครียดผ่านคนที่สาม

การถ่ายทอดหลายรุ่น

วิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปยังรุ่นถัดไป

GEDCOM

รูปแบบไฟล์มาตรฐานสำหรับแลกเปลี่ยนข้อมูลแผนผังเครือญาติ

อ่านเพิ่มเติม

McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2020). *Genograms: Assessment and Treatment* (4th ed.). W. W. Norton.

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. W. W. Norton.

สัญลักษณ์เป็นไปตามชุดสัญลักษณ์เจโนแกรมมาตรฐานที่แม็กโกลดริคและคณะอธิบายไว้ พร้อมส่วนขยายของ GenogramAI ทั้งนี้ GenogramAI ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับและไม่ได้รับการรับรองจากผู้เขียนหรือสำนักพิมพ์

GENOGRAMAI

สร้างเจโนแกรมออนไลน์

วาดเอง หรือเล่าเรื่องครอบครัวให้ผู้ช่วย AI ฟัง จากนั้นแก้ไข ใส่คำอธิบายสัญลักษณ์ และส่งออก เริ่มใช้ฟรี ไม่ต้องดาวน์โหลด

Free

- เจโนแกรม 2 แผนผัง แต่ละแผนผังไม่เกิน 50 คน
- เครดิต AI 5 ครั้งต่อเดือน (ผู้ช่วย AI ในตัวแก้ไข)
- สัญลักษณ์ นูนมอง และคำอธิบายสัญลักษณ์บนพื้นที่วาดทั้งหมด
- ส่งออก PNG พิมพ์ ลิงก์ดูอย่างเดียว

Pro

- เจโนแกรม 25 แผนผัง ไม่จำกัดจำนวนคน
- AI ไม่จำกัด รวมถึงสร้างด้วย AI
- นำเข้าจากรูปภาพและบันทึกด้วย AI รองรับ GEDCOM และไฟล์ครอบครัวอื่นๆ
- ส่งออก PDF, SVG และ GEDCOM

Clinical

- ทุกอย่างใน Pro เจโนแกรมไม่จำกัด
- โหมดคลินิก: บันทึกไว้ในอุปกรณ์ของคุณเท่านั้น
- นูนมองการวิจัย
- แอปเดสก์ท็อปสำหรับ Mac (Windows เร็ว ๆ นี้)

ข้อมูลแพ็คเกจ ณ เดือนตุลาคม 2026 ดูแพ็คเกจปัจจุบันได้ที่ genogramai.com/pricing

genogramai.com