



Family Resilience: A Concept for Coping with Family Crisis

Sittichai Thongworn¹

¹ Department of Family Health, Faculty of Public Health, Mahidol University, THAILAND

* Correspondence: Sittichai Thongworn, Department of Family Health, Faculty of Public Health, Mahidol University, Bangkok, 10400, THAILAND, E-mail: sittichai.tho@mahidol.ac.th

Received: January 12 2023; Revised: May 12 2023; Accepted: May 18 2023

Extended Abstract

The purpose of this article is to present the concept of family resilience in terms of the origins of the concept development, the main concept, and the key processes of the concept. Family resilience is the family's ability to endure, adapt, change, and capacity to bounce back to normality even when encountering problems, obstacles, or various crises with stability and strength. The important processes that lead to family resilience consist of three important processes, namely the process of belief systems, organizational patterns, communication and problem-solving. Although the family resilience concept has received widespread attention abroad, in Thailand, it was found that the concept of family resilience has been very rarely applied in research studies on family crisis issues, and it is often studied at the individual level, therefore, it is not widely known among researchers in Thailand. Understanding the concept of family resilience can help those who are interested in this idea to use it as an alternative approach to research studies or to develop further family promotion interventions and programs.

Keywords: Family resilience, Family coping strategy, Family crisis

การฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว: แนวคิดในการเผชิญวิกฤตการณ์ในครอบครัว

สิทธิชัย ทองวร¹

¹ ภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ในการนำเสนอแนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวในประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาแนวคิด แนวคิดสำคัญ รวมถึงกระบวนการสำคัญในการเผชิญกับวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ในครอบครัว แนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวเป็นแนวคิดสำคัญในการเผชิญวิกฤตการณ์ การฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว คือความสามารถของครอบครัวในการอดทน ปรับตัว เปลี่ยนแปลง และสามารถฟื้นคืนสู่สภาวะปกติ แม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค หรือวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคงและเข้มแข็ง กระบวนการสำคัญที่จะนำไปสู่การฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวประกอบด้วยกระบวนการสำคัญ 3 กระบวนการ คือ กระบวนการเกี่ยวกับระบบความเชื่อของสมาชิกในครอบครัว กระบวนการจัดการภายในครอบครัว และกระบวนการสื่อสารและการแก้ปัญหาในครอบครัว แม้ว่าแนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวจะได้รับความสนใจเป็นวงกว้างในต่างประเทศ แต่สำหรับประเทศไทย กลับพบว่ามี การนำแนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวไปใช้ในการศึกษาวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับปัญหาและวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ในครอบครัวน้อย และโดยมากมักจะเป็นการศึกษาการฟื้นคืนพลังใจในระดับปัจเจกบุคคล จึงทำให้แนวคิดดังกล่าวยังไม่เป็นที่รู้จักแพร่หลายมากนักในกลุ่มนักวิจัยในประเทศไทย การทำความเข้าใจแนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวสามารถช่วยให้ผู้ที่สนใจศึกษาใช้แนวคิดดังกล่าวเป็นทางเลือกในการศึกษาวิจัยหรือนำไปพัฒนาต่อยอดเป็นโปรแกรมในการส่งเสริมสุขภาพจิตในครอบครัวต่อไป

คำสำคัญ: การฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว, กลวิธีการเผชิญปัญหาของครอบครัว, วิกฤตการณ์ในครอบครัว

บทนำ

ครอบครัว ถือเป็นสถาบันพื้นฐานทางสังคมที่มีความเก่าแก่และเป็นหน่วยพื้นฐานทางสังคมที่เล็กที่สุด หากแต่มีบทบาทและความสำคัญมากที่สุดในการอบรมเลี้ยงดู วัตถุประสงค์ ตลอดจนปลูกฝังค่านิยม ความคิด ความเชื่อ เจตคติ อุปนิสัย และบุคลิกภาพของสมาชิกในครอบครัว ครอบครัวจึงเปรียบเสมือนบันไดขั้นต้นแห่ง การพัฒนาบุคคลและการสร้างสังคมให้เป็นสุข การแก้ปัญหาสังคมในภาพใหญ่ โดยละเอียดการส่งเสริมและ สนับสนุนให้เกิดความเข้มแข็ง รวมถึงการปฏิบัติหน้าที่อย่างเหมาะสมของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวจึงเป็น เรื่องที่ไม่อาจจะสำเร็จได้¹ ในปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากตามกระแสสังคมโลก ทั้งการ เปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างประชากร เศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี ทัศนคติในการดำเนินชีวิต และค่านิยมสมัยใหม่ ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ทำให้ความสัมพันธ์และรูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัวไทยในปัจจุบันมีความ แตกต่างไปจากครอบครัวไทยในอดีต โดยส่งผลต่อรูปแบบของครอบครัวและโครงสร้างขนาดครอบครัว กล่าวคือ จากอดีตที่เคยเป็นครอบครัวขยายมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวหลายรุ่นอยู่ร่วมกันจำนวนมาก กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลต่อสภาวะการดำเนินชีวิตครอบครัว ทั้งในด้านการทำ หน้าที่ของครอบครัวและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งมีการศึกษาพบว่าในปัจจุบันครอบครัวมี บทบาทในการสนับสนุนและดูแลด้านจิตใจของสมาชิกในครอบครัวลดลง อีกทั้งยังพบว่าเด็ก ๆ ในหลาย ครอบครัวไม่ได้รับการดูแลที่เหมาะสม ถูกทอดทิ้ง และมีความเครียดมากขึ้น เนื่องจากพ่อแม่ต้องทำงานหาเลี้ยง ครอบครัว จนทำให้มีเวลาให้กับครอบครัวน้อยลง^{2,3,4}

เมื่อครอบครัวต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์และการเปลี่ยนแปลง

วิกฤตการณ์ในครอบครัว เป็นกระบวนการที่เกิดจากการรับรู้และการให้ความหมายกับเหตุการณ์หรือ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับครอบครัว โดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นถูกรับรู้จากครอบครัวว่าเป็นการคุกคามต่อภาวะ สมดุลของระบบต่าง ๆ ในครอบครัว หรืออาจทำให้ระบบเดิมที่ใช้ในการเผชิญปัญหาของครอบครัวใช้ไม่ได้ผล ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เช่น การทำหน้าที่ของครอบครัว รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่าง สมาชิกในครอบครัว หรือบทบาทหน้าที่บางอย่างของสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น⁵ การเปลี่ยนแปลงใด ๆ ก็ตาม ย่อมมีผลกระทบต่อครอบครัวในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงอาจเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว แล้วหายไป และดูเหมือนว่าสมาชิกในครอบครัวจะสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ แต่บางครั้ง ผลกระทบอาจเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานาน นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงบางอย่างอาจมีผลกระทบต่อแต่ละ ครอบครัวในระดับที่แตกต่างกัน รวมทั้งมีผลต่อสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวแตกต่างกันด้วย¹ ประเด็นที่ น่าสนใจคือ ทุกครอบครัวจะเกิดภาวะความเครียดขึ้นเมื่อเผชิญกับวิกฤตการณ์หรือการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะการ เปลี่ยนแปลงนั้นจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทาง “บวก” เช่น การย้ายบ้านใหม่ การแต่งงาน การได้รับการเลื่อน ตำแหน่ง หรือการมีสมาชิกใหม่เพิ่มเข้ามาในบ้าน หรือการเปลี่ยนแปลงทาง “ลบ” เช่น การเจ็บป่วย การตกงาน การหย่าร้าง อุบัติเหตุ หรือการสูญเสียสมาชิกคนใดคนหนึ่งในครอบครัวไป เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผลกระทบ จากการเปลี่ยนแปลงอาจไม่ได้นำมาซึ่งปัญหาหรือผลลัพธ์เชิงลบเสมอไป หลายครั้งที่การเปลี่ยนเป็นสิ่ง

ผลักดันให้ครอบครัวก้าวไปข้างหน้า เติบโต และพัฒนาไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า ผลที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงจะเป็นไปในทางบวกหรือลบขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ^๘ เช่น การรับรู้ต่อสถานการณ์ปัญหาของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว ต้นทุนด้านต่าง ๆ ของครอบครัว ระบบความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การใช้ประโยชน์จากแหล่งทรัพยากรในชุมชน แรงสนับสนุนจากครอบครัวและจากสังคม รวมทั้งทักษะการเผชิญปัญหาของครอบครัว เป็นต้น^{7,8,9}

จากครอบครัวคือ “ปัญหา” สู่ออกคือ “ทางออก”

ในอดีตการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับครอบครัว ส่วนใหญ่มุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับปัญหา ข้อบกพร่อง และจุดอ่อนของครอบครัวหรือสมาชิกในครอบครัวเป็นหลัก ข้อค้นพบที่เกิดขึ้นจึงวนอยู่กับปัจจัยเชิงลบที่เกิดขึ้นในครอบครัว ครอบครัวถูกมองว่าเป็นต้นตอของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จนอาจทำให้มองข้ามความสามารถและศักยภาพของครอบครัวที่จะเติบโต พัฒนา และเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ งานวิจัยส่วนใหญ่ในขณะนั้น ยังมุ่งเน้นศึกษาบุคคลที่เติบโตมาจากครอบครัวที่มีปัญหาและได้รับการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย รวมทั้งยังมีมุมมองทางลบต่อการทำหน้าที่ของครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นไปได้ว่าในยุคเริ่มแรกนั้น อาจมีมุมมองต่อครอบครัวว่ามีลักษณะที่ “บกพร่อง” หรือ “ขาด” คุณลักษณะบางประการเป็นฐานคิดหลัก (deficit-based) ซึ่งฐานคิดดังกล่าวทำให้มองไม่เห็นจุดแข็งของครอบครัว และทำให้ครอบครัวถูกมองว่าเป็นแหล่งที่มาของปัญหาหรือปัจจัยเสี่ยงมากกว่าจะเป็นแหล่งสนับสนุนให้เกิดความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจของบุคคล¹⁰ ต่อมานักจิตวิทยาคนหนึ่งเริ่มตระหนักถึงความสำคัญและสนใจศึกษาประเด็นเกี่ยวกับครอบครัวโดยใช้จุดแข็งเป็นฐานคิดในงานวิจัยมากขึ้น (strengths-based perspective) ส่งผลให้มีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับปัจจัยเชิงบวกและการสร้างความเข้มแข็งเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนอย่างแพร่หลายมากขึ้นในเวลาต่อมา¹¹

ในบรรดาแนวคิดเกี่ยวกับการใช้จุดแข็งเป็นฐานคิดในการทำความเข้าใจครอบครัว แนวคิดที่ได้รับความนิยมและมีการอ้างอิงอย่างแพร่หลายในวงการวิชาการแนวคิดหนึ่ง คือ “แนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว (family resilience)” แนวคิดดังกล่าวได้รับการพัฒนาขึ้นโดย ดร.โพรมา วอลซ์¹² ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งและผู้อำนวยการร่วม ณ ศูนย์อนามัยครอบครัวแห่งมหาวิทยาลัยชิคาโก (the Chicago Center for Family Health) แนวคิดดังกล่าวมุ่งเน้นความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจ (resilience) เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัวเมื่อต้องเผชิญกับภาวะวิกฤต วอลซ์ได้ให้คำนิยามความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจว่า หมายถึง ความสามารถในการอดทนต่อความเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาความท้าทายต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต รวมถึงความสามารถในการปรับตัวกลับไปอยู่ในสภาวะเดิมก่อนที่จะเผชิญกับปัญหาหรือความท้าทายต่าง ๆ อาจกล่าวได้ว่า แนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวแตกต่างจากแนวคิดกระแสหลักเดิมที่เชื่อว่าครอบครัวคือต้นเหตุของปัญหาต่าง ๆ ในทางตรงกันข้าม แนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวเชื่อว่าครอบครัวเป็นพลังอันสำคัญในการเผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ครอบครัวเปรียบเสมือนกุญแจดอกสำคัญที่ใช้ในการเปิดประตูสู่ความเข้มแข็ง การเติบโต และความสำเร็จในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ของแต่ละ

ครอบครัว ซึ่งแนวคิดดังกล่าวเป็นแนวคิดสำคัญด้านสุขภาพจิตที่ได้รับความสนใจศึกษาตลอดหลายทศวรรษที่ผ่านมา

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าแนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวจะได้รับความสนใจเป็นวงกว้างในต่างประเทศ แต่สำหรับประเทศไทย กลับพบว่ามี การนำแนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวไปใช้ในการศึกษาวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับปัญหาและวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ในครอบครัวน้อยมาก ส่วนหนึ่งอาจเนื่องมาจากแนวคิดดังกล่าวยังไม่เป็นที่รู้จักแพร่หลายมากนักในกลุ่มนักวิจัยในประเทศไทย นอกจากนี้ การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจส่วนใหญ่มีมุมมองเน้นศึกษาในระดับปัจเจกบุคคล (individual resilience) มากกว่าศึกษาในระดับครอบครัว ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการพัฒนาความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวเป็นกระบวนการที่มีความซับซ้อน ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจกันอย่างเข้มแข็งและมั่นคงของสมาชิก รวมทั้งต้องใช้แนวคิดเชิงระบบและแนวคิดเชิงพัฒนาการในการทำความเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัวเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ การพัฒนาศักยภาพครอบครัว และการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวอย่างยั่งยืน จึงอาจเป็นประเด็นท้าทายสำหรับนักวิจัยในการออกแบบการวิจัยหรือพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว ด้วยเหตุผลดังกล่าว ในบทความวิชาการฉบับนี้ ผู้เขียนจึงมีความตั้งใจที่จะนำเสนอแนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวในประเด็นเกี่ยวกับที่มาในการพัฒนาแนวคิด แนวคิดหลัก และองค์ประกอบสำคัญของแนวคิด เพื่อให้ผู้ที่สนใจได้ศึกษาและอาจพิจารณาใช้เป็นทางเลือกในการศึกษาวิจัยหรือนำไปพัฒนาต่อยอดเป็นโปรแกรมในการส่งเสริมครอบครัวต่อไป

จุดเริ่มต้นของการพัฒนาแนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว

ตามที่ได้กล่าวไปแล้วก่อนหน้านี้ว่าในอดีต แนวคิด ทฤษฎี และการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจ (resilience) ส่วนใหญ่มีมุมมองไปที่ความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจในระดับบุคคล (individual resilience) หรือความแข็งแกร่งของบุคคล (hardiness) นักวิจัยส่วนใหญ่สนใจเกี่ยวกับ “บุคลิกลักษณะ (personality traits)” ของบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจ ซึ่งสะท้อนให้เห็นพื้นฐานความคิดและความเชื่อของคนในสังคมขณะนั้นเกี่ยวกับความเป็นปัจเจกบุคคลที่มีความเข้มแข็งโดยกำเนิด (rugged individual) กล่าวคือ การที่บุคคลสามารถปรับตัวต่อปัญหา ความท้าทาย และวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้ดี เนื่องจากพวกเขาเหล่านั้นมีคุณลักษณะดังกล่าวติดตัวมาแล้วตั้งแต่กำเนิด แนวคิดดังกล่าวมีแนวโน้มที่จะละเลยอิทธิพลของความสัมพันธ์เชิงบวกของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งบทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการฟื้นคืนสภาพของบุคคลไปอย่างน่าเสียดาย¹⁰ ต่อมา นักวิจัยได้ขยายขอบเขตของปัญหาให้กว้างออกไปมากขึ้น เช่น การเติบโตในครอบครัวยากจนหรืออาศัยอยู่ท่ามกลางชุมชนและสภาพแวดล้อมเสื่อมโทรม การเจ็บป่วยเรื้อรัง วิกฤตการณ์ในชีวิต การสูญเสียในรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งไม่เพียงทำให้นักวิจัยส่วนหนึ่งเห็นว่า หลายครอบครัวที่ต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์ดังกล่าวสามารถปรับตัวได้ดี บางครอบครัวสามารถเติบโตและพัฒนาได้ดีกว่าก่อนหน้าที่จะเผชิญกับวิกฤตการณ์ รวมทั้งยังทำให้นักวิจัยเริ่มตระหนักและมองว่าความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจ เป็นปฏิสัมพันธ์ร่วมกันของทุกปัจจัย ทั้งในระดับบุคคล สังคม และวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งบทบาทของครอบครัวในการป้องกันและ

ส่งเสริมการเผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายอย่างสร้างสรรค์อันจะนำไปสู่การเติบโตของทั้งบุคคลและครอบครัวในลำดับต่อมา มุมมองเกี่ยวกับประสบการณ์ของบุคคลที่ยึดโยงสังคมเป็นศูนย์กลาง (sociocentric view) แบบนี้สะท้อนให้เห็นว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่จำเป็นต้องอาศัยความช่วยเหลือและสนับสนุนซึ่งกันและกันในยามที่ประสบกับความยากลำบาก รวมทั้งแสดงให้เห็นพลังแห่งความร่วมมือกันและความพยายามในการเอาชนะความทุกข์ยากในชีวิต อาจกล่าวได้ว่า การมีอยู่ของมนุษย์เป็นการมีอยู่เชิงสัมพันธ์ (relational beings) ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นล้วนแล้วแต่ผูกพัน เชื่อมโยง และส่งผลกระทบต่อซึ่งกันและกันระหว่างเรากับคนรอบข้าง และความสัมพันธ์เหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต¹³ ในที่สุดจึงนำไปสู่การให้ความสำคัญและสนใจศึกษาประเด็นเกี่ยวกับครอบครัวโดยใช้จุดแข็งเป็นฐานคิดในงานวิจัยมากขึ้น ส่งผลให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยเชิงบวกและการสร้างความเข้มแข็งเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนอย่างแพร่หลายมากขึ้นในเวลาต่อมา

การฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว (family resilience) เป็นความสามารถของครอบครัวในการอดทน ปรับตัว เปลี่ยนแปลง และสามารถฟื้นคืนสู่สภาวะปกติ แม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค หรือวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคงและเข้มแข็ง¹⁴ ไม่เพียงแต่สามารถผ่านสภาวะวิกฤตไปได้เท่านั้น แต่การฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวยังหมายรวมถึง ความสามารถในการเติบโต และความสามารถในการดำรงชีวิตครอบครัวได้อย่างมีความสุข ตลอดจนสามารถทำหน้าที่ของครอบครัวและพัฒนาให้ครอบครัวมีศักยภาพในการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีคุณภาพอีกด้วย¹⁵ แนวคิดเรื่องการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวเป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจจากนักวิชาการมาอย่างยาวนานและมีการพัฒนาแนวคิดทฤษฎีอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งมีนักวิชาการหลายกลุ่มได้นำเสนอกรอบแนวคิดในมุมมองที่แตกต่างหลากหลาย โดยในช่วงแรก แนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวได้รับการพัฒนาขึ้นตามฐานคิดการมุ่งเน้นจุดแข็ง (strengths-based perspective) กรอบแนวคิดในช่วงนี้ให้ความสำคัญกับการปรับตัวเชิงบวกของครอบครัว แม้ว่าจะมีปัจจัยเสี่ยงด้านต่าง ๆ ในระดับสูง เน้นบูรณาการแนวคิดความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจในระดับปัจเจกบุคคล มุมมองเกี่ยวกับระบบทั่วไปในครอบครัว และทฤษฎีความเครียดในครอบครัว ในระยะต่อมาแนวคิดทฤษฎีมีการปรับเปลี่ยนไปมุ่งให้ความสำคัญกับระบบการปรับตัวของครอบครัว (family adaptive systems) ที่ครอบคลุมทั้งระบบการให้ความหมาย ระบบเกี่ยวกับอารมณ์ การควบคุม การธำรงรักษา และระบบการตอบสนองต่อความเครียดในครอบครัว¹⁶ ในช่วงแรก ๆ นักวิชาการที่ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวมีมุมมองที่แตกต่างกัน โดยนักวิชาการกลุ่มหนึ่งเชื่อว่าความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวเป็น “คุณลักษณะ (trait)” ภายในบุคคล นักวิชาการกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับปัจจัยปกป้องภายในครอบครัว ซึ่งพวกเขามองว่าเป็นคุณลักษณะเชิงบวกต่าง ๆ ที่ช่วยให้ครอบครัวสามารถผ่านประสบการณ์ที่เลวร้ายไปได้อย่างมั่นคง¹⁷ ในขณะที่นักวิชาการอีกกลุ่มหนึ่งกลับเห็นว่า การฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวนั้นเป็น “กระบวนการ (process)” ที่ครอบครัวใช้ในการเผชิญปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิต ซึ่งกลวิธีหรือกระบวนการที่ครอบครัวใช้ในการเผชิญกับวิกฤตการณ์ต่าง ๆ นั้นไม่ใช่การตอบสนองเพียงครั้งเดียว หากแต่เป็นผลจากการผสมผสานองค์ประกอบหลายอย่างที่ทำให้ครอบครัวรู้สึกเข้มแข็งขึ้น มีอำนาจมากขึ้น และมุ่งมั่นมากขึ้นในการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหาของพวกเขา อาจกล่าวได้ว่า ภายใต้มุมมองนี้ การฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวเป็นกระบวนการที่มี

ความเป็นพลวัต ในการสร้าง ปรับปรุง และเพิ่มประสิทธิภาพการตอบสนองเชิงบวกต่อภาวะวิกฤตและความท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัว¹³ อย่างไรก็ตาม ในบทความนี้ผู้เขียนจะเลือกนำเสนอเฉพาะแนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวตามกรอบแนวคิดของโพรมา วอลซ์¹⁸ เป็นหลัก เนื่องจากแนวคิดดังกล่าวมีกระบวนการพัฒนากรอบแนวคิดที่ชัดเจน มีหลักฐานเชิงประจักษ์ในการนำแนวคิดดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการให้ความดูแลช่วยเหลือครอบครัวในบริบทต่าง ๆ รวมทั้งยังเป็นแนวคิดที่ได้รับการอ้างอิงในการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวาง

แนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว

แนวคิดเรื่องการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวเป็นแนวคิดที่พัฒนามาขึ้นจากทฤษฎีระบบครอบครัว (family system theory) ซึ่งทฤษฎีดังกล่าว เป็นการผสมผสานระหว่างมุมมองเชิงนิเวศวิทยา (ecological perspective) และมุมมองเชิงพัฒนาการ (developmental perspective) โดยแนวคิดดังกล่าวมองว่าการทำหน้าที่ของครอบครัว (family function) นั้นมีความสัมพันธ์อย่างมากกับคุณลักษณะภายในตัวบุคคล ความสัมพันธ์กับครอบครัวและบุคคลรอบข้าง ชุมชน รวมถึงบริบททางสังคมวัฒนธรรม และยังเกี่ยวข้องกับมิติที่หลากหลายในช่วงวงจรชีวิตของครอบครัว (multi-dimensional family life cycle)¹⁸ กล่าวคือ ในวงจรชีวิตของครอบครัวนั้น ต้องเผชิญกับเรื่องราวและวิกฤตการณ์หลายรูปแบบ หลายมิติ ผลกระทบของวิกฤตที่ครอบครัวประสบนั้นจึงแตกต่างกันไป และมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับช่วงเวลาในวัฏจักรชีวิตของบุคคลและครอบครัว ยกตัวอย่างเช่น ปัญหาที่เกิดขึ้นกับครัวในช่วงที่ครอบครัวยังไม่มีบุตร บุตรอยู่ในช่วงวัยเด็ก วัยรุ่น หรือการแยกตัวออกไปมีครอบครัวใหม่ ล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อวิธีการจัดการกับปัญหาแตกต่างกัน¹ นอกจากนี้แนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวยังมีการประยุกต์การวิจัยเกี่ยวกับความเครียดในครอบครัว การเผชิญปัญหา และแนวคิดการปรับตัวของ แม็คคอบบินและคณะเข้ามาในแนวคิดดังกล่าวอีกด้วย¹⁴ แนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวมีฐานความเชื่อว่าทุกครอบครัวมีศักยภาพในการจัดการกับปัญหาและความท้าทาย แม้แต่ครอบครัวที่เคยประสบปัญหาที่รุนแรง ได้รับความบอบช้ำทางจิตใจ หรือมีความสัมพันธ์ที่เป็นปัญหาอย่างมาก ก็สามารถปรับตัว ฟื้นคืนสภาพ เรียบรู้ และเติบโตได้ตลอดช่วงชีวิต และทั้งหมดเป็นกระบวนการที่สามารถเกิดขึ้นได้กับสมาชิกทุกช่วงวัยในครอบครัว วอลซ์¹⁸ ได้นำเสนอหลักการสำคัญเกี่ยวกับแนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวไว้ดังนี้

(1) การฟื้นคืนพลังใจนั้นเป็นแนวคิดที่มีความซับซ้อน เกี่ยวข้อง และเชื่อมโยงกับมิติต่าง ๆ หลายมิติหลายระดับ และมีความเป็นพลวัต การทำความเข้าใจการฟื้นคืนพลังใจจึงจำเป็นต้องประเมินตามบริบท รวมถึงพิจารณาอิทธิพลของการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างบุคคล ครอบครัว สังคมวัฒนธรรม และสถาบันต่าง ๆ ในสังคมร่วมด้วย

(2) วิกฤตการณ์และความเครียดที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อสมาชิกทุกคนในครอบครัว ความเครียดไม่เพียงส่งผลให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งไม่อาจทำหน้าที่ในครอบครัวได้อย่างสมบูรณ์ แต่ยังสามารถทำให้เกิดความขัดแย้งในความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว และเลวร้ายที่สุดอาจทำให้ครอบครัวพังทลายลงได้

(3) กระบวนการภายในครอบครัว (family processes) เป็นตัวกลางที่สำคัญที่จะกำหนดว่าผลกระทบที่เกิดขึ้นจากวิกฤตการณ์ต่าง ๆ จะมีความรุนแรงมากน้อยเพียงใด รวมทั้งยังส่งผลต่อความสัมพันธ์ของสมาชิกทุกคนในครอบครัว และท้ายที่สุดยังเป็นตัวกำหนดว่าครอบครัวจะสามารถดำรงอยู่ได้หรือไม่

(4) กระบวนการภายในครอบครัวที่มีความเป็นพลวัตและยืดหยุ่น จะนำไปสู่ความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว ผ่านกระบวนการสร้างเกราะป้องกันความเครียด การเสริมสร้างจุดแข็ง และการค้นหาแหล่งสนับสนุนด้านต่าง ๆ เพื่อใช้ในการปรับตัวต่อสถานการณ์เลวร้ายอย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์

(5) บุคคลและครอบครัวมีศักยภาพที่จะพัฒนาความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจ รวมทั้งเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับตนเองผ่านการสนับสนุนให้บุคคลและครอบครัวได้ใช้ความพยายามอย่างเต็มความสามารถ ส่งเสริมกระบวนการสำคัญในการฟื้นคืนพลังใจ และการใช้ประโยชน์จากแหล่งสนับสนุนต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

3 กระบวนการสำคัญในการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว

วอลซ์¹⁹ เชื่อว่าไม่มีแบบจำลองหรือคำอธิบายปรากฏการณ์ใดที่ “เข้ากับ” ทุกครอบครัวหรือทุกสถานการณ์ การทำหน้าที่ที่เหมาะสมของแต่ละครอบครัวเป็นไปตามบริบทและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ซึ่งมีความสัมพันธ์กับค่านิยมของครอบครัว โครงสร้างและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว แหล่งสนับสนุนด้านต่าง ๆ รวมถึงรูปแบบของปัญหาและความท้าทายในชีวิตที่เกิดขึ้นในแต่ละครอบครัว ทั้งนี้จากประสบการณ์ทางคลินิกและงานวิจัยด้านสังคมศาสตร์ตลอดช่วงระยะเวลา 30 ปีในการทำงาน รวมถึงจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการฟื้นคืนพลังใจและการทำหน้าที่ของครอบครัว วอลซ์ ได้เสนอกระบวนการสำคัญที่จะนำไปสู่การฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว 3 กระบวนการ (figure 1) คือ กระบวนการเกี่ยวกับระบบความเชื่อของสมาชิกในครอบครัว กระบวนการจัดการภายในครอบครัว และกระบวนการสื่อสารและการแก้ปัญหาในครอบครัว ดังรายละเอียดต่อไปนี้

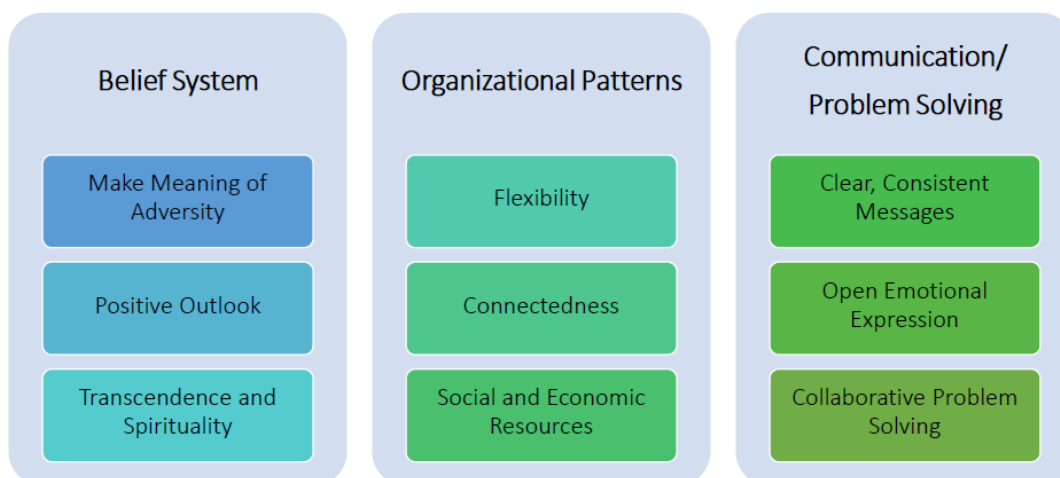


Figure 1 Key processes in family resilience. Adapted from Walsh F. (2012)¹⁹

1. กระบวนการเกี่ยวกับระบบความเชื่อของสมาชิกในครอบครัว (Belief Systems)

ระบบความเชื่อของสมาชิกในครอบครัว เป็นการรับรู้ต่อสถานการณ์ปัญหาและทัศนคติที่มีต่อสภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นว่ามีความหมายต่อครอบครัวอย่างไร ระบบความเชื่อยังรวมถึงมุมมองที่ครอบครัวมีต่ออนาคต ความหวัง และทางเลือกในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งยังครอบคลุมถึงค่านิยม เจตคติ อคติ และสมมติฐานต่าง ๆ ที่หลอมรวมกันจนกลายเป็นฐานคิดสำคัญที่ส่งผลต่อกระบวนการคิด ความรู้สึก การตัดสินใจ และเป็นตัวชี้้นำพฤติกรรมและการแสดงออกของสมาชิกในครอบครัว²⁰ ระบบความเชื่อเป็นการประกอบสร้างทางสังคม (social constructed) มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ผ่านกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สังคม และวัฒนธรรมในภาพรวม ครอบครัวค่อย ๆ พัฒนาระบบความเชื่อขึ้นผ่านการมีประสบการณ์ร่วมกันของสมาชิก ซึ่งประสบการณ์ดังกล่าวผูกติดกับค่านิยมและความเชื่อทางสังคม วัฒนธรรม ในครอบครัวที่มีการทำหน้าที่อย่างเหมาะสม สมาชิกส่วนใหญ่ในครอบครัวจะมีชุดความเชื่อร่วมกัน แต่ในขณะเดียวกันก็เปิดกว้างสำหรับสมาชิกที่มีชุดความเชื่อที่แตกต่างออกไปจากชุดความเชื่อหลักของครอบครัว ระบบความเชื่อที่สำคัญที่จะนำไปสู่การมีความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มย่อย คือ¹⁸

1.1 การให้ความหมายปัญหาที่เกิดขึ้น (Make Meaning of Adversity)

มุมมองที่มีต่อสภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นกับครอบครัวและการให้ความหมายต่อสถานการณ์ดังกล่าวมีอิทธิพลอย่างมากต่อการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ วอลซ์ พบว่า ครอบครัวที่มีการทำหน้าที่อย่างเหมาะสม มีแนวโน้มที่จะมองว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นความท้าทาย สมาชิกในครอบครัวต้องร่วมกันรับผิดชอบ และร่วมมือกันแก้ปัญหาเพื่อผ่านพ้นวิกฤตเหล่านั้นไปได้ ความร่วมมือกันในการแก้ปัญหาก็ทำให้สมาชิกได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวแน่นแฟ้นมากขึ้นตามไปด้วย ครอบครัวที่มีการทำหน้าที่อย่างเหมาะสม มีแนวโน้มที่จะให้ความหมายว่าวิกฤตการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติสามัญที่สามารถเข้าใจได้ และเกิดขึ้นได้กับทุกครอบครัว การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น การสูญเสียสมาชิกในครอบครัว การย้ายที่อยู่อาศัย การหย่าร้าง หรือการเจ็บป่วยรุนแรง อาจเป็นเหตุการณ์ที่ช่วยจุดประกายให้ครอบครัวประเมินบทบาท การทำหน้าที่ และจัดระบบภายในครอบครัวใหม่อีกครั้ง²⁰ นอกจากนี้ ครอบครัวที่มีการทำหน้าที่อย่างเหมาะสมมักเชื่อมั่นในศักยภาพและพลังของครอบครัวว่าจะสามารถควบคุมและจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น และผ่านพ้นสภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นไปด้วยกันได้ รวมทั้งยังมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวนั้นเกิดจากปัจจัยที่หลากหลาย ไม่ได้มาจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว และไม่มองว่าใครคนใดคนหนึ่ง ในครอบครัวเป็นเหยื่อหรือเป็นคนทำให้ปัญหาเกิดขึ้น ชุดความเชื่อดังกล่าวไม่เพียงจะช่วยลดการตำหนิหรือกล่าวโทษสมาชิกคนใดคนหนึ่งในครอบครัว หากแต่ยังช่วยทำให้ครอบครัวได้เรียนรู้และเติบโตจากความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นอีกด้วย¹⁸ อย่างไรก็ตาม ชุดความเชื่อในการมองสาเหตุของปัญหาของแต่ละครอบครัวอาจแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับภูมิหลัง สภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมของครอบครัวด้วยเช่นกัน²¹

1.2 ทักษะคติเชิงบวก (Positive Outlook)

งานวิจัยจำนวนมากพบว่าทัศนคติเชิงบวกมีอิทธิพลอย่างมากต่อการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว ครอบครัวที่มีการทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม มีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติเชิงบวกต่อภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นกับครอบครัว หลายครอบครัวสามารถคงไว้ซึ่งความหวัง (hope) แม้ว่าจะเผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายเพียงใดก็ตาม ความหวังคือแหล่งพลังของการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ ความหวังคือความเชื่อที่มุ่งไปสู่อนาคต (future-oriented belief) ซึ่งเป็นการมีมุมมองว่าไม่ว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะมีคืบหน้าเพียงใดก็ตาม พวกเขายังคงเชื่อว่าครอบครัวจะสามารถผ่านพ้นวิกฤตการณ์และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้^{22,23,24} นอกจากการมีความหวังแล้ว ครอบครัวที่มีความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจยังมีแนวโน้มที่จะมองโลกในแง่ดี (optimistic orientation) โดยการพยายามเลือกมองด้านที่ดีของสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ซึ่งการมองโลกในแง่ดีถือเป็นจุดพลังที่สำคัญในการหล่อเลี้ยงความหวังให้คงอยู่ อย่างไรก็ตาม การเลือกมองแต่ด้านดีเพียงอย่างเดียวไม่อาจนำไปสู่การฟื้นคืนพลังใจที่มั่นคงได้ หากปราศจากการเรียนรู้จากความเจ็บปวดหรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้น ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า หัวใจสำคัญของการมองโลกในแง่ดีคือการได้เรียนรู้และการเติบโตจากวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตครอบครัว¹⁸ ความมุ่งมั่นพยายามอย่างเต็มที่ในการร่วมมือช่วยเหลือกัน และความเชื่อมั่นในศักยภาพและความเข้มแข็งของครอบครัว เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ครอบครัวสามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ นอกจากนี้ จากการศึกษาพบว่า ครอบครัวที่มีความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจ มีแนวโน้มที่จะยอมรับความเป็นจริงว่าปัญหาบางอย่างไม่อาจจัดการได้โดยง่าย บางครั้งอาจจำเป็นต้องอดทนรอคอยกับสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน และในบางสถานการณ์ครอบครัวไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้เลย อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าครอบครัวจะไม่สามารถควบคุมผลที่ตามมาของเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสมบูรณ์ แต่พวกเขามีสิทธิ์ที่จะ “เลือก” กำหนดและค้นหาความหมาย พร้อมทั้งเรียนรู้จากสิ่งที่พวกเขาได้กุมทกลงไปในกระบวนการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้¹⁸

1.3 ความศรัทธาและจิตวิญญาณ (Transcendence and Spirituality)

ความเชื่อในประสบการณ์ที่เหนือธรรมชาติ (transcendent beliefs) ช่วยให้มนุษย์เข้าใจความหมาย จุดประสงค์ และความเชื่อมโยงระหว่างตัวเรา ครอบครัว โลก และความทุกข์ หลายครอบครัวค้นหาความเข้มแข็ง และ “แสงสว่าง” เพื่อช่วยชี้นำทางให้กับครอบครัวในยามที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากผ่านประเพณี พิธีกรรมทางศาสนา วัฒนธรรม และจิตวิญญาณ¹⁸ มีการศึกษาพบว่า แหล่งที่มาทางจิตวิญญาณ เช่น การมีความเชื่อความศรัทธาในบางสิ่งบางอย่างอย่างลึกซึ้ง ความเชื่อความศรัทธาในพระเจ้า การสวดมนต์ภาวนา การทำสมาธิ หรือความรู้สึกเชื่อมโยงเป็นหนึ่งในสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง เป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยลดความรู้สึกวิตกกังวล ความกลัว ความโศกเศร้า รวมทั้งยังช่วยส่งเสริมการฟื้นคืนพลังใจของบุคคล²⁵ ภาวะวิกฤตในครอบครัวสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความทุกข์ ความหวาดกลัว ความไม่แน่นอนของชีวิต การเปลี่ยนแปลง และการเติบโต รวมทั้งยังสามารถกระตุ้นเตือนให้สมาชิกในครอบครัวได้ตระหนักถึงความสำคัญของบุคคลที่เรารัก ช่วยกระตุ้นให้ครอบครัวช่วยกันรักษาบาดแผลที่เคยเกิดขึ้นในครอบครัว รวมทั้งจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ ใหม่เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณค่าและมีความหมายในชีวิตมากยิ่งขึ้น¹⁸

2. มิติเกี่ยวกับกระบวนการจัดการภายในครอบครัว (Organizational Processes)

ครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยย่อยทางสังคมมีระบบความสัมพันธ์ที่สลับซับซ้อนและมีความเชื่อมโยงกับระบบอื่น ๆ ในสังคม จำเป็นต้องมีการจัดระบบโครงสร้างเพื่อประสิทธิภาพในการแสดงบทบาทและการทำหน้าที่ของครอบครัว รวมถึงการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ครอบครัวจะต้องเผชิญร่วมกัน การจัดระบบโครงสร้างภายในครอบครัวได้รับอิทธิพลจากบรรทัดฐานทั้งจากภายในและภายนอก ไม่ว่าจะเป็นระบบความเชื่อทางวัฒนธรรม หรือระบบความเชื่อของครอบครัวเอง รูปแบบการจัดระบบในแต่ละครอบครัวยังได้รับอิทธิพลจากความคาดหวังร่วมกันของคนในครอบครัว อุปนิสัย ความพึงพอใจของสมาชิก การประนีประนอมร่วมกัน รวมไปถึงประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ของครอบครัวด้วย การจัดการปัญหาหรือภาวะวิกฤตอย่างสร้างสรรค์ ครอบครัวจำเป็นต้องระดมและจัดระบบทรัพยากรของตนอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อปรับตัวต่อความเครียดและสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างเข้มแข็ง วอลซ์¹⁸ เสนอองค์ประกอบสำคัญ 3 องค์ประกอบในการจัดการระบบภายในครอบครัวที่ช่วยให้ครอบครัวสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ความยืดหยุ่นในครอบครัว (Flexibility)

ครอบครัวจำเป็นต้องพัฒนาโครงสร้างที่ยืดหยุ่นเพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างดีที่สุดเมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ยาก ความยืดหยุ่นเป็นกระบวนการที่สำคัญมากในการฟื้นคืนพลังใจ บ่อยครั้งที่ปัญหาและวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในครอบครัว ครอบครัวอาจจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนโครงสร้าง บทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบของสมาชิกในครอบครัวให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสถานการณ์ ในขณะเดียวกัน ครอบครัวก็ยังจำเป็นต้องคงไว้ซึ่งความสมดุลของระบบต่าง ๆ เช่น การทำให้สมาชิกในครอบครัวยังรู้สึกว่าคุณภาพของครอบครัวยังคงเป็นรากฐานของความมั่นคงปลอดภัย เป็นแหล่งที่พึ่งพิงได้ (dependability) การทำให้ครอบครัวสามารถดำเนินกิจกรรมที่เคยปฏิบัติร่วมกันได้อย่างต่อเนื่อง (continuity) แม้ว่าจะมีสถานการณ์บางอย่างเกิดขึ้น เช่น การยังคงจัดกิจกรรมรวมญาติเหมือนเช่นทุกปี แม้ว่าจะมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งของครอบครัวได้ตายจากไป และสุดท้ายคือ การไม่ปล่อยให้เหตุการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้นรบกวนการทำหน้าที่ของครอบครัว จนทำให้ครอบครัวไม่สามารถคาดการณ์ (predictability) ได้ว่าอนาคตข้างหน้าจะเป็นอย่างไร เนื่องจากภาวะดังกล่าวย่อมส่งผลกระทบต่อความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของสมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้ กล่าวมาแล้ว ยังมีการศึกษาพบว่า ครอบครัวที่มีการทำหน้าที่อย่างเหมาะสมมักมีผู้นำครอบครัวที่มีความเด็ดขาด สามารถดูแล ปกป้อง ชี้นำแนวทางแก่สมาชิกในครอบครัวได้ และในขณะเดียวกันก็มีความยืดหยุ่นมากพอในการปกครองดูแลคนในครอบครัว ไม่เพียงเท่านั้น ยังพบว่าการปรับเปลี่ยนรูปแบบของครอบครัว และความสัมพันธ์ของคู่สมรสก็เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว เช่น การช่วยกันเลี้ยงดูบุตรของสามีภรรยา การแสดงให้เห็นถึงความเคารพซึ่งกันและกันของสมาชิกในครอบครัว และความเท่าเทียมกันของคู่สมรส เป็นต้น¹⁸

2.2 ความเชื่อมโยงผูกพันในครอบครัว (Connectedness)

การฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวสามารถพัฒนาได้ผ่านการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ความร่วมมือกัน และความมุ่งมั่นที่จะฝ่าฟันความทุกข์ยากไปด้วยกันของสมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้ ครอบครัวที่ทำหน้าที่ได้ดีมีแนวโน้มที่จะแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจในความแตกต่างของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว รวมถึงเคารพในความต้องการและเว้นช่องว่างให้สมาชิกแต่ละคนได้มีอิสระ เป็นตัวของตัวเอง และมีขอบเขตภายในพื้นที่ของตน¹⁸

2.3 การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรทางสังคมและเศรษฐกิจ (Social and Economic Resources)

เครือข่ายและเครือข่ายทางสังคม กลุ่มชุมชน หรือการรวมกลุ่มบนพื้นฐานความศรัทธาเดียวกันมีส่วนช่วยให้ครอบครัวผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากในชีวิตไปได้โดยผ่านการสนับสนุนในทางปฏิบัติหรือการสนับสนุนประคับประคองทางอารมณ์ระหว่างกัน ในบางกรณี การมีต้นแบบที่ดี (model) ให้ครอบครัวหรือสมาชิกในครอบครัวได้ใช้เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตาม หรือการมีผู้ให้คำปรึกษาแนะนำ (mentor) ที่มีความรู้และประสบการณ์คอยช่วยชี้แนะแนวทางในการจัดการกับสถานการณ์เลวร้ายต่าง ๆ ในครอบครัว นับว่าเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว นอกจากนี้แล้ว การสร้างความมั่นคงทางการเงินของครอบครัวถือเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการทำหน้าที่ของครอบครัว ครอบครัวที่มีปัญหาทางด้านการเงินย่อมมีปัญหาในด้านอื่น ๆ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว การทำหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว รวมถึงปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาด้วยกันของสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น นอกจากนี้ ในสภาวะที่สมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะถ้าหัวหน้าครอบครัว ไม่สามารถดูแลครอบครัวได้อันเนื่องมาจากการตกงาน หรือการเจ็บป่วยรุนแรง เหตุการณ์ฉุกเฉินเหล่านี้ย่อมส่งผลทำให้สถานการณ์ทางการเงินของครอบครัวประสบปัญหาได้ ดังนั้น ภายใต้สภาวะวิกฤติ นอกจากครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวจะต้องร่วมมือกันแล้ว ยังจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือจากภาคส่วนอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความช่วยเหลือจากภาครัฐ ผ่านการกำหนดนโยบายทางสังคมที่ช่วยสนับสนุนให้ครอบครัวสามารถผ่านพ้นวิกฤติที่เกิดขึ้นไปได้ เช่น การพัฒนาระบบดูแลสุขภาพของสมาชิกทุกคนในสังคมที่มีคุณภาพ ราคาไม่แพง และสามารถเข้าถึงบริการได้สะดวก รวดเร็ว และทั่วถึง การมีระบบสวัสดิการในที่ทำงาน ระบบการกำหนดโครงสร้างงาน ตารางเวลาการทำงาน และรูปแบบการทำงานที่ยืดหยุ่น เช่น การทำงานร่วมกัน การทำงานที่บ้าน หรือการลดเวลาการทำงานในหนึ่งสัปดาห์ เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อรองรับการทำงานในกรณีที่ครอบครัวต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงบางประการ¹⁸

3. มิติเกี่ยวกับกระบวนการสื่อสารในครอบครัว (Communication Processes)

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการทำหน้าที่ด้านต่าง ๆ ของครอบครัว การสื่อสารเป็นเครื่องมือที่ช่วยส่งต่อระบบความเชื่อของครอบครัว การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร การแสดงออกทางความรู้สึก รวมถึงกระบวนการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัว การศึกษาจำนวนมากให้ความสำคัญกับองค์ประกอบของการสื่อสารที่ดี โดยพบว่า การสื่อสารในครอบครัวที่มีประสิทธิภาพนั้นมีลักษณะดังต่อไปนี้¹⁸

3.1 ข้อความที่ชัดเจนและสอดคล้องกัน (Clear, Consistent Messages)

ข้อความที่ชัดเจนและมีความสอดคล้องกันทั้งในด้านเนื้อหาและพฤติกรรมที่แสดงออก ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวเข้าใจกันมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า การชี้แจงและแบ่งปันข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับสถานการณ์วิกฤติอย่างชัดเจน รวมถึงการสื่อสารถึงความคาดหวังในอนาคต มีอิทธิพลต่อการให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นของสมาชิกในครอบครัว อีกทั้งยังส่งผลต่อการตัดสินใจกระทำหรืองดเว้นการกระทำบางอย่างอีกด้วย ในทางตรงกันข้าม การสื่อสารที่คลุมเครือ ไม่ชัดเจน และการปกปิดข้อมูลบางอย่างเป็นความลับกับสมาชิกในครอบครัว เช่น ภาวะทางสุขภาพ การหย่าร้าง หรือสถานะทางการเงินของครอบครัว มักนำไปสู่ความวิตกกังวล ความกลัว ความไม่แน่ใจ การพยายามค้นหาความจริง และอาจเป็นปัจจัยที่กีดขวางการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวได้ ดังนั้นจึงเป็นการดีกว่า ที่ครอบครัวจะพูดคุยเกี่ยวกับประเด็นปัญหาที่สมาชิกในครอบครัวอย่างเปิดเผยและชัดเจน อย่างไรก็ตาม ครอบครัวจำเป็นต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับช่วงวัยและลักษณะบางประการของสมาชิกแต่ละคนด้วย¹⁸

3.2 การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผย (Open Emotional Expression)

การสื่อสารที่เปิดเผยผ่านบรรยากาศของการแสดงออกซึ่งความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การเข้าใจและเห็นใจกัน รวมทั้งความสามารถในการอดทนต่อความแตกต่างของสมาชิกแต่ละคน จะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวสามารถสื่อสารอารมณ์และความรู้สึกทั้งที่เป็นความรู้สึกทางบวก เช่น ความรัก ความซาบซึ้งใจ ความรู้สึกขอบคุณ ความสนุกสนาน และอารมณ์ขัน หรือจะเป็นความรู้สึกทางลบ เช่น ความเศร้าโศกเสียใจ ความโกรธ ความกลัว หรือความอึดอัด ได้อย่างเปิดเผยจริงใจ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวได้แบ่งปันความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากเรื่องราวที่เป็นวิกฤติและความเครียดที่ต่อเนื่องได้¹⁸ สมาชิกในครอบครัวบางคนอาจจะจมอยู่ในภาวะโศกเศร้ากับความสูญเสียที่เกิดขึ้น ในขณะที่สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวอาจมีความพร้อมที่จะพุงครอบครัวให้ฟื้นคืนสภาพ และผ่านประสบการณ์ที่เจ็บปวดนี้ไปได้ ดังนั้น เมื่อครอบครัวประสบปัญหา ความทุกข์ หรืออุปสรรค จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่สมาชิกในครอบครัวต้องการเวลา และแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อให้ครอบครัวมีพลังกลับขึ้นมาใหม่อีกครั้ง¹⁵

3.3 การร่วมมือกันในการแก้ปัญหา (Collaborative Problem-Solving)

กระบวนการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับครอบครัวในการรับมือกับภาวะวิกฤติและความท้าทายที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ครอบครัวที่ทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม จำเป็นต้องตระหนักและยอมรับว่าต้องมีปัญหาเกิดขึ้นเพื่อที่จะสื่อสารและขอรับการสนับสนุนจากผู้ที่เกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสม กระบวนการสำคัญในการแก้ปัญหาในครอบครัวคือ การวางแผนเชิงรุก การเตรียมความพร้อมในการเผชิญปัญหา และการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า การที่สมาชิกในครอบครัวมีการระดมความคิดอย่างสร้างสรรค์ (creative brainstorming) การมีไหวพริบในการแก้ปัญหา (resourcefulness) มีการตัดสินใจร่วมกัน รวมทั้งมีการเจรจาต่อรองและสื่อสารด้วยแนวทางประนีประนอมเพื่อให้เกิดความยุติธรรมและเป็นธรรมกับสมาชิกทุกคนในครอบครัวจะช่วยให้การแก้ปัญหาในครอบครัวมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพจะ

เกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อครอบครัวสามารถมองเห็นและกำหนดเป้าหมายร่วมกัน รวมทั้งจัดลำดับความสำคัญของภาระ
 หนักปัญหาย่างเป็นรูปธรรม และเป็นลำดับขั้นตอน นอกจากนั้น ยังพบว่า การเปิดใจยอมรับในข้อผิดพลาดที่มี
 โอกาสเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา จะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวผ่านพ้นความล้มเหลวไปได้โดยไม่ตำหนิและกล่าวโทษ
 ตนเองหรือสมาชิกคนอื่น ๆ รวมทั้งพร้อมที่จะเรียนรู้และเก็บเกี่ยวประสบการณ์จากความผิดพลาดเหล่านั้น
 นำมาเป็นบทเรียนเพื่อเผชิญปัญหา พัฒนา และเติบโตต่อไปในอนาคตโดยไม่กลับไปทำผิดซ้ำแบบเดิมอีกครั้ง¹⁸

บทส่งท้าย : วิพากษ์แนวคิด

แนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวตามแนวทางของวอลซ์ เป็นแนวคิดที่มีความน่าสนใจดังต่อไปนี้

1) แนวคิดดังกล่าวมิได้มุ่งไปที่ประเด็นว่าครอบครัวเป็น “จุดอ่อน” ของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม
 ในทางตรงข้าม กลับมองว่าแต่ละครอบครัวนั้นมีศักยภาพและมีพลังที่เข้มแข็งในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ หาก
 มีระบบและกระบวนการภายในครอบครัวที่เหมาะสม และที่น่าสนใจ คือ กระบวนการภายในครอบครัวตามที่ว่า
 นั้น สามารถส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดขึ้นในแต่ละครอบครัวได้

2) แนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว ให้ความสำคัญกับระบบและกระบวนการในครอบครัว ซึ่ง
 ระบบและกระบวนการดังกล่าวต้องอาศัยการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ที่สำคัญคือ
 เหตุการณ์หรือปัญหาใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นกับสมาชิกคนใดคนหนึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อความสมดุลของ
 ครอบครัวโดยรวมทั้งระบบ ดังนั้นการแก้ปัญหาของครอบครัวโดยมุ่งจัดการเฉพาะสมาชิกคนใดคนหนึ่งใน
 ครอบครัวจึงไม่สามารถนำไปสู่การแก้ปัญหาครอบครัวได้อย่างแท้จริง

3) แนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวตามแนวทางของวอลซ์ ให้ความสำคัญกับแนวคิดระบบเชิงนิเวศ
 (ecosystemic view) คือ การฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว ไม่ได้เกิดขึ้นอยู่ภายในขอบเขตของครอบครัวเพียง
 อย่างเดียว แต่ยังเป็นผลของการติดต่อเชื่อมโยงและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันกับระบบหรือหน่วยอื่น ๆ ในสังคม
 ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคมวัฒนธรรม หรือระบบที่ใหญ่กว่านั้น นอกจากนี้ แนวคิดดังกล่าวยังให้
 ให้ความสำคัญกับแนวคิดเชิงพัฒนาการ (developmental view) ที่เชื่อว่าปัญหาและวิกฤตการณ์ที่เกิดขึ้นใน
 ครอบครัวเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาไปตามวัฏจักรวงจรชีวิตของครอบครัว เช่น การ
 หย่าร้าง ไม่ใช่ปัญหาที่เกิดขึ้นแบบปัจจุบันทันด่วน แต่เป็นปัญหาที่เกิดจากการสะสมความตึงเครียด และ
 ความรู้สึกคับข้องใจมาตลอดช่วงระยะเวลาหนึ่ง จนถึงจุดอ้อมตัวที่คู่สมรสเลือกที่จะไม่อยู่ร่วมกัน แต่ไม่ได้
 หมายความว่าปัญหาต่าง ๆ จะคลี่คลายและหมดไป อาจมีประเด็นปัญหาอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นตามมาอย่างต่อเนื่องได้
 หากครอบครัวไม่มีระบบและกระบวนการในการเผชิญกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ประเด็นทางกฎหมาย
 การปรับตัวกับโครงสร้างครอบครัวใหม่ หรือการเลี้ยงดูบุตร เป็นต้น นอกจากนี้ สมาชิกในแต่ละรุ่น
 (generation) อาจมีมุมมองต่อปัญหา การตอบสนองต่อปัญหา และได้รับผลกระทบจากปัญหาในรูปแบบและ
 ระดับที่ต่างกัน ดังนั้นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของครอบครัวในมิติของปัญหาและมิติของช่วงวัยใน
 ครอบครัว จะช่วยให้สามารถส่งเสริมและช่วยเหลือครอบครัวให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4) แนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวมีความน่าสนใจและเป็นแนวคิดที่มีความซับซ้อน เนื่องจาก
 ผู้ใช้แนวคิดดังกล่าวต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎีระบบ แนวคิดเชิงนิเวศวิทยา และแนวคิดเชิงพัฒนาการ จึง

อาจเป็นประเด็นท้าทายสำหรับนักวิจัยในการออกแบบการวิจัยหรือพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความสามารถในการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว รวมทั้งยังมีความซับซ้อนในกระบวนการวัดและประเมินผลประสิทธิภาพของแนวคิด เนื่องจากแนวคิดดังกล่าวมิได้มุ่งประเมินผลลัพธ์ในระดับบุคคล หากแต่ต้องพิจารณาในระดับครอบครัว นอกจากนี้ในกระบวนการช่วยเหลือครอบครัวตามแนวคิดนี้ นั้น ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจกันของสมาชิกครอบครัว ซึ่งในบริบทสังคมไทย ถือเป็นอุปสรรคประการหนึ่งในการที่สมาชิกในครอบครัวจะเข้าร่วมกระบวนการช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง

สรุป

แนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวตามแนวคิดของวอล์ชให้ความสำคัญกับกระบวนการในการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัว 3 ระบบ โดยระบบแรกเป็นระบบเกี่ยวกับความเชื่อของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งมุ่งเน้นการให้ความหมายและการตีความสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงการมองไปข้างหน้าอย่างมีความหวัง การใช้ความเชื่อ ความศรัทธา และพลังแห่งจิตวิญญาณของครอบครัวในการฟื้นคืนพลังใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติ ระบบต่อมาเป็นระบบเกี่ยวกับการจัดการภายในครอบครัว ซึ่งเป็นระบบที่กล่าวถึงการจัดระบบโครงสร้างและบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว โดยให้ความสำคัญกับความยืดหยุ่นในการจัดโครงสร้างและกำหนดบทบาทหน้าที่ และความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสมาชิกในครอบครัว รวมถึงการใช้ทรัพยากรทางสังคมและเศรษฐกิจเป็นแหล่งสนับสนุนเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติ และระบบสุดท้ายคือระบบเกี่ยวกับการสื่อสารและการแก้ปัญหาในครอบครัว ซึ่งถือเป็นระบบที่มีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากเป็นระบบที่ถูกใช้เป็นเครื่องมือในการส่งต่อข้อมูล ชุดความคิด และเชื่อมโยงระบบอื่น ๆ เข้าด้วยกัน ทั้งนี้ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพควรมีลักษณะการสื่อสารที่ชัดเจน เปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวได้แสดงออกทางอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบอย่างเปิดเผย และการร่วมมือกันแก้ปัญหาผ่านกระบวนการที่มีประสิทธิภาพ เช่น การวางแผนเตรียมความพร้อม การเรียนรู้จากความผิดพลาด การวางเป้าหมายร่วมกัน หรือการมีผู้ที่มีประสบการณ์คอยให้แนะนำ เป็นต้น แนวคิดการฟื้นคืนพลังใจของครอบครัวเป็นแนวคิดเชิงบวกที่มีความครอบคลุมในมิติต่าง ๆ และเป็นประโยชน์อย่างมากในการทำความเข้าใจและช่วยเหลือครอบครัวที่เผชิญกับภาวะวิกฤติต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ

Author Contributions

ST designed the article's layout, wrote article's content, analyzed, summarized, improved and reviewed articles before submitting it for publication.

Acknowledgements

I would like to express my gratitude to the department of family health for encouraging me to write this article.

Source of Funding

The author did not receive funding to carry out the work presented in this article.

Conflicts of Interest

I had no conflict of interest in this article.

References

1. Trangkasombat U. Family therapy and family counseling. 5th ed. Bangkok: Santa press; 2001. (In Thai)
2. Department of Women's Affairs and Family Development, Ministry of Social Development and Human Security, Thailand. Policy and strategies for the family 2017-2021. Available from: <http://www.samutsongkhram.m-society.go.th/new/wp-content/uploads/2018/08> accessed 28 October, 2022. (In Thai)
3. Samutacha Bh, Kanchanachitra M, Rittirong, J, Katewongsa P. The well-being of Thai family. Research report (2016), Institute for Population and Social Research, Mahidol University. Available from: <https://dl.parliament.go.th/backoffice/viewer2300/web/viewer.php>, accessed 28 April, 2023. (In Thai)
4. Samutacha Bh, Rittirong J, Chuanwan S, Thianlai K, Nitnara P, Somta S. Thai family in the future 2040. Academic document (2022). Institute for Population and Social Research, Mahidol University. Available from: https://ipsr.mahidol.ac.th/wp-content/uploads/2022/07/566-ThaiFamily-2040_compressed.pdf accessed 28 April, 2023. (In Thai)
5. Malia JA. Basic Concepts and Models of Family Stress. *Stress, Trauma, and Crisis* 2006; 9: 141-60.
6. Price SJ, Price CA, McKenry PC. Families coping with change: A conceptual overview. In Price SJ, Price CA, McKenry PC. (Eds.), *Families & change: Coping with stressful events and transitions*. 4th ed. Thousand Oaks: CA: Sage; 2010.
7. Martínez-Montilla J, Amador-Marín B, Guerra-Martín M. Family coping strategies and impacts on family health: A literature review. *Enfermería Global* 2017; 47: 592-604. DOI: 10.6018/eglobal.16.3.255721
8. Sari D, Dewi R, Daulay W. Association between family support, coping strategies and anxiety in cancer patients undergoing chemotherapy at General Hospital in Medan, North

- Sumatera, Indonesia. *Asian Pac J Cancer Prev* 2019; 20 (10), 3015–19.
DOI: 10.31557/APJCP.2019.20.10.3015
9. Salin M, Kaittila A, Hakovirta M, Anttila M. Family coping strategies During Finland's COVID-19 Lockdown. *Sustainability* 2020; 12: 1–13. DOI: 10.3390/su12219133
 10. Walsh F. A family resilience framework: Innovative practice applications. *Family Relations* 2002; 51(2): 130–37. DOI: 10.1111/j.1741-3729.2002.00130.x
 11. DeFrain J, Asay SM. Strong families around the world: An introduction to the family strengths perspective. *Marriage & Family Review* 2007; 41(1-2): 1–10.
DOI: 10.1300/J002v41n01_01
 12. Walsh F. The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Fam Process* 1996; 35(3): 261–81. DOI: 10.1111/j.1545-5300.1996.00261.x
 13. Walsh F. Family resilience: A framework for clinical practice. *Fam Process* 2003; 42(1): 1–18. DOI: 10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x
 14. Walsh F. Family Resilience: A dynamic systemic framework. In *multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*; Ungar M. (Ed.), New York: Oxford University Press; 2021.
 15. Manacharoen W. A study and development of family resilience of patients with cerebrovascular disease through assimilative integrate family counseling. [Ph.D. Dissertation in Counseling Psychology]. Chonburi: Faculty of Education, Burapha University; 2016. (In Thai)
 16. Henry CS, Morris AS, Harrist AW. Family resilience: Moving into the third wave. *Family Relations* 2015; 64: 22–43. DOI: 10.1111/fare.12106
 17. Herdiana I, Handoyo SS. Family Resilience: A Conceptual Review. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 2018; 133: 42–48.
 18. Walsh F. *Strengthening family resilience* 3rd ed. New York: Guilford Press; 2016.
 19. Walsh F. Family resilience: Strengths forged through adversity. In Walsh F. (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity*. New York: Guilford Press; 2012.
 20. Walsh F. Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning making, hope, and transcendence. *Fam Process* 2020; 59(3): 898–911. DOI: 10.1111/famp.12588
 21. Blackie LER, Colgan JEV, McDonald S, McLean KC. A qualitative investigation into the cultural master narrative for overcoming trauma and adversity in the United Kingdom. *Qualitative Psychology* 2023; 10(1): 154–70. DOI: 10.1037/qup0000163