

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเฉพาะงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องและรวบรวมไว้เป็นหัวข้อดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว และครอบครัวปกติ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาความเครียดภายในครอบครัว และวิธีจัดการกับปัญหาภายในครอบครัว
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของความเครียด และวิธีจัดการกับปัญหา

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียวและครอบครัวปกติ

ความหมายของครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่เก่าแก่และมีความสำคัญที่สุดหน่วยหนึ่งของสังคม จัดเป็นระบบที่แตกต่างจากองค์กรอื่นโดยทั่วไป กล่าวคือ การรับสมาชิกของครอบครัวจะผ่านการเกิด การรับบุตรบุญธรรม หรือการแต่งงานเท่านั้น การปลดสมาชิกจะทำได้เฉพาะจากการเสียชีวิต ไม่มีการไล่ออก หรือ หนีออกไปได้ นับจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลง และมีพัฒนาการอยู่ตลอดเวลา ครอบครัวจะต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง และคงภาวะสมดุลภายในครอบครัวให้ได้ จึงจะทำให้ครอบครัวนั้นมีความปกติสุข

คณะอนุกรรมการด้านครอบครัว ได้ให้ความหมายของครอบครัวว่า คือกลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์ และจิตใจในการดำเนินชีวิตร่วมกันรวมทั้งการพึ่งพิงทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมายและทางสายโลหิต⁽¹⁾

จาก Comprehensive Dictionary of Psychology and Psychological Term (1968) ได้ให้ความหมายของครอบครัวว่า หมายถึง กลุ่มบุคคลต่างๆที่เกี่ยวพันกันโดยสายโลหิต หรือการแต่งงาน ประกอบด้วยบิดา มารดา และ บุตร เป็นหลัก⁽⁹⁾

ในส่วนของการศึกษาของ Haber และคณะ(1987) กล่าวว่า ครอบครัวคือ กลุ่มคนที่รวมกันโดยการแต่งงาน มีความผูกพันรักใคร่กัน มีความซัดแย้งกันในบางครั้ง แต่สามารถที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันได้ มีการอบรมลูกหลาน มีระบบระเบียบในการปกครองดูแล มีการแบ่งหน้าที่บทบาทกันเองในครอบครัว⁽¹⁰⁾

นอกจากนี้ Murdock ได้ให้คำจำกัดความของคำว่าครอบครัวในเชิงมานุษยวิทยาว่า ครอบครัวคือกลุ่มสังคมซึ่งมีลักษณะสำคัญ อันประกอบไปด้วย การมีที่อยู่อาศัยร่วมกัน การร่วมมือกันทางเศรษฐกิจ และการทำหน้าที่ผลิตชาติพันธุ์มนุษย์ ครอบครัวต้องประกอบด้วยมนุษย์ที่เป็นผู้ใหญ่ ทั้งเพศชายและเพศหญิง และอย่างน้อยต้องมีคู่หนึ่งที่มีความสัมพันธ์ทางเพศต่อกันโดยการยอมรับของสังคม และชายหญิงคู่ดังกล่าวจะมีบุตรหนึ่งคนหรือมากกว่าอยู่ด้วย จะเป็นบุตรโดยสายโลหิตหรือเป็นบุตรบุญธรรมก็ได้⁽¹¹⁾

เนื่องจากรูปแบบของครอบครัวมีความแตกต่างกันไปหลายประเภท จึงเป็นการยากที่จะให้คำนิยามของครอบครัวได้อย่างชัดเจน คณะกรรมการว่าด้วยสิทธิทางแพ่งและการเมืองแห่งสหประชาชาติ ได้ให้คำจำกัดความว่า ครอบครัวคือกลุ่มคนใดๆที่ทำหน้าที่เลี้ยงดูเด็ก และกลุ่มคนซึ่งในสายตาของกฎหมายและการปฏิบัติของประเทศนั้นๆ ถือว่าเป็นครอบครัว จากคำจำกัดความนี้ ชี้ให้เห็นว่า แต่ละประเทศจะมีการยอมรับรูปแบบของครอบครัวในแต่ละประเทศของตนแตกต่างกันไป รูปแบบของครอบครัวที่ยอมรับในสังคมหนึ่งอาจไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมอีกสังคมหนึ่งก็ได้⁽¹²⁾

โครงสร้างและประเภทของครอบครัว⁽¹²⁾

1. ครอบครัวเชิงเดี่ยว (Nuclear families)

1.1 ครอบครัวเชิงเดี่ยวทางชีวภาพ ประกอบด้วย พ่อแม่และลูก 1 คน เด็กทารกจะเกิดจากหญิงคนหนึ่งและมีพ่อโดยสายเลือด 1 คน ผู้ใหญ่ทั้งสองคนอาจจะอยู่หรือไม่อยู่ด้วยกันก็ได้ แต่ครอบครัวเดี่ยวทางชีวภาพของเด็กคนนี้จะได้อำนาจจากการที่พวกเขามีความสัมพันธ์ร่วมกันจนมีบุตร ถ้าพ่อแม่หย่าร้างและแต่งงาน หรือไปอยู่กับคู่ครองคนใหม่ ก็อาจเรียกครอบครัวนี้ว่า เป็นครอบครัวเชิงเดี่ยวที่มีการปรับโครงสร้างใหม่ ในส่วนของรูปแบบที่พบมากที่สุด ได้แก่ ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่คนเดียวซึ่งประกอบด้วยแม่ หรือ พ่อ และ ลูก 1 คน หรือ มากกว่านั้น ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่คนเดียวเกิดจากการตายของคู่ครอง การหย่าร้าง การอพยพย้ายถิ่น การแยกทาง การทอดทิ้ง หรือการตัดสินใจโดยคู่สมรสที่จะเลิกอยู่ร่วมกัน ครอบครัวตะวันตกสมัยใหม่มักเป็นครอบครัวเชิงเดี่ยวทางชีวภาพที่มีคนสองรุ่น คือ พ่อ แม่และลูก อาศัยอยู่ด้วยกัน

1.2 ครอบครัวเชิงเดี่ยวทางสังคม เกิดจากการที่คนสองคนมีความสัมพันธ์ร่วมกันทั้งโดยสมรสหรือการอยู่กินร่วมกันแค่ว่า ไม่ว่าจะมียุทธศาสตร์สายเลือดหรือไม่ ครอบครัวตะวันตกสมัยใหม่ ที่ลูกๆย้ายออกไปจากบ้าน เหลือแต่พ่อกับแม่ 2 คน เรียกว่า เป็นครอบครัวเชิงเดี่ยวทางสังคม

ครอบครัวบุญธรรม และ ครอบครัวเด็กหลุดเดี๋ยว ก็ถือเป็นครอบครัวเชิงเดี่ยวทางสังคม เนื่องจาก

พ่อและแม่ ไม่ใช่ พ่อแม่ทางชีวภาพ นอกจากนี้บางประเทศเริ่มยอมรับให้ครอบครัวที่มีคน 2 คนซึ่งเป็นเพศเดียวกันอยู่ร่วมกัน จัดเป็นครอบครัวเชิงเดียวทางสังคมอีกประเภทหนึ่ง

2. ครอบครัวแบบขยาย (Extended family)

คือ ลักษณะครอบครัวในประเทศตะวันออกส่วนมาก ลักษณะครอบครัวคือกลุ่มญาติพี่น้องจะอยู่ร่วมกันอย่างใกล้ชิด แม้มีครอบครัวใหม่แล้วยังอยู่ร่วมกัน แบ่งได้เป็น 3 รูปแบบ

2.1 ครอบครัวขยายตามปกติ คือ ครอบครัวที่มีคนสามรุ่นอยู่ร่วมกัน ได้แก่ ปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ และลูก บางครั้ง ครอบครัวขยายลักษณะนี้ไม่จำเป็นต้องมีขนาดใหญ่ โดยอาจจะเป็นครอบครัวขนาดเล็กที่มีแต่เพียงยายกับหลาน อาศัยอยู่ร่วมกันเท่านั้นก็ได้

2.2 ครอบครัวที่นำบรรพญาติพี่น้องอื่นๆด้วย (Kinship families) คือ ครอบครัวที่มีสมาชิกจำนวนมากกว่าครอบครัวแบบคนสามรุ่น เพราะนอกจากจะมีสมาชิกสามรุ่นหรือมากกว่า ที่มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อกันแล้ว ก็อาจจะมีญาติพี่น้องอื่นๆที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน และถือว่าเป็นสมาชิกของครอบครัวนั้นๆด้วย

2.3 ครอบครัวแบบชนเผ่าดั้งเดิม (Tribal families) คือ ครอบครัวที่มีรากฐานอยู่บนความสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่าชีวภาพ การเลี้ยงดูเด็กอาจจะเป็นความรับผิดชอบของคนหลายคน น้องสาวของแม่ ผู้ให้กำเนิดอาจจะถูกเรียกว่าแม่ด้วยก็ได้ ครอบครัวแบบนี้มักจะไม่ทอดทิ้งเด็กกำพร้า เพราะมีผู้ที่จะทำหน้าที่แทนพ่อแม่ที่แท้จริงของเด็กจำนวนมาก

3. ครอบครัวที่มีการจัดโครงสร้างใหม่ (Reorganized families)

เป็นครอบครัวที่มีรูปแบบต่างๆที่กล่าวมาแล้ว แต่มีการจัดโครงสร้างใหม่โดยการสมรส การสมรสครั้งใหม่ หรือการอยู่ร่วมกันของผู้มีบุตรโดยการสมรสครั้งก่อน

รูปแบบของการสมรสใหม่ หรือการใช้ชีวิตร่วมกันตามประเพณีหลังจากที่สามีภรรยาคู่หนึ่งเคยมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นมาแล้วครั้งหนึ่งหรือหลายครั้ง สามีหรือภรรยา หรือ ทั้งคู่ อาจจะมีบุตรที่อาจจะอาศัยหรือไม่ได้อาศัยอยู่ร่วมกัน สามีภรรยาคู่ปัจจุบันอาจจะมีหรือไม่มีบุตรร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็บุตรโดยกำเนิดหรือบุตรบุญธรรม ในลักษณะเช่นนี้ เด็กอาจจะมีพี่น้องต่างบิดามารดา ปู่ย่า ตายาย และ ญาติที่ไม่มีความเกี่ยวพันทางสายเลือดได้เป็นจำนวนมาก ซึ่งถือว่าเป็นแหล่งญาติแห่งใหม่สำหรับเด็ก

ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว

จากการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของสังคม ที่เป็นสาเหตุให้ครอบครัว เปลี่ยนจากครอบครัวขยาย เป็นครอบครัวเดี่ยว รวมทั้งอัตราการหย่าร้างที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้เกิดรูปแบบของครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในเวลาไม่นานมานี้เอง ในอดีตครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว เป็นปรากฏการณ์ที่มีมานานแล้ว โดยมีสาเหตุมาจากการที่คู่สมรสเสียชีวิต⁽²⁾ ในปัจจุบัน นอกจากการหย่าร้าง และการเสียชีวิตของคู่สมรสจะเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดครอบครัวในลักษณะดังกล่าวแล้ว การหายไปของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งโดยไม่ได้หย่าร้าง การมีบุตรของสตรีที่ตั้งครรภ์โดยไม่ได้แต่งงาน และ การขอบุตรมา

เลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรมของคู่สมรสที่อยู่คนเดียว ก็เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้มีอัตราการเพิ่มของครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวร่วมด้วย⁽¹³⁾ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสาเหตุจากหญิงสาวอายุน้อยกว่า 18 ปี ที่ตั้งครรภ์โดยมิได้แต่งงานมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน

ครอบครัวที่อยู่ในสถานการณ์ที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว จัดเป็นภาวะวิกฤตระดับหนึ่งของชีวิตครอบครัว การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อในลักษณะที่กระจายไปทุกทิศทุกทาง (The change is pervasive) ปัญหาที่พบในครอบครัวมีความสลับซับซ้อน ละเอียดอ่อน และเป็นปัญหาที่มีรูปแบบหลากหลาย (Multi-faceted)

ปัญหาที่เป็นพื้นฐานในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว คือ การขาดแคลนแหล่งช่วยเหลือทางสังคม คู่สมรสปกติ ยังสามารถพึ่งพาและช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ แต่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว ต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้น เพื่อทดแทนรายได้จากคู่สมรสที่หายไป⁽¹⁴⁾ ทั้งยังขาดแคลนคู่คิดที่คอยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ในสภาวะการณ์ที่ยังไม่มีนโยบายทางภาครัฐที่จะเข้ามาช่วยเหลือ

จากหลายสาเหตุที่ทำให้เกิดครอบครัวที่พ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว กลุ่มครอบครัวที่มีสาเหตุมาจากการเสียชีวิตของคู่สมรส (widows) อาจจะเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจและสังคมน้อยกว่ากลุ่มที่มีสาเหตุจากการแยกจากกัน (seperated) หรือกลุ่มที่มีสาเหตุจากการหย่าร้าง(divoroe) อันเนื่องมาจาก สังคมโดยทั่วไปยอมรับมากกว่า และรายได้บางส่วนของสามีหรือภรรยาที่เสียชีวิต ก็ยังคงเป็นสิทธิที่ครอบครัวและทายาทพึงจะได้รับกรณีที่มีมรดกตกทอด เป็นผลให้กลุ่มครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว ที่มีสาเหตุมาจากการเสียชีวิตของคู่สมรสได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมน้อยกว่ากลุ่มครอบครัวที่มีสาเหตุอื่นๆ⁽¹⁵⁾ ในส่วนของกลุ่มครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียวที่ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจมากที่สุด ได้แก่กลุ่มมารดาวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์โดยมิได้แต่งงาน ซึ่งจัดเป็นกลุ่มที่หัวหน้าครอบครัวมีอายุน้อยที่สุด และประสบปัญหาหนักที่สุดในด้านเศรษฐกิจ รวมไปถึง การไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมทั่วไป เป็นผลให้ เกิดปัญหาแก่สังคมโดยรวม ที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ในสังคมปัจจุบัน⁽¹⁶⁾ นอกจากนี้การเพิ่มขึ้นของลักษณะครอบครัว ที่มีแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว ก็เป็นผลให้เกิดกลุ่มใช้แรงงานเพื่อหาเลี้ยงครอบครัวในเพศหญิงมากขึ้นด้วย

โดยทั่วไปสามารถแบ่งลักษณะครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียวได้เป็น 2 ลักษณะคือ

1. ครอบครัวที่มีแม่เป็นหัวหน้าครอบครัว (ไม่มีพ่อ)
2. ครอบครัวที่มีพ่อเป็นหัวหน้าครอบครัว (ไม่มีแม่)⁽¹⁷⁾

ครอบครัวที่มีแม่เป็นหัวหน้าครอบครัว(ไม่มีพ่อ)

จากที่กล่าวมาข้างต้น เมื่อไม่นานมานี้เองมีครอบครัวรูปแบบใหม่ๆ เริ่มปรากฏขึ้น ได้แก่ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว (Single-Parent Family) ซึ่งมีลักษณะที่ไม่สอดคล้องกับรูปแบบครอบครัวแบบเชิงเดี่ยว หรือแบบขยายซึ่งเป็นที่คุ้นเคยมาแต่ก่อน แต่ในประเทศส่วนใหญ่ ระบบกฎหมายและกระบวนการด้านนโยบายยังตามความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ไม่ทัน ซึ่งนำไปสู่ความล้มเหลวในการที่จะให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกครอบครัวเหล่านี้ ในลักษณะที่ถือว่าเป็นครอบครัวอย่างเต็มที่แท้จริง ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่คนเดียวส่วนใหญ่มักจะมีแม่เป็นผู้นำ และมีแนวโน้มที่จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งนับเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของผู้บริหารระดับนโยบายของรัฐบาล รวมทั้งทางกฎหมาย และสังคมด้วย

จากการศึกษา เกี่ยวกับครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว โดยมี แม่เป็นหัวหน้าครอบครัว Ross และ Sawhill (1976) ⁽¹⁸⁾ ได้ระบุถึงสิ่งน่าวิตกสำหรับคนในกลุ่มนี้ว่า

1. ครอบครัวที่มีแม่เลี้ยงดูลูกเพียงคนเดียว ประสบกับปัญหาทางเศรษฐกิจมากที่สุด เกือบจะครึ่งหนึ่งของครอบครัว ที่มีลักษณะดังกล่าว มีความยากจน ใช้ชีวิตอยู่ด้วยการได้รับการสงเคราะห์จากองค์กรช่วยเหลือทั้งภาครัฐและเอกชน และเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการใช้ชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยากจน
2. เกิดผลกระทบต่อเด็ก ทั้งทางด้านร่างกาย-จิตใจและสังคมในเรื่องที่ขาดพ่อ
3. ขาดนโยบายในการช่วยเหลือครอบครัวที่มีลักษณะดังกล่าวของรัฐบาลและเอกชน ที่มีทิศทางการแก้ปัญหาอย่างชัดเจน

สำหรับในส่วนของประเทศไทย จากรายงานการศึกษา และวิจัยจากแหล่งต่างๆ เกี่ยวกับปัญหาที่นำไปสู่การถูกกระทำทารุณกรรม และ การมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน สาเหตุสำคัญได้แก่สถาบันครอบครัวที่มีลักษณะครอบครัวแตกแยกในรูปการหย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือทิ้งฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด เป็นเหตุให้มีหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียว ⁽¹⁹⁾ ซึ่งเป็นสาเหตุหลัก ร่วมกับสาเหตุอื่นๆ เช่น ปัญหาสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด และการขาดความรักความผูกพันภายในครอบครัว เป็นต้น

นอกจากผลกระทบที่กล่าวมาแล้ว ปัญหาความเครียดที่มีต่อผู้นำครอบครัวที่เป็นหญิงก็เป็นสิ่งสำคัญอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม จากอดีตที่สามีมักเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัว ส่วนภรรยาทำงานบ้านและดูแลลูก แต่ในปัจจุบัน การที่ภรรยาออกไปทำงานนอกบ้าน แต่กลับมามีงานก็ต้องทำงานอีก การงานอาชีพและงานบ้านทำให้ผู้หญิงที่อยู่ในครอบครัวปกติมีความเครียดสูง ดังนั้น หากฝ่ายหญิงจะต้องทำหน้าที่เป็นผู้นำครอบครัวเพียงคนเดียว ก็จะส่งผลให้เกิดภาวะความเครียดที่ยิ่งมากขึ้น

ครอบครัวที่มีพ่อเป็นหัวหน้าครอบครัว(ไม่มีแม่)

ครอบครัวลักษณะดังกล่าว มีสาเหตุเหมือนกับครอบครัวที่มีแม่เพียงคนเดียว ถึงแม้กลุ่มครอบครัวที่มีพ่อเลี้ยงดูเพียงคนเดียวจะเป็นเพียงกลุ่มเล็กๆ แต่ก็มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น⁽²⁰⁾

Thomson และ Gongla (1983)⁽²¹⁾ เสนอแนะว่าสาเหตุที่ครอบครัวที่มีพ่อเพียงคนเดียวเพิ่มขึ้นมาก มาจาก

1. ผู้ชายมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต (life style) จากเดิมที่เป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวเพียงอย่างเดียว มาเป็นผู้ดูแลครอบครัว และ ลูกๆ ด้วย
2. ผู้ชายมีความชอบในการที่จะเป็นผู้เลี้ยงดูบุตรเพียงคนเดียว (โดยไม่มีภรรยา) มากกว่าในอดีต
3. ในกลุ่มที่ขอบุตรมาเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรมมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น แสดงถึงผู้ชายยอมรับในการทำหน้าที่เป็นพ่อมากขึ้น
4. ครอบครัวที่มีพ่อเลี้ยงดูลูกเพียงคนเดียว มีฐานะทางเศรษฐกิจในระดับที่สูงกว่าครอบครัวที่มีแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว ดังนั้น ความพึงพอใจและแหล่งช่วยเหลือครอบครัวจึงมีมากกว่า
5. ผลการวิจัยเปรียบเทียบเรื่องการเลี้ยงดูที่มีประสิทธิภาพของพ่อกับแม่ที่ต้องเลี้ยงดูเพียงคนเดียว ไม่มีความแตกต่างกัน ทำให้ผู้ชายมีความสนใจในการทำหน้าที่เป็นพ่อเพียงคนเดียวได้เพิ่มขึ้น

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีผลกระทบต่อเจตคติ ค่านิยม รวมถึงแนวคิดของบทบาทในแต่ละเพศ จากเดิมที่ชายเคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัว และหญิงเป็นแม่บ้านทำหน้าที่เป็นภรรยาและมารดาของลูก ความแตกต่างที่เห็นได้ชัดเจนในกลุ่มครอบครัวที่มีพ่อเลี้ยงดูลูกเพียงคนเดียว ได้แก่ เรื่องฐานะทางเศรษฐกิจที่มักจะอยู่ในระดับสูง และมีความสามารถในการซื้อของ ใช้จ่าย และ การบริการต่างๆภายในบ้านให้แก่ลูกๆได้มากกว่ากลุ่มครอบครัวที่มีแม่เลี้ยงดูลูกเพียงคนเดียว การศึกษาปัจจุบันยังพบว่าเจตคติและค่านิยมของเพศชายในปัจจุบันได้ยอมรับถึงบทบาทในการเป็นผู้ดูแลบ้านเรือน (housekeeping) ซึ่งเดิมเคยเป็นบทบาทของเพศหญิงมากขึ้น ทั้งนี้โดยได้รับการช่วยเหลือจากเด็กๆร่วมด้วย⁽²²⁾ ทั้งๆที่การเลี้ยงดูเด็กๆไม่ใช่บทบาทหน้าที่ของฝ่ายชาย บางครั้งมันจึงเป็นการยากที่พวกเขาจะแบ่งเวลามาปฏิบัติภารกิจดังกล่าว แต่ในกลุ่มครอบครัวที่มีพ่อเลี้ยงดูเพียงคนเดียวก็ยังมีรู้สึกประสบความสำเร็จ และพอใจกับบทบาทใหม่นี้

อย่างไรก็ตาม การศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในครอบครัวที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อเลี้ยงดูลูกเพียงคนเดียวยังมีน้อยมาก จึงทำให้ยังไม่สามารถสรุปถึงผลกระทบและปัญหาในครอบครัวดังกล่าวได้ชัดเจน ผลกระทบที่มีต่อครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูลูกเพียงคนเดียว จึงมักจะเป็นการศึกษาในกลุ่มครอบครัวที่มีแม่เลี้ยงดูลูกเพียงคนเดียวเป็นส่วนใหญ่

ผลกระทบที่มีต่อครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว

ผลกระทบดังต่อไปนี้ ถือเป็น Stressor ภายในครอบครัว มีดังนี้⁽²³⁾

1. ผลกระทบทางด้านบทบาทภายในครอบครัวที่มากเกินไป (Role overload)

ได้แก่ การที่หัวหน้าครอบครัวต้องทำหน้าที่เป็นทั้งพ่อและแม่ในเวลาเดียวกัน ก่อให้เกิดความเครียดในการดูแลอบรมเลี้ยงดู สั่งสอน แก้สมากชิกในครอบครัว นอกจากนี้ยังต้องทำหน้าที่ชดเชยต่อความต้องการที่ซับซ้อน ทั้งทางด้านอารมณ์ สังคม ทดแทนให้แก่พ่อหรือแม่ที่หายไป แก่ลูก ซึ่งถือว่าเป็นความยุ่งยากและเป็นความสิ้นเปลืองของการทำหน้าที่ของผู้ปกครอง

Hetherington และคณะ (1977)⁽²⁴⁾ กล่าวว่า ชายที่หย่าร้างและต้องดูแลลูกๆโดยปราศจากภรรยาจะมีปัญหาในเรื่องการจัดการภายในบ้าน ซึ่งเคยเป็นงานที่ภรรยาเคยทำมาก่อน รวมไปถึงบทบาทภายในบ้าน และการปรับตัวกับงานประจำภายในบ้านโดยจะประสบปัญหาอย่างมากในช่วง 1 ปีแรก และมีแนวโน้มลดลงในปีที่สองหลังการหย่าร้าง

ในส่วนของฝ่ายหญิง หลังการหย่าร้างต้องทำงานหนักมากขึ้น ทั้งภาระหน้าที่ภายในบ้านและนอกบ้าน ล้วนส่งผลให้เกิดความเครียดมากขึ้น ประสิทธิภาพในการดูแลบุตรก็ลดลงไปกว่าเดิม

2. ผลกระทบต่อภาระหน้าที่ในการหาเลี้ยงครอบครัว (Economic hardships)

การที่ต้องกลายเป็นผู้นำครอบครัว และหาเลี้ยงครอบครัวเพียงคนเดียว เป็นผลให้ผู้นำครอบครัวต้องพยายามอย่างมากเพื่อหาเลี้ยงครอบครัวให้เพียงพอ โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับลูก ผู้นำครอบครัวมักเกิดความรู้สึกที่ว่า ไม่สามารถหาเงินมาเลี้ยงครอบครัวอย่างเพียงพอได้ และลูกๆวัยรุ่นมักรู้สึกว่พวกเขาไม่เท่าเทียมกับกลุ่มเพื่อนๆในสถานะทางการเงิน(ในรายที่หย่าร้างจะมีผลกระทบมากกว่าเดิม) การแยกครอบครัว เป็นผลให้ จากเดิมที่คู่สมรสหาเงินใช้จ่ายภายใน 1 ครัวเรือน กลายเป็นเหลือผู้นำที่ต้องหาเลี้ยงครอบครัวเพียงคนเดียว เป็นผลให้ต้องหารายได้ให้มากขึ้น เพื่อทดแทนรายรับที่สูญเสียไป ถึงแม้ว่ารายได้โดยเฉลี่ยของคู่สมรสแต่ละคนจะยังเท่าเดิม

นอกจากความเครียดที่เกิดขึ้นจากการพยายามที่จะหารายได้เพิ่มขึ้น การพยายามทำงานเพื่อหารายได้ให้มากขึ้น ยังมีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจากการพักผ่อนไม่สม่ำเสมอ การมีกิจกรรมกับลูกๆที่ลดลง ส่งผลให้เกิดการขาดความสนใจ ใส่ใจกับบุตรได้มากขึ้น

3. ผลกระทบจากการที่ถูกสังคมทิ้งให้โดดเดี่ยว (Social isolation)

จากภาระหน้าที่หนักหน่วงในการหาเลี้ยงครอบครัวของหัวหน้าครอบครัว เป็นผลให้ไม่มีเวลาในการที่จะนำครอบครัวเข้าไปมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคมได้ เหมือนกับครอบครัวปกติทั่วไป รวมไปถึงการไม่แน่ใจ และลังเลของครอบครัว ในการที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพกับสังคมที่โดยมากสังคมยังไม่เปิดกว้างสำหรับครอบครัวที่มี พ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว โดยเฉพาะครอบครัวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง

การแยกจากกัน และการตั้งครวัภคโดยไม่ได้แต่งงาน Bohannan(1970) ⁽²⁵⁾ กล่าวว่า " การสูญเสียมิตรภาพในกลุ่มครอบครัวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้างนั้นเป็นเพราะว่าสังคมมีแนวโน้มที่จะรวมกลุ่มกันเฉพาะกลุ่มคนที่อยู่ในครอบครัวปกติที่มีทั้งพ่อและแม่ ส่วนกลุ่มครอบครัวที่มีการหย่าร้างจัดเป็นกลุ่มที่ผิดปกติในการที่จะนำมาวมกลุ่มสังคม ดังนั้นจึงเป็นผลให้กลุ่มครอบครัวดังกล่าว ต้องสูญเสียการติดต่อกับสังคม และขาดแหล่งช่วยเหลือจากสังคม เมื่อเทียบกับ ก่อนเกิดภาวะการหย่าร้างภายในครอบครัว "

4. ผลกระทบที่เกิดจากความรู้สึกสูญเสีย และความเศร้าโศก (Feelings of loss and grief)

ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว ไม่ว่าจะมสาเหตุมาจาก การสูญเสียชีวิตของคู่สมรส การหย่าร้าง การแยกจากกัน หรือ การตั้งครวัภคโดยไม่ได้แต่งงาน ล้วนแล้วแต่เคยประสบกับภาวะการสูญเสียมาแล้วทั้งสิ้น จึงเป็นเรื่องปกติที่ความรู้สึกสูญเสียและเศร้าโศกมักเกิดขึ้นในครอบครัวดังกล่าว นอกจากนี้การสูญเสียอื่นๆ ที่ได้รับผลกระทบจากภาวะทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่ต้องลดลง และการขาดแหล่งช่วยเหลือจากสังคม ล้วนส่งผลต่อความรู้สึกทางจิตใจของครอบครัวทั้งสิ้น หากภาวะดังกล่าวไม่ได้รับการแก้ไข ก็อาจเป็นผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า (depress) ต่อสมาชิกในครอบครัวได้

นอกจากผลกระทบต่างๆที่กล่าวถึงแล้ว Pearlín และ Johnson (1977) ⁽²⁶⁾ ยังกล่าวว่า การมีสถานะทางการเงินที่ต่ำลง ไม่ได้เป็นผลให้ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียวไม่สุขสบายอย่างเดี่ยว แต่ระดับรายได้ที่ตกต่ำลง มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคลในครอบครัวด้วย โดยพบว่า กลุ่มที่มีรายได้น้อย จัดเป็นกลุ่มเสี่ยง และต้องถูกบีบให้ย้ายบ้าน ไปอยู่ในบริเวณที่ราคาถูกลง นั้นหมายถึงสภาพแวดล้อมก็แย่ง ความปลอดภัยต่อสมาชิกในครอบครัวก็ลดลงด้วย ที่สำคัญ โรงเรียนที่เด็กๆเข้าเรียนก็มีแนวโน้มที่จะมี การเรียนการสอนที่ด้อยลงด้วย

โดยสรุปแล้ว ผลกระทบที่เป็น Stressor ของครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว ล้วนส่งผลต่อทุกๆส่วนในโครงสร้างของชีวิตครอบครัว

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับ ปัญหาความเครียดภายในครอบครัว และวิถีจัดการกับปัญหาภายในครอบครัว

ปัญหาความเครียดภายในครอบครัว

Meyer (อ้างถึงโดย Leif,1948) ⁽²⁷⁾ กล่าวว่า ร่างกายของมนุษย์พยายามที่จะคงไว้ซึ่งภาวะสมดุล แต่เมื่อใดก็ตามที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต และทำให้เกิดความไม่สบายแก่ภาวะร่างกาย ระบบร่างกายจะเรียกหาการปรับตัว แต่หากการเปลี่ยนแปลงนั้นมีมากเกินไปจนร่างกายไม่สามารถปรับตัว และคงความสมดุลไว้ได้ ก็จะก่อให้เกิดภาวะความเครียด (stress) ขึ้นแก่บุคคล Holmes & Rahe (1967) เรียก เหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงในชีวิตว่าเป็น สิ่งก่อความเครียด (stressor) ซึ่งต้องการการเปลี่ยนแปลง

เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ และภาวะความเครียด (stress) ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นพยาธิสภาพของระบบ (Organism's physiological) และเป็นการตอบสนองทางจิตใจต่อสิ่งที่ก่อความเครียด (stressor) นั้น

แต่เนื่องจากมนุษย์ เป็นสัตว์สังคม และจำเป็นต้องอาศัยอยู่ภายในครอบครัว ซึ่งตามทฤษฎีระบบ (System theory) กล่าวว่า ระบบครอบครัว (Family system) ประกอบด้วยระบบย่อยหลายระบบ ได้แก่ ระบบย่อยแห่งบุคคล (Individual subsystem) ระบบย่อยของสามี-ภรรยา (Spousal subsystem) ระบบย่อยของพ่อ-แม่ (Parental subsystem) และ ระบบย่อยของพี่น้อง (Sibling subsystem) โดยมีระบบใหญ่ ได้แก่ ชุมชน สังคม ประเทศ ครอบคลุมระบบครอบครัวอีกที ดังนั้น เมื่อหน่วยย่อยหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลง ย่อมมีผลให้หน่วยย่อยอื่นๆ และระบบทั้งระบบมีการเปลี่ยนแปลงด้วย ในทำนองเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงของระบบรวม ก็จะมีผลกระทบต่อหน่วยย่อยแต่ละหน่วยเช่นกัน

ภาวะสมดุลของครอบครัว

ครอบครัวเป็นระบบสมดุล (homeostatic system) และครอบครัวพยายามรักษา homeostatic ไว้ โดยมีกฎที่คอยควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในขอบเขต ถ้ามีการฝ่าฝืนกฎ หรือมีสิ่งที่จะทำลายภาวะสมดุลขึ้น กลไกที่รักษา homeostatic ก็จะเริ่มทำงาน จะมีปฏิกิริยาบางประการเกิดขึ้นเพื่อหยุดยั้งสิ่งนั้น เพื่อให้ครอบครัวกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลเช่นเดิม แต่เนื่องจากครอบครัวจะต้องก้าวไปตามวงจรชีวิตตลอดเวลา เช่น จากครอบครัวที่มีลูกเป็นทารก ไปสู่ครอบครัวที่ลูกเข้าวัยเรียน และวัยรุ่นในที่สุด ในแต่ละระยะ ภาวะสมดุลจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไป การมีความสมดุลไม่ได้หมายความว่า ครอบครัวจะอยู่ในตำแหน่งเดิมตลอดเวลา แท้จริงแล้ว เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงในวงจรชีวิตเกิดขึ้น ครอบครัวอาจเคลื่อนตัวจากภาวะสมดุลไปสู่ภาวะสุดขีด (extreme) ก็ได้ อย่างไรก็ตาม ครอบครัวที่ปรับตัวได้ดีจะไม่อยู่ในภาวะสุดขีดตลอดเวลาหรือนานเกินไป หากครอบครัวไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงและคงภาวะสมดุลอยู่ได้ ก็จะส่งผลให้เกิดความเครียดขึ้นในระบบครอบครัว

สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stressor)

การเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งที่ครอบครัวต้องประสบและมีผลกระทบต่อครอบครัวตลอดเวลา ครอบครัวจำเป็นที่จะต้องปรับตัว และจัดการแก้ไขและคงภาวะสมดุลให้แก่ครอบครัว ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจึงเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด (stressor event) แก่ครอบครัว และหากครอบครัวไม่สามารถจัดการแก้ไขได้สำเร็จ อาจจะทำให้เกิดภาวะวิกฤติ จากความเครียดที่สะสมภายในครอบครัวได้

โดยทั่วไป อาจแบ่งการเปลี่ยนแปลงได้เป็น 2 ประเภท คือ ⁽²⁾

1. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับบางครอบครัวเท่านั้น การเปลี่ยนแปลงแบบนี้มักจะเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน และอาจเป็นไปได้ทั้งทางบวก เช่น ลูกได้รับทุนให้ไปศึกษาต่างประเทศ และทางลบ เช่น อุบัติเหตุ และการเจ็บป่วย

2. การเปลี่ยนแปลงที่เป็นสากล นั่นคือ เกิดขึ้นกับทุกครอบครัว การเปลี่ยนแปลงประเภทนี้จะมีลำดับขั้นและรูปแบบที่แน่นอน เราเรียกว่า วงจรชีวิตครอบครัว

นอกจากนี้ จากการศึกษที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่มีผลต่อ ความเครียดของครอบครัว Holmes and Rahe (1967) ⁽²⁸⁾ ได้รวบรวมจากการศึกษาของเขา และให้ชื่อว่า Holmes and Rahe 's list ซึ่งประกอบด้วย เหตุการณ์ต่างๆ 10 ข้อที่มีผลทำให้เกิดความเครียดที่สุดภายในครอบครัว ได้แก่

1. การเสียชีวิตของคู่สมรส
2. การหย่าร้าง
3. การแยกกันอยู่ของคู่สมรส
4. ปัญหาที่ผิดกฎหมายจนถูกจำคุก
5. การเสียชีวิตของญาติสนิท
6. การบาดเจ็บ หรือ เจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว
7. การแต่งงานของคนในครอบครัว
8. การถูกให้ออกจากงาน
9. การกลับมาคืนดีของคู่สมรส
10. การเกษียณจากงาน

โดย Holmes and Rahe กำหนดถึง เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดว่าแบ่งออกเป็น 2 ประเภท

1. เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่เกิดจากภายนอกครอบครัว

เช่น สมาชิกในครอบครัวถูกฟ้องร้อง หรือถูกจับกุม ถูกจำคุกฐานกระทำผิด ครอบครัวประสบภัยพิบัติ ภัยธรรมชาติ สมาชิกในครอบครัวถูกปล้น ภาวะไม่สงบทางการเมือง ภาวะเศรษฐกิจถดถอย เป็นต้น

2. เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่เกิดจากภายในระบบครอบครัว

เช่น ภาวะการติดแอลกอฮอล์ของสมาชิกในครอบครัว การเสียชีวิตของสมาชิกในครอบครัว ปัญหาการเรียนของสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ตึงเครียดของคนในบ้าน เป็นต้น

ทฤษฎีความเครียดของครอบครัว

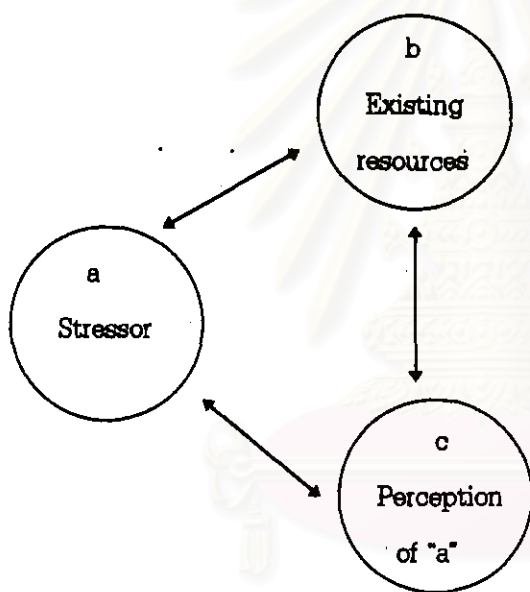
มีแนวคิดหลายรูปแบบที่อธิบายถึงทฤษฎีความเครียดของครอบครัว (Family Stress Theory)

เช่น ABCX Model ของ R. Hill, Double ABCX Model ของ H.I. McCubbin และ J.M. Patterson, Typology Model of Family Adjustment and Adaptation ของ M.A. McCubbin และ H.I. McCubbin และ Resiliency Model of Family Adjustment and Adaptation ของ H.I. McCubbin และคณะ เป็นต้น แต่ในที่นี้ขอกล่าวเฉพาะ ABCX Model และ Double ABCX Model ซึ่งเป็นรูปแบบที่ได้นำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้

Hill (1949)⁽²⁹⁾ ได้ศึกษาเกี่ยวกับ สิ่งก่อให้เกิดความเครียด (Stressor) ในครอบครัวที่มีการพรากจากกันของสมาชิกจากสงคราม และ การกลับเข้ามาสู่ครอบครัวอีกครั้งหลังเลิกสงคราม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพยายามที่จะทำความเข้าใจว่า " เพราะเหตุใด ครอบครัวแต่ละครอบครัวที่ประสบกับ stressor ตัวเดียวกันแต่มีการปรับตัวต่อสถานการณ์นั้นๆ ต่างกัน "

Hill ได้พัฒนา ABC-X Family Crisis Model ในปี 1958⁽³⁰⁾

โดยมีแนวคิดดังนี้



จากรูป

a - เป็น เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stressor Event) ที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัว โดย Hill ให้ความหมายว่า เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยที่ครอบครัวไม่ได้เตรียมตัว หรือคาดไม่ถึงมาก่อนว่าจะเกิดขึ้น หรือเตรียมการบ้างเล็กน้อยเท่านั้น ได้แก่ การเสียชีวิตของคู่สามี-ภรรยา หรือ การเสียชีวิตของผู้นำครอบครัว การที่จะต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเป็นทุกข์แก่ครอบครัว เช่น การต้องเสียค่าใช้จ่ายโดยไม่คาดคิดมาก่อน การสูญเสียเงินทอง สูญเสียความสัมพันธ์กับคนที่รัก เป็นต้น

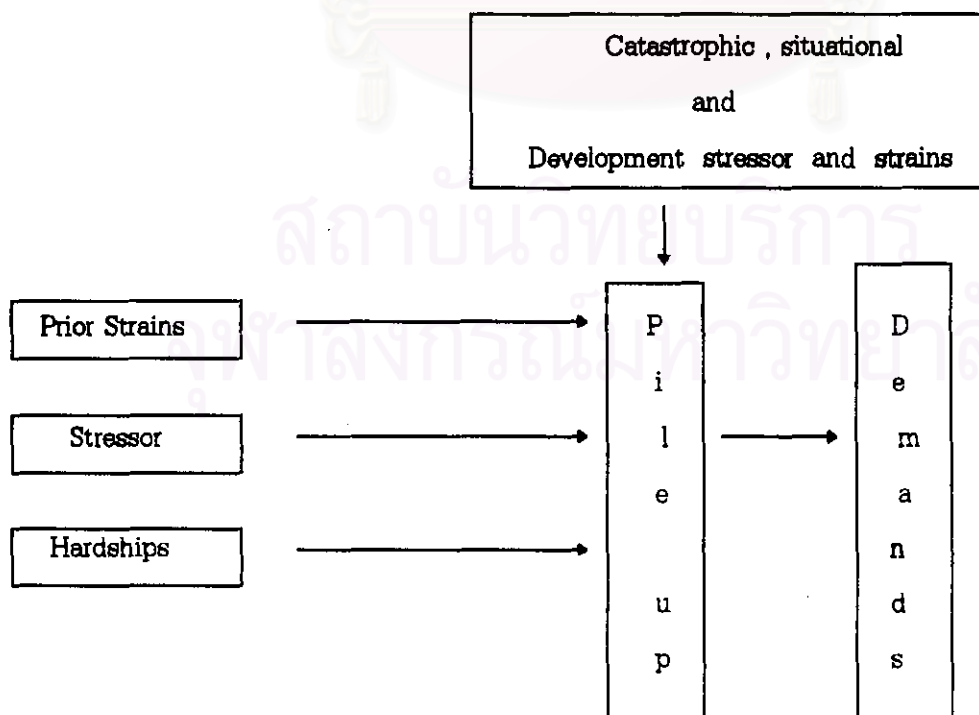
b - เป็น ความสามารถของครอบครัวในการที่จะใช้แหล่งช่วยเหลือ (resource) ต่างๆ เพื่อช่วยเหลือเมื่อครอบครัวต้องประสบกับภาวะวิกฤต (crisis หรือ stress) เช่น ความสามารถของครอบครัวในการที่จะเลือกแหล่งช่วยเหลือทางการเงินให้แก่ครอบครัว ที่กำลังย่ำแย่จากการเสียชีวิตของผู้นำครอบครัว เป็นต้น

c - เป็น ระดับการเรียนรู้ของครอบครัวว่าเหตุการณ์ a ที่เกิดขึ้นนั้นอยู่ในระดับที่ครอบครัวสามารถจัดการแก้ไขได้หรือไม่ เช่น หากเหตุการณ์การเสียชีวิตของผู้นำครอบครัวนั้น เป็นสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแก้ไขได้ และไม่มีสมาชิกคนใดสามารถมาทำหน้าที่ได้แทนได้ ก็จะมีผลนำไปสู่ภาวะวิกฤต(หรือภาวะความเครียด) ในครอบครัว ในทางกลับกัน หากสมาชิกในครอบครัวยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้น และ หาทางแก้ไข Stressor นั้น แนวโน้มของการเกิดภาวะวิกฤต (หรือภาวะความเครียด) ภายในครอบครัวจะลดลง

x - เป็น ภาวะวิกฤต(หรือภาวะความเครียด) ที่เกิดขึ้นจาก a b และ c ประกอบกัน เช่น เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด(a) และครอบครัวไม่สามารถหาแหล่งช่วยเหลือมากแก้ไขได้(b) ครอบครัว ก็จะเกิดการรับรู้ว่ามีปัญหานั้นมีความรุนแรง(c) และนำไปสู่ภาวะวิกฤตในครอบครัว(x)

สรุปแนวคิดของ Hill คือ ภาวะวิกฤต(หรือภาวะความเครียด) เกิดขึ้นจากการขาดแคลนแหล่งช่วยเหลือของครอบครัว(resource) ขณะที่เกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด(stressor) และเกิดจากการรับรู้ของครอบครัวต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น ว่ามีความรุนแรงจนถึงระดับวิกฤต

นอกจาก ABC-X Model แล้ว McCubbin และ Patterson (1982)⁽³¹⁾ ได้สร้าง Double ABC-X Model ขึ้นมาเพื่อที่จะอธิบายเพิ่มเติม เกี่ยวกับการปรับตัวของครอบครัว (Family adjustment) และการปรับตัวต่อ stressor หรือ ภาวะวิกฤตของครอบครัวที่เกิดขึ้น ดังนี้



จากรูป

ใน ABC-X Model เดิมของ Hill นั้น " a " คือ Stressor event ซึ่งใน Double ABC-X Model ได้ให้ " a " เป็น " Aa " หรือ Family pile up ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. Stressor เดิมที่อยู่ใน ABC-X Model แต่ใน Model นี้ได้ขยายความหมายของ Stressor ว่าเป็นได้ทั้งเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในครอบครัวมาก่อน และเป็นได้ทั้งเหตุการณ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นในครอบครัวมาก่อน ซึ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ จะมีผลกระทบต่อหน่วยครอบครัวในระยะเวลาหนึ่ง จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในระบบครอบครัว

2. Prior Strains เป็นความตึงเครียด (strains) ที่หลงเหลือมาจากปัญหาเก่าๆที่ครอบครัวยังไม่สามารถจัดการแก้ไขได้ หรืออาจจะเป็นเหตุการณ์ที่ครอบครัวเก็บกดเอาไว้ ไม่ได้แสดงออกมาแต่ยังเป็นปัญหาอยู่ เช่น ความไม่พึงพอใจในเรื่องบทบาทของคู่สมรส เป็นต้น เมื่อไหร่ก็ตามที่ Stressor ใหม่เกิดขึ้น prior strains ที่เก็บเอาไว้ อาจจะแสดงออกมาให้เห็น เช่น เมื่อพ่อกับแม่มีความเห็นขัดแย้งกันเรื่องลูก อาจส่งผลต่อความขัดแย้งของคู่สมรส ซึ่งเคยเก็บกดเอาไว้ และส่งผลให้คู่สามี-ภรรยา ทะเลาะกันด้วยเรื่องอื่นๆที่เคยเก็บกดไว้ที่ไม่ใช่เรื่องของลูกๆ ตามมา ทั้งนี้ Stressor event นั้นมักจะสามารถบอกเวลาการเกิด(on set) ได้แน่นอนกว่า prior strains ที่มักจะค่อยๆ เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว ไม่ทราบเวลาการเกิด และเก็บกดเอาไว้ จนทำให้กลายเป็นสิ่งที่ยากในการแก้ไขภายในครอบครัว

3. Family hardships เป็นความต้องการของหน่วยครอบครัวอย่างเฉพาะเจาะจงที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับ Stressor event ที่เกิดขึ้น เช่น เมื่อหัวหน้าครอบครัวตกงาน (เกิดStressor event) ที่บ้านก็มีหนี้สินเพิ่มขึ้น (เกิดFamily hardships)

นอกจากนี้ยังมีความหมายของคำอื่นๆอีก

4. Demand เป็นความต้องการภายในครอบครัว ที่เป็นเสมือนความตึงเครียดภายในครอบครัว (Internal tension) ที่ต้องการการจัดการอย่างมีระบบ เมื่อใดก็ตามที่ความตึงเครียดนี้ไม่ได้รับการแก้ไข ความเครียดภายในครอบครัวก็จะก่อตัวขึ้น ตัวอย่างของ demand ในวงจรครอบครัว เช่น ครอบครัวที่มีลูกเล็ก ก็จะมีความต้องการเรื่องเงิน (หรือ demand) ในการเลี้ยงลูกๆมากกว่าครอบครัวที่มีเฉพาะสามี-ภรรยา หรือครอบครัวที่ลูกๆโต และพึ่งพาตัวเองได้แล้ว เป็นต้น

5. Family Stress เป็นสภาวะความตึงเครียดที่เกิดจากความต้องการ (demand) ภายในครอบครัว ซึ่งจำเป็นจะต้องจัดการให้เหมาะสม หรือ ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับความต้องการที่เกิดขึ้นนั้น

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัญหาความเครียดของวัยรุ่นที่สัมพันธ์กับครอบครัว

ครอบครัวที่มีลูกวัยรุ่น พ่อแม่มักจะอยู่ในวัยกลางคน (Middle age) และเข้าสู่วิกฤตของชีวิตที่เรียกว่า midlife ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า ในครอบครัวประกอบด้วยกลุ่มคน 2 วัย ที่มีภาวะวิกฤตของชีวิต เช่นเดียวกัน และต่างก็มีผลกระทบซึ่งกันและกัน Demo, Small และ Savin-Williams⁽³²⁾ กล่าวว่า วัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากการสนับสนุนและพุดคุยปรึกษากับพ่อแม่ และพ่อแม่ก็ได้รับผลกระทบ

จากความสัมพันธ์ที่มีกับลูกวัยรุ่น ดังนั้น ถ้าพ่อแม่เคยผ่านประสบการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤตหรือความเครียด วัยรุ่นก็จะได้รับผลกระทบเช่นกัน

ทั้งวัยรุ่นและพ่อแม่ต่างก็ประสบกับภาวะวิกฤตของเอกลักษณ์ (Identity crisis) ซึ่งสัมพันธ์กับชีวิตทางด้านเพศ (Sexual life) บทบาท (Role) การมีอำนาจ (Authority) และ ค่านิยม (Value) แม้ทั้ง 2 ฝ่ายจะมีความแตกต่างกันในเรื่องบุคลิกภาพพื้นฐาน (Basic personality) และมุมมองชีวิต (Orientation to life) แต่ภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้น ก็มีผลกระทบซึ่งกันและกัน และนำไปสู่ความขัดแย้ง (Conflict) ระหว่างพ่อแม่ กับ ลูกวัยรุ่น ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาความเครียดภายในครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่นตามมา ซึ่งจะได้กล่าวถึงดังนี้

1. ภาวะวิกฤตของเอกลักษณ์ทางเพศ (Sexual Identify Crisis)

ภาวะวิกฤตของเอกลักษณ์ทางเพศ เกิดขึ้นทั้งต่อพ่อแม่ และลูกวัยรุ่น ในลักษณะที่ตรงกันข้ามกัน กล่าวคือ ในวัยรุ่นนั้นมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างที่เข้าสู่การเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ในขณะที่พ่อแม่กำลังหยุดการเจริญเติบโต และเข้าสู่การเสื่อมสภาพของร่างกาย อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย ผลกระทบที่มีต่อพ่อแม่ที่เข้าสู่ภาวะ menopause และสภาพร่างกายที่เสื่อมลง ในขณะที่ลูกสาววัยรุ่นกำลังมีรูปร่างงามสมวัย อาจทำให้เกิดความรู้สึกอิจฉา และแสดงปฏิกิริยาออกมา ทั้งในด้านที่ผลักดันให้ลูกสาวแสดงพฤติกรรมที่โดดเด่น และมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับลูกสาวมากขึ้น หรือ อาจจะแสดงปฏิกิริยาที่เป็น การต่อต้าน โดยการปฏิเสธการเจริญเติบโตของลูกสาว เป็นผลให้เกิดความขัดแย้ง และปัญหาความเครียดในครอบครัวตามมา เช่น การกำหนดอายุของลูกวัยรุ่นโดยพ่อแม่ในการที่จะอนุญาตให้ลูกๆ เริ่มมีเพื่อนต่างเพศ หรือ การแต่งตัวแบบผู้ใหญ่ เป็นต้น

ในส่วนของผลกระทบที่มีต่อพ่อก็เช่นเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น ศีรษะล้านมากขึ้น หรือ ผมเปลี่ยนสี ความกลัวที่จะสูญเสียความต้องการทางเพศ (potency) ในขณะที่ยังอายุอยู่ในภาวะตรงข้าม อาจทำให้ปฏิกิริยาของพ่อแสดงออกมาในเชิงต่อต้าน เช่นเดียวกับแม่ หรือ อาจแสดงพฤติกรรมที่ขัดแย้งการสูญเสียโดยการนอกใจภรรยา และชักชวนลูกชายวัยรุ่นให้ปฏิบัติด้วย

2. ภาวะวิกฤตของบทบาท (Crisis of Roles)

ทั้งพ่อแม่และลูกวัยรุ่นต่างก็ต้องเผชิญหน้ากับ คำถามที่ว่า " อะไรเป็นสิ่งที่พวกเขาต้องการในชีวิต " พ่อแม่ที่ไม่เคยประสบความสำเร็จในชีวิต อาจส่งผลให้เกิดความคิดในการเปลี่ยนแปลงทางด้านอาชีพการงาน พ่อแม่ที่หมดภาระในการเลี้ยงดูลูกเล็ก อาจตัดสินใจกลับไปศึกษาต่อเพื่อเพิ่มพูนความรู้ในการทำงาน

พ่อแม่บางคนอาจเกิดความขัดแย้งกับวัยรุ่น โดยเกิดจากการกดดันให้วัยรุ่นแสดงบทบาท ไปในแนวทางที่พ่อแม่ต้องการ ซึ่งอาจเป็นบทบาทที่พ่อแม่ไม่สามารถเป็นได้ เมื่อสมัยอยู่ในวัยรุ่น ในขณะที่วัยรุ่นซึ่งเข้าสู่วัยของการแสดงบทบาทอิสระ อาจแสดงพฤติกรรมต่อต้านพ่อแม่ในรูปของการหนีออกจากบ้าน

แสดงการโต้ตอบ ประทับใจพ่อแม่ในสิ่งที่พวกเขาไม่ต้องการ การโต้เถียงกันระหว่างพ่อแม่กับลูก ในเรื่องที่มีความเห็นขัดแย้งกัน การหนีโรงเรียน รวมไปถึง การใช้สารเสพติดหรือการทำผิดทางอาญา เพื่อแสดงบทบาทอิสระ และแสดงความเป็นตัวของตัวเองเพื่อสนองตอบต่อความต้องการของตัวเอง

3 ภาวะวิกฤตของการมีอำนาจในตนเอง (Authority Crisis)

การเผชิญกับภาวะวิกฤตของการมีอำนาจของพ่อแม่ และลูก มีความแตกต่างกัน เช่นเดียวกับภาวะวิกฤตด้านอื่นๆ กล่าวคือ พ่อแม่จะเกิดความรู้สึกสูญเสียอำนาจจากการควบคุมลูกวัยรุ่น ในขณะที่วัยรุ่นพยายามที่จะแยกเป็นอิสระจากพ่อแม่ เพื่อพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง Silverberg และ Sternberg (1987) ⁽³³⁾ พบว่า ความพยายามของวัยรุ่นในการสร้างความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) อาจมีผลกระทบต่อภาวะวิกฤตช่วงวัยกลางคน (middle crisis) ของพ่อแม่ ดังนั้น หากพ่อแม่สามารถปรับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก เพื่อให้วัยรุ่นสามารถเป็นอิสระจากครอบครัวได้สำเร็จ วัยรุ่นก็จะสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ (identity) ของตนเองได้สำเร็จ ในทางตรงข้าม หากพ่อแม่ไม่หันมาปรับความสัมพันธ์ ไม่มีการพูดคุยทำความเข้าใจกับลูกวัยรุ่นแล้ว ปัญหาความขัดแย้งในด้านต่างๆ ก็จะทำให้ความรุนแรงยิ่งขึ้น และมีผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกของวัยรุ่นได้

จากภาวะวิกฤตต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น และนำไปสู่ปัญหาความเครียดภายในครอบครัวของวัยรุ่นได้ ซึ่งสามารถระบุได้ใน 5 หัวข้อ ^{(34) (35) (36)}

1 ความขัดแย้งในด้านการใช้ชีวิตทั่วไปทางสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่

- 1.1 การเลือกคบเพื่อนหรือการคบเพื่อนเพศตรงข้าม
- 1.2 การจำกัดเวลาของพ่อแม่ ในการออกไปเที่ยวนอกบ้าน เที่ยวกลางคืน
- 1.3 การอนุญาตให้ลูกวัยรุ่นสามารถไปเที่ยวในสถานที่ต่างๆ การอนุญาตให้ทำกิจกรรมต่างๆ
- 1.4 เวลาในการกลับบ้านที่พ่อแม่กำหนด
- 1.5 อายุของวัยรุ่นที่พ่อแม่จะอนุญาตให้เริ่มทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การขับรถ การมีส่วนร่วมในเหตุการณ์ต่างๆ

1.6 การเลือกเสื้อผ้า ทรงผม ของลูกวัยรุ่น

2 ความขัดแย้งในเรื่องความรับผิดชอบ

โดยทั่วไป พ่อแม่มักคาดหวังให้ลูกๆ สามารถรับผิดชอบในเรื่องต่อไปนี้อย่างมากและมักเกิดความขัดแย้งขึ้น

- 2.1 เรื่องการใช้จ่ายของลูก
- 2.2 งานบ้าน
- 2.3 การใส่ใจในการดูแลเรื่องเสื้อผ้า ห้องส่วนตัว
- 2.4 การขับรถ การใช้โทรศัพท์ การใช้ของส่วนรวมในบ้าน

3 ความขัดแย้งในเรื่องการเรียน

- 3.1 เกเรดและระดับการเรียน

3.2 ความสนใจ เอาใจใส่การเรียน การทำการบ้าน

3.3 เจตคติของลูกที่มีต่อโรงเรียน และครู

3.4 พฤติกรรมของลูกที่โรงเรียน

Esquilson (1986)⁽³⁷⁾ กล่าวว่า บางครั้งแรงกดดันของพ่อแม่ที่มีต่อลูกเรื่องการเรียนรู้ที่มีมากเกินไป เป็นผลให้วัยรุ่นขาดความเชื่อมั่น มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน และรู้สึกผิดหวังในการที่จะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง

4 ความขัดแย้งในเรื่องความสัมพันธ์กับครอบครัว

4.1 เจตคติทั่วไป และระดับความเคารพที่วัยรุ่นแสดงกับพ่อแม่

4.2 การทะเลาะกับพี่น้อง

4.3 ความสัมพันธ์กับญาติที่อยู่ร่วมกันในบ้าน

5 ความขัดแย้งในเรื่องค่านิยมและประเพณี

5.1 การใช้ยาเสพติด การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า

5.2 การใช้ภาษา คำพูดที่เหมาะสม

5.3 ความซื่อสัตย์

5.4 พฤติกรรมทางเพศ

5.5 การเคารพเชื่อถือกฎหมาย

5.6 การแสดงบทบาทในเรื่องศาสนา เช่น การไปวัด การเข้าโบสถ์

นอกจากปัญหาความเครียดในครอบครัวที่เป็นผลจากภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นแล้ว วัยรุ่นยังต้องเผชิญกับความเครียดจากแหล่งอื่นๆ อีก

Daniels และ Moos (1990)⁽³⁸⁾ ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดในวัยรุ่นเป็น 9 ข้อ

1. ความเครียดทางด้านสุขภาพ-กายภาพ (Physical/health stressors)

ได้แก่ ภาวะสุขภาพของตัววัยรุ่นเอง และ โรคประจำตัว เช่น โรคกระเพาะ หอบหืด เป็นผลให้วัยรุ่นถูกจำกัดพัฒนาการทางด้านอื่นๆตามมา

2. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับบ้าน เงินทอง (Home/money stressors)

ได้แก่ สภาพในบ้าน เพื่อนบ้าน รวมถึง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งมีความจำเป็นต่อการใช้จ่ายเงินของวัยรุ่น ในการเรียน เข้ากลุ่มเพื่อน และอื่นๆ

3. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับพ่อแม่ (Parent stressors)

ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ ปัญหาทางด้านสุขภาพ ปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ผิดปกติกของพ่อแม่

4. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับพี่น้อง (Sibling stressors)

ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับพี่น้อง ปัญหาทางด้านสุขภาพ ปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ผิดปกติกของพี่น้องในบ้าน

5. ความเครียดจากการเป็นครอบครัวขยาย (Extended family stressors)

ได้แก่ ความสัมพันธ์ของวัยรุ่นกับญาติพี่น้องในบ้าน ได้แก่ คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยายในบ้าน เป็นต้น

6. ความเครียดจากโรงเรียน (School stressors)

ได้แก่ ความสัมพันธ์ของวัยรุ่นกับคุณครู นักเรียนร่วมชั้น และ บุคลากรในโรงเรียน

7. ความเครียดจากเพื่อน (Friend stressors)

ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อน กลุ่มเพื่อน ความขัดแย้งต่างๆ

8. ความเครียดจากเพื่อนต่างเพศ หรือ คู่รัก (Boyfriend/girlfriend stressors)

ได้แก่ ความสัมพันธ์กับคู่รัก

9. ความเครียดจากเหตุการณ์ที่ไม่ดี (Negative life events)

ได้แก่ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดซึ่งเกิดขึ้นภายใน 12 เดือน หรือ 1 ปี เช่น การหย่าร้างของพ่อแม่ การแยกกันอยู่ของพ่อแม่ การเจ็บป่วยของพ่อแม่ ญาติพี่น้องใกล้ชิด และปัญหาที่โรงเรียน การเสียชีวิตของคนใกล้ชิด เป็นต้น ซึ่งมีผลต่อความรู้สึก ซึมเศร้า และ สุขุณย์ของวัยรุ่น

ทั้งนี้ความเครียดที่เกิดขึ้นจะรุนแรงหรือไม่ขึ้นอยู่กับระยะเวลา (duration) และสภาพความรุนแรงของปัญหา (severity of problem) รวมถึง การสะสมของปัญหาหลายๆอย่าง (pile up of demand) ด้วย

สรุปแล้ว จาก stressor event ที่มีผลทำให้เกิดความเครียดภายในครอบครัวต่อวัยรุ่น และทฤษฎีความเครียดที่กล่าวถึง McCubbin และคณะ(1996)⁽³⁹⁾ ได้จัดปัญหาความเครียดภายในครอบครัวของวัยรุ่นออกเป็น 6 ด้าน โดยคำนึงถึง ระยะเวลาที่จะมีผลต่อความรุนแรงของความเครียด ดังนี้

1. ด้านการเปลี่ยนแปลงทั่วไปภายในครอบครัว
2. ด้านพฤติกรรมทางเพศของสมาชิกภายในครอบครัว
3. ด้านการสูญเสียที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว
4. ด้านความรับผิดชอบและความเครียดภายในครอบครัว
5. ด้านความเครียดจากโรงเรียนและการใช้สารเสพติด
6. ด้านข้อขัดแย้งกับกฎหมายของครอบครัว

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวิถีจัดการกับปัญหาภายในครอบครัว

เมื่อมีสิ่งก่อความเครียด (stressor) เกิดขึ้น จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นในระบบครอบครัว ครอบครัวจะต้องมีวิถีจัดการกับสิ่งก่อความเครียดนั้น ทั้งนี้เพื่อลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น และเพื่อทำให้ครอบครัวกลับไปสู่ชีวิตประจำวันที่มีระเบียบและสงบสุขอย่างที่เคยเป็นมาก่อน วิธีที่ครอบครัวจัดการกับสิ่งก่อความเครียดนี้ เรียกว่า family coping โดยใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับปัญหา (coping strategies) ร่วมกับ การใช้วิธีการปรับตัวที่เหมาะสม ซึ่งการปรับตัวของครอบครัว (family adaptability) หมายถึง ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง ความสัมพันธ์ บทบาท และกฎต่างๆภายในครอบครัว เพื่อตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้น⁽²⁾ กล่าวง่ายๆ คือ การปรับตัวเป็นความสามารถของ

ระบบครอบครัว ในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั่นเอง เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ครอบครัวจะพยายามลดความเครียดนั้นร่วมไปกับการปรับเปลี่ยนระบบต่างๆ ภายในครอบครัว ดังนั้นทั้ง coping และ adaptability จึงมักกล่าวถึงไปด้วยกันเสมอ McCubbin และ Dahl (1986)⁽⁴⁰⁾ ได้ให้ความหมายของวิธีการจัดการกับความเครียดของครอบครัว (family coping) ว่าเป็นเสมือนขบวนการพฤติกรรมหรือ รูปแบบของพฤติกรรม ซึ่งครอบครัวจะต้องเข้าถึง และปรับตัวให้เข้ากับความเครียดนั้นๆ โดยที่ McCubbin และคณะ (1980)⁽⁴¹⁾ ได้สร้างสมมติฐานที่เกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดของครอบครัวว่า สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อไปนี้

1. สามารถลดความอ่อนแอของครอบครัวเมื่อเกิดความเครียดขึ้นในครอบครัว
2. ทำให้เกิดความเข้มแข็ง และคงไว้ซึ่งแหล่งช่วยเหลือของครอบครัว (resource) ที่ครอบครัวสามารถใช้ในการป้องกันปัญหาที่จะเกิดได้
3. ช่วยแก้ไขประเด็นปัญหาที่เป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (stressor event) และ family hardships
4. มีผลต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกครอบครัว โดยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในอันที่จะทำให้ครอบครัวสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ยุ่งยากได้ง่ายขึ้น
5. การจัดการกับปัญหาจะมีความแตกต่างกันในแต่ละวงจรชีวิตครอบครัว (family cycle) coping แต่ละวิธี อาจใช้ได้ดี เฉพาะบางวงจรครอบครัวเท่านั้น

Coles และ Coles(1978)⁽⁴²⁾ ได้ให้คำจำกัดความของวิธีการจัดการกับความเครียด(coping) ว่าหมายถึงการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง และเป็นการเรียกร้องให้เกิดการสร้างสรรค์พฤติกรรมใหม่ให้เกิดขึ้น

นอกจากความหมายในระดับครอบครัวแล้ว Lazarus (1969)⁽⁴³⁾ ยังให้ความหมายของวิธีการจัดการกับความเครียดในระดับบุคคล ว่าหมายถึง การจัดการให้สิ่งที่มีมาถูกคามบุคคลนั้นหมดลงหรือลดอันตรายนลง แก้ไขสิ่งที่มีมาถูกคามนั้นให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น หรือ ทำให้ตนเองสบายใจขึ้น

และ Cassmeyes และคณะ (1995)⁽⁴⁴⁾ ก็กล่าวว่า วิธีการจัดการกับความเครียด(coping) เป็นกระบวนการทางสติปัญญาและทักษะที่แต่ละบุคคลใช้เมื่อพบกับสถานการณ์ที่ไม่ธรรมดา เป็นความพยายามที่บุคคลใช้แก้ไข้ปัญหาในสถานการณ์ที่บุคคลได้ใช้แหล่งประโยชน์ในการปรับตัวอย่างสูงสุดแล้ว โดยเราสามารถเรียนรู้ได้จากสถานการณ์ที่ผ่านมาในอดีต

สรุปแล้ว วิธีการจัดการกับความเครียด (coping) หมายถึง ขบวนการที่สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในระดับบุคคล (individual) และระดับครอบครัว (family) เป็นการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เกิดความเครียด เพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมใหม่ที่ระบบพึงพอใจ และเป็นขบวนการของชีวิตที่เกิดขึ้นมายาวนาน

ไม่สามารถบอกได้ถึงจุดเริ่มต้น หรือจุดจบ วิธีจัดการกับความเครียดทั้งในระดับบุคคล และในระดับครอบครัว ต่างก็มีความสัมพันธ์กัน เนื่องจาก ความเครียดของบุคคลในครอบครัวต่างก็มีผลกระทบต่อสมาชิกคนอื่น ทั้งระบบครอบครัวด้วย

วิธีจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ

Pearline และ Schooler (1978)⁽⁴⁶⁾ กล่าวว่า วิธีจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง "ความสามารถของวิธีจัดการกับความเครียด ในการที่จะลดผลกระทบอันเกิดจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด" และ Reiss(1981)⁽⁴⁶⁾ ได้อธิบายเพิ่มเติมว่าหมายถึง " การปรับตัวโดยใช้วิธีจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ ในส่วนของวัฒนธรรมตะวันตก จะเน้นถึงการมีเหตุมีผลมีคุณค่าอย่างเป็นรูปธรรม มีความรู้สึกที่สามารถควบคุมสถานการณ์ และเป็นเจ้าของได้ " อย่างไรก็ตาม นักวิจัยก็ยังไม่สามารถหาข้อสรุปเกี่ยวกับประสิทธิภาพสูงสุดของวิธีจัดการกับความเครียดได้ เนื่องจากวิธีจัดการกับความเครียดวิธีหนึ่งที่ได้ผลสำเร็จในเหตุการณ์ครั้งนี้ อาจจะไม่สามารถใช้ได้ผลดีในเหตุการณ์เดียวกันครั้งอื่นๆ และ วิธีจัดการกับความเครียดบางตัว อาจจะไม่มียุทธวิธีในบางสถานการณ์ แต่อาจจะมีประโยชน์อย่างมากในอีกสถานการณ์ก็เป็นได้ ดังนั้นการวัดวิธีจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ จึงยังเป็นข้อถกเถียงที่ยังหาข้อสรุปไม่ได้

โดยสรุปอาจจะกล่าวได้ว่า ประสิทธิภาพของวิธีจัดการกับความเครียดจะแปรเปลี่ยนไปตามความเข้าใจของแต่ละบุคคล โดยขึ้นอยู่กับ การเลือกใช้ของบุคคลที่มักจะมีถึงผลของการใช้และเวลา ที่จะแสดงถึงประสิทธิภาพของวิธีจัดการกับความเครียดที่เลือกใช้

กระบวนการจัดการกับปัญหาในระดับบุคคล (Coping process)

Scott และคณะ(1982)⁽⁴⁷⁾ กล่าวว่า กระบวนการจัดการกับปัญหาเป็นขั้นตอนของการตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด มีเป้าหมายเพื่อรักษาความสมดุลระหว่างสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด กับ ความสามารถที่จะจัดการกับปัญหานั้น เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยระยะเวลาและมีขั้นตอน โดยทั่วไปแบ่งเป็น 8 ขั้นตอน ดังนี้

1. ภาวะเครียด (Stress)

ภาวะเครียดเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เมื่อบุคคลแปลความหมายสิ่งกระตุ้น (stimuli) ว่าเป็นอันตรายคุกคาม หรือ ทำร้าย โดยทั่วไปสถานการณ์ที่เป็นความเครียด ทำให้บุคคลรู้สึกที่มีความจำเป็นต้องนำแหล่งช่วยเหลือของตนเองมาใช้ในการแก้ไข แหล่งช่วยเหลือนั้น อาจจะได้แก่ ความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือญาติ ความสามารถและประสบการณ์ของตนเอง หรือทรัพย์สินเงินทอง สิ่งที่ยังคงทำให้บุคคลต้องแก้ไขบางสิ่งบางอย่างนั้นอาจจะเป็นความกดดันทางด้านสังคม วัฒนธรรม ความกดดันที่เกิดจากจิตใจของตนเอง หรือ ความกดดันที่เกิดจากร่างกายของบุคคล

แต่โดยพื้นฐานแล้วความกดดันนั้นทำให้ความสมดุลระหว่าง ความกดดันกับความสามารถที่บุคคลจะจัดการ กับสิ่งกระตุ้นที่เคยมีอยู่เดิมนั้นเสียไป สิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดนั้นจะแตกต่างกันออกไปทั้งรูปแบบและ ความรุนแรงตามการรับรู้ของบุคคล ความสามารถที่จะทน ต่อระดับความเครียด ในแต่ละบุคคลนั้น ขึ้นอยู่กับ พันธุกรรมและการเสริมสร้างทางร่างกายภายหลัง ประสบการณ์ในอดีต ความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง (self-concept) และ ปัจจัยอื่นๆ

2. การประเมิน (Appraisal)

เป็นขั้นตอนหนึ่งในกระบวนการจัดการกับปัญหาโดยมีขั้นตอนที่จะต้องพิจารณาสถานการณ์ของตนเอง โดยใช้ข้อมูลต่างๆ เพื่อตัดสินใจ 3 ขั้นตอน คือ

การประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่ง (Primary Appraisal) คือการที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ ประเมินสถานการณ์เพื่อตัดสินใจว่า สิ่งแวดล้อมของตัวนั้น สิ่งใดไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง (Irrelevant) สิ่งใดเกี่ยวข้องกับตนเองในทางที่ดี (Benign) สิ่งใดเป็นอันตรายกับตนเอง (Stressful) ถ้าการ ประเมินขั้นที่หนึ่งบุคคลตัดสินใจว่า สิ่งแวดล้อมนั้นมีสิ่งที่เป็นอันตรายกับตนเอง บุคคลจะต้องพิจารณา ตัดสินใจด้วยว่า อันตรายนั้นอยู่ระดับใดใน 3 ระดับนี้ คือ

1. จากการคาดการณ์แล้ว อันตรายนั้นจะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ (Threat)
2. อันตรายนั้นได้เกิดขึ้นแล้วและสงบลงแล้ว (Harm/Loss)
3. อันตรายอาจจะเกิดขึ้นภายนอก แต่ตนคาดการณ์ว่าสามารถจะจัดการกับสถานการณ์นั้นได้ (Challenge)

จะเห็นว่า การประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่งนี้ เป็นการรับรู้สถานการณ์ว่าเป็นอันตรายกับตน สถานการณ์ใดที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน หรือเกี่ยวข้องกับตนในทางที่ดีก็จึงไม่ใช่สิ่งที่ก่อให้เกิด ความเครียด

การประเมินสถานการณ์ขั้นที่สอง (Secondary Appraisal) คือการที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ ประเมินแหล่งช่วยเหลือ และทางเลือกของตนเอง เพื่อที่จะกำจัดอันตรายจากสิ่งที่ได้รับรู้ว่าเป็นอันตรายแก่ตนเอง และการประเมินสถานการณ์ใหม่ เพื่อทบทวนดูว่าการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่ง ถูกต้องดีแล้วหรือไม่ วิธีจัดการกับปัญหาในการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่งมีประสิทธิภาพหรือไม่

จากการวิจัยของ Folkman และ Lazarus (1980)⁽⁴⁸⁾ พบว่า การประเมินสถานการณ์เมื่อกระทบต่อ วิธีจัดการกับปัญหาอย่างมีนัยสำคัญ คือ สถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินว่าตนเองไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลง แก่ไขสถานการณ์ได้แล้ว บุคคลจะใช้วิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์มากกว่า ในขณะที่ หากสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินว่า สามารถจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขสถานการณ์บางอย่างได้ และ บุคคล ประเมินว่าต้องค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อที่จะนำมาแก้ไขสถานการณ์นั้น บุคคลจะใช้วิธีจัดการกับปัญหา แบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่า

การประเมินซ้ำ (Reappraisal) หลังจากบุคคลได้แสดงความพยายามที่จะกำจัดอันตรายทั้งทาง รูปธรรม ทางความคิดออกมาแล้ว บุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำเพื่อพิจารณาอันตรายที่ตนได้รับรู้เห็นว่า

ยังมีอยู่ หรือลดลง หรือได้ถูกกำจัดไปแล้ว ขั้นตอนนี้ถือได้ว่าเป็นการเริ่มวงจรการประเมินสถานการณ์ครั้งที่หนึ่งใหม่ได้ ถ้าผลจากการประเมินซ้ำนี้ บุคคลรับรู้ว่ามีอันตรายนั้นอยู่ หรือ เกิดอันตรายขึ้นใหม่

3. การทำงานของสมอง (Neurocognitive Activation)

ในการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่ง ขั้นที่สอง และการประเมินสถานการณ์ซ้ำแต่ละครั้ง สมองจะต้องทำงานโดยใช้ระบบต่างๆ ของสมอง เช่น ระบบความจำ ระบบอารมณ์ และระบบอุปถัมภ์ ทำการวิเคราะห์เชิงเหตุผลโดยการคิดแบบขบวนการแก้ปัญหาเพื่อให้สามารถตัดสินใจในการประเมินสถานการณ์แต่ละขั้นได้

4. ปฏิกริยาโต้ตอบความเครียดทางอารมณ์ (Emotional Response to Stress)

ปฏิกริยาทางอารมณ์นี้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการประเมินสถานการณ์อย่างมาก การรับรู้สถานการณ์แตกต่างกัน พบว่า ทำให้มีอารมณ์เกิดขึ้นในตัวบุคคลแตกต่างกัน และพบว่าอารมณ์ต่าง ๆ นี้มีความสัมพันธ์กับการใช้กลไกทางจิต และพฤติกรรมอื่นๆ ที่ตามมา เช่น อารมณ์เศร้า จะมีความสัมพันธ์กับการใช้กลไกทางจิตแบบชดเชย (Compensation) และจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมค้นหาสิ่งที่จะทดแทนการสูญเสียของตนเองได้ เป็นต้น

ภายหลังการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่ง ปฏิกริยาทางอารมณ์จะเป็นแบบทั่วๆ ไป ได้แก่ ความวิตกกังวล เมื่อเวลาผ่านไปบุคคลได้พิจารณาสถานการณ์ และได้ประเมินสถานการณ์ขั้นที่สอง ปฏิกริยาทางอารมณ์จะเปลี่ยนไปเป็นแบบที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น เช่น ความโกรธ ความกลัว การคาดการณ์สถานการณ์ เมื่อบุคคลได้ประเมินสถานการณ์นี้ซ้ำ ถึงประสิทธิภาพของพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของคนแล้ว ปฏิกริยาทางอารมณ์นี้จะเปลี่ยนแปลงเป็นทัศนคติได้

5. ปฏิกริยาโต้ตอบความเครียดทางร่างกาย (Physiological Response to Stress)

ปฏิกริยาทางร่างกายต่อความเครียดจะเกิดขึ้นพร้อมๆ กับปฏิกริยาทางอารมณ์ และมีความสัมพันธ์กับปฏิกริยาทางอารมณ์ด้วย ปฏิกริยาทางร่างกายที่เกิดขึ้นมี 3 ขั้นตอน คือ

1. ระบบต่อมไร้ท่อถูกกระตุ้น
2. ระบบประสาทซิมพาเทติกถูกกระตุ้น
3. อวัยวะเป้าหมายมีปฏิกริยา

ภายหลังการประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่ง ปฏิกริยาทางร่างกายจะเป็นแบบทั่วๆ ไปคือ ต่อมพิทูอิทารี และต่อมหมวกไตจะทำงานมากขึ้น แต่ภายหลังการประเมินสถานการณ์ขั้นที่สอง และการประเมินสถานการณ์ซ้ำ ปฏิกริยาทางร่างกายจะเป็นผลรวมของการที่ฮอโมนทั้งหมดถูกกระตุ้น ระบบประสาทถูกกระตุ้น และอวัยวะเป้าหมายที่ถูกกระตุ้นจะมากขึ้น

6. ปฏิกริยาโต้ตอบความเครียดทางพฤติกรรม (Behavioral Response)

หมายถึง พฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลที่สังเกตได้ หรือบุคคลรายงานออกมาได้ อาจจะเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นขณะสมองกำลังทำงาน เกิดขึ้นจากปฏิกริยาโต้ตอบความเครียดทางร่างกาย เกิดขึ้นจากปฏิกริยาโต้ตอบความเครียดทางอารมณ์ หรือเป็นพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการเลือกหนทางที่ดีที่สุดในการแก้ไขอันตรายก็ได้

7. วิธีจัดการกับปัญหา (Coping)

วิธีจัดการกับปัญหาเป็นตัวเชื่อมระหว่างผลกระทบของสิ่งกระตุ้นความเครียดกับการปรับตัวได้ (Adaptation) วิธีจัดการกับปัญหาทั้งหมด ประกอบด้วยพฤติกรรมที่มีอิทธิพลมาจากการใช้สติปัญญา ไตร่ตรอง ปฏิบัติได้ตอบสนองความเครียดทางอารมณ์ และ ปฏิบัติได้ตอบสนองความเครียดทางร่างกาย ทั้งสามส่วนนี้มีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction) จึงได้แสดงออกมาเป็นวิธีจัดการกับปัญหา

วิธีจัดการกับปัญหาคือ พฤติกรรมที่มีเป้าหมาย 2 ประการคือพฤติกรรมที่แสดงออกโดยมีเป้าหมายที่จะทำให้สิ่งกระตุ้นความเครียดที่บุคคลประเมินได้ หดสั้นสภาพการเป็นสิ่งกระตุ้นความเครียดอีกต่อไป และ พฤติกรรมหรือความคิดหรือความรู้สึกที่มีเป้าหมาย จะรักษาความมั่นคงของตนเองไว้ (Integrity) ด้วยการพยายามควบคุมปฏิกริยาทางร่างกายและทางอารมณ์ได้ การจะรู้ว่าพฤติกรรมใดประสบผลสำเร็จหรือไม่จำเป็นต้องอาศัยระยะเวลาช่วงหนึ่ง

8. การปรับตัวได้ (Adaptation)

การปรับตัวได้ คือ ผลลัพธ์ (Result) ของความพยายามที่จะรักษาความมั่นคงของตนเองไว้ ด้วยการสามารถสร้างความสมดุล ระหว่างแรงกดดัน กับความสามารถที่จะจัดการกับแรงกดดันนั้นไว้ได้ ผลลัพธ์ที่ถือว่าเป็นการปรับตัวได้อาจจะได้แก่ การที่สามารถหาความสมดุลทางการเงินในการใช้จ่าย เช่น สามารถหาเงินพอกับค่าใช้จ่าย ทหารพียลีนมาใช้จ่ายได้ การมีความสามารถที่จะพิจารณาสิ่งแวดล้อมแล้ว พลิกแพลงให้เหมาะสมกับตนเองได้ การมีความเจริญงอกงามทางปัญญา มีการเรียนรู้ใหม่ๆ หรือการสามารถ ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย

ระดับขั้นของการจัดการกับปัญหาในระดับครอบครัว

Pearlin และ Schooler (1982)⁽⁴⁹⁾ ได้แบ่งระดับของยุทธวิธีจัดการกับปัญหาออกเป็น 3 ระดับ โดยอิงทฤษฎีของ Robert Burr's (1989) ที่เชื่อว่า เมื่อครอบครัวเกิดปัญหาความเครียด ครอบครัวมีแนวโน้มที่จะมุ่งแก้ปัญหาเป็นระดับ โดยเริ่มจาก ระดับเริ่มแรก (Level I) ซึ่งหากใช้แล้วไม่สามารถแก้ไขปัญหาก็ ครอบครัวจะค้นพบวิธีจัดการกับปัญหาในขั้นที่สอง (Level II) ถ้าปัญหาแก้ไขได้ พวกเขาจะไม่ค้นหาวีธีอื่นๆ อีก แต่เมื่อไรก็ตามที่การจัดการกับปัญหาในขั้นตอนที่สองไม่ประสบความสำเร็จ พวกเขาจะใช้วิธีจัดการกับปัญหาในขั้นที่สาม (Level III) เป็นลำดับสุดท้าย

1. ยุทธวิธีการแก้ปัญหาในระดับเริ่มแรก (Level I Coping Strategies)

เป็นวิธีจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว โดยที่ครอบครัวไม่จำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลง ไม่ต้องการปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ ทุกอย่างยังเป็นไปตามแนวชีวิตปกติ เพียงแต่ต้องฝึกทักษะในการแก้ปัญหาดังต่อไปนี้

Martin และ Burr (1993)⁽⁵⁰⁾ เสนอแนะถึงวิธีที่ดีที่สุดในการจัดการกับปัญหา 7 ด้าน ซึ่งจัดเป็นยุทธวิธีจัดการกับปัญหาในขั้นแรก ได้แก่

1.1 ยุทธวิธีด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Strategies)

เป็นยุทธวิธีที่ครอบครัวยุคใหม่ทำได้โดยใช้จิตใจเป็นส่วนช่วยในการแก้ปัญหาโดยการสร้างทัศนคติเชิงบวกให้เกิดขึ้นในการแก้ไขปัญหา รวมไปถึงการมองปัญหาให้เป็นเชิงบวก การมองโลกในแง่ดีมองหาคำตอบที่จะมาช่วยควบคุมสถานการณ์ เป็นผลให้เวลาเผชิญกับปัญหา จะทำให้วิธีการจัดการกับปัญหา มีประสิทธิภาพมากขึ้น

แนวคิดนี้ได้รับการพัฒนาเมื่อศตวรรษที่ 20 โดย Thomas และ Thomas (1928)⁽⁵¹⁾ ซึ่งเป็นผู้ให้คำจำกัดความถึงกฎแห่งสถานการณ์ (Definition of the situation principle) ไว้ว่า " หากบุคคลมองสถานการณ์อย่างเป็นความจริงแล้ว พวกเขาจะอยู่ในขั้นตอนต่างๆ ที่เป็นจริงด้วย " ดังนั้นหากสมาชิกในครอบครัวได้รับการพัฒนาระดับพุทธิปัญญา (Cognitive) ให้เกิดเจตคติในการมองปัญหาในทางบวก และมีความเชื่อว่าพวกเขาสามารถที่จะแก้ปัญหาได้แนวโน้มในการจัดการกับปัญหาก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในขณะที่ การมองปัญหาว่าเป็นเรื่องยาก วิธีจัดการกับปัญหาก็จะเกิดความแตกต่างเนื่องจาก การมองปัญหาว่าเป็นเรื่องแก้ไขยาก จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ รวมไปถึง ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ตรงจุดได้

อย่างไรก็ตาม ไม่ได้หมายความว่า ครอบครัวจะมองปัญหาโดยไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความจริงและไม่ได้หมายความว่า การมีเจตคติเชิงบวก จะสามารถแก้ไขปัญหาได้ทุกเรื่อง แต่การมีเจตคติเชิงบวก สามารถทำให้วิธีจัดการกับปัญหานั้นเป็นไปในแนวทางที่มีความรู้ มีเหตุผล และอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นจริง รวมถึงการมีความพยายามในการแก้ปัญหา แต่ทั้งนี้ การจะประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาหรือไม่ ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stressor event) ว่ามีความรุนแรงเพียงใด และครอบครัวใช้วิธีจัดการกับปัญหาอย่างไรร่วมด้วย

1.2 ยุทธวิธีด้านการสื่อสาร (Communication Strategies)

ยุทธวิธีจัดการกับปัญหาให้สำเร็จอีกประการหนึ่งคือ มีการสื่อสารที่ดีและ เข้าใจกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว เมื่อมีคนพูด ก็ต้องมีคนฟัง และพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่คนอื่นพูด รวมไปถึงสมาชิกในครอบครัวจะต้องฝึกให้เป็นคนจริงใจ เปิดกว้างในการพูดคุยสื่อสารกับทุกคน มีความเห็นอกเห็นใจ และฝึกให้เป็นคนที่ไวต่อความรู้สึกที่แสดงออกทางการสื่อสาร

การสื่อสาร หมายถึง การแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกันและกัน การสื่อสารมีสองแบบ คือ การสื่อสารโดยใช้คำพูด (Verbal Communication) และ การสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด (Nonverbal Communication) โดยทั่วไปจะเน้นการสื่อสารแบบใช้คำพูด เนื่องจากสามารถวัดได้ชัดเจนกว่า แต่การสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูดนั้น แม้เนื้อหาของมันจะไม่เด่นชัด แต่ก็ เป็นเนื้อหาที่มีความสำคัญ โดยแสดงออกมาทางระดับเสียง คำพูดที่เลือกใช้ สีหน้า แววตา การประสานสายตาสายตา และ ท่าทาง

อุมพร ตรังคสมบัติ⁽²⁾ กล่าวถึงการประเมินประสิทธิภาพของการสื่อสารว่าจะต้องวิเคราะห์ใน 2 ด้านใหญ่ๆ คือ เนื้อหาที่จะต้องแลกเปลี่ยนกันอย่างชัดเจน ไม่คลุมเครือ หรือจับใจความไม่ได้ และ จุดหมายปลายทางที่เนื้อหาต้องการจะสื่อ จะต้องตรงไปสู่นุคคลเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นโดยตรง ไม่ใช่ อ้อมค้อมผ่านผู้อื่น

ครอบครัวที่มีประสิทธิภาพ จะสื่อสารได้ชัดเจนและตรงต่อนุคคลเป้าหมาย ถ้าการสื่อสารมีความคลุมเครือ และอ้อมค้อมมากเกินไป ครอบครัวก็จะทำหน้าที่ได้ไม่ดีเท่าที่ควร ผู้ที่สื่อสารอย่างคลุมเครือและอ้อมค้อม จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งสื่อกลับมาแบบเดียวกัน ทำให้การจัดการกับปัญหาไม่ตรงจุด และเกิดปัญหาด้านการสื่อสารตามมา

1.3 ยุทธวิธีด้านอารมณ์ (Emotional Strategies)

เมื่อเกิดปัญหาความเครียดขึ้นภายในครอบครัว ที่เกิดจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stressor event) สิ่งตามมาคือ ปฏิกริยาทางด้านอารมณ์ที่รุนแรง อาจเป็นความโกรธ วิตกกังวล เสียใจ Caplan(1964)⁽⁵²⁾ และ McCubbin(1979)⁽⁵³⁾ กล่าวว่า วิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ต้องอาศัยหลัก 2 ประการคือ มีความระมัดระวังในเรื่องของอารมณ์ และ ความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้น รวมไปถึงจะต้องค้นหาวิธีที่จะปลดปล่อยอารมณ์เครียด เมื่อกลับเข้าสู่ภาวะปกติที่สมดุลดั้งเดิม

วิธีจัดการกับความเครียด โดยใช้ยุทธวิธีทางด้านอารมณ์จะต้องยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นก่อน หากครอบครัวปฏิเสธความเครียดที่ซ่อนอยู่ และเสแสร้งว่าไม่มีปัญหาเกิดขึ้น จะเป็นผลให้ความเครียดและปัญหานั้นไม่ได้รับการแก้ไข และจะกลายเป็นปัญหาที่สะสมคล้ายกับ ภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ที่รอวันจะเกิดขึ้นใหม่ซ้ำๆ และรุนแรงมากขึ้น โดยอาจจะแสดงออกในรูปของการโกรธง่าย แม้ว่าจะมีอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย หรือสูญเสียการควบคุมภาวะอารมณ์ของตนเอง มีปัญหาทางกาย ได้แก่ เป็นโรคกระเพาะ เหนื่อยง่าย ซึมเศร้าเป็นต้น ดังนั้น การยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นจึงเป็นจุดเริ่มต้นในการยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้น จากนั้นจึงหาวิธีที่จะจัดการกับความเครียดนั้น โดยการแสดงออกถึงความรู้สึกที่ตนเองรู้สึกให้ผู้อื่นที่สนิทสนมได้รับรู้ จัดการกับอารมณ์ที่เป็นลบ และฝึกทักษะให้เป็นบุคคลที่มีความรู้สึกไว (Sensitive) ต่อความรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและผู้อื่น และฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเองที่บางครั้งเราไม่สามารถควบคุมได้ นอกจากนี้ การแสดงความรู้สึกโดยการพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว การร้องไห้ และระบายความรู้สึกกับคนในครอบครัวที่ใกล้ชิด จะทำให้ เกิดความรู้สึกดีๆ และ เป็นกำลังใจในการแก้ไขและจัดการกับปัญหาได้ต่อไป

1.4 ยุทธวิธีด้านความสัมพันธ์ (Relationship Strategies)

จากคำนิยามที่กล่าวว่า ครอบครัวจัดเป็นระบบ (family system) ที่ประกอบด้วยระบบย่อย

หลายๆระบบโดยที่แต่ละระบบย่อยล้วนมีความสัมพันธ์กัน เมื่อหน่วยย่อยหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลง จะทำให้เกิดความเครียดในระบบนั้น และมีผลให้หน่วยย่อยอื่นๆและระบบทั้งระบบมีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย ในทำนองเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงของระบบรวมก็จะมีผลต่อหน่วยย่อยแต่ละหน่วยเช่นกัน แสดงถึงความสัมพันธ์ที่สมาชิกภายในครอบครัวมีต่อกัน และจากความสัมพันธ์ดังกล่าว Kaplan และคณะ (1973)⁽⁶⁴⁾ ได้ตระหนักถึงความสัมพันธ์ที่ไม่อิสระระหว่างกันในข้อนี้ และเสนอแนะว่า จะเกิดประโยชน์อย่างมาก ถ้าแต่ละครอบครัวสามารถจัดการกับปัญหา และแสดงความรู้สึกร่วมกัน เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดภายในครอบครัว แสดงถึงศักยภาพของสมาชิกแต่ละคนในการจัดการกับปัญหาและช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ การที่สมาชิกในครอบครัวสามารถเรียนรู้ถึงภาวะอารมณ์ของตนในบ้านแต่ละคนได้ ก็จะมีประโยชน์มากในการจัดการกับปัญหา และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การใช้ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นวิธีจัดการกับปัญหา จะต้องอาศัยความใกล้ชิดของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสามารถสร้างได้โดยการปรับตัวที่เหมาะสมของครอบครัว การปรับตัวของครอบครัวได้แก่ความสามารถของครอบครัวในการที่จะเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง ความสัมพันธ์ บทบาท และกฎต่างๆ ภายในครอบครัว เป็นความสามารถในการยืดหยุ่น และพยายามทำสิ่งใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น มีแนวโน้มที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลง มากกว่าครอบครัวอื่นๆ รวมเรียกว่า การมี Adaptability⁽²⁾ เป็นผลให้สมาชิกในครอบครัวปรับตัวเข้าหากัน พัฒนาความเข้าใจซึ่งกันและกัน เพิ่มการทำงาน และทำกิจกรรมร่วมกัน พัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง และช่วยเหลือตัวเองให้มากขึ้น และมีทัศนคติที่มากขึ้นกับทุกๆคนในครอบครัว ความเต็มใจในการพยายามจัดการกับปัญหา จะส่งผลให้เกิดทักษะที่จำเป็นในการจัดการกับปัญหาอื่นๆต่อไป

1.5 ยุทธวิธีด้านความเชื่อและศรัทธา (Spiritual Strategies)

ยุทธวิธีด้านนี้ จัดเป็นความเชื่อและศรัทธาในแต่ละครอบครัว ซึ่งสามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการจัดการกับปัญหา โดยสามารถสร้างความเข้มแข็ง ให้ความหมายและความเข้าใจในการมองปัญหา รวมถึง ช่วยเหลือให้กำลังใจได้เป็นอย่างดี วิธีจัดการกับปัญหาโดยใช้ความเชื่อและศรัทธาได้แก่ การสวดมนต์ การทำสมาธิ การเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

1.6 ยุทธวิธีด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Strategies)

ครอบครัว จัดเป็นระบบที่นอกจากจะมีความสัมพันธ์กับหน่วยย่อยของครอบครัวแล้ว ยังมีสิ่งแวดล้อมภายนอกอีกมากมายที่ต้องมีความสัมพันธ์ด้วย การแสวงหาแหล่งช่วยเหลือจากสิ่งแวดล้อม จะสามารถช่วยครอบครัวในการจัดการกับปัญหาได้ หรือ ช่วยเหลือทางจิตใจ การเงิน อารมณ์ ร่างกาย เป็นต้น งานวิจัยหลายๆด้านระบุว่า การใช้สิ่งแวดล้อมเป็นแหล่งช่วยเหลือทางสังคม จะมีส่วนช่วยลดความไม่มั่นคงได้

Cobb (1976)⁽⁶⁵⁾ กล่าวว่า การมีแหล่งช่วยเหลือที่เป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมเป็นเสมือนการแลกเปลี่ยนข้อมูลกัน ระหว่างครอบครัวกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเอื้อประโยชน์ให้กับครอบครัวดังนี้

1. เอื้อทางด้านกำลังใจ และสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดกับสมาชิกในครอบครัวที่ยังมีครอบครัว ช่างรักและเอาใจใส่
2. ช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และมี Self esteem คิดว่าตนยังมีคุณค่า
3. การมีเพื่อนรอบข้าง และแหล่งช่วยเหลือที่เป็นเครือข่าย ช่วยให้เกิดความรู้สึกรักพวกพ้อง และความรู้สึกเป็นเจ้าของซึ่งกันและกัน

อย่างไรก็ตาม Bronfenbrenner (1979)⁽⁶⁶⁾ ได้กล่าวเพิ่มเติมว่าการที่ครอบครัวต้องการกำลังใจจากผู้อื่น จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อบุคคลและครอบครัว ไม่สามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stressor events) ได้ ดังนั้น หากการจัดการกับปัญหาด้วยตนเองสำเร็จ ครอบครัวและบุคคลก็就不用เกิดความต้องการที่จะใช้สิ่งแวดล้อมเป็นแหล่งช่วยแก้ปัญหา

1.7 ยุทธวิธีด้านพัฒนาการ (Developmental Strategies)

เป็นยุทธวิธีที่มุ่งเน้นไปที่ การพัฒนาในระดับบุคคล ได้แก่ การพัฒนาตนเองในการจัดการกับปัญหาฝึกฝนตนเองให้เป็นคนที่มีประโยชน์และช่วยเหลือคนอื่นได้ ฝึกหัดการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ช่วยเหลือตนเองและการหันไปทำกิจกรรมต่างๆ ที่สามารถผ่อนคลายความเครียดได้

สรุปแล้ว จากยุทธวิธีจัดการกับปัญหาในระดับเริ่มแรกทั้ง 7 ด้าน จะเน้นถึง การสังเกต การให้ข้อมูล ขบวนการสื่อสาร การฝึกทักษะ และ การใช้ความเชื่อและความศรัทธา รวมไปถึงการมีความสัมพันธ์และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกันเป็นพื้นฐานในการจัดการกับปัญหาโดยมิได้มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัวเลย

2. ยุทธวิธีจัดการกับปัญหาในระดับที่สอง (Level II Coping Strategies)

เมื่อครอบครัวสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stressor events) ได้สำเร็จด้วยการใช้วิธีจัดการกับปัญหาในระดับแรก (Level I Coping Strategies) ครอบครัวก็จะกลับสู่ภาวะปกติที่สมดุล แต่ถ้าหากการใช้วิธีจัดการกับปัญหาในระดับแรกไม่ประสบความสำเร็จ ครอบครัวก็จะเริ่มรู้สึกว่สถานการณ์ต่างๆ ยิ่งแย่ง และเริ่มตระหนักว่าการเปลี่ยนแปลง หรือจัดระบบ และกฎบางประการที่เป็นเพียงแค่ผิวเผินนั้นไม่เพียงพอเสียแล้ว ครอบครัวจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงกฎที่เป็นพื้นฐานของครอบครัวให้มากยิ่งขึ้น นั่นคือ เริ่มมีการนำยุทธวิธีจัดการกับปัญหาในระดับที่สองมาใช้ ซึ่งจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกฎพื้นฐานบางอย่างในครอบครัว และเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตภายในครอบครัวด้วย

ลักษณะของขบวนการที่เปลี่ยนจากวิธีจัดการกับปัญหาในระดับแรก มาเป็นวิธีจัดการกับปัญหา

ในระดับที่สอง ที่มีผลให้ครอบครัวต้องปรับเปลี่ยนกฎพื้นฐานของครอบครัว ได้แก่ตัวอย่างต่อไปนี้ หากพ่อและแม่ เริ่มสังเกตถึงพฤติกรรมที่ผิดแปลกไปอย่างรุนแรงของลูกวัยรุ่น การจัดการกับปัญหาเริ่มแรกที่ครอบครัวจะทำ คือ พ่อแม่อาจจะแก้ไข้ปัญหาพื้นฐานของเด็กก่อน โดยไม่ได้ปรับเปลี่ยนกฎพื้นฐานของครอบครัว ตัวอย่างเช่น หากเด็กกลับบ้านดึกโดยไม่มีเหตุผลและมีพฤติกรรมติดเพื่อนมาก พ่อแม่อาจเรียกลูกมาพูดคุยซักถามก่อน หากไม่ได้ผล อาจใช้วิธีจำกัดสิทธิพิเศษที่ลูกเคยได้ จำกัดเวลาในการกลับบ้าน และเข้มงวดกับลูกให้มากขึ้น หากวิธีดังกล่าวไม่ได้ผล พ่อแม่จำเป็นต้องประเมินสถานการณ์ที่เป็นปัญหาใหม่ ด้วยการเข้าไปทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา และเข้าถึงกฎพื้นฐานที่แท้จริง ได้แก่ ครอบครัวอาจจะต้องหันมาทำความเข้าใจกับกฎพื้นฐานของครอบครัวที่มีต่อลูกที่เข้าสู่วัยรุ่น ว่ายังเหมาะสมหรือไม่ นั่นคือ การเริ่มปรับเปลี่ยนกฎระเบียบพื้นฐานของครอบครัว ซึ่งจะมีผลต่อขบวนการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ และรูปแบบการปฏิบัติต่อสมาชิกในครอบครัวโดยส่วนรวม

การปรับเปลี่ยนรูปแบบการเลี้ยงลูกๆของพ่อแม่เพียงอย่างเดียว อาจไม่ช่วยในการจัดการกับปัญหาให้สำเร็จได้ หากปัญหาในลูกวัยรุ่นรุนแรงมากขึ้น เช่น เริ่มมีการเสพยาเสพติด การแก้ไข้ปัญหา อาจจะต้องมีการย้ายที่อยู่ใหม่สำหรับลูก หรือ นำลูกไปรักษาในโรงพยาบาลเพื่อแก้ปัญหาเป็นต้น ทั้งนี้จะมีการปรับเปลี่ยนกฎพื้นฐานในการแก้ปัญหา จนกว่าจะสามารถจัดการกับปัญหาได้สำเร็จ

3. ยุทธวิธีจัดการกับปัญหาในระดับที่สาม (Level III Coping Strategies)

เมื่อไรก็ตามที่ครอบครัวสามารถใช้ยุทธวิธีจัดการกับปัญหาในระดับเริ่มแรกหรือ ระดับที่สอง แก้ปัญหาได้ ภาวะปกติก็จะกลับมาสู่ครอบครัวอีกครั้ง แต่หากครอบครัวเกิดภาวะวิกฤตขึ้น โดยที่ยุทธวิธีดังกล่าวใช้ไม่ได้ผล ครอบครัวจะเริ่มเปลี่ยนมาใช้ยุทธวิธีจัดการกับปัญหาในระดับที่สาม ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีจัดการกับปัญหาที่มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปรัชญาพื้นฐานของการใช้ชีวิตในครอบครัว เปลี่ยนแปลงความเชื่อเดิมๆของครอบครัว ทั้งหมดนี้จะมีผลให้ครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปในทางที่สอดคล้องและสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกครอบครัว เปลี่ยนแปลงความเชื่อที่เกี่ยวข้องว่าใครคือคนที่ครอบครัวควรยึดถือเป็นหลักในขณะที่เกิดการณ์แล้วร้ายลง เปลี่ยนแปลงความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับพระเจ้า รวมไปถึงบทบาท การกระทำที่ทำตามความเชื่อนั้นๆในชีวิต เปลี่ยนแปลงการมองบุคคลจากที่เคยมอง และมองในมุมที่แตกต่างกันออกไป

จากตัวอย่างที่กล่าวถึง ในยุทธวิธีจัดการกับปัญหาในระดับที่สอง ในเรื่องวัยรุ่นติดยาเสพติด หากการปรับเปลี่ยนกฎพื้นฐานไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ครอบครัวก็จะเกิดคำถามขึ้นมาเกี่ยวกับพื้นฐานความเชื่อของพวกเขา ตัวอย่างเช่น พวกเขาอาจจะต้องเปลี่ยนแปลงมุมมองชีวิตเสียใหม่ และสรุปว่าสิ่งที่จะเกิดขึ้นก็จะต้องเกิด และพวกเขาไม่สามารถควบคุมมันได้ทุกอย่าง สิ่งที่ต้องทำคือ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ครอบครัวต้องจัดระบบชีวิตใหม่(Rearrange) ตามลำดับของความสำคัญของปัญหาในชีวิต และหันมาเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ ที่มีต่อชุมชนและโครงสร้างให้น้อยลงหรือมากขึ้น จนเหมาะสม พวกเขาอาจจะต้องทบทวนความเชื่อต่างๆ ในเรื่องการไร้ยาเสพติด กฎหมายยาเสพติด บางทีพวกเขาอาจจะ

ต้องหันมาตัดสินใจร่วมกับลูกวัยรุ่น ในการค้นหาวิธีการใช้ยาเสพติด หรือต่อสู้กับกฎหมายที่เข้มงวดกับ ผู้ติดยาเสพติดก็เป็นได้

โดยสรุปถึงยุทธวิธีจัดการกับปัญหาทั้ง 3 ขั้นตอน ที่ครอบครัวเลือกใช้ จะเรียงตามลำดับการ เลือกใช้ จากยุทธวิธีจัดการกับปัญหาเริ่มแรก ไปเป็นยุทธวิธีจัดการกับปัญหาในขั้นที่สอง และสาม บางครอบครัว อาจใช้ยุทธวิธีจัดการกับปัญหาเพียงแต่ลำดับแรก ที่มีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพื้นฐาน บางประการในครอบครัว ก็สามารถจัดการกับปัญหาได้ บางครอบครัวอาจต้องใช้ยุทธวิธีจัดการกับปัญหา ขั้นเริ่มแรกและขั้นที่สอง ที่มีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานของครอบครัว จึงจะสามารถแก้ปัญหาได้ และบางครอบครัวอาจต้องใช้ยุทธวิธีจัดการกับปัญหาถึงขั้นที่สาม ซึ่งจะมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ปรัชญาพื้นฐานของการใช้ชีวิตในครอบครัวรวมถึงมุมมองชีวิตและความเชื่อต่างๆ จึงจะสามารถแก้ไข ปัญหาได้ และ คงภาวะปกติที่สมดุลของครอบครัวไว้ได้

รูปแบบของการจัดการกับปัญหา

มีนักวิจัยได้กำหนดรูปแบบของการจัดการกับปัญหา ที่มีสาเหตุมาจากสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด ไว้หลายรูปแบบ ดังนี้

Groer, Thomas & Shoffner(1992) ⁽⁶⁷⁾ ได้แบ่งพฤติกรรมที่แสดงถึงวิธีจัดการกับปัญหาของ วัยรุ่นดังนี้

1. พฤติกรรมก้าวร้าว(Aggression) ได้แก่ การขว้างปา ทำลายสิ่งของ ต่ำทอ พูดคำหยาบ
2. การแสดงออกถึงความเครียด(Stress recognition) ได้แก่ การพูดคุย การเขียน วาดภาพ หรือทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ที่เป็นการระบายความเครียด
3. การเบี่ยงเบนความสนใจ(Distraction) แบ่งได้เป็น
 - 3.1 การเบี่ยงเบนความสนใจโดยตรง(Active distraction) เช่น การเดิน การออกกำลังกาย
 - 3.2 การเบี่ยงเบนความสนใจโดยอ้อม(Passive distraction) เช่น การอ่านหนังสือ การฟัง เพลง การนอนหลับ เป็นต้น
4. การทำลายตนเอง(Self-destruction) เช่น การสูบบุหรี่ การใช้ยา หรือ แอลกอฮอล์ หรือ การมี พฤติกรรมที่อันตราย
5. การอดทน(Endurance) เช่น การดูโทรทัศน์

นอกจากนี้ในปี ค.ศ. 1978 Lazarus (อ้างถึงโดย Scott และคณะ 1982) ⁽⁴⁷⁾ ได้ทำการศึกษาถึง โครงสร้างของพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการจัดการกับปัญหา และได้แบ่งโครงสร้างของวิธีจัดการกับปัญหา ออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1. พฤติกรรมที่แสดงถึงวิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา(Problem Focused Coping Behavior)

2. พฤติกรรมที่แสดงถึงวิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์(Emotional Focused Behavior)
วิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem Focused Coping Behavior)

คือพฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่มักกระตุ้นให้เกิดภาวะเครียดโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีการที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งไปที่ต้นเหตุของปัญหาจากการรวบรวมของ Jaloweic และคณะ (1982) ⁽⁵⁸⁾ พฤติกรรมที่จะจัดเป็นวิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหารวบรวมได้ 15 พฤติกรรม คือ

1. การยอมรับสถานการณ์
2. การค้นหาความหมายของสถานการณ์
3. การแยกแยะสถานการณ์ออกเป็นส่วนย่อย
4. การตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา
5. การอภิปรายปัญหากับผู้อื่น
6. การพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์อย่างกระตือรือร้น
7. การควบคุมสถานการณ์บางส่วนที่สามารถทำได้
8. การค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา
9. การพิจารณาปัญหาอย่างใจเป็นกลาง
10. การนำประสบการณ์เดิมมาช่วยแก้ปัญหา
11. การคิดวิธีแก้ปัญหาไว้หลายวิธี
12. การทำทุกสิ่งทุกอย่างที่พอจะแก้ปัญหาได้
13. การใช้วิธีแก้ปัญหาหลายวิธี
14. การหาคนอื่นมาช่วยเหลือในการแก้ปัญหา
15. การเริ่มต้นทำสิ่งอื่นที่ดีที่สุดในขณะนั้น

วิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์(Emotional Focused Coping Behavior)

วิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ คือ พฤติกรรมที่บุคคลแสดงเพื่อลดความกดดัน(Emotion distress) โดยการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ มากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองหรือ เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ วิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์นี้ เป็นการทำให้เกิดความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ในความจริงอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป Jaloweic และคณะ (1982) ⁽⁵⁸⁾ ได้รวบรวมพฤติกรรมที่จัดเป็นพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไว้ได้ 25 พฤติกรรม คือ

1. การมองในแง่ดี
2. การฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น หรือปัญหาได้รับการแก้ไขไปแล้ว

3. การแข่งด่า
4. การหงุดหงิด
5. การวิตกกังวล
6. การร้องไห้ เศร้าใจ
7. การนอน
8. การสวดมนต์ ไหว้พระ
9. การฝึกสมาธิ เล่นโยคะ
10. การออกกำลังกาย
11. การระบายความเครียดกับคนอื่น หรือสิ่งของอื่นๆ
12. การหาความสบายใจจากคนใกล้ชิด
13. การยอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าหมดหวัง
14. การยอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าเป็นชะตากรรม
15. การปล่อยให้สถานการณ์คลี่คลายไปเอง
16. การปิดปัญหาออกจากความคิด
17. การปลอบใจตนเองให้เลิกวิตกกังวล
18. การแยกตัวเอง
19. การหนีจากปัญหา
20. การตำหนิผู้อื่น
21. การกินมากขึ้นหรือสูบบุหรี่
22. การใช้ยาทำให้จิตใจสบาย
23. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
24. การใช้อารมณ์ขัน
25. การมองในแง่ร้าย

กลไกทางจิต (Defense Mechanism)

กลไกทางจิต คือ กระบวนการภายในจิตไร้สำนึก ที่บุคคลใช้ป้องกันตนเองจากความวิตกกังวล ด้วยการบิดเบือนความจริงในลักษณะต่างๆ วิธีการบิดเบือนความจริงเหล่านี้ มีได้ทำให้สถานการณ์ที่เป็นอันตรายเปลี่ยนแปลงไปแต่เปลี่ยนแปลงการรับรู้และความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์เท่านั้น กลไกทางจิตเป็นการจัดการกับอันตรายที่มากจากความตนเองโดยวิธีปรับจิตใจตนเอง มากกว่าการเข้าจัดการเปลี่ยนแปลงที่สถานการณ์โดยตรง กลไกทางจิตทุกแบบ จัดเป็นวิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ เนื่องจากกลไกทางจิตมีเป้าหมาย เพื่อลดความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล กลไกทางจิตบางแบบมีกลไกการเกิดในระดับจิตใต้สำนึกที่ซับซ้อนมากกว่าที่บุคคลผู้นั้นจะเข้าใจตนเองได้ กลไกทางจิตบางแบบมีกลไกการเกิด

ในระดับจิตสำนึกที่ไม่ซับซ้อน บุคคลผู้นั้นสามารถจะเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของตนเองและเหตุการณ์ที่เป็นสาเหตุได้ เมื่อนำกลไกทางจิตมาจัดลำดับจากแบบที่มีระดับการรู้สำนึกน้อยที่สุดไปสู่แบบที่มีระดับการรู้สำนึกมากที่สุดจะได้ดังนี้^(๕๐)

1. การปฏิเสธ (Denial) หมายถึง การไม่ยอมรับรู้อารมณ์ ความคิด ความต้องการ พฤติกรรม หรือสถานการณ์บางอย่างที่ก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนใจ ปฏิเสธไม่ยอมรับว่าสิ่งเหล่านี้ได้เกิดขึ้นจริง และทำเสมือนตนไม่ได้รับความกระทบกระเทือนจากเหตุการณ์นั้นๆ

2. การบิดเบือนสิ่งแวดล้อมไปตามความปรารถนาของตนเอง (Distortion) รวมทั้งความเชื่อที่ไม่เป็นจริง รวมถึงอาการประสาทหลอนและการหลงผิด เช่น นักเรียนบางคนเชื่อว่าตนเองได้ทำข้อสอบอย่างดีที่สุดแล้ว แม้ว่าจะสอบตก เป็นความเชื่อที่ตรงกันข้ามกับความจริง เมื่อบุคคลเชื่อเช่นนี้แล้วทำให้จิตใจสบาย

3. การฉายภาพ (Projection) หมายถึง การย้ายความคิด ความรู้สึก ความต้องการ หรือ ลักษณะที่ไม่ดีของตนเองไปให้ผู้อื่น เช่น บุคคลที่ชอบวิจารณ์ผู้อื่น อาจจะเห็นว่าผู้อื่นชอบวิจารณ์ โจมตีชอบทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น ทั้งๆ ที่ความจริงแล้วมิได้เป็นเช่นนั้น

4. กลไกทางจิตแบบเลียนแบบ (Identification) หมายถึง กลไกทางจิตแบบที่บุคคลลอกแบบหรือรับเอาบุคลิกลักษณะ รวมทั้งเอกลักษณ์บางอย่างของบุคคลอื่นมาเป็นของตนเอง เป็นการเลียนแบบให้เหมือนเพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับจากคนอื่น ช่วยให้ตนเองเกิดความมั่นใจ

5. กลไกทางจิตแบบชดเชย (Compensation) หมายถึง กลไกทางจิตแบบที่บุคคลลบล้างชดเชยสิ่งที่บุคคลรู้สึกว่าเป็นจุดอ่อน เป็นไม่ค้อย หรือ จุดบกพร่องของตนเองโดยการสร้างจุดเด่นในทางอื่นๆ หรือด้วยการใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อเอาชนะจุดอ่อนของตนเอง

6. การเพ้อฝัน (Fantasy) คือ การจินตนาการสิ่งที่ตนปรารถนาซึ่งไม่อาจเป็นจริงได้ขึ้นมาเอง ในระยะที่เขายังไม่เชื่อว่าสิ่งที่จินตนาการนั้นเป็นความจริงเขาจะปฏิบัติต่อผู้อื่นในแบบที่ยอมรับได้ แต่ถ้าเขาเชื่อว่าการจินตนาการของตนเป็นความจริง การปฏิบัติต่อผู้อื่นจะถูกประเมินว่าผิดปกติ

7. การแสดงความเจ็บป่วยทางกาย (Hypochondriasis) คือ การเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่น โดยใช้ความเจ็บป่วยทางกาย การเจ็บป่วยนี้เดิมทีอาจจะไม่ได้มีการเจ็บป่วยมาก่อน แต่หลังจากได้เชื่อว่าตนเองป่วยเป็นระยะเวลาหนึ่ง ความเจ็บป่วยก็จะเกิดขึ้นและรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ

8 การก้าวร้าวแบบซ่อนเร้น (Passive aggressive behavior) คือการที่บุคคลแสดงอาการก้าวร้าวออกมาโดยทางอ้อม โดยทั่วไปมักแสดงออกโดยการทำร้ายตัวเอง เช่น เด็กที่ทำการบ้านไม่ได้ อาจจะเป็นการแสดงอาการก้าวร้าวเพื่อทำร้ายจิตใจพ่อแม่ทางอ้อมก็ได้ หรืออาจจะแสดงออกโดยการต่อต้านคำสั่ง ไม่ให้ความร่วมมือ ทนงเหนียว อ้างว่าหลงลืม หรือ อ้างว่าไม่มีความสามารถ แอบทำสายสิ่งต่างๆ อย่างเงียบๆ สิ่งเหล่านี้ทำให้บุคคลเป้าหมายไม่พอใจ^(๕๑)

9. กลไกทางจิตแบบแสดงออกโดยไม่ยับยั้ง (Acting-out) เป็นกลไกทางจิตแบบที่บุคคลแสดง ความปรารถนาที่แท้จริงของจิตไร้สำนึกออกมาโดยไม่มีการยับยั้ง พฤติกรรมที่แสดงออกจะมีลักษณะมั่วหยาบ หลงพร่าเช่น การแสดงอารมณ์โกรธ หรือเสียใจ ไม่พอใจออกอย่างเต็มที่ การใช้ยาระับอารมณ์ตามใจชอบ โดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่จะตามมา การแสดงความล้มเหลวโดยไม่พยายามแก้ไข การทำร้ายร่างกายตัวเอง

10. กลไกทางจิตแบบตัดอารมณ์ (Intellectualization) คือ กลไกทางจิตแบบที่บุคคลใช้การระมัดระวังตนเองไว้ก่อนที่จะแสดงความรู้สึกทางอารมณ์ต่อสถานการณ์ที่เป็นอันตรายกับตนเองออกมา เป็น การคิดถึงความปลอดภัยของตนเองอย่างเป็นทางการ โดยตัดอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเหล่านั้นออกไป เพื่อป้องกันมิให้แสดงพฤติกรรมตามอารมณ์นั้น เช่น พยาบาลพูดถึงความตายของผู้ป่วยด้วยน้ำเสียงปกติ เพราะได้ตัดอารมณ์เศร้าไปก่อนเพื่อมิให้ร้องไห้ตามญาติของผู้ป่วย เวลสแนร์(1971) ได้รวมเอากลไกทางจิต อีกรูปอย่างเข้าเป็นประเภทเดียวกันกับกลไกทางจิตแบบนี้ ได้แก่ กลไกทางจิตแบบการแยกตัวเอง(Isolation) ซึ่งได้แก่การที่แยกความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกันออกจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง กลไกทางจิตแบบหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง (Rationalization) เป็นกระบวนการภายในจิตไร้สำนึกซึ่งบุคคลจะอธิบายการกระทำของตน โดยใช้เหตุผลที่ฟังดูเหมาะสม เพื่อปกปิดความปลอดภัยที่แท้จริง แต่ไม่เป็นที่ยอมรับ ซึ่งซ่อนอยู่ภายใต้ การกระทำอันนั้น กลไกทางจิตแบบลบล้างความผิด (Undoing) ซึ่งเป็นการกระทำอะไรบางอย่างเป็นประจำ เพื่อลบล้างความรู้สึกผิดที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองในอดีต

11. กลไกทางจิตแบบถดถอย(Regression) หมายถึง กลไกทางจิตแบบที่บุคคลถดถอยกลับไปสู่ พฤติกรรมในระดับการพัฒนาของจิตใจและอารมณ์ในระดับต้นๆหลังจากที่ได้ก้าวเลยขั้นนั้นมาแล้ว

12. กลไกทางจิตแบบหยุดชะงัก(Fixation) หมายถึง กลไกทางจิตแบบที่บุคคลมีการพัฒนาการ ทางอารมณ์และจิตใจหยุดชะงักกัน ไม่ก้าวหน้าต่อไป ไม่พัฒนาให้สูงขึ้นตามอายุ เนื่องจากเก็บกดหรือ ปฏิเสธที่จะเผชิญกับความเครียดที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการพัฒนาการในขั้นต่อไป

13. กลไกทางจิตแบบเก็บกด(Repression) เป็นกลไกทางจิตแบบที่บุคคลเก็บกดความคิด ความ รู้สึก อารมณ์ และประสบการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ กังวลใจ ดับช้อใจ ไว้ในจิตไร้สำนึก โดย ไม่รู้ตัว เป็นการลืมทั้งหมดอย่างแท้จริง แต่ก็ยังมีสัญลักษณ์บางอย่าง ที่ยังเป็นตัวแทนของสิ่งที่พยายาม เก็บกดไว้ แสดงว่าสิ่งที่เก็บกด ยังมีอิทธิพลต่อการกระทำในปัจจุบันอยู่

14. กลไกทางจิตแบบแทนที่(Displacement) เป็นกลไกทางจิตแบบที่บุคคลถ่ายเทอารมณ์ ความ รู้สึกที่มีต่อบุคคล หรือสิ่งของหนึ่งไปสู่อุคคลหรือสิ่งของอื่น โดยที่บุคคลหรือสิ่งของนั้นไม่ได้เป็นตัวกระตุ้น ความรู้สึก หรืออารมณ์แต่อย่างใด อารมณ์และความรู้สึกที่ถูกถ่ายเทออกไปนั้นมักเป็นไปในทางลบ หรือเป็นสิ่งที่ถูกถามตนเอง

15. กลไกทางจิตแบบกระทำตรงกันข้าม(Reaction formation) เป็นกลไกทางจิตแบบที่บุคคล พยายามจะเก็บกดความปลอดภัย ความคิด ความรู้สึกที่ยอมรับไม่ได้ไว้ในจิตไร้สำนึก แล้วรับเอาความคิด ที่ตรงกันข้ามกับความปลอดภัยที่ถูกเก็บกดเอาไว้มาเข้ามา พฤติกรรมที่แสดงออกจะเป็นตรงกันข้ามโดย ไม่รู้ตัว เช่นบุคคลที่มีความรู้สึกผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ จะพัฒนาบุคลิกภาพแบบเจ้าระเบียบ ถือเนื้อถือตัว และ รังเกียจพฤติกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์⁽⁶¹⁾

16. กลไกทางจิตแบบเปลี่ยนบุคลิกภาพ(Dissociation) เป็นกลไกทางจิตแบบที่บุคคล แยกบางส่วนของบุคลิกภาพออกไปชั่วคราว เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้งหรือปัญหาของตนเอง พฤติกรรม ที่เป็นกลไกทางจิตแบบนี้ ได้แก่ การลืมตนเองและสิ่งแวดล้อมไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง การเกิดอาการผิดปกติ ทางร่างกายโดยไม่มีพยาธิสภาพ

17. กลไกทางจิตแบบคาดหวัง (Anticipation) เป็นกลไกทางจิตแบบที่บุคคลวางแผนไว้ล่วงหน้าสำหรับความไม่สบายใจ ความยุ่งยากที่จะเกิดขึ้นจริงในอนาคต เช่น การเตรียมตัวเตรียมใจสำหรับการผ่าตัด การเตรียมตัวสำหรับต้องแยกทางจากคนรักหรือการเตรียมตัวสำหรับความตาย

18. กลไกทางจิตแบบเก็บความรู้สึกไว้ไม่แสดงออก (Suppression) เป็นกลไกทางจิตชนิดที่บุคคลพยายามกดเก็บความรู้สึก อารมณ์ และประสบการณ์ที่สร้างความไม่สบายใจ ความไม่มั่นใจ หรือไม่เป็นที่ยอมรับ โดยการเลื่อนการตัดสินใจหรือการคิดถึงเรื่องนั้นๆ ออกไปก่อนอย่างตั้งใจหรือกึ่งไม่ตั้งใจ แต่ก็ยังจำได้ว่าตนเองจะต้องนำเรื่องนี้ขึ้นมาพิจารณาในภายหลัง

19. กลไกทางจิตแบบใช้อารมณ์ขัน (Humor) เป็นกลไกทางจิตแบบที่บุคคลพยายามมองสถานการณ์ที่เป็นภาวะเครียดในบางจุด ในแง่ของความขบขัน อารมณ์ขันจะช่วยลดความตึงเครียดลงได้ ซึ่งจะทำให้ไม่ถอยหนีจากสถานการณ์ หรือไม่แสดงกริยาที่ไม่สมควรอื่นๆ ⁽⁶²⁾

20. กลไกทางจิตแบบอุทิศตนเพื่อคนอื่น (Altruism) เป็นกลไกทางจิตแบบที่บุคคลสร้างความพึงพอใจด้วยการอุทิศตนหรือเสียสละแก่ผู้อื่นด้วยความจริงใจ ความพึงพอใจจะเกิดขึ้น เมื่อได้รับรู้ว่าผู้ที่ตนได้เสียสละให้มันได้รับประโยชน์จากการอุทิศตนเองและพลอยมีความพึงพอใจไปด้วย ความพึงพอใจนี้เป็นเรื่องอื่นที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียดแก่ตนเองอยู่ขณะนั้น

21. กลไกทางจิตแบบทดแทน (Sublimation) เป็นกลไกทางจิตแบบที่บุคคลเปลี่ยนพลังงานที่เกิดขึ้นจากความต้องการ ความประสงค์ที่สังคมไม่ยอมรับไปเป็นวิถีทางที่สังคมยอมรับ เช่น การที่ผู้มีความก้าวร้าวเลือกอาชีพนักมวยเพื่อปลดปล่อยพลังความก้าวร้าวออกมาโดยการต่อสู้กับฝ่ายตรงข้ามตามกติกา

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวิธีจัดการกับปัญหา

วิธีจัดการกับปัญหาเป็นผลจากระบวนการจัดการกับปัญหา ซึ่งบุคคลใช้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หันไปที่สถานการณ์ที่รับรู้ว่าเป็นสิ่งคุกคามตนเอง เมื่อนั้นกระบวนการจัดการกับปัญหาจะเริ่มขึ้น โดยเริ่มจากบุคคลประเมินสถานการณ์ขั้นที่หนึ่ง ซึ่งเน้นที่การประเมินอันตรายของสถานการณ์ แล้วติดตามมาด้วยการประเมินสถานการณ์ขั้นที่สอง ซึ่งเน้นที่การประเมินแหล่งประโยชน์ และวิธีการที่จะเผชิญกับสิ่งคุกคามตนเอง วิธีจัดการกับปัญหาคือพฤติกรรมทั้งหมดที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการนี้ ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อกำจัดสิ่งคุกคามโดยตรง หรือมีเป้าหมายเพื่อลดความรู้สึกไม่สบายใจในตัวบุคคล หลังจากแสดงวิธีจัดการกับปัญหาไปแล้ว บุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำอีก การประเมินซ้ำนี้จะเป็นการเริ่มต้นกระบวนการจัดการกับปัญหาอีก ถ้าผลจากการประเมินนี้พบว่ายังมีสิ่งคุกคามตนเองในสถานการณ์

วิธีจัดการกับปัญหาจะมีพัฒนาการไปพร้อมกับ ขั้นตอนของพัฒนาการ (Developmental stages) ด้านอื่นๆ ในการพัฒนาจากวัยทารกสู่วัยรุ่น บุคคลจะต้องประสบกับสถานการณ์หลายด้านตามขั้นของพัฒนาการเหล่านั้น การได้ประสบกับสถานการณ์และได้เผชิญกับสถานการณ์ในรูปแบบต่างๆ ก็คือการพัฒนา

วิธีจัดการกับปัญหาในตัวบุคคลชิ้นนั้นเอง เพื่อความเข้าใจปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ วิธีจัดการกับปัญหา จะขอกล่าวถึงพัฒนาการของวิธีจัดการกับปัญหาแต่ละแบบ ดังนี้

พัฒนาการของวิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาอารมณ์

วิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาอารมณ์ คือ พฤติกรรมทั้งหมดที่เกิดขึ้นในกระบวนการจัดการกับปัญหา ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อลดความไม่สบายใจในตัวบุคคล ทั้งระดับจิตสำนึกหรือระดับจิตใต้สำนึก

Vaillant (1971) (อ้างถึงโดย Garland และ Bush, 1982)⁽⁵⁰⁾ ได้อธิบายพัฒนาการของกลไกทางจิตซึ่งเป็นวิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาอารมณ์ว่ากลไกทางจิตสามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภทใหญ่ๆคือ

กลไกทางจิตแบบรักตัวเอง (Narcissistic defense)

กลไกทางจิตแบบไม่บรรลุนิติภาวะ (Immature defense)

กลไกทางจิตแบบโรคประสาท (Neurotic defense)

และ กลไกทางจิตแบบบรรลุนิติภาวะ (Mature defense)

กลไกทางจิตแบบรักตัวเองนับเป็นกลไกทางจิตที่มีระดับพัฒนาการต่ำสุด ซึ่งจะพบได้เป็นปกติในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ เมื่ออายุมากขึ้นกลไกทางจิตแบบนี้จะหมดไป และมีกลไกทางจิตแบบใหม่เข้ามาแทนที่ กลไกทางจิตแบบที่มีระดับของพัฒนาการสูงขึ้นคือ กลไกทางจิตแบบไม่บรรลุนิติภาวะ ซึ่งจะพบได้ในเด็กอายุ 3-16 ปี กลไกทางจิตในระดับสามได้แก่ กลไกทางจิตแบบโรคประสาท จะพบได้ในคนทุกๆ วัย โดยเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่อายุประมาณ 3 ขวบ กลไกทางจิตแบบที่มีการพัฒนาสูงสุดคือ กลไกทางจิตแบบบรรลุนิติภาวะ จะพบได้ในผู้ที่มีสุขภาพจิตดีทั่วไป โดยเริ่มพัฒนาขึ้นในช่วงอายุประมาณ 12 ปี และเชื่อว่า จะเกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเองได้สำเร็จ กลไกทางจิตแบบบรรลุนิติภาวะเป็นกลไกการเกิดไม่ซับซ้อน และมีระดับของการรู้สำนึกสูงที่สุด ถือเป็นลักษณะของผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตดี

พัฒนาการของวิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา

วิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา คือ พฤติกรรมทั้งหมดที่เกิดขึ้นในกระบวนการจัดการกับปัญหา ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อกำจัดสิ่งที่คุกคามตนเองในสถานการณ์โดยตรง วิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา อาจเกิดขึ้นในตัวบุคคลจากกลไก 3 ประการ คือ

1. เกิดจากได้รับการอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง หรือได้รับการถ่ายทอดความรู้ จากบุคคลอื่น ในสิ่งแวดล้อมของบุคคล
2. ได้เลียนแบบอย่างมาจากผู้อื่นในสังคมโดยมิได้รับการสั่งสอนหรือให้ความรู้โดยตรง
3. จากการลองผิดลองถูกของบุคคลเอง (trial & error)

เมื่อวิธีจัดการกับปัญหาได้เกิดขึ้นแล้ว พฤติกรรมนั้นจะคงอยู่หรือไม่ ขึ้นอยู่กับการได้รับแรงเสริมในทางบวกจากพฤติกรรมนั้น ได้แก่ การแสดงพฤติกรรมแล้ว เกิดผลลัพธ์ที่บุคคลพึงพอใจ มีความสำเร็จในการกำจัดสิ่งคุกคามภายในสถานการณ์ พฤติกรรมที่ได้รับแรงเสริมในสถานการณ์ต่างๆเช่นนี้

จะสะสมกันเข้าในตัวบุคคล พัฒนาเป็นความเชื่อว่า สถานการณ์เช่นไรที่ตนเองสามารถจะจัดการได้ (ทัศนคติต่อสถานการณ์) และพัฒนาให้บุคคลมีความเชื่อว่าตนเองมีทักษะในการใช้พฤติกรรมเฉพาะอย่างเป็นอย่างดี^(๑๓)

สรุปได้ว่า วิธีจัดการกับปัญหา เกิดขึ้นและพัฒนาไปในตัวบุคคลพร้อมๆ กับ ขั้นตอนของการพัฒนาการด้านอื่นๆ ในการพัฒนาจากวัยทารกสู่วัยชรา บุคคลจะต้องประสบกับสถานการณ์หลายด้าน วิธีจัดการกับปัญหา จะเกิดขึ้นในระหว่างที่เผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ตามขั้นของการพัฒนาการเหล่านั้น วิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จะเริ่มเกิดขึ้นเมื่ออายุประมาณ 3 ขวบ และจะพัฒนาเข้าสู่ระดับที่มีวุฒิภาวะสูงสุดในช่วงวัยรุ่น วิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาก็เกิดขึ้นครั้งแรก จากการได้รับการอบรมสั่งสอนในวัยเด็ก หรือได้รับการถ่ายทอดความรู้จากผู้อื่น หรือได้เลียนแบบจากผู้อื่น หรือ เกิดจากการลองผิดลองถูกของตนเอง แล้วได้รับแรงเสริมในทางบวก จากประสบการณ์ในการใช้พฤติกรรมนั้นๆ พฤติกรรมจึงคงทนอยู่ต่อไป และสามารถจะพัฒนาเป็นทัศนคติของบุคคลต่อสถานการณ์ และต่อพฤติกรรมของตนได้ในที่สุด



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาความเครียดภายในครอบครัวของวัยรุ่น

1. งานวิจัยที่เกี่ยวกับปัญหาความเครียดในเรื่องการเรียนของวัยรุ่น ที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว และวัยรุ่นในครอบครัวปกติ

Burohinal (1964)⁽⁶⁴⁾ ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบถึงลักษณะครอบครัวของวัยรุ่นว่ามีผลกระทบต่อ การเรียนหรือไม่ โดยศึกษาในนักเรียนวัยรุ่นเมืองไอโวา (Iowa) 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มาจากครอบครัวปกติ ครอบครัวที่มีแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว และ ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่แต่งงานใหม่ โดยมีการควบคุมตัวแปรระดับเศรษฐกิจ ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะครอบครัวที่แตกต่างกัน ไม่มีผลต่อระดับคะแนนเกรดเฉลี่ยและเจตคติของนักเรียนที่มีต่อโรงเรียน อย่างไรก็ตาม พบว่า วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวปกติ มีอัตราการขาดเรียนน้อยที่สุด จากผลการศึกษาที่ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Walters และ Strinnett(1971)⁽⁶⁵⁾ ที่ไม่พบความแตกต่างในเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กับ ลักษณะครอบครัวของวัยรุ่น โดยทำการศึกษาในนักเรียนวัยรุ่น ที่อยู่ในครอบครัวปกติ และ ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว โดยควบคุมระดับเศรษฐกิจ ซึ่งนอกจากจะไม่มี ความแตกต่างในเรื่องการเรียนแล้ว ยังพบว่า ไม่มีความแตกต่างในเรื่อง การปรับตัวต่อสังคม และความประพฤติด้วย

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ Levin และคณะ (1978)⁽⁶⁶⁾ โดยทำการศึกษาแบบ longitudinal study เก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่ ค.ศ. 1963 ถึง ค.ศ. 1970 ในเด็กวัยรุ่นอายุ 6-17 ปี เพื่อวัดพัฒนาการด้านพุทธิปัญญา (Development cognitive) (โดยใช้เครื่องมือของ Wechsler Intelligence Scale for Children) และเมื่อวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนจากการอ่าน และการคำนวณ (โดยใช้เครื่องมือ Wide Range Achievement Test) โดยมีการควบคุมตัวแปรทางสังคม และระดับเศรษฐกิจของครอบครัว เขาพบว่า แม้ว่าเด็กๆ จะอาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีแม่เพียงคนเดียว (จากการหย่าร้าง) แต่ก็ไม่พบความแตกต่างในเรื่องพัฒนาการทางด้านพุทธิปัญญา และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กๆ จากครอบครัวปกติ อย่างไรก็ตาม คะแนนรวมของพัฒนาการทางด้านพุทธิปัญญาในเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว มีระดับต่ำกว่าเด็กๆ ที่อยู่ในครอบครัวปกติ

Conyes (1977)⁽⁶⁷⁾ ได้ทำวิจัยแบบสังเกตในปี ค.ศ. 1973 ถึง ค.ศ. 1976 ในเด็กนักเรียนระดับเกรด 9 (มัธยมปลาย) จำนวน 1,000 คน จากประชากร 40,000 คน ทำการเปรียบเทียบนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว (จากการเสียชีวิต, การหย่าร้าง) กับนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวปกติ ในเรื่องอัตราการขาดเรียน เกรดเฉลี่ย อัตราการหนีเรียน การถูกพักการเรียน ถูกไล่ออกจากโรงเรียน และการออกจากโรงเรียนก่อนการจบการศึกษา พบว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว มีอัตราการขาดเรียน การหนีเรียน การถูกพักการเรียน ถูกไล่ออกจากโรงเรียน และ

ออกจากโรงเรียนก่อนจบการศึกษา มากกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวปกติ และมีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวปกติด้วย โดยผลการวิจัยมีค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สอดคล้องกับการศึกษาของ Rosenthal และ Hansen (1980)⁽⁶⁸⁾ ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบ นักเรียนเกรด 7, 8 และ 9 ที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว กับ นักเรียนที่อยู่ใน ครอบครัวปกติรวมจำนวน 559 คน พบว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว มีระดับเกรดเฉลี่ยจากการเรียนต่ำสุด และมีความต้องการที่จะประกอบอาชีพในระดับต่ำสุด

2.งานวิจัยที่เกี่ยวกับปัญหาทางดักแพดในวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียวและ วัยรุ่นในครอบครัวปกติ

Hetherington(1972)⁽⁶⁹⁾ ได้ศึกษาในเรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นเพศหญิงผิวขาวที่มี ระดับเศรษฐกิจระดับถึงปานกลาง โดยทำการเปรียบเทียบวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวปกติ วัยรุ่นในครอบครัว หย่าร้าง ที่ต้องอยู่กับพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว และวัยรุ่นในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เสียชีวิต ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นหญิงที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง แสดงพฤติกรรมทางเพศ ได้แก่ นัดหมายกับเพื่อนต่างเพศชาย และมีเพศสัมพันธ์ เร็วกว่า วัยรุ่นหญิงในครอบครัวปกติ และครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เสียชีวิต นอกจากนี้ ยังพบว่า วัยรุ่นหญิงที่อยู่กับแม่เพียงคนเดียว มีการนัดหมายกับเพื่อนต่างเพศและมีสัมพันธ์ทางเพศ มากกว่า วัยรุ่นหญิงทุกๆ ไป และ Hetherington ยังได้ทำการศึกษาแบบติดตามผลในกลุ่มเพศหญิงหลังแต่งงาน 1 ปี โดยศึกษาในกลุ่มเพศหญิงที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่มีแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว (ขาดพ่อ) และกลุ่มเพศหญิง ที่มาจากครอบครัวปกติ พบว่า ลูกสาวที่มาจากครอบครัวที่ขาดพ่อ จะมีการตั้งครรภ์ในขณะที่อายุยังน้อย และมีการแต่งงาน เร็วกว่า ลูกสาวที่มาจากครอบครัวปกติ

Young และ Parish (1977)⁽⁷⁰⁾ ได้ศึกษาพฤติกรรมทางเพศในกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษา ในระดับวิทยาลัย พบว่า ลูกสาวที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง และมีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว ไม่มีความ ต่างต่าง ในเรื่องความเต็มใจต่อการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับนัดหมายกับเพื่อนต่างเพศ เมื่อทำการเปรียบเทียบกับ ลูกสาวที่มาจากครอบครัวปกติ และ เขาได้ให้ข้อเสนอแนะว่า การหย่าร้างจนทำให้ขาดพ่อหรือแม่ อาจไม่มีผล ต่อความต้องการที่จะสัมพันธ์กับเพศชายในวัยรุ่นหญิง แต่อาจจะมีผลต่อพฤติกรรมที่ลูกสาวจะแสดงออก ในอนาคต ในเรื่องการเลือกคู่ครองและการประสบความสำเร็จในชีวิต

Fleck และคณะ (1980)⁽⁷¹⁾ ได้ศึกษาในกลุ่มผู้หญิงโสดจำนวน 160 คน ที่กำลังศึกษาในระดับ วิทยาลัย โดยทำการเปรียบเทียบในกลุ่มผู้หญิงที่มาจากครอบครัวที่มีแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว (ขาดพ่อ) กับ กลุ่มผู้หญิงที่มาจากครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่ พบว่า กลุ่มผู้หญิงที่มาจากครอบครัวที่ขาดพ่อ มีความ ต้องการคบเพื่อนชายแบบคู่รัก และมีความเกี่ยวข้องกับความรักแบบหนุ่มสาวรวมถึงการมีเพศสัมพันธ์

เร็วกว่า กลุ่มผู้หญิงที่มาจากครอบครัวปกติ แต่อย่างไรก็ตาม กลุ่มผู้หญิงที่มาจากครอบครัวที่ขาดพ่อ จะมีความวิตกกังวลในเรื่องการมีนัด (dating) กับคู่รัก มากกว่า กลุ่มผู้หญิงที่อยู่ในครอบครัวปกติ

Landis (1962)⁽⁷²⁾ ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบในนักเรียนวัยรุ่นชาย ที่อยู่ในครอบครัวปกติที่มีความสุข ครอบครัวปกติที่ไม่มีความสุข และ ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียวจากการหย่าร้าง ในเรื่องทางด้านเพศ ผลการศึกษาพบว่า ในนักเรียนวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวปกติที่ไม่มีความสุข มีแนวโน้มที่จะมีการนัดหมายกับเพื่อนหญิงช้ากว่า และน้อยกว่า วัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว และครอบครัวปกติที่มีความสุข Landis สรุปว่า ความขัดแย้งของพ่อแม่ (ที่ไม่ใช่การหย่าร้าง) มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเริ่มมีสัมพันธ์ทางเพศเร็วกว่ากับเพื่อนต่างเพศ

3. งานวิจัยที่เกี่ยวกับปัญหาความเครียดในเรื่องการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว และ ครอบครัวปกติ

✓ Needle, Su และ Doherty (1990)⁽⁷³⁾ ได้ทำการศึกษาแบบ longitudinal study โดยการเก็บข้อมูลจากนักเรียนวัยรุ่น 508 ครอบครัว ที่แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว ที่พ่อกับแม่หย่าร้างกันเมื่อลูกอยู่ในวัยเด็ก กลุ่มวัยรุ่นที่พ่อแม่หย่าร้างกันเมื่อลูกกำลังอยู่ในวัยรุ่น และวัยรุ่นในครอบครัวปกติ พบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่มีพ่อแม่หย่าร้างกันขณะที่ลูกอยู่ในวัยรุ่น มีอัตราการเกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดมากกว่า 2 กลุ่มที่กล่าวถึง

✓ สอดคล้องกับ Flewelling และ Bauman (1990)⁽⁷⁴⁾ ที่ได้ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 12-14 ปี จำนวน 2,102 คนที่อยู่ในครอบครัวปกติ ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว และ ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่แต่งงานใหม่ พบว่า มีการใช้บุหรี่ เหล้า กัญชา และมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ในกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว กับ กลุ่มวัยรุ่น ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่แต่งงานใหม่ มากกว่า กลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวปกติ เมื่อควบคุมตัวแปร เรื่องอายุ สีมืด เพศ และ การศึกษาของมารดาแล้ว

4. งานวิจัยที่เกี่ยวกับปัญหาความเครียดในเรื่องพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น

✓ Hodges และคณะ (1979)⁽⁷⁵⁾ ทำการศึกษาในเด็กวัยก่อนเรียน 26 คนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างและมีแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว เปรียบเทียบกับ เด็กวัยเดียวกัน 26 คนที่มาจากครอบครัวปกติ ผลการวิจัยพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในทั้ง 2 กลุ่ม ในเรื่องของพฤติกรรมความก้าวร้าว ภาวะถดถอย การพึ่งพาผู้อื่น และ ลักษณะอื่นๆที่บ่งชี้ถึงการไม่บรรลุนิติภาวะ รวมถึง อารมณ์ที่ไม่เป็นสุข โดยพบพฤติกรรมดังกล่าว ในกลุ่มเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียวมากกว่าเพียงเล็กน้อย

Santrock (1997)⁽⁷⁶⁾ ได้ทำการศึกษาในนักเรียนวัยรุ่นชาย 45 คน อายุ 10-12 ปี โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 15 คนแรกมาจากครอบครัวที่หย่าร้าง และมีแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว อีก 15 คนมาจากครอบครัวที่พ่อเสียชีวิต และ 15 คนสุดท้ายมาจากครอบครัวปกติ ผลการศึกษาพบว่า เมื่อจับคู่ระดับสติปัญญา (IQ) อายุ และโรงเรียนแล้ว นักเรียนชายที่ขาดพ่อ ทั้งจากการหย่าร้างและพ่อเสียชีวิต จะมีภาวะความเป็นชาย (masculine) มีพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ และทำตามใจตัวเอง มากกว่านักเรียนชายที่มีพ่ออยู่ในครอบครัวปกติ

Zill (1978)⁽⁷⁷⁾ ได้ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 2,268 คน อายุ 7-11 ปี โดยทำการควบคุมระดับการศึกษาและรายได้ของครอบครัวแล้ว เขาพบว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวหย่าร้าง ครอบครัวที่พ่อแม่แยกทางกัน และ ครอบครัวปกติที่ไม่มีความสุข มีพฤติกรรมก้าวร้าว สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบกับ เด็กที่อยู่ในครอบครัวปกติที่มีความสุขและ ครอบครัวปกติที่มีความสุขปานกลาง

6. งานวิจัยที่เกี่ยวกับปัญหาทั่วไปในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว

Hetherington และคณะ (1977)⁽⁷⁸⁾ ได้ทำการศึกษาแบบ longitudinal ภายใน 2 ปี โดยศึกษาถึงผลกระทบที่มีต่อการทำหน้าที่ในครอบครัว และพัฒนาการในเด็ก ในครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกัน และเหลือผู้นำครอบครัวเพียงคนเดียว โดยพบว่า ปัญหาที่พบมากในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว ได้แก่ การดูแลรักษาความเรียบร้อยภายในบ้าน (household maintenance) สถานะเศรษฐกิจที่มีรายจ่ายเพิ่มขึ้น และ ความยากลำบากในการประกอบอาชีพ ทั้งนี้จะพบปัญหามากในผู้ชาย ในเรื่องการปรับบทบาทภายในบ้าน และทำหน้าที่ดูแลรักษาบ้านทดแทนมารดาที่หย่าร้างกันไป ส่วนในเรื่องสถานะทางเศรษฐกิจที่มีรายจ่ายเพิ่มขึ้น พบว่ามีผลกระทบมากที่สุดต่อทั้งชายและหญิง เนื่องจากรายรับจากเดิมต้องถูกแบ่งออกใช้ใน 2 ครัวเรือน

Renne (1971)⁽⁷⁹⁾ ได้ใช้แบบสอบถาม 1,965 ชุดทำการสำรวจความคิดเห็นในกลุ่มชายหญิงที่หย่าร้างและแยกกันอยู่ โดยควบคุมอายุ และจำกัดพื้นที่เฉพาะในเมือง Alameda California เขาพบว่าชายหญิงที่ผ่านการสมรส และต้องเป็นผู้นำครอบครัวเพียงคนเดียว มักจะแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อนที่อยู่ในครอบครัวปกติ

อุมาพร ชรัสสมบัติ และ ลีจิต ลิขนะพิชิตกุล⁽⁸⁰⁾ ได้ศึกษาอาการซึมเศร้าในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมต้น ในเขตกรุงเทพมหานคร ในจำนวนตัวอย่าง 1,264 คน พบว่ามีอาการซึมเศร้า 40.8% โดยพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของเด็กที่สำคัญ คือ ภาวะครอบครัวที่แตกแยก ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับบิดามารดา และ ปัญหาสุขภาพจิตในบิดา-มารดา

Arey (1978)⁽⁸¹⁾ ได้ทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ ในเมืองฟลอริดา โดยทำการควบคุมสีผิว เพศ และอายุ โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มาจากครอบครัวที่ย่ำแย่ มีอัตราของการเกิดโรคทางด้านสุขภาพจิต ได้แก่ โรคซึมเศร้า (depression) โรควิตกกังวล (anxiety) และ ความผิดปกติทางจิตสังคม (psychosocial dysfunction) ได้น้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบกับ กลุ่มตัวอย่างที่มาจากครอบครัวปกติ และครอบครัวที่สูญเสียพ่อแม่ไปจากการเสียชีวิต ทั้งนี้ Arey ได้เน้นไปในกลุ่มที่ไม่มีความสุข มากกว่า การเน้นลักษณะโครงสร้างของครอบครัวที่แตกแยก

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการจัดการกับปัญหาของวัยรุ่น

Grey (1991) และคณะ⁽⁸²⁾ ได้ทำการศึกษาถึงวิธีการจัดการกับปัญหาในเด็กอายุ 8-18 ปี ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดต้องพึ่งอินซูลิน (Insulin dependent diabetes) พบว่าเมื่อแบ่งเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะมีวิธีการจัดการกับปัญหาแตกต่างกัน คือกลุ่มเด็กที่มีปัญหาเรื่องการปรับตัว (Poorer adjustment) มักจะใช้ วิธีระบายความรู้สึก และวิธีหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นวิธีการจัดการกับปัญหา ในขณะที่กลุ่มเด็กที่มีความมั่นใจในตนเองสูง (High Self Worth) มักจะใช้ วิธีใช้อารมณ์ขัน วิธีหาแหล่งช่วยเหลือทางด้านจิต วิญญาณ ศาสนา และ วิธีหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นวิธีการจัดการกับปัญหา และ กลุ่มเด็กที่มีการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ไม่ดี (Poor metabolic control) มักจะใช้วิธีอยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนสนิท วิธีหลีกเลี่ยงปัญหา และวิธีใช้เทคนิคผ่อนคลายแบบการฝันกลางวัน (Daydreaming) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหา

Needle (1988) และคณะ⁽⁸³⁾ ได้ทำการศึกษาถึงวิธีการจัดการกับปัญหาในกลุ่มวัยรุ่นที่ถูกส่งตัวมารับการรักษาอาการติดยาเสพติด 25 คน กลุ่มวัยรุ่นที่ใช้ยาเสพติดแต่ไม่ได้รับการรักษา 25 คน และ กลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ใช้ยาเสพติด 24 คน พบว่าในกลุ่มวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดทั้งที่กำลังได้รับการรักษา และไม่ได้รับการรักษา มักจะใช้สารเสพติด ประเภทเหล้า และกัญชา เป็นวิธีการจัดการกับปัญหามากกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ใช้ยาเสพติด

Sawin และ Marshall (1992)⁽⁸⁴⁾ ได้ทำการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นที่มีความพิการจากการกดทับของเส้นประสาทไขสันหลัง (Spinal cord injury) พบว่าวิธีหลีกเลี่ยงปัญหาที่วัยรุ่นใช้เป็นวิธีการจัดการกับปัญหา มีความสัมพันธ์เชิงลบ กับความสามารถในการทำงาน และการเรียนของวัยรุ่น ในขณะที่วิธีอยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนสนิท มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับ การยอมรับจากสังคมและความสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางที่ดี

Patton และคณะ (1986)⁽⁸⁵⁾ ได้ทำการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นที่ป่วยด้วยโรค Cystic fibrosis โดยให้กลุ่มวัยรุ่น เลือกรูปวิธีการจัดการกับปัญหาที่สามารถลดความเครียดและเป็นประโยชน์ โดยใช้ A-Cope เป็นแบบสอบถามพบว่า วิธีการจัดการกับปัญหาที่มีประโยชน์ที่สุดสำหรับกลุ่มวัยรุ่นที่ป่วยด้วยโรค Cystic fibrosis ได้แก่วิธีหันไปทำกิจกรรมต่างๆให้มากขึ้น ซึ่งมักจะเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้แรงมากเกินไป ในขณะที่ วิธีหา

แหล่งช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ วิทยุใกล้ชิดกับเพื่อนสนิท และวิธีหาแหล่งช่วยเหลือทางด้านจิตวิญญาณ ศาสนา เป็นวิธีจัดการกับปัญหาที่มีประโยชน์น้อยที่สุด

Hutchinson (1990)⁽⁸⁶⁾ ได้ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ ระหว่างวิธีจัดการกับปัญหา กับทัศนคติของมารดาวัยรุ่นที่มีต่อลูกคนแรกที่ยังเป็นทารก ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่าง ทัศนคติของมารดาวัยรุ่นที่มีต่อลูก กับวิธีจัดการกับปัญหา

Carty (1991)⁽⁸⁷⁾ ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบ ในกลุ่มวัยรุ่น 2 กลุ่มที่ได้รับคำปรึกษา จากกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer counseling) กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ผลการ ศึกษาพบว่า หลังจากได้รับคำปรึกษาจากกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ในระยะเวลาที่กำหนด กลุ่มวัยรุ่นจะมี พัฒนาการในเรื่องวิธีจัดการปัญหาอย่างเด่นชัด โดยเฉพาะ วิธีหาแหล่งช่วยเหลือทางด้านสังคม และ วิธี หาแหล่งช่วยเหลือทางด้านจิตวิญญาณ ศาสนา เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรอบแนวคิดในการทำการวิจัย (Conceptual Framework)

