

การอบรมเลี้ยงดูที่สร้างเสริมความสุข

ผศ.ดร. ฉันทนา ภาคบงกช *

“ความสุข” คือ สิ่งที่ทุกคนพากันแสวงหา และเป็นเรื่องที่มีการศึกษากันมาช้านานแล้ว ตามแนวคิดทางทางตะวันตกก่อนข้างลึกซึ้ง และเกี่ยวข้องกับปรัชญาทางศาสนา ส่วนแนวคิดทางตะวันตกมักจะเป็นการพยายามหาคำตอบว่า “อะไรคือสิ่งที่ดีสำหรับชีวิต ?” ความสุขมักจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความรู้สึกรักในผู้อื่น มีความพึงพอใจในตนเองและเข้าใจตนเอง ผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสุขมักจะตั้งคำถามว่า “อะไรบ้างที่ช่วยให้คนเรามีชีวิตที่ดีงาม” ความสุขดังกล่าวเป็นสิ่งที่ต้องหาคำตอบด้วยตนเอง จึงมักใช้คำว่า “ความสุขส่วนบุคคล” หรือ “ความสุขตามอัตวิสัย” (Subjective Well-Being) ความสุขดังกล่าวมีความสำคัญต่อชีวิตทั้งในแง่ของการพัฒนาตนเองให้มีความสุขและการช่วยพัฒนาผู้อื่นให้มีความสุขด้วย (Diener, 2000 : 1-2)

“ความสุข” เป็นมิติด้านจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาด้านการรู้คิด และพัฒนาการด้านอื่น ๆ ซึ่งเริ่มต้นมาจาก “ความรัก ความผูกพัน” (attachment) ระหว่างแม่และ

เด็กตั้งแต่วัยทารก การได้รับการบำบัดความต้องการ เช่น ได้กินเมื่อหิวและได้รับความสบายด้านร่างกาย ความเอาใจใส่จากแม่ด้วยความรักทำให้เด็กมีความสุขความพอใจและตราตรึงอยู่ในสำนักตลอดไป เด็กจะมีความสุขเมื่อได้เห็นแม่ ต่อมาเมื่อแม่ปรากฏพร้อมทั้งคำแนะนำสั่งสอน เด็กจะรับการคำสั่งสอนไว้เป็นส่วนหนึ่งในตัวเด็ก และพอใจที่ได้เลียนแบบการกระทำของแม่ และพึงพอใจในการกระทำของตนเอง โดยไม่ต้องการเสริมแรงจากภายนอก การอบรมเลี้ยงดูโดยให้ความรักและความอบอุ่นดังกล่าว ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างแม่และเด็กเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เด็กเกิดความมั่นคงทางจิตใจ พร้อมทั้งจะรับแนวปฏิบัติและการอบรมสั่งสอนต่าง ๆ มาใช้และมีความความพอใจภายในตนเองที่สามารถทำตามการแนะนำของพ่อแม่ ซึ่งจะนำไปสู่การควบคุมตนเองได้เมื่อโต นับว่าเป็นพื้นฐานของการพัฒนาวิสัยในตนเอง (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2529: 72 อ้างอิงจาก Mowrer, 1950) การที่เด็กพยายามที่จะทำในสิ่งที่พ่อแม่เคยแนะนำ

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สั่งสอน แม้ว่าจะอยู่ห่างไกลจากพ่อแม่ เพราะ การกระทำดังกล่าวให้เด็กมีความสุขเสมือนได้ อยู่ใกล้ชิดพ่อแม่

ความรักและความอบอุ่นที่เด็กได้รับ ในช่วงปฐมวัยจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้าน ต่าง ๆ อย่างเต็มที่มากขึ้น ตามทฤษฎี พัฒนาการทางบุคลิกภาพของอีริกสัน พื้นฐาน ด้านความรักและความอบอุ่น ที่เด็กได้รับจาก พ่อแม่อย่างสม่ำเสมอในวัยต้นจะมีอิทธิพล ต่อการพัฒนาบุคลิกภาพในช่วงวัยต่อมา ใน ขวบแรก หากเด็กได้รับความรักความอบอุ่น อย่างเต็มที่ จะช่วยให้เด็กพัฒนา ความไว้วาง ใจในโลกรอบตัวเด็ก (trust) ความรักและความ อิสระแก่เด็กอย่างสม่ำเสมอจะมีช่วยให้เด็ก พัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) ได้ ดีในช่วงวัย 2-3 ปี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของการ พัฒนาความริเริ่ม (initiative) สำหรับเด็กวัยอายุ 3-6 ปี และความสำนึกแห่งตน (compliment) ในเด็กอายุ 7-11 ปี เหล่านี้จะเป็น พื้นฐานที่ดี ในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน (identity) ใน เด็กวัยรุ่น ความใกล้ชิดสนิทสนม (intimacy) ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และการสร้างสรรค์งาน เพื่อคนรุ่นหลัง (generativity) ในวัยผู้ใหญ่ และบั้นปลายของชีวิต คุณลักษณะดังกล่าว ล้วนมีคุณค่าต่อความพึงพอใจและภาคภูมิใจ ในชีวิต (integrity) (Gage and Berliner, 1984

: 167-170) เหล่านี้มีพื้นฐานมาจากความรัก และความสุขที่ได้รับมาตั้งแต่เยาว์วัยนั่นเอง

นอกจากนี้ พบว่าเด็กที่ได้รับการดูแล ด้วยความรักความอบอุ่นอย่างสม่ำเสมอ และ ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ อีกทั้งได้ฝึกทำสิ่ง ต่างๆ ด้วยตนเองอยู่เสมอ นอกจากจะช่วยให้ เด็กสามารถพึ่งพาตนเองได้ดีแล้ว ยังส่งเสริม ให้เด็กรู้จักการช่วยเหลือผู้อื่นอีกด้วย ซึ่งจะทำ ให้เด็กเป็นที่รักของเพื่อน ๆ และมีความสุข ท่ามกลางเพื่อน ๆ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนา ความเอื้ออาทร และพฤติกรรมสร้างสรรค์สังคม ที่เป็นรากฐานของความดีงามและจริยธรรม การพัฒนาที่กล่าวมาเกิดในบรรยากาศของ ความรัก ความเข้าใจและผ่อนคลาย ซึ่ง สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า จริยธรรมมี ความสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อำนาจ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้เหตุผล (Salzstein, 1976 : 254 citing Hoffman and Salzstein, 1967) การใช้เหตุผลในการอบรม เลี้ยงดูเด็กมีผลให้เด็กเกิดจิตสำนึกต่อผู้อื่น เคารพ ในสิทธิของตนเองและผู้อื่น อันเป็นวิถี ทางของความเป็นประชาธิปไตย การอบรม เลี้ยงดูตามแนวประชาธิปไตยนี้ พบว่ามี ลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูแบบรักมากและ ควบคุมน้อย (สุรพงษ์ ชูเดช, 2543 : 28 ; อ้างอิงจาก Shaeffer, 1959)

ท่านคงจะเห็นได้ว่า ความรัก ความอบอุ่น ความอิสระและความมีเหตุผลที่บุคคลได้รับตั้งแต่วัยเด็กสามารถช่วยพัฒนาเด็กให้เกิดความรู้สึที่ดีต่อตนเอง และมีความพึงพอใจในตนเอง ความสุข ที่กล่าวมาล้วนเริ่มต้นพัฒนาจากภายในครอบครัว ทั้งนี้ควรสัมพันธ์ต่อเนื่องกับโรงเรียน ในทุกระดับ แต่ก็พบว่าการพัฒนาเด็กตามแนวดังกล่าวค่อนข้างจะเป็นอุดมคติที่สูงส่งและค่อนข้างจะสวนทางกับความเป็นจริงในสังคมไทย นับว่าเป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการจัดการศึกษาตามแนวการปฏิรูปการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ฉบับ พ.ศ. 2542 อย่างมาก

ประเทศไทยมุ่งเน้นการพัฒนาเด็กและเยาวชน โดยให้เด็กเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ (child-centered) หรือเน้นที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ บูรณาการทั้งด้านความรู้และพัฒนาการด้านต่างๆ ของผู้เรียนเป็นองค์รวม (holistic) เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนเรียนรู้อย่างมีความหมายต่อชีวิต และเติบโตเป็น "คนเก่ง คนดี และมีความสุข" การที่จะจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาเด็กตามแนวการปฏิรูปการศึกษาจะได้ผลเพียงใดขึ้นอยู่กับการจัดประสบการณ์โดยเน้นเด็กเป็นศูนย์กลาง (child - centered) ของการเรียนรู้ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยอยู่บนพื้นฐานของการพัฒนาด้านจิตใจ และ บุคลิกภาพดังที่ได้กล่าวข้างต้น เช่น

การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับเด็ก การจัดสื่อและประสบการณ์ที่หลากหลาย เพื่อให้เด็กมีโอกาสเลือกและตัดสินใจ ได้ริเริ่มอย่างอิสระ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีแรงจูงใจภายใน (internal motivation) ตามแนวของดีซี (Deci) ที่ว่า บรรยากาศของความรักความอบอุ่นและอิสระ จะนำมาซึ่งความสุขความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และมีความสนใจใฝ่รู้ มีความพึงพอใจในชีวิต (Deci, 1999 : 1 - 2) ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของเมเยอร์ (Myers) ที่ว่าแรงจูงใจภายในเป็นความปรารถนาที่อยู่ภายใน ซึ่งจะสนองความต้องการของตนเอง และสนับสนุนให้คนเราทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ แต่การจัดประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ตามแนวดังกล่าว ยังเป็นปัญหาสำหรับสังคมไทย

ที่ผ่านมาสังคมไทยให้ความสำคัญกับเนื้อหาวิชาและค่อนข้างจะละเลยต่อกระบวนการเรียนรู้และมีมิติด้านสังคมและจิตใจ มาโดยตลอด อีกทั้งคนส่วนมากได้รับการกล่อมเกลาจากสังคมที่เน้น การเชื่อฟัง และชินกับการปฏิบัติต่อเด็กตามที่ผู้ปกครองและครูเคยได้รับมา ดังนั้น ครูที่จะให้อิสระแก่เด็กอย่างจริงจังได้จะต้องเป็นผู้ที่สนใจและรักความอิสระอย่างแรงกล้า และเห็นคุณค่าของความเป็นอิสระว่ามีผลต่อชีวิตและจิตใจของเด็กในระยะยาว

อย่างไร จึงมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมเด็กตามความ
 เชื้อของตนจนประสบความสำเร็จ

การส่งเสริมความอิสระแก่เด็กดังกล่าว
 นอกจากจะต้องฝึกความเคยชินที่มีอยู่แต่
 ดั้งเดิมอย่างมากแล้ว ยังต้องอาศัยเวลาและ
 การสร้างเสริมบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ ซึ่งก็
 พบว่าครูไทยจำนวนหนึ่งสามารถพัฒนาเด็ก
 ได้ผลอย่างจริงจัง ครูเหล่านี้มีความศรัทธา
 ความมุ่งมั่นและทุ่มเท

ทั้งเวลาและความเอาใจใส่แก่เด็ก ครู
 จะต้องเตรียมตัวและปรับตัวมากพอสมควรจึง
 จะได้ผล อย่างแท้จริง ดังนั้น การจัดการศึกษา
 ตามแนวใหม่จะต้องตระเตรียมและพัฒนาครู
 อย่างอย่าง มีขั้นตอนและเหมาะสม และไม่ควรว
 ที่จะด่วนตัดสินว่าการปฏิรูปการศึกษายังไม่
 ประสบความสำเร็จในการสร้างเสริมความอิสระ
 และการริเริ่มอย่างอิสระโดยเด็ก ทั้งนี้เพราะต้อง
 อาศัยเวลาและควรพยายามด้วยความมุ่งมั่นที่
 จะให้เกิดผลต่อชีวิตของเด็กทั้งด้านการเรียนรู้
 ความสุขและความสำเร็จในชีวิตในระยะยาว

การศึกษาเกี่ยวกับ "ความสุข" ส่วน
 มากเป็นการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุหรือองค์
 ประกอบของ ความสุข แต่ยังไม่ค่อยศึกษาถึง
 แนวทางในการพัฒนาหรือสร้างเสริมความสุข
 ซึ่งจะต้องอาศัยองค์ความรู้จากผลการศึกษา
 ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสุขมาประกอบ
 กับการประมวลผลการวิจัยต่างๆ ในประเทศ

ไทยประกอบกัน เช่น การศึกษาการอบรมเลี้ยง
 ดูเด็กในประเทศไทยโดยการวิจัยแบบเมตาต้า
 (Meta Analysis) พบว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบ
 รักสนับสนุนและใช้เหตุผล มีผลดีต่อการพัฒนา
 ทั้งด้านสติปัญญา และคุณลักษณะทางจิตใจ
 ด้านต่างๆ (ดุขฎี โยเหลา. 2535 :43) นับว่า
 สอดคล้องกับทัศนะของกลุ่มที่ศึกษาเกี่ยวกับ
 ความสุข ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง
 (autonomy) ความอิสระ แรงจูงใจภายใน และ
 ความเป็นประชาธิปไตย

นอกจากนี้ การสร้างเสริมความสุขควร
 อยู่บนพื้นฐานของ "ความสุขพื้นฐานที่แท้จริง
 ของชีวิต" ซึ่งพระพรหมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต)
 กล่าวว่า ในการพัฒนาใด ๆ ควรคำนึงถึงความ
 สุขที่แท้จริงของชีวิต ๓ ประการ ได้แก่ (1)
 ความสุขจากธรรมชาติแวดล้อม ซึ่งเกิดจาก
 การเห็นความงามและคุณค่าของ ธรรมชาติ
 แวดล้อม พ่อแม่เป็นผู้ช่วยเปิดโลกแห่งการเรี
 ญ์จากธรรมชาติแวดล้อมแก่เด็ก ทำให้เด็กชื่นชม
 รักและมีความสุขที่จะอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ
 แวดล้อม (2) ความสุขในเพื่อนมนุษย์ มีจุดเริ่ม
 ต้นมาจากความรักจากภายในครอบครัว ความ
 สุขและไว้วางใจในบุคคลรอบข้างช่วยให้เด็ก
 พร้อมที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
 และ (3) ความสุขจากกิจกรรมต่างๆ ของชีวิต
 เป็นความสุขที่เกิดจากความพึงพอใจและเห็น
 คุณค่าในสิ่งที่กระทำ ซึ่งจะนำไปสู่ความสุข

จากการทำงาน (พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2539: 3) ความสุขดังกล่าวล้วนเริ่มต้นมาจากในครอบครัวและควรส่งเสริมให้สัมพันธ์ต่อเนื่องกันในโรงเรียน

พ่อแม่และครูมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการสร้างเสริม "ความเก่ง ความดี และความสุข" แก่เด็ก หากความร่วมมือระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองและครูในการส่งเสริมเด็กไปในทิศทางเดียวกัน เช่น เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก และสนับสนุนด้วยการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเสริมสร้างความดีงามและความสุข ย่อมช่วยให้เด็กได้รับประโยชน์สูงสุดจากการพัฒนาความเก่ง ความดีและความสุขอย่างเต็มศักยภาพมากขึ้น

เท่าที่กล่าวมา คงจะเห็นได้ว่าความสุขที่มีพื้นฐานมาจากความรักจะนำไปสู่ชีวิตที่ดีงาม และชีวิตที่ดีงามย่อมนำไปสู่ชีวิตที่มีความสุข ความสุขดังกล่าวมิใช่ความสุขที่ยิ่งใหญ่ แต่เป็นความสุข เล็กน้อย ๆ ที่ค่อย ๆ สะสมและเกิดขึ้นได้เสมอในชีวิตประจำวัน เป็นความสุขที่เกิดจากภายในตนเอง โดยไม่คาดหวังจากภายนอก ทำให้ไม่ต้องเสี่ยงต่อความไม่สมหวัง ซึ่งจะทำให้คนเรามีความพึงพอใจในชีวิตและสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตด้วยดี นับว่าเป็นการพัฒนาที่ค่อยเป็นค่อยไปและนำไปสู่การพัฒนาความสุขที่ยั่งยืน

บรรณานุกรม

- ดุขฎิ โยเหลา. (2535). รายงานการวิจัยฉบับที่ 47 การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการ
อบรมเลี้ยงดูเด็กในประเทศไทยโดยใช้การวิเคราะห์แบบเมตต้า กรุงเทพฯ :
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2529). *ประมวลบทความทางวิชาการ ตอนที่ 1* กรุงเทพฯ : สถาบัน
วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ ปยุตฺโต). (2539). *การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน*. กรุงเทพฯ :
มูลนิธิพุทธธรรม.
- สุรพงษ์ ชูเดช. (2542). *ผลของการฝึกอบรมตามแนวไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนานิยใน
ตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5*. ปรินญาณิพนธ์ วัตด. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- Deci, E. (1999). "Self-Motivation," A report from the lecture at Behavioral
Science Research Institute, Srinakharinwirot. Bangkok, Thailand.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), January, 34-43.
- Gage, N.L. and Berliner, D. C. (1984). *Educational Psychology*. Third Edition, New York
: Mifflin Company Boston.
- Hoffman, M. L. & Salzstein, H.D. (1976). Empathy, role taking, guilt, and development of
altruistic motive, In T. Lickona (Ed.) *Moral development and behavior :
Theory research, and social issues*. (pp. 124 – 143). New York : Holt Rinehart and
Winston.
- Lickona, Thomas. (1991). *Educating for character : How can school can
teach respect and responsibility ?* New York : Bantam Books.