

## ความเข้มแข็งของครอบครัว : ครอบครัวสุขภาพดี

รศ.ดร.ดุชนฎิ โยเหลา\*

ผศ.งามตา วนินทานนท์\*\*

ผศ.ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา\*\*\*

อ.ทัศนาก้องกักดี\*\*\*\*

### ความนำ

**ค**ครอบครัวเป็นสังคมขนาดเล็กที่มีความสำคัญในฐานะเป็นหน่วยปฐมภูมิของการถ่ายทอดทางสังคมของมนุษย์ เราทุกคนเรียนรู้ความรักครั้งแรกในครอบครัว และเผชิญความกลัวครั้งแรกในครอบครัว เราสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานจากการเรียนรู้ภายในครอบครัว ไม่มีใครปฏิเสธได้ว่าครอบครัวมีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ ให้เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม พฤติกรรมดี และเหมาะสม

โดยทั่วไปแล้วเมื่อเราพูดว่า ครอบครัวของฉัน เรานึกถึงใครบ้าง ถ้าเป็นคู่สมรสใหม่ก็จะนึกถึงคู่ของตนเอง ถ้าเป็นเด็กก็จะนึกถึงพ่อ แม่ พี่น้อง ซึ่งเรียกว่าครอบครัวเดี่ยว (nuclear family) แต่ถ้าเรานึกถึง ปู่-ย่า ตา-ยาย ป้า น้า อา ด้วยก็จะเรียกว่า ครอบครัวขยาย (extended family) ในอดีตครอบครัวไทยส่วนมากเป็นครอบครัวขยาย ซึ่งหมายถึงครอบครัวที่มีความผูกพันเหนียวแน่นระหว่าง ปู่-ย่า-ตา-ยาย-พ่อ-แม่-ลูก แม้ว่าจะไม่ได้อยู่ในบ้านเดียวกันความผูกพันนั้นนอกจากจะแสดงออกด้วย ความรัก

\* รองศาสตราจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

\*\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\*\*\* อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความหวงใยต่อกันแล้ว ยังอาจหมายถึงการช่วยเหลือทางเศรษฐกิจอย่างเหนียวแน่นอีกด้วย เช่น บิดามารดามีหน้าที่ต้องเลี้ยงดู ให้เงินแก่ลูกเพื่อการใช้จ่ายหรือลูกมีหน้าที่ต้องให้เงินกับบิดามารดา เพื่อแสดงถึงความกตัญญูต่อท่าน แม้ว่าบิดา มารดาจะเป็นผู้มีทรัพย์สินเงินทองมากมายอยู่แล้วก็ตาม นอกจากนี้ครอบครัวขยายอาจมีอิทธิพลต่อสมาชิกในด้านอื่น ๆ อีก เช่นการเป็นเจ้าของทรัพย์สินของครอบครัว การถ่ายทอดบทบาททางสังคมของครอบครัว การถ่ายทอดลักษณะเฉพาะของครอบครัวร่วมกัน อย่างไรก็ตามโดยสรุปแล้ว ความสำคัญของครอบครัวขยายอีกประการหนึ่งคือ คนที่อยู่ในครอบครัวขยายจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง ในขณะที่คนที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยวอาจต้องแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจากคนนอกครอบครัว

ครอบครัวมีบทบาทสำคัญหลายประการแต่โดยพื้นฐานแล้ว คือบทบาทด้านประชากร กล่าวคือครอบครัวเป็นจุดเริ่มต้นของการเพิ่มประชากรให้กับสังคม เมื่อเกิดครอบครัวใหม่ขึ้นหมายถึงเด็กที่จะเกิดขึ้นมาทดแทนประชากรสูงอายุนั้นจะจากไป นอกจากนี้ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดความเชื่อ คุณค่า ความรู้ ทักษะต่าง ๆ ให้กับคนรุ่นต่อไปของสังคม ครอบครัวยังเป็นแหล่งสนับสนุนด้านเศรษฐกิจ-สังคม อารมณ์ให้กับสมาชิกอีกด้วย

### ครอบครัวเข้มแข็ง

โครงสร้างของครอบครัวแบบเดี่ยวหรือแบบขยายเป็นเพียงการอธิบายลักษณะของครอบครัวด้านจำนวนสมาชิก และความผูกพันระหว่างกันของสมาชิก ว่ามีหรือไม่มี ความผูกพันกัน ครอบครัวหนึ่ง

อาจทับทบาทหน้าที่ของตนเองทุกด้าน แต่คุณภาพของบทบาทยังไม่ดี ดังนั้นครอบครัวที่มีคุณภาพดี มีสุขภาพดี จึงเน้นเรื่องคุณภาพของบทบาทหน้าที่ คุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก

นอกจากนี้เราต้องมองครอบครัวว่าเป็นสังคมขนาดเล็กที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นภายใน และภายนอกครอบครัวอยู่ตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงภายใน ได้แก่ ขนาดของครอบครัวอาจใหญ่ขึ้นเพราะมีสมาชิกใหม่มาเพิ่ม ได้แก่การมีลูกคนใหม่ มีหลานคนใหม่ หรือขนาดของครอบครัวที่อาจลดลงจากการสูญเสียสมาชิกบางคนไปเนื่องจากการตาย การย้ายถิ่น และการเปลี่ยนแปลงบทบาทของครอบครัวที่ถูกกระทบจากสังคมภายนอกได้แก่ การที่แม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ทำให้บทบาทในการถ่ายทอด หรือให้การศึกษาแก่ลูกลดลง การเปลี่ยนแปลงทั้งสองแบบที่เกิดขึ้น มีผลกระทบต่อบุคคลในครอบครัวที่อาจปรับตัวไม่ได้ ทำให้เกิดภาวะเครียด ดังนั้นคุณภาพของครอบครัว ต้องคำนึงถึงคุณภาพด้านการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้วย

งานวิจัยในต่างประเทศหลายเรื่องศึกษาคุณภาพของครอบครัว โดยตั้งเกณฑ์ว่าครอบครัวที่มีคุณภาพต้องทำให้เด็กในครอบครัวเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง มีความสามารถในการปรับตัว มีสภาพจิตปกติ ไม่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน หรือใช้สารเสพติด หรือตั้งเกณฑ์ว่าครอบครัวต้องสามารถตอบสนองความต้องการของคนในครอบครัวได้ คือต้องมีความพึงพอใจระหว่างคู่สมรส และต้องมีความพึงพอใจระหว่าง พ่อ-ลูก และ แม่-ลูก จากการสังเคราะห์

งานวิจัยดังกล่าวพบว่าครอบครัวสุขภาพดีมีคุณสมบัติร่วมกัน คือ

1. ความรัก และการยอมรับ หมายถึง การที่สมาชิกของครอบครัวแสดงความรัก ความชื่นชม ยินดีต่อกัน โดยแสดงออกทางร่างกายด้วยการ ยิ้ม กอด การสัมผัส หรือแสดงออกทางวาจา โดยการพูดว่า แม่รักลูก ฉันรักเธอ ฉันคิดถึงเธอ ลูกเป็นลูกที่ดี สมาชิกในครอบครัวให้ความร่วมมือร่วมใจกัน มากกว่าแข่งขันชิงดีกัน

2. การสื่อสารทางบวก หมายถึง สมาชิกในครอบครัว แสดงความจริงใจ เปิดเผย และยอมรับกัน และกัน ทั้งที่เป็นความรู้สึกทางบวกหรือความรู้สึกทางลบ ความขัดแย้งใดๆ ที่เกิดขึ้นต้องแสดงออกอย่างเหมาะสม

3. ความยืดหยุ่น สมาชิกในครอบครัวมีความสุขในการใช้เวลาาร่วมกัน การช่วยกันทำงานบ้านโดยแบ่งงานกันทำ การร่วมกิจกรรมสันทนาการ ถูกจัดให้เป็นสิ่งสำคัญ ในขณะที่เดียวกันก็ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ความมีอิสระ และเป็นตัวของตัวเอง

4. การกำหนดคุณค่าและมาตรฐานในครอบครัว ครอบครัวจะมีการพูดคุยและกำหนดคุณค่า และมาตรฐานด้านความเชื่อ การปฏิบัติร่วมกันและพ่อแม่จะเป็นแบบอย่างของลูก ในขณะที่ลูกจะรับรู้ข้อตกลงและนำไปปฏิบัติ โดยมีความอดทนต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล

5. ความสามารถในการเผชิญปัญหา หมายถึง การที่ครอบครัวสามารถเผชิญกับความเครียด ปัญหาวิกฤติ ในทางบวก โดย

พยายามหาทางออกและสมาชิกให้กำลังใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน (Berns, 1997)

ข้อค้นพบจากการวิจัยครอบครัวในประเทศไทยที่ศึกษาเยาวชนและบิดามารดา จำนวน 1,089 ครอบครัว พบว่าครอบครัวที่บุตรมีพัฒนาการทางจิตใจเหมาะสม คือ มีสุขภาพจิตดี มีลักษณะมุ่งอนาคต มีพัฒนาการทางจิตสังคมสูง มีความเชื่ออำนาจในตนเอง เป็นครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล มีความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาดี มีความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบิดามารดาดี เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อบิดามารดาและมีความขัดแย้งระหว่างบิดามารดาต่ำ นอกจากนี้พบว่าครอบครัวที่บุตรมีพฤติกรรมไม่ก้าวร้าว และคบเพื่อนอย่างเหมาะสมคือครอบครัวที่มีการ อบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและใช้เหตุผล มีทัศนคติที่ดีต่อบิดามารดา และมีความ ขัดแย้งระหว่างบิดาและมารดาต่ำ โดยมีความสัมพันธ์ระหว่าง สามี - ภรรยา และความสัมพันธ์ระหว่างบิดา-มารดา-บุตร เป็นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการมีลักษณะทั้งสามในระดับสูง ในงานวิจัยเรื่องเดียวกันนี้พบว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุของความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง สามี ภรรยา ในกลุ่มตัวอย่างภรรยา เรียงตามลำดับความสำคัญคือ ความใกล้ชิดผูกพัน การสื่อสารทางบวก วิธีจัดการกับความ ขัดแย้ง การรับรู้สภาพเศรษฐกิจของครอบครัว และการรับรู้ค่านิยมด้านชีวิตครอบครัว ของคู่สมรส และปัจจัยเชิงสาเหตุของความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง สามี ภรรยา ในกลุ่มตัวอย่างสามี เรียงตามลำดับความสำคัญ คือ ความใกล้ชิดผูกพัน การรับรู้ค่านิยมด้านชีวิตครอบครัวของคู่สมรส ค่านิยมด้านชีวิตครอบครัว

ของผู้เป็นสามี การรับรู้การปฏิบัติทางพุทธศาสนา ของภรรยา และการรับรู้สภาพเศรษฐกิจของครอบครัว จะเห็นว่าในกลุ่มสามีและภรรยามีปัจจัยเชิงสาเหตุที่ เหมือนกัน คือ ความใกล้ชิดผูกพัน การรับรู้ค่านิยม ด้านชีวิตครอบครัวของคู่สมรส และการรับรู้สภาพ เศรษฐกิจของครอบครัว (งามตา วรินทร์านนท์ และ คณะ. 2545)

ผลงานวิจัยข้างต้นสรุปได้ว่า ครอบครัวสุขภาพ ดีในประเทศไทย มีลักษณะสำคัญคือ มีการ อบรม เลี้ยงดูบุตรแบบรักสนับสนุนและให้เหตุผล การสื่อสารทางบวก มีการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของภรรยา มีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกดีทั้งในระดับบิดา- มารดา และบิดามารดากับบุตร บุตรมีทัศนคติที่ดีต่อบิดา-มารดา มีความขัดแย้งระหว่างบิดา-มารดาต่ำ มีความใกล้ชิดผูกพันสูง มีการรับรู้ค่านิยมด้านชีวิต ครอบครัวของคู่สมรส และการรับรู้สภาพของ เศรษฐกิจของครอบครัว

ความสอดคล้องระหว่างข้อค้นพบของงาน วิจัย ในประเทศไทย และต่างประเทศนี้อาจนำมาสู่ ข้อสรุปที่ว่า ครอบครัวสุขภาพดีหรือครอบครัวเข้มแข็ง เป็นลักษณะของครอบครัวที่นำไปสู่การมีความพึงพอใจ ระหว่างสมาชิก และเป็นครอบครัวที่สามารถสร้าง ให้บุตรเป็นผู้ที่มีลักษณะทางจิตใจที่ดี และมีพฤติกรรมที่ เหมาะสม ครอบครัวเข้มแข็งมีบทบาทหน้าที่และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ดังนี้ 1) การแสดงความรัก และการยอมรับระหว่างกัน ซึ่งรวมถึงการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบรักสนับสนุน และให้เหตุผล 2) ความใกล้ชิดผูกพัน หรือความยึดเหนี่ยวระหว่างสมาชิกใน ครอบครัว 3) การสื่อสารทางบวก 4) การให้ความ

สำคัญกับการกำหนดคุณค่า และมาตรฐานพฤติกรรม ของครอบครัวและมีการเรียนรู้ค่านิยมด้านครอบครัว ระหว่างสมาชิก 5) ความสามารถในการเผชิญ และ จัดการความเครียดทั้งจากแหล่งภายใน และภายใน นอกครอบครัว การจัดการกับความขัดแย้งอย่าง เหมาะสม

สิ่งที่กล่าวถึงข้างต้นเป็นลักษณะของครอบครัว เข้มแข็งและความสำคัญของการมีครอบครัวเข้มแข็ง ต่อการพัฒนาจิตใจ ให้เป็นผู้มีความพร้อมที่จะเติบโตด้าน สติปัญญา อารมณ์และสังคม และมีพฤติกรรมดี ของเด็กในครอบครัว ความสอดคล้องของงานวิจัย นับสิบปี ทั้งที่เป็นผลงานวิจัยในประเทศและต่าง ประเทศ แสดงให้เห็นถึงปรากฏการณ์ที่มีความเที่ยงตรง และน่าจะนำไปสู่การพัฒนาครอบครัวได้อย่าง เป็นรูปธรรม

#### การเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว

ข้อสรุปทั้งห้าประการของปัจจัยสาเหตุของ ครอบครัวเข้มแข็ง นำมาสู่ข้อเสนอแนะเพื่อการเสริมสร้าง ดังต่อไปนี้

#### การแสดงความรักและการยอมรับกัน และกัน

สมาชิกในครอบครัวควรแสดงออกถึงความ รักและการยอมรับซึ่งกันและกัน แม้ในเวลา ที่สมาชิกทำความผิดหรือเกิดความขัดแย้งระหว่างกัน การแสดงความรักและการยอมรับ อาจทำได้โดย การเขียนข้อความสั้น ๆ หรือการพูด เช่น "แมงมุมใจ ในตัวลูกที่รู้จักช่วยกันทำงานบ้าน" การแสดงออก ทางกายด้วยการกอด การแตะหลัง การโอบไหล่ การจับมือ การทำของขวัญจากการประดิษฐ์ของตน



เองให้กับสมาชิกอื่น การถามความเห็นซึ่งกันและกัน การฟังข้อเสนอแนะ หลีกเลี่ยงการประณาม การพูดเสียดสี พูดไม่สุภาพ ทั้งหมดนี้เป็นวิธีการสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัว

### ความใกล้ชิดผูกพัน

สมาชิกในครอบครัวควรใช้เวลาด้วยกัน พ่อแม่ควรจัดเวลาให้กับลูก โดยการรับประทานอาหารร่วมกัน พูดถึงกิจกรรมที่แต่ละคนได้ทำ ร่วมรับความสุขและความทุกข์ของกันและกัน ร่วมกันทำงานบ้าน นอกจากนี้ควรมีการใช้เวลาใกล้ชิดแบบหนึ่งต่อหนึ่งบ้าง เพื่อให้ความใกล้ชิดแบบแม่-ลูก พ่อ-ลูก หรือ พ่อ-แม่ ทั้งหมดนี้หมายความว่าทุกครอบครัวต้องแสวงหาความเหมาะสมและความพอดีของการใช้เวลาด้วยกัน เพราะครอบครัวที่ลูกยังเล็กอาจต้องการเวลาร่วมกันมากกว่าครอบครัวที่ลูกเป็นวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะลูกที่เป็นวัยรุ่นต้องการเวลากับกลุ่มเพื่อนด้วย

### การสื่อสารทางบวก

ในครอบครัวเข้มแข็ง สมาชิก พูด เปิดเผยความรู้สึก ความคิด ความฝัน ความกลัว ความเศร้า ความสุข ความต้องการของตนเองกับสมาชิกอื่น มีการรับฟัง และสนองต่อความรู้สึก ความคิด ความต้องการของอีกฝ่าย สมาชิกในครอบครัวต้องเรียนรู้การพูดอย่างเปิดเผย ชื่อสัตย์ และคำนึงถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายอย่างสมดุล รู้จักใช้การสื่อสาร แบบ "I - message" เพื่อแสดงถึงความรู้สึกและความคิดของตัวเองโดยหลีกเลี่ยงการกล่าวโทษผู้อื่น เช่น แทนการพูดว่า "ลูกนี่แย่มาก แม่กำลังพูด ทำไมไม่ฟังแม่ ดูโทรทัศน์อยู่นั่นแหละ" ก็ให้ใช้การพูดว่า "แม่รู้สึกเสียใจที่ลูกไม่ฟังแม่เลย

แม่คิดว่าเราควรจะพูดกันให้เข้าใจนะ" หรือการสื่อสารแบบ "We-message" เพื่อแสดงถึงความรู้สึก ความคิดเห็นเกี่ยวกับครอบครัว เช่น การพูดว่า "เราควรคิดถึงความต้องการของ พี่ น้อง พ่อ แม่ ว่าต้องการดูรายการอะไรในโทรทัศน์" เมื่อสมาชิกในครอบครัวแย่งกันดูรายการโทรทัศน์ที่ตัวเองชอบ

นอกจากการพูดแล้วสมาชิกควรเรียนรู้การเป็นผู้ฟังที่ดี คือ การพยายามทำความเข้าใจว่าผู้พูดคิดอะไร และต้องการอะไร ให้ความสนใจกับการแสดงสีหน้า ท่าทางของผู้พูดว่ากำลังมีอาการ ความรู้สึกอย่างไร ในขณะที่ฟังควรหลีกเลี่ยงการสอ เช่น "เธอต้องทำอย่างนี้..." การกล่าวหา เช่น "เธอก็อ่อนแออย่างนี้ละซิ..." การเล่าประสบการณ์ส่วนตัวแทรกขึ้นมา การละเลยความสำคัญของประเด็นที่กำลังพูด โดยการพูดว่า "มันก็เป็นเรื่องธรรมดาเนะ ใคร ๆ ก็เป็นอย่างนี้..." ผู้ฟังควรแสดงออกถึงการรับรู้ความรู้สึกของผู้พูด เช่น "ดูเหมือนว่าเธอจะรู้สึกโกรธมากใช่ไหม เชิญชวนให้ผู้พูดเล่าต่อ เช่น "แล้วอย่างไรอีก ... เล่าต่อซิ..." หรือผู้ฟังแสดงว่าเข้าใจว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นความลึกซึ้งเฉพาะจริง ๆ เช่น "ฉันเดาไม่ออกจริง ๆ ว่าเธอรู้สึกกลัวเพียงใด..."

### การให้ความสำคัญกับคุณค่า และมาตรฐานพฤติกรรมของครอบครัว

ครอบครัวเข้มแข็งมีเอกลักษณ์ที่เกิดจากการนำค่านิยม ความเชื่อของสมาชิกมาเป็นพื้นฐาน ในการกำหนดบทบาท มาตรฐานพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว เช่น ในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ การแก้ปัญหาของครอบครัว ต้องให้สมาชิกทุกคนเข้ามามีส่วนร่วมโดยมีพ่อ-แม่เป็นผู้นำ บางครอบครัว

กำหนดให้มีการพบปะพูดคุยเพื่อการแสดงความคิดเห็น การบ่น ชมเชย กำหนดเกณฑ์ความรับผิดชอบอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ครอบครัวสามารถสร้างการมีส่วนร่วมของสมาชิก

### การจัดการความเครียดและการจัดการกับความขัดแย้ง

การจัดการกับความเครียดและความขัดแย้งในครอบครัว อาศัยทักษะสำคัญคือ การสื่อสาร การให้การสนับสนุนทางสังคม และการมองโลกทางบวก การสื่อสารเพื่อลดความเครียดและขัดแย้งได้แก่ การส่งสารทางบวก เช่น คุณเป็นคนสำคัญของฉัน แม่รักลูก ฉันเชื่อใจคุณ ฉันทำสิ่งนี้เพื่อคุณ การแสดงถึงความชื่นชมนิยมยกย่อง การให้การสนับสนุนทางสังคมแก่คนในครอบครัว โดยการแสดงความเป็นห่วง เอื้ออาทร ช่วยเหลือด้านเงิน สามารถช่วยลดความขัดแย้งระหว่างคนในครอบครัว และช่วยบรรเทาความเครียดของอีกฝ่ายหนึ่งได้ สุดท้ายคือ การคิดทางบวกและมองระยะยาวว่าทุกอย่างจะดีขึ้นถ้าเราทำในวันนี้ให้ดีที่สุด

### การวิจัยพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัว

เนื่องจากครอบครัวเป็นสังคมขนาดเล็กที่มีสมาชิกตั้งแต่สองคนขึ้นไป การพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากสมาชิกทุกคนของครอบครัวให้ร่วมกันทำกิจกรรม โดยใช้ नियามของการพัฒนาว่าเป็นการเสริมสร้างและป้องกัน ซึ่งการเสริมสร้างหมายถึง กระบวนการที่บุคคลหรือกลุ่มเพิ่มความสามารถในการเสริมปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งของครอบครัว ในขณะที่การป้องกันหมายถึง กระบวนการที่บุคคลหรือกลุ่มลดปัจจัย

เสี่ยงที่จะทำให้ความเข้มแข็งลดลง ทั้งสองวิธีนี้เป็นแนวคิดที่จะลดปริมาณการเกิดครอบครัวอ่อนแอหรือ ครอบครัวที่มีปัญหา ในสังคมอนาคต

ขั้นตอนในการพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวประกอบด้วย

1. การทำความเข้าใจถึงปัจจัยเชิงสาเหตุของความเข้มแข็งของครอบครัว ซึ่งปัจจัยเชิงสาเหตุนี้หมายถึงสิ่งที่ทำให้ หรือเป็นสาเหตุ ให้เกิดความเข้มแข็งของครอบครัว ปัจจัยเชิงสาเหตุจะได้อาจมาจกข้อค้นพบในงานวิจัย ที่ศึกษาเปรียบเทียบ ครอบครัวที่มีปัญหา กับครอบครัวปกติว่ามีลักษณะแตกต่างกันอย่างไรบ้าง หรืออาจมาจากข้อค้นพบจากการวิจัยที่วิเคราะห์ในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยใช้โมเดล ที่อธิบาย สาเหตุ และผล ปัจจัยเชิงสาเหตุอาจมีมากมายแต่ในการนำมาใช้เพื่อการจัดกิจกรรมพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัว ควรเลือกปัจจัยที่เป็น ทักษะ และรูปแบบการคิด เพราะเป็นลักษณะที่เปลี่ยนแปลงได้ง่ายกว่าปัจจัยด้านวัฒนธรรม หรือพื้นฐานทางเศรษฐกิจ สังคมของคนในครอบครัว

2. กำหนดลักษณะเฉพาะของกลุ่มที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เช่นพื้นฐานทางเศรษฐกิจและสังคม พื้นทางด้านอารมณ์ และพฤติกรรม และกำหนดเป้าหมายที่ต้องการจะพัฒนา

3. ระบุที่มาและเหตุผลของการจัดกิจกรรม กำหนดระยะเวลาและขั้นตอน ก่อนหลังของกิจกรรมต่าง ๆ

4. อธิบายกิจกรรมที่ใช้อย่างชัดเจน

5. กำหนดวิธีการในการเลือกกลุ่มที่จะเข้าร่วมกิจกรรม

6. กำหนดวิธีการที่จะใช้ในการสังเกต หรือ วัดผลที่เกิดจากการจัดกิจกรรม ตามที่ระบุไว้ในวัตถุประสงค์

7. อธิบายวิธีการประเมิน ควบคุม และ ติดตามผลที่เกิดขึ้นทุกระยะ

จากการสังเคราะห์ข้อมูลเอกสารสิ่งพิมพ์ งานวิจัยด้านครอบครัว ระหว่างปี 2509 - 2540 ของสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมมาธิราช พบว่า กิจกรรมบริการวิชาการด้าน ครอบครัวมีจำนวน 155 กิจกรรม การจัดกิจกรรมมีหลายรูปแบบ แต่ที่พบมากที่สุดคือการฝึกอบรม วัตถุประสงค์ของกิจกรรมมีตั้งแต่การให้ความรู้ความเข้าใจและการสร้างเจตคติที่ถูกต้องต่อเรื่องบทบาทหน้าที่ในการเป็นสมาชิกของครอบครัวและชุมชน การส่งเสริมความสำคัญและความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัว การสร้างจิตสำนึกให้แก่ครอบครัว และชุมชนที่มีต่อการปกป้องคุ้มครองเด็ก การสังเคราะห์ครอบครัวและเด็กที่ด้อยโอกาสทางสังคม-วัฒนธรรมและเด็กที่ถูกละเมิด ครอบครัวเด็กพิการ และการหาวิธีการยกย่องเชิดชูครอบครัวที่มีการปฏิบัติตัวตามครรลองที่พึงงามให้เป็นประจักษ์แก่สังคม ตัวอย่างของหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความเข้ม

แข็งให้สถาบันครอบครัวที่ เน้นคู่สมรสใหม่ จัดโดยหน่วยงานในสังกัดกระทรวง สาธารณสุข มีหัวข้อ การอบรม 4 เรื่อง คือ เป้าหมายชีวิตคู่ การเปิดเผยตนเองระหว่างคู่รัก คู่สมรส ความขัดแย้ง และการปรับตัวในชีวิตคู่ และการส่งเสริมความสุขในชีวิตคู่ (กรมสุขภาพจิต. 2540)

สถาบันวิจัยพหุศึกษาศาสตร์ เป็นหน่วยวิจัยที่พัฒนาองค์ความรู้ด้านครอบครัวมาร่วม 40 ปี ขณะนี้ทำวิจัยและพัฒนาชุดเสริมสร้าง ความเข้มแข็งของครอบครัวมีส่วนร่วม ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ส่วนประกอบของชุดพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

| หัวข้อ  | แนวคิดและตัวอย่างของกิจกรรม  |
|---|--|
| ฝึกทักษะการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนให้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ | ในกลุ่มผู้ปกครองสร้างให้เข้าใจเทคนิคการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนให้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ประกอบด้วยหลักการ การใช้พระคุณมากกว่าพระเดช การให้รางวัลอย่างเหมาะสม การไม่ลงโทษเด็กตามอารมณ์ โดยใช้การชมวิดิทัศน์ การอ่านข้อสนเทศ การศึกษาทเรียนโดยตนเองและกรณีศึกษา                                  |
| ฝึกทักษะการวิเคราะห์บุคลิกภาพจากการสื่อสาร                  | ในกลุ่มผู้ปกครองฝึกให้เรียนรู้ลักษณะของคู่สนทนา และใช้วิธีการตอบโต้ที่เหมาะสมกับคู่สนทนา ทั้งนี้เพื่อลดความขัดแย้งโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม และการเล่นเกม   |
| ทักษะการพูดและการฟัง  | ให้ผู้ปกครองและวัยรุ่นได้เห็นความสำคัญของการพูดทางบวกและการเป็นผู้ฟังที่ดี สามารถวิเคราะห์วิธีการพูดและการฟังของตนเองได้ หากจุดแข็งและจุดอ่อนของการปฏิบัติในครอบครัว ได้รับความรู้เกี่ยวกับการพูดทางบวก การกล่าวพูด และการเป็นผู้รับฟังที่ดี เห็นตัวอย่างของการปฏิบัติ และฝึกทักษะการพูดและฟัง |
| หัวข้อ  | แนวคิดและตัวอย่างของกิจกรรม  |
| ฝึกทักษะการหยิ่งลึกลับทางสังคม                              | สร้างความคุ้นเคยระหว่างบุคคลและเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น โดยใช้ภาพและเรื่องสั้น ประกอบกับการเล่นเกม ในกลุ่มลูก ส่วนในกลุ่มผู้ปกครอง สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการหยิ่งลึกลับทางสังคม และฝึกทักษะการหยิ่งลึกลับทางสังคมโดยการใช้เกมและกรณีศึกษา                     |
| ทักษะการจัดการกับความขัดแย้ง                                | ให้ผู้ปกครองและวัยรุ่น วิเคราะห์ รูปแบบการจัดการกับความขัดแย้งในครอบครัวของตนเอง เรียนรู้จุดเด่นจุดด้อยของวิธีการที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน เรียนรู้แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความขัดแย้ง วิเคราะห์กรณีตัวอย่าง ฝึกใช้วิธีการต่าง ๆ และวางแผนการพัฒนาการจัดการกับความขัดแย้งของตนเอง            |



กลุ่มตัวอย่างของงานวิจัย ประกอบด้วย แม่ และลูกจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ปานกลาง และต่ำ ในเขตกรุงเทพมหานคร การพัฒนาชุดเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวนี้ใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนาโดยเริ่มจากการประมวลเอกสารงานวิจัยด้านครอบครัว และคัดสรรปัจจัยเชิงสาเหตุของครอบครัวเข้มแข็งที่สำคัญ สร้างกิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มแม่-ลูก ผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ และการทดลองใช้ในกลุ่มเล็ก และกลุ่มใหญ่โดยมีการปรับและเสริมจุดแข็ง ลบจุดอ่อนของกิจกรรมอย่างต่อเนื่องด้วยเครื่องมือประเมินที่มีคุณภาพ และมีการติดตามผลเป็นระยะ ๆ ความเข้มแข็งของครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริม

ให้เกิดสังคมที่สงบสุข ทั้งในระดับภายในครอบครัว และระดับชุมชน เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดปัญหาสังคมในปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นปัญหาการใช้ยาเสพติด ของวัยรุ่น การมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์ ปัญหาความเครียดของบุคคลที่เป็นสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บ อย่างไรก็ตามการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับครอบครัวกลับทำได้ไม่ถนัดนัก ต้องอาศัยความอดทนความช่างสังเกต และความร่วมมือร่วมใจของคนในครอบครัว การเริ่มต้นสร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัวในวันนี้เพื่อการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับบุคคลในครอบครัว จึงเป็นประเด็นที่ทุกครอบครัวต้องคิด และเริ่มปฏิบัติก่อนที่จะสายเกินไป

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2540). *คู่มืออบรมหลักสูตรการเตรียมตัวเป็นครอบครัวใหม่*. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- งามตา วรินทร์านนท์ และคณะ. (2545). *การวิเคราะห์ดัชนีเชิงสาเหตุและผลของคุณภาพชีวิตสมรสในครอบครัวไทย*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Berns, R. M. (1997). *Child, family, school, community socialization and support*. ( 4<sup>th</sup> ed.). Fort Worth : Harcourt Brace College Publishers.
- Duncan, S. (n.d.). *Building family strengths*. Information at <http://www.extension.umn.edu/specializations/familydevelopmpent/fd-links.html>
- Pergola, J. & Smith, S. (Ed.). *Stress management : Building family strengths*. Florida : University of Florida Information at <http://www.extension.umn.edu/specializations/familydevelopmpent/fd-links.html>
- Smith, Suzanna. (n.d.). *Building a healthy family*. Information at <http://www.extension.umn.edu/specializations/familydevelopmpent/fd-links.html>