



## สุขภาพจิตครอบครัว

ครอบครัว เป็นหน่วยที่เล็กที่สุดในสังคมที่มีส่วนเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นกับบุคคล กล่าวคือ ถ้าสมาชิกในครอบครัวมีความรัก ความเข้าใจซึ่งกันและกัน เอื้ออาทร ห่วงใยดูแล ซึ่งกันและกัน ก็จะส่งผลให้ครอบครัวมีความสุขและปลูกฝังบุคลิกภาพที่ดีให้กับสมาชิกในครอบครัวได้ แต่ในขณะเดียวกันถ้าสมาชิกในครอบครัวทะเลาะวิวาทกัน มีความขัดแย้ง ไม่เข้าใจกัน ครอบครัวก็จะไม่มีความสุข และอาจส่งผลให้เด็กก้าวร้าว เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวและไม่สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น

### 1. หน้าที่ของครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่เล็กที่สุด แต่สำคัญที่สุด เนื่องจากเป็นสถาบันแรกที่สามารถหล่อหลอมและพัฒนาบุคคลต่างๆในครอบครัวให้เป็นบุคคลอันพึงประสงค์ของสังคม ซึ่งมีหน้าที่ คือ

- หน้าที่สร้างสรรค์สมาชิก ครอบครัวมีหน้าที่สร้างสมาชิกใหม่ขึ้นทดแทนสมาชิกเดิมที่จากไปเพื่อสืบวงศ์ตระกูลต่อไป แต่ก็ต้องตั้งอยู่บนความสมดุลกับสังคมถ้ามากเกินไปก็จะทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมา
- หน้าที่อบรมสั่งสอนระเบียบของสังคม ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่มีหน้าที่และบทบาทในการอบรมสั่งสอนที่สำคัญที่สุด โดยมุ่งเน้นให้รู้จักค่านิยมพื้นฐานทางวัฒนธรรม การพัฒนาบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย และการปรับตัวเข้ากับสังคม
- หน้าที่ให้ความรักและความอบอุ่น ครอบครัวเป็นแหล่งสำคัญในการให้ความรัก ความอบอุ่นและกำลังใจแก่สมาชิกเพื่อให้สามารถต่อสู้และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตในสังคมได้
- หน้าที่กำหนดสถานภาพ เมื่ออยู่ในครอบครัว สมาชิกทุกคนจะมีสถานภาพที่ถูกกำหนดขึ้นโดยกำเนิด เช่น เพศ เชื้อชาติ ศาสนา เชื้อชาติ สัญชาติ และสถานะในครอบครัว
- หน้าที่ปกป้องคุ้มครองหรือเลี้ยงดูผู้เยาว์ ครอบครัวจะทำหน้าที่ดูแลปกป้องและพัฒนาสมาชิกที่เกิดขึ้นใหม่ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และให้การศึกษา
- หน้าที่ทางเศรษฐกิจ สมาชิกในครอบครัวทุกคนถือเป็นหน่วยการผลิตที่สำคัญ ทุกคนจะต้องทำงานและแบ่งผลผลิตซึ่งกันและกัน เช่น พ่อแม่จะทำมาหากินเพื่อเลี้ยงลูกในวันเด็ก แต่พอในวัยหนุ่มสาวลูกก็จะทำมาหากินเพื่อเลี้ยงดูพ่อแม่



- หน้าที่ทางการศึกษา ครอบครัวเป็นแหล่งการศึกษาแห่งแรกของสมาชิก แต่เมื่อถึงวัยต้องรับการศึกษานในโรงเรียน ครอบครัวก็มีหน้าที่ต้องส่งสมาชิกเข้าเล่าเรียนศึกษา โดยต้องให้การสนับสนุนในเรื่องการศึกษา เพื่อให้มีความรู้เพื่อที่สามารที่จะประกอบอาชีพได้ในอนาคต
- หน้าที่ทางศาสนา ครอบครัวต้องมีหน้าที่ในการปลูกฝังให้เลื่อมใสในศาสนาประจำชาติ และส่งเสริมให้ปฏิบัติตนตามคำสั่งสอนของศาสนา เพื่อให้เป็นคนดีของสังคม

## 2. องค์ประกอบพื้นฐานในการสร้างความผูกพันในครอบครัว

หลักพื้นฐานในการสร้างความผูกพันในครอบครัวเกิดจากองค์ประกอบ 6 ประการคือ

- มีความใกล้ชิดกัน (Proximity)
- มีกิจกรรมที่ทำร่วมกัน (Family Activity)
- มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพระหว่างกัน (Effective communication)
- มีเป้าหมายร่วมกัน (Family Goal)
- มีการแบ่งปันและใส่ใจกันในครอบครัว
- มีการแก้ไขความขัดแย้งในเชิงสร้างสรรค์

## 3. วัฏจักรครอบครัว

วัฏจักรครอบครัวเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะทำให้เราเข้าใจชีวิตครอบครัวและสามารถอธิบายพฤติกรรมครอบครัวและคาดการณ์ได้ว่าชีวิตอนาคตของครอบครัวจะเป็นเช่นไร เพื่อให้เราสามารถรับกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ โดยสามารถแบ่งได้ 7 ขั้นตอนคือ

- 1) ครอบครัวเริ่มต้น อยู่ในระยะเริ่มต้นของการสมรส มีการศึกษาลักษณะอุปนิสัยใจคอซึ่งกันและกัน ร่วมกันวางแผนการใช้จ่ายเพื่อสร้างครอบครัวให้เกิดความมั่นคง เป็นช่วงที่คู่สมรสรู้สึกพึงพอใจในชีวิตมากที่สุด
- 2) ครอบครัวมีลูกเล็ก อยู่ในช่วงของการมีบุตรคนแรกจนกระทั่งถึงคนสุดท้าย ครอบครัวจะเริ่มมีความสับสนวุ่นวายในการจัดการเพื่อเลี้ยงดูสมาชิกใหม่ ทำให้สามีและภรรยาใช้เวลาอยู่ด้วยกันน้อยลง เนื่องจากทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ให้กับการดูแลบุตร ความพึงพอใจในชีวิตจะเริ่มลดลง
- 3) ครอบครัวมีลูกวัยก่อนเรียน เป็นช่วงที่ลูกเริ่มโตขึ้น ภาระในการเลี้ยงดูมีเพิ่มมากขึ้น ต้องใช้เวลาในการดูแลบุตรเพิ่มมากขึ้น ภาระนี้จะทำให้สามีภรรยาเกิดความอ่อนล้า เครียดและเบื่อหน่าย อาจนำมาซึ่งความขัดแย้งกันได้



- 4) ครอบครัวมีลูกวัยเรียน เป็นช่วงที่บุตรเริ่มเข้าสู่โรงเรียนเพื่อพัฒนาทักษะทางด้านร่างกายและจิตใจ สามีและภรรยาจะมีโอกาสอยู่ร่วมกันมากขึ้น และต้องทำงานมากขึ้นเนื่องจากจะมีภาระค่าใช้จ่ายในการเล่าเรียนของบุตรเกิดขึ้น
- 5) ครอบครัวมีลูกวัยรุ่น เป็นช่วงที่บุตรเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกายและจิตใจ เริ่มเป็นตัวของตัวเอง มีอารมณ์รุนแรงและติดเพื่อน บิดาและมารดาจึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับลูก และเข้าใจตัวลูกมากที่สุดจึงจะผ่านช่วงนี้ไปได้อย่างราบรื่น
- 6) ครอบครัวเริ่มแยก เป็นช่วงที่บุตรจบการศึกษา เริ่มต้นชีวิตการทำงานและอาจจะมีครอบครัว จะเป็นการแยกตัวออกจากครอบครัว ทำให้ครอบครัวเดิมมีขนาดเล็กกลง และเน้นไปที่การให้การสนับสนุนช่วยเหลือบุตรเพื่อให้มีงานทำเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จ
- 7) ครอบครัววัยกลางคน เป็นช่วงที่บุตรทุกคนเริ่มมีงานทำ และบิดามารดาลดภาระการดูแลบุตรน้อยลง เริ่มมีเวลาในการพักผ่อนมากขึ้น และเริ่มมีบุตรหลานให้เลี้ยงดู แต่บางครั้งก็เกิดความเจ็บเหงาเนื่องจากบุตรจะแยกตัวออกไปอยู่เป็นครอบครัวใหม่
- 8) ครอบครัววัยเกษียณ ช่วงนี้เป็นช่วงที่ยุติการทำงานประจำใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่บ้าน อาจมีกิจกรรมสังคมในหมู่คนรุ่นเดียวกัน เช่นการทำบุญ การท่องเที่ยว และเป็นช่วงของการมีโรคภัยไข้เจ็บค่อนข้างมาก ต้องการให้ลูกหลานอยู่ดูแลเอาอกเอาใจ และจะเกิดความหว้าว้าวห่วงค่อนข้างมาก มักยึดศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ

#### 4. ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพอันดีภายในครอบครัว

ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมี 4 หลัก คือ

- ความรับผิดชอบ
- การชมเชยหรือชื่นชมที่เหมาะสม
- การรับฟังและการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
- การแก้ไขความขัดแย้งในเชิงสร้างสรรค์



## เอกสารอ้างอิง

1. กาญจนา ลุศนันท์ บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของบุคคลในครอบครัวและสังคม [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก <http://pirun.ku.ac.th/~agrpect/envelop/role2.doc> (วันที่ค้นข้อมูล : 2 มิถุนายน 2553).
2. คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จิตวิทยาทั่วไป พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2550
3. ศรีเรือน แก้วกังวาล จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่มที่ 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2549

## คำถามท้ายบท

1. จงอธิบายหน้าที่ของครอบครัว มาสัก 3 ข้อ
2. จงอธิบายองค์ประกอบพื้นฐานในการสร้างความผูกพันในครอบครัว
3. จงจำแนกความแตกต่างระหว่างครอบครัวเริ่มต้น และครอบครัวเริ่มแยก
4. เพราะเหตุใดครอบครัวที่มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพจึงเป็น “ครอบครัวคุณภาพ”
5. จงยกตัวอย่างปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพอันดีภายในครอบครัว มาสัก 3 ข้อ