

ความเข้มแข็งของครอบครัวไทยด้วยการใช้จิตวิทยา

The Strengthening Thai Family by Using Psychological Knowledge

ปนัดดา ยิ้มสกุล¹

บทนำ

ครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานของสังคมและจัดเป็นสถาบันแรกที่มีความสำคัญที่สุด เพราะมีบทบาทสัมพันธ์ใกล้ชิดกับมนุษย์ทุกคนในสังคม เนื่องจากเป็นสถาบันแรกที่ทำหน้าที่ในการหล่อหลอมและขัดเกลาความเป็นมนุษย์ด้วยการอบรมเลี้ยงดู การถ่ายทอดค่านิยม ปฏิกิริยาความเชื่อ สร้างเสริมเจตคติกำหนดบุคลิกภาพ วิธีการประพฤติปฏิบัติตน รวมทั้งการสร้างบรรทัดฐานทางสังคมให้แก่สมาชิกรุ่นใหม่ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติโดยรวม ดังนั้นความเข้มแข็งของครอบครัวไทยเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งและจำเป็นต้องอาศัยความรู้ทางจิตวิทยาเป็นฐานความคิด ซึ่งเป็นศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัวด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่มาและสาเหตุแห่งพฤติกรรม ที่จะนำไปประยุกต์เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความมั่นคงเข้มแข็งของครอบครัว การเพิ่มพูนคุณภาพชีวิตของครอบครัว รวมทั้งการช่วยเหลือครอบครัวที่ประสบปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะรากฐานของครอบครัวที่เข้มแข็งเป็นเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน

ความหมายของครอบครัวเข้มแข็ง

ความหมายของครอบครัวเข้มแข็งที่น่าสนใจมีดังนี้

ครอบครัวเข้มแข็ง หมายถึง บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างมีจุดหมายมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยการพึ่งพาตนเอง พร้อมทั้งจะเกื้อกูลสังคมและคนรอบข้าง ปรับตัวได้ในสภาวะการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ไม่สั่นคลอนกับปัญหาหรืออุปสรรค เมื่อเผชิญปัญหาก็สามารถร่วมกันแก้ไขจนลุ่ลงไปได้ด้วยดี (กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2554)

นัชชิวา บาเกาะ (2560: 27) ได้ให้ความหมายของครอบครัวเข้มแข็งว่าหมายถึง การที่สมาชิกภายในครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการทำหน้าที่เพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์ในโครงสร้างต่าง ๆ ของครอบครัว

ครอบครัวเข้มแข็ง หมายถึง การที่สมาชิกของครอบครัวมีการปฏิบัติต่อกันอย่างเหมาะสม เพื่อให้ครอบครัวทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสุขและมีความมั่นคงแข็งแรง (ยุทธนา ไชยจุล และคณะ, 2552: 162)

สรุปได้ว่า ครอบครัวเข้มแข็ง (Strong family) หมายถึง กลุ่มบุคคลที่เป็นสมาชิกภายในครอบครัว ที่มีความผูกพันทั้งทางอารมณ์และจิตใจ มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ดำเนินชีวิตร่วมกันอย่างมีจุดหมายด้วยการทำบทบาทหน้าที่ในฐานะสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

รูปแบบและองค์ประกอบของครอบครัวไทย

ครอบครัวไทยสามารถแบ่งออกตามรูปแบบและองค์ประกอบของครอบครัวได้ 3 ลักษณะใหญ่ คือ ครอบครัวเดี่ยว (nuclear family) ครอบครัวขยาย (extended family) และครอบครัวเฉพาะ (specific family) (สุขณะ รุ่งปัจฉิม, 2556: 73-76 ; กระทรวงยุติธรรม สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2560)

1. ครอบครัวเดี่ยว มี 2 รูปแบบได้แก่ ครอบครัว 1 รุ่น คือ ครอบครัวประกอบด้วยสามีและภรรยา และครอบครัว 2 รุ่น คือ ครอบครัวประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูก

2. ครอบครัวขยาย หรือครอบครัว 3 รุ่น คือครอบครัวที่ประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูก อยู่ร่วมกับ ปู่ ย่า ตา ยาย อย่างน้อย 3 รุ่นอาศัยอยู่ร่วมกัน

3. ครอบครัวลักษณะเฉพาะ หมายถึง ครอบครัวที่มีองค์ประกอบหรือความต้องการเฉพาะด้าน เช่น ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่มีเฉพาะพ่อหรือแม่เลี้ยงลูกตามลำพัง ครอบครัวที่มีสมาชิกเป็นผู้สูงอายุเลี้ยงดูเด็กตามลำพัง ครอบครัวที่มีเฉพาะเด็กอยู่ด้วยกันตามลำพัง ครอบครัวผู้สูงอายุอยู่ด้วยกันตามลำพัง ครอบครัวที่มีเพศเดียวกัน ครอบครัวที่มีการดูแลสมาชิกที่เจ็บป่วย พิการ ต้องซัง และครอบครัวที่มีลักษณะเฉพาะอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

บทบาทและหน้าที่ของครอบครัว

กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวได้จัดทำนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนาครอบครัว พ.ศ. 2560 - 2564 เพื่อให้การสนับสนุนแก่สถาบันครอบครัว ส่งเสริมครอบครัวในการทำยุทธศาสตร์ครอบครัวสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับคนในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12(พ.ศ. 2560-2564) เพื่อพัฒนาศาสนาครอบครัวให้มีความเข้มแข็งทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสมและสมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข จากนโยบายดังกล่าวจึงได้กำหนดบทบาทและหน้าที่ของสถาบันครอบครัว (กระทรวงยุติธรรม สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2560) ดังนี้

1. สร้างสมาชิกใหม่ที่มีคุณภาพ เพื่อสืบต่อและรับช่วงวงจรชีวิตของครอบครัว ทำให้สังคมสามารถดำรงอยู่ได้

2. อบรมเลี้ยงดูบุตรและดูแลสมาชิกของครอบครัวด้านความรักและความอบอุ่นอย่างเหมาะสมตามพัฒนาการของช่วงวัยต่าง ๆ รวมถึงการดูแลเกื้อกูล และปกป้องคุ้มครองบุตรหลานและญาติพี่น้อง

3. ส่งเสริมการเรียนรู้ วิถีชีวิต ค่านิยม หลักคิดและระเบียบแบบแผน วิถีปฏิบัติของสังคมรวมทั้งถ่ายทอดประเพณีวัฒนธรรมที่ดีงามให้แก่สมาชิกของครอบครัว การดำเนินชีวิตตามหลักศีลธรรมจรรยาที่ดี การรู้จักพิจารณาว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด

4. เป็นศูนย์กลางในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวกับครอบครัว และระหว่างครอบครัวชุมชน และสังคมภายนอก

มาตรฐานครอบครัวเข้มแข็ง

มาตรฐานครอบครัวเข้มแข็ง หมายถึง ข้อกำหนดที่ใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อแสดงถึงความเข้มแข็งของครอบครัว เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่มีความเข้มแข็งของครอบครัว ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ (กรมกิจการสตรีและครอบครัว, 2559; กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561)

1. ด้านสัมพันธภาพ หมายถึง องค์กรประกอบที่บ่งบอกความเข้มแข็งของครอบครัวด้านสัมพันธภาพ เช่น สมาชิกในครอบครัวแสดงออกถึงความรักความเอาใจใส่ระหว่างกัน ยอมรับและรับฟังความคิดเห็นซึ่งกัน และกัน สื่อสารระหว่างกันอย่างมีคุณภาพ และมีส่วนร่วมแก้ไขปัญหาข้อโต้แย้งด้วยเหตุผล ไม่ใช่ความรุนแรง

2. ด้านการพึ่งพาตนเอง หมายถึง องค์กรประกอบที่บ่งบอกความเข้มแข็งของครอบครัวด้านการพึ่งพาตนเอง ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านข้อมูลข่าวสารและการเรียนรู้

3. ด้านการทําบทบาทหน้าที่ของครอบครัว หมายถึง องค์กรประกอบที่บ่งบอกความเข้มแข็งของครอบครัวด้านการทําบทบาทหน้าที่ ได้แก่ ครอบครัวทําหน้าที่ของครอบครัวต่อสมาชิก

4. ด้านทุนทางสังคม หมายถึง องค์กรประกอบที่บ่งบอกความเข้มแข็งของครอบครัวโดยพิจารณาจากทุนทางสังคมระบบความสัมพันธ์ทางสังคมและวัฒนธรรมในระดับปัจเจกบุคคล กลุ่ม ชุมชน เครือข่ายทางสังคม ได้แก่ ทุนในการสร้างบรรยากาศความเป็นครอบครัว

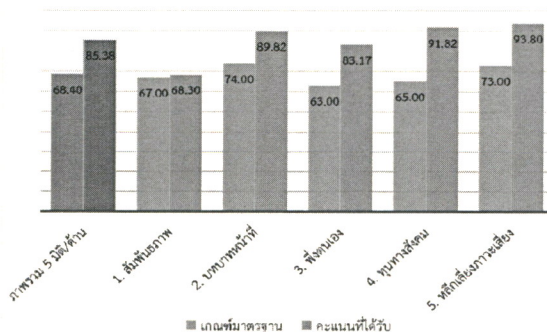
5. ด้านการหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงและการปรับตัวได้ในภาวะยากลำบาก หมายถึง องค์กรประกอบที่บ่งบอกความเข้มแข็งของครอบครัวโดยพิจารณาความสามารถหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงและการปรับตัวได้ในภาวะยากลำบาก

ครอบครัวที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานครอบครัวเข้มแข็ง จะต้องผ่านการประเมินตามมาตรฐานครอบครัวเข้มแข็งครบด้านทั้ง 5 ด้าน ซึ่งผลสำรวจสถานการณ์ความเข้มแข็งของครอบครัวไทย ประจำปี 2560 พบว่าประเทศไทยมีจำนวนครัวเรือนทั้งสิ้น 21.3 ล้านครัวเรือน มีค่าดัชนีความเข้มแข็งในภาพรวมของครอบครัวไทย เท่ากับ 85.38 คะแนน ซึ่งถือว่าผ่านเกณฑ์มาตรฐานครอบครัวเข้มแข็งและเมื่อพิจารณาความเข้มแข็งของครอบครัวรายได้ พบว่า ผ่านเกณฑ์ทุกด้าน ดังปรากฏในตารางและแผนภูมิ ดังนี้

ตาราง 1 ตารางแสดงค่าดัชนีความเข้มแข็งของครอบครัวไทย

พื้นที่	ภาพรวมทุกมิติ	สัมพันธภาพ	บทบาทหน้าที่	พึ่งตนเอง	ทุนทางสังคม	หลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยง
เกณฑ์มาตรฐานครอบครัวเข้มแข็ง	68.40	67.00	74.00	63.00	65.00	73.00
ภาพรวมประเทศไทย	85.38	68.30	89.82	83.17	91.82	93.80

แผนภูมิแสดงผลสำรวจความเข้มแข็งของครอบครัวในระดับประเทศ



ภาพ 1 แผนภูมิแสดงผลสำรวจความเข้มแข็งของครอบครัวในระดับประเทศที่มา (กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2554: 9)

สถานการณ์และแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวไทย

สถานการณ์ปัจจุบันของสังคมไทยมีผลของการเปลี่ยนแปลงมากมาย ที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัวไทยอย่างเห็นได้ชัด ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร เป็นการลดลงของประชากรวัยเด็กและวัยทำงาน แต่กลับเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุ สอดคล้องกับภรณ์ ดังสุรัตน์ และวิมลฤดี พงษ์หิรัญญ์ (2556: 59) ที่กล่าวว่า สังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปอย่างมาก ส่งผลให้ประชากรมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีอัตราการตายลดลง และมีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้น อีกทั้งความผันผวนทางเศรษฐกิจ การเข้าสู่ประชาคมอาเซียน ส่งผลต่อการขาดแคลนแรงงาน เนื่องจากวัยทำงานลดลงแต่ประชากรผู้สูงอายุกลับเพิ่มขึ้น การเคลื่อนย้ายแรงงานของครอบครัวมีมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมมีแนวโน้มเป็นสังคมแบบปัจเจกชน แยกตัว ใช้ชีวิตแบบสุขนิยมมากขึ้น ในขณะที่มีความเสื่อมทางคุณธรรม จริยธรรม และศีลธรรม รวมทั้งเมื่อนุชย์ขาดความสมบูรณ์ในตัว เกิดความบิคับทั้งในตัวเอง ในสังคม เป็นต้นเหตุของปัญหาต่าง ๆ ในสังคม (ธนสิทธิ์ คนหา และณัฐชรัชช์ สารหงษ์, 2560: 4) ส่งผลให้เกิดการใช้ความรุนแรงในครอบครัว และสังคมการเปลี่ยนแปลงสื่อ เทคโนโลยี สารสนเทศต่าง ๆ ทำให้สมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนที่ขาดประสบการณ์แยกแยะอิทธิพลของสื่อและเทคโนโลยีต่าง ๆ หมกมุ่นในโลกออนไลน์ทำให้สมาชิกครอบครัวสื่อสารน้อยลง สัมพันธภาพของครอบครัวลดลง เกิดปัญหาในครอบครัวมากขึ้น ทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมา ความไม่แน่นอนทางการเมือง การเปลี่ยนแปลงของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นครอบครัวและสมาชิกครอบครัวไทยจึงต้องมีการเตรียมความพร้อมและพร้อมในการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เพื่อให้สามารถที่จะช่วยเหลือตนเองและดำรงความเป็นครอบครัวได้ในภาวะวิกฤติ

นอกจากนี้ปัญหาครอบครัวไทย ที่ส่งผลกระทบต่อความเข้มแข็งของครอบครัวในปัจจุบัน ได้แก่ ความยากจนและหนี้สินทั้งในระบบและนอกระบบ การตั้งครรภในวัยรุ่น ความรุนแรงภายในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวขาดทักษะในการสื่อสารที่ดีจนส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพ พ่อแม่ขาดความรู้และทักษะในการอบรมเลี้ยงดูบุตรเด็กและผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งโดยเฉพาะในชนบท เนื่องจากพ่อแม่เด็กต้องไปประกอบอาชีพต่างถิ่นหรือการเคลื่อนย้ายแรงงานตลอดจนปัญหาอบายมุข การพนัน บุหรี่ เหล่า สารเสพติดในครอบครัว ลำพังผลกระทบต่อความมั่นคงและความเข้มแข็งของครอบครัวไทย (กระทรวงยุติธรรมสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, 2560); กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ศูนย์สันติภาพและความขัดแย้ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และUnited Nations Development Program, Thailand, 2556)

แนวคิดจิตวิทยา

จิตวิทยาเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านส่วนตัว ครอบครัว ตลอดจนการอยู่ร่วมในสังคม เนื่องจากจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่มุ่งศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อจัดการให้เกิดความรู้ความเข้าใจซึ่งสาเหตุอันส่งผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกมาเข้าใจในชีวิตของตนเองและผู้อื่น เข้าใจในสภาพแวดล้อมหรือพลังของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตลอดจนสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นศาสตร์ทางจิตวิทยาจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตมนุษย์ ทั้งการวางแผน ป้องกัน แก้ไข ส่งเสริม สร้างหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมกับบรรทัดฐานของสังคมได้

จิตวิทยาครอบครัว (Family Psychology) จึงเป็นศาสตร์ที่นำแนวคิดและหลักการทางจิตวิทยาไปใช้ในการศึกษาพฤติกรรม ที่มา และเหตุแห่งพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวโดยครอบคลุมในเรื่องการดำเนินชีวิตของครอบครัว (Family life) ปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว (Family interaction) การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตในครอบครัว (Family transition) พัฒนาการของครอบครัว (Family development) โดยมุ่งเน้นพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวสัมพันธ์สภาพของสมาชิกในครอบครัว และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวภายใต้พลวัตของการเปลี่ยนแปลงในสังคมไทย

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งทางจิตวิทยาที่ใช้ความรู้ความเข้าใจทางวิทยาศาสตร์ช่วยเสริมสร้างความเจริญงอกงาม คุณภาพชีวิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข ความสมบูรณ์ในชีวิตให้แก่บุคคล ครอบครัว และชุมชน นักจิตวิทยาที่ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งจิตวิทยาเชิงบวก คือ มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) จิตวิทยาเชิงบวกมีแนวคิดที่แตกต่างจากจิตวิทยาดั้งเดิมที่มุ่งเน้นในเรื่องปัญหาของมนุษย์ มาให้ความสำคัญกับเรื่องการรับรู้ความสามารถของตัวเอง (Self efficacy) จุดแข็ง (Strength) คุณค่า (Value) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) ความยืดหยุ่น (Resiliency) ความสุข (Happiness) ของบุคคล เป็นต้น (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000: 5 -14)

จิตวิทยาเชิงบวกมุ่งเน้นการพัฒนาคนให้มีความสุข โดยมีพื้นฐานความสุขมาจากการพัฒนาตนเอง การเป็นคนดี มองโลกในแง่ดี (สุทธิลักษณ์ สมิตะศิริ และประภา คงปัญญา, 2551) สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 – 2564 ในยุทธศาสตร์ ที่ 1 การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. 2560 – 2564 ที่มุ่งเน้นการสร้างเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวไทย ให้มีทิศทางการพัฒนาสถาบันครอบครัวที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

แนวทางการใช้จิตวิทยาเสริมสร้างครอบครัวไทยให้เข้มแข็ง

แนวทางในการสร้างความสุขในครอบครัว เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวไทยด้วยการ "หยุด 4 ทุกข์ และสร้าง 4 สุข (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, ม.ป.ป.) ดังนี้

หยุด 4 ทุกข์ ได้แก่

1. หยุดหนี้สิน

หยุดการก่อหนี้สินด้วยการสร้างวินัยในการใช้เงิน ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง จัดทำบัญชีครัวเรือน

2. หยุดอบายมุข

หยุดอบายมุขด้วยความร่วมมือของเจ้าตัว ต้องมีวินัย มีความรับผิดชอบ และครอบครัวต้องไม่ทิ้งกัน ให้กำลังใจกัน เตือนสติ

3. หยุดความรุนแรงในครอบครัว

จงเชื่อว่ามีภาระทำอื่นอีกนอกจากการใช้ความรุนแรงในการจัดการปัญหาในครอบครัว เรียนรู้ที่จะให้อภัย ให้โอกาสในการกลับตัว

4. หยุดนอกใจ

การนอกใจถือว่เป็นการกระทำความรุนแรงอย่างหนึ่งในครอบครัว เป็นการกระทำที่ผิดศีลธรรม สร้างความร้าวฉานให้กับครอบครัว ควรยึดถือความซื่อสัตย์ ให้อภัย เข้าใจกัน

สร้าง 4 สุข ได้แก่

1. สื่อสารดี

จากการศึกษาพบว่า 70%ของปัญหาภายในครอบครัวมาจากการสื่อสารที่ไม่ดี ดังนั้นการสื่อสารที่ดีในครอบครัวสมาชิกควรต้องคิดก่อนพูด ฟังให้มากกว่าพูด ใช้คำว่าขอโทษ ขอบคุณให้เป็นนิสัย

2. มีเวลาร่วมกัน

ใช้เวลาอย่างมีคุณภาพ คือ การใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อส่งเสริมสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว เช่น การรับประทานอาหารร่วมกัน การทำงานอดิเรกร่วมกัน การปรึกษาพูดคุย รวมทั้งการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน เป็นต้น

3. การแบ่งปันใส่ใจ

การสัมผัส โอบกอด การพูดคุย การแสดงความรู้สึกที่ดี การใส่ใจกับความสุขหรือทุกข์ของสมาชิกในครอบครัว

4. การห่วงใยสุขภาพ

การดูแลสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจของสมาชิกในครอบครัวเป็นเรื่องสำคัญ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การกินอาหารถูกหลักโภชนาการ การปรับตัว การมองโลกในแง่ดี รวมทั้งการมีความฉลาดทางอารมณ์

นอกจากนี้การใช้จิตวิทยาทางบวกช่วยเสริมสร้างให้ครอบครัวไทยเข้มแข็งได้โดยเฉพาะจิตวิทยาทางบวกเน้นการส่งเสริมจุดแข็งและการเสริมสร้างศักยภาพของสมาชิกในครอบครัว แทนที่จะมุ่งไปที่การแก้ไข ปัญหาหรือการแก้ไขข้อบกพร่องโดยตรง การมองโลกในแง่ดี ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ความยืดหยุ่นในการปรับตัวเมื่อเผชิญปัญหา หรือภาวะวิกฤติ ก่อให้เกิดความสุขแก่สมาชิกในครอบครัวและส่งผลให้ครอบครัวเข้มแข็ง

เพราะความเป็นครอบครัวไม่มีวันหยุด เราจึงต้องให้เวลากับครอบครัว และทำให้ทุกวัน...เป็นวันของครอบครัว (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, ม.ป.ป.)

ตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งของครอบครัวไทยด้านการใช้จิตวิทยา

แนวคิดจิตวิทยากับความเข้มแข็งของครอบครัวไทย ได้มีนักวิชาการทำการวิจัยในมุมมองต่าง ๆ ตามขอบเขตการวิจัยที่น่าสนใจมีดังนี้

ยุทธนา ภาระนันท์ (2550: 73-77) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาและการสร้างโมเดลการพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัว พบว่า โมเดลองค์ประกอบความเข้มแข็งของครอบครัว ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านการทำหน้าที่ของครอบครัว ด้านการใช้ชีวิตครอบครัวอย่างมีความสุข และด้านการรักษาเสถียรภาพของครอบครัว ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้สำคัญในการพิจารณาความเข้มแข็งของครอบครัว

ปนัดดา ยิ้มสกุล (2558: 66) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาบทบาทหน้าที่ที่มีต่อครอบครัวของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ผลการวิจัยพบว่า บทบาทหน้าที่ที่มีต่อครอบครัว

มีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ ด้านกฎเกณฑ์ของครอบครัว ด้านการติดต่อสื่อสารในครอบครัว ด้านการเสริมสร้างพัฒนาการในครอบครัว ด้านความรักความผูกพันในครอบครัว และด้านความมั่นคงของครอบครัว

นัชชิวา บาเกาะ (2560: 178-179) ได้ทำการวิจัยเรื่องทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและทุนทางสังคมที่มีต่อการจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัวของครูสตรีมุสลิมสมรสที่นำไปสู่ครอบครัวเข้มแข็งในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครูสตรีมุสลิมสมรสที่มีบุตร ผลการวิจัยพบว่า การจัดการตนเองและการจัดการภายในครอบครัวของครูสตรีมุสลิมมี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว การแก้ปัญหาตนเองและครอบครัว การมองในมุมบวกการได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัว และการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาส่วนองค์ประกอบของครอบครัวเข้มแข็งมี 8 องค์ประกอบ ได้แก่ การนำหลักศาสนาอิสลามมาใช้ในชีวิต ความสามารถในการจัดการความเครียดและวิกฤต การแสดงความรักอย่างเปิดเผยและให้กำลังใจคนในครอบครัวการใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว การดูแลช่วยเหลือเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การเชื่อฟังสามี และการสื่อสารเชิงบวก

สรุป

ความเข้มแข็งของครอบครัวไทยเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งและจำเป็นต้องอาศัยความรู้ทางจิตวิทยาเป็นฐานความคิด เป้าหมายที่สำคัญในการพัฒนาคนในชาติจึงจำเป็นต้องเริ่มต้นที่ครอบครัว การใช้จิตวิทยาจึงเป็นทางเลือกสำคัญทางหนึ่งที่จะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวเข้มแข็ง ส่งผลให้สถาบันครอบครัวมีความเข้มแข็งทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสมและสมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สังคมไทยก็จะมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2554). **มาตรฐานครอบครัวเข้มแข็ง**. ค้นเมื่อ 30 ธันวาคม 2560,

จาก <http://rayond.m-society.go.th.../>

_____. (2559). **คำชี้แจงการปฏิบัติราชการกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ประจำปีงบประมาณ**

พ. ศ. 2559. ค้นเมื่อ 10 มกราคม 2561, จาก https://www.m-society.go.th/article_attach/17445/19829.pdf

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กองส่งเสริมสถาบันครอบครัว. (2560). **รายงานสถานการณ์ความเข้มแข็งของครอบครัวไทย ประจำปี 2560**.

ค้นเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2561, จาก <http://dwf.go.th/content/View/3115/3>

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ศูนย์สันติภาพและความขัดแย้ง จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย และUnited Nations Development Program, Thailand. (2556). **ยุทธศาสตร์**

ความมั่นคงของมนุษย์ พ. ศ. 2556 – 2566. ค้นเมื่อ 11 มกราคม 2561 จาก <https://www.bps.m-society.go.th/uploads/content/download/539681f52ccac.pdf>

- กระทรวงยุติธรรมสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. (2560). **นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบ
ครอบครัวพ. ศ. 2560-2564**. ค้นเมื่อ 10 มกราคม 2561 จาก [http://www.moj.go.th/
attachments/2017031615106_44870.pdf](http://www.moj.go.th/attachments/2017031615106_44870.pdf)
- ธนสิทธิ์ คณหา และณัฐชัชชัย สารหงษ์. (2560). กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาวิถีพุทธเพื่อพัฒนาชุมชนที่
ยั่งยืน. **วารสารวิจัยราชภัฏธนบุรี รัชชังคม**. 3 (2) : 1-26.
- นัชชิตา บาเกาะ. (2560). **ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและทุนทางสังคมที่มีต่อการจัดการตนเองและการจัดการ
ภายในครอบครัวของสตรีมุสลิมสมรสที่นำไปสู่ครอบครัวเข้มแข็งในพื้นที่สามจังหวัดชายแดน
ภาคใต้**. ปริญญา นิพนธ์ ปรัชญาคุณภูมิบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปนัดดา ยิ้มสกุล. (2558). **รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างเสริมบทบาทหน้าที่ที่มีต่อครอบครัวของนักศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- ภรณ์ ดังสุรัตน์ และวิมลฤดี พงษ์ทรัพย์. (2556). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาล
ตำบลบางเมือง อำเภอเมืองจังหวัดสมุทรปราการ. **วารสารเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการและงานวิจัย**.
20 (1): 57-69.
- ยุทธนา ไชยจุลและคณะ. (2552). การวิจัยและพัฒนาครอบครัวเข้มแข็งโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบ
มีส่วนร่วมของผู้นำองค์การบริหารส่วนตำบล. **วารสารพฤติกรรมศาสตร์**. 15 (1) : 162-184.
- ยุทธนา ภาชนะนนท์. (2550). **การศึกษาและการสร้างโมเดลและการพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัว**.
ปริญญาานิพนธ์ การศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุขณะ รุ่งปัจฉิม. (2556). **วิวัฒนาการและลักษณะของครอบครัว**. ในประมวลสาระชุดวิชา จิตวิทยาครอบครัวและ
ครอบครัวศึกษา หน่วยที่ 2. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์.
- สุทธิลักษณ์ สมิตะศิริ และประภา คงปัญญา. (2551). **Positive psychology กับชีวิตครอบครัว : บทเรียน
จากโครงการศึกษาเบื้องต้นเพื่อพัฒนาสุขภาวะและชุมชนเรียนรู้จิตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม (อำเภอ
พุทธมณฑล)**. ค้นเมื่อ 5 มกราคม 2561, จาก [https://www.cf_mohidol.ac.th/autopage/
file/MonAugust2008-13-34-36-6positive psychology. pdf](https://www.cf_mohidol.ac.th/autopage/file/MonAugust2008-13-34-36-6positive%20psychology.pdf)
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (ม.ป.ป.). **เอกสารเผยแพร่เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของ
ครอบครัว**. ค้นเมื่อ 5 มกราคม 2561, จาก [https://www.personnel.ops.go.th/attachments/
article/203/bo016.PDF](https://www.personnel.ops.go.th/attachments/article/203/bo016.PDF)
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000) . Positive psychology. **American
Psychologist**. 55: 5–14.