

ส่วนที่ 4

ปัญหาดูบภาคิติที่เกิดขึ้นในชุมชนและ
แนวคิดในการจัดโครงสร้างการส่งเสริมป้องกัน

บทที่ 8

ปัญหาครอบครัว

เค้าโครงเรื่อง

1. ความหมายของครอบครัว
2. คุณสมบัติของครอบครัวที่ดี
3. ปัญหาครอบครัวที่พบบ่อย

สาระสำคัญ

1. ครอบครัวคือกลุ่มคน 2 คนขึ้นไป ซึ่งมีความสัมพันธ์กัน โดยพันธุกรรม แต่งงาน หรือเป็นพ่อแม่บุญธรรม อยู่ร่วมกัน หรืออยู่ร่วมกันโดยไม่แต่งงาน
2. ครอบครัวที่ดีประสบผลสำเร็จ สมาชิกต้องยึดมั่น และจริงจังต่อครอบครัว มีการชื่นชมให้เกียรติกัน ใช่วาระร่วมกัน อย่างมีสุข มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ มีจิตสำนึกทางศาสนาและจิตวิญญาณ ปรับตัวได้เมื่อเกิดวิกฤต ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน มีบทบาทที่ชัดเจน และมีโครงสร้างและรูปแบบที่ดี
3. ปัญหาครอบครัวที่พบบ่อยในชุมชน คือปัญหาระดับชั้นช้อนและไม่ชั้นช้อน ปัญหาที่ชั้นช้อนจะเป็นปัญหาที่เป็นพยาธิสภาพ เช่น โครงสร้างของครอบครัวไม่สมดุล หรือเกิดจากการพัฒนาบุคลิกภาพใหม่ให้เข้ากับระบบ เช่นการเรียกร้องความสนใจทางลบ เป็นต้น ส่วนปัญหาระดับไม่ชั้นช้อน ได้แก่การทำหน้าที่ไม่เหมาะสมกับบทบาทที่มีอยู่

วัตถุประสงค์ของการเรียน

1. สามารถเข้าใจความหมายของครอบครัว และเข้าใจคุณสมบัติของครอบครัวที่ดี เพื่อเป็นความรู้ในการทำงานป้องกันระดับที่ 1 ได้

2. ยินดีว่าครอบครัวที่จะพัฒนาไปได้ดีต้องมีคุณสมบัติใดบ้าง
3. สามารถเข้าใจปัญหาครอบครัวที่สามารถพนันได้บ่อยในชุมชน

ครอบครัวเป็นส่วนสำคัญของมนุษยชาติมาเป็นเวลาภานาน เนื่องจากครอบครัวนี้ หน้าที่ผลิตเด็กหรือคนรุ่นใหม่ที่มีคุณภาพหรือไม่ ถ้าครอบครัวดีจะผลิตเด็กที่เป็นตัวแทนของสังคมที่ดี เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นเห็นคุณค่าของตนเอง และผู้อื่น รักคนเป็น นั้นคือความแข็งแกร่งของจิตใจที่เปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในวัยต่อมา

ผู้ที่มีพื้นฐานจิตใจดีจะรักตนเอง เลือกทำในสิ่งที่ดีไม่ทำร้ายตนเอง เช่น เขาจะไม่ติดยาเสพติด ไม่สูบบุหรี่ กินเหล้า ฯลฯ เพราะไม่อยากให้ตนเองมีอันตราย ไม่อยากให้พ่อแม่ที่เรา รักเสียใจ คนที่สามารถอื่นเป็น จะไม่ค่อยมีปัญหารื่องมนุษยสัมพันธ์ และเมื่อประสบปัญหาไม่ว่าจะเป็นช่วงการเปลี่ยนแปลงในชีวิตหรืออุบัติภัยต่าง ๆ ผู้มีพื้นฐานดีก็ย่อมปรับตัวได้ มีความเชื่อมั่นที่จะแก้ปัญหาให้ลุล่วงไป ปัญหาความเครียด อารมณ์เศร้า ฆ่าตัวตาย ทำร้ายผู้อื่น จะไม่เกิดขึ้น

ครอบครัว หมายถึง กลุ่มคนจำนวน 2 คนขึ้นไป ซึ่งมีความสัมพันธ์กันโดยพันธุกรรม แต่งงานหรือเป็นพ่อแม่ลูกบุญธรรม และอยู่ร่วมบ้านเดียวกัน รวมทั้งคนที่อยู่ร่วมกันโดยไม่แต่งงาน หรืออยู่ด้วยกันโดยไม่มีบุตร

ครอบครัวเปรียบเสมือนระบบเครื่องยนต์ของรถ ซึ่งประกอบด้วยตัวจักรกลหลายตัว ทำงานร่วมกัน ตัวจักรกลหรือเครื่องกลเหล่านี้ต้องทำงานที่ของตนเองอย่างดีเพื่อจะส่งผลให้เกิด การประสานกัน และทำให้รถยนต์แล่นไปได้ ถ้าเครื่องจักรตัวใดตัวหนึ่งเสีย หรือทำงานได้ไม่ดี ไม่เต็มที่ ก็จะกระทบไปทั้งระบบ ทำให้รถอาจกระแทกແเล่นไปได้ไม่ดีนัก และແเล่นไม่ได้เลยในที่สุด ถ้าเราไม่หากุศลพร่องและซ่อมแซมเสีย

ครอบครัวอาจขึ้นต้นด้วยดี แข็งแรง แต่ไม่มีอะไรการันตีว่าครอบครัวจะดีไปเรื่องนั้นตลอดไป มนุษย์กับมนุษย์แต่ละคนว่าจะทำงานที่ดีหรือไม่เมื่อเกิดปัญหาหรือการเปลี่ยนแปลงขึ้น เช่น ครอบครัว พ่อแม่ลูก ครอบครัวหนึ่งอาจตั้งต้นด้วยดีแต่ต่อมาก็เกิดตกงาน หรือแม่เกิดเจ็บป่วย ผู้ที่ทำงานที่ทำเงินหรือทำงานที่ดูแลบ้านครอบครัวเสียไปสามชิกน์จะรู้สึกภูกสั่นคลอน สับสน ถ้าได้รับการช่วยเหลือทางจิตใจก็จะช่วยให้เกิดการจัดโครงสร้างครอบครัวใหม่ การทำ

หน้าที่ของสมาชิกที่เหลือต้องมีการจัดแข่งเสียงใหม่ การปรับเปลี่ยนต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้ครอบครัวผ่านพ้นวิกฤติการณ์และปรับตัวได้ดีขึ้น

คุณสมบัติของครอบครัวที่ดี

ครอบครัวที่ดีไม่ใช่เป็นครอบครัวไม่มีพยาธิสภาพเท่านั้น แต่รวมถึงขบวนการการปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่ดี และมีผลของความสัมพันธ์ที่อ่อนน้อม สมาชิกมีสุข ร่วมกันแก้ปัญหาได้

เบค瓦และเวค华 (Becvar and Vecvar) 1982 ได้ให้คำจำกัดความของครอบครัวว่ามีลักษณะหลัก ๆ ดังนี้

1. เป็นครอบครัวที่มีการสมรสหรืออยู่กันอย่างถูกต้องตามกฎหมาย
 2. สมาชิกมีบทบาทที่แน่นอน และทำหน้าที่อย่างสม่ำเสมอตามบทบาทนั้น เช่น มีบทบาทเป็นพ่อค้าห้องทำงานที่ เช่น หางานเลี้ยงครอบครัว ช่วยเลี้ยงดู คุ้มครองลูก ในฐานะพ่อที่ดี เป็นต้น
 3. มีพฤติกรรมที่เอื้อเพื่อ อาหาร ซึ่งกันและกันอย่างสม่ำเสมอ
 4. มีการเลี้ยงดูบุตร และมีความสัมพันธ์ของคู่สมรสอย่างมีประสิทธิภาพและคงเด่นคงวา
 5. มีจุดมุ่งหมายของครอบครัวและการทำงานของสมาชิกแต่ละคน
 6. มีการยึดหยุ่น และการปรับตัว เพื่อจะจัดหาวิธีการที่เหมาะสม เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงชีวิต ซึ่งเป็นการพัฒนาตามปกติ และเมื่อมีวิกฤติการณ์เกิดขึ้น
- ครอบครัวที่ดีประสบความสำเร็จ มีสุข และเข้มแข็ง จะเป็นครอบครัวที่มีความสมดุลย์ในหลาย ๆ ด้าน เช่น สมาชิกทุกคนพอใจรู้ว่า ปัญหาใดควรให้ความสนใจและจะจัดการแก้ปัญหานั้นอย่างไร ตามบทบาทของแต่ละคนที่มีอยู่ โดยที่สมาชิกทุกคนไม่ได้ใช้แต่เหตุผล หรืออารมณ์เพียงอย่างเดียวในการจัดการกับปัญหานั้น แต่เขาจะรวมพลังกัน และร่วมกันวางแผนที่เป็นจริงปฏิบัติได้ แม้ปัญหาจะซับซ้อน หรือมีแรงกดคันหลาย ๆ ด้าน แต่สมาชิกก็จะมีความคิดทางบวก และทางออกที่ดีได้ ไครซาน มัวร์และซิล (Krysan, Moore และ Zill) 1990 ได้ทำวิจัยและแสดงให้เห็นว่าครอบครัวที่ดีน่าจะมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้ด้วย ซึ่งทั้ง 9 ด้านนี้เป็นลักษณะที่

สำคัญ ซึ่งจะส่งผลต่อโครงสร้างของครอบครัวและพัฒนาการของครอบครัวว่าจะประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลว

1. การยึดมั่นและจริงจังต่อครอบครัว

เป็นหลักสำคัญที่สุดของการทำหน้าที่ของครอบครัว ในครอบครัวที่ดี เข้มแข็ง สามารถมีความเสียสละไม่เพียงเพื่อครอบครัวเป็นส่วนรวมเท่านั้น แต่ยังเสียสละเพื่อการเสริมสร้างเลี้ยงคุ้มมาชิกแต่ละคนอีกด้วย เช่น การให้เวลา กำลังกายกำลังใจ เพื่อกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัว

นอกจากนี้ยังรวมถึงการรักครอบครัว จรักกักดีต่อครอบครัวทั้งในบ้านทุกห้องร่วม ทุกห้องค่วย คู่สมรสหรือสมาชิกแต่ละคนก็ตาม ถ้าไม่มีความจริงใจยึดมั่นในครอบครัวหรือลังเลมั่นคงมีปัญหาสมรสหรือปัญหาสัมพันภพในครอบครัวตามมา ซึ่งผลก็คืออาจมีการแตกแยก หย่าร้างในที่สุด

2. การชื่นชม

ในครอบครัวที่ดี เข้มแข็ง จะเป็นครอบครัวที่รู้จักแสดงความชื่นชมให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีรายงานพบว่า คู่สมรสในครอบครัวที่สุขภาพดี จะมีแนวโน้มในการสร้างความเชื่อมั่นต่อกันโดยการให้ความรัก ยกย่อง ชมเชย ในขณะที่ครอบครัวที่ขาดความสุขมีปัญหาขัดแย้ง มั่นคงมีการโ久นติ่ว่าร้ายกันโดยกัน ไม่มีการยกย่องชมเชย บางครั้งใช้ความรุนแรงต่อกัน

3. มีความพอใจที่จะใช้เวลาร่วมกัน

ครอบครัวที่ดีจะใช้เวลาร่วมกันทั้งปริมาณและคุณภาพด้วยกัน ซึ่งແນ່ນอนช่วงของ การใช้เวลา_rwm กันควรเป็นช่วงที่มีความสุข คงไม่มีใครยกอยู่ด้วยกันแล้วทะเลขากันในเรื่อง ไม่เป็นเรื่อง ขัดแย้ง โดยเดียวกัน หน้าบุคบึง หรือข่มขู่บีบบังคับกัน สมาชิกในครอบครัวต้องการอยู่ด้วยกันอย่างมีประสิทธิภาพและคุณภาพแม้จะช่วงเวลาสั้น ๆ ก็ตาม

ตัวอย่างของการใช้เวลาที่มีทั้งคุณภาพและปริมาณได้แก่ การไปเที่ยวด้วยกันในวันหยุดพักผ่อน ในครอบครัวที่ฐานะเศรษฐกิจไม่ดีอาจมีปีกนิกในสวนสาธารณะวันเสาร์อาทิตย์ ซึ่งจะได้พักผ่อนหย่อนใจ และเด็ก ๆ ได้มีที่ว่างเล่น เล่นนอลล์ เกมส์ต่าง ๆ การใช้เวลา_rwm กัน

จะช่วยให้สมาชิกได้แชร์ความรู้สึก ความเอื้ออาทร ดูแลซึ่งกันและกัน และผูกพันกัน ซึ่งจะนำมาซึ่งความมั่นคงทางจิตใจ

4. รูปแบบการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

การสื่อสารหมายรวมทั้ง ผู้ส่ง ผู้รับ การใช้ภาษาโดยต้อง และภาษาท่าทางเพื่อการส่งข้อมูลระหว่างสมาชิกด้วยกัน ในครอบครัว ในครอบครัวที่ดีมีการทำหน้าที่ประสานกันดี การสื่อสารจะราบรื่น เข้าใจกันและเข้าใจข้อมูลที่ได้อ่านดี แต่ในครอบครัวที่ขาดสุข การสื่อสารจะมีช่องว่าง หรือช่วงเงียบไม่ได้รับการตอบสนองจากผู้รับ โดยข้อมูลถูกส่งแต่ไม่จะกระทบต่อจุดอ่อนหรือสิ่งที่ผู้รับไม่พอใจ

บร็อกและบาร์นาร์ด (Brock and Barnard) 1992 ได้พูดถึงลักษณะการสื่อสารของครอบครัวที่ดีนั้นนี้แนวโน้มที่จะช่วยกันและทางทางออกของปัญหา และเป็นรูปแบบของการแชร์ความคิด ความรู้สึกกัน ข้อมูลหรือสารที่สื่อระหว่างสมาชิกในครอบครัว แจ่มชัด และเป็นลักษณะสอดคล้องสมพسانกัน และการสื่อสารจะเป็นแบบเปิดเผยเปิดกว้างแสดงออกมากกว่าจะเก็บกดเงยยน เมื่อเกิดข้อขัดแย้งขึ้น ครอบครัวที่ดีจะทางออกโดยใช้การอภิปราย อกปัญหา โดยทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นได้ และสื่อถ้อยคำเสียงที่เป็นมิตร

5. จิตสำนึกทางศาสนาและจิตวิญญาณ

การมีศาสนากวนศีลความชั่วในหัวใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของครอบครัวในโลกนี้ เพราะความรู้สึกของคุณธรรมต่าง ๆ ของสมาชิกจะทำให้ครอบครัวเกิดสุข สงบ และพัฒนาไปในทางดี ได้มีการศึกษาพบว่าคู่สมรสหรือสมาชิกครอบครัวที่มีความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณและเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาบ่อย ๆ จะสามารถปรับตัวได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่เชื่อและสนใจในเรื่องศาสนา เมื่อเกิดเหตุการเปลี่ยนแปลงขึ้นในชีวิต เช่น การเกิด การตาย การแต่งงาน หรือเกิดอุบัติภัยขึ้น และจากการศึกษายังพบว่า คู่สมรสที่มีพื้นฐานความเชื่อ ความศรัทธาต่อสิ่งเหล่านี้จะมีความสัมพันธ์ผูกพันกันมากกว่าผู้ที่ไม่สนใจเรื่องศาสนาและคู่แต่งงานหรือสมาชิกในครอบครัวที่ศาสนาความเชื่อต่างกันก็มีรายงานที่ทำให้น่าเชื่อว่ามีความพึงพอใจในชีวิตสมรสและความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำกว่าครอบครัวที่มีความเชื่อและศาสนาเดียวกัน

6. ปรับตัวได้มีอิทธิพลต่อการณ์

มีวิกฤติการณ์มากหมายหลายชนิดที่กระบวนการหรือมีผลต่อชีวิตครอบครัว วิกฤติการณ์ อย่างหนึ่งก็คือเหตุการณ์ที่ไม่คาดว่าจะเกิด เช่น ภัยธรรมชาติไม่สามารถมีบุตรได้ หรือไม่ได้เพศที่ต้องการ ในสถานการณ์เช่นนี้ ในครอบครัวที่ดีจะแสดงออกถึงการให้กำลังใจกัน ปะลอบใจกัน ส่วนครอบครัวที่ล้มเหลวหรือมีปัญหามักใช้วิธีประนาม โนนตีกัน เป็นต้น

อีกวิกฤติการณ์หนึ่งก็คือ เหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น เช่น ต้องย้ายบ้านเพื่อสร้างครอบครัวเอง หรือการมีบุตรคนแรก ในตัวอย่างสถานการณ์เช่นนี้แม้จะเป็นเหตุการณ์ธรรมชาติทั่วไป แต่แต่ละคนก็มีปัญหาเฉพาะตัวไม่เหมือนกัน ครอบครัวที่ดีมักจะใช้วิธีปรึกษาหารือ หากเครื่องมือช่วยหรือขอความช่วยเหลือจากผู้มีประสบการณ์มาก่อน ครอบครัวที่ดีจะมองเหตุการณ์เหล่านี้ด้วยอารมณ์บัน และแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงนี้

7. การให้กำลังใจซึ้งกันและกัน

เนื่องจากครอบครัวทำงานเป็นระบบ ครอบครัวจะแข็งแรงได้ก็ขึ้นกับความเข้มแข็ง ของสมาชิกทุกคน ฉะนั้นสมาชิกแต่ละคนควรให้กำลังใจส่งเสริมสนับสนุนความสามารถของ กันและกันเพื่อช่วยให้สมาชิกพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งการให้กำลังใจสนับสนุนทางใจจะสำคัญ มากในช่วงเด็กวัยเรียน ซึ่งจะมีผลต่อผลสำเร็จทางการเรียน และช่วงวัยรุ่นเพื่อให้วัยรุ่นได้ สามารถแก้ปัญหาด้านการเปลี่ยนแปลงทางกาย และด้านการปรับตัวกับกลุ่มเพื่อนหรือช่วงวัยผู้ ใหญ่ตอนต้นที่ต้องย้ายจากบ้านพ่อแม่เมื่อแต่งงาน เป็นต้น

8. บทบาทที่ชัดเจน

บทบาทในครอบครัวจะเป็นพฤติกรรมที่ผู้มีบทบาทแสดงชัด ๆ เกี่ยวเนื่องกับกิจกรรม ในครอบครัว บทบาทในครอบครัวที่ดีจะชัดเจนเหมาะสมกับกลุ่มและสร้างสรรค์ และบางบทบาทมีความจำเป็น เช่น ผู้มีบทบาททางเงิน ทำอาหาร แต่งบงานบทบาทก็ไม่จำเป็นและไม่สำคัญ เช่น ผู้ทำหน้าที่ทางองค์กรเพื่อสามี เป็นต้น บทบาทในครอบครัวจะถูกกำหนดจากหลายปัจจัย เช่น ปัจจัยเรื่องอายุ วัฒนธรรม ค่านิยมต่าง ๆ เช่น ในวัฒนธรรมไทยผู้หญิงต้องทำครัวทำอาหาร ดูแลงานบ้าน ผู้ชายทำหน้าที่หาเงินเพื่อเลี้ยงครอบครัวและลูก เป็นต้น ซึ่งสมาชิกแต่ละคนต้องทำ หน้าที่ให้ดีเพื่อครอบครัวจะคงอยู่ได้อย่างราบรื่น ถ้าสมาชิกคนใดไม่ทำหน้าที่ ระบบครอบครัว

จะถูกกระบวนการกระเทือน อย่างไรก็ต้องรับรู้ที่ดีจะมีการแลกเปลี่ยนบทบาทกันหรือมีการยึดหยุ่นบ้างก็ได้ เช่น ผู้หญิงเริ่มทำงานหนาเงินช่วยครอบครัว ผู้ชาย ช่วยเลี้ยงลูกทำงานบ้าน เป็นต้น

9. โครงสร้างและรูปแบบที่ดี

ครอบครัวที่ดีควรจะมีองค์ประกอบของสมาชิกที่มีความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกลมกลืนกัน ไม่แบ่งเป็นฝักเป็นฝ่าย เช่น แม่กับลูกสาวเป็นฝ่ายเดียวกันและรวมหัวกันเป็นปรปักษ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว หรือพ่อภรรยาแม่ทะเลขัดแย้งกัน เรื่องลูกชายที่เกเร เป็นต้น ในครอบครัวควรอยู่ในสภาพะสมดุลย์ (Homeostasis) เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น เช่น ลูกชายวัยรุ่นเริ่มเที่ยวกลางคืน กลับดึก ซึ่งวัยรุ่นความมีการเที่ยวบ้าง แต่ไม่ควรเที่ยวจนเสียการเรียน พ่อแม่อาจต้องตักเตือนและตัดสิทธิ์บางอย่างจนกว่าลูกวัยรุ่นจะรับผิดชอบและกลับบ้านตามเวลาที่ตกลงกันไว้ก็ไม่ดี ในครอบครัวที่เป็นปัญหา สมาชิกบางคนมีอารมณ์เศร้า ตัดสินใจไม่ได้ ตกงานหรือสภาพาเสพดี มากเกี่ยวนেื่องกับโครงสร้างของครอบครัว เช่น เข้มงวดเกินไป หรือปล่อยปละละเลยทำให้เกิดปัญหาในครอบครัวได้

ความตึงเครียดของชีวิตครอบครัว

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของทุกครอบครัว ทุกครอบครัวพยายามทำให้ปัญหาความเครียดต่าง ๆ ลดลงหรือหมดไปโดยการทำลาย ๆ วิธี ซึ่งความเครียดที่ดีต้องเรียนรู้เตรียมตัวในการเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ ถึงแม้ความเครียดที่ต้องเผชิญเป็นเรื่องธรรมชาติ เช่น การเปลี่ยนแปลงในช่วงชีวิต (การมีลูกคนแรก การเลี้ยงดูลูกวัยต่าง ๆ ลูกโตออกไปตั้งครอบครัวเอง ฯลฯ) แต่แต่ละครอบครัวก็มีเอกลักษณ์ของตนเอง เช่นการวางแผนการมีบุตร การคาดหวังจำนวนเพศของบุตร เป็นต้น โดยทั่วไปความเครียดแบ่งเป็น 2 ชนิดคือ

1. ความเครียดที่คาดหวังว่าจะเกิด เช่นความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงตามช่วงพัฒนาการของชีวิต ซึ่งครอบครัวต้องปรับกับสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น เรื่องงาน โรงเรียนและสังคมรอบข้าง ซึ่งจากการศึกษาพบว่าปัญหารอบครัวมักเกี่ยวกับเรื่องเศรษฐกิจการเงิน พฤติกรรมของลูก ๆ การใช้เวลาที่ขาดประสีทิชภาพของสมาชิก การสื่อสารกับลูก การใช้เวลา

ส่วนตัวที่ขาดประสีพธิภาพ เป็นต้น ซึ่งการแก้ไขควรจะมีการวางแผนการใช้เงินมีตารางการใช้เวลาให้ถูกต้องมากขึ้น

2. ความเครียดที่ไม่ได้คาดว่าจะเกิด ซึ่งมักเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้ตกใจ ประหาดใจ เหตุการณ์ในชีวิตซึ่งเกิดขึ้นเร็วเกินไป โดยไม่ได้ภาระหนักหรือคิดมาก่อน เมื่อเกิดเหตุการณ์ ความเครียดชนิดนี้จะกระทบต่อสุขภาพ ความสุข ความเป็นอยู่ที่ดีของครอบครัว ซึ่งจะส่งผลให้ สมาชิกมีความเครียดทางอารมณ์ ระบบครอบครัวแปรปรวนไป เช่น พ่อเกิดอุบัติเหตุเสียชีวิต แม่หรือสมาชิกคนอื่นอาจต้องรับหน้าที่บูรณาการพ่อแทน ซึ่งอาจทำได้ไม่ดี หรือทำไม่ได้ เป็นผลให้เกิดความไม่สมดุลย์ในครอบครัวได้

โครงสร้างและหน้าที่ของครอบครัว

มีรูปแบบครอบครัวหลายชนิดในสังคม บางลักษณะก็เก็บปัญหาได้ เมื่อมี ความเครียดหรือความไม่สมดุลย์เกิดขึ้น บางลักษณะก็เก็บปัญหาไม่ได้ เมื่อเกิดวิกฤติซึ่งโดยทั่วไปแบ่งได้เป็น 4 ประเภท คือ

1. ครอบครัวที่มีสมาชิกคนใดคนหนึ่งควบคุมการตัดสินใจ เมื่อเกิดปัญหาขึ้นครอบครัวประเภทนี้ สมาชิกคนนั้นจะมีอำนาจเหนือกว่าสมาชิกทุก ๆ คนในบ้าน มีลักษณะควบคุม วางแผนเบียบ สมาชิกที่เหลือมักสมยอม ตัวอย่างเช่น พ่อเป็นผู้ตัดสินใจมีอำนาจทุกคนก็จะ เกรงใจ สมยอม ทำการตัดสินใจของพ่อ แม้ว่าจะไม่อยากทำก็ตาม

2. ครอบครัวที่ไม่มีใครตัดสินใจคนเดียว ครอบครัวลักษณะนี้ สมาชิกทุกคนจะ คล้อยตามกันหมด เพราะแต่ละคนรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถและไม่กล้าแสดงความไม่เห็นด้วย อกอกมา ตัวอย่างของครอบครัวชนิดนี้คือสมาชิกทุกคนจะพูดกันอย่างนิ่มนวล ไม่เด็ดขาด มักมี คำว่า “ตามใจ” “อะไรก็ได้” “แล้วแต่” เป็นต้น

3. ครอบครัวประเภทขัดแย้งกัน สมาชิกทุกคนในครอบครัวลักษณะนี้จะอยากมี อำนาจในการตัดสินใจ ทุกคนเชื่อว่าตนเองเก่ง มีสิทธิ์ ไม่ยอมด้อยกว่าสมาชิกคนอื่น ๆ บรรยายศักดิ์มั่นใจการโต้แย้ง ขัดแย้ง เดียงเอาชนะกันเสมอ หรือไม่ก็ใช้วิธีอ้อมค้อม ไม่ร่วมมือ หรือตัดสินใจเบียบ

4. ครอบครัวประเภทแบ่งอำนาจกันตัดสินใจ คือครอบครัวที่มีลักษณะแบ่งสรรหน้าที่กันตัดสินใจ เช่น แม่ตัดสินใจเรื่องงานบ้าน ส่วนพ่ออาจตัดสินใจเรื่องซื้อรถ หรือการทำหน้าที่ที่ต้องใช้เครื่องยนต์กลไก เป็นต้น

ครอบครัวทั้ง 4 ประเภท มีทั้งข้อดีและข้อเสีย เช่นครอบครัวประเภทที่ 1 ไม่ใช่มีแต่ข้อเสีย เช่นในโอกาสที่มีปัญหาวิกฤติ ครอบครัวประเภทที่ 1 อาจเหมาะสมที่สุด แต่ครอบครัวประเภทสามยอนคล้อยตาม ไม่มีโครงสร้างตัดสินใจจากลายเป็นชนิดที่เกิดปัญหาไปก็ได้

ปัญหาครอบครัวที่พบบ่อย

ปัญหาที่พบในชุมชน ได้บ่อยແບ່ງເປັນ 2 ຮະດັບ ຄືອະດັບຂັບຂ້ອນ ແລະ ໄນຂັບຂ້ອນ

1. สาเหตุของปัญหาระดับໄມ່ຂັບຂ້ອນ ຄື

ກ. การทำหน้าที่ของสมาชิกขาดประสิทธิภาพ ອີ່ໄມ່ທຳຫັນໜ້າທີ່ຕາມນທນາທອງຕົນຮູ້ທີ່ໄດ້ ທຳໃຫ້ເປັນກາຮແກ່ສາມາຊິກຄນອື່ນ ຈຸ່າ ທຳໃຫ້ครอบครัวເກີດສກວະໄໝ່ສົມຄຸລຍ໌ໜຶ່ງ ເຊັ່ນ ແມ່ເລີ່ມໄພ ໄນທຳຫັນໜ້າທີ່ແມ່ບ້ານ ລູກອາຈຕ້ອງທຳແຫ່ນພ່ອ ຕ້ອງຫາເມັນນາງໜຶ່ງ ຮູ້ທຳຫັນໜ້າທີ່ໃນບ້ານນາງໜຶ່ງ

ຂ. ການທຳຫັນໜ້າທີ່ກ້າວກ່າຍນທນາທຸກ່ອື່ນ ເຊັ່ນ ການມີອຳນາຈເໜືອສາມາຊິກອື່ນໃນບ້ານ ຕັດສິນໃຈ ໂດຍໄໝ່ຄຳນີ້ຄືນທນາທອງຕົນ ເມື່ອເກີດປັນຍານັກໂທຢ ເຊັ່ນ ພ່ອທີ່ນັກຄົມໃຫ້ກົງເກີດທີ່ແກ່ລູກວ້ຽນ ລູກຕ່ອດຕ້ານໄໝ່ທຳຕາມ ເກີດປັນຍາສຸກພາජີຕ ເຄືບຍົດ ທຳໃຫ້ສອນໄໝ່ໄດ້ (ຕື່ງອາຈມີຫລາຍປັ້ງຈີຍທີ່ທຳໃຫ້ສອນໄໝ່ໄດ້) ພ່ອກົງຈະໂທຢແມ່ວ່າເລີ່ມລູກໄໝ່ດີ ເປັນຕົນ ຮູ້ການທີ່ຍ່າເກີດທຳຫັນໜ້າທີ່ແຫ່ນແມ່ໄປເສີ່ຍໝາດທຳໃຫ້ແມ່ເກີດຄວາມອົດອັດ ແລະ ສະສົມຄວາມກົດດັນແລະເປັນປັນປັນຫຼັ້ນ

ກ. ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນກັບນທນາທໃດນທນາທນີ້ນາກໄປ ເຊັ່ນ ລູກວ້ຽນຍ່ອມນືບນທນາທເປັນເພື່ອນ ເປັນລູກ ເປັນນັກຮຽນ ຄ້າວ້ຽນຮູ່ນອ້າງວ່າຕ້ອງທຳຮາຍງານແລະຄ້າງບ້ານເພື່ອນໂດຍໄໝ່ໄກລັນບ້ານ 7-8 ວັນ ກີ່ແສດງວ່າເຫົາໃຫ້ຄວາມສຳຄັນແກ່ນທນາທເພື່ອນນາກໄປ ໂດຍໄໝ່ສັນໃຈນທນາທອງຄວາມເປັນລູກເລີຍ ເຊັ່ນເຄື່ອງກັນແມ່ທີ່ທຳການສັງຄນ ໂດຍໄໝ່ໃຫ້ເວລາກັນກອບກັນ ກີ່ແສດງຄືນການໃຫ້ຄວາມສຳຄັນກັບນທນາທຕ່າງ ຈຸ່າ ອຍ່າງໄໝ່ເໜາະສົມ ທຳໃຫ້ເກີດສກວະໄໝ່ສົມຄຸລຍ໌ໜຶ່ງ

2. **สาเหตุของປັນຍາທີ່ຂັບຂ້ອນຮູ້ອີ່ເປັນພຍາໃຕສກວະ** ເປັນປັນຍາທີ່ສາມາຊິກນາງຄນ ຮູ້ຫລາຍຄນເລີ່ມບໍທີ່ໄໝ່ຕຽດກັບບຸຄລິກພາພຂອງເຫົາ ເຊັ່ນ ໂກງສ້າງກອບກັນປັນຍືນ ປັນຍາຈະເກີດຕາມນາເກີດສກວະໄໝ່ສົມຄຸລຍ໌ໜຶ່ງ ສາມີກຣຍາທີ່ເຮັ່ນມີລູກໃໝ່ ແຕ່ສາມີທຳຫັນໜ້າທີ່ພ່ອໄໝ່ໄດ້ຮູ້ໄໝ່

ช่วยบรรยาย รำคาญเสียงเด็ก บรรยายก็จะเครียด ໂກຮົດ ເມື່ອສະສນານ ຈຸ່າກີດປັບປຸງຫາຄອບຄວາມ
ເຂົ້າ ອີ່ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ຄຣອບຄວາມທີ່ສາມີກໍາວຽວ່າ ຄຸນຈຳນາຈ ກຣຍາສະຍອນ ມີລັກນະພິ່ງພາຄອບ
ຄວາມນີ້ຢູ່ມາດ້ວຍດີສົມດູລີ່ຍ ຕ້ອນກຣຍາເກີດອອກໄປທຳນານອກບ້ານ ຄຣອບຄວາມນີ້ອ່າງເຮັ່ນເກີດປັບປຸງຫາ
ເນື່ອງຈາກທຳນານອກບ້ານຂອງກຣຍາ ທຳໃຫ້ສາມີຮູ້ສຶກວ່າ ກຣຍາໄນ່ສົມຍອນຕ່ອໄປອີກແລ້ວ ສາມີ
ອ່າງມີຄວາມມັນໃຈລົດລົງ ເຮັ່ນມີປັບປຸງຫາຂັດແຍ້ງ ໂດຍບາງຄັ້ງສາມີກິດໃນຄຣອບຄວາມອັງ ກີ່ໄມ່ຮູ້ສາເຫຼຸ້ມ
ຂອງຄວາມໄມ່ສົງສຸຂນັ້ນວ່າເກີດຈາກຈຸດໄຫນ ເພຣະມັນເກີດຂຶ້ນລຶກ ຈຸ່າກີດປັບປຸງຫາໄວ້ສຳເນົາ ຈຶ່ງຕ້ອງ
ອາສັຍຜູ້ເຂົ້າວ່າຈະຢູ່ໃຫຍ່ແກ້ໄຂ

ນອກຈາກນີ້ນາງພຸດຕິກຣມອາຈເກີດຈາກທຳນານບຸກລິກພາພິ່ນໃຫ້ເຂົ້າກັບຮະບນ ເຊັ່ນ
ເດືອນປົວຕົວຮູ້ສຶກເປັນປະຈຳ ໂດຍແມ່ເຊື່ອວ່າ ເພຣະພ່ອເຈົ້າຫຼັກລັນບ້ານດີກ ທຳໃຫ້ລູກມີປັບປຸງຫາແລະມີ
ອາການປົວຕົວຮູ້ສຶກ ແຕ່ຈົງ ຈຸ່າກີດປັບປຸງຫາກາສຂອງບ້ານທີ່ສັບສນ ພ່ອແມ່ຈະທະເລະກັນບຣຍາກາສ
ໃນບ້ານເຄືຍດີ ແລະມີອູ່ຮັ້ງທີ່ສູງບ່ານປົວຕົວຮູ້ສຶກ ທັ້ງພ່ອແມ່ແລິກທະເລະກັນຫັນມາສັນໃຈລູກ
ລູກຈຶ່ງພັດທະນາພຸດຕິກຣມເຈັ້ນປ່ວຍເຮື່ອຍ ຈຸ່າກີດປັບປຸງຫາໄວ້ສຳເນົາ ເພື່ອໃຫ້ພ່ອແມ່ແລິກທະເລະກັນ

ກາຮສື່ອສາຮສຳຄັງຢ່າງໄວ

ກາຮສື່ອສາຮເປັນສິ່ງສຳຄັງ ເພຣະເປັນສິ່ງທີ່ແສດງຄົງວິທີຄິດຂອງແຕ່ລະຄນ ຜົ່ງແສດງໄດ້ທີ່
ທ່າທິແລະຄຳພຸດ ຄ້າສື່ອສາຮໄຟດີກີ່ຈະທຳໃຫ້ອີກຝ່າຍແປລຄວາມພິດຫຼືແປລທາງລົບ ຮີ່ອແປລໄນ່ໄດ້
ຜົ່ງຈະເກີດຄວາມຢູ່ຍາກຂຶ້ນ ຄືອຕ່າງຄນຕ່າງຄິດ ຕ່າງທຳ ໂດຍໄນ່ຮູ້ຄວາມຕ້ອງກາຣທີ່ແກ່ຈົງຂອງອີກຝ່າຍ
ໜຶ່ງ ຜົ່ງກາຮສື່ອສາຮເປັນປັ້ງຈີຍເຫຼຸ້ມທີ່ສຳຄັງຂອງປັບປຸງຫາຄອບຄວາມ ຮີ່ອອາຂເປັນພລຂອງປັບປຸງຫາທີ່ເກີດ
ຂຶ້ນກີ່ໄດ້ ດັ່ງທີ່ກ່າວແລ້ວຂັ້ງຕົ້ນ ສາມີກວຽດຮະໜັກຮູ້ວ່າຕົນເອງສື່ອແບບໄດ້ ເຊັ່ນ ຂອບທໍາໜີ ຕິດ
ໄມ່ເປັນນິຕີຣ ຂອບອກຄໍາສຳ ເປັນຕົ້ນ

ມະນີ້ນີ້ເມື່ອເກີດປັບປຸງຫາຈຸ່າງວ່າງ ສາມີກິດໃນຄຣອບຄວາມ ໄດ້ຫັນຫັນນາມວິເຄຣະໜີປັບປຸງຫາ
ຮ່ວມກັນ ນອກຄວາມຮູ້ສຶກຂອງແຕ່ລະຝ່າຍ ເພື່ອໃຫ້ປັບປຸງຫາກະຈຳງ ສຽງແລະສະຫຼັອນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງແຕ່
ລະຝ່າຍ ຜົ່ງຈະມີພລໄຟກີດກາເປົ້າມີແປງແປງໃຫ້ບຣຍາກາສຂອງຄຣອບຄວາມຈຶ່ງ

ລັກນະໂຄຮສ້າງຄຣອບຄວາມທີ່ເກີດສກວະໄມ່ສົມດູລີ່ຍ

ສ່ວນໃໝ່ຄຣອບຄວາມຈະມີສາມີກິດສກວະໄມ່ສົມດູລີ່ຍທີ່ມີຄວາມຜູກພັນສັນພັນທີ່ກັນທີ່ຮະບນ ໂດຍແຕ່ລະຄນມີ
ຄວາມເປັນຕົວອັນຕົວອັນຕົວສົມຄວຣແຕ່ເມື່ອໄດ້ເກີດກາແປງແຍກ ເຊັ່ນ ພ່ອສະນິກັບລູກສາວ ແມ່ສັນຖາ

กับลูกชายหรือแม่ลูกรวมกลุ่มกันเข้าข้างกัน แต่พ่อแยกอยู่คนเดียว ก็แสดงว่าครอบครัวเกิด
ภาวะไม่สมดุลย์ขึ้นแล้ว

การป้องกันปัญหาครอบครัว

การเลือกคู่ก่อนแต่งงานเป็นสิ่งสำคัญ อัลลินและเบนคอน (Allyn and Bacon) 1989 ได้
ให้แนวคิดว่าปัจจัยที่ส่งผลทางลบต่อการแต่งงานมีดังนี้

1. คู่แต่งงานที่พบกันหรือแต่งงานหลังจากการสูญเสีย
2. ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายต้องการแต่งงานเพื่อหนีจากครอบครัวเดิม
3. ภูมิหลังครอบครัวเดิมของทั้งสองฝ่ายมีความแตกต่างกันมาก เช่น ศาสนา ความ
รู้ ฐานะเศรษฐกิจ จริยธรรม อายุ เป็นต้น
4. คู่ที่ไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัวเดิม หรือสูญพิ้นห้องอื่น ๆ ในครอบครัวไม่ได้
5. คู่ที่ใกล้ชิดสนิทสนมกับครอบครัวเดิมมากเกินไป หรือเหินห่างมากเกินไป
6. คู่ที่ต้องพึ่งพาเรื่องการเงิน การช่วยเหลือด้านกำลังกายจากครอบครัวเดิม หรือแม้
แต่พึ่งพาทางด้านจิตใจก็ตาม
7. คู่ที่แต่งงานก่อนอายุ 20 หรือหลังอายุ 30
8. คู่ที่แต่งงานหลังจากรู้จักกันน้อยกว่า 6 เดือน หรือมากกว่า 3 ปี หลังการหมั้น
9. การแต่งงานโดยไม่มีเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวรับรู้
10. ภรรยาท้องก่อนแต่งงานหรือท้องในปีแรกที่แต่งงาน
11. ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดมีความสัมพันธ์ไม่ดีกับพี่น้องหรือพ่อแม่
12. ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดมีชีวิตในวัยเด็กหรือวัยรุ่นที่ขาดความสุข
13. รูปแบบชีวิตสมรสของแต่ละฝ่ายไม่มั่นคง

การบำบัดรักษาระบบท่องครอบครัว

ผู้ให้การบำบัดควรมีความรู้และประสบการณ์จึงจะทำให้การบำบัดมีประสิทธิภาพ
ตามหลักครอบครัวบำบัดต้องทำกับสมาชิกทุกคนในครอบครัว และทุกคนต้องยอมรับและต้อง²
เปลี่ยนเหตุผล เพราะว่าถึงแม่เราจะมองครอบครัวให้เป็นระบบ แต่อย่าลืมว่าระบบนั้นก็ประกอบ

ไปด้วยสมาชิกแต่ละคนนั่นเอง ถ้าสมาชิกแต่ละคนคือเข้าใจความรู้สึกนึกคิดซึ่งกันและกันก็จะส่งผลให้ทั้งระบบเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

ในการทำกรอบครัวบำบัดนั้น ผู้ทำกรอบครัวบำบัด จะประเมินว่าสมาชิกคนไหนมีบทบาทสำคัญในกรอบครัวนั้น และปัญหาอยู่ตรงไหน แต่ละคนมีบุคลิกภาพอย่างไร การตระหนักรู้เปลี่ยนแปลงบทบาทช่วยให้สมาชิกในกรอบครัวรู้สึกผ่อนคลายในบทบาทที่เขาจำใจเล่นนั้นให้มากขึ้น และไม่ต้องเก็บกด นอกเหนือนี้การฝึกหัดกระบวนการสื่อสารการใช้เหตุผลต่าง ๆ จะช่วยบรรยายศาสตร์ครอบครัวที่ดีขึ้น

อย่างไรก็ได้ในคนไทย การบำบัดครอบครัวมีปัญหานี้แล้วของการที่สมาชิกไม่สามารถมาครบ โดยเฉพาะสามีจะไม่ร่วมมือในการบำบัดรักษา และวิธีการรักษาโดยใช้การแสดงบทบาทสมมุติ จะไม่ได้ผลในวัฒนธรรมไทย เพราะคนไทยเก็บกดไม่กล้าแสดงออก การวิเคราะห์โดยอาศัยทฤษฎีจิตวิเคราะห์และเน้นการปรับจากตนเอง เป็นสิ่งที่เหมาะสมในกรอบครัวบำบัดของสังคมไทย

แนวทางการจัดโปรแกรม

1. จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการเลือกคู่แก้วัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
2. ให้ความรู้เรื่องครอบครัวที่ดีกับคู่สมรสอาจใช้แผ่นพับหรือจัดนิทรรศการ

สรุป

ครอบครัว คือกลุ่มคน 2 คนขึ้นไป ซึ่งมีความสัมพันธ์กัน โดยพันธุกรรมหรือแต่งงาน หรือเป็นพ่อแม่บุญธรรม ซึ่งอยู่ร่วมกัน หรืออยู่ร่วมกันโดยไม่แต่งงาน

ครอบครัวดี จะผลิตเด็กหรือคนรุ่นใหม่ที่มีคุณภาพและเป็นตัวแทนของสังคมที่ดี เด็กที่มาจากครอบครัวดีจะเชื่อมั่น สามารถรักตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่ไม่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตคือมา

ครอบครัวที่ดี เป็นครอบครัวที่สมรสสุกต้องตามกฎหมาย มีบทบาทแน่นอนในสมาชิกแต่ละคน มีปฏิกริยาต่อกันทางบวก เช่น เอื้อเพื่อ ทุ่มเท เอื้ออาทร สื่อสารทางดี ให้เวลาที่มีคุณภาพต่อกัน รวมทั้งมีการยึดหยุ่น ปรับตัวได้เมื่อเกิดวิกฤติการณ์ และสมาชิกที่มีจิตสำนึกทางศาสนา จิตวิญญาณ มีจริยธรรมในการดำเนินชีวิต

การป้องกันปัญหาครอบครัว การให้ความรู้เรื่องการเลือกคู่ และปัจจัยที่จะส่งผลทางลบต่อชีวิตครอบครัว

การให้การบำบัดควรเน้นการแก้จากตนเอง หรือผู้เดือดร้อนจะเหมาะสมกว่าในวัฒนธรรมไทย

แบบฝึกหัด

1. ครอบครัวคืออะไร สำคัญอย่างไร
2. ครอบครัวที่ดี มีลักษณะอย่างไร
3. ปัญหาครอบครัวในชุมชนที่พบบ่อยมีอะไรบ้าง
4. ปัจจัยลบต่อชีวิตสมรสมีอะไรบ้าง