

การเลี้ยงดูลูกกับสุขภาพจิต

การสรุปบทความและสอดแทรกผลงานวิจัยหรือทฤษฎีประกอบบทความให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

นับตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นต้นมา มีความเจริญด้านเทคโนโลยีอย่างมาก มีสิ่งบันเทิงจากสื่อต่างๆ และสิ่งอำนวยความสะดวกและมากมาย ส่งผลกระทบด้านบุคลิกภาพของเด็กหลายด้าน เช่น เด็กมีประสบการณ์ชีวิตน้อย ขาดความอดทน ก้าวร้าวมากขึ้น ความละเอียดรอบาปลดลง ซึ่งพญ.สุพัฒนา เดชาติวงศ์ ณ อยุธยา ได้เสนอวิธีการแก้ปัญหาบุคลิกภาพดังกล่าว โดยการเลี้ยงดูให้มีสุขภาพจิตดี¹ โดยสุขภาพจิตของลูกจะขึ้นกับท่าทีและการปฏิบัติของพ่อแม่ที่มีต่อลูก หากพ่อแม่ให้ความรักความอบอุ่น ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของเด็กอย่างเพียงพอ และมีการอบรมสั่งสอนฝึกการปฏิบัติที่ดีแก่ลูก ก็จะทำให้ลูกมีสุขภาพจิตที่ดี^{2,3}

ในอดีต พ่อแม่มุ่งเลี้ยงดูให้เป็นคนดี มีการแนะนำและช่วยเหลือเด็ก ทำให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพ แต่ในระยะหลังๆ ความต้องการและทัศนคติของพ่อแม่ต่อการเลี้ยงดูได้เปลี่ยนแปลงไป คือต้องการให้ลูกเป็นคนเก่ง เน้นวิชาการ และละเลยการปลูกฝังเรื่องจริยธรรมและมารยาท ไม่มองโทษเด็ก

-
1. อยากรู้ก็ตาม ผลการวิจัยของ คุณเดือน พันธมนาวิน (2551) ที่ศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 739 คน พบว่า สุขภาพจิต ไม่ได้เป็นตัวแปรที่เข้าสู่สมการทำนายพฤติกรรมใฝ่รู้ในการเรียน รับผิดชอบในการเรียน แต่ตัวแปรสำคัญที่เข้าสู่สมการทำนายคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน และลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตน
 2. สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ดวงเดือน พันธมนาวิน; และเพ็ญแข ประจันปัจฉินิก (2524) ที่ศึกษานักเรียนชายและหญิงในชั้น ม.ศ.1-ม.ศ.3 ที่มีอายุระหว่าง 13-17 ปี ที่ศึกษาในกรุงเทพฯและจังหวัดสงขลา จำนวน 917 คน พบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน (ซึ่งเป็นรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่ผู้ปกครองให้ความใกล้ชิด ใส่ใจเด็ก) และวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ซึ่งเป็นรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่ผู้ปกครองให้เหตุผลแก่เด็กในขณะที่ส่งเสริมหรือขัดขวางการกระทำของเด็ก เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูรูปแบบดังกล่าวมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับการมีสุขภาพจิตที่ดี โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ไม่ได้อาศัยกับพ่อแม่
 3. สุขภาพจิตยังส่งผลต่อจริยธรรมด้วย งานวิจัยของศิกานต์ เพ็ญชัญญกรณ์ (2549) ศึกษาหารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่มีผลต่อระดับจริยธรรมของเยาวชนที่ศึกษาในสถานศึกษารัฐบาล ในจ.สกลนคร จำนวน 600 คน โดยวิธีการวิเคราะห์แบบจำลองความสัมพันธ์เชิงเส้น (LISREL) พบว่า สุขภาพจิตมีผลโดยตรงต่อระดับจริยธรรมของเยาวชน

เมื่อทำผิดเพราะเกรงว่าจะไปกระทบต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ซึ่งในความเป็นจริง การเลี้ยงเด็กควรมีการฝึกระเบียบวินัยให้แก่เด็กควบคู่ไปด้วย

ในระยะ 30 ปีที่ผ่านมา การแพทย์เจริญรุดหน้าอย่างมาก มีการกระตุ้นพัฒนาการทางร่างกาย และสมองของเด็กตั้งแต่อยู่ในครรภ์ มีการสร้างความผูกพันระหว่างแม่และเด็กภายหลังคลอด ทำให้พบว่าเด็กสามารถมีพัฒนาการไว เรียนรู้ได้เร็ว แต่ในภาพรวมของสังคมกลับพบว่า ปัญหาเด็กและวัยรุ่น มีมากขึ้นกว่าเดิม เช่น ปัญหาการหนีเรียน เด็กเกเร ประพฤติผิดทางเพศ ติดยา มีปัญหาบุคลิกภาพ เป็นต้น อีกทั้งอาการเริ่มต้นยังพบในเด็กที่อายุน้อยลง สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาการเลี้ยงดูเด็กและปัญหาครอบครัวที่เป็นผลพวงจากโลกาภิวัตน์

John Rosemond ได้สรุปว่า บรรดาผู้เชี่ยวชาญด้านการอบรมเลี้ยงดูเด็กเน้นส่งเสริมแต่การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ของเด็ก แต่ขาดเรื่องการควบคุมตนเอง (self-control) เด็กจึงหลงตัวเอง เอาตนเองเป็นใหญ่ ไม่เคารพสิทธิของผู้อื่น ไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น ทำทุกอย่างที่ตนเองต้องการ และโทษผู้อื่นเมื่อมีความผิด ซึ่ง Coopersmith เสนอให้พ่อแม่ต้องวางกฎและขอบเขตพฤติกรรมให้ชัดเจน เด็กจึงจะเห็นคุณค่าในตนเองสูงได้ การให้อิสระมากเกินไปจะทำให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองน้อย

ในประเทศไทย สุพัฒนา เดชาติวงศ์ เสนอข้อคิดในการพัฒนาเด็กให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพสมบูรณ์ คือต้องให้ความสำคัญ 5 ประการ คือ ความรัก ความอบอุ่น, ความเข้าใจเด็กตามวัย, ความมั่นคงทางใจ, ระเบียบวินัย และความสำเร็จและการเป็นที่ยอมรับของสังคม ผู้เขียนได้ประยุกต์หลักธรรมเรื่อง “อุเบกขา” มาเสนอแนะในการเลี้ยงดูเด็กด้วย คือเสนอให้ผู้ปกครองรู้จักวางเฉย ปล่อยให้เด็กมีอิสระในการเล่น ปล่อยให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยตนเองไปที่ไหนก็จนสามารถพึ่งตนเองได้ แต่ก็ต้องฝึกให้เด็กเชื่อฟังผู้ใหญ่ก่อนที่จะจะสามารถควบคุมตนเองได้ เด็กที่ขาดการควบคุมตนเองจะไม่มีความสุขอย่างแท้จริง^(*) ผู้ปกครองจึงต้องมีความชัดเจนว่าต้องการให้เด็กมีความประพฤติอย่างไรด้วยการบอกทางคำพูดและทำที่การปฏิบัติต่อเด็ก

(*) ดูเพิ่มเติมที่หน้า 7

การลงโทษโดยการตี ใช้ได้ผลกับเด็กอายุระหว่าง 2-3 ปี ถึง 6-10 ปี¹ แต่ก็ยังเป็นวิธีการลงโทษที่ควรใช้เมื่อวิธีการอื่นใช้ไม่ได้ผล และต้องคำนึงถึงเหตุผลในการลงโทษที่ชัดเจน อธิบายให้เด็กเข้าใจ ระดับความรุนแรง และการปลอบประโลมภายหลังการตีด้วย

การสอนกิจกรรมรายท

ควรสอนตั้งแต่เด็กยังเล็กๆ ด้วยวิธีการบอก เตือน แก้ไข และการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก ทั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเด็กเอง เด็กจะเข้าสังคมได้ดี มีเพื่อน เรียนดี มีความสุข

ศาสนากับการเลี้ยงดูเด็ก

Resnick (1997) เสนอว่า ศาสนาจะช่วยให้เด็กออกจากความลำบากได้ ไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมต่อต้านสังคมทุกชนิด เช่น ลักขโมย หนีเรียน การใช้ยาเสพติด ผู้ปกครองคือให้เด็กคุ้นเคยกับศาสนาตั้งแต่อายุน้อยๆ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของท่านปัญญานันทภิกขุที่เสนอให้ขัดเกลาเด็กด้วยศาสนาตั้งแต่วัยเด็กเล็ก

ทำไมจึงต้องให้เด็กเริ่มรับรู้และเรียนรู้ตั้งแต่ปฐมวัย

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเซลล์สมองทำให้ได้ข้อสรุปว่า ประสบการณ์ในวัยเด็กเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาสมอง แม้ว่าการพัฒนาจะขึ้นกับพันธุกรรม แต่ก็ยังขึ้นกับการขัดเกลาของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเด็กด้วย แต่ก็ไม่ควรเร่งให้เด็กเรียนเร็ว เร่งใส่ข้อมูลมากเกินไปเพราะสมองยังเจริญไม่เต็มที่ เช่น ถ้าไปเร่งรัดสอนเลขเมื่อทางเดิน (pathway) ของสมองยังเจริญไม่ถึงขั้นนามธรรม ก็จะไม่เกิดผลดี²

เด็กเล็กต้องการการเรียนรู้จากการเลี้ยงดูที่ใกล้ชิด พุดคุย เล่น ตอบสนองเมื่อเขาต้องการ เด็กจะรับการสื่อสารผ่านทางท่าทาง การส่งเสียง การสัมผัสเป็นสิ่งสำคัญ² ในระยะ 3 ปีแรกเด็กจึงควรได้รับ

-
- 1 ทฤษฎีที่นำมาอธิบายประกอบได้ คือทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของ Kohlberg กล่าวคือ เด็กในช่วงอายุต่ำกว่า 7 ปี อยู่ในขั้นพัฒนาการทางจริยธรรมในขั้นที่ 1 คือเด็กจะยอมรับกฎเกณฑ์ของผู้ใหญ่ โดยมุ่งหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษทางกาย เช่น การถูกตี
 - 2 ทฤษฎีที่นำมาอธิบายประกอบได้ คือทฤษฎีพัฒนาการการรู้คิดของ Piaget (Piaget's Cognitive Theory) ที่กล่าวว่าความคิดด้านนามธรรมจะบรรลุเมื่อเด็กอายุ 11-15 ปี (ขั้น formal operation) การสอนเรื่องที่เป็นนามธรรมก่อนช่วงอายุดังกล่าว เด็กจะเรียนรู้ไม่ได้ ไม่เกิดประโยชน์
 - 3 ทฤษฎีที่นำมาอธิบายประกอบได้ คือทฤษฎีพัฒนาการการรู้คิดของ Piaget ในขั้นพัฒนาการที่ 1 (sensori-motor period) เด็กจะรับรู้และเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5

ความรัก ความเมตตาจากผู้ใหญ่ แต่ก็มีขอบเขตวินัยในการปฏิบัติตัว โดยเด็กจะเรียนรู้จากการเลียนแบบ จากสิ่งที่พบเห็นในชีวิตประจำวันมากกว่าคำพูดสั่งสอน¹

การเลี้ยงดูลูกให้คิดเป็นและมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดีเป็นการมองเหตุการณ์ตามความเป็นจริงและถูกต้อง เข้าใจปัญหาและรู้ว่า ปัญหาที่มีสาเหตุได้หลายอย่าง Martin E.P Seligman ให้หลักของการคิดดีไว้ 3 ประการ คือ

1. Temporary or changeable VS Permanence คือให้ยอมรับว่าเหตุการณ์ปัญหาต่างๆสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอด ถ้ามองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเกิดเพียงชั่วคราวก็จะเกิดกำลังใจ
2. Impersonal VS Personal ให้มองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าไม่ใช่เรื่องของตัวบุคคลที่แก้ไขได้ยาก และไม่กล่าวโทษคนอื่นหรือตนเองมากเกินไป
3. Specific VS Generalization ให้มองปัญหาเป็นเรื่องๆ ไม่สรุปไปทั้งหมดจนทำให้หมดหวัง เช่น “ไม่มีใครชอบฉันเลย”

การฝึกให้เด็กคิด จะต้องสอนด้วยว่า ความคิดนั้นๆถ้ากระทำแล้วจะมีผลตามมาอย่างไร ให้เด็กเลือกความคิดที่ให้ผลดีที่สุด เด็กจะประเมินการกระทำของตนและแก้ปัญหาได้

หลักสำคัญอื่นๆในการฝึกให้เด็กคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น คือ

1. ไม่แก้ปัญหาแทนเด็ก ให้เด็กมีโอกาสแก้ปัญหาด้วยตนเอง พ่อแม่มีหน้าที่ให้ความสนใจกำลังใจ
2. ให้เด็กลองคิด ลองทำ หากติดขัดจึงช่วยชี้แนะ
3. อย่าเร่งรัดหรือคาดหวังมากเกินไปจนเกินพัฒนาการของเด็ก
4. ไม่ตำหนิหรือวิจารณ์การกระทำของเด็กมากเกินไป ให้คำชมเชยเมื่อเด็กทำได้หรือได้พยายามลงมือทำ

1 ทฤษฎีที่นำมาอธิบายประกอบได้ คือทฤษฎีการเรียนรู้เชิงสังคม (Social-learning theory) ซึ่งกล่าวว่า พฤติกรรมส่วนมากของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้โดยมีตัวแบบสำหรับเลียนแบบ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545: 49)

การที่จะให้เด็กมีความคิดที่ดี เด็กจะต้องมีความสามารถในการควบคุมตนเอง การที่เด็กส่งเสียงหรือเคลื่อนไหวแล้วมีการตอบสนองจะทำให้เด็กรู้สึกว่ามีอำนาจ ทำให้เกิดการตอบสนองได้ เด็กจะยิ่งสนุกและอยากลองทำกิจกรรมอื่นอีก ดังนั้นผู้ปกครองจึงต้องใส่ใจสนองตอบท่าทีของเด็ก แต่ถ้าการกระทำของเด็กไม่ได้รับการตอบสนอง เด็กจะหมดความสนใจกิจกรรมนั้น เนื้อหา มีอารมณ์วิตกกังวล และ/หรือซึมเศร้าตามมาได้ การป้องกันอารมณ์ดังกล่าวทำได้โดยการ

1. ให้เด็กทำกิจกรรมง่ายๆ ไปสู่กิจกรรมที่ยากขึ้น
2. จัดการเล่นของเด็กให้เหมาะกับช่วงอายุ
3. ให้เด็กมีทางเลือกทั้งการบอกรับหรือปฏิเสธ
4. ให้ความคิดและท่าทีที่ดีต่อเด็ก
5. ทบทวนว่าวันหนึ่งๆมีอะไรดีๆเกิดขึ้นบ้าง เช่น บอกว่าแม่มีความสุขที่เห็นลูกไม่ทะเลาะกัน

เมื่อเด็กอายุ 2 ปี การเปิดโอกาสให้เด็กลงมือกระทำสิ่งต่างๆ ได้ช่วยเหลือตนเองจะทำให้เด็กมีประสบการณ์ เกิดการควบคุมตนเอง ควรให้คำชมเชยเมื่อเด็กกระทำกิจกรรมได้สำเร็จหรือได้พยายามลงมือทำ แต่ก็ไม่ชมพรั้าเพื่อ เพราะบางคนจะเกิดความไม่ไว้วางใจ ไม่เชื่อมั่นต่อผู้ใหญ่ในคำชมนั้น จนเกิดผลเสีย คือไม่เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และไม่ได้เรียนรู้จากความสำเร็จนั้น

บทบาทของพ่อต่อพัฒนาการเด็ก

ตั้งแต่ขวบปีที่ 2 เป็นต้นไป พ่อจะมีบทบาทสำคัญต่อการเลี้ยงดูมากขึ้น โดยเฉพาะด้านการสร้างและควบคุมระเบียบวินัย เด็กที่มีพ่อเลี้ยงดูอย่างดีจะปรับตัวเข้ากับสังคมได้ ยอมรับสิ่งใหม่ๆ ที่ท้าทาย เป็นตัวของตัวเอง เชื่อมมั่นในตนเอง มีทักษะการทำงานและการเรียนที่ดี พ่อควรมีความเข้มงวดแต่ในอภัยเป็น รับฟังความคิดเห็นของเด็ก มีอารมณ์ขัน เมื่อลูกเป็นวัยรุ่นก็ให้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับลูก คอยให้คำปรึกษาโดยเฉพาะเรื่องเพศ เรื่องอาชีพในอนาคต ขณะเดียวกันกรอบระเบียบวินัยก็

1 ทฤษฎีที่นำมาอธิบายประกอบได้ คือทฤษฎีพัฒนาการทางจิต-สังคมของ Erikson ที่กล่าวว่า เด็กในช่วงอายุ 1 ปีครึ่งถึง 3 ปี อยู่ในขั้นพัฒนาการขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเอง-ความสงสัยและอับอาย (Autonomy VS Shame and Doubt) หากเด็กสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและต่อสถานการณ์ได้ ก็จะพัฒนาลักษณะความเป็นตัวของตัวเอง ค้นพบตนเอง เรียนรู้ความสามารถ ขอบเขตของกำลังและอำนาจของตน นำไปสู่ความสามารถในการควบคุมตนเองต่อไป พ่อแม่ควรเอาใจใส่ติดตามการเปลี่ยนแปลงการเติบโตและยอมรับความต้องการที่จะสำรวจสภาพแวดล้อมของเด็ก ไม่ห้ามเด็กพรั้าเพื่อแต่ก็มีความเด็ดขาด(งามตา วานิชานนท์. 2545: 25)

ลดลงไปตามวัยของเด็กที่พัฒนาขึ้น

หลักในการอบรมสั่งสอน และการลงโทษ

1. ผู้ใหญ่ต้องแยกแยะระหว่างพฤติกรรมที่เด็กตั้งใจฝ่าฝืนกฎกับความพลั้งเผลอ
2. มีความชัดเจนว่าพฤติกรรมใดทำได้หรือทำไม่ได้
3. เมื่อเด็กคือต่อต้าน ทำทนาย ต้องมั่นใจในการตัดสินใจและการจัดการ
4. สอนตามหลังเหตุการณ์และยืนยันในความปรารถนาดีต่อเด็กเสมอ
5. หลีกเลี่ยงคำสั่งที่เด็กทำไม่ได้หรือเป็นไปไม่ได้
6. ให้ความรักความปรารถนาดีเป็นต้นนำ

อย่างไรก็ตาม เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างด้านพื้นฐานจิตใจ ความถนัด พ่อแม่จึงต้องเอาใจใส่
เข้าใจในบุคลิกภาพ ความต้องการของลูก ปรับสภาพและวิธีปฏิบัติต่อเด็กให้เข้ากับวัยของเด็กอีกด้วย

(*) (เพิ่มเติมจากหน้า 2)

สำหรับวัยเด็กตอนปลายและวัยรุ่น ลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตนก็เป็นปัจจัยเชิงเหตุร่วมกับปัจจัยอื่นๆ ส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมและจิตใจที่ดิ่งมต่าง ๆ เช่น

ด้านครอบครัวและสังคม

- พฤติกรรมรับผิดชอบหน้าที่ในครอบครัว เช่น ช่วยเหลือผู้ปกครอง เคารพเชื่อฟังคำสั่ง (สุภาสินี นุ่มเนียม. 2546)
- ทักษะที่ดีต่อการรับผิดชอบครอบครัว (สุภะรัฐ ขอดระบำ. 2548)
- พฤติกรรมตามสิทธิและหน้าที่ พฤติกรรมตามกฎหมายและข้อบังคับ (ฤกษ์ชัย คุณูปการ. 2547)
- ทักษะที่ดีต่อการไปเลือกตั้ง ความตั้งใจจะไปเลือกตั้งในอนาคต (นภา ปิยะศิรินันท์. 2541)
- พฤติกรรมรักษานวลสงวนตัว (สิริมล ธีระประทีป. 2549)
- ทักษะที่ดีต่อการป้องกันการคุกคามทางเพศ (อนรรฆมนงค์ เรียบร้อยเจริญ. 2549)
- พฤติกรรมการใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด (อภิชาติ อนุญัตถ์กษณ์วงศ์. 2548)

ด้านการเรียน

- พฤติกรรมรับผิดชอบหน้าที่ในโรงเรียน เช่น เข้าเรียนตรงเวลา ส่งการบ้านตรงเวลา (สุภาสินี นุ่มเนียม. 2546)
- ทักษะที่ดีต่อพฤติกรรมการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ส่งผลให้มีพฤติกรรมเตรียมตัวก่อนเข้าเรียน ในขณะที่เรียนก็ให้ความสนใจ หลังเรียนมีการทำแบบฝึกหัดหรือค้นคว้าเพิ่มเติม เป็นต้น (สุมิ ตรา เจริมพันธ์. 2545)
- ทักษะที่ดีต่อการอ่านภาษาอังกฤษและความพร้อมที่จะอ่านภาษาอังกฤษ (ชนะรัตน์ เก่งสกุล. 2548)

ด้านสิ่งแวดล้อม

- พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสร้างขยะ พฤติกรรมการใช้สิ่งของอย่างคุ้มค่า (ลินดา สุวรรณดี. 2544)
- พฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ (นิภาพร โชติสุดเสนห์. 2545)
- พฤติกรรมประหยัดไฟฟ้าทั้งไฟฟ้าส่วนตัว, ในครอบครัวและส่วนรวม เช่น การเลือกใช้ อุปกรณ์ไฟฟ้าแบบประหยัดพลังงาน ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าอย่างเหมาะสม ใช้ไฟฟ้าในทางที่เกิดประโยชน์ รวมถึงยับยั้งการใช้ไฟฟ้าอย่างสิ้นเปลืองของบุคคลอื่น (ฐานันดร เปียศิริ. 2545)
- พฤติกรรมรักษาสัตว์ (สุกมล มุ่งพัฒนสุนทร. 2546)

ด้านศาสนา

- การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ความเชื่อทางพุทธศาสนา และการแสดงออกต่อคนหรือสัตว์ทางกาย วาจา ใจที่ดีงามและเหมาะสมตามหลักเบญจธรรม (พฤติกรรมเบญจธรรม) (พระมหาสัญญา สวัสดิ์ไชสง. 2549)
- ทักษะที่ดีและความพร้อมต่อการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน (วิรัช คำธร. 2548)

ด้านสุขภาพ

- พฤติกรรมฉลาดเลือกกิน คือสามารถพิจารณาเลือกกินอาหารในหลายด้าน เช่น รู้จักคำนึงถึงความสะอาดของอาหาร คุณค่าทางโภชนาการ ราคา และความชอบหรือน่ากิน (รุจิเรศ ปราชญ์เขมม. 2546)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคต-ควบคุมตนเป็นจิตลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ดีงาม ซึ่งสอดคล้องและเป็นการพิสูจน์ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรมได้เป็นอย่างดี

การวิเคราะห์บทความ

เกณฑ์ทั่วไป

1. การอ้างอิงทางวิชาการ

บทความนี้เป็นบทความที่มีการอ้างอิงทางวิชาการ อ้างอิงแนวคิดจากผู้เชี่ยวชาญด้านการอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างกว้างขวางทั้งในและต่างประเทศ รวมถึงเสนอแนะการประยุกต์หลักธรรมในพระพุทธศาสนา เรื่อง “อุเบกขา” มาใช้ในการเลี้ยงดูเด็ก รวมถึงเป็นบทความที่ดีพิมพ์ลงวารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย จึงมีความน่าเชื่อถือในด้านเนื้อหา

2. สังเขปเนื้อหา

เนื้อหาภายในบทความมีความสอดคล้องกับหัวข้อเรื่อง แต่มีการชี้ประเด็นเชื่อมโยงกันในบางหัวข้อค่อนข้างน้อยทำให้ผู้อ่านเข้าใจได้ยาก เช่น ในหัวข้อ “การเลี้ยงดูลูกให้คิดเป็นและมองโลกในแง่ดี” ในหน้า 63 ไม่ได้เชื่อมโยงว่าทำไมผู้ปกครองจึงควรเลี้ยงลูกให้มีลักษณะมองโลกในแง่ดี จึงควรจะเชื่อมโยงให้ผู้อ่านเข้าใจว่าการมองโลกในแง่ดีทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีตามมา (ลักษณะ สรวิวัฒน์. 2549: 82) และการมีสุขภาพจิตดี ก็จะทำให้เด็กมีบุคลิกภาพที่ดีและพฤติกรรมที่ดีตามมาตามที่กล่าวไว้ในช่วงต้นของบทความ

3. ลำดับขั้นตอนของเนื้อหา

- ลำดับขั้นตอนของเนื้อหาบางตอนวกวน มีการกล่าวใจความเดียวกันซ้ำหลายจุด เช่น ใจความที่ว่า ควรจะมีการกำหนดขอบเขตการกระทำของเด็กให้ชัดเจน อะไรทำได้ อะไรทำไม่ได้
- การแบ่งหัวข้อย่อย ผู้เขียนทำในช่วงท้ายของบทความซึ่งทำให้อ่านได้ง่ายขึ้น จึงน่าจะทำตั้งแต่ช่วงต้นของบทความ
- ในช่วงท้ายของบทความ มีการนำเสนอแนวทางการเลี้ยงดูเด็กเป็นรายชื่อทำให้เข้าใจได้ง่าย ชัดเจน

เกณฑ์เฉพาะ

1. ความถูกต้องตามหลักการที่อ้าง

บทความนี้เรียบเรียงและเสนอแนะวิธีการเลี้ยงดูเด็กขึ้นจากเนื้อหาทางจิตวิทยาหลายเรื่อง เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem), สุขภาพจิต, Optimism ของ Saligman ซึ่งอ้างอิงหลักการต่างๆ ได้ถูกต้องตามหลักวิชาการ

2. ความทันสมัยของเนื้อหา

แหล่งอ้างอิงของบทความนี้มีทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ แต่หนังสือหรือตำราอ้างอิงหลายเล่มค่อนข้างเก่า ทำให้ในบางประเด็นอาจจะมีงานวิจัยใหม่ๆ ที่มาสนับสนุนหรือโต้แย้งแนวคิดเดิมๆ จึงน่าจะมีการค้นคว้าหนังสือ ตำราหรืองานวิจัยที่ทันสมัยมากขึ้นเพื่อความทันสมัยทางวิชาการของบทความและเพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติของผู้อ่าน

3. เนื้อหากระตุ้นให้ผู้อ่านเกิดความคิด

ในบทความมีส่วนที่กระตุ้นความคิดของผู้อ่านหลายตอน เช่น ในช่วงต้นที่กระตุ้นทำให้ผู้อ่านถูกคิดเรื่องเป้าหมายในการเลี้ยงดูเด็กว่าผู้ปกครองจะเลี้ยงดูเด็กให้เป็นคนเก่งอย่างเดียวไม่ได้ ต้องเลี้ยงให้เป็นคนดี มีบุคลิกภาพที่ดีด้วยจึงจะไม่เกิดปัญหาพฤติกรรมและกลายเป็นปัญหาสังคมดังที่ประสบอยู่ในปัจจุบัน และการกระตุ้นให้ผู้อ่านคิดถึงความสำคัญของการปลูกฝังวินัยแก่เด็กควบคู่ไปในการอบรมเลี้ยงดู ไม่นับแต่การทำให้เด็กเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) แล้วไม่ลงโทษเด็กเมื่อเด็กทำผิดด้วยวิธีการที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาตามมา เช่น หลงตัวเอง เอาตนเองเป็นใหญ่ ไม่เคารพสิทธิของผู้อื่น ไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น ฯลฯ กลายเป็นปัญหาใหญ่ของสังคม เช่น เด็กเกเร หนีเรียน ทะเลาะวิวาท ฯลฯ

4. ภาษาเขียน

ใช้ภาษาเขียนที่เข้าใจได้ง่าย ไม่ใช่ศัพท์วิชาการมากเกินไป จึงน่าจะสื่อสารให้ผู้อ่านที่ไม่มีพื้นฐานความรู้ด้านการเลี้ยงดูเด็กให้เข้าใจเนื้อหาได้ง่ายและนำไปปฏิบัติได้จริง แต่มีบางตอนที่มีใจความวกวนดังที่กล่าวไปแล้ว

5. การสรุปประเด็น

ในบทความมีการเขียนสรุปประเด็นน้อย จึงขอเสนอแนะให้มีการเขียนสรุปสาระสำคัญของแต่ละช่วงหรือแต่ละหัวข้อไว้ด้วย

6. ข้อเสนอแนะในเชิงการเสริมสร้างหรือป้องกัน

บทความนี้นำเสนอหลักในการอบรมสั่งสอนและการลงโทษเด็กที่ชัดเจน ซึ่งเสนอแนะทั้งในแง่ของช่วงวัยที่เหมาะสมในการสั่งสอนและวิธีการสั่งสอนที่ถูกต้องอันจะทำให้เด็กมีสุขภาพจิตที่ดีและเป็นการป้องกันปัญหาเยาวชนหลายประการ จึงมีประโยชน์ในทางปฏิบัติต่อผู้อ่านอย่างมาก

7. บรรณานุกรมหรือเอกสารอ้างอิง

บทความนี้มีการจัดทำบรรณานุกรมไว้ในตอนท้ายไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ แต่การเขียนบรรณานุกรมแทรกในเนื้อหาควรจะทำตามแบบแผนมาตรฐาน เช่น แทนที่จะเขียนว่า “John Rosemond ผู้เขียนเรื่อง Raising a Nonviolent Child ตีพิมพ์เผยแพร่เมื่อเดือนกันยายน 2000 นี้เขาศึกษาทบทวน

ต้นเหตุของความรุนแรง...” ควรจะเขียนเป็น “Rosemond (2000) ได้ศึกษาทบทวนต้นเหตุของความรุนแรง...” เป็นต้น

บทความที่นำมาวิเคราะห์

วันเพ็ญ บุญประกอบ. (2544, มกราคม-มีนาคม). การเลี้ยงดูลูกกับสุขภาพจิต. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 46(1): 55-68.

บรรณานุกรม

- งามตา วานิชานนท์. (2545). *วป 581 การถ่ายทอดทางสังคมกับพัฒนาการของมนุษย์*. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ฐานันดร เปียศิริ. (2545). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมประหยัดพลังงานไฟฟ้าของนักเรียนโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการห้องเรียนสีเขียว*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. อัดสำเนา.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน; และเพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม. (2524). *ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับสุขภาพจิตและจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- คุณเดือน พันธมนาวิน. (2551). *ปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมใฝ่รู้และใฝ่ดีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามแนวทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม*. ใน *รางวัลผลงานด้านการวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย ประจำปี ๒๕๕๑*. 20-28. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ.
- ธนระรัตน์ เก่งสกุล. (2548). *อิทธิพลของการเขียนชั่งใจตนเองและการได้รับสารชั่งใจที่มีผลต่อความตั้งใจใฝ่รู้ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- นภาพิยะศิรินันท์. (2541). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการไปเลือกตั้งของนักศึกษาสถาบันราชภัฏ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. อัดสำเนา.
- นิภาพร โชติสุดแสนท์. (2545). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. อัดสำเนา.
- พระมหาศัญญา สวัสดิ์ไชสง. (2549). *ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการของบ้าน วัด โรงเรียน และจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการนับถือพระพุทธศาสนาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่*

- เข้าร่วมโครงการค่ายพุทธบุตร. ภาคนิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบัน
บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. อุดรธานี.
- รุจิเรศ ปราชญ์เขมม. (2546). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมผลடைเล็กกินของนักเรียน
วัยรุ่นตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหาร
ศาสตร์. อุดรธานี.
- ลินดา สุวรรณดี. (2544). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดปริมาณขยะของนักเรียน
ในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการรุ่งอรุณ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบัน
บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. อุดรธานี.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2549). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วิรัช คำธร. (2548). อิทธิพลของการฝึกสมาธิและการได้รับสารชั่งงที่มีต่อความตั้งใจที่จะปฏิบัติ
ธรรมในชีวิตประจำวันของนักเรียนอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ:
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ศรีธรรม ธนะภูมิ. (2535). พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- ศรีเรือน แก้วถวัล. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิกานต์ เพ็ชรธัญญกรณ์. (2549). การพัฒนาระดับจริยธรรมของเยาวชนไทยในจังหวัดสกลนคร.
สกลนคร: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- สิริมล ธีระประทีป. (2549). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรักนวลสงวนตัวของนักศึกษา
สายอาชีวศึกษา. ภาคนิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหาร
ศาสตร์. อุดรธานี.
- สุกมล มุ่งพัฒนสุนทร. (2546). ปัจจัยทางจิตสังคมและลักษณะทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับ
พฤติกรรมรักษาสัตว์ของนักเรียนวัยรุ่นชายในชนบท. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม).
กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. อุดรธานี.
- สุภะรัฐ ขอดระบำ. (2548). ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการด้านบ้าน สถานศึกษาและจิตลักษณะที่
เกี่ยวข้องกับความตั้งใจที่จะรับผิดชอบครอบครัวของนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี. ภาค
นิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. อุดรธานี.
- สุภาสินี นุ่มเนียม. (2546). ปัจจัยทางสภาพแวดล้อมและจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรับผิดชอบ
ต่อหน้าที่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ:
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. อุดรธานี.

- สุมิตรา เจริญพันธ์. (2545). จิตลักษณะและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนคณิตศาสตร์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบัน
บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. อัดสำเนา.
- สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. (2548). ราววัลผลงานการวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย
ประจำปี ๒๕๔๘. กรุงเทพฯ: สำนักงานฯ.
- อนรรฆมนงค์ เรียบร้อยเจริญ. (2549). ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการระหว่างบ้าน โรงเรียน และจิต
ลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันการคุกคามทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษา
ในโครงการก้าวอย่างเข้าใจ. ภาคนิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบัน
บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. อัดสำเนา.
- อภิชาติ อนุญลักษณ์วงศ์. (2548). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินอย่าง
ประหยัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. ภาคนิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ:
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. อัดสำเนา.