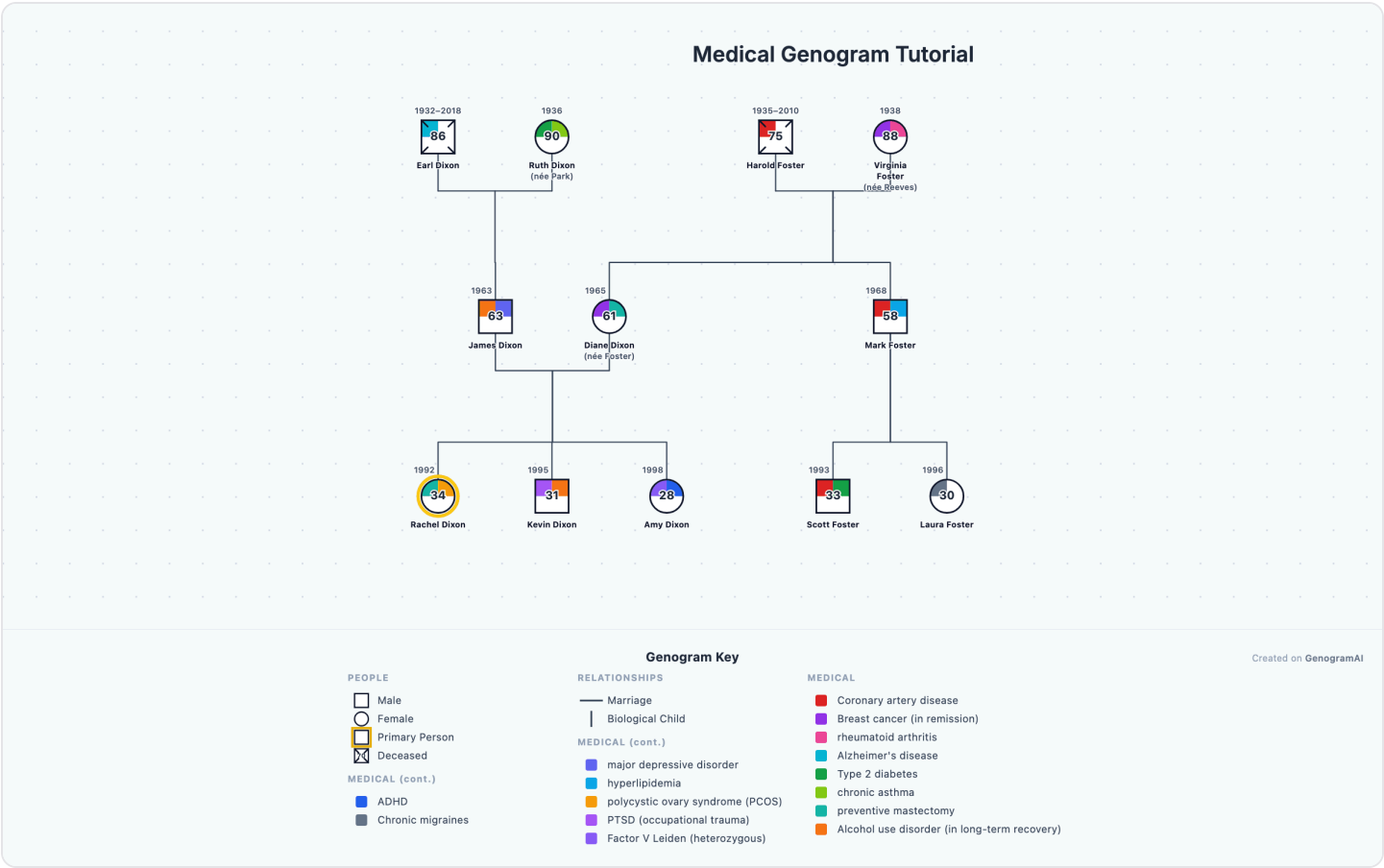


Cẩm nang genogram đầy đủ

Mọi ký hiệu, loại đường, danh mục y khoa và họa tiết nguồn gốc, cùng cách tạo và đọc một genogram.



MỤC LỤC

PHẦN 1 · NỀN TẢNG

- [01 Genogram là gì](#)
- [02 Genogram, cây gia phả, sơ đồ sinh thái](#)

PHẦN 2 · TRA CỨU KÝ HIỆU

- [03 Con người \(9 hình\)](#)
- [04 Tình trạng sống, mang thai và sinh đôi](#)
- [05 Đường bạn đời \(18 loại\)](#)
- [06 Đường cha mẹ và con \(7 loại\)](#)
- [07 Đường cảm xúc \(39 loại\)](#)
- [08 Tình trạng sức khỏe \(22 danh mục\)](#)
- [09 Nguồn gốc văn hóa \(9 họa tiết\) và bối cảnh khác](#)

PHẦN 3 · TẠO VÀ ĐỌC

- [10 Từng bước tạo genogram](#)
- [11 Chế độ xem và chú giải](#)
- [12 Cách đọc genogram](#)
- [13 Tạo genogram bằng AI](#)
- [14 Thuật ngữ và tài liệu tham khảo](#)

Genogram là gì

Genogram là sơ đồ gia đình có cấu trúc: hình cho con người, đường cho quan hệ bạn đời và con cái, cùng các đường chồng lên và phần tô bóng cho quan hệ và sức khỏe. Nó được thiết kế để làm lộ rõ các khuôn mẫu xuyên thế hệ.

Phương pháp này ra đời từ liệu pháp hệ thống gia đình, đặc biệt là các ý tưởng của Murray Bowen về những quá trình cảm xúc truyền giữa các thế hệ. Monica McGoldrick và Randy Gerson công bố bộ ký hiệu chuẩn năm 1985, và cuốn sách của họ (nay là *Genograms: Assessment and Treatment*, cùng Suei Petry, ấn bản thứ 4 năm 2020) vẫn là tài liệu giảng dạy thông dụng. Từ đó, các phần mềm và sách đã bổ sung ký hiệu, ví dụ cho bản dạng giới, thụ thai từ người hiến và các dạng bạo hành cụ thể; trang chú giải của GenogramAI (genogramai.com/key trong ứng dụng) cho biết ký hiệu nào là chuẩn và ký hiệu nào là mở rộng.

Genogram có thể ghi lại những gì

Cấu trúc

Quan hệ bạn đời, ly thân, ly hôn; con ruột, con nuôi, con nhận nuôi tạm thời, con riêng, mang thai hộ và thụ thai từ người hiến; hộ gia đình.

Sự kiện cuộc đời

Sinh, mất và tuổi khi mất, mang thai, sảy thai, thai chết lưu và phá thai, di cư.

Quan hệ

39 loại đường cảm xúc, từ gần gũi và hòa quyện đến xa cách, thù địch, cắt đứt, bạo hành và bỏ mặc.

Sức khỏe

22 danh mục y khoa cùng tình trạng tùy chỉnh, mỗi tình trạng được đánh dấu Đang diễn ra, Nghi ngờ hoặc Đang hồi phục.

Văn hóa và bối cảnh

Họa tiết nguồn gốc, 13 lựa chọn tôn giáo, học vấn, tầng lớp xã hội, nơi ở và các trường tùy chỉnh.

Thời gian

Ngày tháng trên con người và các mối quan hệ, để có thể đọc genogram như một dòng thời gian.

Genogram, cây gia phả, sơ đồ sinh thái

	Cây gia phả	Genogram	Sơ đồ sinh thái
Thể hiện	Dòng dõi	Cấu trúc gia đình, quan hệ, sức khỏe	Mối liên kết của gia đình với các hệ thống bên ngoài
Khoảng thời gian	Nhiều thế hệ	Thường là ba	Hiện tại
Cách vẽ	Ô và đường	Hình và loại đường chuẩn	Một vòng tròn ở giữa với các đường nối tới dịch vụ, trường học, công việc, cộng đồng
Cách dùng thường gặp	Phả hệ học	Đánh giá và trị liệu	Lập bản đồ nguồn lực và yếu tố gây căng thẳng trong công tác xã hội

Các sơ đồ liên quan gồm **phả hệ di truyền** (do National Society of Genetic Counselors chuẩn hóa cho di truyền và tình trạng mang gen), **sơ đồ văn hóa** (Congress, 1994, cho văn hóa và di cư) và **sơ đồ xã hội** (quan hệ trong một nhóm). GenogramAI cũng tạo sơ đồ sinh thái.

Con người

Mỗi người là một hình. Vẽ mọi hình cùng kích thước; kích thước không được thể hiện mức độ quan trọng.



Nam

Hình vuông



Nam chuyển giới

Hình vuông có hình tròn nhỏ bên trong



Phi nhị nguyên giới

Hình vòm: đỉnh tròn, đáy phẳng



Không rõ

Hình thoi



Thú cưng

Hình thoi viền chấm, nối với chủ nuôi bằng một đường chấm



Nữ

Hình tròn



Nữ chuyển giới

Hình tròn có hình vuông nhỏ bên trong



Liên giới tính

Hình tròn có một đường dọc



Khác

Hình thoi có dấu hỏi

Mỗi người cũng có thể có tên (gồm cả họ khi sinh và biệt danh), ngày tháng, xu hướng tính dục (8 lựa chọn), nghề nghiệp, học vấn và ghi chú. Thú cưng hữu ích khi một con vật có vai trò trong đời sống cảm xúc của gia đình.

Tình trạng sống, mang thai và sinh đôi



Còn sống

Chỉ có hình



Đã mất, có ghi tuổi khi mất

Khi có tuổi lúc mất bên trong, dấu X trở thành các vạch ở góc



Mang thai

Hình tam giác



Thai chết lưu

Hình nửa kích thước có dấu X



Sinh đôi khác trứng

Hai đường con cái từ một điểm



Đã mất

Dấu X trên hình



Người trung tâm (người chính)

Vòng ngoài bao quanh hình (một số người vẽ viền đôi)



Sảy thai

Hình tròn nhỏ tô đặc



Phá thai

Dấu X nhỏ



Sinh đôi cùng trứng

Như trên, nối bằng một vạch ngắn

Hãy hỏi trực tiếp về các lần mất thai ("Có lần mang thai nào không kết thúc bằng một ca sinh sống không?"); nếu không ai hỏi, chúng thường bị bỏ qua, trong khi chúng có thể ảnh hưởng đến gia đình suốt nhiều năm.

Đường bạn đời 18 loại

Bạn đời được nối bằng một đường bên dưới hình của họ, các mối quan hệ trước ở bên trái các mối quan hệ sau. Một mối quan hệ không hôn nhân đã kết thúc giữ nguyên kiểu đường và thêm một vạch chéo.

Mức độ gắn kết

	Hẹn hò Đường nét đứt mảnh		Sống chung Đường nét đứt
	Đính hôn Đường chấm		Kết hôn Đường nét liền
	Bạn đời Đường nét liền đậm		Không rõ Đường chấm xám có dấu hỏi

Chấm dứt quan hệ

	Ly thân (sống riêng) Đường nét đứt, một vạch chéo (sống riêng)		Ly thân hợp pháp Đường nét liền, một vạch chéo
	Ly hôn Hai vạch chéo		Tái hôn Hai vạch chéo cắt bởi một vạch chéo ngược (tái hôn với nhau)
	Hủy hôn Hai vạch chéo và dấu X		Góa Dấu X trên đường

Hoàn cảnh

	Ngoại tình Đường nét đứt màu hồng		Ngoại tình / Ly thân Đường nét đứt màu hồng, một vạch chéo
	Ngoại tình / Ly hôn Đường nét đứt màu hồng, hai vạch chéo		Ngoại tình / Đã kết hôn Đường hôn nhân có đường nét đứt màu hồng bên cạnh
	Quan hệ một đêm Chấm hồng thưa		Hiếp dâm Đường đỏ có dấu X đậm; chỉ ghi nhận những gì được tiết lộ

Đường cha mẹ và con 7 loại

Con cái nối xuống từ đường của cha mẹ, con lớn nhất bên trái; cha mẹ ruột của con nuôi hoặc con nhận nuôi tạm thời được nối bằng một đường cong mảnh.

	Ruột thịt Đường nét liền		Con nuôi Hai đường cạnh nhau, nét liền và nét chấm		Nhận nuôi tạm thời Đường chấm
	Con riêng Đường gạch chấm		Mang thai hộ Đường nét đứt có chữ S		Người hiến tinh trùng Đường nét đứt có chữ SD
	Người hiến trứng Đường nét đứt có chữ ED				

Đường cảm xúc 39 loại

Đường cảm xúc được vẽ chồng lên cấu trúc, giữa hai người bất kỳ. Màu sắc mang ý nghĩa: xanh dương và xanh lá cho sự kết nối, đỏ cho xung đột, hòa quyện và xa cách, còn mũi tên cho khuôn mẫu một chiều (mũi tên chỉ vào người phải chịu). Chỉ dùng những đường cần thiết, và chỉ ghi nhận bạo hành một cách thận trọng với sự tham gia của thân chủ.

Ký hiệu chuẩn

	Có kết nối Một mối liên kết cảm xúc đơn giản, không có tính chất đặc biệt.		Gắn gũi Gắn bó ấm áp, nâng đỡ, có ranh giới lành mạnh.
	Hòa quyện Can dự quá mức; ranh giới mờ nhạt.		Xa cách Mất kết nối cảm xúc.
	Thù địch Thù địch công khai.		Gắn gũi & thù địch Gắn gũi mà vẫn thù địch công khai.
	Bạo hành tinh thần Ép buộc, hạ nhục, kiểm soát. Mũi tên chỉ vào người chịu tác động.		Bạo hành thể chất Gây tổn hại thể chất, từ người gây hại đến người bị hại. Mũi tên chỉ vào người chịu tác động.
	Xâm hại tình dục Xâm hại tình dục. Mũi tên chỉ vào người chịu tác động.		Tập trung vào Sự chú ý hướng vào một người. Mũi tên chỉ vào người chịu tác động.
	Tập trung tiêu cực vào Sự chú ý mang tính chỉ trích hoặc đổ lỗi. Mũi tên chỉ vào người chịu tác động.		Người chăm sóc Sự chăm sóc dành cho người khác. Mũi tên chỉ vào người chịu tác động.
	Cắt đứt Chủ động cắt đứt liên lạc.		Cắt đứt đã hàn gắn Một lần rạn nứt đã được hàn gắn.

Mở rộng

	Thờ ơ Không có sự đầu tư cảm xúc.		Chưa từng gặp Chưa từng hình thành quan hệ.
---	---	---	---

Tích cực

	Hòa thuận Mối quan hệ cân bằng, êm ái.		Tình bạn Mối gắn bó hỗ trợ ngoài gia đình.
	Tình yêu Tình thương và sự quan tâm sâu sắc.		Đang yêu Gắn bó lãng mạn hai chiều.
	Gắn bó Gắn bó cảm xúc an toàn và bền lâu.		Say đắm ám ảnh Say mê đơn phương. Mũi tên chỉ vào người chịu tác động.

Thù địch và bạo lực

	Xung đột Căng thẳng và cãi vã thường xuyên.		Căm ghét Thù hận sâu sắc.
---	---	---	-------------------------------------



Ngờ vực

Nghĩ kỳ, không tin tưởng.



Hòa quyện & xung đột

Vướng víu và xung đột gay gắt.



Bạo lực

Bạo lực thể chất hoặc đe dọa.



Gắn gũi & bạo lực

Gắn gũi nhưng có bạo lực thể chất.



Xa cách & thù địch

Xa cách và thù địch.



Hòa quyện & thù địch

Vướng víu, thù địch công khai.



Xa cách & bạo lực

Xa cách, có bạo lực.



Hòa quyện & bạo lực

Vướng víu, có bạo lực thể chất.

Bạo hành và kiểm soát



Bạo hành

Khuôn mẫu bạo hành chung. Mũi tên chỉ vào người chịu tác động.



Bỏ bê cảm xúc

Bị từ chối chăm sóc về mặt cảm xúc. Mũi tên chỉ vào người chịu tác động.



Kiểm soát

Kiểm soát cưỡng ép. Mũi tên chỉ vào người chịu tác động.



Bỏ bê thể chất

Bị từ chối chăm sóc, thức ăn hoặc chỗ ở. Mũi tên chỉ vào người chịu tác động.



Thao túng

Ảnh hưởng ngầm. Mũi tên chỉ vào người chịu tác động.

Sự chú ý



Ghen tuông

Chiếm hữu và ghen tị. Mũi tên chỉ vào người chịu tác động.



Ảnh hưởng

Một người chi phối mạnh lựa chọn của người kia; mũi tên chỉ vào người bị ảnh hưởng.



Người hâm mộ / ngưỡng mộ

Sự ngưỡng mộ dành cho người khác. Mũi tên chỉ vào người chịu tác động.

Tình trạng sức khỏe 22 danh mục

Tình trạng sức khỏe được thể hiện bằng cách tô bóng hình của người đó. GenogramAI có hai kiểu; genogram mới dùng kiểu thứ nhất.

Tô bóng cổ điển (mặc định)

Nửa trái được tô cho bệnh thể chất hoặc tâm thần và nửa dưới cho lạm dụng rượu hoặc ma túy, mỗi phần bằng màu riêng của tình trạng đó. Tình trạng nghi ngờ được tô sọc; hồi phục hoặc thuyên giảm là một phần tư dưới bên trái cộng một đường.



Bệnh thể chất hoặc tâm thần
Nửa trái



Lạm dụng rượu hoặc ma túy
Nửa dưới



Bệnh và lạm dụng chất
Ba phần tư



Nghi ngờ
Cùng vùng, tô sọc



Bệnh đang thuyên giảm
Một phần tư dưới bên trái + đường dọc



Đang hồi phục khỏi chất gây nghiện
Một phần tư dưới bên trái + đường ngang

Kiểu góc phần tư

Mỗi tình trạng tô một góc phần tư. Hữu ích khi một người có nhiều tình trạng; ví dụ ở trang bìa dùng kiểu này.

Danh mục và màu sắc

 Tim mạch

 Sức khỏe tâm thần

 Thần kinh

 Di truyền

 Lưỡng cực

 Khác

 Rối loạn ăn uống

 Khuyết tật học tập

 Ung thư

 Sử dụng chất

 Hô hấp

 Sinh sản

 Trầm cảm

 OCD

 Tâm thần phân liệt

 Tiểu đường

 Rượu bia

 Tự miễn

 Lo âu

 PTSD

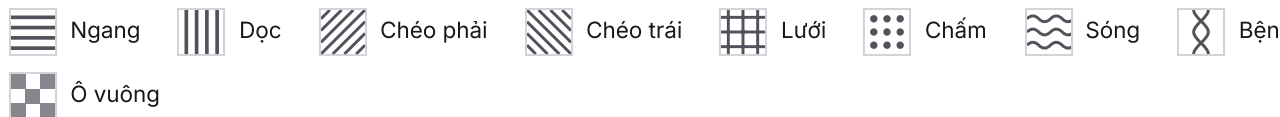
 ADHD

 Sang chấn

Bạn có thể thêm tình trạng tùy chỉnh và chọn mỗi tình trạng nằm ở nửa bệnh tật hay nửa chất gây nghiện. Dù dùng kiểu nào, hãy kèm chú giải ghép màu với tình trạng.

Nguồn gốc văn hóa và bối cảnh khác

Họa tiết tô và màu trên hình của một người ghi lại một nguồn gốc do bạn định nghĩa (ví dụ "người Ireland" hoặc "người Mexico"). Hãy dành cho mỗi nguồn gốc một họa tiết riêng và dùng nhất quán; người có nhiều nguồn gốc sẽ hiển thị chúng cạnh nhau.



Bối cảnh khác

- **Tôn giáo:** 13 lựa chọn (Cơ Đốc giáo, Công giáo, Chính thống giáo, Mormon, Nhân Chứng Giê-hô-va, Do Thái giáo, Hồi giáo, Phật giáo, Ấn Độ giáo, Đạo Sikh, Tâm linh, Không có, Khác)
- **Học vấn** (10 mức) và **tầng lớp xã hội** (5 mức)
- **Di cư:** dấu trên người từng sống ở hai nền văn hóa hoặc đã di cư
- Các trường **nơi ở** và **tùý chính**, cùng **hộ gia đình** được vẽ thành đường bao quanh những người sống chung
- **Cơ sở** (trường học, nhà tù, viện dưỡng lão) dưới dạng ô có nhãn nối với một người

Từng bước tạo genogram

1 Thu thập thông tin

Ba thế hệ: tên, năm sinh và năm mất, quan hệ bạn đời, con cái và cách các con đến với gia đình, mang thai và mất mát, bệnh tật và sử dụng chất, chuyển nhà, công việc, học vấn, văn hóa và tôn giáo. Ghi lại những gì chưa biết.

2 Đặt người trung tâm

Bắt đầu từ thân chủ và đánh dấu họ là người trung tâm.

3 Thêm cấu trúc

Bạn đời trên cùng hàng, con cái bên dưới theo thứ tự sinh, rồi đến cha mẹ, anh chị em và ông bà. Chọn đúng đường bạn đời và đường con cái cho mỗi mối liên hệ.

4 Thêm đường cảm xúc

Với mỗi mối quan hệ quan trọng, hãy hỏi: gần gũi đến đâu, xung đột đến đâu, liên lạc có bị cắt đứt không, có ai bị tổn hại hay bị kiểm soát không?

5 Thêm sức khỏe và bối cảnh

Tô bóng tình trạng sức khỏe, thêm nguồn gốc, tôn giáo và ngày tháng, nhóm hộ gia đình và thêm chú giải.

6 Xem lại cùng gia đình

Kiểm tra dữ kiện, lấp chỗ trống, và giữ genogram như một tài liệu làm việc thay đổi khi bạn biết thêm.

GenogramAI tự động sắp xếp gia đình: các thế hệ theo hàng, con cái theo thứ tự sinh, bạn đời đứng cạnh nhau.

Chế độ xem và chú giải

Trong GenogramAI, cùng một genogram có thể được đọc qua nhiều lớp khác nhau, bật tắt trong menu Chế độ xem mà không thay đổi dữ liệu. Có chín lớp: **Văn hóa, Y khoa, Xã hội, Tôn giáo, Học vấn, Nơi ở, Tùy chỉnh, Nền** và **Hệ gia đình**. Đường cảm xúc luôn hiển thị. Thanh trượt **Thời gian** phát lại gia đình theo từng năm, và chế độ **Trình chiếu** hiển thị genogram toàn màn hình.

Chú giải trên khung vẽ chỉ liệt kê các ký hiệu và màu dùng trong genogram đó, và file xuất có thể kèm nó dưới dạng "chú giải tích hợp". Chú giải đầy đủ của mọi ký hiệu có tại genogramai.com/genogram-key.

Cách đọc genogram

Cấu trúc

Các thế hệ, thành phần hộ gia đình, thứ bậc giữa anh chị em, những cái chết sớm, ly hôn và quan hệ mới.

Quan hệ

Gắn bó thân thiết, xung đột, xa cách và cắt đứt; tam giác; ai đứng về phía ai.

Mức độ vận hành

Ai vận hành quá mức và ai vận hành thiếu; căng thẳng di chuyển trong gia đình ra sao.

Xuyên thế hệ

Vai trò, bệnh tật, nghiện ngập và cắt đứt lặp lại; độ tuổi và ngày tháng gợi lại các sự kiện trước đó.

Những câu hỏi hữu ích: Điều gì nổi bật? Còn thiếu gì? Ai sẽ kể câu chuyện này khác đi? Điểm mạnh nằm ở đâu, như những lần cắt đứt đã hàn gắn, sự hồi phục và các mối quan hệ vững vàng? Những khuôn mẫu này có thể liên quan thế nào đến lý do người đó tìm kiếm sự giúp đỡ lúc này?

Genogram gợi ra các giả thuyết để cùng nhau tìm hiểu; nó không phải là chẩn đoán.

Tạo genogram bằng AI

GenogramAI có thể phác thảo một genogram từ phần mô tả rồi chỉnh sửa theo yêu cầu. Bạn vẫn là người quyết định: hãy kiểm tra từng người và từng đường AI thêm vào, như khi xem ghi chú của một đồng nghiệp.

Trợ lý AI (mọi gói)

Trong trình soạn thảo, hãy nhờ trợ lý dựng, chỉnh sửa hoặc trả lời câu hỏi: "Thêm một anh trai cho Sarah", "Đánh dấu John đã mất năm 2019", "Cho thấy mẹ và dì Lisa đang xung đột". Gói Miễn phí có 5 lượt AI mỗi tháng; Pro và Clinical không giới hạn.

Tạo bằng AI (Pro)

Mô tả gia đình bằng lời đơn giản từ bảng điều khiển và nhận một genogram đã được sắp xếp để tinh chỉnh.

Nhập bằng AI (Pro)

Tải lên ảnh một genogram vẽ tay hoặc ghi chú; AI sẽ biến nó thành genogram có thể chỉnh sửa.

Nhập file (Pro)

Mở các file GEDCOM, GenoPro, Gramps, GEDCOM X, Family.Show, RootsMagic và bảng tính thành một genogram mới.

Giấy hay phần mềm

	Trên giấy	Trong GenogramAI
Chỉnh sửa	Vẽ lại	Sửa ngay tại chỗ; bố cục tự cập nhật
Ký hiệu	Gọn gàng như nét vẽ của bạn	18 loại đường bạn đời, 7 loại đường con cái và 39 loại đường cảm xúc, vẽ nhất quán
Sức khỏe	Tô bóng bằng tay	22 danh mục với trạng thái Đang diễn ra, Nghi ngờ và Đang hồi phục
Chia sẻ	Photo hoặc scan	PNG và in ở mọi gói; PDF, SVG và GEDCOM ở Pro và Clinical; liên kết chia sẻ chỉ xem

Free

- 2 genogram, mỗi genogram tối đa 50 người
- 5 lượt AI mỗi tháng (Trợ lý AI trong trình soạn thảo)
- Mọi ký hiệu, chế độ xem và chú giải trên khung vẽ
- Xuất PNG, in, liên kết chỉ xem

Pro

- 25 genogram, không giới hạn số người
- AI không giới hạn, gồm cả Tạo bằng AI
- Nhập từ ảnh và ghi chú bằng AI; GEDCOM và các file gia đình khác
- Xuất PDF, SVG và GEDCOM

Clinical

- Mọi tính năng của Pro, không giới hạn genogram
- Chế độ lâm sàng: chỉ lưu trên thiết bị của bạn
- Chế độ xem nghiên cứu
- Ứng dụng máy tính cho Mac (sắp có Windows)

Thuật ngữ

Người trung tâm

Người mà genogram xoay quanh.

Gia đình gốc

Gia đình nơi một người lớn lên.

Hòa quyện (vướng víu)

Sự gần gũi làm ranh giới cá nhân bị mờ đi.

Hình tam giác

Hai người điều tiết căng thẳng bằng cách lôi kéo người thứ ba.

Vận hành quá mức và vận hành thiếu

Một người gánh quá nhiều trách nhiệm trong khi người khác gánh quá ít.

Phản ứng ngày kỷ niệm

Đau khổ quanh ngày hoặc độ tuổi của một sự kiện gia đình trước đó.

Chú giải genogram

Chú giải cho các ký hiệu, đường và màu của genogram.

Bệnh nhân được xác định

Thành viên gia đình bị coi là "vấn đề"; triệu chứng có thể phản ánh căng thẳng rộng hơn của gia đình.

Gia đình hạt nhân

Cha mẹ và con cái của họ.

Cắt đứt

Chấm dứt hoặc hạn chế nghiêm ngặt liên lạc với gia đình.

Biệt hóa

Giữ được là chính mình mà vẫn gắn bó (lý thuyết Bowen).

Con cái làm thay cha mẹ

Một đứa con đảm nhận vai trò của cha hoặc mẹ.

Truyền đời đa thế hệ

Cách thức quan hệ được truyền từ thế hệ này sang thế hệ sau.

GEDCOM

Định dạng file chuẩn cho dữ liệu cây gia phả.

Tài liệu tham khảo

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

Bennett, R. L., French, K. S., Resta, R. G., & Doyle, D. L. (2008). Standardized human pedigree nomenclature: Update and assessment of the recommendations of the National Society of Genetic Counselors. *Journal of Genetic Counseling*, 17(5), 424–433.

Congress, E. P. (1994). The use of culturagrams to assess and empower culturally diverse families. *Families in Society*, 75(9), 531–540.

Hartman, A. (1978). Diagrammatic assessment of family relationships. *Social Casework*, 59(8), 465–476.

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

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

Ký hiệu tuân theo bộ ký hiệu genogram chuẩn do McGoldrick và cộng sự mô tả, cùng các mở rộng của GenogramAI. GenogramAI không liên kết với cũng như không được các tác giả hay nhà xuất bản bảo trợ. Các genogram ví dụ là những gia đình hư cấu trong thư viện ví dụ của GenogramAI.