

การอบรมเลี้ยงดูเด็กเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*

นางกมลทิพย์ สงวนรัมย์**
ร.ต.ท.หญิงพนัสนิภา หาญปราบ
นายสมภพ บุญนาศักดิ์

คำนำ

จากความเจริญก้าวหน้าด้านเศรษฐกิจและเทคโนโลยี ส่งผลให้สภาพสังคมไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และสิ่งที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งก็คือ รูปแบบของครอบครัว จากครอบครัวขยายเปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีสมาชิกเพียง พ่อ แม่ และลูกเท่านั้น จากสถิติของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ที่ได้กล่าวถึงสถานการณ์ของครอบครัวไทย ในปัจจุบันในช่วงปี พ.ศ.2543 – 2547 พบว่ารูปแบบและโครงสร้างของครอบครัวมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไป ครอบครัวขยายมีแนวโน้มลดลง ครอบครัวเดี่ยวและคนที่มีสถานภาพโสดมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันระหว่างพ่อแม่และลูกมีแนวโน้มลดลง ครอบครัวที่มีเฉพาะสามีและภรรยาไม่มีบุตรมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น การจดทะเบียนสมรสในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา มีแนวโน้มลดลงถึงร้อยละ 5.93 (สถิติการจดทะเบียนปี 2547 และ 2548 มีจำนวน 365,716 คู่ และ 345,234 คู่ ตามลำดับ) ในขณะที่สถิติการหย่าร้างก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 4.09 (สถิติการหย่าร้างปี 2547 และ 2548 จำนวน 86,982 คู่ และ 90,688 คู่ ตามลำดับ)

จากการเปลี่ยนแปลงของรูปแบบและโครงสร้างของครอบครัวที่เกิดขึ้น ได้ส่งผลกระทบต่อเด็ก และเยาวชนผู้เป็นลูก เนื่องมาจากการที่พ่อแม่ไม่มีเวลาให้กับลูก ขาดการดูแลและเอาใจใส่ ส่งผลให้ลูกมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน กลายเป็นปัญหาของสังคม ตัวอย่างเช่น เด็กที่รู้สึกว่าเขาความอบอุ่น อาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและไม่เป็นที่ยอมรับ เช่น ดิตสาร เสพติด เกเร ก้าวร้าว ถูกเพื่อนชักจูงไปในทางที่ไม่ดี เป็นต้น

แนวทางหนึ่งที่จะป้องกันปัญหาดังกล่าวได้คือการให้การอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างเหมาะสม เพื่อให้เด็กมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี จัดเป็นการเตรียมเด็กเพื่อให้มีความพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยมีมาตรการป้องกันความเสี่ยงที่รอบคอบและรัดกุมรองรับนำไปสู่การปฏิบัติ ดุจเดือน พันธุมนาวิณ และงามตา วนิหนานนท์ ได้ให้ความหมายของการมีภูมิคุ้มกันตนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไว้ว่า การมีภูมิคุ้มกันตนเป็นลักษณะสำคัญ 1 ใน 3 ด้านของการมีความพอเพียงรวมถึงความพอประมาณและความมีเหตุผล อันเป็นสาเหตุของการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความสมดุล และความสามารถในการปรับตัวให้เหมาะสมกับความเปลี่ยนแปลงภายนอกและภายในที่เกิดขึ้นได้ มีองค์ประกอบสำคัญอยู่ 4 ประการ คือ 1) การมองโลกในแง่ดี สามารถที่จะคาดการณ์ได้และพร้อมรับมือกับสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต โดยคาดว่าสิ่งที่ดีที่เหมาะสมจะเกิดขึ้นกับตนและสังคม 2) สติสัมปชัญญะ คือ การเห็นสภาวะปัจจุบันของบุคคล คือ การเสริมสร้างเพื่อให้ตนมีความเข้มแข็ง เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม อยู่เสมอ 3) การรับรู้ความเสี่ยง คือ การป้องกันตนจากอันตรายที่จะเกิดขึ้น โดยไม่กระทำในสิ่งที่เสี่ยงมาก อันจะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคม และ 4) ความสามารถในการจัดการกับความเครียด เป็นผู้ที่รู้จักแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองและคนรอบข้าง โดยรู้จักที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้ปัญหานั้นลดลงหรือหมดไป ไม่ลุกลามเป็นปัญหาใหญ่ หากพ่อแม่หรือผู้ปกครองทำการปลูกฝังอบรมลูกหลานของตนให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะ 4 ประการดังกล่าว ก็เชื่อได้ว่าจะช่วยเสริมสร้าง

* บทความวิชาการนำเสนอเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนวิชา วป 884: สัมมนาสังคมศาสตร์เชิงพฤติกรรม ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

** คณะนิสิตปริญญาโท (ภาคพิเศษ รุ่นที่ 7) สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เด็กและเยาวชนได้มาก ซึ่งสอดคล้องกับ นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ผู้ทรงคุณวุฒิจากกรมสุขภาพจิต ที่ได้กล่าวไว้ว่า ภูมิคุ้มกันในตัวเด็กสามารถสร้างได้ด้วยการเสริมทักษะชีวิตที่สำคัญด้านต่างๆ องค์การอนามัยโลกได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 องค์ประกอบหรือ 5 คู่ ตามพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน คือ 1) ด้านพุทธิพิสัย (ความรู้) ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ 2) ด้านจิตพิสัย (เจตคติ) ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนและความเห็นใจผู้อื่น และ 3) ด้านทักษะ ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด แต่ในประเทศไทยได้มีการปรับปรุงจัดความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์มาเป็นองค์ประกอบร่วม พร้อมทั้งเพิ่มด้านจิตพิสัยอีก 1 คู่ คือ ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพการณ์กระแสของเจตคติและค่านิยมที่ผิดๆ ตลอดจนการละเลยหรือขาดความรับผิดชอบต่อสังคม ดังแผนภาพต่อไปนี้

องค์ประกอบของทักษะชีวิต



ซึ่งในแต่ละด้านจะมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ ด้านพุทธิพิสัย 1) ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) คือ สามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสารปัญหาและสถานการณ์ต่างๆรอบตัว และ 2) ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) คือ สามารถที่จะคิดโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ ด้านจิตพิสัย 3) ความตระหนักรู้ในตน (Self Awareness) คือ สามารถที่จะค้นหาและเข้าใจ

จุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น 4) ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) คือ สามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา 5) ความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) คือ มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ค้นพบและภูมิใจในความสามารถของตนโดยไม่สนใจเรื่องความโก้เก๋ รูปร่างหน้าตา และเสน่ห์หรือความสามารถทางเพศ 6) ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) คือ มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อความเจริญหรือความเสื่อมของสังคม และด้านทักษะพิสัย 7 – 8) การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal Communication) คือ มีความสามารถในการใช้คำพูดและภาษา ท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนและรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย 9 – 10) การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา (Decision Making and Problem Solving) คือ มีความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุ หนทางเลือกวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกและลงมือแก้ปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสม 11 – 12) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with Emotion and Stress) คือ มีความสามารถในการประเมินและรู้เท่าทันอารมณ์หรือความเครียดว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคน เลือกใช้วิธีการจัดการและมีวิธีการป้องกันการเกิดอารมณ์หรือความเครียดที่เหมาะสม การสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นกับเด็กนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องเป็นผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริมและเสริมสร้างองค์ประกอบในด้านต่างๆที่ได้กล่าวมาให้กับบุตรหลานของตน เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตแก่เด็ก อันเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดมีพฤติกรรมเสี่ยงและในขณะเดียวกันก็ช่วยเสริมสร้างให้เด็กแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสม เหล่านี้ไม่เพียงจะส่งผลดีแก่ตัวเด็กและครอบครัว แต่ยังส่งผลในระดับสังคมอีกด้วย เพราะเด็กและเยาวชนจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมต่อไปในภายภาคหน้า

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2548). ระบาดวิทยาปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กและวัยรุ่นปี 2548. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต
- งามตา วนินทานนท์. (2545). เอกสารคำสอนวป 581. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดุจเดือน พันธมนาวิน และงามตา วนินทานนท์. (2551). การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุมิติด้านการมีภูมิคุ้มกันตน. รายงานการวิจัย โครงการวิจัยแม่บท: การวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย. สำนักงานส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2552). เอกสารประกอบการสัมมนาวิชาการ. การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในตน ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.