



รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวอบอุ่น The Buddhist Family Well-Being Development Model Based on The Warm Family Foundation

¹ปัทมน์ อติเรกสาร Patamol Adireksarn

²พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนโฑ Phrakrusanggharak Ekkapat Abhichando

³ประสิทธิ์ แก้วศรี Prasit Kaewsi

¹²³คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹²³Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

¹Corresponding author, e-mail: buapatamol@gmail.com

Received June 25, 2023; Revised January 23, 2024; Accepted: March 11, 2024



บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบพื้นฐานของครอบครัวอบอุ่นและสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธ และเพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวอบอุ่น เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ พระสงฆ์ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาครอบครัว และครอบครัวตัวอย่าง รวมจำนวน 9 รูป/คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการขอสรุแบบอุปนัย ผลการวิจัยพบว่า 1. องค์ประกอบพื้นฐานของครอบครัวอบอุ่นและสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธมีดังนี้ 1) องค์ประกอบของครอบครัวอบอุ่น เป็นองค์ประกอบที่สะท้อนถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวในด้านต่างๆ มี 4 ด้าน คือ ด้านการมีส่วนร่วมในครอบครัว การสื่อสารในครอบครัว การแสดงออกทางอารมณ์ และด้านการปรับตัวของสมาชิกในครอบครัว 2) องค์ประกอบสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธ มีลักษณะเป็นกระบวนการที่เป็นพลวัตของครอบครัวที่แสดงถึงความสามารถในการปรับสมดุลของครอบครัว มี 4 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิต และด้านปัญญา 2. รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวอบอุ่น คือ 1) ด้านกาย ประกอบด้วย แนวทางการปฏิบัติร่วมกันในครอบครัว การใช้ร่างกาย และสุขภาพร่างกาย 2) ด้านสังคม ประกอบด้วย การสื่อสารสร้างปฏิสัมพันธ์ และสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน 3) ด้านจิต ประกอบด้วย คุณลักษณะจิต ศักยภาพจิต และสุขภาพจิต 4) ด้านปัญญา ประกอบด้วย หลักการคิดพิจารณาไตร่ตรอง และปัญญาหาทางแก้ไขปัญหา

คำสำคัญ: สุขภาวะ; ครอบครัวเชิงพุทธ; ครอบครัวอบอุ่น

Abstract

This research employed the qualitative research methodology. Its objectives were purpose made to study the fundamental components of sympathetic family and Buddhist healthy family and also to examine the development model of the Buddhist health family based on the sympathetic family. In the research, in-depth interview of nine key informants comprising of Buddhist monks, Buddhist psychological and family psychological expertise was made through purposive sampling and then data analysis was done by means of induction respectively. The research results were found that: 1. The Buddhist fundamental components of sympathetic and health family: 1) The fundamental components of a happy family basically refer to the reflection on the active interaction between the members of family done through variety of means which could be typically classified by four dimensions, family participation, intra-family communication, expression of emotion, and family-member adjustment. 2) In the Buddhist health family components, they embrace the dynamic processes of characteristics indicating the competency of family-balance adjustment where four dimensions, physical, social, mental and wisdom, are unavoidably required. 2. The Buddhist development model on the healthy family based on the sympathetic family: 1) In the physical dimension; it consists in the following ones: participative guidelines in the family, bodily working, and physical health. 2) In the social dimension; it means the following ones: communication for interaction, and right understanding of one another. 3) In the mental dimension; it refers to the following ones: mental character, mental ability, and mental health. 4) In the wisdom dimension; it requires these principles: principle for a critical thinking, and wisdom leading to certain solution of problem.

Keywords: Well-being; Buddhist family; Warm family

บทนำ

ในปัจจุบันชาวพุทธในสังคมไทย มีลักษณะการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับความเป็นจริง โดยเน้นกายจิตและสิ่งที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกันในชีวิตต่างๆ เช่นหลักทศ 6 ได้อธิบายถึงความสัมพันธ์ของสังคมในครอบครัว คือ บิดา มารดา บุตรธิดาและสังคมในระดับชุมชน คือ มิตร ครูอาจารย์ นายจ้างลูกจ้าง รวมถึงบรรพชิตลคฤหัสถ์ด้วยให้สอดคล้องซึ่งสัมพันธ์กันกับหลักหรือกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เมื่อตนเองและครอบครัวเข้มแข็ง สังคมก็จะเข้มแข็ง ประเทศชาติก็จะเข้มแข็งตามไปด้วย ทั้งนี้เพราะ “ครอบครัวที่อบอุ่นซึ่งถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาประเทศ” (ธีระพงษ์ มาลัยทอง และคณะ, 2557) การได้รับความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจจากสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งที่มีความยิ่ง เพราะจะช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ รวมทั้งเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคมและประเทศชาติ



จากการเปลี่ยนแปลงของกระแสสังคมโลกที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างประชากร เศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี ทัศนคติในการดำเนินชีวิตและค่านิยมสมัยใหม่ ส่งผลต่อโครงสร้าง บทบาทและสัมพันธภาพในครอบครัว จากการศึกษาการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวอบอุ่นที่ผ่านมา พบว่าปัญหาและความต้องการของครอบครัวในแต่ละประเภทที่ส่งผลต่อสุขภาวะครอบครัว คือปัญหาพ่อหรือแม่ เลี้ยงลูกตามลำพัง (Single-Parent Families) พ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวต้องรับภาระในครอบครัวเพิ่มขึ้น ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและการดูแลเลี้ยงดูบุตร ต้องรับภาระหน้าที่ในการเป็นทั้งพ่อและแม่ ส่งผลให้เกิดความเครียดจนส่งผลต่อภาวะการเป็นโรคซึมเศร้า (วรเวศม์ สุวรรณระดา, 2559) เนื่องจากผู้วิจัยไม่สามารถทำหน้าที่ได้เต็มที่ทั้งสองด้าน และพ่อเลี้ยงเดี่ยว มักประสบปัญหาเรื่องการเลี้ยงดูบุตร โดยเฉพาะบุตรสาว ในขณะที่แม่เลี้ยงเดี่ยว มักประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจเป็นหลัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เคยแต่ทำหน้าที่ดูแลรับผิดชอบงานในบ้านเพียงอย่างเดียว (พิมพ์รพีพร สุทธาราช, 2549)

นอกจากนี้สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้รายงานสถานการณ์ความเข้มแข็งของครอบครัวไทย พ.ศ. 2559 พบว่า ความเข้มแข็ง ของครอบครัว ทั้ง 5 ด้าน มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก ปี พ.ศ. 2558 แต่ยังต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน 2 ด้าน คือ ด้านสัมพันธภาพ และด้านการทำหน้าที่ของครอบครัว ยกเว้นด้านการพึ่งพาตนเอง ด้านทุนทางสังคม และด้านการหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยง และการปรับตัวได้ในภาวะยากลำบาก ที่มีความเข้มแข็งสูงกว่าค่าเกณฑ์มาตรฐาน (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2560) เกณฑ์มาตรฐานเท่ากับร้อยละ 74 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2558)

ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นทุกวันนี้ สามารถป้องกันได้ด้วยการสร้างครอบครัวให้เข้มแข็งซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจกันของสมาชิกในครอบครัวซึ่งจะส่งผลให้การพัฒนาสุขภาวะครอบครัวอันเป็นกระบวนการที่เป็นพลวัตของครอบครัว ที่แสดงถึงความสามารถในการปรับสมดุลของครอบครัวซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ใช้เพื่อคงไว้รักษาหลักพื้นฐานสุขภาวะส่วนบุคคลของสมาชิกและครอบครัว ครอบครัวจึงมีบทบาทต่อการส่งเสริมและการพัฒนาตนเองสู่เป้าหมายที่พึงปรารถนาอันเป็นหัวใจสำคัญในการเปลี่ยนแปลงมนุษย์และสังคมให้ดีขึ้นอย่างเป็นระบบ ให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ หรือการพัฒนาคนให้มีลักษณะแบบองค์รวม

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวอบอุ่น เนื่องจากสุขภาวะองค์รวมที่ดีทำให้บุคคลมีชีวิตที่มีความสงบสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจเหมาะสมตามอัตภาพ มีคุณธรรม มีศักยภาพ สามารถดำเนินชีวิตให้กลมกลืนกับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและสังคม เป็นชีวิตมีความสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งมีความสำคัญต่อทั้งตัวบุคคลเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ บุคคลเหล่านี้ย่อมมีความสามารถปรับปรุงสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัวให้ดีและเป็นประโยชน์เกิดคุณค่าแก่ตนเองและสังคมได้อย่างมีค่าสูงสุด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของพื้นฐานของครอบครัวอบอุ่นและสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธ

2. เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาสุขภาพครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวอบอุ่น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยค้นคว้าเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษาหลักธรรมจากพระคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพื้นฐานครอบครัวอบอุ่นและการพัฒนาสุขภาพครอบครัว ตามหลักจิตวิทยาตะวันตก และใช้วิธีสัมภาษณ์เชิงลึกกับบุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ขอบเขตด้านเนื้อหา เอกสารในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษาเนื้อหาในคัมภีร์พุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท โดยศึกษาพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 ฉบับบาลี อรรถกถา และฎีกาที่แปลเป็นภาษาไทย รวมทั้งข้อมูลหนังสือ บทความ และงานเขียนเชิงวิชาการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวอบอุ่น โดยนำหลักธรรมนิยาม-กฎธรรมชาติ ในการดำเนินชีวิต กัลยาณมิตร-หลักการอยู่ร่วมกัน ขาวาสธรรม-ธรรมแห่งการครองเรือน สมชีวิตา-ธรรมสำหรับคู่สามีภรรยา หลักการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักพระพุทธศาสนา การประพาสและการปฏิบัติต่อชีวิตของตนตามหลักคำสอนที่มีในพระพุทธศาสนา

2. ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพครอบครัวเชิงพุทธ เช่น หลักไตรสิกขา-กระบวนการพัฒนาชีวิตเชิงพุทธ ภาวนา 4-การพัฒนาสุขภาพองค์รวมเชิงพุทธและทศ 6 เป็นแนวทางสำคัญที่จะแก้ไขปัญหาครอบครัวเพื่อการพัฒนาสุขภาพของครอบครัวที่มีความสุขและนำทางสังคมไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

3. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวอบอุ่นและการพัฒนาสุขภาพครอบครัวและมาประมวลร่วมกับหลักจิตวิทยา เพื่อกำหนดนิยามเป็นขอบเขตเนื้อหาและเป็นโครงสร้างของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ให้สอดคล้องกับประเด็นและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการศึกษาการพัฒนาสุขภาพครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวอบอุ่น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ พระสงฆ์ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาครอบครัว ผู้เชี่ยวชาญในสาขาที่เกี่ยวข้อง และครอบครัวตัวอย่าง จำนวน 9 รูป/คน ใช้เลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่

1. พระครูศรีวิสุทธิกิจ, ดร. (วสันต์ ฐานวโร) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอมรคีรี รองประธานกลุ่มพระอาสาชานธรรม ผู้มีประสบการณ์ในด้านจิตวิทยาการปรึกษาเชิงพุทธและการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ป่วยมากกว่า 10 ปี

2. แพทย์หญิง วนิดา รัตนสุมาวงศ์ จิตเวชศาสตร์ ปรินญาทางการแพทย์, คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช, จิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า, จิตเวชศาสตร์การเสพติด แพทยสภา

3. นายแพทย์ชลภัฏ จาตุรงค์กุล จิตเวชเด็กและวัยรุ่น แพทย์ศาสตร์บัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรอายุรกรรมโรคจิตเวช จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล

4. ครอบครัวตัวอย่าง ครอบครัวที่ 1

5. ครอบครัวตัวอย่าง ครอบครัวที่ 2



6. ครอบครัวย่อยอย่าง ครอบครัวที่ 3

ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ โดยการสนทนาในประเด็นตามกำหนดหัวข้อ ผู้วิจัยจะเปลี่ยนหัวข้อสนทนาเมื่อผู้ให้สัมภาษณ์ให้ข้อมูลย้อนกลับหรือเคยตอบไปแล้ว ศึกษาเฉพาะ ปัญหาและการพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวอบอุ่น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์เพื่อการพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบน พื้นฐานครอบครัวอบอุ่น มีรายละเอียดดังนี้

1) ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี (Documentary Research) และเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อสร้างข้อคำถามให้สัมพันธ์กับ ประเด็นหรือนิยามที่ต้องการทราบข้อมูล

3) ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์เป็นข้อคำถามปลายเปิด เพื่อเก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับ สัมพันธภาพในครอบครัวอบอุ่นสามารถส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธจำนวน 8 ข้อ คำถาม

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการและเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยมีรายละเอียด ดังนี้

1) ผู้วิจัยทำหนังสือออกจากสาขาวิชาจิตวิทยาชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตสัมภาษณ์พระสงฆ์ที่มีความรู้ ความ เชี่ยวชาญด้านพุทธจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาครอบครัว ผู้เชี่ยวชาญในสาขาที่เกี่ยวข้อง และ ครอบครัวตัวอย่าง จำนวน 9 รูป/คน เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

2) การบันทึกภาคสนาม เพื่อสังเกตและฟังสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ ผู้วิจัยจดบันทึกสรุปสั้น ๆ เฉพาะประเด็นสำคัญที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อออกมาจากการเก็บรวบรวมข้อมูล นอกจากนั้นยังต้องบันทึกเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้วิจัยขณะที่เก็บ รวบรวมข้อมูล

3) ผู้วิจัยได้ขออนุญาตทำการบันทึกเทปเสียงสนทนาการตอบคำถามในการสัมภาษณ์ เพื่อให้ ได้ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มย่อยครบถ้วนสมบูรณ์ โดยก่อนการบันทึกเทป เมื่อได้รับความ ยินยอมแล้ว จึงทำการบันทึกโดยชี้แจงว่าเทปดังกล่าวจะมีการทำลายเมื่อสิ้นสุดการเก็บข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในข้อมูลเชิงคุณภาพ ภายหลังจากที่นักวิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลมาแล้ว ขั้นตอนสำคัญที่จะต้องดำเนินการต่อไปคือการตรวจสอบวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัย ใช้กระบวนการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการเปลี่ยนข้อมูลดิบ เป็นสารสนเทศการวิจัย เป็นบทสรุปของการวิจัย ให้ระบบความคิดและเป็นกรอบแนวคิดผลการวิจัยที่เกิดจากการวิเคราะห์ อย่างเป็นระบบ มีขั้นตอน ดังต่อไปนี้ ได้แก่

1) Concept (มโนทัศน์) กำหนดประเด็นการวิเคราะห์

2) Contents สรุปประเด็นสำคัญ

3) Classify ทำการจำแนกกลุ่มเนื้อหา จัดกลุ่มระบบข้อมูล แยกองค์ประกอบหลัก และ องค์ประกอบของข้อมูล

4) Category จัดกลุ่มข้อมูลใหม่ จัดกลุ่มความสัมพันธ์ของข้อมูล สรุปเนื้อหาใหม่

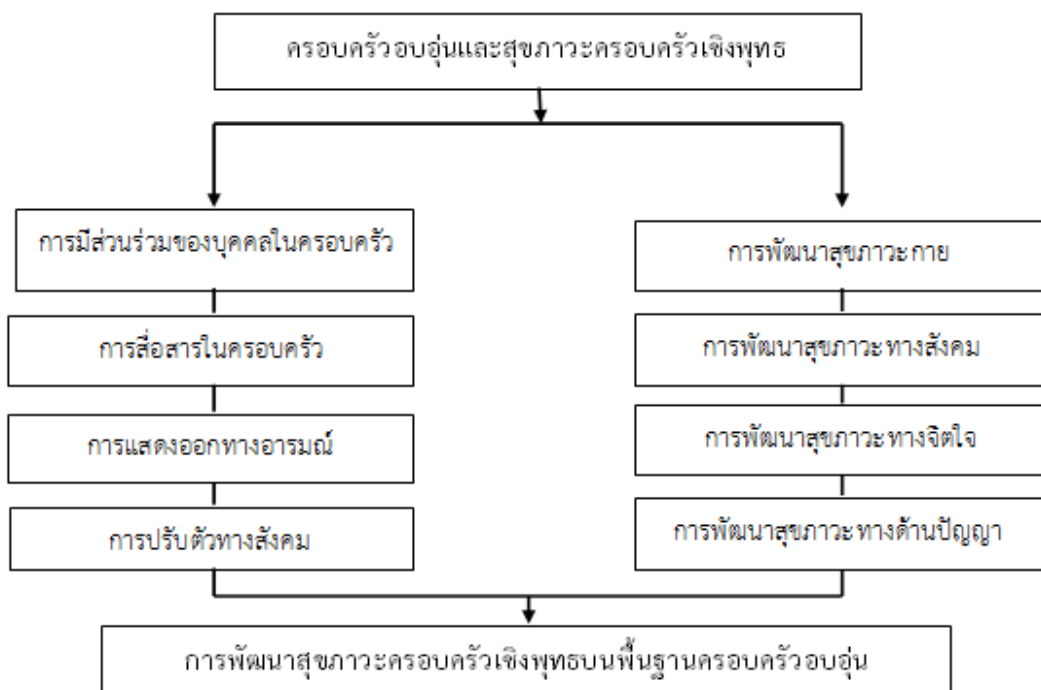
5) Conceptualize การจัดทำกรอบระบบความคิดการวิจัย กำหนดกรอบความ สัมพันธ์ของ ประเด็นหลักด้วยตรรกะเหตุผล เชื่อมโยงข้อมูลเป็นแผนภูมิ

6) Communication การแปลความ ตีความข้อมูล อธิบายความหมายของกรอบการคิด อธิบายความสัมพันธ์ของแต่ละปัจจัย สรุปความเป็นความรู้ใหม่

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า องค์ประกอบของพื้นฐานครอบครัวอบอุ่นมี องค์ประกอบ 4 ด้าน คือ 1. ด้านการมีส่วนร่วมในครอบครัว 2. ด้านการสื่อสารในครอบครัว 3. ด้าน การแสดงออกทางอารมณ์ และ 4. ด้านการปรับตัวของสมาชิกในครอบครัว เป็นองค์ประกอบที่ สะท้อนถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวในด้านต่างๆ ส่วนองค์ประกอบของสุขภาวะ ครอบครัวเชิงพุทธมีลักษณะเป็นกระบวนการที่เป็นพลวัตรของครอบครัวแสดงถึงความสามารถในการ ปรับสมดุลของครอบครัวซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกครอบครัวกับสิ่งแวดล้อมภายนอกใช้ เพื่อคงไว้รักษาพลิกพื้นสุขภาวะส่วนบุคคลของสมาชิกและครอบครัว มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา

แผนภูมิที่ 1 แสดงการวิเคราะห์องค์ประกอบครอบครัวอบอุ่นและองค์ประกอบการพัฒนา สุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธ



จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพื้นฐานครอบครัวอบอุ่น พบว่า มี องค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านการมีส่วนร่วมในครอบครัว การสื่อสารในครอบครัว การแสดงออกทาง อารมณ์ และการปรับตัวของสมาชิกในครอบครัว เป็นองค์ประกอบที่สะท้อนถึงการมีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างสมาชิกในครอบครัวในด้านต่างๆ ที่มีความเกี่ยวพันกันตามบทบาทหน้าที่ การพูดคุยสื่อสาร



การแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึก ตลอดจนการถ่ายทอดสิ่งเหล่านั้นไปสู่สมาชิกอื่นๆ ในครอบครัว อันมีผลต่อสภาพจิตใจ ความรู้สึก และบรรยากาศการอยู่ร่วมกันในครอบครัวอย่างเป็นสุข

ส่วนสุขภาพครอบครัว มีลักษณะเป็นกระบวนการที่เป็นพลวัตของครอบครัว ที่แสดงถึงความสามารถในการปรับสมดุลของครอบครัวซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกครอบครัวกับสิ่งแวดล้อมภายนอกใช้เพื่อคงไว้รักษาพลิกพื้นสุขภาพส่วนบุคคลของสมาชิกและครอบครัว ครอบครัวจึงมีบทบาทต่อการส่งเสริมและการพัฒนาให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ หรือการพัฒนามนุษย์ให้มีลักษณะแบบองค์รวม

ผลการวิจัยจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่ามีรายละเอียดดังนี้

1. การพัฒนาสุขภาพครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวอบอุ่นด้านกาย เป็นการพัฒนาร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของกายที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมภายนอก มีจุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ การมีแนวทางการในปฏิบัตร่วมกันในครอบครัว โดยอยู่อาศัยร่วมกันเพื่อดำรงชีวิตและบริโภคอย่างพอเหมาะพอดี เลี้ยงดูด้วยอาหารที่ดีมีประโยชน์มีคุณค่าแท้ทางโภชนาการ เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้อยู่ดีมีสุข ไม่ใช่เสพบริโภคเพียงเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น มีความซื่อสัตย์ ความจริงใจ รับฟัง และเปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวได้แสดงความคิดเห็น การสร้างสุขนิสัยและวินัย รู้จักเลือกกิจกรรมที่สามารถทำได้ร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย สวดมนต์ ไหว้พระ คอยเฝ้าระวังเห็นแก่ความสนุกสนานบันเทิงมากเกินไป ส่วนสุขภาพร่างกาย ดูแลสุขภาพตนเองจัดเวลาให้กับตัวเอง รู้เท่าทันทางกายภาพมองเห็นความเปลี่ยนแปลง และเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพอย่างถูกต้องเหมาะสมประกอบด้วย (1) แนวทางการปฏิบัติร่วมกันในครอบครัว ได้แก่ อยู่อาศัยเพื่อดำรงชีวิตบริโภคอย่างพอเหมาะพอดีเลี้ยงดูด้วยอาหารที่ดีมีประโยชน์มีคุณค่าแท้ทางโภชนาการ และการแสดงออกถึงความซื่อสัตย์ (2) การใช้ร่างกาย ได้แก่ สร้างกิจกรรมร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย สวดมนต์ ไหว้พระ ดูแลรักษาไม่ให้ความโลภโกรธหลงครอบงำจนไปทำลายไม่เห็นแก่ความสนุกสนานบันเทิงมากเกินไป และรู้จักเลือกกิจกรรมที่สามารถทำได้ร่วมกัน (3) สุขภาพร่างกาย ได้แก่ ดูแลสุขภาพตนเอง จัดเวลาให้กับตัวเอง รู้เท่าทันทางกายภาพมองเห็นความเปลี่ยนแปลง และเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพอย่างถูกต้องเหมาะสมกับวัย

2. การพัฒนาสุขภาพครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวอบอุ่นด้านสังคม คือการพัฒนาการสื่อสารอันมีประโยชน์อย่างยิ่งทั้งต่อครอบครัว บุคคลในครอบครัวสามารถรับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น ก่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือมิตรร่วมกัน ปฏิบัติร่วมกันในครอบครัว หรือมีวินัยในครอบครัว ให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับบุคคลในครอบครัวให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน การสื่อสารสร้างปฏิสัมพันธ์หลักในการอยู่ร่วมกันในครอบครัวโดยการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์มีกิจกรรมที่สุภาพดีงามมีความเป็นกัลยาณมิตรเอื้อเพื่อเกื้อกูลประโยชน์ของครอบครัว และชี้แนะบอกกล่าวสอนในทางที่เป็นกุศล กล่าวแสดงออก รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อชักจูงและชักนำในการพัฒนาสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่นและ สังคมและสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป การสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน เป็นการจัดสรรโอกาส ทำให้การทำงานดำเนินไปด้วยความสะดวกไม่ตึงเครียดจนเกินไปพ่อแม่ต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดี เอาใจใส่ให้เกิดไมตรี ความสามัคคี พื้นฐานสำคัญอย่างหนึ่งต่อกระบวนการพัฒนาจิตใจ ประกอบด้วย (1) การสื่อสารสร้างปฏิสัมพันธ์ ได้แก่

สื่อสารอย่างสร้างสรรค์มีกิจกรรมที่สุภาพดีงาม มีความเป็นกัลยาณมิตรเอื้อเพื่อเกื้อกูลประโยชน์ของครอบครัว และชี้แนะบอกกล่าวสอนในทางที่เป็นกุศล กล่าวแสดงออก รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น (2) สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ได้แก่ ไม่ตึงเครียดจนเกินไปพ่อแม่ต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดี เอาใจใส่ให้เกิดไมตรี ความสามัคคี และสร้างกฎเกณฑ์ให้กับครอบครัว

3. การพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธด้านจิตใจ เช่น พ่อแม่ปฏิบัติต่อลูกด้วยความมีเมตตา มีความกรุณาแล้วก็ยินดีเมื่อเห็นลูกที่มีความสุข ความสุขที่เกิดจากภายนอกมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาจึงสัมพันธ์กับการแสดงออกทางอารมณ์ให้มั่นคง การฝึกฝนตนเองให้ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบ จากภายในสู่ภายนอก มีสติสัมปชัญญะในการที่จะรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อการอยู่ร่วมกันในครอบครัว ครอบครัวจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้ ต้องอาศัยความรัก ความเข้าใจ และการยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งมีผลอย่างมากต่อความสงบสุขในชีวิตคู่หรือครอบครัว การพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวอบอุ่นด้านจิตหรือการทำจิตให้เจริญงอกงาม ประกอบด้วย (1) คุณลักษณะจิต ได้แก่ จิตมีความเข้มแข็งสามารถควบคุมตนเองคิดในทางที่ดีมีความระลึกรู้ชอบ มีแนวทางดำเนินชีวิต มีพรหมวิหาร 4 มีความเพียรและอารมณ์มั่นคง (2) ศักยภาพจิต ได้แก่ มีความฉลาดทางอารมณ์ จิตใจมั่นคงราบเรียบ ไม่วอกแวกหวั่นไหว และมีกำลังตั้งมั่น มีสมาธิ (3) สุขภาพจิต ได้แก่ จิตใจมีความร่าเริง แจ่มใส สดชื่นเบิกบาน และสุขจากการทำสิ่งสร้างสรรค์ สุขจากจิตใจเป็นกุศล

4. การพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธด้านปัญญา ประกอบด้วย ปัญญาเข้ามามีบทบาทที่สำคัญอันเป็นหลักคิดพิจารณาไตร่ตรอง และหาทางแก้ไขเหตุการณ์ที่ไม่สมปรารถนา ปัญญาจึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยศิลปะแห่งการลดทุกข์ เป็นคุณธรรมที่ประเสริฐอย่างหนึ่งของชีวิตมนุษย์ การปรับตัวเป็นตัวสะท้อนถึงทักษะการดำเนินชีวิตในชีวิตประจำวันและทางสังคม ซึ่งจะมีรูปแบบพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปตามพัฒนาการตามสถานการณ์ในชีวิตและสถานการณ์ในสังคม ปัญหาชีวิตครอบครัวที่ยุ่งยากลำบากกายและใจ ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในครอบครัวนั้น หากได้รับการแก้ไขอย่างถูกวิธีเพราะคู่สมรสมีปัญญาในการแก้ไขปัญหามีสติในการไตร่ตรอง แนวทางการแก้ปัญหา จึงเปรียบเสมือนสร้างเกราะป้องกันกับ ปัญหาความขัดแย้งและทำให้สามีภรรยาเรียนรู้วิธีการประพาสติดต่อกัน ความเข้าใจในเบื้องต้นเพื่อไม่ให้เกิดเป็นปัญหาหรือภาระลดความเหลื่อมล้ำขัดแย้ง โดยคำนึงถึงความสุขของครอบครัวเป็นหลัก และสร้างความรู้ความเข้าใจในเป้าหมาย หลักการ และเข้าใจในเหตุผล ในกรอบความเชื่อในความสามารถและมองเห็นคุณค่าของครอบครัว อันเป็นเป้าหมายความอบอุ่นในครอบครัว ประกอบด้วย (1) หลักการคิดพิจารณาไตร่ตรอง ได้แก่ ดูแลไม่ให้เกิดเป็นปัญหาหรือภาระไม่มีความเหลื่อมล้ำขัดแย้ง และคำนึงถึงความสุขในครอบครัวเป็นหลัก (2) ปัญญาหาทางแก้ไขเหตุการณ์ ได้แก่ ความสามารถในการใช้ความคิด และเข้าใจในเหตุผล ในกรอบความเชื่อเดียวกัน และเชื่อในความสามารถและมองเห็นคุณค่าของครอบครัว



แผนภูมิที่ 2 แสดงการสรุปการพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวอบอุ่น

การพัฒนาสุขภาวะ ครอบครัวเชิงพุทธด้านกาย	การพัฒนาสุขภาวะ ครอบครัวเชิงพุทธทาง สังคม	การพัฒนาสุขภาวะ ครอบครัวเชิงพุทธด้าน จิต	การพัฒนาสุขภาวะ ครอบครัวเชิงพุทธด้าน ปัญญา
มีแนวทางการปฏิบัติ ร่วมกันในครอบครัว	การสื่อสารสร้าง ปฏิสัมพันธ์	คุณลักษณะจิต	หลักการคิดพิจารณา ไตร่ตรอง
อยู่อาศัยเพื่อดำรงชีวิต บริโภคว่างพอดีพอเหมาะพอดี	สื่อสารอย่างสร้างสรรค์มี วาทกรรมที่สุภาพดีงาม	จิตมีความเข้มแข็ง สามารถควบคุมตนเอง	ดูแลไม่ให้เกิดปัญหาหรือ ภาระ
เลี้ยงดูด้วยอาหารที่ดีมี ประโยชน์มีคุณค่าแท้ทาง โภชนาการ	มีความเป็นกัลยาณมิตร เอื้อเพื่อเกื้อกูลประโยชน์ ของครอบครัว	มีความระลึกชอบและมี แนวทางดำเนินชีวิต	ไม่มีความเหลื่อมล้ำ ขัดแย้ง
การแสดงออกความซื่อสัตย์ และความจริงใจ	ชี้แนะบอกกล่าวสอน ในทางที่เป็นกุศล กล่าว แสดงออก รู้จักรับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น	คิดในทางที่ดี มีพรหม วิหาร 4 มีความเพียรและ อารมณ์มั่นคง	คำนึงถึงความสุขใน ครอบครัวเป็นหลัก
การใช้ร่างกาย	สร้างความเข้าใจที่ ตรงกัน	ศักยภาพจิต	ปัญหาทางแก้ไข เหตุการณ์
สร้างกิจกรรมร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย สวด มนต์ ไหว้พระ	ไม่ตึงเครียดจนเกินไปพอ แต่ต้องทำตัวให้เป็น ตัวอย่างที่ดี	ราบเรียบมีความฉลาด ทางอารมณ์	ความสามารถในการใช้ ความคิด และเข้าใจใน เหตุผล ในกรอบความเชื่อ เดียวกัน
ไม่ให้ความโลภโกรธหลง ครอบงำจนไปทำลายไม่เห็น แก่ความสนุกสนานบันเทิง มากเกินไป	เอาใจใส่ให้เกิดไมตรี ความ สามัคคี และสร้าง กฎเกณฑ์ให้กับครอบครัว	มั่นคง ไม่วอกแวก หวั่นไหว	เชื่อในความสามารถและ มองเห็นคุณค่าของ ครอบครัว
รู้จักเลือกกิจกรรมที่สามารถ ทำได้ร่วมกัน		มีกำลังตั้งมั่น มีสมาธิ	
สุขภาพร่างกาย		สุขภาพจิต	
ดูแลสุขภาพตนเองจัดเวลา ให้กับตัวเอง		จิตใจมีความร่าเริง แจ่มใส สดชื่นเบิกบาน	
รู้เท่าทันทางกายภาพ มองเห็นความเปลี่ยนแปลง		สุขจากการทำสิ่ง สร้างสรรค์	
เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ อย่างถูกต้องเหมาะสมกับ วัย		สุขจากจิตใจเป็นกุศล	

อภิปรายผลการวิจัย

ประเด็นการพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวอบอุ่น “ครอบครัวที่อบอุ่นถือเป็นเสาหลักของสังคม” ครอบครัวจึงมีหน้าที่อบรมขัดเกลาค่านิยมและถ่ายทอดระเบียบของครอบครัว หล่อหลอมบุคลิกภาพ และคุณลักษณะของสมาชิกของครอบครัว ความรู้สึกนึกคิด ทักษะคติ ความเชื่อ ความศรัทธาและวัฒนธรรมจากสมาชิกรุ่นหนึ่ง สิ่งเหล่านี้มีผลต่อพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ ปัจจุบันมักเกิดปัญหาสัมพันธภาพครอบครัว ครอบครัวมักใช้ชีวิตในลักษณะต่างคนต่างอยู่ ปัญหาด้านปัจจัย 4 และการทำงาน มีส่วนเรื่องปัญหาของชีวิตคู่ ไม่ค่อยจะมีปฏิสัมพันธ์กัน

ครอบครัวต้องได้รับการตอบสนองต่อความจำเป็นขั้นพื้นฐานของการดำรงชีวิตมนุษย์อยู่อาศัยเพื่อดำรงชีวิต การบริโภคอย่างพอเหมาะพอดีเลี้ยงดูด้วยอาหารที่ดีมีประโยชน์มีคุณค่าแท้ทางโภชนาการ และการแสดงออกความซื่อสัตย์ รวมถึงความสามารถในการทำหน้าที่ของครอบครัวต่อสมาชิกของครอบครัวและสังคม สร้างกิจกรรมร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย สวดมนต์ ไหว้พระ ดูแลสุขภาพตนเอง จัดเวลาให้กับตัวเอง รู้เท่าทันทางกายภาพมองเห็นความเปลี่ยนแปลงอย่างถูกต้องเหมาะสมกับวัย ทำให้ครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ และการปรับตัวให้เกิดสมดุลในการดำเนินชีวิตครอบครัว

การที่คนในครอบครัวมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ เป็นต้นทุนที่ดีในการพัฒนาศักยภาพของคนและครอบครัว ตลอดจนสังคมโดยรวม สอดคล้องกับงานวิจัยของสมาน ศิริเจริญสุข ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง สุขภาวะเชิงพุทธกับการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์ พบว่า สุขภาวะเป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยาทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกันและการเยียวยาชีวิต เนื่องจากเป็นหลักแห่งความจริงของธรรมชาติ โดยพิจารณาถึงองค์ประกอบในร่างกาย คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตปัญญา ความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาวะที่ดี (สมาน ศิริเจริญสุข, 2565)

การสื่อสารที่ทำให้ครอบครัวอบอุ่นก็คือ การสื่อสารสร้างปฏิสัมพันธ์และการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ได้แก่ สื่อสารอย่างสร้างสรรค์มีกิจกรรมที่สุภาพดีงาม มีความเป็นกัลยาณมิตรเอื้อเพื่อเกื้อกูลประโยชน์ของครอบครัว และชี้แนะบอกกล่าวสอนในทางที่เป็นกุศล กล่าวแสดงออก รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ตึงเครียดจนเกินไปพ่อแม่ต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดี เอาใจใส่ให้เกิดไมตรี ความสามัคคี และสร้างกฎเกณฑ์ให้กับครอบครัว ซึ่งการสื่อสารทางบวกจะทำให้เกิดความรู้สึกและความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว สอดคล้องกับงานวิจัยของจุฬาลักษณ์ ประจะเนย์ ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัว รูปแบบการดำเนินชีวิต รูปแบบความผูกพันภายในครอบครัว กับพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และการติดเกมของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่ารูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการดำเนินชีวิตของสมาชิกครอบครัว (จุฬาลักษณ์ ประจะเนย์, 2557) จะเห็นได้ว่าการสื่อสารมีประโยชน์อย่างยิ่งทั้งต่อครอบครัว บุคคลในครอบครัวสามารถรับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น ก่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือมิตรร่วมกัน ปฏิบัติ



ร่วมกันในครอบครัว หรือมีวินัยในครอบครัว โดยที่พ่อแม่ต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกเห็น เพื่อที่สมาชิกในครอบครัวจะได้ปฏิบัติตาม

การสร้าง ความเข้าใจที่ตรงกัน สัมพันธภาพที่ดีที่อบอุ่นเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการอยู่ร่วมกันในครอบครัวจะส่งผลให้สุขภาพใจของทุกคนในบ้านแข็งแรงอีกด้วย มีวิธีการที่หลากหลายในการสร้างความอบอุ่นและสัมพันธภาพในครอบครัว เช่น เอาใจใส่กันเสมอ ความเข้าใจ การพูด และใช้เวลาร่วมกัน ไม่ตึงเครียดจนเกินไปพ่อแม่ต้องทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดี เอาใจใส่ให้เกิดไมตรี ความสามัคคี ละสร้างกฎเกณฑ์ให้กับครอบครัว สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาเกรียงศักดิ์ โสภากุล ได้ศึกษาวิจัยเรื่องพุทธวิธีแก้ไขปัญหาคติความขัดแย้งในครอบครัวสังคมไทยปัจจุบัน พบว่า บริบทครอบครัวไทยในปัจจุบัน เปลี่ยนแปลงไปอันเป็นผลมาจากปัจจัยภายในครอบครัว และปัจจัยแวดล้อมในชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจซึ่งเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลกาภิวัตน์ และความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสมัยใหม่ สรุปปัญหาคติความขัดแย้งในครอบครัวไทย ได้ดังนี้ 1) นิยัตินคติส่วนตัว 2) บุคคลในครอบครัวไม่ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของตนเอง 3) ปัญหาการนอกใจ และ 4) ปัญหาความยากจน (พระมหาเกรียงศักดิ์ โสภากุล, 2562) ซึ่งเป้าหมายของการที่เป็นครอบครัวที่ดีคือการที่มีความสุขและมีความเข้าใจกันในครอบครัวไม่จำเป็นต้องวัดกันด้วยสิ่งภายนอก แต่ว่าเป็นเรื่องของความสุขและความสมัคสมานสามัคคีกันในครอบครัว

การพัฒนาคุณลักษณะจิต ได้แก่ จิตมีความเข้มแข็งสามารถควบคุมตนเอง มีความระลึกรู้ชอบ และมีแนวทางดำเนินชีวิต และคิดในทางที่ดี มีพรหมวิหาร 4 มีความเพียรและอารมณ์มั่นคง การพัฒนาศักยภาพจิต ได้แก่ ราบเรียบมีความฉลาดทางอารมณ์ มั่นคง ไม่อวดแวดหัวั่นไหว และมีกำลัง ตั้งมั่น มีสมาธิและการพัฒนาสุขภาพจิต ได้แก่ จิตใจมีความร่าเริง แจ่มใส สดชื่นเบิกบาน และสุขจากการทำสิ่งสร้างสรรค์ สุขจากจิตใจเป็นกุศล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพรทิพย์ ช่วยเพล และอภิษฎา ศรีเครือดัง ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวกับสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย พบว่า มีความสอดคล้องกันวัยรุ่นไทยมีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยอยู่ที่ 33.27 คะแนน ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวที่มีผลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นในเชิงบวก ได้แก่ ด้านการใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันนอกบ้านกับสมาชิกครอบครัวอย่างมีความสุข (พรทิพย์ ช่วยเพล และอภิษฎา ศรีเครือดัง, 2562)

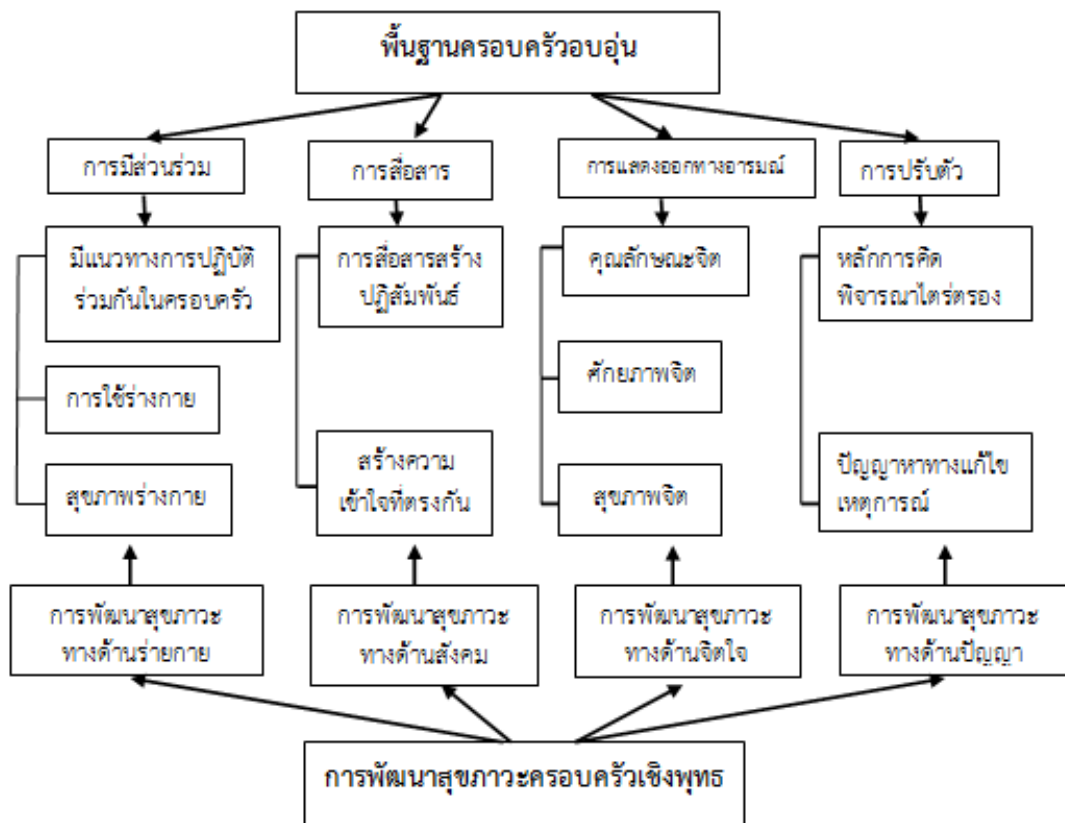
ในปัจจุบันนี้ความอ่อนแอของสถาบันครอบครัวนั้นวันจะทวีความรุนแรง เนื่องจากการครองรักของคู่สมรส ที่มักเกิดความขัดแย้งทางด้านความคิดและการกระทำที่ไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันให้เป็นที่ยอมรับร่วมกันระหว่างคู่สมรส โดยเฉพาะอย่างยิ่งความไม่พร้อมในการใช้ชีวิตคู่ร่วมกันทำให้เกิดความขัดแย้งจนนำไปสู่การแก้ปัญหาด้วยการหย่าร้างในที่สุด การหย่าร้างเป็นการสิ้นสุดความสัมพันธ์ของคู่สมรสที่เคยผูกพันใกล้ชิดกัน ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการหย่าร้างของคู่สมรสมากที่สุด คือ การไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้จึงทำให้ไม่สามารถพูดคุยกันอย่างสร้างสรรค์ อันที่จริงควรต้องเผชิญหน้ากับปัญหาเหล่านั้นด้วยหลักการคิดพิจารณาไตร่ตรอง ศึกษาให้รู้ถึงเหตุเกิดที่มาของความยุ่งยากของครอบครัวและคำนึงถึงความสุขในครอบครัวเป็นหลัก มนุษย์เรามีความสามารถในการอยู่กับปัญหาความขัดแย้ง ศาสนาพุทธมีหลักธรรมหลายประการที่เป็นคำสอนใน เรื่องของการใช้ชีวิตคู่ แสดงว่าการครองรักที่ดีมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อสามีภรรยา หากคู่สมรสสามารถปฏิบัติตนให้เป็นไปตามหลักธรรมจะช่วยส่งผลให้เกิดกระบวนการคิดและลดปัญหา ความขัดแย้งจากการครองรัก ใช้ปัญญา

หาทางแก้ไขเหตุการณ์ให้ลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสุเทพ สุทธิญาณ และ ประยูร สุยะใจ ได้ทำการศึกษาเรื่องยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว พบว่าผู้นำครอบครัวต้องการความสมดุลชีวิตและครอบครัว จำเป็นอย่างยิ่ง ครอบครัวต้องให้เกิดการพัฒนาที่เหมาะสมเพื่อเข้าถึงความมั่นคงและยั่งยืนในความสมดุลของชีวิตและครอบครัว พึงแสวงหาหลักยึดทางใจโดยนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนศรัทธา นับถือ มาเป็นคติหรือหลักแห่งเหตุผล สำหรับการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดปัญญา และสามารถปรับตัวปรับใจ รับกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นโดยมิได้คาดหมายได้อย่างมีสติและรู้เท่าทัน (พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ และประยูร สุยะใจ, 2560)

องค์ความรู้ใหม่

ลักษณะครอบครัวที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนา ครอบครัวที่มีความอบอุ่นมั่นคง มีความสุข สมาชิกทุกคนในครอบครัวอาศัยอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความปรารถนาดีเอื้ออาทรต่อกัน คุณลักษณะดังกล่าวเป็นหัวใจสำคัญของครอบครัวตามแนวพระพุทธศาสนา สุขภาวะครอบครัวมีลักษณะเป็นกระบวนการที่เป็นพลวัตรของครอบครัว ที่แสดงถึงความสามารถในการปรับสมดุลของครอบครัวซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกครอบครัวกับสิ่งแวดล้อมภายนอกใช้เพื่อคงไว้รักษาพลิกพื้นสุขภาวะส่วนบุคคลของสมาชิกและครอบครัว

แผนภูมิที่ 3 รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวอบอุ่น



ครอบครัวจึงมีบทบาทต่อการส่งเสริมและการพัฒนาให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ หรือการพัฒนามนุษย์ให้มีลักษณะแบบองค์รวมที่บุคคลทั่วไปที่ใช้ชีวิต การครองเรือนทั้งหมด ยึดถือเป็นคุณธรรมพื้นฐานของจิตใจ ในการที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีงามใน ครอบครัว รวมถึงบุคคลทั้งหลาย ที่จะอยู่ร่วมหรือติดต่อเกี่ยวข้องกันให้ เหมาะสมตามฐานะนั้นๆ เพื่อ ประโยชน์สุขทั้งแก่ชีวิตของตนเอง และแก่ชีวิตของคนอื่นๆ ใน สังคม

บทสรุป

รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวอบอุ่น มาจากการพัฒนา สุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวอบอุ่นด้านกาย เป็นการพัฒนาร่างกายและพฤติกรรม ทั้งหมดของกายที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมภายนอก การพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐาน ครอบครัวอบอุ่นด้านสังคม คือการพัฒนาการสื่อสารอันมีประโยชน์อย่างยิ่งทั้งต่อครอบครัว บุคคลใน ครอบครัวสามารถรับรู้ความรู้สึก การพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธด้านจิตใจ เช่น พ่อแม่ปฏิบัติ ต่อลูกด้วยความมีเมตตา มีความกรุณาแล้วก็ยินดีเมื่อเห็นลูกที่มีความสุข ความสุขที่เกิดจากภายนอกมีความ เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาจึงสัมพันธ์กับการแสดงออกทางอารมณ์ให้มั่นคง การฝึกฝน ตนเองให้ไม่หวั่นไหว และการพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธด้านปัญญา ประกอบด้วย ปัญญาเข้า มามีบทบาทที่สำคัญอันเป็นหลักคิดพิจารณาไตร่ตรอง และหาทางแก้ไขเหตุการณ์ที่ไม่สมปรารถนา ปัญญาจึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยศิลปะแห่งการลดทุกข์ เป็นคุณธรรมที่ประเสริฐอย่างหนึ่งของชีวิตมนุษย์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

- 1) งานวิจัยนี้เป็นองค์ความรู้ในการศึกษารูปแบบการพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบน พื้นฐานครอบครัวอบอุ่น สามารถนำรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐาน ครอบครัวอบอุ่นไปใช้ในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้
- 2) สามารถการนำองค์ประกอบพื้นฐานครอบครัวอบอุ่นและองค์ประกอบสุขภาวะครอบครัว เชิงพุทธในงานวิจัยนี้เป็นต้นแบบเพื่อพัฒนาต่อไป
- 3) ผู้ที่สนใจสามารถนำรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัว อบอุ่นในไปพัฒนาความอบอุ่นในครอบครัวหรือนำไปพัฒนาโปรแกรมสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบน พื้นฐานครอบครัวอบอุ่น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ศึกษาวิจัยพัฒนาโปรแกรมสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวอบอุ่น
- 2) ควรศึกษาองค์ประกอบสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวอบอุ่นเพิ่มเติมให้ ครอบคลุมกับบริบทสังคมไทย
- 3) ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรเจาะกลุ่มครอบครัววัยใส เพื่อเป็นแนวทางการดำเนิน ครอบครัวและข้อมูลเสริมสร้างสุขภาวะครอบครัวเชิงพุทธบนพื้นฐานครอบครัวให้อบอุ่น

เอกสารอ้างอิง

- จุฬาลักษณ์ ประจักษ์. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัวรูปแบบการดำเนินชีวิต รูปแบบความผูกพันภายในครอบครัวกับพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และการติดยาของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. *วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ธีระพงษ์ มาลัยทอง และคณะ. (2557). มุมมองต่อความสุขของคนไทย. *วารสารเศรษฐกิจและสังคม*, 51(2): 2-5.
- พรทิพย์ ช่วยเพล และอภิษฎา ศรีเครือคง. (2562). ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวกับสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย. *วารสารศิลปศาสตร์ราชมงคลสุวรรณภูมิ*, 1(3): 207-220.
- พระมหาเกรียงศักดิ์ โสภากุล. (2562). พุทธวิธีแก้ไขปัญหาคติความขัดแย้งในครอบครัวสังคมไทยปัจจุบัน. *วารสารสังคมศาสตร์ปัญญาพัฒนา*, 1(2): 25-32.
- พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ และประยูร สุขะใจ. (2560). ยุทธศาสตร์พฤติกรรมเชิงพุทธในการเสริมสร้างความสมดุลของชีวิตและครอบครัว. *รายงานการวิจัย*. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิมพ์ร่ำไพ สุนทรารชุน. (2549). แนวทางการสร้างเสริมศักยภาพของแม่คนเดียวที่เลี้ยงลูก. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*. สำนักบัณฑิตอาสาสมัคร. สาขาสตรีศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วรเวศม์ สุวรรณระดา. (2559). *ชาญชรา: ก้าวสู่สังคมสูงวัยด้วยความรู้และปัญญา*. กรุงเทพมหานคร: สกว.
- สมาน ศิริเจริญสุข. (2565). สุขภาวะเชิงพุทธกับการพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์. *The Journal of Research and Academics*, 5(5): 331-342.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2558). *ดัชนีครอบครัวอบอุ่น พ.ศ. 2558*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2560). *กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์*. นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. 2560-2564. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

