

ภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัว

Family Mental Immunity

สมจิต พฤกษ์รัตนานนท์¹ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์² และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา³
Somjit Prueksaritanond, Pongpan Kirdpitak and Prasan Malakul Na Ayudhaya

Received: September 02, 2024

Revised: January 09, 2025

Accepted: January 18, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิด ลักษณะและการเสริมสร้างเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัว จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัย พบว่า ภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัว หมายถึง การป้องกันการเกิดปัญหาต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่องิตใจของสมาชิกครอบครัว โดยมีพื้นฐานทางจิตใจและพฤติกรรม พร้อมทั้งจะเผชิญ ปรับตัว ปรับจิตใจ และปรับพฤติกรรมการกระทำของตนเอง ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ มีความมุ่งมั่นตั้งใจ และมีแผนที่พร้อมจะยอมรับผลของการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ในครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต คุณลักษณะทางจิตสังคมที่เป็นภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัวมี 8 ประการ ได้แก่ 1) ความรักความผูกพัน 2) ความฉลาดรู้อารมณ์ 3) การดำเนินชีวิตครอบครัวอย่างมีความหมาย 4) การบริหารจัดการความมั่นคงทางเศรษฐกิจของครอบครัว 5) การมีคุณธรรมจริยธรรม 6) การเห็นคุณค่าของกันและกัน 7) การคิดในเชิงบริหาร และ 8) การมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา ร่วมกับสมาชิกครอบครัวมีจิตลักษณะเชิงบวก 4 ประการ คือ 1) การเชื่อในความสามารถของตนเอง 2) การมีความหวัง 3) การมองโลกในแง่ดี และ 4) ความหย่อนตัวพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัวสามารถเสริมสร้างให้เกิดขึ้นได้ โดยนำแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ ด้วยการพัฒนาพ่อแม่ให้เป็นตัวแบบ การอบรมขัดเกลาทางสังคม และการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้สมาชิกครอบครัวทุกช่วงวัยอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้

¹⁻³ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต; Kasem Bundit University

Corresponding author, e-mail: dr.somjit95@gmail.com, Tel. 085-0999229

สมาชิกครอบครัวทุกช่วงวัยเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต

คำสำคัญ: ภูมิคุ้มกัน, จิตใจ, ครอบครัว, การขัดเกลาทางสังคม, กลยุทธ์จิตวิทยา

Abstract

This academic article aimed to study the concept, characteristics, and enhancement of family mental immunity. A review of literature and research revealed that family mental immunity referred to preventing problems that affected the minds of family members by having a mental and behavioral foundation, being ready to face, adapt, and adjust one's mentality and behavior towards various situations. There were determination and a plan that were ready to accept the consequences of various changes in the family, society, economy and environment that will occur in the present and in the future. There were eight psychosocial characteristics that constituted family mental immunity, namely 1) love and attachment, 2) emotional intelligence, 3) living a meaningful family life, 4) managing family economic stability, 5) having morality and ethics, 6) valuing each other, 7) executive thinking, and 8) having coping strategies with family members had four positive psychological characteristics: 1) self-belief, 2) hope, 3) optimism, and 4) flexibility to adapt to change. Furthermore, family mental immunity can be enhanced by applying various psychological theories. Furthermore, family mental immunity can be strengthened by applying various psychological theories. This included developing parents as role models, socialization, and organizing ongoing mental immunity-building programs for family members of all ages. This will ensure family members of all ages to experience sustainable change, enabling them to live happily and successfully in life.

Keywords: immunity, mind, family, socialization, psychological strategies

บทนำ

ครอบครัวเป็นรากฐานสำคัญของสถาบันทางสังคมแห่งแรกของมนุษย์ที่สร้างขึ้นจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน ทุกชีวิตในครอบครัวล้วนปรารถนาความรัก ความผูกพัน และความสุข ลักษณะสำคัญที่สมาชิกครอบครัวแสดงออกถึงความรัก ความอบอุ่น และความผูกพันต่อกันและกันได้แก่ การเอาใจใส่ดูแลกันและเอื้ออาทรกัน รู้จักและเข้าใจกัน เคารพกันและกัน มีความรับผิดชอบต่อกัน ให้ความไว้วางใจกัน ให้กำลังใจ และให้อภัยกันและกัน รู้วิธีการสื่อสารในครอบครัว มีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน ใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพ รับผิดชอบต่อหน้าที่ในครอบครัวช่วยเหลือกันและกัน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความอดทน มีวินัย และสามารถปรับตัวตามสภาวะการณ์เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2554)

อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยี ที่เกิดจากปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยทางสังคม ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างครอบครัว ระบบครอบครัว วงจรชีวิตครอบครัว และเป้าหมายการดำเนินชีวิตของสมาชิกครอบครัว ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่า สังคมหรือชุมชนที่มีคุณภาพมีอิทธิพลต่อการสร้างระบบครอบครัวที่มีคุณภาพ ผู้นำครอบครัวที่มีคุณภาพสามารถถ่ายทอดจิตลักษณะและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคมสู่ตัวบุตรธิดา และอนุรักษ์สืบสานวัฒนธรรมไทย ส่วนสังคมหรือชุมชนที่ไม่ได้รับการยอมรับจากสมาชิกในสังคมนั้น ไม่เพียงแต่เกิดผลกระทบโดยตรงต่อจิตใจและพฤติกรรมของบุคคลในครอบครัวเท่านั้น ยังมีส่วนทำให้เกิดผลทางลบต่อสัมพันธภาพระหว่างคู่สามีภรรยา หรือสมาชิกอื่นของครอบครัว การดำเนินชีวิตด้วยความเร่งรีบ ไม่ค่อยใส่ใจกัน ต่างคนต่างอยู่ ขาดความใกล้ชิด ขาดความผูกพันกัน ไม่มีความอบอุ่น การปฏิบัติตัวของบุคคลแต่ละคนในครอบครัวอาจมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน การใช้สารเสพติด อีกทั้งส่งผลในด้านการทำร้ายจิตใจ ความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง และบุคคลในครอบครัว ทำให้บุคคลในครอบครัวเกิดความไม่มั่นคงในสัมพันธภาพระหว่างกัน เกิดความแตกแยก สามีภรรยาแยกกันอยู่ และอาจหย่าร้าง โดยมีผลกระทบต่อบุตรธิดาและบุคคลในครอบครัว ทำให้สุขภาพจิตของครอบครัวเสื่อมโทรม ขาดความมั่นคงทางจิตใจ และเชื่อมโยงถึงการขาดเสถียรภาพในการงานที่ต้องกระทำเพื่อการดำรงชีพอีกด้วย (เรณูมาศ มาอ่อน, 2544)

อนึ่ง การเลือกและการชดเชยที่ผิดพลาดไปโดยไม่ยั้งคิดบางเรื่องยากที่จะเปลี่ยนแปลง หรือแก้ไขให้เหมือนเดิมได้อีก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) หากครอบครัวใดไม่มีบุตรธิดา หรือสมาชิกคนอื่น ๆ สถานการณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น อาจเป็นสาเหตุทำให้ภาวะวิกฤตในครอบครัวเกิดรวดเร็วยิ่งขึ้น เนื่องมาจากขาดการพึ่งพาหาระหว่างรุ่น ครอบครัวอ่อนแอ ไม่เข้มแข็ง ขาดความเป็น

เอกภาพ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2554) ขาดพื้นฐานทางจิตใจหรือขาดภูมิคุ้มกันทางใจในการปกป้อง ค้ำครอง ป้องกัน และการเผชิญปัญหาทางจิตใจที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของการดำเนินชีวิต (สมจิต พลฤกษ์รัตนนท์, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา, 2567)

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระมหากษัตริย์ไทย รัชกาลที่ 9 พระราชทาน ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2517 ได้ทรงชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่ประชาชนชาวไทย โดยมุ่งให้ประชาชนสามารถดำเนินชีวิตด้วยความมั่นคงตามกระแสสังคมโลกยุคปัจจุบัน ปรับเปลี่ยนแรงกดดันที่เกิดขึ้นกับสังคมไทยและโลกภายนอก โดยนำหลักการของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาประยุกต์ใช้กับตนเอง ครอบครัว และชุมชน ส่งผลให้ประชาชนมีภูมิคุ้มกัน เพื่อเตรียมตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น สามารถดำรงชีวิตบนทางสายกลาง โดยมุ่งเน้นความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกัน การใช้ความรู้ และการมีคุณธรรม โดยหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ให้คุณค่าของหลักการที่ว่า “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” บนพื้นฐานของการมีภูมิคุ้มกันในตนเอง (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559)

นอกจากนี้แผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในทุกมิติและทุกช่วงวัยให้เป็น คนดี คนเก่ง มีความสุข ทั้งกาย ใจ และสติปัญญา รวมทั้งพัฒนาระบบนิเวศที่เอื้อต่อการพัฒนาบุคคล ครอบครัว ชุมชน สถาบันการศึกษา ศาสนา และสื่อ เพื่อหล่อหลอมคนไทยให้มีศักยภาพในมิติต่าง ๆ โดยเริ่มต้นจากการเสริมสร้างครอบครัว ที่ประกอบด้วย บิดา มารดา บุตรธิดาเป็นสำคัญ ด้วยการพัฒนาผู้ที่ทำหน้าที่เป็นพ่อแม่ให้เป็นแบบอย่าง อบรมเลี้ยงดูขัดเกลาบุตรธิดาให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ (ราชกิจจานุเบกษา, 2561) รวมทั้งการสร้างครอบครัวให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีความพร้อมและความมั่นคงทางจิตใจที่สามารถปกป้องค้ำครองครอบครัวให้สามารถดำเนินชีวิตของตนเอง และครอบครัวได้อย่างมีความสุข (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2557)

ผลจากการวิเคราะห์สถานการณ์ทั้งปัจจัยภายในและภายนอกครอบครัว สามารถสะท้อนให้เห็นปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลในครอบครัวทั้งด้านจิตใจและพฤติกรรม รัฐจึงมุ่งเน้นการป้องกันโดยตั้งต้นจากการเสริมสร้างพื้นฐานทางจิตใจของบุคคลภายในครอบครัวให้มีความรัก ความอบอุ่น ความเข้มแข็ง และมีภูมิคุ้มกันทางใจ

ภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัว

ภูมิคุ้มกัน (Immunity) เป็นคำที่ใช้ในความหมายของการป้องกัน ภูมิคุ้มกันประกอบด้วย ภูมิคุ้มกันทางกาย และภูมิคุ้มกันทางใจ ดังนี้

ภูมิคุ้มกันทางกาย (Physical Immunity) เป็นการป้องกันร่างกายไม่ให้เกิดอันตราย เจ็บป่วย หรือเกิดโรค เนื่องจากการติดเชื้อ สิ่งแปลกปลอม สารก่อภูมิแพ้ หรือสารพิษ โดยการทำงานของแอนติบอดี

ภูมิคุ้มกันทางใจ (Psychological Immunity) เป็นการป้องกันทางจิตใจจากสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดความเครียด ความยุ่งยากและประสบการณ์ทางลบ บุคคลตอบสนองต่อความเครียด ด้วยการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันทางใจ ๆ เป็นระบบที่ครอบคลุมการปรับตัวต่อความกดดัน และการส่งเสริมพัฒนาการของบุคลิกภาพให้เกิดปัญญา พฤติกรรม และแรงจูงใจอย่างแรงกล้าที่เปรียบเสมือนเป็นแอนติบอดีทางจิตใจ ที่สนับสนุนความสามารถในการเผชิญแรงกระแทกจากความตึงเครียด การจัดการความเสี่ยง และการเสริมสร้างพัฒนาการของสุขภาวะทางจิตใจ ภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัว มี 2 ประเภท ได้แก่

1. ภูมิคุ้มกันทางใจของบุคคล เป็นการป้องกันทางจิตใจของบุคคลที่ตระหนักรู้ มุ่งมั่น วางแผนหรือคาดการณ์ล่วงหน้าในการฝ่าฟันวิกฤตต่างๆ มีความพร้อมในการเผชิญปัญหา และมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ทางสังคมและเศรษฐกิจ โดยมีจิตลักษณะ หรือลักษณะทางจิตวิทยาที่สะสมอยู่ในตัวบุคคล เป็นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capacity: Psycap) 4 ประการ ได้แก่ (1) การเชื่อมั่นในความสามารถตน (Self-Efficacy) ด้วยการคิดบวก มีสติ ควบคุมอารมณ์และการกระทำของตนเอง ลงมือทำด้วยความพยายามอย่างเต็มที่ (2) การมีความหวัง (Hope) มุ่งสู่อนาคต ใช้ความพากเพียรและเมื่อจำเป็นให้เปลี่ยนวิธีการเพื่อไปให้บรรลุเป้าหมาย (3) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และ (4) การมีความหยุ่นตัวพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง (Resilience) เมื่อถูกรุมเร้าด้วยปัญหา ความทุกข์ยากจากการดำเนินชีวิต โดยมีแหล่งสนับสนุนที่สามารถเล่าประสบการณ์ ขอความช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัวและเพื่อน อีกทั้งที่ก่อให้เกิดความรู้สึกผูกพันทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต (Luthans, F., & Youssef, C.M., 2007; Kaur, T. & Som, R.R., 2020)

2. ภูมิคุ้มกันทางใจของกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มบุคคล ครอบครัว และสังคม สำหรับในบทความนี้มุ่งเน้นโดยเฉพาะภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัว

ภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัว หมายถึง การป้องกันทางจิตใจของสมาชิกครอบครัว ที่ประกอบด้วย บิดามารดาและบุตรธิดาเป็นสำคัญ สมาชิกครอบครัวร่วมกันตระหนักรู้

และเข้าใจภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของครอบครัว วางแผนเตรียมความพร้อมในการเผชิญกับวิกฤตการณ์ที่ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น พร้อมที่จะปรับตัว ปรับใจ ปรับการกระทำของตนเอง และมีแผนที่พร้อมรับกับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ของครอบครัว ที่จะเกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและในอนาคต (สมจิต พฤกษ์รัตนันท์, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา, 2567) คุณลักษณะทางจิตสังคมของภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัว 8 ประการ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2554; รุจา ภูไพบูลย์ และคณะ, 2562; ประทีป จินนี, 2564; สมจิต พฤกษ์รัตนันท์, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา, 2567) ประกอบด้วย

1) ความรักความผูกพัน (Affection) เป็นความรักความผูกพันระหว่างสมาชิกครอบครัว ได้แก่ การสร้างความรักความเข้าใจ และความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของครอบครัว การเอาใจใส่ดูแล การมีเวลาให้กัน การมีโอกาสดูแลกัน การสนับสนุนและให้กำลังใจกัน การใช้เวลาร่วมกันทำกิจกรรมของครอบครัวที่เกิดขึ้นเป็นประจำและที่เกิดขึ้นตามวาระโอกาสสำคัญทางวัฒนธรรมหรือประเพณี

2) ความฉลาดรู้อารมณ์ (Emotional Literacy) โดยสมาชิกทุกคนในครอบครัว มีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ และตอบสนองต่ออารมณ์ของตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม สามารถจัดการกับอารมณ์ ด้านบวก และด้านลบต่าง ๆ ในวิถีทางที่เพิ่มพลังแห่งตน พัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและบุคคลแวดล้อม ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัว ในการเสริมสร้างความฉลาดรู้ของครอบครัว โดยสมาชิกครอบครัวที่เป็นพ่อแม่ จะต้องสร้างความอบอุ่นให้แก่สมาชิกครอบครัว มีความเมตตา มีความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน มีการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ

3) การดำเนินชีวิตครอบครัวอย่างมีความหมาย (Meaning in Life) ได้แก่ การมีภาวะผู้นำและความรับผิดชอบต่อการทำหน้าที่ในครอบครัว มีความพยายามและมุ่งมั่นให้ครอบครัวมีความสุขและมีคุณค่า การวางเป้าหมายชีวิตร่วมกัน การมีกำลังใจในการดำรงชีวิตเพื่ออยู่อย่างมั่นคงและมุ่งมั่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตของชีวิต และการสร้างสมดุลระหว่างครอบครัวและการทำงาน

4) การบริหารจัดการความมั่นคงทางเศรษฐกิจของครอบครัว (Family Security Management) ด้วยการเสริมสร้างความรู้ความสามารถ และทักษะในการประกอบอาชีพ มีรายได้เพียงพอเพียง มีการออม มีความพอประมาณในการใช้จ่าย การเรียนรู้เทคโนโลยีและข่าวสารใหม่ๆ การมีที่อยู่ของตนเองและความปลอดภัย

5) การมีคุณธรรมจริยธรรม (Morality) ได้แก่ การมีความเมตตา มีความรัก มีความกรุณาปรารถนาดีต่อกัน มีความซื่อสัตย์ต่อกัน และการให้อภัยกัน

6) การเห็นคุณค่าของกันและกัน (Appreciation attitude) หมายถึง การมีเจตคติที่ดีต่อผู้อื่น มีความรู้ ความเข้าใจ และยอมรับผู้อื่น มีความสำคัญต่อการสร้างครอบครัวที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตให้กับสมาชิกครอบครัวทุกช่วงวัย ทุกเพศ เพศวิถี และสมรรถนะที่แตกต่างกัน เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตและอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข (อลิสสา แก้วจรัสวิไล และคณะ, 2564)

7) การมีทักษะการคิดเชิงบริหาร (Executive functions) ทักษะพื้นฐานสำคัญของคิดเชิงบริหาร ประกอบด้วย การยับยั้ง ความจำใช้งาน และความยืดหยุ่น เป็นกระบวนการพัฒนาความคิดในสมองส่วนหน้าที่เกี่ยวข้องกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำที่ใช้ในการจัดการชีวิตและการตั้งเป้าหมายในชีวิต ความสามารถยับยั้งใจ เป็นการกำกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง สามารถจดจำสิ่งต่างๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ การมีความคิดริเริ่ม ที่สามารถนำไปสู่ความสำเร็จตามที่พึงประสงค์ ทั้งด้านการเรียน สังคม การทำงาน การมีชีวิตรอบครัวที่เป็นสุข และการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2565)

8) การมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา (Coping strategies) เป็นวิธีการการตอบสนองทางความคิด และการกระทำของบุคคล ด้วยการประเมินสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อจัดการ ต่อสู้ ควบคุม และบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น (ไหมไทย ไชยพันธุ์, 2556)

แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาที่เกี่ยวกับการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัว

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาพื้นฐานทางจิตสังคมและพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัว ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้สังคมและทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา (Bandura's Social Learning Theory & Social Cognitive Learning Theory) ทฤษฎีระบบนิเวศของยูรี บรอนเฟนเบรนเนอร์ (Urie Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory) และการพัฒนาจิตสังคมของอีริกสัน ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีการเรียนรู้สังคมและทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา (Bandura's Social Learning Theory & Social Cognitive Learning Theory) เป็นการเชื่อมระหว่างทฤษฎีการเรียนรู้พฤติกรรมและทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญา เป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญของปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อมโดยถือว่าการเรียนรู้เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์และสิ่งแวดล้อม โดยมนุษย์และสิ่งแวดล้อมต่างมีอิทธิพลต่อกันและกัน การเรียนรู้เกิดขึ้นจากการ

สังเกต การเลียนแบบ และการทำตามแบบ ซึ่งต้องอาศัยการเอาใจใส่ การจดจำเป็นเวลานาน และการมีแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ (Nabavi, R.T. & Bijandi, M.S., 2011)

2. ทฤษฎีระบบนิเวศของยูรี บรอนเฟนเบรนเนอร์ (Urie Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory) (Bronfenbrenner, U. & Morris, P. A., 1998) ทฤษฎีนี้อธิบายพัฒนาการของมนุษย์ว่า นอกจากจะได้รับอิทธิพลจากระบบชีววิทยาแล้ว มนุษย์ยังได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมที่หลากหลาย และปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์กับระบบสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ด้วย ซึ่งสามารถหล่อหลอมพฤติกรรมของเด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ระบบใดที่อยู่ใกล้ชิดเด็กมาก ระบบนั้นก็จะยังมีอิทธิพลต่อประสบการณ์ของเด็กมากขึ้นเท่านั้น สิ่งแวดล้อมแบ่งเป็นภาพวงกลมได้ 4 ระดับ เริ่มจากวงในที่สุดที่อยู่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด คือ ระบบจุลภาค (Microsystem) เช่น ระบบครอบครัว ต่อด้วยระบบกึ่งกลาง (Mesosystem), ระบบภายนอก (Exosystem) และวงนอกที่สุดที่อยู่ห่างเด็กมากที่สุด คือ ระบบมหภาค (Macrosystem) ได้แก่ ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม เป็นแบบแผนของพฤติกรรม ความเชื่อ จารีตประเพณี วิถีชีวิต ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และยังสามารถส่งผลโดยตรงและโดยอ้อม และส่งผลกับบุคคลที่เกี่ยวข้องได้แม้เหตุการณ์จะล่วงเลยไปตามกาลเวลาแล้วก็ตาม (Santrock, J. W. 2011; Guy-Evans, O., 2024)

3. ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson's Theory of Psychosocial Development) ทฤษฎีของอีริกสันได้แบ่งพัฒนาการจิตสังคมของมนุษย์ตลอดช่วงชีวิต ไว้เป็น 8 ขั้น ได้แก่ 1) อายุแรกเกิด ถึง 1.5 ปี มีความไว้วางใจ และความไม่ไว้วางใจ 2) อายุ 1.5 ถึง 3 ปี ความเป็นตัวของตัวเอง และความไม่มั่นใจในตนเอง 3) อายุ 3 ถึง 6 ปี ความคิดริเริ่ม และ ความรู้สึกผิด 4) อายุ 6 ถึง 13 ปี ความขยันหมั่นเพียร และ การมีปมด้อย 5) อายุ 13 ถึง 19 ปี การมีอัตลักษณ์ของตนเอง และความสับสนในบทบาทของตนเอง 6) อายุ 20 ถึง 35 ปี ความใกล้ชิดผูกพัน และ ความอ้างว้างโดดเดี่ยว 7) อายุ 36 ถึง 59 ปี การทำประโยชน์ให้ผู้อื่น และการเห็นประโยชน์ของตน 8) อายุ 60 ถึง 80 ปี ถึง เสียชีวิต ความรู้สึกภูมิใจในเกียรติ และความสิ้นหวัง โดยช่วงที่ 1 ถึงช่วงที่ 5 เป็นช่วงเรียนรู้ การสะสมประสบการณ์ในการแก้ปัญหา และการปรับตัวเพื่อสร้างอัตลักษณ์ ช่วงที่ 6 เป็นช่วงการสร้างครอบครัว การสร้างฐานะ การอบรมเลี้ยงดูบุตรธิดา ช่วงที่ 7 และ 8 เป็นการทำความดีประโยชน์ให้สังคม และความภาคภูมิใจในประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา ซึ่งวิธีการที่บุคคลจัดการกับปัญหาในขั้นหนึ่ง ๆ ก่อนจะเลื่อนไปยังขั้นต่อไป จะเป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมในขั้นต่อ ๆ ไป (งามตา วนิทานนท์, นพวรรณ โชติบัณฑิต และวัลภา สบายยิ่ง, 2547; นพมาศ แซ่เสี้ยว, งามตา วนิทานนท์ และอรพินทร์ ชูชม, 2551; Kail, R.V., & Cavanaugh, J.C., 2016)

แนวทางการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัว

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัว มีหลักการ 2 แนวทาง ได้แก่

1. การอบรมขัดเกลาทางสังคมของครอบครัว

ครอบครัว เป็นสถาบันทางสังคมที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาการด้านจิตใจและพฤติกรรมตลอดจนการดำรงตนอยู่ในสังคม โดยเฉพาะวิธีการอบรมเลี้ยงดูบุตรธิดาในครอบครัว เป็นตัวกำหนดสำคัญว่าพัฒนาการด้านจิตใจและพฤติกรรมของเด็กผู้ได้รับการเลี้ยงดูจะเป็นไปในรูปแบบใด และจะต้องตระหนักอยู่เสมอว่าในขณะที่การอบรมเลี้ยงดูเด็กเกิดขึ้นก็จะมีปฏิสัมพันธ์เกิดขึ้นเสมอระหว่างผู้อบรมเลี้ยงดูกับผู้ได้รับการอบรมเลี้ยงดู การใช้วิธีการอบรมเลี้ยงดูที่สามารถให้การตอบสนองพื้นฐานทางจิตใจได้ จะช่วยให้เด็กเรียนรู้และซึมซับลักษณะพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพ คือ ความรู้สึกไว้วางใจผู้เลี้ยงดู ซึ่งความรู้สึกสำคัญนี้จะสามารถแผ่ขยายไปยังผู้อื่นและสังคมแวดล้อมอื่นเมื่อเด็กเติบโตขึ้น อีกทั้งยังสามารถปรับตนให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่จะต้องตระหนักไว้เสมอ คือ สภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกครอบครัว ยังมีอิทธิพลต่อการสร้างปฏิสัมพันธ์ทั้งทางบวกและทางลบต่อครอบครัว ทั้งโดยรวมและโดยเฉพาะต่อบิดามารดา ซึ่งจะเป็นตัวแบบพื้นฐานสำคัญให้บุตรธิดาได้ซึมซับลักษณะจิตใจและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่อยู่ในกระบวนการอบรมเลี้ยงดูบุตรธิดาอีกด้วย (จรรยา สุวรรณทัต, 2547)

แม้ว่าจะมีปัจจัยสำคัญหลายอย่างที่ส่งผลกระทบต่อระบบสังคมและระบบครอบครัว แต่มีปัจจัยหนึ่งที่เราเห็นได้ชัดว่า สามารถกระทบกระเทือนต่อระบบสังคมและระบบครอบครัว นั่นก็คือปัจจัยด้านการอบรมเลี้ยงดูขัดเกลาทางสังคมหรือการอบรมบุคคลให้รู้จักระเบียบสังคม (Socialization) ซึ่งการเรียนรู้ระเบียบสังคม เป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากต่อการพัฒนาพื้นฐานทางจิตใจและพฤติกรรมของบุคคลตามที่สังคมต้องการ จัดเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลได้มีการเรียนรู้และซึมซับวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี บรรทัดฐานทางสังคม อุปนิสัยใจคอ และคุณค่าของระบบสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่เข้าไปเป็นของตน ตลอดจนยอมรับและกระทำตามกฎเกณฑ์ของสังคมในชีวิตประจำวันจนเป็นนิสัย เรียนรู้วัฒนธรรมต่าง ๆ ในสังคมเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถอยู่ในสังคมอย่างมีระเบียบและเป็นสุข สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ และสามารถปฏิบัติตามค่านิยม อุดมคติและระดับความทะเยอทะยานของตนได้ สามารถมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ตามความมุ่งหวังของสังคมหรือบุคคลส่วนใหญ่ในสังคม (จรรยา สุวรรณทัต, 2547) ตัวแทนของสังคมที่ทำหน้าที่อบรมขัดเกลาทางสังคม ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน โรงเรียน ศาสนา กลุ่มอาชีพ และสื่อ อย่างไรก็ตาม ครอบครัว ถือเป็นตัวแทนแรกที่มีความใกล้ชิดและอำนาจ

หน้าที่ในการดูแลเด็กจึงมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อเด็กมากที่สุด (งามตา วนิชานนท์, นพวรรณ โชติบัณฑิต และวัลภา สบายยิ่ง, 2547; Karkashadze, N., Kuprashvili, T. & Gugeshashvili, T., 2023)

สำหรับการอบรมขัดเกลาทางสังคมของครอบครัวนั้น เป็นกระบวนการเรียนรู้ความคิด ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยม และบรรทัดฐานของครอบครัวที่บุคคลนั้นเป็นสมาชิก กลไกทางจิตวิทยาที่อธิบายถึงกระบวนการอบรมขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวที่สามารถหยั่งรากลงไปในตัวเด็ก มี 4 แบบ คือ 1) การเลียนแบบ เป็นการที่เด็กทำตามอย่างพฤติกรรมของผู้เป็นต้นแบบ คือ บิดามารดา ซึ่งพฤติกรรมเลียนแบบนี้จะหยั่งรากลึกกลงไปในระยะยาว 2) การเทียบเคียง โดยเด็กจะซึมซับ พฤติกรรม เจตคติ และค่านิยมของบิดามารดาเป็นของตน 3) ความอับอาย เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อถูกจับได้และถูกตำหนิว่าทำเสื่อมเสีย 4) ความรู้สึกผิด เป็นความรู้สึกผิดและลงโทษตัวเอง แม้ไม่มีบุคคลอื่นอยู่ในที่นั้น โดยแต่ละแบบมีขั้นตอนการอบรมขัดเกลาที่แตกต่างกันไป อีกทั้งพ่อแม่ พี่ น้อง เครือญาติ และผู้เกี่ยวข้อง ต่างมีอิทธิพลในกระบวนการขัดเกลาทางสังคม ทั้งเชิงส่งเสริม และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสมาชิกครอบครัว ด้วยเหตุนี้ การอบรมขัดเกลาทางสังคมของครอบครัว จึงเป็นวิธีการหนึ่ง ที่จะช่วยเสริมสร้างคุณภาพของสมาชิกครอบครัว ทั้งด้านจิตใจ พฤติกรรม และสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว การอบรมขัดเกลาทางสังคมของครอบครัวมีความสำคัญทั้งในมุมมองด้านบุคคลและด้านสังคม ได้แก่ เป้าหมายในการปลูกฝังวินัย ความมุ่งมั่นของชีวิต เอกลักษณ์ของตน และการรู้จักบทบาททางสังคม (งามตา วนิชานนท์, นพวรรณ โชติบัณฑิต และวัลภา สบายยิ่ง, 2547) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา ทฤษฎีระบบนิเวศ และทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน ดังได้กล่าวแล้ว

บุคคลที่สมควรได้รับการขัดเกลาทางสังคม คือ เด็ก และเยาวชนที่เป็นสมาชิกครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โลกแห่งความผันผวน อย่างไรก็ตามการอบรมขัดเกลาทางสังคมสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตในทุกมิติและทุกช่วงวัย ตามแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการจิตสังคม 8 ขั้น ของอีริกสัน (Erik Erikson, 1902-1994) นอกจากนั้นสมควรมีการจัดกระบวนการอบรมขัดเกลาทางสังคมเป็นเฉพาะให้แก่เด็กและเยาวชนที่มีการละเมิดสิทธิ มีการกระทำความรุนแรงต่อเด็กและเยาวชนโดยบุคคลในครอบครัว ทำให้เด็ก เยาวชน และครอบครัวประสบปัญหา ไม่สามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ของโลกแห่งความผันผวนได้เท่าที่ควร มีจุดอ่อนในการป้องกัน ดูแลช่วยเหลือตนเองและบุคคลในครอบครัว สมาชิกครอบครัวต้องประสบปัญหาด้านจิตใจ ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เกิดความขัดแย้ง ความรุนแรงระหว่างสมาชิกครอบครัว นำไปสู่ความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความเครียด ความหุนหันพลันแล่น ไม่

สามารถควบคุมอารมณ์ และการกระทำที่ไม่เหมาะสมของตนเองได้ ส่งผลให้สมาชิกครอบครัวเกิดความแตกแยก เกิดความทุกข์ใจ ชีวิตความเป็นอยู่ไม่ราบรื่น ไม่สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น รวมทั้งไม่มีแผนที่จะรองรับการเปลี่ยนแปลง หรือ ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่จะต้องประสบทั้งในปัจจุบันและในอนาคต เกิดการเจ็บป่วยทางจิตใจ ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างและบุคคลในครอบครัว (Karkashadze, N., Kuprashvili, T., & Gugeshashvili, T., 2023)

2. การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัว

บุคคลที่ทำให้ครอบครัวประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต คือ บิดามารดาและบุตรธิดา การพัฒนาสมาชิกครอบครัวในยุคปัจจุบันจำเป็นต้องมีการพัฒนาทุกมิติและทุกช่วงวัย จึงเป็นความท้าทายต่อสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา กลุ่มบุคคล ชุมชน สังคม และหน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้มีพื้นฐานทางจิตใจและพฤติกรรมของภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัวและสามารถดำเนินชีวิตต่อไปในสังคม เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณภาพของประเทศชาติต่อไป ดังนั้นการจัดโปรแกรมการอบรมที่เข้มข้นเพียงพอจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน โดยมีเป้าหมาย รูปแบบวิธีการ และกลยุทธ์ ดังนี้

2.1 เป้าหมายในการจัดกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกครอบครัว

2.1.1 ตระหนักรู้ในความสำคัญของครอบครัว มีความยืดหยุ่นในชีวิต สามารถปรับตัวเพื่อรับการเปลี่ยนแปลง

2.1.2 มีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตพร้อมที่จะพัฒนาชีวิตของตนเองและของสมาชิกครอบครัวให้มีความหมายและมีคุณค่า

2.1.3 ได้พัฒนาทักษะทางสังคม และทักษะข้ามวัฒนธรรม โดยการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และสามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในทีม หรือในกลุ่มที่มีความหมาย

2.1.4 มีทักษะการเป็นผู้นำ เป็นผู้นำของครอบครัวที่มีความรู้ความสามารถ และทักษะในการให้คำปรึกษาแนะนำ ช่วยเหลือสนับสนุนสมาชิกครอบครัว และสมาชิกในชุมชนและสังคม ให้มีความสุข และความสำเร็จในชีวิต

2.1.5 มีทักษะในการบริหารจัดการปัญหาอุปสรรค ทั้งปัญหาด้านจิตใจ อารมณ์ และปัญหาพฤติกรรมของตนเอง

2.2 รูปแบบวิธีการหรือเทคนิคสำหรับการดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้แก่สมาชิกครอบครัวนั้น มีรูปแบบหรือหรือเทคนิคที่หลากหลาย ดังตัวอย่างต่อไปนี้

2.2.1 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในการเสริมสร้างทักษะต่าง ๆ ในชีวิต โดยให้เรียนรู้ตามสภาพจริง (Authentic learning: AL) จากสถานการณ์และปัญหาจริงที่สอดคล้องกับสมาชิกครอบครัว (Chabeli, M., Nolte, A. & Ndawo, G., 2021)

2.2.2 การจัดกิจกรรมโดยใช้วิธีการระดมสมอง (Brain storming) เป็นการร่วมกันในการเรียนรู้ (Collaborative Learning) ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and Innovation) โดยสมาชิกครอบครัวแต่ละคนร่วมกันเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาที่ต้องแก้ไข โดยเฉพาะปัญหาด้านจิตใจและพฤติกรรมที่ทำให้สมาชิกครอบครัวไม่สบายใจ ทุกข้อใจ ร่วมกันเสนอทางออกทุกมุมมองให้มากที่สุด โดยไม่มีการตำหนิความคิด เป็นการกระตุ้นให้เกิดความคิดที่แตกต่างไปจากเดิม เกิดความคิดใหม่ ที่สมาชิกครอบครัวเห็นพ้องกันว่าสามารถช่วยคลี่คลายปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เป็นทางเลือกในการตัดสินใจ การวางแผน และการนำไปใช้ (สุริโย ชูจันทร์ และอดิศักดิ์ ภูมิรัตน์, 2562; สามารถ สว่างแจ้ง และชัยวิชิต เขียรชนะ, 2565: Mawardi, I.M. & Cahyadi, N., 2024)

2.2.3 การจัดการเรียนรู้โดยการกำหนดสถานการณ์จำลอง (Simulation Based Learning) สมาชิกครอบครัวมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยใช้จำลองสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจริงที่ทำให้สมาชิกครอบครัวไม่สบายใจ ร่วมกันเรียนรู้ ช่วยกันร่วมกันคิด คิวิเคราะห์ความคิด ความรู้สึก ช่วยกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อหาทางแก้ไข หรือกอบกู้สถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นปัญหา เพื่อให้สมาชิกครอบครัวได้เรียนรู้และเผชิญกับปัญหาในสถานการณ์ใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด ทำให้สมาชิกมีความมั่นใจในการเผชิญปัญหาและเกิดความสบายใจยิ่งขึ้น (วรางคณา คุ่มสุข และมาเรียม นิลพันธุ์, 2564)

2.2.4 การใช้บทบาทสมมุติ (Role-play) โดยให้สมาชิกที่รู้สึกไม่สบายใจ มีปัญหาทุกข้อใจ ได้สวมบทบาทด้วยการเลียนแบบและแสดงท่าทาง จินตนาการ รวมทั้งความจำ อารมณ์ ความรู้สึก และเจตคติ ทั้งของตนเองและของสมาชิกคู่อื่น เพื่อให้สมาชิกที่แสดงบทบาทสมมุติได้เข้าใจลึกซึ้งถึงปัญหา รับรู้ถึงสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นจริง และหาทางออกของปัญหา ร่วมกันกับสมาชิกคนอื่น ๆ (อนรรฆอร บุรณานนท์, 2565)

2.2.5 การประเมินผลการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อประเมินผลว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นโดยวิธีการต่างๆ นั้น สามารถช่วยปรับเปลี่ยนสภาพจิตใจของสมาชิกในครอบครัวได้มากน้อยเพียงใด และหากสภาพจิตใจของสมาชิกครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น สมาชิกครอบครัวใส่ใจกันมากขึ้น เห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น ช่วยกันหาทางป้องกันไม่ให้มีสิ่งใดที่กระทบกระเทือนด้านจิตใจ มีผลทำให้ภูมิคุ้มกันทางใจเพิ่มขึ้น และทุกชีวิตในครอบครัวมีความสุข

มากยิ่งขึ้น (สมจิต พุกษะรัตนนท์, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา, 2567)

2.3 กลยุทธ์ในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัว จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยได้มีข้อค้นพบว่าการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัวนั้น สมาชิกครอบครัวสามารถกำหนดกิจกรรม และเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการเรียนรู้แบบให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางตามวิธีการหรือกลยุทธ์ต่างๆ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยา ต่อไปนี้ (สมจิต พุกษะรัตนนท์, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา, 2567)

2.3.1 กลยุทธ์การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Collaborative Learning Strategy) เป็นวิธีการที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) (ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา, 2537 อ้างถึงใน ปิยวรรณ รุ่งวรพงศ์, 2559; ทิศนา ขัมมณี, 2560; Schunk, D.H., 2012) โดยกลยุทธ์การเรียนรู้แบบร่วมมือ เป็นกระบวนการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และทักษะจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่นและได้เห็นปัญหาในลักษณะรูปธรรมตามสถานการณ์จริง โดยสมาชิกกลุ่มต้องตระหนักว่าทุกคนมีความสำคัญ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การรับผิดชอบในหน้าที่ การปรึกษาหารือ การพึ่งพาอาศัยกัน การทำงานร่วมกัน การเคารพในความเห็นหรือการตัดสินใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกครอบครัวนำหลักการการเรียนรู้แบบร่วมมือมาใช้ปรับตัวในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว

2.3.2 กลยุทธ์การสะท้อนคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Reflections Strategy) เป็นวิธีการที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning Theory) ที่มุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง การให้ความหมายใหม่ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในการแก้ปัญหา ประกอบด้วย การเรียนรู้ประสบการณ์ (Experience) การสะท้อนคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Reflection) การวิพากษ์เชิงวาทกรรม (Critical Discourse) และการปฏิบัติ (Action) ซึ่งเป็นการนำประสบการณ์มาวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิด นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรม (Mezirow, J. & Associates, 2000) เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และเข้าใจตนเอง คิด วิเคราะห์ เปรียบเทียบ วางแผน แก้ไขปัญหา (Lauterbach, S.S. & Becker, P.H., 1996) ปฏิบัติภารกิจในครอบครัวด้วยความเต็มใจ สอดคล้องกับการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ได้แก่ การเรียนรู้ทางปัญญา (Cognitive Learning) ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) การสะท้อนคิด (Reflective Thinking) การแก้ปัญหา (Problem Solving) การใช้เหตุผลในการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ (Rational Decision Making) การสื่อสาร (Communication) การร่วมมือ (Collaboration) ความฉลาดรู้อารมณ์ (Emotional

Literacy) การสร้างสรรค์ความรู้ร่วมกัน (Creativity) และการรู้คิดเชิงอภิปัญญา (Metacognition) ซึ่งเป็นการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อกระบวนการทางจิต ความคิดและอารมณ์ของตนเอง รู้สิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง ผู้เรียนต้องสร้างการเปลี่ยนแปลง วางแผน ควบคุมกำกับ และปรับวิธีการหรือกลยุทธ์เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน (Chabeli, M., Nolte, A. & Ndawo, G., 2021)

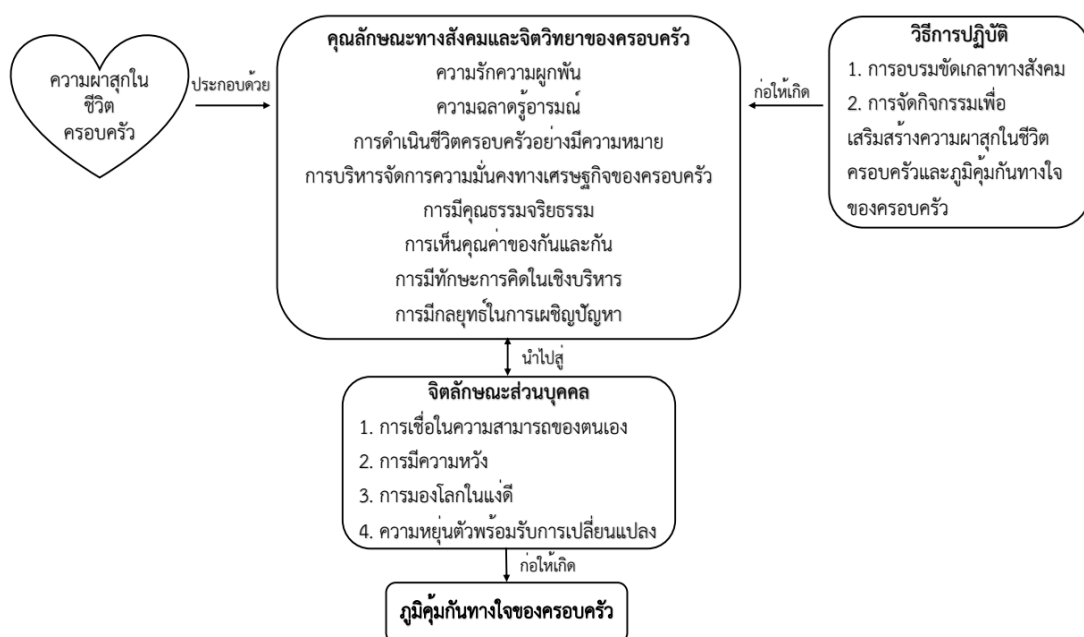
2.3.3 กลยุทธ์การบริหารจัดการชีวิตครอบครัวด้วยแนวคิดเอสโอซี (Family Life Management Strategy) เป็นวิธีการที่มีพื้นฐานมาจากแนวคิดเอสโอซี (Selective Optimization with Compensation, SOC) (Baltes, P. & Baltes, M., 1990) ที่เน้นกระบวนการคิดของบุคคลและครอบครัวในการแสวงหาทางเลือก (Selection) ที่ดีที่สุด เพื่อนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย (Optimization) และการหาทางเลือกอื่นเพื่อนำไปปฏิบัติใหม่หากการปฏิบัติที่เลือกไว้เดิมยังไม่ได้ผล (Compensation) ซึ่งการทดแทนทางเลือกเดิมเป็นการปรับเปลี่ยนวิธีการคิด วิธีการเลือก หรือประยุกต์ทางเลือกอื่น หรือขอความช่วยเหลือจากภายนอก เพื่อคงระดับการปฏิบัติที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดนั้นไว้เมื่อมีการสูญเสียสิ่งที่เลือกไว้เดิม หรือการปรับเปลี่ยนเป้าหมายใหม่เพื่อทดแทนเป้าหมายที่วางไว้เดิม

สรุปผล

สมาชิกทุกคนในครอบครัวต่างปรารถนาความสุขในการดำเนินชีวิต แต่จากการเปลี่ยนแปลงสภาพสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม อาจก่อให้เกิดภาวะวิกฤตในครอบครัว ทำให้เป้าหมายดังกล่าวเปี่ยงเบนไปโดยตั้งใจหรือไม่ได้ตั้งใจ เกิดผลกระทบต่อความรู้สึก อารมณ์ ความมั่นคงทางจิตใจ และการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายของสมาชิกและสมาชิกของครอบครัว การป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาทางจิตใจและพฤติกรรมเบี่ยงเบนภายในครอบครัว ถือได้ว่าเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้สมาชิกครอบครัว บุคคลในครอบครัวโดยเฉพาะบิดามารดาจะเป็นตัวแบบพื้นฐานสำคัญในการขัดเกลาบุตรธิดาให้ได้เรียนรู้ ซึมซับ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม และบรรทัดฐานของครอบครัว การมีแผนพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่บิดามารดา บุตรธิดา และสมาชิกอื่นในครอบครัว โดยการประยุกต์ใช้หลักการแนวคิดจากทฤษฎีต่าง ๆ ทางจิตวิทยา เช่น ทฤษฎีการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Collaborative learning) ทฤษฎีการสะท้อนคิดเชิงวิพากษ์ (Critical Reflections) และทฤษฎีการบริหารจัดการชีวิตครอบครัว (Family Life Management) ด้วยการแสวงหาทางเลือกที่ดีที่สุด การนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุด หรือการเลือกทางอื่น ๆ เพื่อชดเชยการเลือกที่นำไปปฏิบัติแล้วไม่เกิดผล (Selective Optimization with Compensation) มาเป็นแนวทางในการบริหารจัดการชีวิตและสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้ครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวมีความสุข

องค์ความรู้ใหม่

สมาชิกครอบครัวมีศักยภาพในการเลือกวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองและครอบครัวที่ประสบความสำเร็จและความผาสุก ด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยบิดามารดาเป็นต้นแบบในการอบรมขัดเกลาทางสังคมให้แก่บุตรธิดาและต่างก็สามารถมีอิทธิพลต่อกัน วิธีการอบรมขัดเกลาทางสังคมของครอบครัว และการจัดกิจกรรมต่าง ๆ สามารถประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยา ได้แก่ การเรียนรู้ร่วมกัน การสะท้อนคิดเชิงวิพากษ์ และการบริหารจัดการชีวิตครอบครัว เพื่อพัฒนาคุณลักษณะทางสังคมและจิตวิทยาของครอบครัว รวมทั้งจิตลักษณะส่วนบุคคลของสมาชิกครอบครัว ซึ่งเป็นการเสริมสร้างให้ครอบครัวเกิดภูมิคุ้มกันทางใจ ความผาสุกในการดำเนินชีวิตจะเกิดขึ้น เมื่อสมาชิกครอบครัวสามารถป้องกัน วางแผน พร้อมเผชิญปัญหาความทุกข์ใจ และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตครอบครัวไปสู่เป้าหมาย ดังแสดงในรูปที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่ของภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัว

เอกสารอ้างอิง

- เรณูมาศ มาอ่อน. (2544). *ประสิทธิผลของการฝึกอบรมทางจิตพฤติกรรมศาสตร์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ในกลุ่มนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัย*. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ไหมไทย ไชยพันธุ์. (2556). ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และกลวิธีการเผชิญปัญหาแนวทางในการจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงาน. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 5(3), 151-161.
- งามตา วนินทานนท์, นพวรรณ โชติบัณฑิต, วไลยา สบายยิ่ง. (2547). *การอบรมขัดเกลาทางสังคมของครอบครัว: จิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จรรยา สุวรรณทัต. (2547). *ระบบครอบครัวกับระบบสังคม: จิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ทิตนา แคมมณี. (2560). *ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพมาศ แซ่เสี้ยว, งามตา วนินทานนท์ และอรพินทร์ ชูชม. (2551). การปรับตัวทางจิตสังคมและลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน. *วารสารวิจัย มช.* (บค.), 8(2), 151-163.
- ประกาศเรื่องยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580). (2561, 13 ตุลาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่มที่ 135 ตอนที่ 82 ก, หน้า 1-61.
- ประทีป จินฉิ่ง, ยุทธนา ไชยจุล, อูชา ศรีจินดารัตน์, สิทธิพร ครามานนท์, ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร, ชูศรี วงศ์รัตนะ และคณะ. (2564). การสร้างองค์ประกอบความเข้มแข็งของครอบครัวตามบริบทสังคมไทย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 27(1), 8-40.
- ปิยวรรณ รุ่งวรพงษ์. (2559). ระบายภาพผ่านเฟซบุ๊ก : ปรากฏการณ์ศึกษาการใช้เฟซบุ๊ก ของกลุ่มนักศึกษาไทยในต่างแดน. *วารสารวิจัยราชภัฏพระนครสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 11(2), 84-98.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2554). ความเข้มแข็งของครอบครัว. *สารานุกรมศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 54(2019), 12-17.
- ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580). (2561, 13 ตุลาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่มที่ 135 ตอนที่ 82 ก หน้า 1-61.

- รุจา ภูไพบูลย์ และคณะ (2562). *การศึกษาครอบครัวไทยแบบบูรณาการตามวงจรชีวิต ครอบครัว*. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย และมหาวิทยาลัยมหิดล.
- ลักขณา สรีวัฒน์. (2565). ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร. *วารสารการบริหารและนิเทศการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 13(3), 7-19.
- วรางคณา คัมสุข และมาเรียม นิลพันธุ์. (2564). การเรียนรู้โดยใช้สถานการณ์จำลองเสมือนจริง. *วารสารสภาการสาธารณสุขชุมชน*, 3(1), 1-11.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย : วัยรุ่น-วัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมจิต พฤกษ์รัตนนท์, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2567). การพัฒนากลยุทธ์จิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของครอบครัววัยผู้ใหญ่ตอนต้น กลุ่มจังหวัดภาคกลางปริมณฑล. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 25(2), 290-301.
- สามารถ สว่างแจ้ง และชัยวิชิต เขียรชนะ. (2565). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมทักษะในศตวรรษที่ 21 ของนักเรียนสังกัดคณะกรรมการการอาชีวศึกษา. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 7(4), 1-17.
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2557). *ความรู้สำหรับพ่อแม่่มือใหม่*. เข้าถึงได้จาก <http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER5/DRAWER087/GENERAL/DATA0000/00000038.PDF>
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). *29 พฤศจิกายน 2559 ครบรอบ 17 ปีพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทาน “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” สู่ความสุขอย่างยั่งยืนของคนไทย*. เข้าถึงได้จาก https://www.nesdc.go.th/ewt_news.php?nid=6280&filename=index
- สุริโย ชูจันทร์ และอดิศักดิ์ ภูมิรัตน์ (2562). แนวทางเชิงกลยุทธ์ การระดมสมองอย่างมีประสิทธิภาพ. *วารสารควบคุมโรค*, 45(2), 115-124.
- อนรรฆอร บุรณานนท์. (2565). การพัฒนาทักษะการสื่อสารโดยใช้บทบาทสมมติสำหรับนักศึกษา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม. *วารสารวิชาการนวัตกรรมการสื่อสารสังคม*, 10(1), 101-108.

- อลิสสา แก้วจรัสวิไล และคณะ. (2564). เจตคติการเห็นคุณค่าผู้สูงอายุและพฤติกรรมเอื้อต่อสังคมของนิสิตปริญญาตรีภาคจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 16(2), 119-130.
- Baltes, P. & Baltes, M. (1990). *Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation*. In: P. Baltes, & M. Baltes. (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York : Cambridge University Press.
- Chabeli, M., Nolte, A. & Ndawo, G. (2021). Authentic learning: a concept analysis. *Global Journal of Health Science*, 13(4), 12-23.
- Guy-Evans, O. (2020). *Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory*. *Simple Psychology*, Retrieved from: <https://www.simplypsychology.org/bronfenbrenner-macrosystem.html>
- Kail, R.V. & Cavanaugh, J.C. (2016). *Human Development. A Life-Span View*. (7th Ed.). Boston, MA : Cengage Learning.
- Karkashadze, N., Kuprashvili, T. & Gugeshashvili, T. (2023). The role of the family in the socialization of the individual, contemporary problems and perspectives. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, 1(37). 1-9.
- Kaur, T. & Som, R.R. (2020). The Predictive role of resilience in psychological immunity: a theoretical review. *Int J Cur Res Rev*, 12(22), 139-143.
- Lauterbach, S.S. & Becker, P.H. (1996). Caring for self: becoming a self-reflective nurse. *Holist Nurs Pract*, 10(2), 57-68.
- Luthans, F. & Youssef, C.M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management*, 33(3), 321-349.
- Mawardi, I.M., & Cahyadi, N. (2024). Strategy for improving human resources quality through training and brainstorming. *JIMKES*, 12(6), 2629-2636.
- Mezirow, J. & Associates. (2000). *Learning as transformation: critical perspectives on a theories in progress*. San Francisco, CA : Jossey-Bass, Inc.

- Nabavi, R.T. (2012). Bandura's social learning theory & social cognitive learning theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 589.
- Santrock, J.W. (2011). *Life-span development*. (13th ed.). New York : McGraw-Hill Company.
- Schunk, D.H. (2012). *Learning theories: an educational perspective*. (6th ed.). Boston, MA : Pearson Education Inc.

