



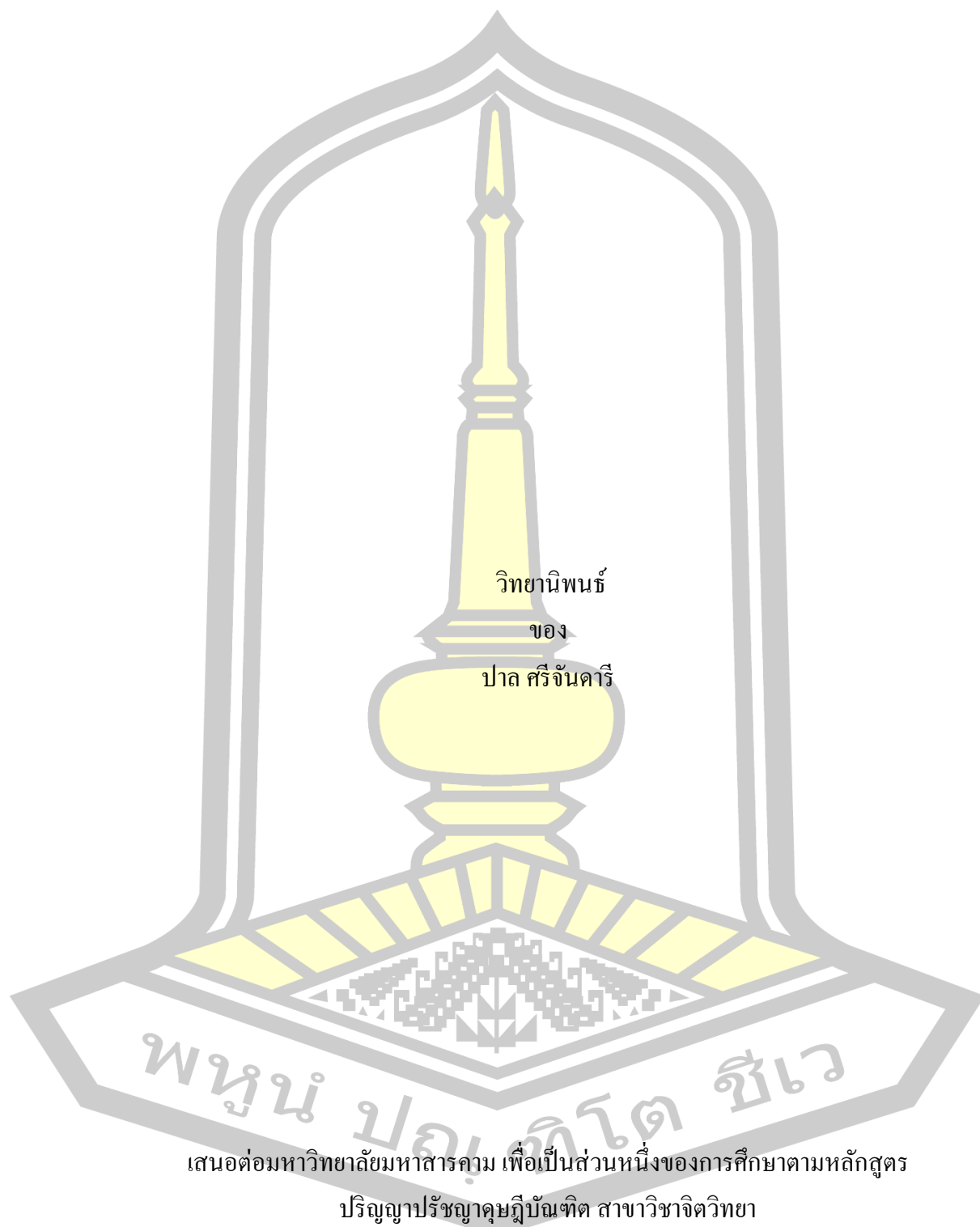
การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นตามแนว MBCT

วิทยานิพนธ์
ของ
ปาล ศรีจันทร์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
กันยายน 2563

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นตามแนว MBCT



วิทยานิพนธ์

ของ

ปาล ศรีจันทร์

พหุบัณฑิต ชีวะ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

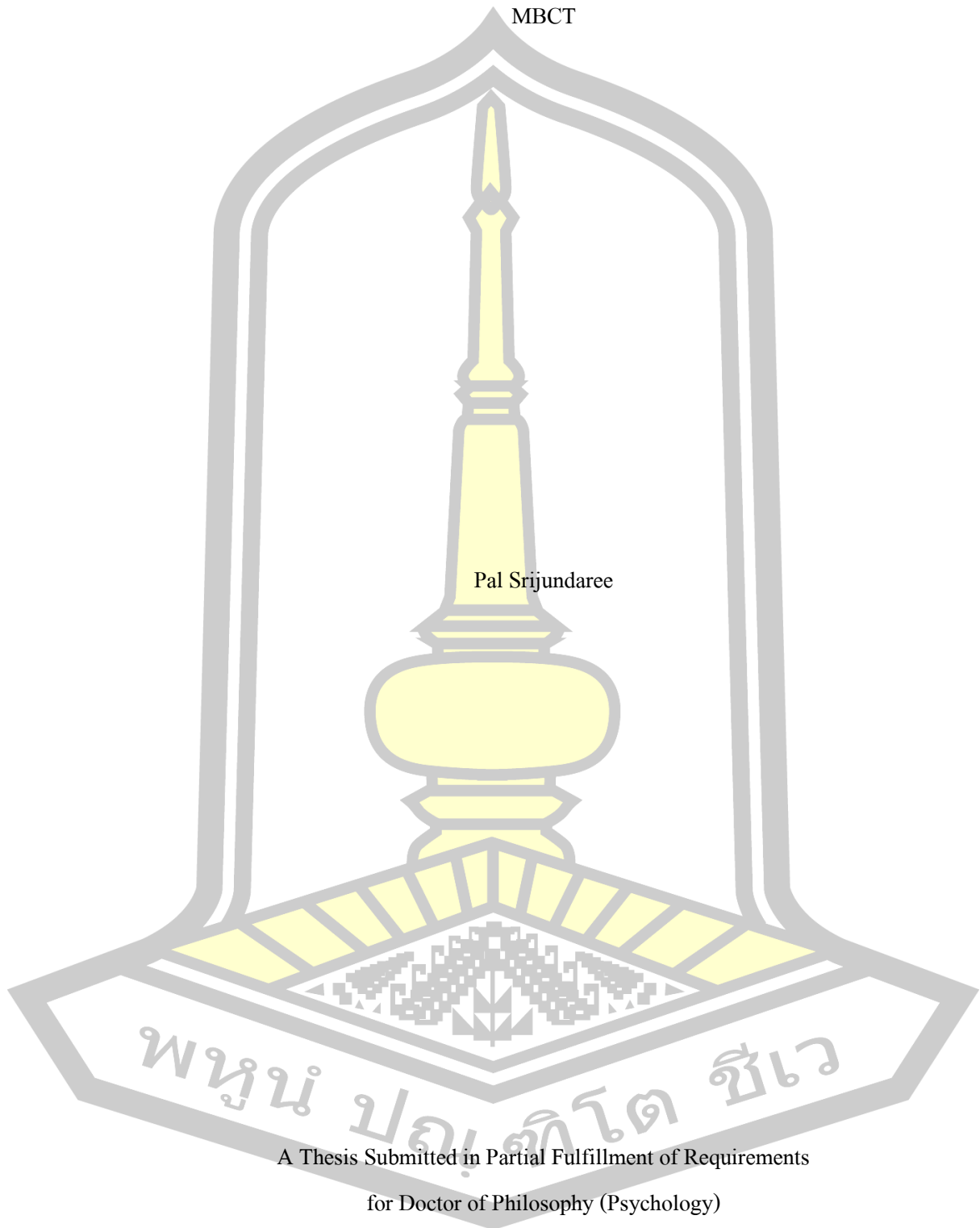
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

กันยายน 2563

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

Development of a training program to develop family attachment of adolescents according to
MBCT

Pal Srijundaree



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements
for Doctor of Philosophy (Psychology)

September 2020

Copyright of Maharakham University



คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ของนายปาล ศรีจันทร์ แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยา ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(ผศ. ดร. วิรินทร์ กิตติพิชัย)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รศ. ดร. รังสรรค์ โนมยา)

กรรมการ

(ดร. อารยา ปิยะกุล)

กรรมการ

(ดร. วิภาณี สุขเอิบ)

กรรมการ

(ผศ. ดร. ภมรพรรณ บุระยาตร์)

มหาวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญา ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

(รศ. ดร. พชรวิทย์ จันทร์ศิริล)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รศ. ดร. กริสน์ ชัยมูล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ตามแนว MBCT		
ผู้วิจัย	ปาล ศรีจันทร์		
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. รุ่งสรรค์ โนมยา		
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต	สาขาวิชา	จิตวิทยา
มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	ปีที่พิมพ์	2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น 3) เพื่อเปรียบเทียบความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือระยะที่ 1 นักเรียนจำนวน 1,000 คนซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เพื่อใช้เป็นตัวอย่างเป็นการศึกษาค้นคว้าองค์ประกอบของความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ระยะที่ 2 นักเรียนจำนวน 19 คนซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เพื่อใช้เป็นตัวอย่างเป็นการสร้างและพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรม ระยะที่ 3 นักเรียนจำนวน 16 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เพื่อเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

ผลการศึกษาวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน, สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว, กิจกรรมร่วมกัน, การเผชิญปัญหา, การเคารพตนเอง, เอกสิทธิ์แห่งตน และวินัยของครอบครัว ซึ่งโมเดลมีความเหมาะสมสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ประกอบด้วย กิจกรรม 9 กิจกรรม รวมระยะเวลา 13 ชั่วโมง 30 นาที (จำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง) โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โครงสร้างของโปรแกรมฝึกอบรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1. การประเมินก่อนการฝึกอบรม 2. การส่งเสริม 3. การประเมินหลังการฝึกอบรม

3. โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระหว่าง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : โปรแกรมฝึกอบรม, ความผูกพันในครอบครัว, วัยรุ่น



TITLE	Development of a training program to develop family attachment of adolescents according to MBCT		
AUTHOR	Pal Srijundaree		
ADVISORS	Associate Professor Rungson Chomeya , Ph.D.		
DEGREE	Doctor of Philosophy	MAJOR	Psychology
UNIVERSITY	Maharakham University	YEAR	2020

ABSTRACT

The purpose of this research is 1) to study the compositions of adolescents' family attachment 2) to develop a training program that strengthen the family attachment of adolescents 3) to compare the adolescents' family attachment both before and after participating in the research program. Samples of this research were divided into 3 phases: Phase 1, 1,000 students were purposely selected (Purposive sampling) The samples in the study of the components of adolescents' family attachment, phase 2, 19 students were purposely selected (Purposive sampling) to be the examples of creating and developing a training program, phase 3, a total of 16 students were purposely selected (Purposive sampling) to attend an adolescents' family attachment training.

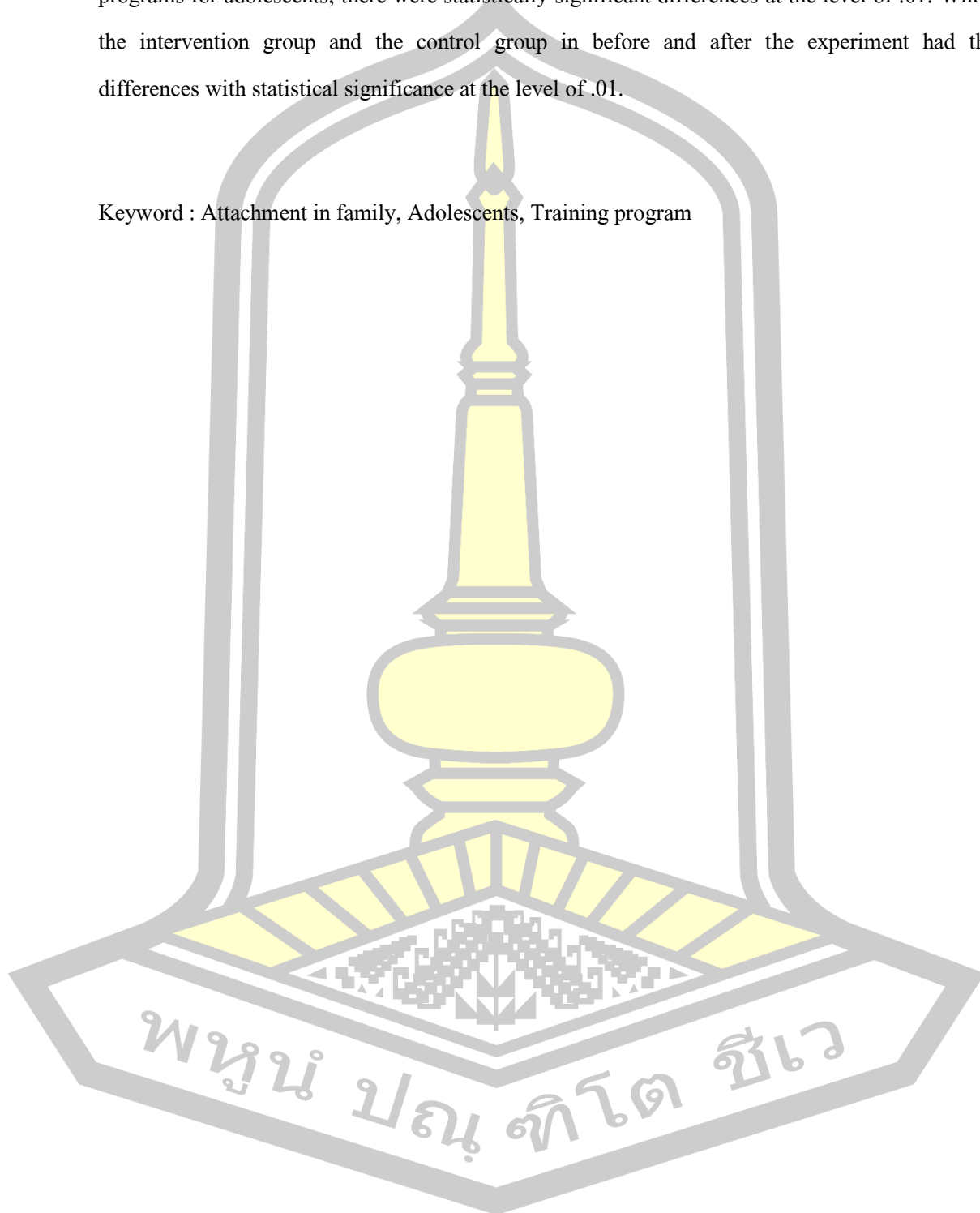
The results of the study can be summarized as follows:

1.) The adolescents' family attachment consists of 7 elements: mutual understanding, good relationships in the family, joint activities, problem coping, self-respect, individual identity, and family discipline. The model fitted the empirical data as there was a significantly high standardized factor loadings at .05 level.

2.) Training programs for developing adolescent family attachment It consisted of 9 activities totaling 13 hours 30 minutes 9 sessions of 1.30 hours each, divided into control group and experimental group. The structure of the training program consists of 3 steps: 1. Evaluation before training. 2. Promotion 3. Evaluation after training.

3.) In sample groups of pre-and post-experimental family attachment development programs for adolescents, there were statistically significant differences at the level of .01. While the intervention group and the control group in before and after the experiment had the differences with statistical significance at the level of .01.

Keyword : Attachment in family, Adolescents, Training program



กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาระดับปริญญาเอก มหาวิทยาลัยมหาสารคามเป็นความใฝ่ฝันของนักศึกษาจิตวิทยาทุกคนที่อยากมีโอกาสเข้ามาศึกษาเพิ่มพูนความรู้วิชาจิตวิทยา เพราะมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เป็นมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงในด้านวิชาการ นับเป็นโอกาสดีที่ผู้วิจัยได้มีโอกาสได้เข้ามาศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จการศึกษาในระดับสูงสุดจากสถาบันแห่งนี้เป็นความสำเร็จที่สร้างความภาคภูมิใจให้แก่ตนเองท่ามกลางความยินดีของครอบครัวและกัลยาณมิตรความสำเร็จของผู้วิจัยในครั้งนี้เกิดจากคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ถ่ายทอดประสบการณ์ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และให้ความเมตตา

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัช กิตติพิชัย ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภรพวรรณ ชูชาติ อาจารย์ ดร.อารยา ปิยะกุล อาจารย์ ดร.วิภาณีสุขเอิบ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และ รองศาสตราจารย์ ดร.รังสรรค์ โฉมยา อาจารย์ที่ปรึกษาผู้ซึ่งจุดประกายให้ผู้วิจัย ได้เข้ามาศึกษาเพิ่มเติมและทำวิจัยเรื่องการศึกษาและพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ท่านเชื่อมั่นและให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ และคำปรึกษาที่ดีที่เป็นประโยชน์ ให้ความรู้และความเมตตาผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อินธิสาร ไชยสุข ผู้ให้คำปรึกษาเรื่องการใช้ภาษาอังกฤษ และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ไม่ได้เอ่ยนาม

สุดท้ายผู้วิจัยขอขอบคุณครอบครัว ภรรยา คุณระพีวรรณ ศรีจันทร์ และลูกทั้งสามที่คอยเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดมา คุณงามความดีของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบแต่ บิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่มีต่อผู้วิจัย ขอรำลึกถึงพระคุณของท่านตลอดไป

ปาล ศรีจันทร์

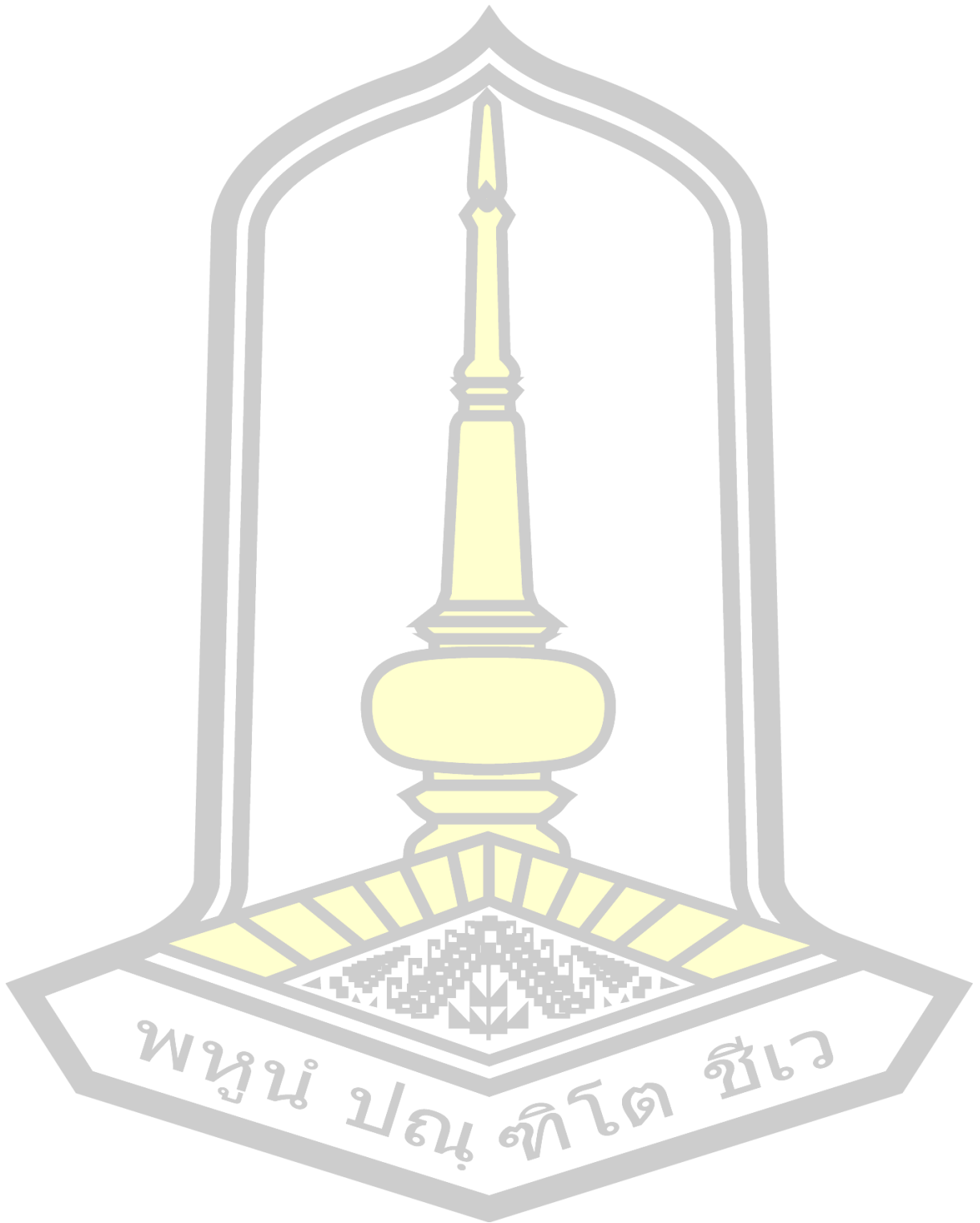
พูน ปณ จิต ชีเว

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
กิตติกรรมประกาศ	ช
สารบัญ	ฌ
สารบัญตาราง	ฎ
สารบัญรูปภาพ	ฏ
บทที่ 1	1
บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย	4
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
สมมติฐานของการวิจัย	5
ความสำคัญของการวิจัย	5
กรอบแนวคิดการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	8
บทที่ 2	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความผูกพันและความผูกพันในครอบครัว	11
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น	26
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม	39

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดด้วยสติฐานการรู้คิด.....	52
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	60
บทที่ 3.....	69
วิธีดำเนินการวิจัย	69
ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น	69
ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น	77
ระยะที่ 3 การทดลองการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น	85
บทที่ 4.....	89
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	89
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล	89
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	90
ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น	90
ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น	100
ระยะที่ 3 การทดลองการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น	102
บทที่ 5.....	104
สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	104
สรุปผลการวิจัย.....	104
การอภิปรายผล	108
ข้อเสนอแนะ.....	110
บรรณานุกรม	112
ประวัติผู้เขียน	117



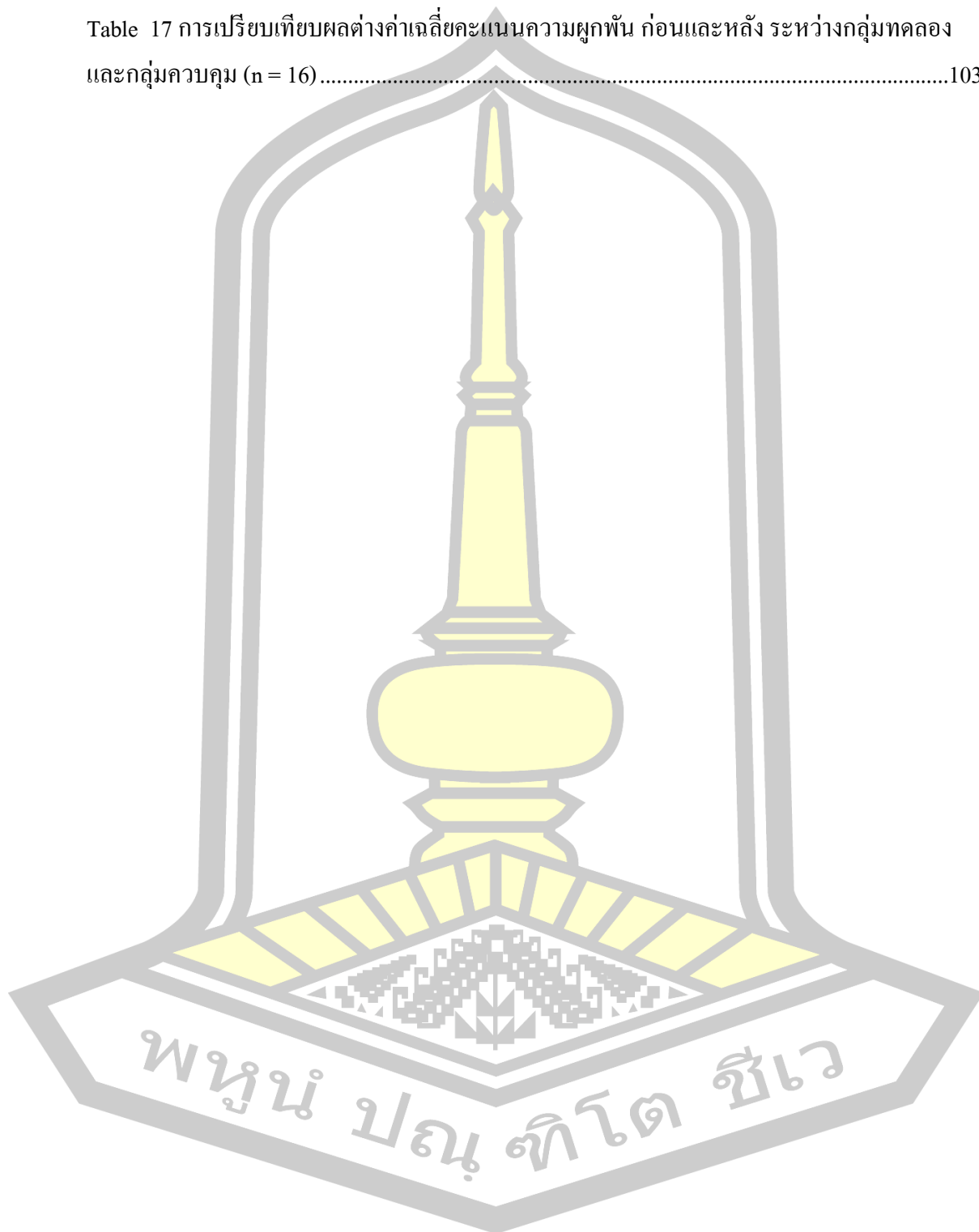
สารบัญตาราง

หน้า

Table 1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ.....	71
Table 2 ตัวอย่างแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น.....	72
Table 3 ตัวอย่างแบบประเมินเรื่องทั่วไปของวัยรุ่น	74
Table 4 ค่าความน่าเชื่อถือได้ของแบบวัด ความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น	74
Table 5 การวิเคราะห์แผนโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น	78
Table 6 กำหนดการ โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของกลุ่มทดลอง.....	87
Table 7 คำนวณหาค่าการประกอบ (Factor loading) เชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบความเข้าใจซึ่งกันและกัน.....	92
Table 8 คำนวณหาค่าการประกอบ (Factor loading) เชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว	93
Table 9 คำนวณหาค่าการประกอบ (Factor loading) เชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบกิจกรรมร่วมกัน	94
Table 10 คำนวณหาค่าการประกอบ (Factor loading) เชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบการเผชิญปัญหา	95
Table 11 คำนวณหาค่าการประกอบ (Factor loading) เชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบการเคารพตนเอง	96
Table 12 คำนวณหาค่าการประกอบ (Factor loading) เชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบเอกลักษณ์แห่งตน	97
Table 13 คำนวณหาค่าการประกอบ (Factor loading) เชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบวินัยของครอบครัว.....	98
Table 14 คำนวณหาค่าการประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว ...	100
Table 15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความผูกพันก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง..	102

Table 16 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความผูกพันก่อน และหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม.103

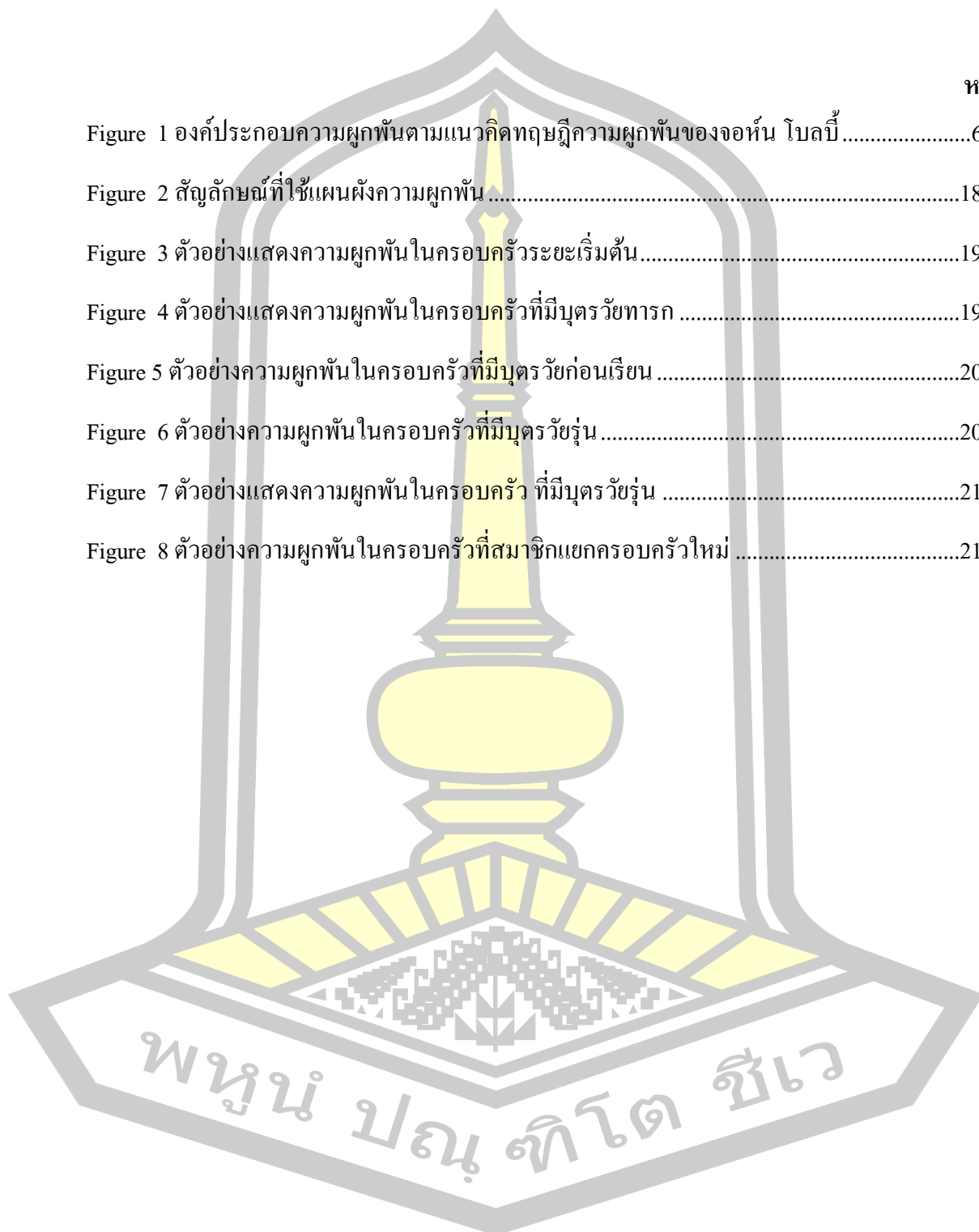
Table 17 การเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความผูกพัน ก่อนและหลัง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (n = 16).....103



สารบัญรูปภาพ

หน้า

Figure 1 องค์ประกอบความผูกพันตามแนวคิดทฤษฎีความผูกพันของจอห์น โบลบี.....	6
Figure 2 สัญลักษณ์ที่ใช้แผนผังความผูกพัน	18
Figure 3 ตัวอย่างแสดงความผูกพันในครอบครัวระยะเริ่มต้น	19
Figure 4 ตัวอย่างแสดงความผูกพันในครอบครัวที่มีบุตรวัยทารก	19
Figure 5 ตัวอย่างความผูกพันในครอบครัวที่มีบุตรวัยก่อนเรียน	20
Figure 6 ตัวอย่างความผูกพันในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น	20
Figure 7 ตัวอย่างแสดงความผูกพันในครอบครัว ที่มีบุตรวัยรุ่น	21
Figure 8 ตัวอย่างความผูกพันในครอบครัวที่สมาชิกแยกครอบครัวใหม่	21



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สังคมไทยในปัจจุบัน ปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นในครอบครัวมากมายหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวแตกแยก, ความรุนแรงในครอบครัว, การตั้งครรภ์วัยรุ่น, การถูกทอดทิ้ง ทั้งในวัยทารก ผู้สูงอายุ ซึ่งทุกปัญหาล้วนขยายผลกลายเป็นปัญหาของชาติ ภาครัฐได้วางแผนงานเพื่อรังสรรค์ให้เกิด "ครอบครัวสุขภาวะ" เพื่อใช้เป็นทางออกสู่อนาคตไทย 4.0 ที่ทุกคนต้องก้าวเดินต่อไป ด้วยการกำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสน์ครอบครัว พ.ศ. 2560-2564 รวมระยะ 5 ปี เพื่อเป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาศาสน์ครอบครัวให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2550)

(รจนา ภูไพบูลย์, 2560) ได้ดำเนินโครงการศึกษาครอบครัวไทยแบบบูรณาการตามวงจรชีวิตครอบครัว เรื่อง การรับรู้ความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทย: การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการเก็บข้อมูล 6,300 ครอบครัว 8 จังหวัดใน 4 ภูมิภาค ด้วยการทำแบบสอบถาม วัดคะแนนครอบครัวอยู่ดีมีสุข 9 ด้าน ได้แก่ 1) ความร่วมมือและปลอดภัยในชุมชน 2) สัมพันธภาพ 3) บทบาทหน้าที่ 4) เศรษฐกิจ 5) การดำเนินชีวิตแบบพอเพียง 6) ความมั่นคง และพึ่งพา 7) การศึกษา 8) การดูแลสุขภาพ และ 9) การพัฒนาจิตวิญญาณ และศึกษาครอบครัวลักษณะเฉพาะ 100 ครอบครัว (แม่วัยรุ่น ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ผู้สูงอายุต้องการพึ่งพา ผู้สูงอายุเลี้ยงหลาน ครอบครัวมีผู้พิการ ป่วยเรื้อรัง/ติดเตียง) พบปัญหาครอบครัวแตกแยกและความรุนแรง ในครอบครัว มีปัญหาตั้งครรภ์วัยรุ่นและการทอดทิ้งสมาชิกเพิ่มมากขึ้น นอกจากนั้นยังพบว่า ดัชนีครอบครัวอบอุ่นลดลงขณะเดียวกันครัวเรือนมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น มีอัตราการหย่าร้างเพิ่มขึ้นทำให้เด็กอาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวน่าเป็นห่วง มีปัจจัยจากการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจสังคม วิถีชีวิต และค่านิยม ทำให้การทำหน้าที่ของครอบครัวขาดประสิทธิภาพ โดยพบว่าภาคใต้เป็นภูมิภาคที่ให้คะแนนความอยู่ดีมีสุขสูงสุด รองลงมาเป็นภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามลำดับ และกรุงเทพฯ เป็นพื้นที่ที่ให้คะแนนความอยู่ดีมีสุขน้อยที่สุด เนื่องจากรูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัวไทยในปัจจุบันมีความ

แตกต่างไปจากครอบครัวไทยในอดีต บิดามารดา ผู้ปกครองต้องทำงานหนักมากขึ้นเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ และค่าครองชีพที่สูงขึ้น โครงสร้างและการทำหน้าที่ของครอบครัวเกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้ครอบครัวไม่สามารถทำบทบาทหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ หรือสมาชิกในครอบครัวไม่ปฏิบัติหน้าที่ที่พึงมีต่อกัน ส่งผลให้ความใกล้ชิดสนิทสนมตามแบบธรรมเนียมไทย ลดลง บิดา มารดา ผู้ปกครองก็มีวิธีการเลี้ยงดูหลานที่แตกต่างไปจากเดิม โดยเฉพาะในครอบครัวที่ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นผู้เลี้ยงดูวัยรุ่นแทนบิดามารดา ผู้สูงอายุที่เป็นวัยอันควรจะได้รับการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน ได้ถูกปรับเปลี่ยนบทบาทและรับภาระมากขึ้นในการทำหน้าที่แทนบิดามารดาของวัยรุ่น ทำให้ส่งผลต่อรูปแบบการเลี้ยงดูที่ผสมผสานเนื่องจากต้องทำหน้าที่เป็นทั้งบิดามารดา และปู่ ย่า ตา ยาย ในเวลาเดียวกัน ปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบเป็นอย่างมากต่อบุคคลและครอบครัว นอกจากนี้จากรายงานสถานการณ์ครอบครัวของวรุฒิ โรมรัตน์พันธ์ อ่างใน (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2554) พบว่า ปัจจุบันสมาชิกในครอบครัวมีเวลาให้กันน้อยลงมาก ส่วนใหญ่ใช้เวลาในกิจกรรมของตนเอง คือ การทำงานหารายได้หรือการเล่าเรียน โดยพ่อแม่ส่วนใหญ่ทำงานวันละ 7 - 10 ชั่วโมง และพ่อแม่ร้อยละ 43 มีความรู้สึกห่างเหินกับลูก ขณะเดียวกันลูก ๆ ก็ใช้เวลากับการเรียนสอดคล้องกับผลการสำรวจ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, 2554) ที่พบว่า กิจกรรมหลักของคนไทยใน 1 วัน หกไปกับการดูแลตัวเองสูงถึง 12.1 ชั่วโมง ใช้ในการทำงานและการเรียน 6.3 ชั่วโมง และทำกิจกรรมเชิงสังคมวัฒนธรรมหรือเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจอื่น เช่น การพบปะสังสรรค์ ทำงานอดิเรก รวมทั้งการใช้เวลากับสื่อต่าง ๆ เป็นต้น วันละ 3.6 ชั่วโมง เทียบกับเวลาที่ใช้ในการดูแลและบริการสมาชิกในครัวเรือนมีเพียง 2 ชั่วโมงเท่านั้น

โรเจอร์ส (Rogers, 1984) เสนอว่าปัญหาส่วนใหญ่ในครอบครัวอาจเกี่ยวข้องกับมาจากคุณภาพของการสื่อสารภายในครอบครัว โดยประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวอาจจะมีผลกระทบอย่างรุนแรงต่อบุคลิกภาพของสมาชิกได้มากกว่าประสบการณ์จากแหล่งอื่น ๆ ภายนอกครอบครัว การสื่อสารภายในครอบครัวจึงมีความสำคัญอย่างมากต่อทุก ๆ ครอบครัว การสื่อสารที่เหมาะสมจึงอาจช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวต่าง ๆ ภายในครอบครัวได้เช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของแชฟฟี (S. H. Chaffee, McLeod, J. M., & Atkin, C. K., 1971) ที่พบว่า รูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการใช้สื่อของเด็กวัยรุ่น กล่าวคือ เด็กที่มีมาจากครอบครัวแบบปกป้อง

(Protective) จะใช้เวลาในการดูแลมากกว่าวัยรุ่นจากครอบครัวที่มีการสื่อสารแบบอื่น เนื่องจากเป็นพฤติกรรมทดแทนการหลบหนีจากระเบียบ (S. Chaffee, McLeod, J., & Wackman, D., 1973) พบว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแบบเปิดเสรีทางความคิด (Pluralistic) จะเปิดรับข่าวสารที่มีเนื้อหาสาระมากกว่าสื่อที่มีเนื้อหาด้านบันเทิงซึ่งแตกต่างจากเด็กที่มาจากครอบครัวในรูปแบบอื่นๆ อย่างสิ้นเชิง เนื่องจากเด็กสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างเสรี การทำหน้าที่ตามบทบาทหน้าที่ของครอบครัวที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้น ความผูกพันจึงเป็นรากฐานกระบวนการในการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว ดังเช่นข้อสันนิษฐานตามทฤษฎีความผูกพันของโบลบี (Bowlby, 1988) อ้างใน (Lopez, 1995) คุณค่าของความรักจะเป็นพื้นฐานของพัฒนาการในช่วงแรกกับภาพความผูกพันเหล่านี้ และส่งผลต่อมาถึงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่น รวมถึงงานวิจัยของเลวี, บลัท และแซฟเวอร์ (Levy, Blatt & Shaver, 1998) ที่พบว่า คุณภาพของสัมพันธภาพเริ่มแรกระหว่างบิดามารดากับบุตรได้สร้างรูปแบบการทำงานทางจิตจากภายในหรือสัณดาน ซึ่งดำเนินมาอย่างต่อเนื่องจากอดีตจนถึงปัจจุบัน มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพเริ่มแรกระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ และมีผลต่อสัมพันธภาพในภาวะปัจจุบัน บุคคลที่ระลึกได้ว่าบิดามารดาของตนปฏิบัติตนเมื่อขณะยังเป็นเด็ก จะบอกว่าตนมีความใกล้ชิดน้อยกว่ากับบิดามารดาของตน แสดงให้เห็นว่าความผูกพันระหว่างบิดามารดากับบุตรยังคงมีผลตลอดชีวิตของบุตรตั้งแต่เด็กจนเติบโตใหญ่ และมีบทบาทสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุตรกับบิดามารดาออกนอกจากนี้งานวิจัยของเรดเบตเตอร์ (Ledbetter, 2009) ยังพบว่า รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนที่มีการสื่อสารในครอบครัวแบบสนับสนุนการสนทนาสูงจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรักษาความสัมพันธ์ในรูปแบบเผชิญหน้า ซึ่งการรับรู้และพฤติกรรมการสื่อสารของพ่อแม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคมของเด็กด้วยเช่นกัน สรุปได้ว่า ลักษณะของรูปแบบความผูกพันมีความเกี่ยวข้องกับการสื่อสารในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูแบบใส่ใจจะช่วยให้บุตรมีความสัมพันธ์อันดีกับบิดามารดาหรือผู้ปกครองตลอดชีวิต อีกทั้งบุตรจะเลียนแบบทุกสิ่งทุกอย่างจากบิดามารดา ทั้งเรื่องนิสัยใจคอ ความรู้สึกนึกคิด และความประพฤติทั้งหลาย บุตรจะมองบิดามารดาที่อยู่ใกล้ชิดเสมือนเป็นครูคนแรกหรือครูต้นแบบ ความรู้สึกนึกคิดของบิดามารดาจึงมีอิทธิพลสูงต่อความคิดของบุตร

นักวิจัยหลายท่านได้ศึกษาพัฒนาเครื่องมือและโปรแกรมเพื่อพัฒนาความผูกพันขึ้น แต่เป็นการพัฒนาความผูกพันในองค์กร ซึ่งไม่ตรงจุดการแก้ปัญหา ยังไม่มีเครื่องมือหรือโปรแกรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นและจากงานวิจัยทั่วไปเป็นการสำรวจความผูกพันในครอบครัวเบื้องต้นยังไม่มีการจัดทำโปรแกรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวโดยตรง จากข้อมูลข้างต้น ในปัจจุบันได้รับผลกระทบจากสภาพแวดล้อมทั้งด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม อันส่งผลเสียต่อระบบครอบครัว ต่อเด็กและเยาวชน ซึ่งมีผลโดยตรงกับเด็กและเยาวชน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น โดยใช้การบำบัดด้วยสติฐานการรู้คิด MBCT พัฒนาโดย Zindel Segal, Mark Williams และ John Teasdale โดยผสมผสานระหว่างจิตบำบัดที่ ศ. ดร. จอน คาเบต-ชินน์ พัฒนาขึ้น โดยใช้การเจริญสติ กับการตระหนักรู้ทางร่างกายและโยคะ เพื่อช่วยให้คนมีสติมากขึ้น (Mindfulness-based stress reduction ด้วยย่อ MBSR) ผสานเข้ากับการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม CBT (Cognitive behavioral therapy) เป็นการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดซึ่งจะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และพฤติกรรม (T. J. D. Segal Z. V., Williams J. M., & Gemar M. C., 2002) เพื่อจะเป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ปัญหาของครอบครัวและช่วยลดผลกระทบจากปัญหาสังคมที่มีต่อครอบครัวไปพร้อมกัน

คำถามการวิจัย

1. ความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นมีเนื้อหาและองค์ประกอบเป็นอย่างไร
2. โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นประสบความสำเร็จได้หรือไม่

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายของการวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น
3. เพื่อเปรียบเทียบความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

สมมติฐานของการวิจัย

นักเรียนวัยรุ่นมีความผูกพันในครอบครัวหลังเข้าร่วมการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการฝึกอบรม

ความสำคัญของการวิจัย

1. การวิจัยในครั้งนี้ทำให้ได้องค์ความรู้ว่าด้วยเรื่องความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น
2. ผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นในนิยามใหม่

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการศึกษาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

ในการศึกษาองค์ประกอบความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาความหมายและองค์ประกอบของความผูกพันจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ ได้องค์ประกอบความผูกพัน ตามแนวคิดทฤษฎีความผูกพันของจอห์น โบลบี (Bowlby, 1969) ได้แก่ การสร้างสายสัมพันธ์ที่มั่นคง, การนับถือตนเอง, การไว้วางใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน, การเข้าใจความรู้สึกของกันและกัน ดังแสดงในภาพประกอบ 1

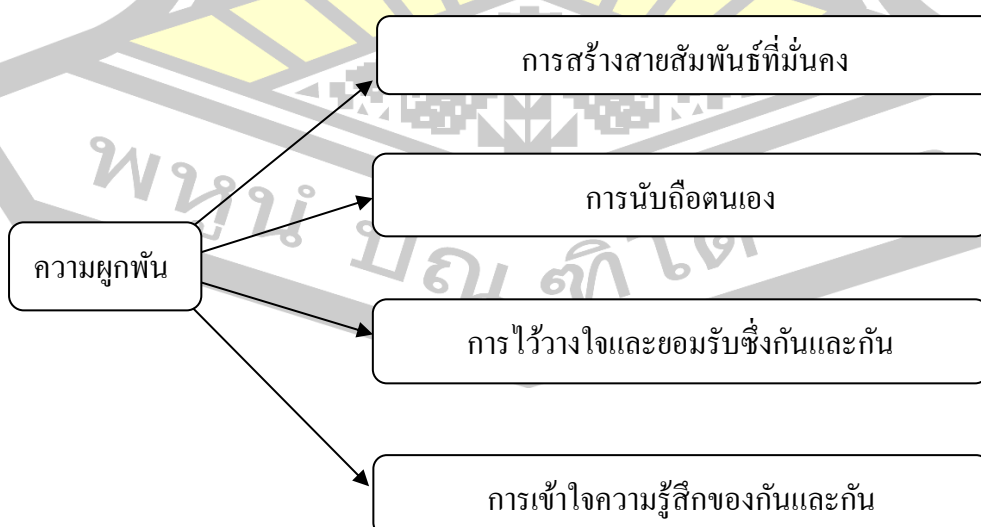


Figure 1 องค์ประกอบความผูกพันตามแนวคิดทฤษฎีความผูกพันของจอห์น โบลบี

กรอบแนวคิดในการพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

กรอบแนวคิดในการพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ผู้วิจัยใช้การฝึกอบรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ ทักษะ หรือความชำนาญ ตลอดจน ประสบการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมไปตาม วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และ ใช้ เทคนิค MBCT (Mindfulness-based cognitive therapy) (W. J. M. G. Segal Z. V., & Teasdale J. D., 2002) เป็นการผสมผสานเทคนิคการรับรู้พฤติกรรมเข้ากับกลยุทธ์การฝึกสติเพื่อช่วยให้บุคคลเข้าใจและจัดการกับความคิดและอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตของการวิจัยเป็น 3 ระยะ

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านความผูกพันในครอบครัว สัมภาษณ์เกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบต่าง ๆ ของความผูกพันในครอบครัว ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้แก่

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1.รศ.ดร.ณัฐวิณี ลิขิตศิริอรุณ | อาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2.รศ.ดร.การุณย์ ประทุม | อาจารย์ คณะการบัญชี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม |
| 3.ผศ.ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ | อาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4.อาจารย์ ดร.ชนยศ สุมาลย์โรจน์ | อาจารย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล |
| 5.อาจารย์ ดร.วิภาณี สุขเอิบ | อาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม |

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในจังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1,000 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 10 โรงเรียนได้แก่

- | | | |
|-----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| -โรงเรียนอนุบาลศรีช้างสูง | -โรงเรียนช้างสูงพิทยาคม | -โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน |
| -โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน 2 | -โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน 3 | -โรงเรียนพิศาลพัฒน์วิทยา |
| -โรงเรียนโนนโพธิ์ศรีวิทยาคม | -โรงเรียนกัลยาณวัตร | -โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย |
| -โรงเรียนโคกสีพิทยาสรรพ์ | -โรงเรียนพิศาลพัฒน์วิทยา | |

ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในจังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2562 จำนวน 19 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยทดลองใช้โปรแกรมครั้งที่ 1 จำนวน 3 คน และทดลองใช้โปรแกรมครั้งที่ 2 จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 8 คน โดยกลุ่มทดลอง 8 คนได้รับ โปรแกรมฝึกอบรม ส่วนกลุ่มควบคุม 8 คนไม่ได้รับโปรแกรมฝึกอบรม

ตัวแปรอิสระ

- การได้รับโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น
- การไม่ได้รับโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

ตัวแปรตาม

- ความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ประกอบด้วย 7 ด้าน ได้แก่ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน, สัมพันธภาพในครอบครัว, กิจกรรมร่วมกัน, การเผชิญปัญหา, การเคารพตนเอง, เอกสิทธิ์แห่งตน, วินัยของครอบครัว

ระยะที่ 3 การศึกษาการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

เป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนอนุบาลศรีช้างสูง ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาระยะที่ 2 โดยพิจารณาตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวในระดับต่ำสุดจากเกณฑ์ และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการฝึกอบรม จำนวน 16 คน แล้วใช้วิธีการจับคู่คะแนนสลับ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความ

ผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น 8 คน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกอบรม 8 คน โดยใช้วิธีการจับคู่คะแนนสถิติ (Matching) มีขั้นตอนดังนี้

- คัดเลือกตัวอย่างโดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยเลือกจากตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบในระยะที่ 2 ต่อจากนั้นจึงนำคะแนนจากการตอบแบบวัดความผูกพันในครอบครัว มาเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก แล้วคัดเลือกนักเรียน จำนวน 8 คน

- แต่งนักเรียน จำนวน 8 คน เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งนักเรียนทุกคนสมัครใจ

- ใช้วิธีการจับคู่คะแนนสถิติ (Matching) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัว ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการฝึกอบรม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความผูกพันในครอบครัว หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่สมาชิกในครอบครัวที่มีต่อกัน ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่

1.1 ความเข้าใจซึ่งกันและกัน หมายถึง มีความเห็นอกเห็นใจ เปิดใจยอมรับความรู้สึกความคิดเห็นของผู้อื่น มีความไว้วางใจ ยอมรับ รับผิดชอบ และหน้าที่ของตนเองในครอบครัว และทุกคนเป็นต้นแบบที่ดีซึ่งกันและกัน

1.2 สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง การสร้างสายสัมพันธ์ที่มั่นคง มีการเลียงดู เอาใจใส่ การได้รับคำปรึกษาและให้กำลังใจ ตลอดจนมีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในครอบครัว

1.3 กิจกรรมร่วมกัน หมายถึง การได้มีพื้นที่ส่วนตัวอย่างเหมาะสม การมีเวลาให้กับตนเอง และมีความถี่ในการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวอย่างเหมาะสม

1.4 การเผชิญปัญหา หมายถึง การมีทักษะความสามารถในการแก้ปัญหาเป็น มีทักษะในการเผชิญกับปัญหาอย่างทุกอุปสรรค และมีความมั่นใจในตนเอง

1.5 การเคารพตนเอง หมายถึง การแสดงความเป็นบวกที่อยู่ภายในอย่างสม่ำเสมอ มองเห็นค่าของตนเอง ความสามารถในการให้ความเคารพต่อตนเองภายใต้ทุก ๆ สถานการณ์ และการมองโลกในแง่ดี มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีรอบด้าน

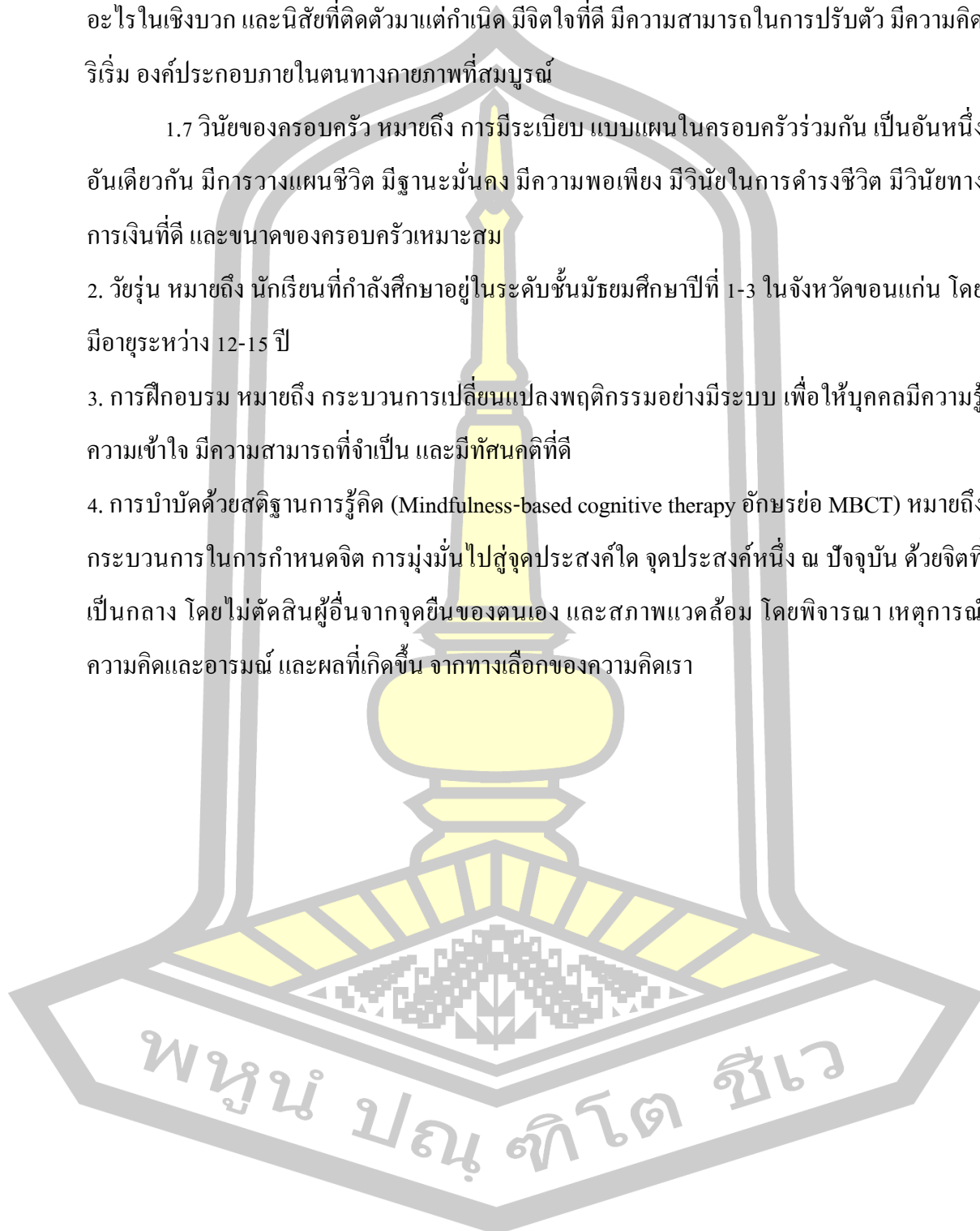
1.6 เอกลักษณ์แห่งตน หมายถึง การเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเอง ถนัดด้านใด สนใจอะไรในเชิงบวก และนิสัยที่ติดตัวมาแต่กำเนิด มีจิตใจที่ดี มีความสามารถในการปรับตัว มีความคิดริเริ่ม องค์กรประกอบภายในตนทางกายภาพที่สมบูรณ์

1.7 วินัยของครอบครัว หมายถึง การมีระเบียบ แบบแผนในครอบครัวร่วมกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีการวางแผนชีวิต มีฐานะมั่นคง มีความพอเพียง มีวินัยในการดำรงชีวิต มีวินัยทางการเงินที่ดี และขนาดของครอบครัวเหมาะสม

2. วัยรุ่น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในจังหวัดขอนแก่น โดยมีอายุระหว่าง 12-15 ปี

3. การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีระบบ เพื่อให้บุคคลมีความรู้ความเข้าใจ มีความสามารถที่จำเป็น และมีทัศนคติที่ดี

4. การบำบัดด้วยสติฐานการรู้คิด (Mindfulness-based cognitive therapy อักษรย่อ MBCT) หมายถึง กระบวนการในการกำหนดจิต การมุ่งมั่นไปสู่จุดประสงค์ใด จุดประสงค์หนึ่ง ณ ปัจจุบัน ด้วยจิตที่เป็นกลาง โดยไม่ตัดสินผู้อื่นจากจุดยืนของตนเอง และสภาพแวดล้อม โดยพิจารณา เหตุการณ์ ความคิดและอารมณ์ และผลที่เกิดขึ้น จากทางเลี้ยวของความคิดเรา



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นตามแนว MBCT ในครั้งนี้ ได้มีการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความผูกพันในครอบครัว
 - 1.1 นิยาม/ความหมายความผูกพันในครอบครัว
 - 1.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความผูกพันในครอบครัว
 - 1.3 การวัดความผูกพันในครอบครัว
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
 - 2.1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
 - 2.2 พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น
 - 2.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครอง
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม
 - 3.1 ความหมายของการฝึกอบรม
 - 3.2 ขั้นตอนและกระบวนการของการฝึกอบรม
 - 3.3 ประเภทของการฝึกอบรม
 - 3.4 เทคนิคการฝึกอบรม
 - 3.5 การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรม
 - 3.6 การวิเคราะห์โปรแกรมการฝึกอบรมทางจิตวิทยา
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดด้วยสติฐานการรู้คิด
 - 3.1 CBT (Cognitive behavioral therapy)
 - 3.2 MBCT (Mindfulness-based cognitive therapy)
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความผูกพันและความผูกพันในครอบครัว

1.1 นิยาม/ความหมายของความผูกพันในครอบครัว

ความผูกพัน หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลสองคน ความรู้สึกผูกพันดังกล่าวจะค่อย ๆ เกิดขึ้นทีละน้อยอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นความรู้สึกที่มีลักษณะพิเศษและคงทนตลอดไป (Bowlby, 1969) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างมารดาและทารก ซึ่งจะเชื่อมโยงกันทีละเล็กละน้อยและแข็งแกร่งมากขึ้นในช่วงเดือนแรกจนเป็นสัมพันธภาพที่ถาวร (Grusec, 1988) นอกจากนี้ยังเป็นพันธะทางอารมณ์ที่เกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคลในเรื่องความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยที่เกิดจากสัมพันธภาพ (Bee, 1997)

ความผูกพัน คือ พัฒนาการของสายใยทางอารมณ์ (Emotional Bond) ระหว่างเด็กและผู้เลี้ยงดู จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาของเด็ก โดยความผูกพันเป็นสายใยทางอารมณ์ระหว่างบุคคลสร้างมาตั้งแต่กำเนิดและคงอยู่แม้เวลาผ่านไป เกิดขึ้นจากความต้องการความมั่นคงของบุคคล เมื่อบุคคลอยู่ในวัยเด็กจะแสวงหาความใกล้ชิดทางกายและจิตใจจากผู้เลี้ยงดู ความผูกพันนับเป็นพื้นฐานสำคัญที่บุคคลจะมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงและเชื่อมั่นในวัยเด็ก และเป็นพื้นฐานสำคัญต่อความสัมพันธ์ในวัยผู้ใหญ่ (Ainsworth, 1979) อ้างใน (วรัญญา วชิโรดม, 2549) ความผูกพันจึงเป็นพันธะทางอารมณ์ระหว่างบุคคลสองคน โดยเฉพาะทารกกับผู้เลี้ยงดูเป็นการรับรู้ของบุคคลในเรื่องความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ซึ่งพันธะทางอารมณ์จะเกิดขึ้นทีละน้อยอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นความรู้สึกที่มีลักษณะพิเศษและคงทนถาวรตลอดไป

พฤติกรรมผูกพัน (Attachment Behaviour) หมายถึงรูปแบบของพฤติกรรมใด ๆ ที่ส่งผลให้บุคคลหนึ่ง ได้รับหรือรักษาความใกล้ชิดกับบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างและเป็นที่ชื่นชอบของพวกเขา และตราบดีที่ยังสามารถเข้าถึงและสร้างการตอบสนองต่อผู้ที่ผูกพันด้วยได้ ก็อาจมีการแสดงพฤติกรรมที่มากกว่าการมองหรือฟังเสียงเพื่อหาตำแหน่งของบุคคลนั้น ๆ แล้วชำเลื่องมองหรือทักทายบ้างเป็นครั้งคราว เนื่องจากในบางสถานการณ์อาจมีการติดตามหรือคอยอยู่ใกล้กับผู้ผูกพันด้วย รวมถึงอาจมีการเรียกหาหรือร้องไห้ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่อาจกระตุ้นการดูแลจากบุคคลเหล่านั้นได้ เนื่องจากเป็นกลุ่มของพฤติกรรมที่มีความเป็นไปในแบบเฉพาะตัว พฤติกรรมผูกพันจึงแตกต่างจากพฤติกรรมการให้อาหารและพฤติกรรมทางเพศ แต่ถึงอย่างไรก็มีความสำคัญเท่า ๆ กันต่อชีวิตมนุษย์ หากได้รับการพัฒนาที่ดี พฤติกรรมผูกพันจะนำไปสู่การเสริมสร้างสายสัมพันธ์หรือความ

ผูกพันขั้นต้นระหว่างเด็กและผู้ปกครอง และจากนั้นก็ระหว่างผู้ใหญ่และผู้ใหญ่ด้วยกันได้ ซึ่งรูปแบบของพฤติกรรมและความผูกพันที่ถูกสร้างขึ้นนั้นจะคงอยู่และปรากฏให้เห็นไปตลอดชีวิต (Bowlby, 1980)

1.2 แนวคิดและทฤษฎีของความผูกพันในครอบครัว

1.2.1 ทฤษฎีความผูกพัน

ทฤษฎีความผูกพันของโบลบี (Bowlby, 1988) เริ่มต้นมาจากสมมติฐานที่ว่ามนุษย์มีสัญชาตญาณภายในที่จะแสวงหาและสร้างความผูกพันหรือรักษาพันธะทางอารมณ์ให้คงอยู่กับบุคคลอื่นๆ เห็นได้จากการที่เด็กต้องกระตุ้นให้ผู้เลี้ยงดูเกิดการตอบสนองเพื่อความอยู่รอดของตน โบลบีตั้งสมมติฐานว่าต้องมีกลไกบางอย่างที่ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างความต้องการความปลอดภัยของทารกและความต้องการประสบการณ์ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และเรียกกลไกนี้ว่า ความผูกพัน ทฤษฎีความผูกพันของโบลบี (Bowlby, 1988 อ้างใน Lopez, 1995) จึงมีข้อสันนิษฐานประการแรกว่า บุคคลที่มีความมั่นใจในความผูกพันว่าจะได้รับเมื่อเขาต้องการ เขาจะไม่หนีความกลัวและเขามักจะมีพฤติกรรมการสำรวจมากกว่าบุคคลที่ขาดความมั่นใจ ข้อสันนิษฐานประการที่สอง คือความคาดหวังต่าง ๆ ของบุคคลพัฒนามาจากการได้มาและการตอบสนองของภาพความผูกพันที่ดีของบุคคลนั้น และคุณค่าของความรักจะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาในช่วงแรกกับภาพความผูกพันเหล่านี้และส่งผลต่อมาถึงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่น โบลบี (Bowlby, 1988) ได้ทำการศึกษาความผูกพันใกล้ชิดระหว่างบุตรกับผู้เลี้ยงดู และผลกระทบในระยะยาวของความผูกพันใกล้ชิดในระยะแรกที่มีผลต่อบุคลิกภาพของบุตร เขากล่าวว่าทารกทุกคนเกิดมาพร้อม ๆ กับพฤติกรรมที่ดึงดูดบุคคลต่าง ๆ รอบตัว โดยเฉพาะบุคคลในครอบครัวให้เข้ามาผูกพันใกล้ชิดกับตน เช่น การร้องไห้ การยิ้ม เป็นต้น ในขณะที่เด็กนั้นมนุษย์ทุกคนก็มีสัญชาตญาณในการปกป้องคุ้มครองบุคคลที่ไม่สามารถช่วยตนเองได้ หรืออ่อนแอกว่าตน จึงทำให้เกิดการพัฒนาความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดระหว่างบุตรกับมารดาหรือผู้เลี้ยงดู ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยปกป้องคุ้มครองบุตรเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาในสังคมที่มีความแตกต่างกันไป ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้เลี้ยงดูคนแรกเป็นสำคัญต่อมาได้มีการศึกษาวิจัยตามทฤษฎีความผูกพันของโบลบี ทำให้มีข้อมูลเชิงประจักษ์มากยิ่งขึ้นเนื่องจากความ

ผูกพันเป็นอารมณ์ความรู้สึกอยู่ภายในไม่สามารถมองเห็นได้จึงต้องสังเกตจาก“พฤติกรรมความผูกพัน” ที่เด็กมีต่อผู้เลี้ยงดูเพื่อคงไว้ซึ่งความใกล้ชิด เช่น การร้องไห้การสบสายตาเป็นต้น

พฤติกรรมผูกพันนั้นก็เป็นอย่างเดียวกับพฤติกรรมตามสัญชาตญาณรูปแบบอื่น ๆ ซึ่งจะถูกลือสารด้วยระบบพฤติกรรม โดยในช่วงแรกของการพัฒนาจะอยู่ในลักษณะของการปรับแก้เป้าหมาย ระบบที่ร่างกายสามารถรักษาให้คงที่ได้เอง (Homeostatic) ประเภทนี้มีโครงสร้างที่เป็นแบบแผนอย่างมาก โดยข้อมูลป้อนกลับจะถูกนำมาประเมินผลอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เห็นข้อแตกต่างใด ๆ ก็ตามระหว่างคำสั่งเริ่มต้นและสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน เพื่อให้พฤติกรรมถูกปรับแก้ไปตามนั้น และสำหรับการวางแผนและชี้นำ พฤติกรรมการปรับแก้เป้าหมาย จะเกิดจากแบบจำลองที่สะท้อนถึงทั้งความสามารถของบุคคลนั้น ๆ รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องจากสภาพแวดล้อม โดยเป้าหมายของพฤติกรรมผูกพันคือเพื่อรักษาระดับความใกล้ชิดหรือการได้ติดต่อกับผู้ที่ผูกพันด้วย และในขณะที่ความผูกพันนั้นอาจคงอยู่ได้ตลอดเวลา แต่พฤติกรรมผูกพันที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับรูปแบบต่าง ๆ นั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะเมื่อจำเป็นเท่านั้น ดังนั้นระบบสื่อกลางของพฤติกรรมผูกพัน จึงจะถูกกระตุ้นด้วยเงื่อนไขบางอย่างเท่านั้น เช่น ความผิดปกติบางอย่าง ความเหนื่อยล้า สิ่งที่น่ากลัว และความไม่พร้อมหรือไม่ตอบสนองของผู้ที่ผูกพันด้วย รวมถึงจะถูกปลงด้วยเงื่อนไขบางอย่าง เช่น สภาพแวดล้อมที่คุ้นเคยและความพร้อมหรือการตอบสนองจากผู้ที่ผูกพันด้วย อย่างไรก็ตามเมื่อพฤติกรรมผูกพันถูกกระตุ้นอย่างรุนแรง การจะยับยั้งชั่วคราวอาจต้องอาศัยการสัมผัส การให้ความใกล้ชิด หรือการสนับสนุนให้เกิดความมั่นใจอย่างมากจากผู้ที่ผูกพันด้วย

อารมณ์ที่รุนแรงที่สุดหลายรูปแบบสามารถเกิดขึ้นได้ในระหว่างการสร้าง รักษา ยับยั้ง และฟื้นฟูความผูกพันขึ้นมาใหม่ การก่อตัวของความผูกพันนั้นหมายถึงการตกหลุมรัก การรักษาความผูกพันในขณะที่รักใคร่สักคน และความโศกเศร้าจากการสูญเสียคู่ชีวิต ในทำนองเดียวกัน ความกลัวการสูญเสียมักกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลและการสูญเสียที่เกิดขึ้นจริงมักก่อให้เกิดความเศร้าโศกตามมา ขณะที่เหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งก็มีแนวโน้มที่จะกระตุ้นให้เกิดความโกรธขึ้นได้ การรักษาสายสัมพันธ์อันสมบูรณ์แบบมักถูกมองว่าเป็นแหล่งก่อกำเนิดความรู้สึกมั่นคง และการฟื้นฟูความผูกพันขึ้นมาใหม่ก็เป็นแหล่งก่อกำเนิดความสุข เนื่องจากอารมณ์ดังกล่าวมักจะสะท้อนถึงสถานะความรักความผูกพันของคนเรา ด้วยเหตุนี้หลักจิตวิทยาและจิตพยาธิวิทยาของอารมณ์จึงเป็นส่วนประกอบหลัก ๆ ของหลักจิตวิทยาและจิตพยาธิวิทยาของความรักความผูกพัน

พฤติกรรมผูกพันเป็นสิ่งที่สามารถพบเห็นได้ในระหว่างการพัฒนาการของสิ่งมีชีวิตหลายชนิด เนื่องจากมันมีส่วนช่วยให้การอยู่รอดของแต่ละชีวิต โดยช่วยให้สิ่งมีชีวิตนั้น ๆ มีการติดต่อสื่อสารกับผู้ดูแล ซึ่งจะเป็นการช่วยลดความเสี่ยงของการตกอยู่ในอันตราย เช่น ความหนาวเย็น หรือการจมน้ำ และสำหรับมนุษย์ก็จะเป็นประโยชน์ในด้านพัฒนาการในการปรับตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากนักล่า

ความผูกพันพบได้ในครอบครัวทั่ว ๆ ไป ทั้งนี้เนื่องจากครอบครัวเป็นกลุ่มบุคคลที่อยู่รวมกัน มีลักษณะความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่คงอยู่ตลอดชีวิตครอบครัว ซึ่งความสัมพันธ์ทางจิตใจที่มีอยู่ระหว่างสมาชิกในครอบครัวนี้ พบมากระหว่างบิดามารดาและบุตร ระหว่างคู่สมรสและระหว่างพี่น้องร่วมสายโลหิต เดิมมีอยู่ให้ความสนใจศึกษาความผูกพันระหว่างบิดามารดาและบุตรในวัยเยาว์เท่านั้น พบว่าปัจจุบันมีการศึกษาความผูกพันระหว่างคู่สมรสและพี่น้องเพิ่มมากขึ้น แต่อย่างไรก็ดีการศึกษาส่วนใหญ่ยังมุ่งศึกษาความผูกพันระหว่างคู่บิดามารดาและบุตร ทั้งนี้เนื่องจากปัญหาพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในครอบครัวได้รับอิทธิพลจากการที่บิดามารดาและบุตรไม่มีความผูกพันกันเท่าที่ควร คำจำกัดความ : คำว่าความผูกพันมีผู้นำมาใช้สับสนระหว่างคำว่า Attachment กับคำว่า Bonding คำทั้งสองนี้มีความหมายที่ใกล้เคียงกัน แต่มีข้อแตกต่างระหว่างลักษณะความผูกพันทั้งสอง คือ Attachment หมายถึง ความผูกพันระหว่างเด็กที่มีต่อมารดาหรือผู้เลี้ยงดู ภาษาไทยใช้คำว่า “ติด” คนเลี้ยง เป็นความรู้สึผูกพันอย่างรุนแรง ที่ต้องการอยู่ใกล้ชิดกับมารดาหรือผู้เลี้ยงดู ซึ่งผู้เลี้ยงดูอาจมิใช่มารดาก็ได้แต่เป็นผู้ที่อยู่ดูแลเด็กใกล้ชิดเป็นประจำ พฤติกรรมที่เด็กแสดงมีหลายรูปแบบ เช่น เด็กพยายามเข้ามาหาคนที่ตนผูกพัน เคล้าเคลีย ไม่ยอมอยู่แยกห่างจากผู้นั้น (Bowlby, 1958) ข้อแตกต่างระหว่างคำทั้งสอง คือ Bonding เป็นความผูกพันของมารดาที่มีต่อบุตรเพียงฝ่ายเดียว มารดาเป็นฝ่ายมีความรู้สึกผูกพัน แต่ Attachment จะเป็นความผูกพันของบุตรที่มีต่อมารดาหรือผู้เลี้ยงดู โดยที่มารดารับรู้และตอบสนองในขณะเดียวกัน (Klaus, 1982) ปัจจุบันมีการให้คำจำกัดความของความผูกพันกว้างขวางครอบคลุมถึงสมาชิกในครอบครัว และเป็นความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น (Olds, 1988)

1.2.2 พฤติกรรมแสดงความผูกพัน

พฤติกรรมที่เด็กแสดงความผูกพัน โดยเฉพาะเด็กในวัยทารก จะสังเกตได้จากการที่เด็กทารกร้องไห้หา การยิ้มให้ การที่เด็กเข้ามาเคล้าเคลีย มีการประสานสายตา การร้องไห้เมื่อจะวาง

ทารกลง เมื่อเด็กเติบโตขึ้นเขาจะใช้ภาษา ท่าทาง เพื่อแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อแสดงความผูกพัน พฤติกรรมความผูกพันจะพบได้มากในช่วงขวบปีแรกของชีวิต ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ ทารกวัย 8 เดือน จะมีพฤติกรรมก้วคนแปลกหน้าและติดมารดาหรือผู้เลี้ยงดูมาก ซึ่งอาจร้องให้อุ้มหรือให้ผู้ที่ตนผูกพันอยู่ใกล้ๆ ไม่ห่าง แม้ไม่มีการสัมผัสกายกันก็ตาม ในมารดาจะแสวงความผูกพันโดยการสัมผัสบุตร มองหน้า สบสายตา และให้บุตรได้ดูดนมมารดา (Bolwby,1958)

1.2.3 ความสำคัญระหว่างความผูกพันกับพัฒนาการทางสติปัญญา

เด็กจะมีพฤติกรรมแสดงความรู้สึกผูกพัน เมื่อเขามีการพัฒนาในด้านสติปัญญาเพิ่มขึ้น จนเขาสามารถแยกผู้เลี้ยงดูจากคนอื่นๆ ได้ ถ้าเด็กยังไม่สามารถแยกแยะได้ว่าคนนี้เป็นมารดาผู้เลี้ยงดูที่แตกต่างจากคนอื่น เขาจึงแสดงพฤติกรรมความผูกพันกับคนนั้นๆ จึงเห็นได้ว่าในเด็กเล็กๆ ที่ยังไม่สามารถแยกแยะบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้นั้น เขาจะยังไม่มีพฤติกรรมก้วคนแปลกหน้าหรือหวงตัว ต่อมาเมื่อเขาแยกแยะได้แล้วจึงเกิดพฤติกรรมเหล่านั้นอย่างชัดเจน พบว่าพฤติกรรมความผูกพันนี้ หรือการแสดงอาการติดคนเลี้ยงนี้จะพบได้ในเด็กทุกคน ไม่ว่าคนที่เลี้ยงเขาจะดูแลดีหรือไม่ดีก็ตาม เด็กที่ถูกทารุณกรรมโดยมารดาหรือบุคคลที่เลี้ยงดูก็จะมีพฤติกรรมติดคนเลี้ยง ซึ่งปรากฏการณ์นี้ทำให้พิจารณาว่าการติดคนเลี้ยงหรือผูกพันนั้นเป็นพฤติกรรมตามสัญชาตญาณมากกว่าพฤติกรรมการเรียนรู้ในระยะแรกของชีวิต ปรากฏการณ์เช่นนี้พบได้ในลิง เช่นกัน พบว่าไม่ว่าแม่ลิงจะทำร้ายลูกอย่างไร ลูกลิงก็ยังมีพฤติกรรมผูกพันกับแม่ ติดแม่และพฤติกรรมในลูกลิงที่ถูกทำร้ายนี้จะรุนแรงกว่าลูกลิงธรรมดา (Ainsworth, 1978)

1.2.4 กระบวนการความผูกพัน

Bolwby ได้เริ่มศึกษาความผูกพันและคิดค้นทฤษฎีความผูกพันตั้งแต่ปี ค.ศ. 1958 โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุตรและมารดาในช่วงขวบปีแรกของชีวิต ทั้งนี้จากการศึกษาต่อๆ มาได้ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมความผูกพันเพิ่มขึ้น เนื่องจากเชื่อว่าจะมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพด้านสังคมและสติปัญญาของเด็กต่อไป (Ainsworth, 1978) จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเด็กที่มีปัญหาพัฒนาการ พบว่ามักเป็นเด็กที่ถูกแยกจากมารดาแต่เล็ก เด็กพวกนี้จะมีปัญหาพัฒนาการไม่ว่าด้านจิตใจ อารมณ์และร่างกาย หลังจากนั้นมีการศึกษาการเกิดกระบวนการความผูกพันที่มารดามีต่อบุตรตามมา พบว่ากระบวนการความผูกพันของมารดาที่มีต่อบุตร เริ่มต้นตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ กล่าวคือการจัดครรภ์มีการวางแผนโดยผู้สมรส เมื่อการตั้งครรภ์ได้วางแผนไว้แล้ว มารดาจะไม่มี

ปัญหาปฏิเสธการตั้งครรภ์ มารดาขอรับการตั้งครรภ์ และยอมรับว่าทารกเป็นบุคคลหนึ่งแยกจากตน ซึ่งความรู้สึกนี้จะชัดเจนเมื่อมารดาเริ่มรู้สึกว่าได้คิด กระบวนการความผูกพันจะพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนเมื่อมารดาถึงกำหนดคลอด ปัจจุบันมีการนำแนวคิดเกี่ยวกับความผูกพันมาศึกษาพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว ระหว่างคู่สามี ภรรยา บิดามารดาและบุตร และระหว่างพี่น้องตลอดชีวิตครอบครัวเพื่อใช้ประเมินความผิดปกติของสัมพันธภาพในครอบครัว (Wright, 1985)

1.2.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการความผูกพัน

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการความผูกพันนั้น โดยสรุปอาจแบ่งได้เป็นปัจจัย 4 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านมารดา ปัจจัยด้านบิดา ปัจจัยด้านเด็ก และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Olds, 1988)

1.2.5.1 ปัจจัยด้านมารดา ได้แก่ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ของมารดาที่มีผลต่อการพัฒนาความรู้สึกผูกพัน

- การขอรับการตั้งครรภ์ พบว่า ถ้าการตั้งครรภ์นั้นเป็นการตั้งครรภ์ที่วางแผนไว้ทำให้บิดามารดา มีความผูกพันกับบุตรได้ดีกว่ากรณีที่เกิดมาโดยไม่ได้อำนาจวางแผนไว้ ทำให้มารดาปฏิเสธบุตรในระยะต่อมา

- ความเครียดของมารดา ในกรณีที่มารดา มีความกลัวและวิตกกังวลต่อการตั้งครรภ์สูง จะทำให้มีผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างมารดาและบุตรและทำให้มารดาไม่รู้สึกผูกพันกับบุตรเท่าที่ควร

- ปัญหาสุขภาพของมารดา ถ้าสุขภาพของมารดาทรุดโทรมเนื่องจากการตั้งครรภ์และคลอด จะทำให้มารดามีทัศนคติที่ไม่ดีต่อบุตร

- อัตมโนทัศน์ของมารดา ในกรณีที่มารดา มีความเชื่อมั่นในตนเองน้อย ไม่รู้สึกว่าตนมีคุณค่า ไม่มั่นใจในตนเอง จะทำให้มารดาเกิดภาวะเครียด และมีผลต่อการสร้างสัมพันธภาพกับบุตร

- ประสบการณ์ของมารดาในการเลี้ยงดูเด็ก มารดาที่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงดูเด็กอยู่บ้าง จะตอบสนองต่อพฤติกรรมเด็กตามประสบการณ์และทัศนคติที่ตนมีเกี่ยวกับการดูแลทารก มารดาที่เคยเลี้ยงเด็กมาก่อน จะมีความเครียดในการดูแลทารกน้อยกว่ามารดาที่ไม่มีประสบการณ์ในการดูแลเด็กมาก่อนเลย

- แรงสนับสนุนทางสังคม มารดาต้องการความเข้าใจ ความรัก กำลังใจและความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างโดยเฉพาะสามี ในช่วงตั้งครรภ์ คลอด หลังคลอดและในระยะเลี้ยงดูบุตร ใน

กรณีที่ขาดการสนับสนุนทางจิตใจ และความช่วยเหลือจากสามี ญาติพี่น้อง เพื่อน ๆ ทำให้มารดาไม่มั่นใจในการเลี้ยงดูบุตร

- อายุของมารดา มารดาที่อยู่ในวัยรุ่น ยังแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น เพื่อสนองตอบความต้องการของตน และกำลังหาเอกลักษณ์ (Identity) ของตน ขาดประสบการณ์ชีวิตเท่าที่ควร จะพบความยากลำบากในการปรับบทบาทตนสู่การเป็นมารดา

1.2.5.2 ปัจจัยด้านบิดา ได้แก่ ปัจจัยเกี่ยวข้องกับการบทบาทของบิดาในการให้ความช่วยเหลือมารดาในระยะต่างๆ ตั้งแต่ตั้งครรภ์จนถึงระยะเลี้ยงดูบุตร หากบิดาไม่สนใจให้ความช่วยเหลือมารดาแล้วจะมีปัญหาในการปรับบทบาทเพื่อเป็นบิดาที่ดี และมีผลขัดขวางสัมพันธภาพระหว่างมารดาและบุตรได้ สาเหตุอาจเป็นเนื่องจากการที่บิดารู้สึกว่าบุตรแย่งความรักความสนใจจากภรรยาไปผลคือสัมพันธภาพระหว่างสามีภรรยาตึงเครียด เกิดปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว

1.2.5.3 ปัจจัยด้านเด็ก สาเหตุจากด้านเด็กที่มีผลกระทบต่อความรู้สึกผูกพันระหว่างมารดาและบุตรมีหลายประการคือ

- ทารกมีความผิดปกติ ได้แก่ ทารกที่มีความพิการแต่กำเนิดทำให้มารดาารู้สึก ซิงซัง ไม่อยากอุ้ม กอดรัด หรือประสานสายตากับบุตร รู้สึกว่าบุตรน่าเกลียดน่าชัง

- ทารกเจ็บป่วย ในทารกที่เจ็บป่วยหลังคลอดถูกแยกจากมารดาได้รับการรักษา เช่น เด็กตัวเหลืองคลั่งคลอด ถูกแยกไปรักษาโดยการส่องไฟเป็นเวลานาน จะขัดขวางกระบวนการสร้างความผูกพันระหว่างมารดาและบุตร

- พัฒนาการของทารก ในกรณีที่ทารกมีปฏิกิริยาโต้ตอบมารดาไม่ปกติ เนื่องจาก พัฒนาการล่าช้า เช่นในเด็กคลอดก่อนกำหนด ทำให้มารดาารู้สึกว่าตนไม่ได้รับปฏิกิริยาตอบสนองจากบุตรแต่อย่างไร

- การคลอดทารกแฝด มารดาที่มีบุตรจากการคลอดครั้งหนึ่งมากกว่าหนึ่งคน พบว่าบุตรส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวน้อย ต้องรับการดูแลจากเจ้าหน้าที่พิเศษ และทารกอาจเสียชีวิต ทำให้สร้างความเอาใจใส่

1.2.5.4 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ปัจจัยที่เกี่ยวกับการดูแลมารดาและบุตร ที่บุคคลภายนอกครอบครัว เช่น แพทย์ พยาบาล เป็นผู้ให้แก่มารดาและทารก ที่มีผลต่อสัมพันธภาพระหว่างมารดาและบุตร เช่น โรงพยาบาลส่วนใหญ่จะมีการแยกทารกจากมารดาทันทีหลังคลอด ไม่

อนุญาตให้มารดาได้สัมผัสได้อุ้มบุตรทันทีหลังคลอด พฤติกรรมของเจ้าหน้าที่ที่แสดงความเข้มงวดหรือไม่ช่วยเหลือมารดาหลังคลอด ฯลฯ ทำให้การสร้างสัมพันธภาพระหว่างมารดาและบุตรไม่ดีเท่าที่ควร นอกจากนี้ในปัจจุบันวิทยาการก้าวหน้าพบว่าแพทย์สามารถตรวจเพศเด็กในครรภ์ได้ผลพอสมควร กรณีศึกษามารดาที่ได้รับการตรวจน้ำคร่ำและรู้เพศบุตรในครรภ์ก่อนคลอด มีความผูกพันกับบุตรไม่แตกต่างกับมารดาที่ไม่รู้เพศบุตรล่วงหน้า (Grace, 1984)

1.2.6 ความผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัว

ครอบครัวประกอบด้วยสมาชิกที่มีความสัมพันธ์กันอย่างแน่นแฟ้น ซึ่งลักษณะความสัมพันธ์หรือความผูกพันในครอบครัวนี้ (Wright, 1985) ได้นำมาพัฒนาเป็นแนวทางในการประเมินความผิดปกติของครอบครัว และเขียนแผนผังลักษณะความผูกพัน ดังแสดงในภาพประกอบ 2 แสดงสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้

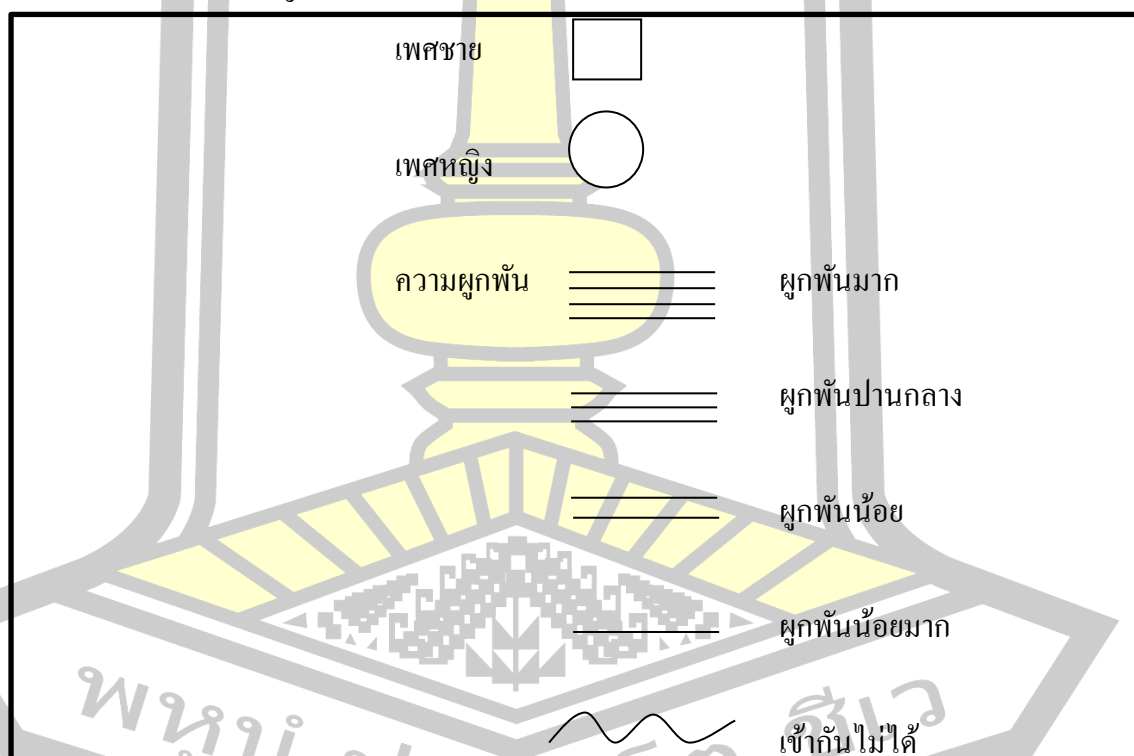


Figure 2 สัญลักษณ์ที่ใช้แผนผังความผูกพัน

(Wright & Leahey, 1985 : 41)

แผนผังความผูกพันแสดงสัมพันธภาพในครอบครัวระยะต่าง ๆ มาพัฒนาการครอบครัวของ Duvall แสดงสัมพันธภาพในครอบครัวระยะเริ่มต้น ที่คู่สามีภรรยาอยู่ด้วยกัน ไม่มีบุตรในครอบครัวปกติจะมีความผูกพันกันระหว่างคู่สามีภรรยาค่อนข้างมาก แต่ในขณะที่เดียวกัน ยังคงรักษา

ความสัมพันธ์กับครอบครัวเดิมไว้แต่ในครอบครัวที่ผิดปกตินั้น ฝ่ายกรรยายังคงผูกพันแน่นแฟ้นกับบิดามารดาของตนมากกว่าผูกพันกับสามี ส่วนฝ่ายสามีก็สนใจและผูกพันกับสิ่งภายนอกครอบครัวมากกว่าภรรยาตนเอง

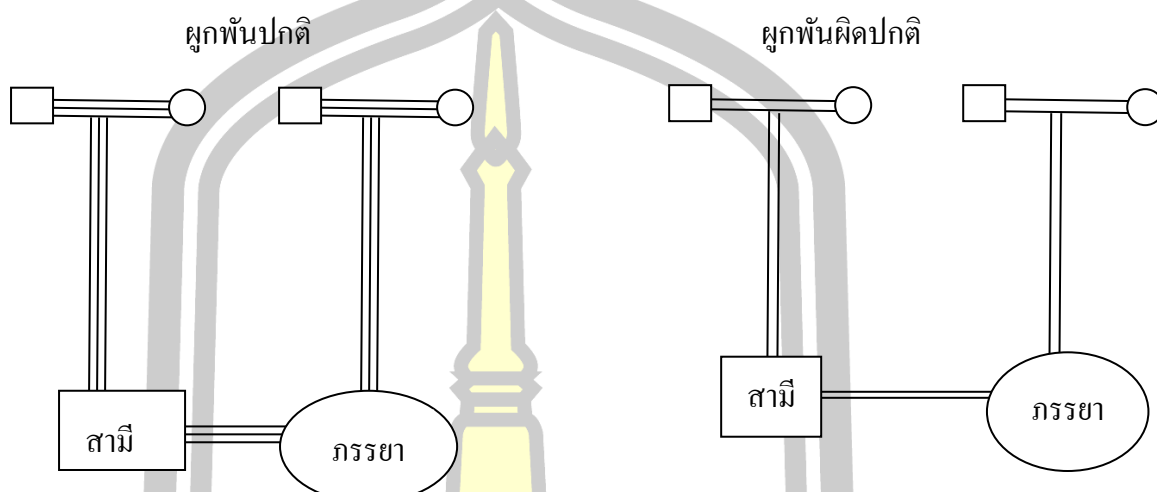


Figure 3 ตัวอย่างแสดงความผูกพันในครอบครัวระยะเริ่มต้น

(Wright & Leahey, 1985 : 42)

ในครอบครัวระยะเริ่มเลี้ยงดูบุตรวัยทารก ความมรพฤติกรรมความผูกพันที่ปกติ กล่าวคือ บิดามารดามีความผูกพันใกล้ชิดกันในฐานะคู่สมรส และทั้งคู่เริ่มมีความผูกพันกับบุตร ในครอบครัวที่มีความผูกพันผิดปกติดังในตัวอย่าง จะแสดงให้เห็นว่ามารดาผูกพันกับบุตรมากเกินไป จนไม่สนใจสามีเท่าที่ควรและสามีก็ไม่ค่อยผูกพันกับทั้งภรรยาและบุตร ดังแสดงในภาพประกอบ 4

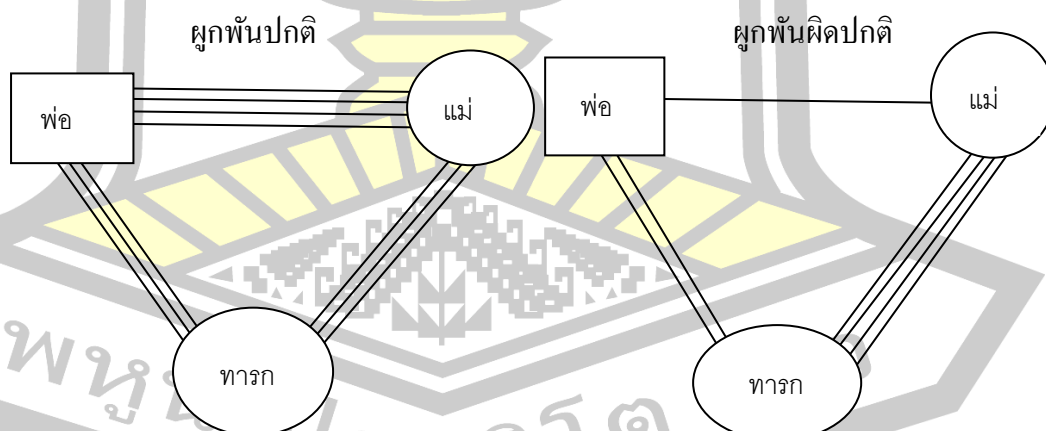


Figure 4 ตัวอย่างแสดงความผูกพันในครอบครัวที่มีบุตรวัยทารก

(Wright & Leahey, 1985 : 43)

ในครอบครัวที่เลี้ยงดูบุตรวัยก่อนเรียน ความมีความผูกพันที่ทั่วถึงระหว่างสมาชิกแต่ละคนคู่สมรสควรแสดงสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันดังตัวอย่างครอบครัวความผูกพันปกติ แต่ในตัวอย่างครอบครัวผิดปกติ จะแสดงถึงปัญหาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุตรทั้งสอง คู่สมรสเองไม่ผูกพันกัน และ

ต่างฝ่ายต่างแยกบุตรไว้ฝ่ายตนฝ่ายละหนึ่งคน บิดาผูกพันแต่บุตรชาย ส่วนฝ่ายมารดาผูกพันแต่บุตรสาวเท่านั้น ดังแสดงในภาพประกอบ 5

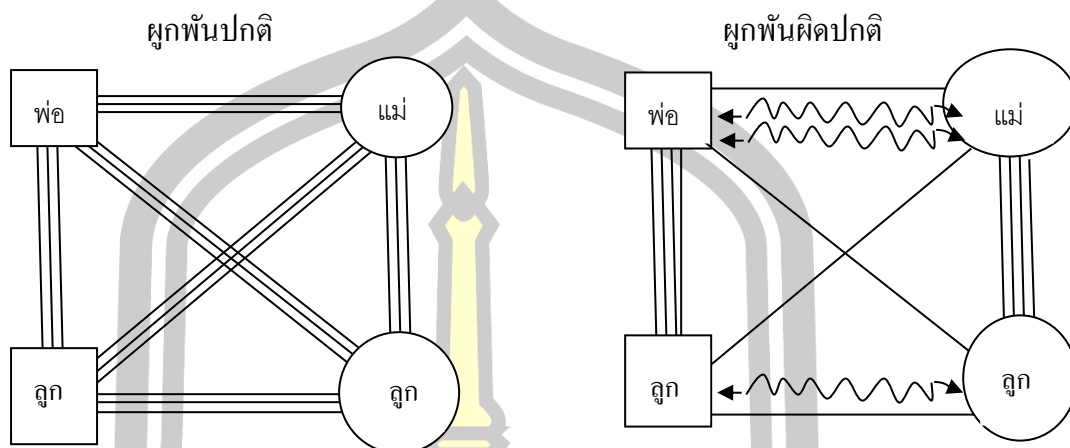


Figure 5 ตัวอย่างความผูกพันในครอบครัวที่มีบุตรวัยก่อนเรียน

(Wright & Leahey, 1985 : 45)

ในครอบครัวที่อยู่ในระยะเลี้ยงดูบุตรวัยเรียนนั้น สมาชิกยังคงแสดงความรัก ความเอาใจใส่ แก่กันตามปกติ แต่ในครอบครัวที่มีความผูกพันผิดปกติจะแสดงความผูกพันกับบุตรทั้งสองมากเกินไป ในขณะที่บิดามารดาไม่ค่อยสนใจบุตรเท่าไรนัก และมีปัญหาสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส ดังแสดงในภาพประกอบ 6

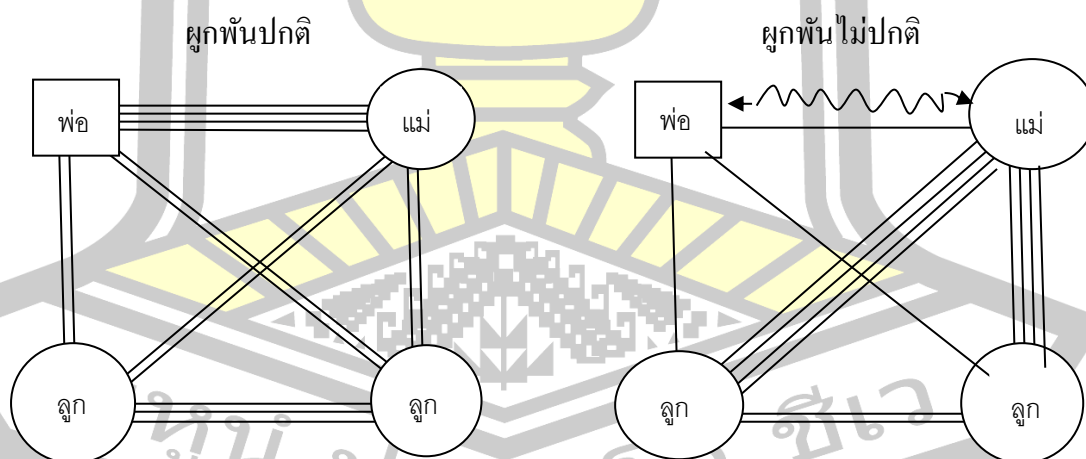


Figure 6 ตัวอย่างความผูกพันในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น

(Wright & Leahey, 1985 : 46)

ในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นนั้น วัยรุ่นมีสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัวลดลง แต่สนใจเพื่อนฝูงมากขึ้น ในครอบครัวปกติยังคงมีสัมพันธภาพกันในระหว่างสมาชิกปกติ ตัวอย่างของครอบครัวผิดปกติจะแสดงว่ามารดาผูกพันกับบุตรวัยรุ่นคนโตมากเกินไป คู่สมรสมีปัญหา

สัมพันธภาพ ในขณะที่วัยรุ่น 2 คนในครอบครัวขัดแย้งกัน ส่วนบิดาไม่ค่อยผูกพันกับบุตรทั้งสาม ดังในภาพประกอบ 7

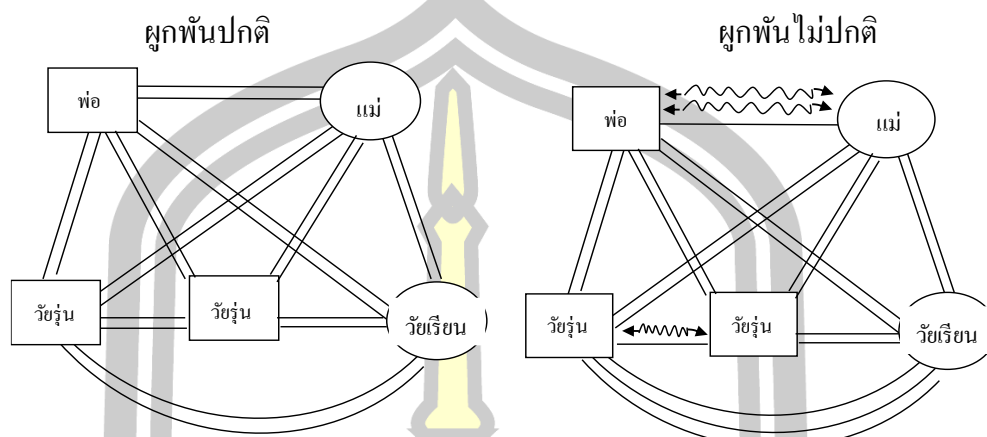


Figure 7 ตัวอย่างแสดงความผูกพันในครอบครัว ที่มีบุตรวัยรุ่น

(Wright & Leahey, 1985 : 47)

สำหรับครอบครัวที่มีสมาชิกแยกไปมีครอบครัวใหม่และครอบครัวที่อยู่ในวัยกลางคนนั้น ครอบครัวปกติจะดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งคู่สมรสของบุตรทุกคน ตัวอย่างของครอบครัวที่มีความผูกพันปกติ จะแสดงความผูกพันที่มารดามีต่อบุตรสาวมากเกินไปทำให้คู่สมรสใหม่มีความผูกพันค่อนข้างน้อย ดังแสดงในภาพประกอบ 8

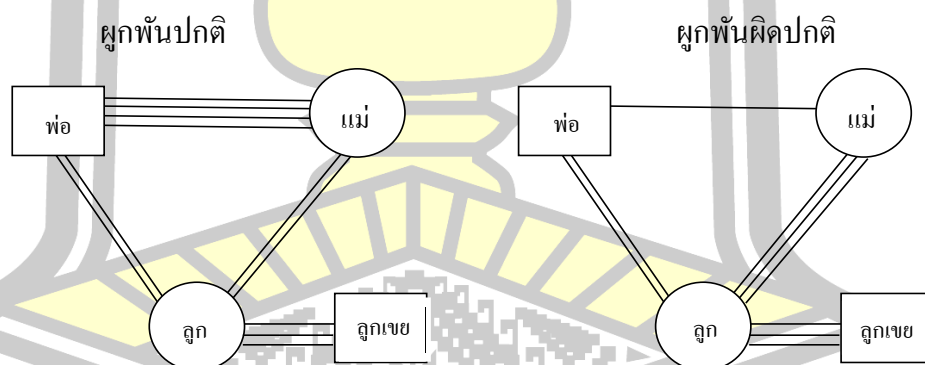


Figure 8 ตัวอย่างความผูกพันในครอบครัวที่สมาชิกแยกครอบครัวใหม่

(Wright & Leahey, 1985 : 50)

ในระยะสุดท้ายของวงจรชีวิตครอบครัว คือระยะวัยชรา นั้น คู่สมรสก็ควรคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีกับคู่สมรสตน กับบุตรและคู่สมรสของบุตร ตลอดจนเหลน หลาน ในรุ่นต่อไป

1.2.7 ความผูกพันทางอารมณ์

ในครอบครัวจะมีแรงผลักดัน 2 แรงที่ต่อสู้กันอยู่เสมอ นั่นคือ แรงที่ดึงสมาชิกให้เข้าหากัน (togetherness) เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันทั้งทางความคิด ความรู้สึก และการกระทำและแรงผลักดันสมาชิกให้ออกห่างจากกัน เพื่อที่จะใช้ชีวิตได้อย่างอิสระและเป็นตัวของตัวเอง (individuality) ในครอบครัวที่มีประสิทธิภาพนั้น แรงทั้งสองจะต้องสมดุลกัน (Stierlin, 1974) ในบางภาวะแรงผลักดันแบบหนึ่งอาจมากกว่าอีกแบบหนึ่ง แต่ก็จะเป็นอยู่ชั่วคราวและจะกลับคืนสู่สภาวะสมดุลในที่สุด

ความผูกพันทางอารมณ์จะต่างกันไปในวงจรชีวิตแต่ละระยะ โดยจะสูงสุดในระยะแรกเมื่อคู่สมรสเพิ่งแต่งงานและลดลงในระยะที่ลูกเข้าวัยรุ่น หลังจากนั้นจะสูงขึ้นอีกเมื่อลูกโตและแยกออกจากครอบครัวไป แต่ก็จะไม่สูงเท่าระยะแรกที่เพิ่งสร้างครอบครัวใหม่

ในครอบครัวที่มีความผูกพันมากเกินไปถ้าสมาชิกทำสิ่งที่แตกต่างไปจากที่เคยทำมา ก็จะเกิดความเครียดขึ้นมาในระบบครอบครัวทันที ความเครียดนี้อาจทำให้ปฏิสัมพันธ์หยุดชะงักหรือกระทบถึงความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน รวมทั้งการปฏิบัติหน้าที่ด้านอื่น ๆ ของครอบครัว ตัวอย่าง เช่น ถ้าลูกชายไปชอบพอกับผู้หญิงนอกศาสนา ครอบครัวก็จะเกิดการต่อต้าน ความตึงเครียดอาจมากขึ้นจนถึงขั้นแตกหักที่ลูกต้องตัดสินใจว่า จะเลือกความรักหรือครอบครัว เป็นต้น ผลระยะยาวของความผูกพันที่มากเกินไปก็คือ ทำให้สมาชิกไม่สามารถพัฒนาเอกลักษณ์และความสามารถที่จะพึ่งตนเองได้ เช่น ความผูกพันแน่นแฟ้นระหว่างแม่กับลูก อาจทำให้เกิดการเข้าพอกันระหว่างบุคคลทั้งสอง ผลที่ตามมาคือ พ่อจะเหินห่างไปโดยอัตโนมัติ แม้จะไม่สามารถปกครองลูกได้ และเด็กเองก็จะเกิดการพึ่งพิงแม่มากเกินไปจนไม่รู้จักโต

ครอบครัวที่เหินห่างทางอารมณ์ ในครอบครัวที่มีความผูกพันระหว่างกันน้อย แม้สมาชิกจะมีอิสระมากก็ตาม แต่ก็จะเป็นความอิสระที่ไม่สมบูรณ์ เพราะขาดซึ่งความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน และความรู้สึกที่จะพึ่งพิงกันได้ ในยามจำเป็น นอกจากนั้นการที่ต่างคนต่างอยู่ทำให้ไม่สามารถร่วมมือกันทำภารกิจที่สำคัญให้ลุล่วงไปได้ ตัวอย่างเช่น ครอบครัวที่พ่อกับแม่ไม่มีความผูกพันใกล้ชิดกัน ย่อมไม่สามารถร่วมมือกันปกครองลูกได้ เป็นต้น

ความผูกพันทางอารมณ์ที่เหมาะสมที่สุด ก็คือ ความผูกพันแบบที่ Circumplex model เรียกว่า separated และ connected ซึ่งเป็นความผูกพันระดับกลาง บุคคลมีความเป็นอิสระ แต่ในขณะเดียวกันก็ยังผูกพันอยู่กับครอบครัว การจะอยู่อย่างปกติสุขได้นั้นครอบครัวจะต้องสร้างความสมดุลระหว่างความเป็นอิสระและความผูกพันกับครอบครัวให้เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

1.2.8 ประเภทของความผูกพัน

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งประเภทความผูกพันตามแนวคิดของ (Bartholomew, 1991) ได้แบ่งประเภทความผูกพันเป็น 4 แบบ ตามการมองเห็นในแง่บวกและลบได้แก่

1. ลักษณะความผูกพันแบบมั่นคง (มองเห็นตนเองและผู้อื่นในทางบวก) เป็นลักษณะของผู้ที่มีความชัดเจน เข้าใจง่าย มั่นใจในตนเองสูง มองผู้อื่นในแง่ดี และมีความสัมพันธ์แบบใกล้ชิด ผู้ที่มีความผูกพันแบบมั่นคงจะพูดถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวในทางที่ดี มีทัศนคติที่ไว้วางใจผู้อื่น มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง มีความรู้สึกที่ดีกับตนเองว่ายิ่งใหญ่มากกว่าความพึงพอใจในความสัมพันธ์ และมีการสื่อสารอย่างเปิดเผยอย่างมาก

2. ลักษณะความผูกพันแบบพึ่งพิง (มองเห็นตนเองด้านลบ มองผู้อื่นด้านบวก) เป็นลักษณะของผู้ที่มีความสัมพันธ์แบบไม่ชัดเจน เป็นจินตนาการ พึ่งพิงผู้อื่นเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และสนใจเรื่องความสัมพันธ์ที่มีความสัมพันธ์แบบพึ่งพิงจะมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า คาดหวังผู้อื่นในทางที่ดี หมกมุ่นและทุ่มเทความสนใจในความสัมพันธ์ มีความสัมพันธ์แบบพึ่งพิงระหว่างกัน อีกทั้งมีความไว้วางใจและความพึงพอใจน้อย

3. ลักษณะความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง (มองเห็นตนเองด้านบวก มองผู้อื่นด้านลบ) เป็นคนที่เข้าใจยาก ให้รายละเอียดน้อย ลดความสัมพันธ์ในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น มั่นใจในตนเองสูง เลี่ยงการมีความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดสนิทสนม การควบคุมความอดทนของตนเองมีน้อย ผู้ที่มีลักษณะหลีกเลี่ยงจะมีความรู้สึกต่อตนเองในทางที่ดี เชื่อว่าผู้อื่นไม่มีความไว้วางใจ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้ความพึงพอใจน้อย

4. ลักษณะความผูกพันแบบกลัวหรือกังวลใจ (มองเห็นตนเองและผู้อื่นในทางลบ) เป็นลักษณะของผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองต่ำ หลีกเลี่ยงที่จะมีความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดเพราะการถูกปฏิเสธ มีความขัดแย้งระหว่างความต้องการและความกลัวใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่น ความรู้สึกตัวมีสูง ผู้ที่มีความผูกพันแบบกลัวหรือกังวลใจ จะรู้สึกว่าผู้อื่นไม่น่าไว้วางใจ รู้สึกต่อตนเองในทางลบ หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม และความสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ทำให้ความพึงพอใจน้อย

1.3 การวัดความผูกพันในครอบครัว

แบบจำลองภายในจิตใจและการสัมพันธภาพกับโครงสร้างเพื่อวัดความรู้สึกผูกพันของบุคคล ทฤษฎีความผูกพันระบุว่าเด็ก ๆ จะใช้ประสบการณ์ในช่วงแรกระหว่างตนเองกับผู้ดูแลเพื่อสร้างแบบจำลองภายในจิตใจขึ้นมา (Bowlby, 1969/1982, 1980) โดยแบบจำลองนี้จะเป็นการรวบรวมสิ่งที่สะท้อนถึงตัวพวกเขาเอง ผู้ดูแล รวมถึงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ

จากนั้นเด็ก ๆ จะใช้แบบจำลองภายในจิตใจเหล่านี้เพื่อเป็นแม่แบบสำหรับการโต้ตอบกับผู้อื่น หากผู้ดูแลได้ให้ความเอาใจใส่และความรักแก่พวกเขา เด็ก ๆ จะสร้างแบบจำลองว่าตนเองควรค่าแก่การได้รับความรักและความเอาใจใส่ และจะมีการแสดงออกเชิงบวกต่อความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ในทางกลับกันหากผู้ดูแลปฏิเสธหรือไม่เอาใจใส่ เด็ก ๆ เหล่านี้จะสร้างแบบจำลองว่าตนเองไม่สมควรได้รับความรักและความเอาใจใส่ และจะมีการแสดงออกเชิงลบต่อความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด

ในวัยเด็กช่วงต้นของแต่ละบุคคลรวมถึงผู้ที่พวกเขาผูกพันด้วยนั้นสามารถถูกประเมินได้จากการสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างเพื่อวัดความรู้สึกผูกพันของบุคคล

ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยบุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่แล้วจะถูกขอให้อธิบายถึงความสัมพันธ์ในวัยเด็กระหว่างตนเองและพ่อแม่ และนี่ก็นำไปจนถึงช่วงเวลาที่เขาถูกแยกจากพ่อแม่ รู้สึกไม่พอใจ หรือถูกปฏิเสธ นอกจากนี้ยังมีการตั้งคำถามที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับประสบการณ์การสูญเสียและความบอบช้ำทางจิตใจของพวกเขาอีกด้วย หลังจากที่ได้เข้ารับการสัมภาษณ์ AAI แล้ว ผู้ใหญ่เหล่านี้จะถูกจัดกลุ่มตามรูปแบบของความผูกพันหนึ่งในสี่ประเภท ได้แก่ ความผูกพันแบบอิสระ (Autonomous) ความผูกพันแบบเมินเฉย (Dismissing) ความผูกพันแบบหมกมุ่น (Preoccupied) และความผูกพันแบบยังปมปัญหาค้างคา (Unresolved) ซึ่งการจำแนกประเภทความผูกพันในวัยผู้ใหญ่ลักษณะนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในวัยเด็กของพวกเขา แต่ขึ้นอยู่กับ การแสดงออกของพวกเขาเกี่ยวกับประสบการณ์เหล่านี้ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบที่ดีหรือไม่ดี โดยผู้ใหญ่ที่มีความผูกพันแบบอิสระจะสามารถเล่าถึงประสบการณ์ความผูกพันอันแนบแน่นและมีความสุข ซึ่งแสดงให้เห็นถึงคุณค่าที่ชัดเจนของความสัมพันธ์ส่วนตัวที่ใกล้ชิดได้ ผู้ใหญ่เหล่านี้อาจผ่านการเผชิญกับปัญหาในวัยเด็กหรือถูกเลี้ยงดูให้เติบโตขึ้นมาอย่างยากลำบาก แต่พวกเขาก็สามารถพูดคุยอย่างเปิดเผยเกี่ยวกับประสบการณ์เชิงลบและดูเหมือนว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาค้างคาและความขัดแย้งต่าง ๆ ในช่วงต้นของชีวิตได้อีกด้วย ในทางตรงกันข้ามกับวิธีเล่าประสบการณ์ในวัยเด็กอย่างเปิดเผยและลงตัวของผู้ใหญ่ที่มีความผูกพันแบบอิสระ ผู้ใหญ่ในอีกสามกลุ่มที่เหลือกลับมีปัญหามากในการพูดคุยเกี่ยวกับความผูกพันในแบบของพวกเขา โดยผู้ใหญ่ที่มีความผูกพันแบบเมินเฉยจะปฏิเสธความสำคัญของประสบการณ์เกี่ยวกับความผูกพัน และยืนยันว่าพวกเขาไม่อาจนึกถึงเหตุการณ์และอารมณ์ในวัยเด็ก หรือพูดถึงความผูกพันในอุดมคติที่พวกเขาไม่สามารถเชื่อมโยงเข้ากับเหตุการณ์ในชีวิตจริงได้ ในทางกลับกันผู้ใหญ่ที่มีความผูกพันแบบหมกมุ่นจะไม่สามารถก้าวออกจากประสบการณ์ในวัยเด็กของพวกเขาได้ และยังคงหมกมุ่นมากเกินไปเกี่ยวกับปัญหาเรื่องความผูกพันในช่วงต้นของชีวิต ส่วนกลุ่มสุดท้ายคือผู้ใหญ่ที่มีความผูกพันแบบยังปมปัญหาค้างคา

แครนเลย์ (Cranley.1981:28) ได้พัฒนาเครื่องมือเพื่อใช้ในการประเมินความผูกพัน เป็นเครื่องมือวัดพฤติกรรมและความรู้สึกที่มารดาแสดงออกซึ่งชี้ถึงความผูกพันของมารดาที่มีต่อบุตรได้ โดยศึกษาใน 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.3.1 การแสดงบทบาทการเป็นมารดา (Role Taking) โดยมารดาที่ผูกพันกับทารก จะเริ่มคิดฝันเกี่ยวกับวิธีการเลี้ยงดูบุตร เช่นการให้นม การจับกล่อมบุตร การวางแผนการเลี้ยงดูบุตร การป้อนอาหาร การอาบน้ำ ฯลฯ รวมถึงการคิดฝันในการทำหน้าที่ของมารดาที่จะให้ความรัก ความอบอุ่นแก่ทารก

1.3.2 การยอมรับความเป็นบุคคลของทารกในครรภ์ว่าแตกต่างไปจากตนเอง (Differentiation of self) มารดาจะมีความรู้สึกผูกพันกับทารกตั้งแต่ออยู่ในครรภ์ คิดว่าเป็นเลือดเนื้อเชื้อไขของตนเอง เมื่อคลอดแล้วอาจคิดว่าร่างกายบางส่วนของตนเองหายไป จึงพยายามเข้าใจเรียนรู้ว่าทารกเป็นอีกบุคคลหนึ่งที่แตกต่างไปจากตน โดยสังเกตจาทารกดิ้น และมีการเตรียมพร้อมสำหรับการแยกไปเป็นอีกบุคคลหนึ่งของทารก ไม่ยึดติดว่าทารกเป็นบุคคลเดียวกับตน และถือว่าทารกเป็นสมาชิกใหม่ของครอบครัว มีการเตรียมตั้งชื่อสำหรับทารก

1.3.3 การมีปฏิสัมพันธ์กับทารกในครรภ์ (Interaction to the fetus) เป็นปฏิกิริยาที่มารดาแสดงออกถึงความรักใคร่ผูกพันต่อทารกในครรภ์ เช่น การพูดคุยกับทารกในครรภ์ ลูกคลำหรือเคาะหน้าท้องเบาๆ ซึ่งเสมือนได้สัมผัสกับร่างกายของทารก และให้ทารกมีปฏิกิริยาโต้ตอบด้วย

1.3.4 การสนใจคุณลักษณะและรูปร่างหน้าตาของทารก (Attributing Characteristics and Intention to the fetus) มารดาที่มีความผูกพันต่อบุตร จะมีจินตนาการ ความคาดหวังต่อทารกในครรภ์เป็นการแสดงถึงการยอมรับความเป็นบุคคลของทารกในครรภ์ ที่มีลักษณะที่จินตนาการไว้ เช่น หน้าตา รูปร่าง บุคลิกภาพว่าจะเหมือนใคร หรือมีลักษณะอย่างไร

1.3.5 การเสียสละตนเองเพื่อทารกในครรภ์ (Giving of self) มารดาจะยอมเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อบุตร เช่น รับประทานอาหารที่ตนไม่ชอบแต่มีประโยชน์เพื่อให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโตแข็งแรง งดเว้นการเดินทางไกล สละความสุขส่วนตัว และอดทนเพื่อบุตร ไม่คิดว่าการมีบุตรเป็นการเพิ่มปัญหาหรือภาระที่หนักให้แก่อน

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

2.1 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

2.1.1 ความสำคัญของครอบครัวต่อวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความหมายและระยะของวัยรุ่น มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

วัยรุ่น (Adolescence) มีรากศัพท์ มาจากภาษาละติน คือ Adolescent หมายถึง การเจริญเติบโตไปสู่ภาวะสมบูรณ์ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและปัญหามากที่สุดของชีวิต (วัลลภ ปิยะโนธรรม, 2545) ในช่วงวัยนี้มีพัฒนาการมากทั้งทางร่างกาย ความรู้สึนึกคิด อารมณ์ สติปัญญา บทบาทและการปรับตัวทางสังคม ซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จ โดยเฉพาะการสร้างเอกลักษณ์ที่มั่นคงและความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งอาจก่อให้เกิดความวิตกกังวลและสับสนได้ โดยทั่วไปวัยรุ่นจะสามารถแก้ไขปัญหาและปรับตัวการก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบตนเองได้ พัฒนาการของวัยรุ่นมาจากประสบการณ์ที่ได้รับจากครอบครัว เป็นสำคัญ วัยแรกรุ่น คือ ช่วงอายุ 10-13 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทุกระบบ ความคิดจะหมกมุ่น กังวลกับการเปลี่ยนแปลงนี้ ส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14-16 ปี เป็นช่วงที่วัยรุ่นยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว และมุ่งมั่นหาเอกลักษณ์ของตัวเอง พัฒนาความเป็นตัวของตัวเองและพยายามที่จะเอาชนะความรู้สึกแบบเด็ก ๆ ที่ผูกพันและอยากพึ่งพาพ่อแม่ วัยรุ่นตอนปลาย คือ ช่วงวัย 17-19 ปี จะเป็นช่วงที่สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตสมบูรณ์เต็มที่ ตัดสินใจในเรื่องของอนาคตของตัวเองโดยมองเห็นความสามารถที่จะพัฒนาต่อเพื่อสร้างอาชีพที่เหมาะสม บรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย โดยแบ่งพัฒนาการของวัยรุ่นได้เป็นดังนี้

1. พัฒนาการด้านร่างกาย (Physiological Development) มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยทั่วไปการเจริญเติบโตด้านนี้จะเห็นได้ชัด เช่นรูปร่าง แขนขายาวขึ้น ร่างกายขยายขึ้นเนื่องจากผลของฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ ต่อมเพศและอวัยวะสืบพันธุ์เจริญเติบโตยังไม่เต็มที่ ลักษณะที่เห็นชัดเจนนี้อาจมีประจำเดือน สะโพกขยาย (สุชา จันท์ธอม, 2540)

2. พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotion Development) พัฒนาการทางอารมณ์ค่อยๆก่อประสานกันมาตั้งแต่เด็ก บางส่วนมาจากพันธุกรรม มีพื้นฐานมาตั้งแต่แรกเกิดและส่วนหนึ่งเป็นปฏิกิริยาที่เกิดจากสัมพันธภาพระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดู โดยเป็นช่วงที่สามารถเห็นลักษณะของอารมณ์ชัดเจนขึ้น เช่นอารมณ์รัก ชอบ โกรธ เกลียด หลงใหล สับสน และหงุดหงิดเป็นส่วนส่วนใหญ่จะมีอารมณ์รุนแรง อ่อนไหวและเปลี่ยนแปลงง่าย (วินัดดา ปิยะศิลป์, 2545)

3. พัฒนาการทางด้านสังคม (Social Development) การเข้าสังคมของวัยรุ่นจะกว้างขวางขึ้น ไม่ชอบรวมกลุ่มกับสมาชิกในครอบครัว เพราะต้องการอิสระกลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมาก เกิดการรวมตัวและเลียนแบบบุคคลที่ตนชื่นชอบ วัยรุ่นจะเริ่มมีความคิดเป็นของตนเอง อยากเป็นตัวของตัวเอง ชอบเป็นอิสระ ไม่เชื่อฟังใครยกเว้นเพื่อนในกลุ่มเดียวกันมีค่านิยม ความเชื่อ และความคิดคล้ายกันในกลุ่ม พฤติกรรมวัยรุ่นจึงเป็นการทำตามเพื่อน และต้องการการยอมรับในกลุ่ม เด็กหญิงเริ่มสนิทกับเพศตรงข้ามและเริ่มจับกันเป็นคู่ ๆ (จันทเอม, 2540)

4. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา (Intellectual Development) วัยรุ่นมีการพัฒนาด้านนี้เป็นอย่างมาก โดยมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วในช่วงวัยรุ่นตอนต้น และเจริญสูงสุดเมื่ออายุ 16 ปีวัยรุ่นชอบเรียนรู้โดยวิธีลองผิดลองถูก จึงเป็นวิธีสำคัญที่ทำให้ได้พบปัญหา ได้ค้นพบวิธีแก้ไขปัญหามากกว่าจะได้เป็นที่พอใจ วัยรุ่นมีความกระตือรือร้นและมีความสามารถเพิ่มขึ้นหลายอย่างสามารถใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล สามารถอภิปรายแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลแสดงความสามารถในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักสังเกตความรู้สึกของคนอื่น(สุชา จันทเอม, 2540) ในช่วงวัยรุ่นตอนกลางนี้ยังมีความคิดเพ้อฝันอยู่แต่ความคิดเป็นนามธรรมมากขึ้นสามารถเชื่อมโยงหาเหตุผลและเข้าใจผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นได้ดีพอควร

5. พัฒนาการทางด้านเพศ (Sexual Development) ในช่วงก่อนเข้าสู่วัยรุ่น พัฒนาการทางเพศยังอยู่ในระดับต่ำทั้งทางร่างกายและจิตใจ เริ่มสนใจเรื่องเพศโดยหาข้อมูลจากเพื่อน โรงเรียน และครอบครัว รูปร่างเริ่มเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสาว เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น ร่างกายมีการเจริญเข้าสู่วุฒิภาวะ วิตกกังวลและอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับร่างกายของตน เปรียบเทียบกับกลุ่มเพื่อน มีความคิดเพ้อฝันเรื่องเพศอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดความรู้สึกผิด กิจกรรมทางเพศมักไม่เกี่ยวกับการสัมผัสถูกเนื้อต้องตัวหรือมีเพศสัมพันธ์ แต่เป็นการพูดคุยกันทางโทรศัพท์ในกลุ่มเพื่อน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง พัฒนาการทางกายเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ เริ่มมีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง มีพลังทางเพศสูง พฤติกรรมทางเพศมักเกิดจากการเล่นและเป็นไปตามธรรมชาติ มีการนัดหมาย และสัมผัสกอดจูบ และปฏิเสธผลที่ตามมาจากพฤติกรรมทางเพศ ส่วนวัยรุ่นตอนปลายมีการเจริญเติบโตเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและสังคม เริ่มแสดงพฤติกรรมทางเพศมากขึ้น เริ่มพัฒนาการความสัมพันธ์ใกล้ชิดสนิทสนมทางเพศ

สรุปได้ว่า วัยรุ่น คือ บุคคลที่มีช่วงอายุ 10-19 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อนทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม สติปัญญาและจริยธรรม ซึ่งเป็นการเจริญเติบโตจากเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ โดยเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยังไม่สมบูรณ์ ทำให้เกิดความคับข้องใจ ว้าวุ่น สับสน และต้องมีการปรับตัวในบทบาทใหม่ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างมาก

ความล้มเหลวใน Individuation เป็นกระบวนการที่วัยรุ่นเริ่มเป็นตัวของตัวเองและเป็นอิสระจากครอบครัว กระบวนการนี้จะสำเร็จได้ก็ต้องอาศัยความพยายามของวัยรุ่นเองและการช่วยเหลือจากพ่อแม่ โดยเฉพาะการยืดหยุ่นกฎระเบียบให้เพียงพอที่จะช่วยให้วัยรุ่นมีความเป็นอิสระจากครอบครัว (independent) และพึ่งพิงครอบครัว (dependent) อย่างเหมาะสมในเวลาเดียวกัน ความล้มเหลวใน Individuation อาจมีสาเหตุจากตัววัยรุ่นเองหรือปัญหาในครอบครัวก็ได้ อย่างไรก็ตาม Individuation ที่ล้มเหลวส่วนใหญ่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมในครอบครัว โดยพ่อแม่อาจควบคุมลูกมากเกินไป (overcontrol) หรือควบคุมน้อยไป (undercontrol) ทั้งนี้เพราะพ่อแม่ไม่เข้าใจว่า ลูกเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกนึกคิดและความต้องการแตกต่างไปจากตน (Preto, 1985)

การควบคุมที่ไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดความวิตกกังวลและความโกรธ ความรู้สึกนี้จะแสดงออกมาแตกต่างกันในแต่ละคน วัยรุ่นที่มีพื้นอารมณ์แบบสู้ (assertive) จะแสดงออกมาเป็นปัญหาพฤติกรรม เช่น ดื้อสารเสพติด หรือก้าวร้าว ฯลฯ เพื่อบดบังความรู้สึกเจ็บปวดที่ตนมีผู้ที่มีพื้นอารมณ์แบบขี้อาย (timid) ก็จะมีปัญหาทางอารมณ์ เช่น เศร้า กังวล หรือคิดอยากตาย การควบคุมที่ไม่เหมาะสมนี้อาจเป็นเพียงระยะสั้นๆ เนื่องจากความเครียดหรือการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง แต่ถ้าเป็นอยู่ยาวก็จะทำให้เกิดปัญหารุนแรง เช่น ลูกอาจมีบุคลิกผิดปกติ เป็นต้น ครอบครัวที่ควบคุมลูกมากเกินไป

ครอบครัวที่ควบคุมลูกมากเกินไป (over control) มักมีสาเหตุจากการที่พ่อแม่มีความวิตกกังวลในพฤติกรรมของลูก พ่อแม่มักคิดว่าพฤติกรรมที่ลูกแสดงออกมานั้นไม่ถูกต้อง เป็นการขาดความนับถือพ่อแม่ ไม่มีน้ำใจต่อครอบครัวและพยายามมีอำนาจเหนือคนในครอบครัว พ่อแม่จึงตอบสนองด้วยการควบคุมลูกอย่างเข้มงวด แต่ยิ่งควบคุมมากเท่าไรวัยรุ่นก็จะหนีจากการควบคุมมากเท่านั้นโดยการต่อต้าน ทำลายและทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับที่พ่อแม่ต้องการ บางคนอาจแสดงออกมาเป็นปัญหาทางอารมณ์แทน แต่ทั้งหมดนี้ก็เพื่อจะหนีจากการควบคุมที่เข้มงวดนั่นเอง ครอบครัวที่ควบคุมน้อยเกินไป

การที่ครอบครัวควบคุมน้อยเกินไป (under control) มักมีสาเหตุจากการที่พ่อแม่มีความกังวลในวิธีการที่ตนเองควบคุมลูก เช่น กลัวว่าตนเองจะทำให้ลูกรู้สึกอึดอัดถ้ายุ่งกับลูกมากเกินไป หรือกลัวว่าตนเองจะก้าวร้าวควบคุมอารมณ์ไม่ได้จึงไม่ยอมควบคุมพฤติกรรมของลูกและปล่อยให้ลูกทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ พ่อแม่บางคนคิดว่าลูกกำลังช่วยเหลือตนเองได้ดี และสามารถก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ได้โดยไม่ต้องมีใครมาดูแลช่วยเหลือแต่ยิ่งปล่อยลูกมากเท่าใด ลูกจะพยายามทำให้พ่อแม่มาใกล้ชิดมาสนใจโดยการมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหามากเท่านั้น และบางครั้งอาจใช้วิธีที่เป็นอันตราย เช่น พยายามทำร้ายตัวเอง เป็นต้น

ในวัยรุ่นที่ขาดทักษะในการช่วยตนเองหรือในการเข้าสังคม เมื่อได้รับอิสรภาพมากและขาดการควบคุมที่เหมาะสมก็อาจใช้อิสรภาพดังกล่าวไม่เป็น ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมได้

2.1.2 ความสำคัญของครอบครัวต่อสมาชิก

ความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อสมาชิกของครอบครัวแต่ละบุคคลนั้นมีผลต่อการพัฒนาตนทุกด้านของบุคคลมาก เพราะครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมสถาบันแรกของมนุษย์ แม้ครอบครัวจะมีวิวัฒนาการมาหลายรูปแบบ แต่ครอบครัวทุกรูปแบบมีความสำคัญเหมือนกันต่อสมาชิกในประเด็นหลักต่อไปนี้

1.ความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก ซึ่งปรากฏในทุกลักษณะของครอบครัวอย่างน้อยที่สุดเมื่อเด็กอยู่ในวัยทารก

2.ความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา ถ้าความสัมพันธ์นี้ดี ครอบครัวก็จะมั่นคง และสร้างสรรค์ สมาชิกในครอบครัวก็จะพัฒนาไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

3.ความสำคัญในหน้าที่ 4 ประการของครอบครัวที่มีต่อบุคคลจะปรากฏในทุกวัฒนธรรม คือ ในบทเรียนในการต่อสู้ชีวิต บทบาททางเพศทั้งชายและหญิง ค่านิยม ทักษะคติในการประกอบอาชีพและสุนทรีภาพแห่งชีวิตด้วยครอบครัวมีความสำคัญ การสร้างและพัฒนาครอบครัวจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะความล้มเหลวของครอบครัวคือความล้มเหลวเบื้องต้นของประเทศชาติ แต่คนที่ตระหนักเช่นนี้มีน้อยคนนักโดยเฉพาะบุคคลผู้บริหารประเทศชาติส่วนใหญ่มักจะเป็นตัวอย่างของความล้มเหลวในชีวิตครอบครัวเสียเอง ในประเทศที่เจริญแล้วนั้น เขาจะไม่เลือกคนที่ประสบความล้มเหลวในชีวิตครอบครัวเข้ามาบริหารประเทศของเขาเลย เพราะหากบุคคลไม่สามารถบริหารครอบครัวของเขาได้แล้ว เขาจะไม่สามารถบริหารประเทศซึ่งเป็นเหมือนครอบครัวที่มีขนาดใหญ่ได้

2.1.3 ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตรวัยรุ่น

เมื่อบุตรย่างเข้าสู่วัยรุ่น ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตรวัยรุ่นนั้นจะแปรสภาพต่างไปจากวัยทารกและวัยเด็กมาก เพราะเมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากทั้งร่างกายและจิตใจ เขาเริ่มก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เริ่มต้นทำเอกลักษณ์ของตนเอง ฉะนั้นเขาจึงค่อย ๆ ทำตัวเป็นอิสระจากพ่อแม่ซึ่งบิดามารดาต้องให้ความเข้าใจ

เมื่อเด็กอายุประมาณ 10-12 ปี การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเด็กทั้งชายและหญิงจะเกิดขึ้นเกือบทุกคน อาจสังเกตได้จากเสียงที่เปลี่ยนไป หรือหนวดเคราที่เริ่มขึ้นในเด็กชาย หน่ออกที่เริ่มเจริญในเด็กหญิง พ่อและแม่ควรสนใจและใส่ใจในการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้ หลังจากที่เด็กมีการเปลี่ยนแปลงภายนอกนี้ได้ไม่นาน การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศก็เกิดขึ้น

ต่อมาไรท์ก็จะเริ่มทำงานผลิตฮอร์โมนไปกระตุ้นการทำงานของต่อมเพศ การที่เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน หรือเด็กชายเริ่มฝันเปียกที่เกิดจากต่อมเพศเริ่มทำงาน ขนาดและรูปร่างของอวัยวะเพศเริ่มเปลี่ยนแปลงจนที่อวัยวะเพศและรักแร้จะเกิดขึ้น ในระยะเริ่มแรกของการเปลี่ยนแปลงนี้ เด็กจะยังไม่รู้ตัวดี แต่ถ้าบิดามารดาคอยสนใจเอาใจใส่ก็จะสังเกตเห็นระยะนี้ อารมณ์ของเด็กจะแปรปรวน เด็กหญิงจะเริ่มให้ความสนใจในเด็กชาย และเด็กชายก็เริ่มมองเพศหญิงมากขึ้น อารมณ์ของเขาจะอ่อนไหวมากขึ้น สัญญาณแห่งความเป็นหนุ่มเป็นสาวเริ่มมากขึ้น ถ้าบิดามารดาขาดความเอาใจใส่ในระยะต้นนี้ ปลดปล่อยให้เด็กเรียนรู้เอง อาจจะสายเกินการณ์ได้ เด็กหญิงต้องการคำอธิบายจากแม่ เช่นผู้หญิงกับผู้ชายถึงความเป็นผู้หญิงของเธอ เธอควรจะได้เรียนรู้ก่อนที่จะประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศด้วยตนเอง เพื่อจะได้ไม่วิตกกังวล และรู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง พร้อมกับเด็กหญิงก็ควรมีโอกาสเรียนรู้เกี่ยวกับผู้ชาย ลักษณะนิสัยของผู้ชายจากพ่อของเธอ พ่อควรสอนวิธีปฏิบัติตัวกับผู้ชายเมื่อลูกเริ่มโตเป็นสาวขึ้น เพื่อลูกจะได้รู้จักผู้ชายว่า เมื่อไหร่ผู้ชายเป็นเพื่อนและเมื่อไหร่เป็นอันตรายต่อความสาวของเธอ ผู้ที่จะสอนได้ดีที่สุดก็คือพ่อนั่นเอง ถ้าพ่อไม่ให้ความใกล้ชิดกับลูกสาว ชายคนแรกที่จะเข้ามาใกล้ชิดเธอก็จะกลายเป็นคนสอนเรื่องเพศคนแรกแก่เธอ และรับรองได้ว่าวิธีการสอนนั้นต่างจากพ่อแม่ ๆ ส่วนแม่ต้องให้ความเป็นเพื่อนอธิบายทุกอย่างตรงไปตรงมาด้วยวิธีที่สุภาพและอ่อนโยน ชี้ให้เห็นถึงภัยที่อาจเกิดขึ้น เช่นเวลาลูกนั่งกางเกงขาสั้นไปเดินหน้าปากตรอก ก็มีผู้หญิงมา “จะแต่งตัวไปปล่อยผู้ชาย หรือไม่เห็นหรือว่าขำ ข่มขืนมีอยู่โครม ๆ” แต่ควรพูดว่า “แม้ว่าสมัยนี้อันตรายจะหนอย่ำใส่กางเกงขาสั้นไปข้างนอกเลย หนูโตมากแล้วแม่เป็นห่วง” นิสัยวัยรุ่นที่เริ่มอยากจะแสดงความเป็นตัวของตัวเอง จะยอมรับฟังคำพูดตอนหลังมากกว่าตอนหน้า การให้ความเป็นเพื่อนอย่างง่าย ๆ แบบหนึ่งคือการพูดด้วยเหตุผลไม่ใช่อารมณ์ เด็กชายเองก็ต้องการความช่วยเหลือจากพ่อแม่เช่นกัน พ่อควรให้ความใกล้ชิดกับลูกชายเป็นพิเศษเมื่อเขากำลังจะโตเป็นหนุ่ม เพราะพ่อคือแบบอย่างของลูกชายที่จะเรียนความเป็นผู้ชาย แต่พ่อไทยน้อยคนที่จะคุยกับลูกเรื่องเพศ เด็กผู้ชายมักจะเรียนรู้เรื่องเพศจากเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะเด็กผู้ชายที่เติบโตในโรงเรียนชายล้วน การเรียนรู้มักจะผิดหรือเด็กบางคนเรียนรู้ด้วยตนเองจากการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เด็กผู้ชายที่เติบโตเป็นหนุ่มในโรงเรียนชายล้วนนั้นถ้าหน้าตาสวยก็มักจะกลายเป็นโฮโมเซ็กชวลเป็นจำนวนมาก เพราะกลายเป็นที่รองรับอารมณ์ของเพื่อนที่เป็นผู้ชายกว่าหรือแข็งแรงกว่า ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเพื่อนเช่นกัน

ดังที่กล่าวมาทั้งหมดตั้งแต่ต้น จะเห็นว่าเด็กจะเป็นสาวหรือเป็นหนุ่มนั้นต้องการความใกล้ชิดของพ่อแม่มากที่สุด ถ้าเขาพูดเรื่องเพศกับพ่อแม่ไม่ได้แล้วเขาจะหันหน้าไปพูดกับใคร ผู้ชายคนไหนจะปลอดภัยกับเด็กหญิงมากเท่าพ่อของเธอเอง ผู้หญิงคนไหนที่เด็กชายจะรักเท่าแม่ของตนเอง และยอมเสียเวลาด้วยมาก ๆ ความรู้สึกของเด็กชายที่มีต่อแม่นั้นมีอิทธิพลใหญ่ยิ่งใน

ชีวิตคู่ของเขาต่อไป เขาจะเอาใจผู้หญิงเป็นหรือไม่ เป็นสามีเช่นไรขึ้นอยู่กับว่าผู้หญิงคนแรกที่เขา รู้จักคือแม่นั้น มีความสัมพันธ์กับเขาอย่างไร ถ้าแม่รักและห่วงลูกมากเกินไปอาจทำให้เขารำคาญ และเกลียดผู้หญิงในที่สุด ในทำนองเดียวกันถ้าแม่เข้มงวดเกินไป เขาก็จะกลายเป็นคนรู้สึกว่าการ เป็นของสกปรกที่ต้องแอบทำและน่าเกลียดชัง หรือเขาอาจจะรู้สึกว่าเป็นเพศที่ไม่น่าอยู่ ใกล้เคียงทำให้เขารู้สึกอึดอัดใจไม่มีความสุขเหมือนอยู่กับผู้ชายด้วยกันก็ได้

ถ้าบังเอิญเป็นพ่อหรือแม่ของลูกที่กำลังจะโต เวลาลูกเอ่ยปากคุยเรื่องเพศตรงข้ามอย่าดุลูก ว่า “ยังเรียนอยู่อย่ารัก... ฯลฯ” เปิดโอกาสให้ลูกพูดให้เขากล้าที่จะพูดสิ่งที่เขาอยากรู้ หวาดกลัว หรือไม่แน่ใจ แล้วอธิบายให้เขาเข้าใจอย่างซื่อสัตย์และเป็นมิตร ถ้าลูกสาวอยากรู้ว่าผู้หญิงผู้ชายเขา ทำอะไรกัน สถานะในสังคมเรียนคำกั้น พ่อควรเป็นคนพา她去ไปดูให้เขาหายอยากรู้ เขาจะได้ไม่ต้อง เรียนรู้ด้วยตนเอง หรือแอบซ่อนความผิดพลาดในการเรียนรู้ก็จะเกิดขึ้นน้อยลงเด็กก็จะไม่ปิดบังสิ่ง ต่างๆ จากพ่อแม่ และเขาก็จะโตเป็นหนุ่มสาวด้วยความมั่นใจและไม่หวั่นกลัว สิ่งสำคัญอีกอย่าง หนึ่งคือ บิดามารดาต้องไม่กลัวลูกโตเป็นหนุ่มสาว และไม่ยอมให้เขาโตเพราะยังอยากห่วงเขาไว้ กับตนเองไม่ปล่อยเขาไปสู่โลกภายนอก ถ้าบิดามารดาไม่พยายามทำความเข้าใจวัยรุ่นก็จะเกิดเป็น ช่องว่างระหว่างวัย (generation gap) ขึ้น

2.2 พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น คือพฤติกรรมที่นำมาหรือเป็นสาเหตุให้เกิดความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ร่างกายเป็นอันตราย สูญเสียหน้าที่ ขาดโอกาสพัฒนาตามปกติ หรือเสียชีวิต วัยรุ่นจะมี พฤติกรรมเสี่ยงมาก เนื่องจากจิตใจวัยนี้ต้องการความสนุกสนาน ตื่นเต้น ท้าทาย ต้องการเป็นที่ ยอมรับของคนอื่น อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง มีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น แต่ยังขาดการยั้งคิด ไตร่ตรองและการควบคุมตนเอง

1. ประเภทของพฤติกรรมเสี่ยง (American Academy of Pediatrics, 2000)

1.1 พฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ (Unintentional Injuries) ได้แก่ การร่วมกิจกรรมที่ เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ การไม่ปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัย (ไม่สวมหมวกกันน็อก ไม่คาดเข็มขัด นิรภัย เมานในขณะขับรถ ฯลฯ)

1.2 พฤติกรรมความรุนแรง (Violence) ได้แก่ การเข้าร่วมกลุ่มที่มีพฤติกรรม ก้าวร้าวรุนแรง การทำร้ายร่างกาย การพกพาอาวุธ ทำลายข้าวของสาธารณะ

1.3 ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย (Depression and Suicidal Idea)

1.4 การใช้ยาเสพติด (Drug Abuse) ได้แก่ การลองและใช้ยาเสพติด บุหรี่ เหล้า หรืออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด

1.5 พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ (Sexual Behaviors) ได้แก่ เริ่มต้นจากการมีแฟนเร็วเกินไป การเริ่มมีสัมผัสและเนื้อต้องตัว กอดจูบ อยู่กันตามลำพัง และมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มี การป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1.6 พฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง เสี่ยงต่อปัญหาทางสุขภาพได้แก่ การรับประทานอาหารไขมันสูง โรคอ้วน เป็นต้น

2. สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงวัยรุ่น เกิดจากปัจจัยทางจิตใจและสังคม ดังนี้

2.1 ขาดความรู้และทักษะ ความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย อันตรายและความเสี่ยงต่างในการดำเนินชีวิต ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ และการจัดการอารมณ์เพศตนเอง การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต การปฏิเสธการมีกิจกรรมที่มีความสุข เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

2.2 ขาดความตระหนัก วัยรุ่นที่มีความรู้และทักษะในการป้องกันความเสี่ยง แต่ยังขาดความตระหนักและจริงจังต่อการป้องกันตนเอง เห็นประโยชน์ของการป้องกัน และเห็นโทษหรือพิษภัยจากพฤติกรรมเสี่ยง จนใช้เป็นหลักในจิตใจที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น

2.3 ขาดการควบคุมตนเอง ความรู้ ทักษะและความตระหนัก อาจไม่ช่วยป้องกันความเสี่ยง ถ้าวัยรุ่นไม่มีการควบคุมตนเองดีเพียงพอ อาจคล้อยตามเพื่อนหรือสิ่งแวดล้อมได้ เหล้าและยาเสพติดเป็นสาเหตุที่ทำให้จิตใจเสียการควบคุมตนเอง อาจทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงได้

2.4 ขาดวิธีการที่ทำให้ตนเองพึงพอใจที่ถูกต้อง วัยรุ่นต้องการกิจกรรมที่ช่วยให้ตนเองเกิดความพึงพอใจ ความสุข แต่ถูกต้องเป็นที่ยอมรับได้ วัยรุ่นที่มีจุดเด่น เป็นที่ยอมรับของเพื่อนด้านบวกอยู่แล้ว เช่น การเรียน กีฬา ดนตรี ฯลฯ จะไม่แสวงหากิจกรรมด้านลบที่อาจเป็นพฤติกรรมเสี่ยง

2.5 ปัญหาทางจิตใจ อารมณ์ หรือโรคทางจิตเวช ทำให้ขาดความสุข เก็บกดความทุกข์ใจ ความก้าวร้าว หรือเคยโดนกระทำทารุณทางกายหรือทางเพศ จะแสดงออกเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เพื่อชดเชย ปิดบัง หรือระบายอารมณ์เป็นพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้ยาเสพติดเพื่อลดความเครียดหรืออารมณ์เศร้า

2.6 อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ทักษะคิดและแบบอย่างในครอบครัว ความเป็นสุขของครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน และสังคม การชักจูงใจจากแฟน ดารา นักร้อง การโฆษณา ค่านิยมทางวัตถุนิยมโดยสรุป วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และทางเพศ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะส่งผลต่อภาวะอารมณ์ของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัวเพื่อเผชิญการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย ซึ่งปัญหาของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงนั้นย่อมเกิดขึ้นเป็น

เรื่องธรรมดา หากแต่ต้องอาศัยกลวิธีในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม หากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมตนเองได้อาจมีพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัญหาต่อตนเองและผู้อื่น โดยองค์ประกอบที่สำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาและจัดการภาวะวิกฤติให้ผ่านพ้นไปได้ อย่างชาญฉลาดนั้น ได้แก่ ความรักความอบอุ่น และความผูกพันในครอบครัว รวมทั้งพื้นฐานการมีอารมณ์ที่มั่นคง

2.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครอง

พัฒนาการของความขัดแย้งในจิตใจ อันมีผลต่อปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว จะเป็นไปโดยราบรื่นหรือเต็มไปด้วยภาวะความขัดแย้ง ก็สืบเนื่องมาจากกระบวนการทางสังคมที่เป็นจุดกระตุ้นหล่อหลอมบุคลิกภาพ ผู้นำทฤษฎีนี้ได้แก่ อีริกสัน (Erikson) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยากลุ่มนักวิเคราะห์ร่วมสมัย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2531) โดยเสนอแนวคิดที่น่าสนใจและเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไป ได้แก่ ทฤษฎี ลำดับขั้นทางสังคม (Stage) เป็นทฤษฎีที่สามารถอธิบายได้ถึงสาเหตุแห่งพฤติกรรม และการพัฒนาบุคลิกภาพในรูปแบบต่าง ๆ ตามลำดับ ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยสูงอายุ โดยเน้นว่าลักษณะสัมพันธภาพที่บุคคลมีกับบุคคลต่าง ๆ ตามลำดับ พ่อ – แม่ เพื่อน สามี – ภรรยา ฯลฯ และข้อขัดแย้งทางสังคมจิตวิทยา เป็นจุดกระตุ้น อีริกสันอธิบายว่า ข้อขัดแย้งนี้เกิดจากความสัมพันธที่บุคคลมีกับกลุ่มบุคคลที่เป็นศูนย์กลางความผูกพัน ถ้าบุคคลสามารถแก้ไขภาวะวิกฤติและขัดแย้งได้ด้วยดีพอสมควร ก็ทำให้พฤติกรรมและลักษณะบุคลิกภาพที่พึงประสงค์เรื่อยไปตามลำดับขั้น ซึ่งส่งผลก็ทำให้บุคลิกภาพมั่นคง หากบุคคลไม่สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งนี้ได้ ด้วยดีก็ก่อให้เกิดปัญหาบุคลิกภาพอย่างใดอย่างหนึ่งมากขึ้นจนหนักเบาตามความรุนแรงของข้อขัดแย้งที่แก้ไม่ตก

ข้อขัดแย้งในจิตใจเป็นลักษณะขัดแย้งเป็นคู่ มี 8 ขั้นตอน ตั้งแต่แรกเกิดจนเข้าสู่วัยสูงอายุ ลักษณะความขัดแย้งเป็นคู่นี้จะต้องพัฒนาให้เหมาะสมในแต่ละขั้นของโครงสร้างของบุคลิกภาพอย่างสมดุลกัน บุคคลจึงจะมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมมั่นคง

ลักษณะความขัดแย้งทางจิตใจทั้ง 8 ขั้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2531) ได้แก่

1. การพัฒนาเรื่องความไว้วางใจขัดแย้งกับการระแวงไม่ไว้วางใจผู้อื่น (Trust vs. Mistrust) เกิดขึ้นในวัยทารกแรกเกิดจนถึง 1 ขวบ พ่อแม่จะมีบทบาทในการสนองความต้องการพื้นฐานทางกายและจิตใจ เช่น ได้รับการดูแลดี สัมผัสอุ่น นอน อยู่ใกล้ๆ หรือเปลี่ยนผ้าให้เมื่อสกปรก กล่อมให้นอนเมื่อร้อง ฯลฯ ซึ่งทารกจะเรียนรู้และรู้สึกลงว่าโลกนี้น่าอยู่ เมื่อมีทุกข์ก็มีผู้จัดปัดเป่าให้ ความรู้สึกนี้ก่อให้เกิดความไว้วางใจในบุคคลที่ใกล้ชิดและขยายไปสู่ความไว้วางใจในตัวเองและผู้อื่น แต่ถ้าทารกได้รับการตอบสนองความต้องการทางกายทางอารมณ์จนรู้สึกสุขสบายเกินไปนั้น ก็จะกลายเป็นคนเชื่อถือและไว้วางใจคนง่ายเกินไป ส่วนทารกที่ไม่ได้รับการตอบสนอง

ความต้องการทางกายจนเข้าขั้นขาดแคลนนั้น ก็มักจะเป็นคนที่หาอะไรง่าย ๆ ดังนั้นพัฒนาการที่สมบูรณ์ ได้แก่ ความสมดุลระหว่างความเชื่อถือไว้วางใจบุคคลอื่นกับความระแวงสงสัยบุคคลอื่น เพราะความพอดีของคุณสมบัติ 2 ประการนี้ จะทำให้ทารกพัฒนาความรู้สึกว่า “โลกนี้มีที่หวังและมีความหวัง” ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เคยเสริมสร้าง เพราะเป็นความรู้สึกที่มีคุณค่า เป็นพลังผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตไปจนตาย

2. การพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองแย้งกับความละอายใจและไม่แน่ใจ (Autonomy vs. Shame And Doubt) เป็นระยะที่อยู่ในวัยทารกตอนปลาย (1-2 ปี) ทารกรู้จักหัดเรื่องการควบคุมตัวเองในการใช้กลัมนื้อประสาทสัมผัส มีความกระหายใคร่รู้จักสิ่งแวดล้อมรอบตัว และต้องการทำอะไรด้วยตนเอง (Autonomy) จึงซุกซนมาก พ่อแม่ก็จะควบคุมกิจกรรมของทารก เพราะกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น พัฒนาการที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ขึ้นอยู่กับความควบคุมเลี้ยงดูที่พอดีคือปล่อยให้เขาได้ทำอะไรดังใจปรารถนา โดยไม่เกินไปเลยเกินไป แต่ถ้าถูกควบคุมมากเกินไปก็จะเกิดความรู้สึกละอายใจไม่แน่ใจในตนเอง ซึ่งถ้ามีมากจะทำให้ทารกพัฒนาบุคลิกภาพที่ชอบทำอะไรแอบๆ ซ่อนๆ ปิดบัง กลายเป็นผู้ใหญ่ที่ชอบทำอะไรลับๆ ไม่เปิดเผย ชอบพูดปิด แต่ถ้าทารกมีความเป็นตัวของตัวเองมากเกินไปจะเกิดนิสัยเป็นคนเข้ากับคนอื่นได้ยาก ไม่เคารพระเบียบของสังคม ชอบทำอะไรแปลกๆ ต่อต้านสังคม ความพอดีระหว่างความเป็นตัวของตัวเองกับความละอายใจและไม่แน่ใจ ทำให้เด็กพัฒนานิสัยรู้จักควบคุมตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองตามความเหมาะสม มีความตั้งมั่นในการกระทำกิจต่าง ๆ ตัดสินใจด้วยตนเองว่าอะไรถูก ผิด ควร ไม่ควร

3. การพัฒนาความคิดริเริ่มแย้งกับความรู้สึกผิด (Initiative vs. Guilt) เป็นระยะวัยเด็กตอนต้น (3 - 5 ปี) เด็กมีความสามารถทางกลัมนื้อและประสาทสัมผัสพึ่งตนเองได้ดีในการเคลื่อนไหว เช่น หยิบจับ เดินไปเดินมา เริ่มพูด สื่อความได้และเข้าใจภาษาพูดได้ดี สมรรถภาพทางกายและจิตใจทำงานประสานกัน ชีวิตประจำวันของเด็กมีความมุ่งหมายและตัดสินใจเด็ดเดี่ยว มั่นคงกว่าเดิม อยากเรียนรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว รู้จักใช้ความคิดสร้างสรรค์ ซุกซนมากชอบเล่นเกมและของเล่นทุกชนิด เด็กที่ถูกห้ามไม่ให้สำรวจตรวจตราสิ่งต่างๆ ห้ามเล่น ห้ามทำอะไรมากเกินไป ถูกห้ามด้วยคำสั่ง อย่าทำ อย่ายุ่ง อย่าเล่น ฯลฯ มากเกินไป จะเกิดความรู้สึกผิดและกลัวการถูกลงโทษ จนอาจพัฒนาบุคลิกภาพแบบ “รู้สึกผิด” (Guilt Personality) หรือเป็นคนที่หลีกเลี่ยงความเป็นจริงโดยใช้ความคิดฝัน หรือแสดงความก้าวร้าวอวดดีเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนปรารถนา หากมีความพอดีระหว่างความคิดริเริ่มกับความรู้สึกผิด จะทำให้เด็กพัฒนาคุณสมบัติเป็นคนชอบสร้างสรรค์ รู้จักคิดหาวิธีแก้ไขปรับปรุงกิจการต่าง ๆ ที่ต้องกระทำและเป็นคนที่กำลังเผชิญความเป็นจริงของตนเองและของชีวิต

4. การพัฒนาความเอาใจเอาใจอันแย่งกับปมด้อย (Industry vs. Inferiority) เป็นระยะวัยเด็กตอนปลาย (อายุ 6 – 11 ปี) เด็กเริ่มเข้าโรงเรียนและเริ่มเรียนอย่างจริงจัง เด็กมีความสามารถควบคุมกิจกรรมของตนเอง เช่น การเล่นอยู่ในความคิดฝันน้อยลงรู้จักเคารพระเบียบวินัยของบ้าน โรงเรียน การเข้าโรงเรียนทำให้เด็กต้องพัฒนาคุณสมบัติความเอาใจเอาใจ เพื่อปรับตัวกับการคาดหวังของครู พ่อแม่และเพื่อน เล่นแบบทารก มาเป็นการเล่นที่มีกฎเกณฑ์ เล่นของเล่นจริง ๆ น้อยลง แต่หันมาเล่นของเล่นที่จริงจัง เด็กที่มีครู พ่อแม่ คอยช่วยเหลือและแนะนำการเล่น ตั้งความหวังกับเด็กพอสมควรและให้ภัยกับเด็กที่ไม่ได้ดังปรารถนาของตนเองและของผู้ใหญ่ เด็กจะเกิดกำลังใจมานะที่จะหัดเรียน หัดเล่น และทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นช่วงที่เหมาะสมในการทำกิจกรรม ทักษะต่างๆ ให้แก่เด็กอย่างดีซึ่งจะติดตัวเด็กไปจนตลอดชีพ ในทางกลับกันเด็กที่ไม่มีผู้ใหญ่คอยแนะนำและให้กำลังใจหรือตั้งความหวังในตัวเด็กจนเกินความสามารถเฉพาะตัวเด็กจะทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณด้อยไร้ความสามารถ ความรู้สึกเช่นนี้ถ้ามีมากๆ จะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตน “มีปมด้อย” ในแง่ใดแง่หนึ่ง ซึ่งในบางคนความรู้สึกเช่นนี้จะฝังรากลึกลงไปในบุคลิกภาพ

5. การพัฒนาการพบอัตลักษณ์ของตนเองแย่งกับการไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs. Identity Diffusion) ในระยะนี้เป็นระยะวัยรุ่น ในบรรดาขั้นตอนความขัดแย้งในสังคมมนุษย์ทั้ง 8 ขั้นตอนนั้น อีริคสัน เชื่อว่า ขั้นนี้เป็นช่วงที่มีความขัดแย้งมีลักษณะวิกฤติยิ่งกว่าช่วงอื่นเพราะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ถ้าหากไม่สามารถแก้ไขภาวะวิกฤติให้ลุล่วงด้วยดีพอสมควร เด็กวัยรุ่นผู้นั้นก็จะกลายเป็นผู้ที่มีอัตลักษณ์อันสับสนและกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพสับสนไม่มั่นคง ในระยะนี้เด็กกำลังจะละทิ้งภาพของตนเองที่เป็นเด็กไปสู่ภาพของตนเองอย่างเป็นผู้ใหญ่ สภาพเช่นนี้ก่อให้เกิดความขัดแย้งด้านสัมพันธภาพกับผู้ใหญ่ เพื่อนร่วมวัย เพื่อนต่างเพศ กับสังคม และเกิดความสับสนทางจิตใจอย่างรุนแรง เช่น จะเชื่อฟังพ่อแม่หรือเชื่อฟังตัวเองดี หรือเชื่อเพื่อนดี ควรเลียนแบบใครดี หรือคงความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองดี ควรอยู่ในกรอบประเพณีหรือเป็นอิสระเต็มที่ดี ฯลฯ

วัยรุ่นที่ไม่รู้จักตนเองดีพอหรือสมควร ไม่สามารถประสานอัตลักษณ์ของตนกับโครงสร้างของสังคม จะเป็นวัยรุ่นที่หลงลืมตน มีตนอันสับสน ว้าเหว่ ไม่เป็นตัวของตัวเอง เหวงหวงหวง ขี้กังวล ตัดสินไม่ได้ รู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้ง จนอาจกลายเป็นอันธพาล ขาดความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อสังคมในวัยที่มีความสับสนรุนแรง ส่วนวัยรุ่นที่มีพัฒนาการที่สมบูรณ์คือความสมดุลระหว่างการรู้จักอัตลักษณ์ของตนเองอย่างดีไม่สับสนในตนเอง มองตนเองตามความเป็นจริง เข้าใจจุดเด่น จุดด้อย ความต้องการของตนเอง สำหรับการพัฒนาความขัดแย้งในขั้นที่ต่อจากวัยรุ่นได้แก่ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยกลางคน และวัยชรา

6. การพัฒนาความสนิทสนมหา ความร่วมใจกับความปรารถนา (Intimacy and Solidarity vs. Isolation) เป็นวัยผู้ใหญ่ที่พัฒนาในเรื่องการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างสนิทใจ ซึ่งจะพาคุณสมบัติสร้างมิตรและมีความรักกับบุคคลอื่นได้เป็นความรักแบบผู้ใหญ่ไม่ใช่ฉาบฉวยเหมือนกับรักในวัยรุ่น ผู้ที่ไม่สามารถพัฒนาความรักแบบผู้ใหญ่จะเป็นคนหลงรักตัวเอง เรียกว่า Narcissism

7. การพัฒนาการบำรุงส่งเสริมผู้อื่นซึ่งเกี่ยวกับการพะวงเฉพาะตน (Generativity vs. Self-Absorption) เข้าสู่วัยกลางคน จุดเด่นคือ รู้จักแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อาทรผู้อื่น ทำให้มองตนเองมีคุณค่ามีความสำคัญ หากพะวงเฉพาะตนจะเป็นคนเห็นแก่ตัวแสดงแต่อำนาจไม่หยุดยั้ง คนเหล่านี้ฉาบอารมณ์และบุคลิกของตนที่ไม่มั่นคงไว้ด้วยความใฝ่อำนาจอย่างใดอย่างหนึ่ง ความสมดุลของขั้นนี้จะทำให้เกิดผลงานสร้างสรรค์ เป็นคนที่มีคุณค่า สามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ เป็นวัยกลางคนที่มีความสุข

8. การพัฒนาในเรื่องความมั่นคงทางจิตใจซึ่งเกี่ยวกับความสิ้นหวัง (Integrity vs. Despair) จะอยู่ในวัยสุดท้ายของชีวิต คือ วัยสูงอายุ เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว จะต้องพัฒนาความรู้สึกว่าตนได้ผ่านกิจต่างๆ ที่ควรทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว เช่น การอบรมเลี้ยงดูบุตร ขอมรับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิตตน มองอดีตโดยไม่ยึดมั่นถือมั่น ขอมรับและพอใจในชีวิตของตน ในทางตรงข้ามหากบางคนยังนึกอาลัยอาวรณ์ ขอมรับอดีตไม่ได้ หรือกลัวความตายที่กำลังจะมาถึง ซึ่งถ้ารู้สึกเช่นนั้นมากๆ จะเกิดความรู้สึกเศร้าสร้อย สิ้นหวังอยากหลีกเลี่ยงชีวิต ความพอดีก็คือทำให้บุคคลพัฒนาตนให้รู้เท่าทัน โลกและชีวิตซึ่งเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา

พัฒนาการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในแต่ละวัยของมนุษย์ล้วนแล้วแต่มีความสำคัญทั้งสิ้นแต่ช่วงที่น่าสนใจมากที่สุดเห็นจะเป็น ขั้นตอนที่ 5 คือการพัฒนาการค้นพบอัตลักษณ์แห่งตน ซึ่งเกี่ยวกับการไม่เข้าใจตนเอง เพราะอยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ มากมาย วัยรุ่นต้องพยายามปรับตนเองให้อยู่ในภาวะสมดุลในขณะที่กำลังสับสนวุ่นวายกับการหาเอกลักษณ์ของตนเอง ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจะเริ่มตั้งแต่เขาเริ่มรู้จักที่จะหาความเป็นอิสระให้แก่ตนเองภายในครอบครัวเมื่อเด็กได้มีความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกกว้างออกไป ในขณะที่ต้องหาเอกลักษณ์ของตนเองพยายามเข้าใจและเป็นตัวของตัวเองมากยิ่งขึ้น ความขัดแย้งก็จะมีมากขึ้น โดยเฉพาะความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับพ่อแม่ที่ยังมองลูกด้วยสายตาและความรู้สึกที่เคยมองเมื่อเขายังเป็นเด็กเล็กๆ

นอกจากทฤษฎีความขัดแย้งดังกล่าวข้างต้น ยังมีทฤษฎีที่เป็นแนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มจิตวิเคราะห์ ได้อธิบายถึงเหตุแห่งพฤติกรรมต่างๆ ของวัยรุ่นที่แสดงต่อต้านหรือขัดแย้งกับพ่อแม่ คือ แอนนา ฟรอย (โสภา สปิธมันน์, 2536) ได้อธิบายไว้ว่า วัยรุ่นจะอยู่ในช่วงที่

อัตราพัฒนาการ เห็นได้จากการที่เด็กเริ่มต้องการเรียนรู้ ต้องการเห็น หรือต้องการทดลองเรื่องอะไรใหม่ๆ ด้วยการไม่ยอมรับ ขัดขวาง ต่อต้าน หรือในเรื่องปรับตัวและการเลียนแบบในเรื่องที่เกี่ยวกับแรงขับเคลื่อนเพศ วัยนี้จะมีบทบาททางเพศแสดงให้เห็นชัด ซึ่งอาจจะนำไปสู่การแยกตัวออกจากสิ่งเดิม เด็กเคยมีความสัมพันธ์ด้วย คือ บิดามารดา การแยกตัวของเด็กนี้ไม่ใช่เป็นความต้องการแยกทางด้านร่างกายเท่านั้น แต่เป็นการที่เด็กเริ่มมีความรู้สึกต่อพ่อแม่ว่า ก็ไม่ได้วิเศษไปจากพ่อแม่คนอื่น คือมีจุดดีในขณะเดียวกันก็มีจุดบกพร่อง การแสดงออกที่เด่นชัดในวัยรุ่นนี้ คือ การใช้วิธีแยกตนเอง เช่น ความต้องการอิสระในความคิด ไม่ต้องขึ้นอยู่กับพ่อแม่

2.3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง: ความขัดแย้ง

ในสังคมปัจจุบันมักมีการกรณีความสัมพันธ์ระหว่างเด็กวัยรุ่นกับผู้ปกครองเกิดขัดแย้งกัน และมีความคิดคำนึงทั่วไปว่าความขัดแย้งกรณีเหล่านั้นเพื่อความสุขในส่วนสังคมและในส่วนตัวคน ฉะนั้นขอลำถึงเรื่องนี้สักเล็กน้อย ลักษณะความขัดแย้งคือเด็กวัยรุ่นสำคัญตัวว่าพ้นจากความเป็นเด็กเกิดความต้องการประพฤติดนตามกระสวนพฤติกรรมที่นิยม แต่ผู้ปกครองที่ถือตนว่าเป็นผู้รับผิดชอบควบคุมดูแลความประพฤติของเด็ก ประสงค์ให้เขาประพฤติตามกระสวนพฤติกรรมอย่างอื่นเมื่อใดเด็กวัยรุ่นไม่พอใจปฏิบัติตามที่เกิดความขัดแย้งขึ้น จึงขอสรุปความขัดแย้งที่ปรากฏอยู่โดยมากมาเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

1.ความขัดแย้งจาก “เด็กวัยรุ่นมีความต้องการชื่นชอบตัวเองอย่างเช่นผู้ใหญ่” เนื่องจากเป็นวัยเติบโตอย่างรวดเร็วและเปลี่ยนแปลงจากวัยก่อนๆ อย่างมาก ลักษณะเหล่านี้เด็กวัยรุ่นเคยเห็นว่ามิอยู่ในผู้ใหญ่ ครั้นมาเกิดขึ้นกลับตนก็พึงพอใจ เกิดความชื่นชอบตัวเองและแสดงพฤติกรรมสนองความต้องการเช่นนั้น ผู้ปกครองบางคนอาจไม่พอใจ ถือว่าคนเหล่านั้นควรลงความประพฤติอย่างเล็กๆ ต่อไป

2.ความขัดแย้งจาก “เด็กวัยรุ่นต้องการให้คนอื่นชอบตัวเขา” ข้อนี้เนื่องจากพัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยรุ่นทำให้เขาต้องการความเด่นหมู่เพื่อน ทำให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมแสดงลักษณะต่างๆ เช่น พิถีพิถันแต่งกายอย่างมาก หรือแสดงความเก่งแบบต่างๆ ผู้ปกครองที่ไม่เข้าใจธรรมชาติเช่นนี้มักพยายามขัดขวาง มิให้แสดงออกดังกล่าว ทำให้เด็กวัยรุ่นขุ่นเคืองใจ เด็กความขัดแย้งกับผู้ใหญ่

3.ความขัดแย้งจาก “เด็กวัยรุ่นต้องการชอบบุคคลอื่น” พัฒนาการทางสังคมประเภท “การนับถือวีรบุรุษ” ทำให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมแสดงออกในทางสนิทสนมกับเพื่อนอย่างแน่นแฟ้น ชอบไปไหนมาไหนด้วยกัน ฯลฯ ผู้ปกครองอาจไม่พอใจ เข้าใจว่าเป็นการเสื่อมเสียถึงงานและการเล่าเรียน พยายามกีดกันไม่ให้เด็กวัยรุ่นประพฤติดเช่นนั้น นี่ก็เป็นเหตุความขัดแย้งประการหนึ่ง

4.ความขัดแย้งจาก “เด็กวัยรุ่นต้องการเลียนแบบบุคคลอื่น” เป็นพฤติกรรมต่อเนื่องจากเหตุที่กล่าวใน 3 ข้อข้างต้นนี้ เด็กวัยรุ่นเห็นเป็นความจำเป็นจะต้องกระทำการต่างๆ ให้เหมือนเพื่อน ต้องมีสิ่งของต่างๆ ให้เหมือนเพื่อน เช่น แต่งกาย ไว้ผม มีของเล่นของใช้ ฯลฯ ทำนองเดียวกัน ความต้องการเหล่านี้ผู้ปกครองอาจเห็นว่าไม่ใช่ของจำเป็น มักขัดขวางมิให้เด็กวัยรุ่นกระทำหรือซื้อหามาใช้ เป็นเหตุให้เกิดความขัดแย้งอีกประการหนึ่งที่ปรากฏโดยมาก

5.ความขัดแย้งเกิดจาก “เด็กวัยรุ่นต้องการคบเพื่อนต่างเพศ” เมื่อเด็กวัยรุ่นเจริญวัยถึงขั้นที่เกิดความต้องการคบเพื่อนต่างเพศ ย่อมแสดงพฤติกรรมตามธรรมชาติเพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ ดังนั้น ผู้ปกครองส่วนมาก โดยเฉพาะผู้ปกครองสาวรุ่น มีความอ่อนไหวต่อพฤติกรรมชนิดนี้ มักจะพยายามขัดขวางอย่างแข็งขัน โดยเชื่อว่าเป็นทางเลื่อมเลี้ยวชื่อเสียงและเกียรติยศ หรือเสียเวลา หรือเสียทรัพย์สิน ฯลฯ ในกรณีที่ไม่สามารถประนีประนอมทศนะทางฝ่ายผู้ปกครองและฝ่ายเด็กวัยรุ่นให้ไกล่เกลี่ยกันได้ก็เป็นเหตุเกิดความขัดแย้งอันมีความรุนแรงมากขึ้น

6.ความขัดแย้งเกิดจาก “เด็กวัยรุ่นต้องการความอิสระ” ทำให้เด็กวัยรุ่นแสดงพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ มากมาย เช่น ต้องการออกความคิดเห็น ต้องการทำตามตนตามเสรีนอกเหนือกฎเกณฑ์ข้อบังคับที่นึกไม่ชอบ ไม่ต้องการให้ผู้ปกครองควบคุมหรือบงการทั้งเรื่องใหญ่และเรื่องเล็ก แม้แต่กิจเล็กน้อยส่วนตัว เช่น การแต่งกาย การแสดงกิริยามารยาท ฯลฯ ผู้ปกครองที่ยังติดแน่นอยู่กับการใช้อำนาจควบคุมเด็กวัยรุ่นผู้นั้นตั้งแต่สมัยเขายังเป็นเด็กเล็ก มักจะคงรักษาการอำนาจควบคุมเช่นนั้นติดต่อมา ซึ่งเป็นการขัดใจเด็กวัยรุ่นยิ่งนัก นี่เป็นเหตุเกิดความขัดแย้งที่ปรากฏทั่วไป

ความขัดแย้งดังกล่าวข้างต้นและที่ไม่กล่าวถึงอีกมากมายนั้น ถ้าเด็กวัยรุ่นหาทางออกไม่ได้และต้องเก็บกดไว้มากจะปะทุออกในรูปปัญหาวัยรุ่น ซึ่งอาจเป็นไปตามแบบเฉพาะตัว เด็กวัยรุ่นเป็นรายคนหรือกลายเป็นปัญหาของสังคมก็ได้ ตั้งแต่ระดับในครัวเรือนถึงระดับประเทศแบบของปัญหาที่เกิดขึ้นที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างกันเป็นรายๆ ไป แต่ลงตัวกันในหลักใหญ่ๆ ปัญหาวัยรุ่นนั้นมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสภาพครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม การเมือง การพิจารณาปัญหาวัยรุ่นจำเป็นต้องมองจากหลายแง่หลายมุมอย่างเกี่ยวเนื่องกัน

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม

3.1 ความหมายของการฝึกอบรม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกอบรม จะพบว่า มีงานวิจัยหลายงานได้ให้ความหมายของโปรแกรมการฝึกอบรม ไว้ดังนี้

นิคส์ บรานชาร์ท และ เจมส์ แทรกเกอร์ (P. Nick Blanchard and James W. Thacker, 2007, p.26) ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรม ไว้ว่า การจัดการอย่างเป็นระบบในการจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยอาศัยเครื่องมือสอดแทรกที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในลักษณะต่างๆ เพื่อสร้างความรู้ ทักษะ ทักษะ ทักษะ และพฤติกรรมที่ดีขึ้น

อีแวนซ์วิช เอ็ม (Ivancevich, 2007) ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรม ไว้ว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการที่เป็นระบบเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ที่นำไปสู่ทิศทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

โกลด์สตีน และ ฟอร์ด (Ford., 2002) ได้อธิบายว่า การฝึกอบรมเป็นทักษะในการเรียนรู้ เป็นระเบียบ กฎเกณฑ์ แนวคิด หรือทัศนคติอย่างมีแบบ

ฮาร์บิสัน และ เมเยอร์ (Harbison, 1998) ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรม ไว้ว่า กระบวนการในการใช้ความรู้ (Knowledge) ทักษะในการทำงาน (Skill) และ ความสามารถ (ability) ของบุคคลในสังคมหนึ่ง

คราวนัลิ่ง และ มิลเลอร์ (C., 1998) ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรม ไว้ว่า เป็นกระบวนการที่มีแผนเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมด้านทัศนคติ ความรู้ หรือทักษะ โดยอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อให้การปฏิบัติงานในกิจกรรมหนึ่ง หรือหลายกิจกรรม บรรลุผลอย่างมีประสิทธิภาพ

กู๊ด (Good, 1973, p.33) ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรม ไว้ว่า กระบวนการให้ความรู้ และ ทักษะแก่บุคคลภายใต้เงื่อนไขบางประการ แต่ยังไม่เป็นระบบเหมือนกับการศึกษาในสถาบันการศึกษาทั่วไป

สมคิด บางโม (สมคิด บางโม, 2557) ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรม ไว้ว่า กระบวนการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานเฉพาะด้านของบุคคลโดยมุ่งเพิ่มพูนความรู้

(knowledge) ทักษะ (skill) และทัศนคติ (attitude) เพื่อที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานให้ดีขึ้น และสูงขึ้น อันจะทำให้ บุคลากรมีผลการทำงานที่ดี ก่อให้เกิดความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

(ชูชัย สมิทธิไกร, 2556) ได้ให้ความหมายของ การฝึกอบรม ไว้ว่า กระบวนการ จัดการ เรียนรู้อย่างเป็นระบบเพื่อสร้างความ รู้หรือเพิ่มพูนความรู้ (knowledge) ทักษะ (skill) ความสามารถ (ability) และเจตคติ (attitude) ของบุคลากร

(วรวรรณ ศรียาภัย, 2554) ได้ให้ความหมายของ การฝึกอบรม ไว้ว่า กระบวนการเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ ความชำนาญ และความสามารถของบุคคล เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม และปรับเจตคติขึ้นเป็น ไปในทางที่ดีขึ้น

(สมชาติ กิจยรรยง, 2555) ได้ให้ความหมายของ การฝึกอบรม ไว้ว่า กระบวนการที่จัดทำ ขึ้นอย่างเป็นระบบที่สามารถช่วยเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ และทักษะ ในการปฏิบัติหน้าที่ที่ ได้รับมอบหมายให้บรรลุเป้าหมาย รวมทั้งการเปลี่ยนแปลง ทัศนคติ และพฤติกรรมให้ดีขึ้น

(กริช อัมโภชน, 2545) ได้ให้ความหมายว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการในอันที่จะ ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ ความชำนาญ ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อันจะเป็น ผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ดังนั้น การสร้าง หลักสูตรฝึกอบรม จึงหมายถึง การกำหนดว่าจะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และทัศนคติ ในเรื่องอะไรบ้างโดยเทคนิค และวิธีการใด และจะต้องใช้เวลาอย่างน้อย เพียงใด จึงจะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตาม วัตถุประสงค์

จากความหมายของ การฝึกอบรม สรุปได้ว่า เป็นกระบวนการที่จัดขึ้นอย่างเป็นระบบที่จะ ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ เรียนรู้ให้เกิดทักษะความ ชำนาญ และ ความสามารถ ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น พร้อมทั้งจะรับ สิ่งใหม่ ๆ ตรงตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ภายใต้หลักการและทฤษฎี

3.2 ขั้นตอนและกระบวนการของการฝึกอบรม

สมคิด บางโม (2551: 19-21) ได้สรุปขั้นตอนในการฝึกอบรม 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) การหาความจำเป็นในการฝึกอบรม เป็นการศึกษาปัญหา หรือความต้องการของหน่วยงานในการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจให้กับบุคคล โดยการวิเคราะห์งานเพื่อกำหนดจุดมุ่งหมาย เนื้อหาและวิธีการ

2) การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม เป็นการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเหมาะสมกับแนวทางการแก้ไขปัญหขององค์กร ส่วนประกอบของหลักสูตร ประกอบด้วย ชื่อหลักสูตร วัตถุประสงค์ เนื้อหา ประสบการณ์การเรียนรู้และแนวทางการประเมินผล

3) การออกแบบโครงการฝึกอบรม การวางแผนว่า จะฝึกอบรมอะไร เมื่อไรและให้ใครนั้น จะต้องเขียนเป็นโครงการอย่างละเอียดเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

4) การดำเนินงานการฝึกอบรม เป็นการนำโครงการที่ได้รับอนุมัติแล้วมาดำเนินการฝึกอบรม ซึ่งจะต้องบริหารโครงการเป็น 3 ระยะคือ 1) ระยะเตรียมการ คือการเตรียมการก่อนฝึกอบรม 2) ระยะฝึกอบรม คือตั้งแต่วันแรกของการฝึกอบรมจนถึงวันสิ้นสุดการฝึกอบรมและ 3) ระยะหลังการฝึกอบรมแล้ว

5) การประเมินผลงานการฝึกอบรม การประเมินผลงานการฝึกอบรมเป็นการวัดและประเมินว่า การอบรมเป็นไปตามที่กำหนดไว้และบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่เพียงใด มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง การประเมินอาจใช้การวัดหลายๆ วิธี อาจประเมินครั้งเดียวเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมหรือประเมินครั้งระยะเวลาของการฝึกอบรม และเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมเป็น 2 ครั้ง

พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ (2552: 17-27) การจัดอบรมที่มีประสิทธิภาพเป็นกระบวนการดำเนินการฝึกอบรมอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนชัดเจน เหมาะสม กระบวนการจัดการฝึกอบรมแบ่งได้ 4 ขั้นตอน ได้แก่

1) การวางแผนการฝึกอบรม เป็นกระบวนการกำหนดทิศทางและวิธีดำเนินการฝึกอบรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ความรู้และประสบการณ์ประกอบกับสถานการณ์ปัจจุบันในการกำหนดเป้าหมายและแนวทางการดำเนินงานอย่างมีระบบ

2) การเตรียมการฝึกอบรม เป็นการติดต่อประสานงานล่วงหน้าในเรื่องบุคคล สถานที่ เอกสาร วัสดุอุปกรณ์ และงบประมาณในการฝึกอบรม เช่น นัดหมายวิทยากรและผู้เข้ารับการฝึกอบรม จองสถานที่จัดฝึกอบรม จัดเตรียมเอกสารประกอบการฝึกอบรม

3) การดำเนินการฝึกอบรม เป็นการจัดกิจกรรมตามกำหนดการที่ระบุไว้ในตารางฝึกอบรม ตั้งแต่เริ่มวันแรกจนกระทั่งสิ้นสุดการฝึกอบรม แม้จะได้มีการเตรียมการฝึกอบรมมาอย่างดีแล้ว แต่ก็อาจมีเหตุขัดข้องหรือปัญหาบางประการที่ไม่คาดคิดมาก่อนเกิดขึ้นในวันฝึกอบรม เพื่อให้การดำเนินฝึกอบรมเป็นไปด้วยดีและมีประสิทธิภาพ ผู้รับผิดชอบการฝึกอบรมควรดำเนินการหรือมอบหมายผู้รับผิดชอบดำเนินการ

4) การประเมินผลการฝึกอบรม การฝึกอบรมที่จัดขึ้นแต่ละครั้งต้องใช้งบประมาณและเวลา จึงจำเป็นต้องมีการประเมินผลการฝึกอบรมทุกครั้ง เพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับปรับปรุงโครงการ วิธีการและกิจกรรมการฝึกอบรมให้มีประสิทธิภาพ

สรุป ขั้นตอนและกระบวนการฝึกอบรม โดยทั่วไปมี 4 ขั้นตอน คือ การสำรวจความต้องการของผู้เข้าร่วมอบรม การเตรียมจัดทำหลักสูตรเพื่อการอบรม การดำเนินการฝึกอบรม และการประเมินผล วิธีการที่นำมาใช้ในกระบวนการฝึกอบรมมีหลากหลายวิธีขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และรูปแบบของการฝึกอบรม จึงควรเตรียมการให้พร้อมในทุกขั้นตอน เพื่อให้การฝึกอบรมมีประสิทธิภาพมากที่สุด

3.3 ประเภทของการฝึกอบรม

ปัจจุบันจำแนกการฝึกอบรม โดยยึด 3 แนวทาง ดังนี้

- 1.การจำแนกประเภทการฝึกอบรม โดยยึดวัตถุประสงค์
- 2.การจำแนกประเภทการฝึกอบรมโดยยึดเกณฑ์ก่อนและได้ทำงานแล้ว
- 3.การจำแนกประเภทการฝึกอบรมโดยยึดระดับของบุคคลที่อยู่ในองค์การเป็นเกณฑ์

การจำแนกประเภทการฝึกอบรมโดยยึดวัตถุประสงค์ การจำแนกประเภทของการฝึกอบรม โดยยึดวัตถุประสงค์เป็นเกณฑ์ แบ่งประเภทการฝึกอบรมเป็น 3 ประเภท คือ

1.การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความชำนาญ การฝึกอบรมประเภทนี้มุ่งที่จะให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความชำนาญ มีทักษะเพิ่มขึ้นในการปฏิบัติหน้าที่ การฝึกอบรมจึงต้องใช้วิธีการหลายๆแบบ เช่น แพทย์ฝึกหัด การฝึกสอนของครู การฝึกหัดว่าความของทนายความ เป็นต้น

2.การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาเจตคติ การฝึกอบรมประเภทนี้มุ่งพัฒนาให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้มีเจตคติที่ดีขึ้นเกี่ยวกับหน่วยงาน การทำงาน และกับบุคคลที่เกี่ยวข้องในการทำงาน การอบรม

นี้จึงมุ่งไปในการศึกษาทางพฤติกรรมศาสตร์ เช่น จิตวิทยา แรงจูงใจ กระบวนการกลุ่ม มนุษยสัมพันธ์ นโยบายและวัตถุประสงค์ขององค์กร

3.การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความรู้ การฝึกอบรมประเภทนี้มุ่งที่จะยกระดับความรู้ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้สูงขึ้นทั้งในด้านที่กว้างขวางและลึกซึ้งมากขึ้น การฝึกอบรมจึงรวบรวมเรื่องราวต่างๆที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมควรทราบ เช่น ปัญหาทางกฎหมาย การบริหารงานในแขนงอื่นๆ เรื่องราวที่เป็นกำลังใจ เป็นต้น

3.4 เทคนิคการฝึกอบรม

ดำรง ใจสมาคม (2534 : 44-46) อธิบายว่าเทคนิคการฝึกอบรมเป็นวิธีการและเครื่องมือในการถ่ายทอดความรู้ ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง ประสบการณ์หรือข้อมูลต่างๆระหว่างวิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ เทคนิคการฝึกอบรมที่ใช้อยู่ทั่วไปในการอบรมมี 14 แบบ ดังนี้

1.การบรรยาย เป็นการเสนอเรื่องราวหรือข้อมูลที่ได้มีการเตรียมไว้ล่วงหน้าของวิทยากรให้กับผู้เข้าร่วมอบรม เป็นลักษณะการติดต่อสื่อสารทางเดียว การบรรยายจะเน้นที่ผู้บรรยาย โดยวิทยากรเป็นผู้กำหนดเนื้อหา ทิศทางและการสร้างบรรยากาศในขณะที่ผู้เข้ารับการอบรมมีบทบาทเป็นเพียงผู้รับฟังเท่านั้น

2.การบรรยายเป็นชุด เป็นการบรรยายโดยวิทยากรที่ทรงคุณวุฒิตั้งน้อย 2-5 คนภายใต้หัวข้อใหญ่ข้อเดียวกัน ซึ่งในหัวข้อใหญ่นั้นมีการแบ่งออกเป็นข้อย่อยๆ วิทยากรแต่ละคนใช้เวลาตั้งแต่ 5-20 นาที

3.การอภิปรายเป็นคณะ เป็นการอภิปรายโดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3-10 คน ในหัวข้อที่กำหนดให้โดยวิทยากรแต่ละคนจะให้ความรู้ ข้อเท็จจริงและความคิดเห็นของตนแก่ผู้ฟัง การอภิปรายเป็นคณะ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้รับความรู้ ความคิดเห็นที่แตกต่างกันในเรื่องเดียวกันหลังจากการอภิปราย

4.การสาธิต เป็นเทคนิคที่วิทยากรลงมือกระทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเห็นถึงกระบวนการขั้นตอนการปฏิบัติงาน การใช้เครื่องมือหรือการทดลองต่างๆ

5.การฝึกปฏิบัติ คือการจัดให้ผู้เข้ารับการอบรมลงมือปฏิบัติในสิ่งที่เรียนรู้ไปแล้วจากวิทยากร เป็นการจัดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทดลองกระทำด้วยตนเอง เพื่อตรวจสอบความเข้าใจหรือทักษะเรื่องนั้นๆ

6.การระดมสมอง เป็นการกระตุ้นให้กลุ่มได้ใช้ความคิดหาคำตอบในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างเสรีโดยมุ่งให้ได้ปริมาณความคิดให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ในเวลาจำกัด

7.การประชุมแบบแบ่งกลุ่มย่อย เป็นการจัดแบ่งกลุ่มเล็กๆ โดยไม่จำเป็นต้องเคลื่อนย้ายที่นั่ง ขนาดของกลุ่มที่ได้ผลดี คือ 3-5 คน และวิทยากรอบรมหลายหัวข้อ ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายภายในเวลาที่กำหนดหัวข้อที่ได้รับมอบหมายให้

8.การอภิปรายกลุ่ม เป็นการจัดแบ่งกลุ่มผู้รับการอบรมออกเป็นกลุ่มย่อย จำนวนระหว่าง 6-20 คน เพื่ออภิปรายกันในหัวข้อที่กำหนดให้โดยอาศัยความรู้และประสบการณ์ที่สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มมีมาก่อน จนได้ผลสรุปการอภิปรายกลุ่มนี้

9.การอภิปรายกลุ่มแบบซินดิเคต (Syndicated Method) เป็นการอภิปรายที่คล้ายการอภิปรายกลุ่มแต่จะเน้นให้มีการจัดกลุ่มย่อยๆ สมาชิกของกลุ่มมักจะมาจากผู้ที่มีประสบการณ์ที่แตกต่างกันจากหลายๆสาขาอาชีพและได้ร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์อันเป็นประโยชน์ในการศึกษาปัญหาที่ได้รับมอบหมาย

10.การอภิปรายกลุ่มภายใต้การนำของวิทยากร เป็นเทคนิคที่จัดให้มีการประชุมอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้เข้ารับการอบรมรวมทั้งวิทยากร โดยวิทยากรควบคุมให้การอภิปรายเป็นไปในแนวทางที่กำหนดไว้ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์โดยใช้ “คำถาม” เป็นเครื่องมือที่สำคัญหรือจะใช้หลังการอภิปรายหรือหลังการสาธิต

11.กรณีศึกษา เป็นการนำเสนอเหตุการณ์ที่รวบรวมข้อมูลจากเหตุการณ์จริงเสนอให้ผู้เข้ารับการอบรมพิจารณา วิเคราะห์ อภิปรายหรือตัดสินใจแก้ปัญหาในเหตุการณ์นั้น

12.การแสดงบทบาทสมมติ เป็นวิธีการอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยผู้เข้ารับการอบรมแสดงบทบาทในสถานการณ์ที่เหมือนในชีวิตจริง โดยจะมีการสังเกต ทำความเข้าใจ ประเมินผลและการอภิปรายพฤติกรรมของผู้แสดงบทบาทในภายหลัง

13.เกม หมายถึง การจัดกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการอบรมลงมือปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมในลักษณะที่มีบรรยากาศของการแข่งขันแทรกปะปนอยู่ด้วย โดยอาจแข่งกับเวลา

14. ฟิชโบว์ล (Fish-Bowl) เป็นการจัดแบ่งกลุ่มของผู้เข้ารับการอบรม ออกเป็น 2 กลุ่ม นั่งล้อมวงเป็นกลุ่ม 2 วงซ้อนกัน คือ กลุ่มวงในจะได้รับมอบหมายให้ทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น อภิปรายในเรื่องที่วิทยากรมอบหมาย หรือเล่นเกม และกลุ่มวงนอกมีหน้าที่เป็นผู้คอยรับฟังข้อมูลหรือสังเกตการของวงในแล้วให้ข้อคิดเห็น หรือข้อวิเคราะห์กลุ่มวงในในภายหลัง บทบาท 2 กลุ่มนี้ อาจจัดให้มีการผลัดเปลี่ยนเพื่อจะได้มีโอกาสเรียนรู้ได้เท่าๆกัน เทคนิคฟิชโบว์ลเป็นเทคนิคที่ใช้ร่วมกับเทคนิคอื่นๆได้มากมายหลายเทคนิค เช่น ควบคู่ไปกับการอภิปรายกลุ่มหรือเกม เป็นต้น

3.5 บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม

- Administrator ออกแบบกิจกรรมการฝึกอบรม วางแผน กำหนดแนวคิดและกิจกรรมการฝึกอบรม
- Trainer วิทยากร ดำเนินการฝึกอบรม ตามโปรแกรม การฝึกอบรม
- Assistant Trainer ผู้ช่วยวิทยากร เก็บข้อมูลพฤติกรรม ให้ข้อมูลย้อนกลับ อำนวยความสะดวกในกิจกรรมการฝึก
- Case ผู้เข้ารับการฝึก

3.6 หลักการฝึกอบรม 10 ประการ

1. Training Motivation แรงจูงใจในการฝึกอบรม
2. Training Need and Training Styles ความต้องการการฝึกอบรมและรูปแบบการฝึกอบรม
3. Previous Knowledge and Experience ความรู้ประสบการณ์เดิมมีคุณค่า ความรู้ที่ฝังแน่นจะทำให้เปลี่ยนความคิดได้ยาก บางกรณีอาจจะเกิดการต่อต้าน องค์ความรู้ใหม่
4. Content and Activities บุคคลจะเข้ารับการฝึกได้ดีถ้าเขามีส่วนร่วมในเนื้อหาและกิจกรรมการฝึกอบรม อาจจะต้องศึกษาข้อมูลผู้เข้ารับการฝึกล่วงหน้า
5. Training Environment หลักเลียงบรรยากาศที่เป็นทางการ ลดความกลัวของผู้เข้ารับการฝึก
6. Realistic Problem and Applying ไม่ได้มุ่งเน้นความรู้ ความจำ แต่เน้นการแก้ไขปัญหาที่ผู้เข้ารับการฝึกประสบเพื่อนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง
7. Physical and Mental เน้นให้เกิดกิจกรรม 5 ประการ คือ Oral participation, Written Participation, Group Activity, Thinking และ Physical Activity (สาธิต ฝึกปฏิบัติ สร้างผลงาน)

8.Training Time ขึ้นอยู่กับพฤติกรรม หรือตัวแปรว่า เปลี่ยนแปลงได้ง่ายหรือไม่มีความซับซ้อนมากนักน้อย เพียงใด

9.Practice and Application การอบรมต้องเปิดโอกาสให้มีการฝึกปฏิบัติและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ก่อนจะเข้ารับการอบรมในช่วงต่อไป เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ประเมินผลตัวเองและความเป็นไปได้ในชีวิตประจำวัน

10.Measurement of Performance ต้องสามารถวัดและประเมินพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงจากการฝึกอบรมได้

3.7 การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรม

ในการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมมีผู้ศึกษาและเขียนเป็นเอกสารไว้ดังต่อไปนี้

(เครือวัลย์ ล้อมอภิชาติ, 2531) อธิบายว่า กระบวนการพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรม ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 5 ประการ คือ 1. การกำหนดวัตถุประสงค์ว่าต้องการให้พฤติกรรมใดเปลี่ยนแปลง 2. การจัดเนื้อหาและเทคนิควิธีการฝึกอบรมว่าจะเน้นสาระความรู้หรือส่งเสริมให้มีประสบการณ์ด้วยตนเอง มีหลักเกณฑ์ในการจัดเนื้อหาเพื่อพัฒนาเป็นโปรแกรมการฝึกอบรม คือ มีความสอดคล้องกับความต้องการและความจำเป็นของสร้างโปรแกรมการฝึกอบรม มีความทันสมัย สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในการทำงาน ครอบคลุมสิ่งที่ต้องการพัฒนาได้อย่างเหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม และตรงกับความสนใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม 3. การนำเอาโปรแกรมการฝึกอบรมไปใช้ให้บรรลุผลตามเป้าหมาย 4. การประเมินผลการนำโปรแกรมการฝึกอบรมไปใช้ 5. การปรับปรุงโปรแกรมการฝึกอบรมให้มีประสิทธิภาพ

(วิจิตร อวาทะกุล, 2539) การสำรวจ การตรวจ การวิเคราะห์สภาพปัญหา ผู้จัดทำโครงการ ต้องศึกษาเอกสาร สัมภาษณ์ สอบถาม พิจารณาว່านหน่วยงานขององค์กร มีปัญหาอะไรบ้างที่จะแก้ไขด้วยการฝึกอบรม หากความจำเป็นในการฝึกอบรม ทศนคติและพฤติกรรมการทำงานยังไม่ถูกต้อง เหล่านี้ล้วนเป็นปัญหา และความจำเป็นทั้งสิ้น กำหนดวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม การฝึกอบรมต้องกำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน บอกให้ได้ว่าได้ประโยชน์อะไรบ้างแก่หน่วยงาน กำหนดวัตถุประสงค์ของวิชา วางขอบเขตและวัตถุประสงค์ของวิชาเพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหา วิธีการฝึกอบรม กำหนดแนวทางการฝึกอบรม การพิจารณาว่าแนวทางที่จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกเกิดการเปลี่ยนแปลง ได้รับความรู้ต้องประกอบไปด้วยวิธีอะไรบ้าง มีทฤษฎีอะไรบ้าง หลักการ

อะไรบ้างที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมให้มากที่สุด กำหนดเทคนิควิธีการฝึกอบรม ต้องพิจารณาเทคนิคอย่างไรบ้างที่จะเหมาะกับกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม เนื้อหาวิชา จึงทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ได้รับประโยชน์ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากที่สุด การกำหนดสถานที่ฝึกอบรม บรรยากาศการฝึกอบรมจะล้นหลามหรือประสบความสำเร็จขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของสถานที่ฝึกอบรม การกำหนดตัวผู้เข้ารับการฝึกอบรม และวิทยากร ต้องมีความสนใจและความต้องการในการฝึกอบรม ส่วนวิทยากรต้องมีความรู้ความสามารถในการให้ความรู้เป็นอย่างดี และการกำหนดแนวทางและวิธีประเมินผลการประเมินผลเป็นกระบวนการพิจารณาตัดสิน ประเมินค่าของการฝึกอบรม

(นนทวัฒน์ สุขผล, 2543) อธิบายถึงขั้นตอนกระบวนการฝึกอบรมว่าประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ

1.เตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกอบรมเมื่อได้รับมอบหมายให้ไปฝึกอบรม ผู้สอนจะต้องเตรียมพร้อม โดยทบทวนสาระสำคัญ พิจารณาสาระสำคัญ พิจารณาถึงสิ่งที่จะพูดจะเสนอและกำหนดว่าจะทำอย่างไรจึงจะสาธิตกระบวนการทำงานที่ถูกต้องได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

2.เปิดชั้นเรียน เมื่อผู้รับการฝึกอบรมมาถึง ทั้งสองฝ่ายจะใช้เวลาเล็กน้อยในการทำความรู้จักกัน จากนั้นผู้สอนจะกล่าวถึงเรื่องที่เรียน และอธิบายความสำคัญของเรื่องนั้น และผู้สอนจะถามว่า ผู้รับการฝึกอบรมรู้อะไรมาบ้างแล้ว เพราะสิ่งนี้อาจทำให้ผู้สอนรู้ว่าควรเริ่มสอนที่เรื่องใด

3.นำเสนอเนื้อหาสาระผู้สอนจะอธิบายและแสดงวิธีการทำงานให้ดูอย่างละเอียดรอบคอบ โดยในระหว่างนี้ผู้รับการฝึกอบรมจะต้องให้ความสนใจ และสอบถามสิ่งที่ตนสงสัย ส่วนผู้สอนก็ต้องคอยหยุดเป็นช่วงๆเพื่อไม่ให้เนื้อหาสาระอัดแน่นมากเกินไป และผู้รับการฝึกอบรมจะได้มีเวลาทำความเข้าใจในสิ่งที่สอนไป

4.การฝึกทักษะกระทำได้โดยการให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติงานจริง โดยมีผู้ให้คำแนะนำเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมปฏิบัติงานได้ถูกต้อง

5.การประเมินผลการปฏิบัติงานฝึกทักษะและประเมินผลมักเกิดขึ้นพร้อมๆกัน โดยในขณะที่ผู้รับการฝึกอบรมแสดงวิธีการทำงาน ผู้สอนก็อาจถามหรือให้ผู้รับการฝึกอบรมอธิบายแต่ละขั้นตอน พร้อมกับการสังเกตการทำงานหรือคำตอบอย่างละเอียดถี่ถ้วน เพื่อให้แน่ใจว่าผู้รับการฝึกอบรมเข้าใจหรือทำได้ถูกต้องแล้ว ในขณะเดียวกันผู้สอนก็จะให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยเฉพาะ

ตอนที่ผู้รับการฝึกอบรมปฏิบัติได้ดี เมื่อสิ้นสุดการทดลองปฏิบัติครั้งแรกผู้สอนจะอธิบายให้คำแนะนำ และแสดงให้เห็นให้ผู้รับการฝึกอบรมจะได้พัฒนามากขึ้น กระบวนการนี้จะดำเนินไปจนกว่าผู้สอนจะมั่นใจว่า ผู้รับการฝึกอบรมสามารถปฏิบัติงานนั้นได้อย่างถูกต้องแล้วการประเมินผลการปฏิบัติงานเป็นการตีความผลการวัดการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่แต่ละคนเพื่อบ่งชี้ถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานของเขาเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

ขั้นตอนการประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม

เคมปี (Kemp. 1998 ; 267-269 อ้างถึงใน (สุนันทา สุนทรประเสริฐ, 2547) ได้เสนอแนะวิธีการประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม ต้องพิจารณาจาก 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1.จำนวนเวลาที่ใช้ในการพัฒนาผู้เรียนไปสู่วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ หากผู้เรียนที่มีตัวเลขวัดนี้ประสิทธิภาพสูงกว่าจะมีการเรียนรู้ที่ดีกว่า เช่น แมรีใช้เวลาในการเรียน 4.2 ชั่วโมง ในการเรียนรู้ 7 จุดประสงค์ (7/4.2) แมรีมีดัชนีประสิทธิภาพ 1.7 ในขณะที่บิลใช้เวลาในการเรียน 5.4 ในการเรียนรู้ 7 จุดประสงค์ (7/5.4) บิลมีดัชนีประสิทธิภาพ 1.3

2.จำนวนของบุคลากรที่ใช้ในการสอน ผู้สอนมีสัดส่วนจำนวนผู้เรียนที่มากเท่ากัน หากผู้สอนคนหนึ่งสามารถจัดการกับการะงานที่ต้องรับผิดชอบในระยะเวลาที่น้อยกว่า สิ่งนี้เรียกว่าประสิทธิภาพ

3.การใช้สื่อสิ่งอำนวยความสะดวกในการสอน เวลาในการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ในการเรียนรู้ ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เช่น การใช้ห้องทดลองวิทยาศาสตร์ 12 ชั่วโมง ต่อวัน เป็นต้น หรือ จำนวนผู้เรียนที่ใช้สื่อสิ่งอำนวยความสะดวกในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เช่น ผู้เรียน 110 คนเข้าไปใช้ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ 15 หน่วยการเรียนรู้ใน 1 สัปดาห์

ขั้นตอนการทดสอบประสิทธิภาพโปรแกรม

สุนันทา สุนทรประเสริฐ (2547 : 55-57) อธิบายขั้นตอนการทดสอบประสิทธิภาพโปรแกรมไว้คือ

ขั้นที่ 1 แบบเดี่ยว (1 : 1)

เป็นการทดลองกับผู้เรียน 1 คน โดยทดลองกับเด็กอ่อนเสียก่อน จากนั้นก็ใช้เด็กปานกลาง และเด็กเก่งตามลำดับ คำนวณหาประสิทธิภาพเสร็จแล้วปรับปรุงให้ดีขึ้น โดยปกติคะแนนที่ได้

จากการทดลองแบบเดี่ยวนี้นี้จะได้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์มาก แต่ไม่ต้องวิตกเมื่อปรับปรุงโปรแกรม เสริมสร้างทักษะทางสังคมแล้วจะสูงขึ้นอีกมากในการทดสอบแบบกลุ่มต่อไป ในขั้นตอนนี้จะมี ประสิทธิภาพประมาณ 60/60

ขั้นที่ 2 แบบกลุ่ม (1 : 10)

เป็นการทดลองกับผู้เรียน 6-10 คน (คณะผู้เรียนเก่งกับอ่อน) คำนวณหาประสิทธิภาพแล้ว ปรับปรุงข้อบกพร่องอีกครั้งหนึ่ง ในคราวนี้คะแนนของผู้เรียนจะเพิ่มขึ้นอีกเกือบเท่าเกณฑ์ โดย เฉลี่ยจะห่างจากเกณฑ์ประมาณ 10 % ซึ่งก็คือประสิทธิภาพจะมีค่าเฉลี่ยประมาณ 70/70

ขั้นที่ 3 ภาคสนาม (1 : 100)

เป็นการทดลองกับผู้เรียนทั้งชั้นประมาณ 40-100 คน คำนวณหาประสิทธิภาพแล้วทำการ ปรับปรุง ผลลัพธ์ที่ได้ควรใกล้เคียงกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ หากต่ำกว่าเกณฑ์ไม่เกิน 2.5% ก็ให้ยอมรับ หากแตกต่างกันมาก ผู้สร้างต้องกำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพของโปรแกรมใหม่ โดยยึดสภาพความ เป็นจริงเป็นเกณฑ์ สมมติว่าตั้งเกณฑ์ประสิทธิภาพไว้ 75/75 แต่ผลของการทดสอบประสิทธิภาพ เป็น 83.5/83.5 ซึ่งจะห่างจากเกณฑ์ที่ตั้งไว้มาก ก็อาจจะเลือกเกณฑ์ขึ้นมาเป็น 85/85 ได้

ข้อควรคำนึงในการทดลองประสิทธิภาพโปรแกรม

สุนันทา สุนทรประเสริฐ (2547 : 59) อธิบายถึงการหาค่าประสิทธิภาพของโปรแกรม ได้ผลกลุ่ม ต้องคำนึงถึงสิ่งดังต่อไปนี้

1. ควรเลือกนักเรียนที่เป็นตัวแทนของนักเรียนที่ใช้โปรแกรม
2. ควรหาสถานที่และเวลาที่ปราศจากเสียงรบกวน ไม่ร้อนอบอ้าว และใช้เวลาที่นักเรียน ไม่หิวกระหาย ไม่รีบร้อนกลับบ้าน หรือไม่ต้องพะวักพะวนไปเข้าเรียนชั้นอื่น
3. ต้องชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ของการทดลองชุดการสอน และการจัด ห้องเรียนแบบศูนย์หากนักเรียนไม่คุ้นเคย
4. สำหรับการทดลองภาคสนามในชั้นเรียน ต้องใช้ครูเพียงคนเดียว ผู้สังเกตการณ์ต้องอยู่ ห่างๆ ไม่เข้าไปช่วยเหลือเด็ก ต้องปล่อยให้ครูผู้ทดลองสอนแก้ปัญหาเอง หากจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือ ก็ควรให้ครูผู้สอนเป็นผู้บอกให้เข้าไปช่วย

5. ไม่ว่าจะเป็นการทดลองแบบเดี่ยว แบบกลุ่มและภาคสนาม หลังจากชี้แจงให้นักเรียน ทราบเกี่ยวกับการสอนแบบศูนย์การเรียนแล้ว ครูจะต้องดำเนินการ 5 ขั้นตอน คือ 1. สอบก่อน

เรียน 2. นำเข้าสู่บทเรียน 3. ให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม 4. สรุปบทเรียน (ครูสรุปเองหรือให้นักเรียนช่วยกันสรุปก็ได้ ทั้งนี้ต้องดูตามที่กำหนดไว้ในแผนการสอน) 5. สอบหลังเรียน

โดยสรุปการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรม มีขั้นตอนหลักดังต่อไปนี้ คือ 1. กำหนดแผนการดำเนินงาน อันประกอบด้วย วัตถุประสงค์ ความสำคัญขอบเขต ประโยชน์และแนวทางของการฝึกอบรมนั้น

2. จัดเตรียมเนื้อหา เอกสาร ให้ตรงกับวัตถุประสงค์ ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ให้สอดคล้องกับระยะเวลา พร้อมเทคนิคที่จำเป็นต้องใช้ในการฝึกอบรม 3. จัดเตรียมวิทยากรผู้มีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอด ทักษะงาน สถานที่ และบรรยากาศที่ช่วยเพิ่มการเรียนรู้ให้แก่ผู้ฝึกอบรม 4. ดำเนินการฝึกอบรมตามแผน 5. ประเมินผลการฝึกอบรมเพื่อนำไปปรับปรุง

3.6 การวิเคราะห์โปรแกรมการฝึกอบรมทางจิตวิทยา

นิยามปัญหาเพื่อการฝึกอบรม

การอธิบายปัญหาการอบรมให้มีความชัดเจน เพื่อให้ทราบว่าปัญหานั้นมีสาเหตุมาจากอะไร ขอบเขตการอบรม การอ้างอิง การนิยามโปรแกรมการอบรม ประกอบด้วย ภูมิหลัง จุดมุ่งหมายการอบรม ความสำคัญ ขอบเขต นิยามศัพท์ ข้อตกลงเบื้องต้น เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จุดประสงค์ของการฝึกอบรมทางจิตวิทยา

เพื่อป้องกัน ไม่ให้เกิดปัญหาขึ้น (ยังไม่เกิดปัญหา) แก้ไข ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง คุณลักษณะหรือ พฤติกรรมของบุคคล (หลังจากมีปัญหา) ส่งเสริมคุณลักษณะหรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีอยู่ให้ดีกว่าเดิม (ไม่มีปัญหา) สร้างผู้นำ หรือครูฝึก เพื่อนำไปสู่การพัฒนาบุคคลให้รอบคอบมากขึ้น

ความสำคัญของการวิเคราะห์โปรแกรม

- เพื่อการวางแผนการออกแบบกิจกรรมการฝึกอบรม
- เพื่อกำหนดแนวคิดในการฝึกอบรม
- เพื่อกำหนดกิจกรรมการฝึกอบรม
- เพื่อใช้ในการดำเนินการฝึกอบรม

- เพื่อกำกับ ควบคุมการฝึกอบรม
- เพื่อการประเมินผลการฝึกอบรม

การนิยามตัวแปร

การนิยามตัวแปร ต้องพูดถึงความหมาย รายละเอียด องค์ประกอบอย่างครบถ้วน และมีผลการวัด ตัวอย่าง เจตคติหมายถึง การรับรู้เชิงประเมินค่าต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่ จะโน้มนำไปสู่ความพร้อมที่จะแสดงหรือไม่แสดงพฤติกรรม

ข้อตกลงเบื้องต้นของโปรแกรมการฝึก

ข้อกำหนดบางอย่างที่ผู้ดูแล กำหนดขึ้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันและยอมรับข้อตกลงร่วมกัน สิ่งที่กำหนด ได้แก่ ข้อเท็จจริงพื้นฐานที่เป็นเงื่อนไขสำคัญเกี่ยวกับการอบรม เช่น ข้อตกลงในการเก็บข้อมูลวิธีการฝึกอบรม หรือข้อตกลงเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง ตัวอย่างเช่น การฝึกอบรมนี้ ไม่ได้ควบคุมอาหาร การพักผ่อนหรือการออกกำลังกาย กลุ่มที่เข้ารับการฝึกอบรมครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างจะเป็นผู้ชายทั้งหมด

ขอบเขตของการวิเคราะห์

- โครงสร้างของการฝึกอบรม จะมุ่งเน้นในการพัฒนาตัวแปรอะไร ใช้ระยะเวลาในการฝึกกี่ครั้ง
- จุดประสงค์ของกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม มุ่งพัฒนาอะไรในเนื้อหาของตัวแปร
- วิธีการในการพัฒนาตัวแปรนั้น ใช้วิธีการอะไร แนวคิดอะไรและมีวิธีการอย่างไร
- ในแต่ละกิจกรรมใช้เวลาในการฝึกอบรมเท่าไร โดยอาจจะแยกเป็นกิจกรรมย่อยๆ

ตารางวิเคราะห์โปรแกรม

การวิเคราะห์โปรแกรมการฝึกอบรม ส่วนใหญ่จะนำเสนออยู่ในรูปของตารางการวิเคราะห์ เปรียบเสมือนพิมพ์เขียวของการสร้างบ้าน ทำให้มองเห็นภาพรวมของโปรแกรมทั้งหมดว่าครอบคลุมคุณลักษณะที่ต้องการหรือไม่ วิธีการที่นำมาใช้ในกิจกรรม จะสามารถตอบวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมได้หรือไม่ และจะต้องดำเนินการพัฒนา และหาคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ

ข้อควรระวังในการวิเคราะห์โปรแกรม

การนิยามตัวแปรต้องมีความชัดเจน มีแนวคิดทฤษฎีรองรับ ตัวแปรที่จะใช้ในการฝึกอบรม ต้องวัดได้ชัดเจน กิจกรรมที่จะนำมาใช้ในการฝึกอบรม ต้องเหมาะสมกับพัฒนาการของผู้เข้ารับการฝึกอบรมและมีความเข้มข้นและจำนวนครั้งที่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การออกแบบกิจกรรมการฝึกอบรมพัฒนาเจตคติ

เจตคติ (Attitude) หมายถึง สภาวะความพร้อมทางจิต ที่เกิดขึ้น โดยมีประสบการณ์ส่วนบุคคลเป็นตัวกำหนด เช่น คนไทยชอบซื้อสินค้าต่างประเทศ, เด็กชายนพพล ชอบครูภาษาไทยที่เป็นผู้หญิง, นายสมชายกล่าวว่า “พระในสมัยนี้ไม่น่านับถือเลย” สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นทัศนคติของบุคคลต่อสิ่งใดๆ มีทั้งทิศทางที่ดี (บวก) และทิศทางที่ไม่ดี (ลบ) ขึ้นอยู่กับ ทัศนนะของบุคคล ต่อเรื่องนั้นๆ

ความสำคัญของเจตคติ

เจตคติ คือการ โน้มนำพฤติกรรมของบุคคล เป็นสาเหตุของพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อคนอื่นหรือสิ่งใดๆ เป็นจิตลักษณะที่คงเส้นคงวา ไม่เปลี่ยนแปลงง่ายๆ เป็นสิ่งที่บุคคลต้องมี โดยเฉพาะเจตคติที่ดีหรือไม่ดี ต่อเรื่องใดๆ สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้โดย การเปลี่ยนเจตคติ

องค์ประกอบ

- Cognitive Component ความรู้ในเชิงประมาณค่าต่อสิ่ง ใดๆ ว่ามีประโยชน์หรือโทษต่อตน
- Affective Component ความรู้สึกที่เกิดจากการเรียนรู้ เป็นการพิจารณาว่าชอบหรือไม่
- Behavior Component ความพร้อมที่จะแสดง พฤติกรรมของบุคคล เป็นผลต่อเนื่องมาจาก 2

องค์ประกอบแรก

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดด้วยสติฐานการรู้คิด

4.1 การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม CBT (Cognitive behavioral therapy)

การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavioral therapy ด้วยย่อ CBT) เป็นรูปแบบหนึ่งของจิตบำบัด (psychotherapy) ซึ่งดั้งเดิมออกแบบเพื่อรักษาโรคซึมเศร้า แต่ปัจจุบันใช้รักษาความผิดปกติทางจิตอย่างอื่น ๆ ด้วยซึ่งมีประสิทธิผลโดยแก้ปัญหาปัจจุบันและเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมที่ไร้ประโยชน์ (Beck, 1979)

การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมเป็นโปรแกรมการช่วยเหลือที่ดีที่สุดโปรแกรมหนึ่ง ซึ่งมี 3 ส่วนคือความคิดพฤติกรรมและอารมณ์ซึ่งแต่ละส่วนมีอิทธิพลต่อกันสองส่วนเช่นการคิดทางลบนำไปสู่อารมณ์ทางลบพฤติกรรมทางลบนำไปสู่อารมณ์ทางลบการคิดทางบวกหรือพฤติกรรมทางบวกนำไปสู่อารมณ์ทางบวก

เมื่อมีกระบวนการคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริงสิ่งที่จะเกิดตามมาคือการขาดวิธีการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพและอารมณ์ที่รุนแรงขึ้นจากสิ่งกระตุ้นความเครียดจนกระทั่งวัยรุ่นใช้วิธีการที่ไม่เหมาะสมในการจัดการกับปัญหารวมทั้งการใช้พฤติกรรมการสื่อสารแบบไม่ต่อสู้หรือก้าวร้าวซึ่งนำไปสู่ความขัดแย้งกับเพื่อนและครอบครัวได้วัยรุ่นบางคนจะมีการใช้ยาและสารเสพติดบางส่วนอาจมีการทำร้ายตนเองโดยที่ไม่ถึงเสียชีวิต พฤติกรรมที่ขาดประสิทธิภาพเหล่านี้วัยรุ่นอาจได้ต้นแบบมาจากมารดาบิดาเพื่อนหรือบุคคลสำคัญต่าง ๆ ในชีวิต

4.1.1 ความคิดบิดเบือนได้แก่ความคิดต่อไปนี้

4.1.1.1 ความคิดขาวและดำได้แก่มองสิ่งต่าง ๆ เป็นสองขั้วคือดีเลิศหรือเลวร้ายหรือมองคนอื่น ๆ ว่าดีมากหรือแย่มาก

4.1.1.2 ความคิดที่คาดเดาเหตุการณ์รุนแรงเกินจริงได้แก่การตอบสนองต่อความผิดหวังหรือความล้มเหลวราวกับว่าโลกนี้กำลังสิ้นสลาย

4.1.1.3 การด่วนสรุปได้แก่การสรุปว่าสิ่งที่ได้รับแย่ที่สุดโดยที่ยังไม่ได้พิสูจน์ ข้อเท็จจริงการตัดสินว่าคนบางคนไม่ชอบเราแต่ไม่ได้ตรวจสอบจากคนๆนั้นก่อน

4.1.1.4 การขาดการมองทางบวกได้แก่การไม่ให้ความสนใจกับประสบการณ์ทางบวกหรือการปฏิเสธประสบการณ์ทางบวกหรือบอกว่า “ไม่สำคัญ”

4.1.1.5 ความผิดของพันได้แก่การรับผิดชอบในบางสิ่งที่ไม่ใช่เรื่องของตนเอง

4.1.1.6 การคิดต่อเหตุการณ์ต่างๆว่า “ควร” ได้แก่การจัดการกับตนเองว่าควรจะต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้หรือวิจารณ์ผู้อื่นด้วยความคิดว่าเขาควรจะต้องทำอย่างนั้น

4.1.2 เทคนิคที่นิยมใช้ในโปรแกรมฝึกอบรม

4.1.2.1 การปรับแก้ความคิด (cognitive restructuring) ประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ซึ่งเริ่มด้วยการเปลี่ยนความคิดทางลบด้วยการระบุเหตุการณ์กระตุ้นที่เกี่ยวข้องกับความคิดและอารมณ์ทางลบต่อมาวัยรุ่นจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับความเชื่อที่สัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบและเรียนรู้ว่าเขาจะรู้สึกดีขึ้นได้ถ้าได้เผชิญและแก้ไขความเชื่อทางลบที่ทำให้อารมณ์ขุ่นมัวหรือทำให้การตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองบกพร่องเช่นทำร้ายตนเองขั้นตอนสุดท้ายของการแก้ไขความคิดคือ

การปรับเปลี่ยนในที่นี้ได้แก่การปรับเปลี่ยนความเชื่อผู้บำบัดจะทำหน้าที่ช่วยให้วัยรุ่นได้ตั้งคำถาม เปรียบเทียบค้นหาความจริงศึกษาจากตำราเอกสารและพูดถึงความคิดอัตโนมัติระบุความคิดที่ บิดเบือนซึ่งจะทำให้มีการคิดที่เป็นจริงมากขึ้น

4.1.2.2 การแก้ปัญหา (problem solving) การแก้ปัญหจะช่วยจัดการกับ ประเด็นความขัดแย้งและสถานการณ์ได้ขั้นตอนการแก้ปัญหามีดังนี้

1.ระดมสมองในวัยรุ่นที่มีปัญหาหรือถ้าบำบัดเป็นกลุ่มจะเป็นการระดม สมองสมาชิกภายในกลุ่มแม้ว่าการระดมสมองจะไม่ใช่วิธีขั้นตอนแรกในการแก้ปัญหาแต่ใน โปรแกรม CBT จะเน้นการระดมสมองในขั้นแรกหลักการของการระดมสมองคือการเพิ่มความ ยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นการตั้งคำถามความคิดอัตโนมัติว่ายังมีวิธีคิดอย่างอื่นในสถานการณ์นี้ได้ อย่างไรบ้าง

2.ไม่ประเมินค่าผู้บำบัดกระตุ้นวัยรุ่นให้ค้นหาแนวทางแก้ปัญหาหลายๆ ทางหรือเพิ่มเติมแนวทางของผู้บำบัดรวมทั้งแนวทางแปลกๆและบอกให้ทราบว่าไม่ต้องประเมินผล ของแนวทางแก้ปัญหานั้น ๆ

3.การประเมินผลหลังจากค้นหาแนวทางแก้ปัญหาได้หลายประการแล้ว วัยรุ่นและผู้บำบัดร่วมกันพิจารณาผลที่จะเกิดขึ้นทั้งทางบวกและทางลบ

4.การเลือกช่วยวัยรุ่นตัดสินใจว่าทางเลือกใดที่น่าจะเป็นประโยชน์ที่สุด โดยวิเคราะห์ทั้งผลทางบวกและทางลบชี้ให้เห็นว่าแนวทางนั้นอาจจะไม่สมบูรณ์ที่สุดแต่ก็ยังดีกว่า ไม่มีทางออกสิ้นหวังหรือซึมเศร้า

5.การให้การสนับสนุนให้การเสริมแรงวัยรุ่นในการหาวิธีการเพื่อ แก้ปัญหากระตุ้นให้เขาทำให้สำเร็จ

4.1.2.3 การควบคุมอารมณ์การเรียนรู้การดูแลอารมณ์ให้อยู่ภายใต้การ ควบคุมจะช่วยวัยรุ่นดึงทักษะต่าง ๆ ที่ตนมีอยู่มาใช้ได้ทักษะเหล่านี้ได้แก่การแก้ปัญหากลไกไข ความคิดการรักษาสีที่การผ่อนคลายและทักษะอื่น ๆ

การบำบัดพฤติกรรม (behavior therapy) การบำบัดความคิด (cognitive therapy) และการ บำบัดที่รวมหลักต่าง ๆ ในการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและจิตวิทยา ผู้บำบัดคนไข้ที่มีปัญหาเรื่อง โรควิตกกังวลและโรคซึมเศร้า จะใช้วิธีที่รวมการบำบัดทั้งทางพฤติกรรมและทางความคิด เป็น เทคนิคที่ยอมรับความจริงว่า อาจมีพฤติกรรมที่ไม่สามารถควบคุมได้โดยความคิดที่สมเหตุผล เพราะเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการปรับสภาพ (conditioning) ในอดีตต่อสิ่งแวดล้อมและสิ่งเร้าทั้ง ภายในภายนอก เป็นเทคนิคที่มุ่งความสนใจไปที่ปัญหาโดยเฉพาะ ๆ และช่วยคนไข้ให้เลือกกล ยุทธ์ในการรับมือปัญหาเหล่านั้น ซึ่งต่างจากวิธีการรักษาแบบจิตวิเคราะห์ ที่ผู้รักษาจะสืบหา

ความหมายได้สำนึกของพฤติกรรมของคนไข้เพื่อจะวินิจฉัยปัญหา คือ ในการบำบัดแบบพฤติกรรม ผู้รักษาเชื่อว่า ความผิดปกติที่มี เช่นความซึมเศร้า เกิดเนื่องมาจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าที่ก่อกวนกับการตอบสนองแบบหลีกเลี่ยง ซึ่งมีผลเป็นความกลัวที่มีเงื่อนไข เหมือนดังในการปรับสภาวะแบบดั้งเดิม (Classical Conditioning) และในการบำบัดความคิด ผู้รักษาเชื่อว่า ตัวความคิดเอง จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้น การบำบัดสองอย่างหลังนี้จึงรวมกันเป็น CBT

CBT มีประสิทธิภาพต่อความผิดปกติหลายอย่างรวมทั้งความผิดปกติทางอารมณ์ (mood disorder) โรควิตกกังวล ความผิดปกติทางบุคลิกภาพ ความผิดปกติของการรับประทานอาหาร (Eating disorder) การติดสิ่งต่าง ๆ (addiction) การใช้สารเสพติด (substance dependence) ความผิดปกติที่มีอาการกล้ามเนื้อกระตุก (Tic disorder) และ psychotic disorder (รวมทั้งโรคจิตเภทและโรคหลงผิด) โปรแกรมการบำบัดแบบ CBT ได้รับประเมินสัมพัทธ์กับการวินิจฉัยอาการ และปรากฏว่า มีผลดีกว่าวิธีการอื่น ๆ เช่น การบำบัดแบบ psychodynamic แต่ว่าก็มีนักวิจัยที่ตั้งความสงสัยในความสมเหตุสมผลของข้ออ้างว่ามีผลดีกว่าวิธีการอื่น ๆ

การบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมมีประวัติความเป็นมาตั้งแต่ยุคที่เน้นการปรับพฤติกรรมเป็นหลัก ผู้ที่ถือเป็นบิดาแห่งการบำบัดในรูปแบบที่เข้าใจและนิยมใช้ที่สุดในปัจจุบันคือ ศ. ดร. อารอน ที. เบ็ก คุณสมบัติที่สำคัญของเขาคือการนำการปรับความคิดเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัด ซึ่งแตกต่างจากการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior therapy) ซึ่งจะกล่าวถึงพฤติกรรมเพียงอย่างเดียว โดยละเลยความคิดที่อยู่เป็นพื้นฐาน ลักษณะสำคัญของ CBT ก็คือใช้เวลาสั้นและเน้นปัญหาในปัจจุบัน ไม่ได้ค้นกลับไปยังปมที่มีมาตั้งแต่อดีต

CBT มีหลักสมมติฐานว่า การปรับความคิดที่เป็นการปรับตัวผิด (maladaptive) จะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ (affect) และพฤติกรรม แต่ก็มีรูปแบบใหม่ ๆ ที่เน้นการเปลี่ยนท่าทีต่อความคิดที่ปรับตัวได้ไม่ดี มากกว่าจะเปลี่ยนตัวความคิดเอง จุดมุ่งหมายของ CBT ไม่ใช่เพื่อวินิจฉัยว่าคนไข้เป็นโรคอะไร แต่เพื่อที่จะดูคนไข้โดยองค์รวมและตัดสินใจว่าจะทำอะไร ขึ้นตอนพื้นฐานในการประเมินที่นักจิตวิทยาคนหนึ่ง (Kanfer และ Saslow) รวมทั้งได้พัฒนา คือ

- 1.ระบุพฤติกรรมที่สำคัญ
- 2.กำหนดว่าพฤติกรรมที่มากเกินไปหรือน้อยไป
- 3.ประเมินพฤติกรรมที่ว่า เกิดบ่อยแค่ไหน นานเท่าไร และรุนแรงแค่ไหน (คือ หาอัตราพื้นฐานหรือ baseline)
- 4.ถ้าพฤติกรรมเกินไป พยายามลดความถี่ ช่วงเวลาที่เกิด และความรุนแรงของพฤติกรรม และถ้าน้อยเกินไป พยายามเพิ่มด้านต่าง ๆ เหล่านั้น

หลังจากกระบวนการที่จำเป็นต้องเปลี่ยน ไม่ว่าจะมากเกินไปหรือน้อยไป ก็จะสามารถเริ่มการบำบัดได้ นักจิตวิทยาต้องกำหนดว่า การบำบัดรักษาได้ผลหรือไม่ ยกตัวอย่างเช่น "ถ้าเป้าหมายก็คือการลดพฤติกรรม พฤติกรรมก็ควรจะลดเทียบกับอัตราพื้นฐาน แต่ถ้าพฤติกรรมสำคัญยังอยู่ที่หรือเหนืออัตราพื้นฐาน การบำบัดเรียกว่าล้มเหลว" ผู้บำบัด หรือว่าอาจจะเป็น โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ใช้เทคนิคของ CBT เพื่อช่วยบุคคลให้ต่อต้านรูปแบบพฤติกรรมความคิดและความเชื่อ แล้วทดแทน "ความผิดพลาดทางความคิดเช่น คิดถี่เอารวม ๆ กันมากเกินไป ขยายส่วนลบ ลดส่วนบวก และทำให้เป็นเรื่องหายนะ" ด้วย "ความคิดที่สมจริงและมีประสิทธิผลมากกว่า และดังนั้น จะลดอารมณ์ความทุกข์ และพฤติกรรมทำลายตัวเอง" ความผิดพลาดทางความคิดเช่นนี้เรียกว่า ความบิดเบือน (cognitive distortions) ซึ่งอาจจะเป็นการเลือกเชื่อ หรืออาจจะเป็นการคิดถี่เอารวม ๆ กันมากเกินไปเทคนิคของ CBT อาจจะช่วยบุคคลให้เปิดใจ มีสติ ประกอบด้วยความสำนึก ต่อความคิดบิดเบือนเช่นนั้นเพื่อที่จะลดอิทธิพลของมัน คือ CBT จะช่วยบุคคลทดแทน "ทักษะ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ปรับตัวไม่ดีหรือผิด ด้วยทักษะ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ปรับตัวได้ดี" โดยต่อต้านวิธีการคิดและวิธีการตอบสนองที่เป็นนิสัยหรือพฤติกรรมของตน

กระบวนการรักษา CBT มีขั้นตอน 6 ขั้นตอน คือ

- 1.การประเมิน (psychological assessment)
- 2.การเปลี่ยนความคิดที่ใช้อธิบายเหตุการณ์ (Reconceptualization)
- 3.การฝึกทักษะ (Skills acquisition)
- 4.การสร้างเสถียรภาพของทักษะ (Skills consolidation) และการฝึกประยุกต์ใช้ทักษะ (application training)
- 5.การประยุกต์ใช้โดยทั่วไป (generalization) และการธำรงรักษา (maintenance)
- 6.การประเมินหลังการบำบัดและการติดตาม

การเปลี่ยนความคิด ของ CBT มีเกณฑ์วิธีหลายอย่างในการดำเนินการบำบัด แต่ก็มีมีความคล้ายคลึงกันที่สำคัญ ๆ แต่ว่า การใช้ศัพท์ว่า CBT อาจจะหมายถึงการบำบัดรักษาต่าง ๆ รวมทั้งการฝึกตนเอง (self-instructions) เช่น โดยสนใจเรื่องอื่น จินตนาการ การให้กำลังใจตนเอง, การฝึกการผ่อนคลาย และการเสถียรภาพโดยมีจุดประสงค์ที่จะควบคุมมัน, การพัฒนาวิธีการรับมือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ปรับตัวได้ดี เช่น ลดความคิดเชิงลบหรือที่ทำลายตนเอง, การเปลี่ยนความเชื่อที่ปรับตัวไม่ดีเกี่ยวกับความเจ็บปวด, และการตั้งเป้าหมาย การบำบัดบางครั้งทำโดยใช้คู่มือ โดยเป็นการบำบัดที่สั้น ทำโดยตรง และจำกัดเวลา สำหรับความผิดปกติทางจิตเฉพาะอย่าง ๆ โดยใช้เทคนิคที่เฉพาะ ๆ CBT สามารถทำทั้งกับบุคคลหรือกับกลุ่ม และมักจะประยุกต์ให้ฝึกได้ด้วยตัวเอง ผู้รักษาและนักวิจัยบางพวกอาจจะถนัดเปลี่ยนความคิด (เช่น cognitive restructuring) ในขณะที่พวกอื่น ๆ

อาจจะถนัดเปลี่ยนพฤติกรรม (เช่น exposure therapy) มีการรักษาเช่น imaginal exposure therapy ที่ต้องอาศัยรูปแบบการรักษาทั้งสอง

3.2 การบำบัดด้วยสติฐานการรู้คิด MBCT (Mindfulness-based cognitive therapy)

การบำบัดด้วยสติฐานการรู้คิด หมายถึงการตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในเวลาปัจจุบัน และสามารถนำไปสู่สถานการณ์ใด ๆ ก็ตาม (Bob Stahl & Elisha Goldstein, 2019) การฝึกสติเกิดจากการพัฒนาการรับรู้ของจิตใจและร่างกายเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในสถานที่และช่วงเวลาหนึ่ง ๆ ขณะที่การมีสติในเชิงปฏิบัตินั้นมีรากฐานมาจากศาสตร์การทำสมาธิแบบพุทธศาสนาสมัยโบราณ ทั้งยังเป็นวิธีปฏิบัติสากลที่สามารถเป็นประโยชน์แก่ทุกคนได้ และแน่นอนว่าการอยู่กับปัจจุบันและมีสติเป็นแนวคิดที่สำคัญในประเพณีทางจิตวิญญาณมากมายตั้งแต่ศาสนาพุทธ คริสต์ ยูดาห์ ลัทธิเต๋า ฮินดู อิสลามและวิถีชีวิตของชนพื้นเมืองบางแห่ง ในภาษาสันสกฤตสติเป็นที่รู้จักกันในชื่อของ smṛti ซึ่งมีที่มาจากคำว่า smr หมายถึง "จำ" และในภาษาบาลีภาษาของพระไตรปิฎกที่เก่าแก่ที่สุดก็ได้มีการใช้คำว่า sati (Mindfulness หรือ สติ) ปัจจุบัน คำว่าสติได้มีความหมายเกินกว่าแค่ในเรื่องของรากฐานด้านจิตวิญญาณและเกินกว่าในด้านจิตวิทยาและสุขภาพที่ดีของจิตใจและอารมณ์ แพทย์ต่างแนะนำให้ผู้ป่วยได้รับการฝึกเจริญสติเพื่อช่วยให้ผู้คนสามารถจัดการกับความเครียด ความเจ็บปวด และความเจ็บป่วยได้ การฝึกสติได้เข้าสู่กระแสหลักในโลกตะวันตกและกำลังมีอิทธิพลเพิ่มมากขึ้นในบริบทที่หลากหลายรวมถึงด้านการแพทย์ ประสาทวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา การศึกษา และอุตสาหกรรมต่าง ๆ มีการสร้างแอปพลิเคชันจำนวนมากขึ้นสำหรับการเจริญสติเพื่อให้ผู้คนสามารถเข้าถึงการทำสมาธิและหลักสูตรต่าง ๆ ได้จากโทรศัพท์โดยตรง แพทย์และนักจิตวิทยานับพันได้เข้ารับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการเจริญสติมานานหลายทศวรรษแล้ว

การบำบัดด้วยสติฐานการรู้คิด MBCT พัฒนาโดย Zindel Segal, Mark Williams และ John Teasdale กลุ่มศาสตราจารย์ทางจิตเวชและจิตวิทยา โดยผสมผสานระหว่างจิตบำบัดที่ ศ. ดร. จอน คาเบต-ซินน์ พัฒนาขึ้น โดยใช้การเจริญสติ กับการตระหนักรู้ทางร่างกายและโยคะ เพื่อช่วยให้คนมีสติมากขึ้น (Mindfulness-based stress reduction ด้วยย่อ MBSR) ผสานเข้ากับการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม CBT (Cognitive behavioral therapy) เป็นการบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดซึ่งจะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และพฤติกรรม (Segal, Williams, & Teasdale, 2002)

MBCT ใช้รักษาโรคซึมเศร้าที่เกิดจากความคิดในแง่ลบและความคิดหมกมุ่น (Rumination) ของผู้ป่วย โดยในโปรแกรม MBCT เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการบำบัดแบบ CBT จะถูกนำมาใช้ร่วมกับหลักการของการฝึกสติ ได้แก่ การสนทนากับตนเอง (Self-Dialogue) การจินตภาพ (Imagery) การทำบทบาทสมมุติ (Role-Playing) การคิดกรอบใหม่ (Reframing) และการปรับเปลี่ยนแผนความคิดใหม่ (Restructuring Thought Patterns) ในการฝึกสติจะเริ่มต้นด้วยการให้ความรู้ฝึกสมาธิขั้นพื้นฐาน ทั้งในขณะร่างกายเคลื่อนไหว และไม่เคลื่อนไหว ผู้ฝึกจะถูกกระตุ้นให้รู้จักการใคร่ครวญ ไตร่ตรองสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างรอบคอบ การสะท้อนความรู้สึกตนเอง

การบำบัดนี้ผู้คนสามารถเรียนรู้วิธีการใช้วิธีการคิดและการทำสมาธิเพื่อขัดจังหวะกระบวนการอัตโนมัติจะทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า อารมณ์ต่ำความคิดเชิงลบและความรู้สึกบางอย่างของร่างกายเช่นความเหนื่อยล้าและความเหนื่อยหามักเกิดขึ้นพร้อมกันในช่วงที่มีอาการซึมเศร้า แม้หลังจากตอนผ่านไปแล้วการเชื่อมต่ออาจยังคงอยู่ระหว่างอาการต่าง ๆ

MBCT ช่วยให้รู้วิธีการรับรู้ถึงความรู้สึกและมองตัวเองแยกจากความคิดและอารมณ์ การจัดการเชื่อมต่อนี้ช่วยให้ผู้ใช้มีอิสระในรูปแบบความคิดซึ่งอาจมีการเล่นซ้ำข้อความเชิงลบซ้ำไปซ้ำมา หลังจากพัฒนาความตระหนักในการแยกระหว่างความคิดอารมณ์และตนเองผู้คนในการรักษาอาจพบว่าในขณะที่ตนเองและอารมณ์อาจมีอยู่ร่วมกันพวกเขาไม่จำเป็นต้องอยู่ภายในมิติเดียวกัน ข้อมูลเชิงลึกนี้สามารถนำไปสู่การรักษาโดยช่วยให้บุคคลเรียนรู้ที่จะแทรกความคิดเชิงบวกเข้าไปในอารมณ์เชิงลบเพื่อปลดอารมณ์เชิงลบเหล่านั้น โดยทั่วไป MBCT พยายามให้เครื่องมือที่จำเป็นแก่ผู้เข้าร่วมในการต่อสู้กับอาการซึมเศร้าเมื่อเกิดขึ้น ผู้ที่เรียนรู้ทักษะเหล่านี้จะสามารถกลับไปใช้วิธีการเหล่านี้ในเวลาที่มีความทุกข์หรือเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น

การบำบัดนี้จะถูกส่งเป็นโปรแกรมการรักษากลุ่มรายสัปดาห์ในช่วงแปดสัปดาห์ แต่ละสัปดาห์จะใช้เวลาสองชั่วโมง แต่ต้องทำการบ้าน 45 นาที หกวันต่อสัปดาห์ สำหรับการบ้าน การฝึกสติ ผู้ที่ได้รับการรักษาจะได้รับการแนะนำให้รู้จักกับเทคนิคที่เรียกว่าการฝึกสังเกตลมหายใจ 3 นาที เทคนิคนี้ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมรวมการฝึกอย่างเป็นทางการเข้ากับชีวิตประจำวันของพวกเขา ซึ่งในช่วงที่ฝึกสังเกตลมหายใจนั้นกระทำเพื่อให้หลุดจากความคิดแบบอัตโนมัติ จะพิจารณาและให้ผู้ปฏิบัติถามตนเองว่า “ฉันรู้สึกอย่างไรในขณะนี้” (What is my experience right now ?) และสังเกต

ความรู้สึกของร่างกาย ความคิด อารมณ์ที่ตั้งอยู่ในปัจจุบัน รับรู้ประสบการณ์เหล่านั้นโดยไม่พยายามปฏิเสธหรือพยายามทำให้หมดไป

การบูรณาการการเรียนรู้จักความคิดของตนเองกับการเรียนรู้จากการฝึกสติ มีขั้นตอนในการรักษา ดังนี้ (ธิดาพร สันติวงษ์, 2550)

1. การแนะนำ MBCT (Introductory Phase) เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้บำบัดกับผู้ป่วย สร้างสัมพันธภาพ เริ่มด้วยการอธิบายปรัชญา หรือแนวคิดของการบำบัด และการฝึกเพื่อบำบัด ขั้นตอนนี้จะเป็นขั้นตอนของการค้นหาปัญหา วิธีการบำบัด การตั้งเป้าหมายการบำบัด และความคาดหวัง กิจกรรมการบำบัดเป็นการเชื่อมโยงให้รู้จักการทำงานของจิตด้วยการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาสติผู้ป่วยถูกสอนให้รู้จักความคิดของตนเอง เรียนรู้ทำความเข้าใจสถานการณ์และปฏิกิริยาตอบสนองของตน ช่วยให้ผู้ป่วยวาดภาพมโนทัศน์เชื่อมกันระหว่าง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

2. ช่วงปฏิบัติการ (Working Sessions) ในช่วงต้นนี้ นำเข้าสู่กิจกรรมตามโครงสร้างของทฤษฎีการเรียนรู้ เช่น การติดตามดูความคิดตนเอง การสังเกต และจัดการกับทัศนคติที่ไม่ดี และจากนั้นก็ฝึกการทำสมาธิ ผู้บำบัดจะสอนให้บุคคลมีความตระหนักรู้ในอาการและอาการแสดงของตนเองเมื่อมีการเจ็บป่วยทางใจ ช่วยให้ผู้ป่วยพัฒนาให้เคยชินกับการสังเกตการณ์ตอบสนอง อารมณ์ ความรู้สึก และการรับสัมผัสทางกายขณะที่มีการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ และโดยเฉพาะให้เรียนรู้การแยกแยะอาการสำคัญ ๆ ที่จะทำนายได้ว่าจะก่อให้เกิดอาการทางจิตได้ ผู้ป่วยถูกสอนให้อยู่กับปัจจุบันมากกว่าการครุ่นคิดเกี่ยวกับอดีตหรือวิตกกังวลในอนาคต ในช่วงกลาง (Middle Working Session) เน้นการส่งเสริมพัฒนาวิธีการจัดการประสบการณ์ที่ยากขึ้นด้วยการใช้สมาธิ การฝึกประสบการณ์ทำสมาธิที่ยากขึ้น ช่วงท้าย (Later Working Session) เป็นการช่วยให้ผู้ป่วยเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนความคิดเพื่อป้องกันการกลับทรุดของการเจ็บป่วยทางจิต ผู้ป่วยได้รับการส่งเสริมให้ค้นหาความคิด และความรู้สึกของตนเองที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และพัฒนาทางเลือกให้ตนเองใหม่เพื่อส่งเสริมให้เกิดความเป็นสุข

3. ขั้นตอนสุดท้าย ช่วงท้ายของการบำบัด (Final or Termination Sessions) มีเป้าหมายส่งเสริมการสะท้อนความรู้สึกต่อประสบการณ์ในการบำบัด ต่อทักษะการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น และพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับการตอบสนองต่อการเจ็บป่วยของตนเอง ผู้บำบัดร่วมอภิปราย ถึง

แผนกิจกรรมของแต่ละบุคคลที่จะจัดการกับความเปราะบางต่าง ๆ และส่งเสริมให้เกิดความสุข เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่จะนำวิธีการทางจิตบำบัดมาใช้ในการชีวิตประจำวันได้

5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในประเทศ

สุวารี มงคลศิริ (สุวารี มงคลศิริ, 2550) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าใหม่ “พุทธสวัสดิ์ราษฎร์กู่ด” จังหวัดจันทบุรี ที่มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 12 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กลุ่มควบคุมเรียนในชั้นเรียนตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มนธภัสสรณ พิพัฒน์เตชากร (มนธภัสสรณ พิพัฒน์เตชากร, 2552) ศึกษาปัจจัยที่เสริมสร้างการมีครอบครัวอยู่ดีมีสุขในจังหวัดนครปฐม โดยใช้แบบสอบถามจำนวน 504 ชุด มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.87 เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพ่อแม่ โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่าการทำหน้าที่ของบิดามารดาอยู่ในระดับมากที่สุด สัมพันธภาพของครอบครัวอยู่ในระดับมาก ตัวพยากรณ์ที่ดีที่สามารถพยากรณ์ความอยู่ดีมีสุข คือ กิจกรรมนันทนาการในครอบครัว การพึ่งตนเองของครอบครัว และบทบาทหน้าที่ของบิดามารดา โดยพบว่ามีค่าน้ำหนักในรูปคะแนนส่งผลทางบวกต่อความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวได้ 46.10

อนุสรณ์ จันทสิทธิ์ (อนุสรณ์ จันทสิทธิ์, 2554) ศึกษาผลของโปรแกรมการประยุกต์เทคโนโลยีการมีส่วนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันสารเสพติดในนักเรียน เขตอำเภอน้ำเกลี้ยง จังหวัดศรีสะเกษ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ที่ใช้โปรแกรม

ประยุกต์เทคโนโลยีการมีส่วนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยกิจกรรม 9 กิจกรรม ซึ่งใช้วิธีการต่างๆ เช่น วิธีการสนทนาร่วมกัน วิธีการประชุมเชิงปฏิบัติการ วิธีการวางแผนปฏิบัติการ การจัดการความรู้ และกระบวนการกลุ่ม ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 9 สัปดาห์ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คนเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม 40 คน

พจนานุกรม นันทจิ๋ววัฒน์ (พจนานุกรม นันทจิ๋ววัฒน์, 2554) ศึกษาเรื่อง การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวอย่างประสบความสำเร็จด้วยการให้คำปรึกษาคอร์วอร์โดยให้โรงเรียนเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ครอบครัวที่ประกอบด้วย บิดา มารดา ซึ่งมีบุตรกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสาธิตสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ภาคปลาย ปี การศึกษา 2553 โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 คือ ครอบครัว จำนวน 841 ครอบครัว ที่คัดเลือกจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เพื่อใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาองค์ประกอบของ การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวอย่างประสบความสำเร็จ ส่วนที่ 2 คือ ครอบครัว จำนวน 10 ครอบครัว ซึ่งมีบุตรกำลังศึกษาอยู่ใน โรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่งใน กรุงเทพมหานคร ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 5 ครอบครัว เพื่อเข้ารับการให้คำปรึกษา ครอบครัวด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษาคอร์วอร์โดยให้โรงเรียนเป็นฐานเพื่อพัฒนาการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวอย่างประสบความสำเร็จและกลุ่มควบคุมจำนวน 5 ครอบครัว ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ผลการศึกษาวินิจฉัยสรุปได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวอย่างประสบความสำเร็จ พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวอย่างประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบได้แก่ การแสดงออกถึงความรักความผูกพัน การทำหน้าที่ตามบทบาท การสื่อสาร การแก้ปัญหา การปฏิบัติตามกฎระเบียบของครอบครัว การใช้เวลาร่วมกัน การดำรงชีวิตทางด้านจิตใจ และความสุขของครอบครัว ซึ่งโมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวอย่างประสบความสำเร็จได้

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาคอบครัวโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานเพื่อพัฒนาการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวอย่างประสบความสำเร็จ ใช้ทฤษฎีและเทคนิคของการให้คำปรึกษาคอบครัว มีค่าพิสัยระหว่าง ควอไทล์ตั้งแต่ 0.50-1.50 แสดงว่าโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้พัฒนาการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวอย่างประสบความสำเร็จได้

ฉัฐวิณั ลิทธิศิริอรรด (ฉัฐวิณั ลิทธิศิริอรรด, 2014) ศึกษาความผูกพันต่อครอบครัวและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของนักเรียนเตรียมทหาร ผลการวิจัยที่พบว่าความผูกพันต่อครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ตลอดชีวิต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความผูกพันต่อครอบครัว เป็นความห่วงใยความใกล้ชิดระหว่างสมาชิกครอบครัว การมีความรู้สึกยึดเหนี่ยวแนบแน่นทางอารมณ์ระหว่างกัน การให้ความสนใจ การเห็นคุณค่า และการสนับสนุนซึ่งกันและกัน หากผู้ที่อยู่ในวัยเรียนมีรากฐานทางครอบครัวที่เข้มแข็งก็จะช่วยให้สามารถเรียนรู้และปรับตัวได้ดีตลอดทั้งชีวิต (Shalhevet, et al. 2009 : 67-75) สอดคล้องกับแนวคิดของ โกลด์เนอร์และโกลด์เนอร์ (Gouldner & Gouldner, 1963, p.52) อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ภายในครอบครัวว่า บิดามารดาที่ให้ความรัก ความสนใจ สร้างความอบอุ่นให้เกิดขึ้นในบ้านและเห็นความสำคัญของลูก ผลที่ตามมาคือ ทำให้ลูกเป็นคนที่ให้ความร่วมมือ มีอารมณ์มั่นคง ร่าเริง มีความรับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร เป็นมิตร ซื่อสัตย์ มีความมั่นใจในตนเองและรับรู้ตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง ผลการวิจัยนี้เป็นไปในแนวทางเดียวกับผลการวิจัยของ ฉัฐวิณั ลิทธิศิริอรรด (2009, น.64-65) ที่พบว่าปัจจัยเชิงสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมในครอบครัวส่งผลทางตรงต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยเฉพาะสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้เรียนกับสมาชิกในครอบครัว การที่ผู้เรียนมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวสูงจะส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนให้สูงขึ้นด้วย ผลการวิจัยที่พบว่า ความผูกพันต่อครอบครัวที่เป็นตัวทำนายการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้เป็นลำดับแรกในกลุ่มรวม และเป็นตัวทำนายเกือบทุกกลุ่มย่อย คือ ความผูกพันต่อครอบครัวด้านความสนใจ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะความสนใจเป็นการแสดงออกถึงความชอบและพอใจในเรื่องต่างๆ ร่วมกันเช่น การทำงานอดิเรกหรือการทำกิจกรรมเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว (Olson, 2011, p.66) พิชญ ลิ้มพะสุตร (2012, น.101-102) ทำการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการณ์เรียนของนักศึกษา โดยพบว่า การได้รับข้อมูลด้านความชอบหรือความพึงพอใจจากสมาชิกในครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความคิดและการตัดสินใจของผู้เรียน โดยเฉพาะทัศนคติต่อสถาบันการศึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำนายกับพฤติกรรมการณ์

เรียน ดังนั้น การที่นักเรียนเตรียมทหารได้เข้าเรียนในสถาบันการศึกษาที่ตนเองและครอบครัวสนใจ ก็จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความกระตือรือร้น และเพียรพยายามในการศึกษาเล่าเรียน ตลอดจนให้ความร่วมมือกับกิจกรรมต่างๆ ของสถาบันการศึกษาด้วยดี (ชลดา ยอดอ่วม, 2009 ; ฌัฐพล เข้มสะอาด, 2008) ความผูกพันต่อครอบครัวที่เป็นตัวทำนายลำดับรองลงมาในกลุ่มรวม และเป็นตัวทำนายในหลายกลุ่มย่อย คือ ความผูกพันต่อครอบครัวด้านสายสัมพันธ์ทางอารมณ์ และ ความผูกพันต่อครอบครัวด้านความเป็นปึกแผ่นในครอบครัว ผลการวิจัยที่พบว่าความผูกพันต่อครอบครัวด้านสายสัมพันธ์ทางอารมณ์ส่งผลต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตนั้น ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะสายสัมพันธ์ทางอารมณ์ เป็นพฤติกรรมที่สมาชิกในครอบครัวแสดงออกถึงความรัก ความห่วงใย (Olson, 2011, p.64) ดังนั้น การที่สมาชิกในครอบครัวแสดงความรัก ความอบอุ่น ให้ความสนใจใส่ให้คำปรึกษาคำแนะนำ ตลอดจนมีความใกล้ชิดกัน จะทำให้เกิดความรู้สึกผูกพันระหว่างกัน บุคคลจะรู้สึกว่าตนเป็นที่รักและเป็นที่ต้องการจะทำให้เด็กมีพัฒนาการทุกด้านเป็นไปอย่างเหมาะสม (ลำเจียก กำธร, 2005, น.15) ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ พิษณุ ลิ้มพะสุตร (2012, น. 100) ที่พบว่าการสนับสนุนของครอบครัวเป็นตัวทำนายพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียน และในงานวิจัยของ ฌัฐวิณี สิทธิศิริอรรด (2009, น.63-64) ก็พบผลความเกี่ยวข้องของสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงสาเหตุด้านสภาพแวดล้อมในครอบครัวกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง เนื่องจากผู้เรียนที่ได้รับการสนับสนุน หรือช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัวทางด้านอารมณ์ ข้อมูลข่าวสาร

สมจิตร เสริมทองทิพย์ (สมจิตร เสริมทองทิพย์, 2559) ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการบำบัดทางปัญญานบนพื้นฐานของสติต่อภาวะซึมเศร้าในผู้เป็นเบาหวาน โดยใช้เทคนิคMBCT ซึ่งผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p < .001$) ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าหลังการทดลองทั้ง 2 ครั้ง ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p < .001$; ก่อนทดลอง: $=14.83$, $SD = 3.07$; หลังทดลองเสร็จสิ้นทันที: $=8.83$, $SD = 1.80$; ระยะ 1 เดือนหลังทดลอง: $=4.83$, $SD = 1.27$) ผลการวิจัยนี้สนับสนุนประสิทธิผลของโปรแกรมการบำบัดทางปัญญานบนพื้นฐานของสติในการลดภาวะซึมเศร้าของผู้เป็นเบาหวาน

น้ำผึ้ง มีสิด (น้ำผึ้ง มีสิด, 2016) ศึกษาเรื่อง การจัดการศึกษาโดยครอบครัวแบบเสริมสร้างทักษะชีวิตและการทำงานในศตวรรษที่ 21 ผ่านมุมมองของครอบครัวต้นแบบที่มีแนวปฏิบัติที่ดีจำนวน 9 ครอบครัวซึ่งมีคุณสมบัติครบถ้วนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ซึ่งพิจารณาจากผู้ปกครองที่ไม่เคยส่งบุตรเข้าศึกษาในระบบโรงเรียนเป็นอันดับแรก โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม เอกสารหลักฐาน เช่น แผนและแบบประเมินผลการจัดการศึกษา เป็นต้น ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเองพร้อมทั้งสังเกตพฤติกรรมและความสัมพันธ์ในครอบครัวของผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อหาข้อสรุปและตีความจากข้อมูลที่เกิดขึ้นจริงผลการวิจัย พบว่า ผู้ปกครองต้นแบบมีวิธีการในการจัดการศึกษาโดยครอบครัวที่ทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิตและการทำงานในศตวรรษที่ 21 สามารถจำแนกได้เป็น 6 ขั้นตอน คือ 1.) ศึกษาสภาพของผู้เรียนและความพร้อมของครอบครัว ประกอบด้วย การสังเกตผู้เรียนและการสร้างข้อตกลงร่วมกันในครอบครัว 2.) การวางแผนการจัดการศึกษา ประกอบด้วย การวางแผนการจดทะเบียนการจัดการศึกษาโดยครอบครัวและการวางแผนทางการจัดการศึกษา 3.) การค้นหาหาข้อมูล ประกอบด้วย การค้นหาจากสื่อและการค้นหาจากผู้รู้/ผู้เชี่ยวชาญ 4.) การดำเนินการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย การสร้างแรงบันดาลใจให้แก่บุตรและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 5.) การประเมินผล ประกอบด้วย การประเมินภายในและการประเมินภายนอกและ 6.) การปรับปรุงการเรียนรู้ ประกอบด้วย การสร้างข้อตกลงร่วมและการเชื่อมโยงต่อยอดการเรียนรู้ ซึ่งการจัดการเรียนรู้โดยครอบครัวแบบเสริมสร้างทักษะชีวิตและการทำงานมีความซับซ้อนในองค์ประกอบและเงื่อนไขที่แตกต่างกันไปในแต่ละครอบครัว ชุมชนและบริบททางสังคม วัฒนธรรมที่รายล้อมอยู่รอบครอบครัว ผู้ปกครองจึงต้องเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนความซับซ้อนให้กลายมาเป็นปัจจัยผลักดันให้สามารถเสริมสร้างทักษะชีวิตและการทำงานในศตวรรษที่ 21 ให้แก่ผู้เรียนได้

5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Antony, Anne, Karlin and Joseph (2003) ศึกษาเรื่อง “โครงสร้างครอบครัว: ผลกระทบต่อความผูกพันของวัยรุ่นและการสร้างตัวตน” โดยทำการศึกษาเชิงปริมาณ ศึกษาการมีส่วนร่วมกันระหว่างโครงสร้างทางครอบครัว ความผูกพันทางอารมณ์กับพ่อแม่ และลักษณะ

เฉพาะตัว โดยพบว่าข้อมูลบางส่วนสนับสนุนทฤษฎีและบ่งชี้ว่าพ่อแม่ที่มีความขัดแย้งกันจะมีความสัมพันธ์กับความผูกพันทางอารมณ์กับพ่อแม่ในวัยรุ่นในระดับต่ำและความผูกพันทางอารมณ์กับพ่อจะเชื่อมโยงกับความสำเร็จ ท้ายที่สุดความสัมพันธ์กับพ่อแม่จะผกผันแบบชั่วคราว การศึกษาครั้งนี้ยังสนับสนุนความเชื่อมโยงระหว่างความสัมพันธ์ในพ่อแม่และวัยรุ่น

Joseph, Kathleen, Gabriel and Kathleen (Joseph, 2004) ศึกษาเรื่อง “ความเสถียรและการเปลี่ยนแปลงความปลอดภัยของความผูกพันในช่วงวัยรุ่น” เพื่อศึกษา ความต่อเนื่องและครอบครัว สิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ และสิ่งแวดล้อม ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบความผูกพันทางอารมณ์กับพ่อแม่ในวัยรุ่นตอนกลางสู่วัยรุ่นตอนปลาย การประเมินผลใช้ทั้ง แบบสัมภาษณ์ความผูกพันทางอารมณ์กับพ่อแม่ การสังเกตการณ์มีปฏิสัมพันธ์ของแม่และวัยรุ่น ข้อมูลพื้นฐาน และแบบรายงานตนเองที่ได้มาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันของพฤติกรรมในสังคม โดยสัมภาษณ์วัยรุ่นที่มีความเสี่ยง อายุระหว่าง 16-18 ปี ความเสถียรภาพในความปลอดภัยได้ถูกพิสูจน์ขึ้น อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ที่ลดลงในความผูกพันทางอารมณ์กับพ่อแม่แบบมั่นคงในวัยรุ่นจะเกิดจาก พฤติกรรมเอาตนเองเป็นใหญ่ อาการซึมเศร้า และความอึดอัด จากผลการศึกษาพบว่า แม้ว่าความปลอดภัยจะเพิ่มขึ้นในวัยรุ่นที่ไม่มีภาวะเครียด และความเครียดทำให้เกิดผลกระทบต่อความปกติและยากที่จะทำให้บรรเทาซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์กับพ่อแม่ที่ลดลง

Michelle and Frederic (Michelle, 2004) ศึกษาเรื่อง “ความผูกพันของวัยรุ่นและการรับมือกับความเครียด” เพื่อศึกษาวิธีที่เด็กนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาใช้จัดการกับความเครียดที่เกิดจากรูปแบบความผูกพันทางอารมณ์ โดยรวบรวมข้อมูลจาก พ่อแม่และลูก จำนวน 75 คู่ ในรัฐเท็กซัสและรวมถึงการประเมินจาก ความผูกพันทางอารมณ์ วิธีการจัดการกับปัญหา ความเครียดในชีวิต และบุคคลซึ่งอยู่ในสภาวะเครียด โดยพบว่าเด็กวัยรุ่นที่มีความผูกพันทางอารมณ์แบบมั่นคงมีสัมพันธภาพเชิงบวกต่อการสื่อสารในครอบครัวและมีสัมพันธภาพเชิงลบต่อพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงในด้านลบ เช่น การดื่มหรือการใช้สารเสพติด ความผูกพันทางอารมณ์แบบไม่มั่นคงจะมีสัมพันธภาพเชิงบวกต่อพฤติกรรมแบบหลีกเลี่ยง อัตราความผูกพันทางอารมณ์ของพ่อแม่ที่มีต่อลูกจะเป็นแบบความผูกพันทางอารมณ์แบบมั่นคงและมีพฤติกรรมแบบหมกมุ่นกับตนเอง แต่ไม่เป็นแบบพฤติกรรมกังวลกลัวหรือแบบพฤติกรรมที่ไม่เห็นคุณค่าของความผูกพัน

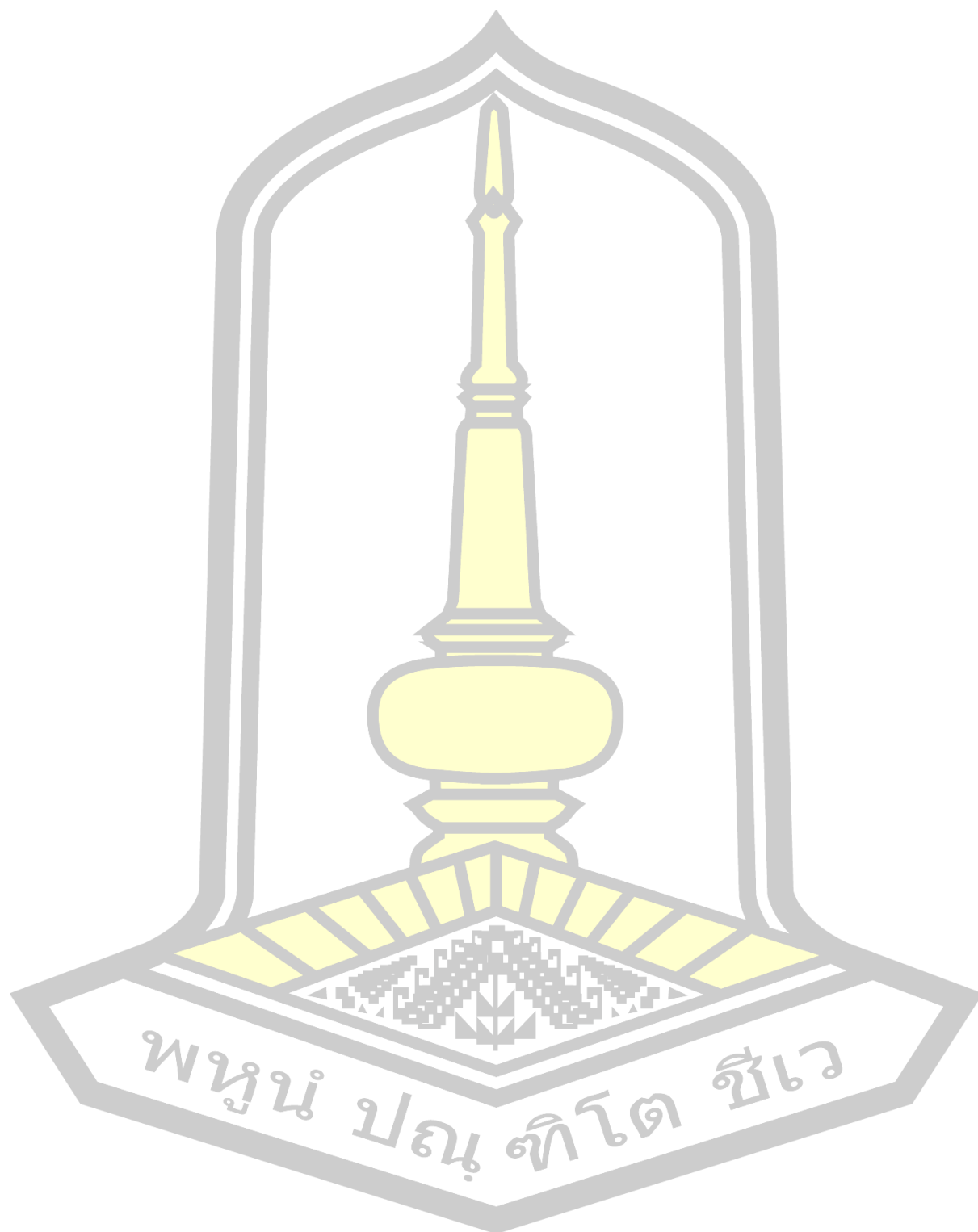
Charlotte (Charlotte, 2005) ศึกษาเรื่อง “ปัญหาการเลี้ยงดู: การวิจัยและมุมมองทางคลินิกเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กวัยรุ่น” โดยมุ่งเน้นการสำรวจปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงดูของเด็กวัยรุ่นและตรวจสอบว่าสิ่งที่เป็นองค์ประกอบในการช่วยเหลือการแทรกแซงการบำบัดรักษาสำหรับพ่อแม่ของเด็กวัยรุ่นที่ล้มเหลวจากการนัดหมายเข้ารับการรักษา โดยพบทฤษฎีและงานวิจัย 3 อย่าง คือ จากการขัดเกลาทางสังคมสู่การเลี้ยงดูและการวิจัยความผูกพันทางอารมณ์เป็นพื้นฐานสำหรับการอธิบายของจิตวิเคราะห์ การเข้าใจถึงการบำบัดรักษาร่วมกับพ่อแม่อย่างมีประสิทธิภาพ

(Maria, 2006) ศึกษาเรื่อง “ความเหงาและภาวะซึมเศร้าในวัยเด็กตอนกลางและตอนปลาย: ความสัมพันธ์กับความผูกพันและลักษณะของผู้ปกครอง” โดยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง (ก) การเลี้ยงดูและความผูกพันทางอารมณ์ (ข) การรับรู้ความสามารถของตนเอง การอยู่เพียงลำพัง และอาการซึมเศร้าในเด็กอายุ 8-12 ปี จำนวน 1,019 คน (เด็กผู้ชาย 483 คน เด็กผู้หญิง 536 คน) โดยพบว่าความผูกพันทางอารมณ์และรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกจะแตกต่างกัน การยอมรับของพ่อแม่จะทำให้เกิดความผูกพันทางอารมณ์แบบมั่นคงและแสดงออกเชิงบวกในเด็ก ยิ่งไปกว่านั้น การที่พ่อแม่ไม่สนใจจะทำให้เกิดผลกระทบเชิงลบ ผู้เขียนพบว่าความแตกต่างในความเข้าใจและอิทธิพลของพ่อแม่และแม่นั้นส่งผลให้เกิดรูปแบบของการแสดงออกในลักษณะทางเพศ

Stephane, Catherine, Sarah and Evelyne (Stephane, 2009) ศึกษาเรื่อง “ความผูกพันของวัยรุ่นตอนต้นกับพ่อแม่ที่มีความกังวลเกี่ยวกับความต้องการทางการศึกษา และความสัมพันธ์กับครู ที่จะเปลี่ยนจากระดับประถมศึกษาเป็นระดับมัธยมศึกษา” เพื่อศึกษาความผูกพันทางอารมณ์กับพ่อแม่ที่มีความกังวลเกี่ยวกับความต้องการทางการศึกษา และความสัมพันธ์กับครู ที่จะเปลี่ยนจากระดับประถมศึกษาเป็นระดับมัธยมศึกษา ตลอดไปจนถึงการช่วยเหลือปัญหาทางอารมณ์ในวัยรุ่น (การซึมเศร้า และการวิตกกังวล) การศึกษาครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่น จำนวน 626 คน (เด็กผู้ชาย 289 คน เด็กผู้หญิง 337 คน) ที่เรียนอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับการประเมินความผูกพันทางอารมณ์กับพ่อแม่ โดยพบว่าความผูกพันทางอารมณ์กับแม่ในวัยรุ่นและความกังวลเกี่ยวกับคุณครูนำไปสู่อาการวิตกกังวล ซึ่งผลการศึกษายังอธิบายได้ถึงทฤษฎีความผูกพันทางอารมณ์กับพ่อแม่ ปัญหาทางอารมณ์ในวัยรุ่น และบริบทของการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ช่วงมัธยมศึกษา

Laura and Larry (Laura, 2010) ศึกษาเรื่อง “ค่านิยมและพฤติกรรมของการเลี้ยงดูบุตร และวัยรุ่น: บทบาทในการดูแลอารมณ์” เพื่อศึกษาถึงผลกระทบของการเลี้ยงดูและความหวาดกลัวต่อค่านิยมเพื่อสังคม พฤติกรรมที่สนับสนุนสังคม และพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคม จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 134 คน ตอบคำถามเกี่ยวกับความหวาดกลัว ค่านิยมเพื่อสังคม พฤติกรรมที่สนับสนุนสังคม และพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคม รวมถึง การเข้าใจในความผูกพันทางอารมณ์กับแม่และการเอาใจใส่ที่เหมาะสม ผลการศึกษาพบว่า ผลกระทบที่ชัดเจนที่สุดคือความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างความผูกพันทางอารมณ์กับพ่อแม่และพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคม การศึกษาครั้งนี้ยังชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่เพิ่มทวีคูณของการเลี้ยงดู รวมถึง การเอาใจใส่ที่เหมาะสมจะมีความสำคัญในเด็กผู้ชายมากกว่าในเด็กผู้หญิง ความผูกพันทางอารมณ์กับแม่จะสัมพันธ์อย่างมากต่อค่านิยมเพื่อสังคมและพฤติกรรมที่สนับสนุนสังคม การเอาใจใส่ที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์ทำให้พฤติกรรมต่อต้านสังคมลดลง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบสิ่งที่เป็นประโยชน์กับการศึกษาครั้งนี้ คือ การใช้สถิติเพื่อพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของวัยรุ่น โดยใช้โปรแกรมเพื่อฝึกอบรมทำให้สามารถเพิ่มความตระหนักรู้ของวัยรุ่น การมีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวการพึ่งพาตนเองของครอบครัว การรู้บทบาท 7 หน้าที่ของบิดามารดา พ่อแม่ที่มีความขัดแย้งกันจะมีความสัมพันธ์กับความผูกพันทางอารมณ์กับพ่อแม่ในวัยรุ่นในระดับต่ำ การยอมรับของพ่อแม่จะทำให้เกิดความผูกพันทางอารมณ์แบบมั่นคงและแสดงออกเชิงบวกในเด็ก ความเครียดทำให้เกิดผลกระทบและยากที่จะทำให้บรรเทาลงซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์กับพ่อแม่ที่ลดลง การเอาใจใส่ที่เหมาะสมจะมีความสำคัญในเด็กผู้ชายมากกว่าในเด็กผู้หญิง ความผูกพันทางอารมณ์กับแม่จะสัมพันธ์อย่างมากต่อค่านิยมเพื่อสังคมและพฤติกรรมที่สนับสนุนสังคม การเอาใจใส่ที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์ทำให้พฤติกรรมต่อต้านสังคมลดลง ความผูกพันต่อครอบครัว เป็นความห่วงใยความใกล้ชิดระหว่างสมาชิกครอบครัว การมีความรู้สึกยึดเหนี่ยวแนบแน่นทางอารมณ์ระหว่างกันจะช่วยให้สามารถเรียนรู้และปรับตัวได้ดีตลอดทั้งชีวิต เด็กวัยรุ่นที่มีความผูกพันทางอารมณ์แบบมั่นคงจะมีสัมพันธภาพเชิงบวกต่อการสื่อสารในครอบครัว การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวอย่างประสบความสำเร็จประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ การแสดงออกถึงความรักความผูกพัน การทำหน้าที่ตามบทบาท การสื่อสาร การแก้ปัญหา การปฏิบัติตามกฎระเบียบของครอบครัว การใช้เวลาร่วมกัน การดำรงชีวิตทางด้านจิตใจ และความสุขของครอบครัว



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่อง “ การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นตามแนว MBCT ” เป็นการศึกษาและพัฒนา (Research and development) ซึ่งแบ่งการวิจัยเป็น 3 ระยะ ประกอบด้วยขั้นตอนการกำหนดประชากรและตัวอย่าง การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยในครั้งนี้แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

- 1.ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น
- 2.ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น
- 3.ระยะที่ 3 การทดลองการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

1. ประชากร

เป้าหมายที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านความผูกพันในครอบครัว สัมภาษณ์เกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบต่าง ๆ ของความผูกพันในครอบครัว ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้แก่

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1.รศ.ดร.ฉัฐวิณี สิทธิศิริอรธร | อาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2.รศ.ดร.การุณย์ ประทุม | อาจารย์ คณะการบัญชี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม |
| 3.ผศ.ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ | อาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4.อาจารย์ ดร.ธนยศ สุมาลัยโรจน์ | อาจารย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล |
| 5.อาจารย์ ดร.วิภาณี สุขเอิบ | อาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม |

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในจังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1,000 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 10 โรงเรียนได้แก่

- | | | |
|-----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| -โรงเรียนอนุบาลศรีช้างสูง | | |
| -โรงเรียนช้างสูงพิทยาคม | -โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน | -โรงเรียนโคกสีพิทยาสรรพ์ |
| -โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน 2 | -โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน 3 | -โรงเรียนพิศาลพัฒน์วิทยา |
| -โรงเรียนโนนโพธิ์ศรีวิทยาคม | -โรงเรียนกัลยาณวัตร | -โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย |

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความผูกพันในครอบครัว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 6 ระดับ

3. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีขั้นตอนดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความผูกพันในครอบครัว เพื่อทราบถึงแนวความคิด ความหมายและองค์ประกอบต่าง ๆ ของความผูกพันในครอบครัว

3.2 สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interviews) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านความผูกพันในครอบครัว เกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบต่าง ๆ ของความผูกพันในครอบครัว เป็นการสัมภาษณ์ที่ไม่มีการกำหนดกฎเกณฑ์เกี่ยวกับคำถามและลำดับขั้นตอนของการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า เป็นการพูดคุยสนทนาตามธรรมชาติ (Naturalistic Inquiry)

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1.รศ.ดร.ณัฐวิทย์ ลิขิตศิริอรอด | อาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2.รศ.ดร.การุณย์ ประทุม | อาจารย์ คณะการบัญชี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม |
| 3.ผศ.ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ | อาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4.อาจารย์ ดร.ธนยศ สุมาลย์โรจน์ | อาจารย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล |
| 5.อาจารย์ ดร.วิภาณี สุขเอิบ | อาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม |

Table 1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ

องค์ประกอบความผูกพัน	โบลี บี้	นาโธโล มิว	เซฟ เวอร์ & คลาค	รศ.ดร. ฉัฐวิทย์ สิทธิ์ รอรอด	ผศ.ดร. ปิยวรรณ พิเศษ สุวรรณ ภูมิ	ดร. ชนยศ สุมาลย์ โรจน์	รศ.ดร. การณย์ ประทุม	ดร. วิภาณี สุขเอิบ
การสร้างสายสัมพันธ์ที่มั่นคง	/	/	/					
นับถือตนเอง	/		/					
มองโลกในแง่ดี		/						
มีความมั่นใจในตนเอง		/						
มีจิตสาธารณะ			/					
ความสามารถในการแก้ปัญหาเป็น			/		/			
ไว้วางใจและ ขอมรับซึ่งกันและกัน	/				/	/		
การเข้าใจความรู้สึกของกันและกัน	/		/		/	/	/	
การเลี้ยงดู และเอาใจใส่				/		/		/
การได้รับคำปรึกษาและกำลังใจ			/			/		
การได้มีพื้นที่ส่วนตัวอย่างเหมาะสม				/		/		
ขนาดของครอบครัว				/				
การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ				/	/			
ความถี่ในการทำกิจกรรมที่ทำร่วมกัน				/			/	
ปฏิสัมพันธ์ที่โรงเรียน				/				
รู้บทบาทของตนเองในครอบครัว							/	
ผู้ปกครองการเป็นต้นแบบที่ดี							/	
มีฐานะมั่นคง พอเพียง					/		/	
องค์ประกอบภายในตนทางกายภาพ								/
นิสัยที่ติดตัวมาแต่กำเนิด								/
คุณภาพของตัวแทนความผูกพัน								/
เอกลักษณ์แห่งตน								/

3.3 สร้างเครื่องมือ แบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น มีลักษณะแบบวัดชนิด
มาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ จำนวน 70 ข้อ แบ่งออกเป็น 7 ด้าน ในแต่ละด้านมี 10 ข้อ

Table 2 ตัวอย่างแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

ข้อ	เนื้อหา	เช็ค ถูก จากความเห็น ด้วย น้อย ไปหา มาก					
		1	2	3	4	5	6
1. ความเข้าใจซึ่งกันและกัน							
1	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้ได้รับความไว้วางใจจากคนในครอบครัว						
2	ข้าพเจ้าไม่สนใจกับความรู้สึกของคนในครอบครัว						
2. สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว							
11	ข้าพเจ้ามีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกทุกคนในครอบครัว						
12	ข้าพเจ้าไม่ค่อยรู้สึกผูกพันกับคนในครอบครัว						
3. กิจกรรมร่วมกัน							
21	ข้าพเจ้าอดใจเมื่อต้องดูแลคนในครอบครัว						
22	ข้าพเจ้าไม่ค่อยสนใจในการร่วมกิจกรรมกับคนในครอบครัว						
4. การเผชิญปัญหา							
31	ข้าพเจ้าคิดว่าปัญหาในครอบครัวเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้						
32	เมื่อต้องประสบปัญหาต่าง ๆ ข้าพเจ้าจะรู้สึกแย่						
5. การเคารพตนเอง							
41	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีความสามารถ						
42	ข้าพเจ้าเป็นคนเลือกมองคนในส่วนที่ดี						
6. เกล็ดลักษณะเด่น							
51	ข้าพเจ้าเป็นคนใจร้อน						
52	ข้าพเจ้าไม่แข็งแรง						
7. วินัยของครอบครัว							
61	ข้าพเจ้ามีส่วนช่วยวางแผนอนาคตของครอบครัว						
62	ข้าพเจ้าใช้ชีวิตกันแบบตัวใครตัวมัน						

รายละเอียดแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น แสดงในภาคผนวก ค.

3.4 นำแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านความผูกพันในครอบครัว 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรง(เชิงประจักษ์) โดยพิจารณาว่า การใช้ภาษา และความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญให้คะแนนแต่ละด้านเป็นรายชื่อ รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1.รศ.ดร.ณัฐวิณี ลิทธิศิริอรธร | อาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2.รศ.ดร.การุณย์ ประทุม | อาจารย์ คณะการบัญชี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม |
| 3.อาจารย์ ดร.ชนยศ สุมาลย์โรจน์ | อาจารย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล |
| 4.อาจารย์ ดร.วิภาณี สุขเอิบ | อาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม |
| 5.อาจารย์ ดร.ญาริศา วุฒิสาสตร์กุล | อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี |

ผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

- +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ถึงการมีความผูกพันทางจิตใจในครอบครัว
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ถึงการมีความผูกพันทางจิตใจในครอบครัว
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้ถึงการมีความผูกพันทางจิตใจในครอบครัว

ผลการตรวจคุณภาพของแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence; IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ มีค่า IOC ระหว่าง 0.40-0.80

3.5 แก้ไขแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ระหว่าง 0.60 – 0.80 ซึ่งหลังแก้ไขแล้ว แบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น มีลักษณะแบบวัดชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 6 ระดับ จำนวน 51 ข้อ แบ่งออกเป็น 7 ด้าน แล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนชำสูงพิทยาคม จังหวัดขอนแก่น จำนวน 100 คน ที่ไม่ใช่ตัวอย่าง

Table 3 ตัวอย่างแบบประเมินเรื่องทั่วไปของวัยรุ่น

ข้อ	เนื้อหา	เช็กรูจากความเห็นด้วย น้อย ไปหา มาก					
		1	2	3	4	5	6
1	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้ได้รับความไว้วางใจจากคนในครอบครัว						
2	ข้าพเจ้าไม่สนใจกับความรู้สึกของคนในครอบครัว						
3	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของคนในครอบครัว						
4	เมื่อข้าพเจ้าพูด คนในครอบครัวก็พร้อมจะฟัง						
5	ข้าพเจ้ารู้บทบาทตัวข้าพเจ้าเองดีในครอบครัว						
6	ข้าพเจ้าสับสนตัวเองเมื่ออยู่ในครอบครัว						
7	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีใครในครอบครัวที่ข้าพเจ้าสามารถพึ่งพิงได้						
8	ข้าพเจ้าทำหน้าที่ของตนเองในครอบครัวได้เป็นอย่างดี						

รายละเอียดแบบประเมินเรื่องทั่วไปของวัยรุ่น แสดงในภาคผนวก ข.

3.6 วิเคราะห์คุณภาพของ แบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น โดยคำนวณหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) และ หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ผลดังนี้

Table 4 ค่าความน่าเชื่อถือได้ของแบบวัด ความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

ความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น	แบบวัด ความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น
	ค่าความเชื่อถือได้ของคะแนน α
1.ความเข้าใจซึ่งกันและกัน	0.73
2.สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว	0.72
3.กิจกรรมร่วมกัน	0.67
4.การเผชิญปัญหา	0.58
5.การเคารพตนเอง	0.67
6.เอกลักษณ์แห่งตน	0.41
7.วินัยของครอบครัว	0.61
ความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น	0.91

3.7 จัดพิมพ์ แบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้จริง

3.8 นำแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ไปใช้กับตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในจังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1,100 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 10 โรงเรียน

3.9 นำแบบแบบวัดที่สมบูรณ์ จำนวน 1,000 คนมาวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

4.1 นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ไปยังโรงเรียนชาสูงพิทยาคม เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

4.2 ติดต่อกับทางโรงเรียน นัดวัน เวลา เพื่อดำเนินการทดสอบ

4.3 อธิบายให้นักเรียนเข้าใจในวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่จะได้รับจากการทำแบบวัด

4.4 นำผลที่ได้จากแบบวัดมาตรวจดูความสมบูรณ์ของการตอบ ซึ่งได้ทำการเก็บแบบวัดทั้งหมด 120 ชุด สามารถนำมาใช้ได้ 100 ชุด

4.5 นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ไปยังตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในจังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1,100 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่ม (Cluster random sampling) จำนวน 10 โรงเรียนเพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

4.6 จัดส่งแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น โดยจัดส่งเอกสารทางไปรษณีย์ จำนวน 1,100 ฉบับ พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนและวิธีตอบแบบวัดเพื่อการวิจัย ระหว่างวันที่ 12 พฤษภาคม 2562 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2562

4.7 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น กลับคืนมานำผลที่ได้จากแบบวัดมาตรวจดูความสมบูรณ์ของการตอบ ซึ่งได้ทำการเก็บแบบวัดทั้งหมด 1,100 ชุด ได้กลับคืนมา 1,058 ชุด สามารถนำมาใช้ได้ 1,000 ชุด

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS 20 เพื่อวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป Lisrel เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเพื่อตรวจสอบองค์ประกอบแต่ละด้านของแบบวัดและตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) มีรายละเอียด ดังนี้

5.1 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัด โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item-objective Congruence: IOC)

$$IOC = \sum R / N$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบวัดกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
	R	แทน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
	$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

5.2 คำนวณหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation)

$$R_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

เมื่อ	r_{xy}	แทน	ดัชนีอำนาจจำแนกของแบบวัดรายข้อ
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนรายข้อ (Item)
	$\sum Y$	แทน	ผลรวมของคะแนนรวม (Total) ที่ไม่รวมข้อที่นำมาคำนวณ
	$\sum XY$	แทน	ผลรวมของผลคูณของคะแนน x และคะแนน y
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนน x
	$\sum Y^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนน y
	N	แทน	จำนวนคนทั้งหมดที่นำมาวิเคราะห์

5.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบัค (Cronbach)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ	α แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
	n แทน	จำนวนข้อของแบบวัด
	S_i^2 แทน	คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
	S_t^2 แทน	คะแนนความแปรปรวนของแบบวัด

ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

1. ตัวอย่าง

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในจังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2562 จำนวน 19 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยทดลองใช้โปรแกรมครั้งที่ 1 จำนวน 3 คน และทดลองใช้โปรแกรมครั้งที่ 2 จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 8 คน โดยกลุ่มทดลอง 8 คนได้รับ โปรแกรมฝึกอบรม ส่วนกลุ่มควบคุม 8 คนไม่ได้รับ โปรแกรมฝึกอบรม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 1.ใบงานกิจกรรม 2.แบบบันทึกอารมณ์ 3.แบบประเมินความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

3.การสร้าง โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

3.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับการฝึกอบรม และเทคนิคการบำบัดด้วยสติฐานการรู้คิด (Mindfulness-based cognitive therapy ด้วยย่อ MBCT) เพื่อทราบถึงขั้นตอนแนวทางการฝึกอบรมและแนวความคิด เทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมด้วยสติฐานการรู้คิด

Table 5 การวิเคราะห์แผนโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

สัปดาห์	กิจกรรม	จุดประสงค์	ทฤษฎี / เทคนิค	วิธีการดำเนินการ	เวลา
1	ปฐมนิเทศ และการ สร้าง สัมพันธภาพ	1.เพื่อให้ผู้ร่วมอบรม ทราบถึงจุดประสงค์ บทบาทและหน้าที่และ วิธีการในการเข้าร่วม กลุ่มในการอบรม 2.เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้า รวมการอบรม 3.เพื่อเตรียมความพร้อม ในการเข้ากลุ่มอบรม	1.เทคนิค 1.1 การอธิบาย 1.2 การแสดง ความคิดเห็น	ผู้เข้าร่วมอบรมทำกิจกรรม” ปฐมนิเทศและการสร้าง สัมพันธภาพ” เพื่อสร้าง ความคุ้นเคยและทราบถึง จุดประสงค์ บทบาทหน้าที่ ในการเข้ากลุ่มสติส่งเสริม เพื่อพัฒนาการปรับตัวทาง อารมณ์ การบ้าน -ให้ผู้ร่วมอบรมทำ “แบบบันทึกการบ้าน นั่ง สมาธิ วันละ 3 นาที”	1.30 ชั่วโมง
2	ความเข้าใจ ซึ่งกันและ กัน	1.เพื่อให้ผู้ร่วมอบรมมี ความเข้าใจความรู้สึก ของกันและกันใน ครอบครัว ความ ไว้วางใจและการ ยอมรับ	1.ทฤษฎีการบำบัด ด้วยสติฐานการรู้ คิด (MBCT) ผสาน กับทฤษฎีการ ปรับเปลี่ยน ความคิดและ พฤติกรรม(CBT) 2.เทคนิค 2.1 การปรับแก้ ความคิด 2.2 การ แก้ปัญหา 2.3 การควบคุม อารมณ์	ผู้ร่วมอบรมทำกิจกรรม” ความเข้าใจซึ่งกันและกัน” 1. ให้ผู้ร่วมอบรมทำใบงาน ที่ 1 ความเข้าใจซึ่งกันและ กัน คู่มือปฎิบัติเพื่อทำแบบ บันทึกความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรม 2. ทำการอภิปราย ข้อคิดเห็นร่วมกัน 3. นั่งสมาธิตามสถานการณ์ ที่ 1 เพื่อให้ผู้ร่วมอบรมมี ความเข้าใจความรู้สึกของ กันและกันในครอบครัว ความไว้วางใจและการ ยอมรับ	1.30 ชั่วโมง

3	สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว	1.เพื่อให้ผู้ร่วมอบรมสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว	1.ทฤษฎีการบำบัดด้วยสติฐานการรู้คิด (MBCT) ผสานกับทฤษฎีการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (CBT) 2.เทคนิค 2.1 การปรับแก้ความคิด 2.2 การแก้ปัญหา 2.3 การควบคุมอารมณ์	ผู้ร่วมอบรมทำกิจกรรม”สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว” 1. ให้ผู้ร่วมอบรมทำใบงานที่ 2 สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ดูคลิปวิดีโอเพื่อทำแบบบันทึกความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม 2. ทำการอภิปรายข้อคิดเห็นร่วมกัน 3. นั่งสมาธิตามสถานการณ์ที่ 2 เพื่อให้ผู้ร่วมอบรมสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว	1.30 ชั่วโมง
4	กิจกรรมร่วมกัน	1.เพื่อให้ผู้ร่วมอบรมสามารถแบ่งเวลาให้กับตนเองและครอบครัวได้มากยิ่งขึ้น	1.ทฤษฎีการบำบัดด้วยสติฐานการรู้คิด (MBCT) ผสานกับทฤษฎีการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (CBT) 2.เทคนิค 2.1 การปรับแก้ความคิด 2.2 การแก้ปัญหา 2.3 การควบคุมอารมณ์	ผู้ร่วมอบรมทำกิจกรรม”กิจกรรมร่วมกัน” 1. ให้ผู้ร่วมอบรมทำใบงานที่ 3 กิจกรรมร่วมกันดูคลิปวิดีโอเพื่อทำแบบบันทึกความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม 2. ทำการอภิปรายข้อคิดเห็นร่วมกัน 3. นั่งสมาธิตามสถานการณ์ที่ 3 เพื่อให้ผู้ร่วมอบรมสามารถแบ่งเวลาให้กับตนเองและครอบครัวได้มากยิ่งขึ้น	1.30 ชั่วโมง

5	การเผชิญ ปัญหา	1.เพื่อให้ผู้ร่วมอบรม สามารถแก้ปัญหาที่ เผชิญ	1.ทฤษฎีการบำบัด ด้วยสติฐานการรู้ คิด (MBCT)ผสาน กับทฤษฎีการ ปรับเปลี่ยน ความคิดและ พฤติกรรม(CBT) 2.เทคนิค 2.1 การปรับแก้ ความคิด 2.2 การ แก้ปัญหา 2.3 การควบคุม อารมณ์	ผู้ร่วมอบรมทำกิจกรรม “การเผชิญปัญหา” 1. ให้ผู้ร่วมอบรมทำใบงาน ที่ 4 การเผชิญปัญหาคู่มือ วิดีโอเพื่อทำแบบบันทึก ความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรม 2. ทำการอภิปราย ข้อคิดเห็นร่วมกัน 3. นั่งสมาธิตามสถานการณ์ ที่ 4 เพื่อให้ผู้ร่วมอบรม มี ความสามารถในการ แก้ปัญหา มีทักษะในการ เผชิญกับปัญหา	1.30 ชั่วโมง
6	การเคารพ ตนเอง	1.เพื่อให้ผู้ร่วมอบรมคิดใน แง่บวกและเรียนรู้ถึง การปฏิบัติต่อผู้อื่นการ	1.ทฤษฎีการบำบัด ด้วยสติฐานการรู้ คิด (MBCT)ผสาน กับทฤษฎีการ ปรับเปลี่ยน ความคิดและ พฤติกรรม(CBT) 2.เทคนิค 2.1 การปรับแก้ ความคิด 2.2 การ แก้ปัญหา 2.3 การควบคุม อารมณ์	ผู้ร่วมอบรมทำกิจกรรม “การเคารพตนเอง” 1. ให้ผู้ร่วมอบรมทำใบงาน ที่ 5 การเคารพตนเองคู่มือ วิดีโอเพื่อทำแบบบันทึก ความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรม 2. ทำการอภิปราย ข้อคิดเห็นร่วมกัน 3. นั่งสมาธิตามสถานการณ์ ที่ 5 เพื่อให้ผู้ร่วมอบรมคิด ในแง่บวกและเรียนรู้ถึงการ ปฏิบัติต่อผู้อื่นการ	1.30 ชั่วโมง

7	เอกลักษณ์ แห่งตน	1.เพื่อผู้ร่วมอบรมมี เอกลักษณ์ของตนเองที่ ดี	1.ทฤษฎีการบำบัด ด้วยสติฐานการรู้ คิด (MBCT)ผสาน กับทฤษฎีการ ปรับเปลี่ยน ความคิดและ พฤติกรรม(CBT) 2.เทคนิค 2.1 การปรับแก้ ความคิด 2.2 การ แก้ปัญหา 2.3 การควบคุม อารมณ์	ผู้ร่วมอบรมทำกิจกรรม “เอกลักษณ์แห่งตน” 1. ให้ผู้ร่วมอบรมทำใบงาน ที่ 6 เอกลักษณ์แห่งตน ดู คลิปวิดีโอเพื่อทำแบบ บันทึกความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรม 2. ทำการอภิปราย ข้อคิดเห็นร่วมกัน 3. นั่งสมาธิตามสถานการณ์ ที่ 6 เพื่อให้ผู้ร่วมอบรมมี เอกลักษณ์ของตนเองที่ดี	1.30 ชั่วโมง
8	วินัยของ ครอบครัว	1.เพื่อผู้ร่วมอบรมมีวินัย ที่ดีเรียนรู้ถึงการใช้จ่าย แบบพอเพียง	1.ทฤษฎีการบำบัด ด้วยสติฐานการรู้ คิด (MBCT)ผสาน กับทฤษฎีการ ปรับเปลี่ยน ความคิดและ พฤติกรรม(CBT) 2.เทคนิค 2.1 การปรับแก้ ความคิด 2.2 การ แก้ปัญหา 2.3 การควบคุม อารมณ์	ผู้ร่วมอบรมทำกิจกรรม “วินัยของครอบครัว” 1. ให้ผู้ร่วมอบรมทำใบงาน ที่ 7 วินัยของครอบครัวดู คลิปวิดีโอเพื่อทำแบบ บันทึกความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรม 2. ทำการอภิปราย ข้อคิดเห็นร่วมกัน 3. นั่งสมาธิตามสถานการณ์ ที่ 7 เพื่อให้ผู้ร่วมอบรมมี วินัยที่ดีเรียนรู้ถึงการใช้จ่าย แบบพอเพียง	1.30 ชั่วโมง

9	ปัจจัยนิเทศ และยุติการ เข้าร่วม โปรแกรม ฝึกอบรม	1.ผู้ร่วมอบรมสามารถ สรุปกิจกรรมของ โปรแกรมฝึกอบรม 2.ผู้ร่วมอบรมมีอารมณ์ ความรู้สึกและ พฤติกรรมที่มีดี	1.เทคนิค 1.1 การสะท้อน ความคิด 1.2 การสร้าง ความหมาย	1.ผู้เข้าร่วมอบรมทำกิจกรรม เพื่ออภิปราย สรุปกิจกรรม 2.ให้ผู้ร่วมอบรม ทำ กิจกรรม เพื่ออธิบาย ความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วม โปรแกรมฝึกอบรม 3.การประเมินหลังการ ฝึกอบรม	1.30 ชั่วโมง
---	---	--	--	---	-----------------

3.2 สร้างโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ประกอบด้วยโครงสร้างและขอบข่ายเนื้อหา รวมระยะเวลา 13 ชั่วโมง 30 นาที (จำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง) โครงสร้างของโปรแกรมฝึกอบรม ๑ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

ส่วนที่ 1 การประเมินก่อนการฝึกอบรม การประเมินผู้เข้าอบรมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม โดยการทำแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นก่อนเข้ารับการอบรม (Pre-test) และอธิบายรายละเอียดกิจกรรมการอบรม

ส่วนที่ 2 การส่งเสริม เนื้อหาโปรแกรมการฝึกอบรมจำนวน 9 กิจกรรม ส่งเสริมความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น 7 ด้านคือ

ด้านที่ 1 ความเข้าใจซึ่งกันและกัน

ด้านที่ 2 สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว

ด้านที่ 3 กิจกรรมร่วมกัน

ด้านที่ 4 การเผชิญปัญหา

ด้านที่ 5 การเคารพตนเอง

ด้านที่ 6 เอกลัทธิแห่งตน

ด้านที่ 7 วินัยของครอบครัว

กระบวนการในการส่งเสริมความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น มีทฤษฎีและเทคนิค คือ

1. ทฤษฎี การบำบัดด้วยสติฐานการรู้คิด (MBCT) / การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (CBT) การบำบัดด้วยสติฐานการรู้คิด หมายถึงการตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในเวลาปัจจุบันและสามารถนำไปสู่สถานการณ์ใด ๆ ก็ตาม (Bob Stahl & Elisha Goldstein, 2019) การฝึกสติเกิดจากการพัฒนาการรับรู้ของจิตใจและร่างกายเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในสถานที่และช่วงเวลาหนึ่ง ๆ ขณะที่การมีสติในเชิงปฏิบัตินั้นมีรากฐานมาจากศาสตร์การทำสมาธิแบบพุทธศาสนาสมัยโบราณ ทั้งยังเป็นวิธีปฏิบัติสากลที่สามารถเป็นประโยชน์แก่ทุกคนได้ และแน่นอนว่าการอยู่กับปัจจุบันและมีสติเป็นแนวคิดที่สำคัญในประเพณีทางจิตวิญญาณมากมายตั้งแต่ศาสนาพุทธ คริสต์ ยูดาห์ ลัทธิเต๋า ฮินดู อิสลามและวิถีชีวิตของชนพื้นเมืองบางแห่ง ในภาษาสันสกฤตสติเป็นที่รู้จักกันในชื่อของ smrti ซึ่งมีที่มาจากคำว่า smr หมายความว่า "จำ" และในภาษาบาลีภาษาของพระไตรปิฎกที่เก่าแก่ที่สุดก็ได้มีการใช้คำว่า sati (Mindfulness หรือ สติ) ปัจจุบัน คำว่าสติได้มีความหมายเกินกว่าแค่ในเรื่องของรากฐานด้านจิตวิญญาณและเกินกว่าในด้านจิตวิทยาและสุขภาพที่ดีของจิตใจและอารมณ์แพทย์ต่างแนะนำผู้ป่วยให้รับการฝึกเจริญสติเพื่อช่วยให้ผู้คนสามารถจัดการกับความเครียด ความเจ็บปวด และความเจ็บป่วยได้ การฝึกสติได้เข้าสู่กระแสหลักในโลกตะวันตกและกำลังมีอิทธิพลเพิ่มมากขึ้นในบริบทที่หลากหลายรวมถึงด้านการแพทย์ ประสาทวิทยาศาสตร์ จิตวิทยา การศึกษา และอุตสาหกรรมต่าง ๆ มีการสร้างแอปพลิเคชันจำนวนมากขึ้นสำหรับการเจริญสติเพื่อให้ผู้คนสามารถเข้าถึงการทำสมาธิและหลักสูตรต่าง ๆ ได้จากโทรศัพท์โดยตรง แพทย์และนักจิตวิทยานับพันได้เข้ารับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการเจริญสติมานานหลายทศวรรษแล้ว

2. เทคนิคการปรับแก้ความคิด, การแก้ปัญห, การควบคุมอารมณ์

ส่วนที่ 3 การประเมินหลังการฝึกอบรม การประเมินผู้เข้าอบรมหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยการทำแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นหลังเข้ารับการอบรม (Post-test) และการสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้

3.3 นำโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ที่สร้างขึ้นไว้ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านความผูกพันในครอบครัว จำนวน 5 ท่าน ประเมินความเหมาะสมแสดงข้อเสนอแนะ โดยพิจารณาว่า โปรแกรมฝึกอบรมแต่ละโปรแกรม มีจุดประสงค์ของการฝึกอบรม ขั้นตอนของ

การฝึกอบรม ทฤษฎีและเทคนิคการฝึกอบรม เหมาะสมหรือไม่ ที่จะนำไปใช้ในการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1.รศ.ดร.ฉัฐวิทย์ สิทธิศิริอรรรถ | อาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2.รศ.ดร.การุณย์ ประทุม | รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษาและวิจัย คณะการบัญชี
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม |
| 4.ดร.ธนยศ สุมาลัยโรจน์ | อาจารย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล |
| 5.ดร.วิภาณี สุขเอิบ | อาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม |
| 5.ดร.ณฐิดา วุฒิสาสตร์กุล | อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี |

3.4 แก้ไขโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 5 ท่าน แล้วนำไปทดลองใช้

3.4.1 ครั้งที่ 1 (Try out1) กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนอนุบาลศรีช้างสูง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 3 คน ผู้วิจัยนำผลที่ได้ มาปรับปรุงการใช้ภาษาของโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

3.4.2 ครั้งที่ 2 (Try out2) กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนอนุบาลศรีช้างสูง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 16 คน ผู้วิจัยนำผลที่ได้ มาปรับปรุงใบงานในแต่ละกิจกรรมเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น

หมายเหตุ - ไม่ได้นำไปทดลองใช้ Try Out กลุ่มย่อยเนื่องจากข้อจำกัดทางด้านการวิจัยและมีขนาดตัวอย่างที่จำนวนไม่มาก

3.6 จัดพิมพ์โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้จริง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น จากแบบทดสอบ แบบบันทึกและแบบประเมินการฝึกอบรม ระหว่างเข้ารับโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น จากนั้นไปทดลองใช้(Try out)

ระยะที่ 3 การทดลองการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

1. เป้าหมาย

เป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนอนุบาลศรีช้างสูง ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ระยะที่ 2 โดยพิจารณาตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวในระดับต่ำสุดจากเกณฑ์ และมีความสนใจในการเข้าร่วมการฝึกอบรม จำนวน 16 คน แล้วใช้วิธีการจับคู่คะแนนสลับ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น 8 คน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกอบรม 8 คน โดยใช้วิธีการจับคู่คะแนนสลับ (Maching) มีขั้นตอนดังนี้

- คัดเลือกตัวอย่างโดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยเลือกจากตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบในระยะที่ 2 ต่อจากนั้นจึงนำคะแนนจากการตอบแบบวัดความผูกพันในครอบครัว มาเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก แล้วคัดเลือกนักเรียน จำนวน 8 คน

- แจกนักเรียน จำนวน 8 คน เพื่อสอบถามความสนใจในการเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งนักเรียนทุกคนสนใจ

- ใช้วิธีการจับคู่คะแนนสลับ (Matching) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัว ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการฝึกอบรม แต่เป็นการให้ความรู้เรื่องสุขภาพครอบครัวที่ดีจากครูประจำชั้นทุกวันอังคาร ระยะเวลา 9 สัปดาห์

- เหตุผลที่ต้องจัดกลุ่มทดลอง 8 คน เนื่องจากวิธีการของ MBCT นั้นเป็นการบำบัด ผู้วิจัยจึงกำหนดให้กลุ่มทดลองเล็กลงเพื่อคุณภาพของการฝึกอบรม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 2 ชนิดดังนี้

2.1 แบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความผูกพันในครอบครัว ที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1 แบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น มีลักษณะแบบวัดชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 6 ระดับ จำนวน 51 ข้อ แบ่งออกเป็น 7 ด้าน

2.2 โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 2 โดยกิจกรรมตามโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น มีทั้งหมด 9 กิจกรรมได้แก่ - กิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศ

- กิจกรรมที่ 2 ความเข้าใจซึ่งกันและกัน
- กิจกรรมที่ 3 สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว
- กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมร่วมกัน
- กิจกรรมที่ 5 การเผชิญปัญหา
- กิจกรรมที่ 6 การเคารพตนเอง
- กิจกรรมที่ 7 เอกลัทธิแห่งตน
- กิจกรรมที่ 8 วินัยของครอบครัว
- กิจกรรมที่ 9 การปัจฉินิเทศ

3. ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นตอนการดำเนินการตามโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น กับตัวอย่าง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีดังนี้

3.1 การดำเนินการในกลุ่มทดลอง

3.1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมวิจัย และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยโดยให้ลงชื่อยินยอมในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของอาสาสมัครวิจัย (Informed consent form) พร้อมทั้งให้ตัวอย่างทำแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น (Pre-test)

3.1.2 ดำเนินการทดลองโดยการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ในกลุ่มทดลอง มีกิจกรรมทั้งหมด 9 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จัดกิจกรรมในวัน อังคาร เวลา 10.00–11.30 น. โดยในแต่ละครั้งจะได้ร่วมกิจกรรมการพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ตามแนว MBCT

Table 6 กำหนดการ โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	หัวข้อการฝึกอบรม
1	17 มี.ค. 63	การปฐมนิเทศ
2	24 มี.ค. 63	ความเข้าใจซึ่งกันและกัน
3	31 มี.ค. 63	สัมพันธภาพในครอบครัว
4	7 เม.ย. 63	กิจกรรมร่วมกัน
5	14 เม.ย. 63	การเผชิญปัญหา
6	21 เม.ย. 63	การเคารพตนเอง
7	28 เม.ย. 63	เอกลักษณ์แห่งตน
8	5 พ.ค. 63	วินัยของครอบครัว
9	12 พ.ค. 63	การปัจฉินิเทศ

3.1.3 ผู้ช่วยวิจัย ให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ในสัปดาห์ที่ 9 (Post-test) และผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมและกล่าวปิดโครงการวิจัย

3.2 การดำเนินการในกลุ่มควบคุม

3.2.1 ผู้วิจัยพบกลุ่มควบคุมเพื่อแนะนำตัวเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย ระยะเวลาของการวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมวิจัย และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยโดยให้ลงชื่อยินยอมใน หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของอาสาสมัครวิจัย พร้อมทั้งให้ตัวอย่างทำแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น (Pre-test)

3.2.2 ผู้ช่วยวิจัยพบกลุ่มควบคุมอีกครั้งในสัปดาห์ที่ 9 เพื่อทำแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น (Post-test)

กล่าวโดยสรุป ตลอดระยะเวลา 9 สัปดาห์ ของการทดลอง กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ร่วมกับการดูแลตามปกติ และกลุ่มควบคุม

จะได้รับการดูแลตามปกติของครอบครัว หลังจากสิ้นสุดการทดลองในวันสุดท้ายของสัปดาห์ที่ 9 ผู้วิจัยจะทำการประเมินความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 2 กลุ่ม

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น จากแบบทดสอบ แบบบันทึกและแบบประเมินการฝึกอบรมตามสภาพจริงระหว่างเข้ารับโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น เมื่อวันที่ 17 มี.ค. 63 ถึงวันที่ 12 พ.ค. 63 เสร็จแล้วนำข้อมูลต่าง ๆ มาวิเคราะห์สรุป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ทั้งก่อนและหลังการทดลอง มาทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูป SPSS ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

5.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความผูกพัน ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับคือ โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น โดยใช้สถิติทดสอบค่าที ชนิดที่เป็นอิสระจากกัน (Independent Sample T-test)

5.2 เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความผูกพัน ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับคือ โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติโดยใช้สถิติทดสอบค่าที ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (Paired Sample T-test)

5.3 กำหนดค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติผู้วิจัยกำหนดค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

พหุ ประสิทธิภาพ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	= จำนวนคนในตัวอย่าง
M	= ค่าเฉลี่ย
SD	= ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
χ^2	= ค่าสถิติไค-สแควร์
P	= ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
GFI	= ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี
AGFI	= ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว
CFI	= ดัชนีวัดความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ
RMR	= ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ
RMSEA	= ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า
R ²	= ค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ (Coefficient of determination)
b	= ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading)
SEm	= ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
K	= จำนวนข้อ
Min	= ค่าเฉลี่ยต่ำสุด
Max	= ค่าเฉลี่ยสูงสุด

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

1. จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interviews) ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านความผูกพันในครอบครัวเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบต่าง ๆ ของความผูกพันในครอบครัว ผู้วิจัยได้จัดกลุ่มองค์ประกอบ ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ประกอบด้วย องค์ประกอบ 7 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน, สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว, กิจกรรมร่วมกัน, การเผชิญปัญหา, การเคารพตนเอง, เอกลัทธิแห่งตน, วินัยของครอบครัว ซึ่งยืนยันความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิดังนี้ดังนี้

- ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 1 ได้เสนอว่าองค์ประกอบของความผูกพันในครอบครัว ประกอบด้วย การเลียดูและเอาใจใส่, การได้มีพื้นที่ส่วนตัวอย่างเหมาะสม, ขนาดของครอบครัว, การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ, ความถี่ในการทำกิจกรรมที่ทำร่วมกัน, ปฏิสัมพันธ์ที่โรงเรียน

- ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 2 ได้เสนอว่าองค์ประกอบของความผูกพันในครอบครัว ประกอบด้วย การเข้าใจความรู้สึกของกันและกัน, ความถี่ในการทำกิจกรรมที่ทำร่วมกัน, รัฐบาลของตนเองในครอบครัว, ผู้ปกครองการเป็นต้นแบบที่ดี, มีฐานะมั่นคง พอเพียง

- ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 3 ได้เสนอว่าองค์ประกอบของความผูกพันในครอบครัว ประกอบด้วย ความสามารถในการแก้ปัญหาเป็น, ไว้วางใจและ ยอมรับซึ่งกันและกัน, การเข้าใจความรู้สึกของกันและกัน, การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ, มีฐานะมั่นคง พอเพียง

- ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 4 ได้เสนอว่าองค์ประกอบของความผูกพันในครอบครัว ประกอบด้วย ไว้วางใจและ ยอมรับซึ่งกันและกัน, การเข้าใจความรู้สึกของกันและกัน, การเลียดู และเอาใจใส่, การได้รับคำปรึกษาและกำลังใจ, การได้มีพื้นที่ส่วนตัวอย่างเหมาะสม

- ผู้ทรงคุณวุฒิ คนที่ 5 ได้เสนอว่าองค์ประกอบของความผูกพันในครอบครัว ประกอบด้วย การเลียดู และเอาใจใส่, องค์ประกอบภายในตนทางกายภาพ, นิสัยที่ติดตัวมาแต่กำเนิด, คุณภาพของตัวแทนความผูกพัน, เอกลัทธิแห่งตน

2.การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบัค (Cronbach)

การวิเคราะห์ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยนำคะแนนความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นที่เก็บรวบรวม (Collecting Data) จากผู้ตอบแบบวัด จำนวน 100 ชุด มาหาค่าความเชื่อถือได้ของคะแนน โดยใช้สูตรความสอดคล้องภายในแบบแอลฟา α ของครอนบัค และหาค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเฉลี่ย เพื่อแสดงหลักฐานว่าข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ในครั้งนี้มีความน่าเชื่อถือได้มากน้อยเพียงใด โดยแยกคำนวณตามองค์ประกอบความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น แสดงดังนี้

ความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น	แบบวัด ความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น
	ค่าความเชื่อถือได้ของคะแนน α
1.ความเข้าใจซึ่งกันและกัน	0.73
2.สัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว	0.72
3.กิจกรรมร่วมกัน	0.67
4.การเผชิญปัญหา	0.58
5.การเคารพตนเอง	0.67
6.เอกลักษณ์แห่งตน	0.41
7.วินัยของครอบครัว	0.61
ความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น	0.91

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง พบว่า ค่าความน่าเชื่อถือได้ของคะแนน มีค่าเท่ากับ 0.91 เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบพบว่า ค่าความเชื่อถือได้ของคะแนนความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นที่มีค่า 0.70 ขึ้นไป ได้แก่องค์ประกอบความเข้าใจซึ่งกันและกัน และองค์ประกอบสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว ส่วนองค์ประกอบกิจกรรมร่วมกัน มีค่าความน่าเชื่อถือเท่ากับ 0.67 องค์ประกอบการเผชิญปัญหา มีค่าความน่าเชื่อถือเท่ากับ 0.58 องค์ประกอบการเคารพตนเองมีค่าความน่าเชื่อถือเท่ากับ 0.67 องค์ประกอบเอกลักษณ์แห่งตนมีค่าความน่าเชื่อถือเท่ากับ 0.41 องค์ประกอบวินัยของครอบครัว มีค่าความน่าเชื่อถือเท่ากับ 0.61 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าความน่าเชื่อถือได้ของคะแนนความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น มีค่ามากกว่า 0.70 ขึ้นไป แสดงว่า คะแนนความผูกพันที่เก็บจากตัวอย่างครั้งนี้ มีค่าความเชื่อถือได้สูงเพียงพอที่จะทำให้การแปลผลการวิจัยได้ถูกต้องแม่นยำ

3.การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

3.1 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 (Factor loading)

Table 7 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบความเข้าใจซึ่งกันและกัน

ความผูกพันของครอบครัว	b	t
ความเข้าใจซึ่งกันและกัน : การเข้าใจความรู้สึกของกันและกัน		
1.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้รับความไว้วางใจจากคนในครอบครัว	0.30	8.25
2.ข้าพเจ้าไม่สนใจกับความรู้สึกของคนในครอบครัว	0.51	14.69
3.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของคนในครอบครัว	0.71	21.41
4.เมื่อข้าพเจ้าพูด คนในครอบครัวก็พร้อมจะฟัง	0.31	8.67
5.ข้าพเจ้ารู้บทบาทตัวข้าพเจ้าเองดีในครอบครัว	0.30	8.38
6.ข้าพเจ้าสับสนตัวเองเมื่ออยู่ในครอบครัว	0.59	17.40
7.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีใครในครอบครัวที่ข้าพเจ้าสามารถพึ่งพิงได้	0.68	20.53
8.ข้าพเจ้าทำหน้าที่ของตนเองในครอบครัวได้เป็นอย่างดี	0.22	5.71
ผลการทดสอบความเหมาะสมพอดี Chi-Square = 19.11 df=13 p=0.11968 RMSEA=0.022		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบความเข้าใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.22 – 0.71 ประกอบด้วย ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้รับความไว้วางใจจากคนในครอบครัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.30 ข้าพเจ้าไม่สนใจกับความรู้สึกของคนในครอบครัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.51 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของคนในครอบครัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.71 เมื่อข้าพเจ้าพูด คนในครอบครัวก็พร้อมจะฟัง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.31 ข้าพเจ้ารู้บทบาทตัวข้าพเจ้าเองดีในครอบครัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.30 ข้าพเจ้าสับสนตัวเองเมื่ออยู่ในครอบครัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.59 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าไม่มีใครในครอบครัวที่ข้าพเจ้าสามารถพึ่งพิงได้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.68 ข้าพเจ้าทำหน้าที่ของตนเองในครอบครัวได้เป็นอย่างดี มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.22

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบตามตาราง ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบความเข้าใจ ประกอบด้วย ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้รับความไว้วางใจจากคนในครอบครัว มีค่า t เท่ากับ 8.25 ข้าพเจ้า

ไม่สนใจกับความรู้สึกของคนในครอบครัว มีค่า t เท่ากับ 14.69 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้เป็นส่วนหนึ่งของคนในครอบครัว มีค่า t เท่ากับ 21.41 เมื่อข้าพเจ้าพูด คนในครอบครัวก็พร้อมจะฟัง มีค่า t เท่ากับ 8.67 ข้าพเจ้ารู้บทบาทตัวข้าพเจ้าเองดีในครอบครัว มีค่า t เท่ากับ 8.38 ข้าพเจ้าสับสนตัวเองเมื่ออยู่ในครอบครัว มีค่า t เท่ากับ 17.40 ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีใครในครอบครัวที่ข้าพเจ้าสามารถพึ่งพิงได้ มีค่า t เท่ากับ 20.53 ข้าพเจ้าทำหน้าที่ของตนเองในครอบครัวได้เป็นอย่างดี มีค่า t เท่ากับ 5.71

Table 8 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading)เชิงยืนยันอันดับที่ 1ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว

ความผูกพันของครอบครัว	b	t
สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว : การสร้างสายสัมพันธ์ที่มั่นคง		
9.ข้าพเจ้ามีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกทุกคนในครอบครัว	0.64	18.69
10.เมื่อมีปัญหา ข้าพเจ้าสามารถปรึกษาโดยคนในครอบครัวได้	0.71	20.62
11.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคนในครอบครัวต่างคนต่างอยู่	0.34	9.37
12.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าบอกใครไม่ได้ เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจ	0.29	7.41
13.ข้าพเจ้าได้รับคำชื่นชมจากคนในครอบครัว	0.51	14.45
14.ข้าพเจ้าไม่ค่อยได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัว	0.37	10.13
15.ข้าพเจ้าจะไม่แสดงความคิดเห็น เมื่อสมาชิกในครอบครัวมีปัญหา	0.18	4.89
16.ข้าพเจ้าจะให้กำลังใจหากสมาชิกครอบครัวประสบปัญหา	0.52	14.98
ผลการทดสอบความเหมาะสมพอดี Chi-Square = 19.37 df=13 p=0.11214 RMSEA=0.022		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading: b) ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.18 – 0.71 ประกอบด้วย ข้าพเจ้ามีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกทุกคนในครอบครัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.64 เมื่อมีปัญหา ข้าพเจ้าสามารถปรึกษาโดยคนในครอบครัวได้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.71 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคนในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.34 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าบอกใครไม่ได้ เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.29 ข้าพเจ้าได้รับคำชื่นชมจากคนในครอบครัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.51 ข้าพเจ้าไม่ค่อยได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.37

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบตามตาราง ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบสัมพันธภาพ ประกอบด้วย ข้าพเจ้ามีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกทุกคนในครอบครัว มีค่า t เท่ากับ 18.69 เมื่อมีปัญหา ข้าพเจ้าสามารถปรึกษาโดยคนในครอบครัวได้ มีค่า t เท่ากับ 20.62 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ มีค่า t เท่ากับ 9.37 ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีใครไม่ได้ เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจ มีค่า t เท่ากับ 7.41 ข้าพเจ้าได้รับคำชื่นชมจากคนในครอบครัว มีค่า t เท่ากับ 14.45 ข้าพเจ้าไม่ค่อยได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัว มีค่า t เท่ากับ 10.13 ข้าพเจ้าจะไม่แสดงความคิดเห็นเมื่อสมาชิกในครอบครัวมีปัญหา มีค่า t เท่ากับ 4.89 ข้าพเจ้าจะให้กำลังใจหากสมาชิกครอบครัวประสบปัญหา มีค่า t เท่ากับ 14.98

Table 9 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading)เชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบกิจกรรมร่วมกัน

ความผูกพันของครอบครัว	b	t
กิจกรรมร่วมกัน : การได้มีพื้นที่ส่วนตัอย่างเหมาะสม		
17.ข้าพเจ้าอดคิดใจเมื่อต้องดูแลคนในครอบครัว	0.19	5.25
18.หากข้าพเจ้ากลับบ้านช้า ก็คงไม่มีใครถามหา	0.22	5.98
19.ครอบครัวของข้าพเจ้าไม่เคยมีเวลาว่างตรงกันเลย	0.22	6.02
20.ข้าพเจ้ามีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันกับคนในครอบครัว	0.67	19.81
21.พ่อแม่มีเวลาให้ข้าพเจ้า ไม่ว่าจะยุ่งยากแค่ไหน	0.64	18.76
22.สมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้าสามารถนัดหมายเวลา เพื่อมาทำกิจกรรมร่วมกันได้เสมอ	0.72	21.13
23.ข้าพเจ้าไม่มีเวลาว่างให้กับครอบครัวเลย	0.21	5.60
24.ข้าพเจ้ามีเวลาส่วนตัว เพื่อทำความฝันในชีวิต	0.36	9.98
ผลการทดสอบความเหมาะสมพอดี Chi-Square = 16.31 df=13 p=0.23303 RMSEA=0.016		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading: b) ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบกิจกรรมร่วมกัน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.19 – 0.72 ประกอบด้วย ข้าพเจ้าอดคิดใจเมื่อต้องดูแลคนในครอบครัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.19 หากข้าพเจ้ากลับบ้านช้า ก็คงไม่มีใครถามหา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.22 ครอบครัวของข้าพเจ้าไม่เคยมีเวลาว่างตรงกันเลย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.22 ข้าพเจ้ามีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน

กับคนในครอบครัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.67 พ่อแม่มีเวลาให้ข้าพเจ้า ไม่ว่าจะยุ่งยากแค่ไหน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.64 สมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้าสามารถนัดหมายเวลา เพื่อมาทำกิจกรรมร่วมกันได้เสมอ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.72 ข้าพเจ้าไม่มีเวลาว่างให้กับครอบครัวเลย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.21 ข้าพเจ้ามีเวลาส่วนตัว เพื่อทำความฝันในชีวิต มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.36

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบตามตาราง ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบกิจกรรมร่วมประกอบด้วย ข้าพเจ้าอดใจเมื่อต้องดูแลคนในครอบครัว มีค่า t เท่ากับ 5.25 หากข้าพเจ้ากลับบ้านช้า ก็คงไม่มีใครถามหา มีค่า t เท่ากับ 5.98 ครอบครัวของข้าพเจ้าไม่เคยมีเวลาว่างตรงกันเลย มีค่า t เท่ากับ 6.02 ข้าพเจ้ามีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันกับคนในครอบครัว มีค่า t เท่ากับ 19.81 พ่อแม่มีเวลาให้ข้าพเจ้า ไม่ว่าจะยุ่งยากแค่ไหน มีค่า t เท่ากับ 18.76 สมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้าสามารถนัดหมายเวลา เพื่อมาทำกิจกรรมร่วมกันได้เสมอ มีค่า t เท่ากับ 21.13 ข้าพเจ้าไม่มีเวลาว่างให้กับครอบครัวเลย มีค่า t เท่ากับ 5.60 ข้าพเจ้ามีเวลาส่วนตัว เพื่อทำความฝันในชีวิต มีค่า t เท่ากับ 9.98

Table 10 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบการเผชิญปัญหา

ความผูกพันของครอบครัว	b	t
การเผชิญปัญหา : ความสามารถในการแก้ปัญหาเป็น		
25.ข้าพเจ้าคิดว่าต้องแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยพึ่งคนในครอบครัวไม่ได้	0.50	12.44
26.เมื่อเดือดร้อนเรื่องเงิน ข้าพเจ้าจะรอให้คนอื่นมาช่วย	0.42	10.28
27.ข้าพเจ้าไม่กล้าไปไหน หรือไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง	0.40	9.66
28.หากปัญหาใหญ่เกินกว่าที่จะแก้ไข ข้าพเจ้าจะขอความช่วยเหลือจากคนในครอบครัว	0.30	7.70
29.ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ชีวิตโดดเดี่ยว ไร้ที่พึ่ง	0.69	15.22
ผลการทดสอบความเหมาะสมพอดี Chi-Square = 6.18 df=4 p=0.18624 RMSEA=0.023		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading: b) ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบการเผชิญปัญหา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่

0.30 – 0.69 ประกอบด้วย ข้าพเจ้าคิดว่าต้องแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยพึ่งคนในครอบครัวไม่ได้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.50 เมื่อเดือดร้อนเรื่องเงิน ข้าพเจ้าจะรอให้คนอื่นมาช่วย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.42 ข้าพเจ้าไม่กล้าไปไหน หรือไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.40 หากปัญหาใหญ่เกินกว่าที่จะแก้ไข ข้าพเจ้าจะขอความช่วยเหลือจากคนในครอบครัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.30 ข้าพเจ้ารู้สึกท้อใจชีวิตโดดเดี่ยว ไร้ที่พึ่ง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.69

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบตามตาราง องค์ประกอบการเผชิญปัญหา ประกอบด้วย ข้าพเจ้าคิดว่าต้องแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยพึ่งคนในครอบครัวไม่ได้ มีค่า t เท่ากับ 12.44 เมื่อเดือดร้อนเรื่องเงิน ข้าพเจ้าจะรอให้คนอื่นมาช่วย มีค่า t เท่ากับ 10.28 ข้าพเจ้าไม่กล้าไปไหน หรือไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง มีค่า t เท่ากับ 9.66 หากปัญหาใหญ่เกินกว่าที่จะแก้ไข ข้าพเจ้าจะขอความช่วยเหลือจากคนในครอบครัว มีค่า t เท่ากับ 7.70 ข้าพเจ้ารู้สึกท้อใจชีวิตโดดเดี่ยว ไร้ที่พึ่ง มีค่า t เท่ากับ 15.22

Table 11 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เจิงยืนยันอันดับที่ 1 ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบการเคารพตนเอง

ความผูกพันของครอบครัว	b	t
การเคารพตนเอง : การมองโลกในแง่ดี มีปฏิสัมพันธ์ที่ครอบคลุม และ มีจิตสาธารณะ		
30.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีความสามารถ	0.10	2.21
31.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่ไม่มีคุณภาพ	0.48	12.08
32.ข้าพเจ้ามีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง	0.29	7.46
33.ข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับคนอื่นน้อย	0.63	16.09
34.ข้าพเจ้ารู้สึกดีที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น	0.32	8.26
35.ข้าพเจ้าไม่อยากให้ใครมาพึ่งพิง	0.48	12.09
36.ข้าพเจ้าไม่ให้ความสำคัญกับคนรอบข้าง	0.60	15.56
37.ข้าพเจ้าให้การนับถือคนรอบข้างเสมอ	0.20	5.05
ผลการทดสอบความเหมาะสมพอดี Chi-Square = 18.39 df=11 p=0.07300 RMSEA=0.026		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading: b) ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบการเคารพตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.10 – 0.63 ประกอบด้วย ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองเป็นคนมีความสามารถ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.10 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองเป็นคนที่ไม่มีคุณภาพ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.48 ข้าพเจ้ามีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.29 ข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับคนอื่นน้อย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.63 ข้าพเจ้ารู้สึกดีที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.32 ข้าพเจ้าไม่ยอมให้ใครมาพึ่งพิง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.48 ข้าพเจ้าไม่ให้ความเกรงใจกับคนรอบข้าง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.60 ข้าพเจ้าให้การนับถือคนรอบข้างเสมอ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.20

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบตามตาราง ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบการเคารพตนเอง ประกอบด้วย ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองเป็นคนมีความสามารถ มีค่า t เท่ากับ 2.21 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองเป็นคนที่ไม่มีคุณภาพ มีค่า t เท่ากับ 12.08 ข้าพเจ้ามีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง มีค่า t เท่ากับ 7.46 ข้าพเจ้าให้ความสำคัญกับคนอื่นน้อย มีค่า t เท่ากับ 16.09 ข้าพเจ้ารู้สึกดีที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น มีค่า t เท่ากับ 8.26 ข้าพเจ้าไม่ยอมให้ใครมาพึ่งพิง มีค่า t เท่ากับ 12.09 ข้าพเจ้าไม่ให้ความเกรงใจกับคนรอบข้าง มีค่า t เท่ากับ 15.56 ข้าพเจ้าให้การนับถือคนรอบข้างเสมอ มีค่า t เท่ากับ 5.05

Table 12 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบเอกลักษณ์แห่งตน

ความผูกพันของครอบครัว	b	t
เอกลักษณ์แห่งตน : การเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเอง		
38.ข้าพเจ้าไม่แข็งแรง	0.13	3.20
39.ข้าพเจ้าเป็นคนมีจิตใจที่ดี	0.71	11.61
40.ข้าพเจ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอ	0.40	9.16
41.ข้าพเจ้าไม่มีความสุขเมื่อคนรอบข้างคัดค้านความคิดของข้าพเจ้า	-0.07	-1.24
42.ข้าพเจ้าไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง	0.03	0.62
43.ข้าพเจ้าสามารถเข้ากับเพื่อนใหม่ได้ง่าย	0.48	10.19
ผลการทดสอบความเหมาะสมพอดี Chi-Square = 5.96 df=5 p=0.31060 RMSEA=0.014		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading: b) ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบเอกลักษณ์แห่งตน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ $(-0.07) - 0.71$ ประกอบด้วย ข้าพเจ้าไม่แข็งแรง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.13 ข้าพเจ้าเป็นคนมีจิตใจที่ดี มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.71 ข้าพเจ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.40 ข้าพเจ้าไม่มีความสุขเมื่อคนรอบข้างคัดค้านความคิดของข้าพเจ้า มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ -0.07 ข้าพเจ้าไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.03 ข้าพเจ้าสามารถเข้ากับเพื่อนใหม่ได้ง่าย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.48

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t values) ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบเอกลักษณ์แห่งตน ประกอบด้วย ข้าพเจ้าไม่แข็งแรง มีค่า t เท่ากับ 3.20 ข้าพเจ้าเป็นคนมีจิตใจที่ดี มีค่า t เท่ากับ 11.61 ข้าพเจ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีค่า t เท่ากับ 9.16 ข้าพเจ้าไม่มีความสุขเมื่อคนรอบข้างคัดค้านความคิดของข้าพเจ้า มีค่า t เท่ากับ -1.24 ข้าพเจ้าไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง มีค่า t เท่ากับ 0.62 ข้าพเจ้าสามารถเข้ากับเพื่อนใหม่ได้ง่าย t เท่ากับ 10.19

Table 13 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบวินัยของครอบครัว

ความผูกพันของครอบครัว	b	t
วินัยของครอบครัว : มีการวางแผนชีวิต มีฐานะมั่นคง มีวินัยในการดำรงชีวิต		
44.ข้าพเจ้ามีส่วนช่วยวางแผนอนาคตของครอบครัว	0.53	14.28
45.ข้าพเจ้าใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล	0.53	13.20
46.ข้าพเจ้าและคนในครอบครัวต่างมีวินัยในการดำรงชีวิต	0.62	15.70
47.มีสมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้า มีโอกาสติดสุรา และการพนัน	0.15	4.00
48.ข้าพเจ้าและคนในครอบครัว ดื่มนอน อาบน้ำ และรับประทานอาหาร กันเป็นเวลา	0.51	13.71
49.ไม่มีใครอยากทำความสะอาดบ้าน และล้างจาน	0.11	2.75
50.ข้าพเจ้าคิดว่าการใช้จ่ายของครอบครัวนั้น เหมาะสมกับฐานะ	0.52	14.03
51.ครอบครัวข้าพเจ้าใหญ่ และวุ่นวาย	0.04	1.08
ผลการทดสอบความเหมาะสมพอดี Chi-Square = 33.30 df=17 p=0.01032 RMSEA=0.031		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading: b) ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบวินัยของครอบครัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.10 – 0.63 ประกอบด้วย ข้าพเจ้ามีส่วนช่วยวางแผนอนาคตของครอบครัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.53 ข้าพเจ้าใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.53 ข้าพเจ้าและคนในครอบครัวต่างมีวินัยในการดำรงชีวิต มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.62 มีสมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้า มีโอกาสติดสุรา และการพนัน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.15 ข้าพเจ้าและคนในครอบครัวตื่นนอน อาบน้ำ และรับประทานอาหารเช้าเป็นเวลา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.51 ไม่มีใครอยากทำความสะอาดบ้าน และล้างจาน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.11 ข้าพเจ้าคิดว่าการใช้จ่ายของครอบครัวนั้น เหมาะสมกับฐานะ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.52 ครอบครัวข้าพเจ้าใหญ่ และวุ่นวาย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.04

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบตามตาราง ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว องค์ประกอบวินัยของครอบครัว ประกอบด้วย ข้าพเจ้ามีส่วนช่วยวางแผนอนาคตของครอบครัว มีค่า t เท่ากับ 14.28 ข้าพเจ้าใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล มีค่า t เท่ากับ 13.20 ข้าพเจ้าและคนในครอบครัวต่างมีวินัยในการดำรงชีวิต มีค่า t เท่ากับ 15.70 มีสมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้า มีโอกาสติดสุรา และการพนัน มีค่า t เท่ากับ 4.00 ข้าพเจ้าและคนในครอบครัวตื่นนอน อาบน้ำ และรับประทานอาหารเช้าเป็นเวลา มีค่า t เท่ากับ 13.71 ไม่มีใครอยากทำความสะอาดบ้าน และล้างจาน มีค่า t เท่ากับ 2.75 ข้าพเจ้าคิดว่าการใช้จ่ายของครอบครัวนั้น เหมาะสมกับฐานะ มีค่า t เท่ากับ 14.03 ครอบครัวข้าพเจ้าใหญ่ และวุ่นวาย มีค่า t เท่ากับ 1.08

3.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Second Order)

การวิเคราะห์ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยต้องศึกษา เพื่อยืนยันว่า แบบวัดความผูกพันของครอบครัว ประกอบด้วย องค์ประกอบ 7 องค์ประกอบ คือ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพที่ดี กิจกรรมร่วมกัน การเผชิญปัญหา การเคารพตนเอง เอกสิทธิ์แห่งตน วินัยของครอบครัว โดยทำการวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบในอันดับที่ 2 ด้วยการคำนวณค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล แต่ละองค์ประกอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังแสดงในตาราง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ คำนวณหาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (b) ตลอดจนทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ

Table 14 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของแบบวัดความผูกพันของครอบครัว

ความผูกพันของครอบครัว	b	t
ความเข้าใจซึ่งกันและกัน	0.92	10.58
สัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว	0.97	15.80
กิจกรรมร่วมกัน	0.95	19.32
การเผชิญปัญหา	0.93	12.41
การเคารพตนเอง	0.85	5.24
เอกลักษณ์แห่งตน	0.98	10.42
วินัยของครอบครัว	0.81	9.03
ผลการทดสอบความเหมาะสมพอดี Chi-Square = 1689.59 df=1040 p=0 RMSEA=0.046		

การวิเคราะห์ตามตารางที่ 14 พบว่าแบบวัดความผูกพันของครอบครัว มีค่า-ไคสแควร์สัมพันธ์ เท่ากับ 1.62 ดัชนีความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.89 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.85 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.97 ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือ ในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized RMR) มีค่าเท่ากับ 0.08 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.046 ซึ่งแสดงว่าแบบวัดมีความเหมาะสมพอใช้ กับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบซึ่งใกล้เคียงกันอยู่ระหว่าง 0.81 – 0.97 แสดงว่าองค์ประกอบของความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นแต่ละองค์ประกอบมีความสำคัญทุกองค์ประกอบในการพัฒนาความผูกพันในครอบครัว

ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

ผลการวิจัยในระยะที่ 2 โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ประกอบด้วยโครงสร้างและขอบข่ายเนื้อหา รวมระยะเวลา 13 ชั่วโมง 30 นาที (จำนวน 9 ครั้ง) โครงสร้างของโปรแกรมฝึกอบรม 1 ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

ส่วนที่ 1 การประเมินก่อนการฝึกอบรม การประเมินผู้เข้าอบรมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม โดยการทำแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นก่อนเข้ารับการอบรม (Pre-test) และอธิบายรายละเอียดกิจกรรมการอบรม

ส่วนที่ 2 การส่งเสริม เนื้อหาโปรแกรมการฝึกอบรมจำนวน 9 กิจกรรม ส่งเสริมความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น 7 ด้านคือ

- ด้านที่ 1 ความเข้าใจซึ่งกันและกัน
- ด้านที่ 2 สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว
- ด้านที่ 3 กิจกรรมร่วมกัน
- ด้านที่ 4 การเผชิญปัญหา
- ด้านที่ 5 การเคารพตนเอง
- ด้านที่ 6 เอกลักษ์ณ์แห่งตน
- ด้านที่ 7 วินัยของครอบครัว

กระบวนการในการส่งเสริมความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น มีทฤษฎีและเทคนิค คือ

1. ทฤษฎี การบำบัดด้วยสติฐานการรู้คิด (MBCT) / การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (CBT) การบำบัดด้วยสติฐานการรู้คิด หมายถึงการตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในเวลาปัจจุบันและสามารถนำไปสู่สถานการณ์ใด ๆ ก็ตาม (Bob Stahl & Elisha Goldstein, 2019) การฝึกสติเกิดจากการพัฒนาการรับรู้ของจิตใจและร่างกายเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในสถานที่และช่วงเวลาหนึ่ง ๆ ขณะที่การมีสติในเชิงปฏิบัตินั้นมีรากฐานมาจากศาสตร์การทำสมาธิแบบพุทธศาสนาสมัยโบราณ ทั้งยังเป็นวิธีปฏิบัติสากลที่สามารถเป็นประโยชน์แก่ทุกคนได้ และแน่นอนว่าการอยู่กับปัจจุบันและมีสติเป็นแนวคิดที่สำคัญในประเพณีทางจิตวิญญาณมากมายตั้งแต่ศาสนาพุทธ คริสต์ ยูดาห์ ลัทธิเต๋า ฮินดู อิสลามและวิถีชีวิตของชนพื้นเมืองบางแห่ง ในภาษาสันสกฤตสติเป็นที่รู้จักกันในชื่อของ smrti ซึ่งมีที่มาจากคำว่า smr หมายถึง "จำ" และในภาษาบาลีภาษาของพระไตรปิฎกที่เก่าแก่ที่สุดก็ได้มีการใช้คำว่า sati (Mindfulness หรือ สติ) ปัจจุบัน คำว่าสติได้มีความหมายเกินกว่าแค่ในเรื่องของรากฐานด้านจิตวิญญาณและเกินกว่าในด้านจิตวิทยาและสุขภาพที่ดีของจิตใจและอารมณ์แพทย์ต่างแนะนำผู้ป่วยให้รับการฝึกเจริญสติเพื่อช่วยให้ผู้คนสามารถจัดการกับความเครียด ความเจ็บปวด และความเจ็บป่วยได้ การฝึกสติได้เข้าสู่กระแสหลักในโลกตะวันตกและกำลังมีอิทธิพลเพิ่มมากขึ้นในบริบทที่หลากหลาย มีการสร้างแอปพลิเคชันจำนวนมากขึ้นสำหรับการเจริญสติเพื่อให้ผู้คนสามารถเข้าถึงการทำสมาธิและหลักสูตรต่าง ๆ ได้จากโทรศัพท์โดยตรง แพทย์และนักจิตวิทยานับพันได้เข้ารับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการเจริญสติมานานหลายทศวรรษแล้ว

2.เทคนิคการปรับแก้ความคิด, การแก้ปัญหา, การควบคุมอารมณ์

ส่วนที่ 3 การประเมินหลังการฝึกอบรม การประเมินผู้เข้าอบรมหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยการทำแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นหลังเข้ารับการอบรม (Post-test) และการสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้

โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นตามแนว MBCT มีกิจกรรมทั้งหมด 9 ครั้งประกอบด้วย 1.กิจกรรมการปฐมนิเทศ, 2.กิจกรรมความเข้าใจซึ่งกันและกัน, 3.กิจกรรมสัมพันธ์ภาพในครอบครัว, 4.กิจกรรมกิจกรรมร่วมกัน, 5.กิจกรรมการเผชิญปัญหา, 6. กิจกรรมการเคารพตนเอง, 7.กิจกรรมเอกลักษณ์แห่งตน, 8.กิจกรรมวินัยของครอบครัว, 9.กิจกรรมการปัจฉิมนิเทศ โดยแต่ละกิจกรรมใช้เวลา 90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จะทำการประเมินผู้เข้าอบรมก่อนทำกิจกรรม(Pre-test) และหลังทำกิจกรรม(Post-test) โดยใช้แบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

ระยะที่ 3 การทดลองการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนน และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ในรูปตารางประกอบคำบรรยายดังรายละเอียดต่อไปนี้

Table 15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความผูกพันก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง

คะแนนความผูกพัน	M	SD	df	t	p-value
ก่อนการทดลอง	122.63	11.96	7	-5.10	0.001
หลังการทดลอง	198.24	19.34			

จากตารางที่ 15 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง หลังได้รับโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น มีค่าคะแนนเฉลี่ย (M=198.24, SD=19.34) และก่อนการทดลอง (M= 122.63, SD= 11.96) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยคะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม

Table 16 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความผูกพันก่อน และหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม

คะแนนความผูกพัน	M	SD	df	t	p-value
ก่อนการทดลอง	119.25	9.66	7	1.83	0.109
หลังการทดลอง	115.75	12.28			

จากตารางที่ 16 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม หลังได้รับการดูแลตามปกติมีค่าคะแนนเฉลี่ย ($M = 119.25$, $SD = 9.66$) สูงกว่าก่อนทดลอง ($M = 115.75$, $SD = 12.28$) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นหลังการฝึกอบรมต่ำกว่าก่อนการฝึกอบรม

Table 17 การเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความผูกพัน ก่อนและหลัง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ($n = 16$)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		df	t	p-value
	M	SD	M	SD			
ก่อนการฝึกอบรม	122.63	11.96	119.25	11.44	14	0.363	0.722
หลังการฝึกอบรม	198.24	19.34	115.75	12.28	14	2.994	0.010

จากตารางที่ 17 ผลต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ของกลุ่มทดลองก่อนการฝึกอบรมเท่ากับ 122.63 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 119.25 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกอบรมเท่ากับ 198.24 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 115.75 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าภายหลังการฝึกอบรม กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม

พหุ ประสิทธิภาพ

บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายของการวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น
3. เพื่อเปรียบเทียบความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. องค์ประกอบความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

1. การตรวจสอบความเที่ยงตรง (เชิงประจักษ์) ของแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ผลการตรวจคุณภาพของแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ผู้วิจัยนำเสนอที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence; IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ มีค่า IOC ระหว่าง 0.40-0.80

2. การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) การวิเคราะห์ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยนำเสนอความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นที่เก็บรวบรวม (Collecting Data) จำนวน 100 ชุด มาหาค่าความเชื่อถือได้ของคะแนน เพื่อแสดงหลักฐานว่าข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ในครั้งนี้มีความน่าเชื่อถือได้มากน้อยเพียงใด พบว่า ค่าความน่าเชื่อถือได้ของคะแนนความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น มีค่าเท่ากับ 0.91 เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบพบว่า ค่าความเชื่อถือได้ของคะแนนความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นที่มีค่า 0.70 ขึ้นไป ได้แก่องค์ประกอบความเข้าใจซึ่งกันและกัน และองค์ประกอบสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ส่วนองค์ประกอบกิจกรรมร่วมกัน มีค่าความน่าเชื่อถือ

เท่ากับ 0.674 องค์ประกอบการเผชิญปัญหา มีค่าความน่าเชื่อถือเท่ากับ 0.579 องค์ประกอบการเคารพตนเองมีค่าความน่าเชื่อถือเท่ากับ 0.665 องค์ประกอบเอกลักษณ์แห่งตนมีค่าความน่าเชื่อถือเท่ากับ 0.408 องค์ประกอบวินัยของครอบครัว มีค่าความน่าเชื่อถือเท่ากับ 0.609 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าความน่าเชื่อถือได้ของคะแนนความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น มีค่ามากกว่า 0.70 ขึ้นไป แสดงว่า คะแนนความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ที่เก็บจากตัวอย่างครั้งนี้ มีค่าความเชื่อถือได้สูงเพียงพอที่จะทำให้การแปลผลการวิจัยได้ถูกต้องแม่นยำ

จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์คุณภาพแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นและหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ สามารถสรุปได้ว่าความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ประกอบด้วยองค์ประกอบ 7 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน, สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว, กิจกรรมร่วมกัน, การเผชิญปัญหา, การเคารพตนเอง, เอกลักษณ์แห่งตน, วินัยของครอบครัว

การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผลการวิเคราะห์พบว่าแบบวัดความผูกพันของครอบครัว มีค่า-ไคสแควร์สัมพัทธ์ เท่ากับ 1.62 ดัชนีความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.89 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.85 ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 0.97 ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของเศษเหลือ ในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized RMR) มีค่าเท่ากับ 0.08 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประเมินค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.046 ซึ่งแสดงว่าแบบวัดมีความเหมาะสมพอใช้ กับข้อมูลเชิงประจักษ์ เนื่องจากค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ มีค่า 2.00 - 5.00 ซึ่งผู้วิจัยได้คำนวณหาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (b) ตลอดจนทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบแบบวัดความผูกพันของครอบครัว ซึ่งแสดงว่าโมเดลมีความพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ซึ่งใกล้เคียงกันอยู่ระหว่าง 0.81 - 0.97 ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าองค์ประกอบของความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นแต่ละองค์ประกอบมีความสำคัญทุกองค์ประกอบ ในการพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

2. โปรแกรมการพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

จากผลการวิจัยในระยะที่ 2 สรุปได้ว่าการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ประกอบด้วยโครงสร้างและขอบข่ายเนื้อหา รวมระยะเวลา 13 ชั่วโมง 30 นาที (จำนวน 9 ครั้ง) โครงสร้างของโปรแกรมฝึกอบรมฯ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

1. การประเมินก่อนการฝึกอบรม

การประเมินผู้เข้าอบรมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยการทำแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นก่อนเข้ารับการอบรม (Pre-test) และอธิบายรายละเอียดกิจกรรมการอบรม

2.การส่งเสริม

เนื้อหาโปรแกรมการฝึกอบรมจำนวน 9 กิจกรรม ส่งเสริมความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น 7

ด้านคือ ด้านที่ 1 ความเข้าใจซึ่งกันและกัน

ด้านที่ 2 สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว

ด้านที่ 3 กิจกรรมร่วมกัน

ด้านที่ 4 การเผชิญปัญหา

ด้านที่ 5 การเคารพตนเอง

ด้านที่ 6 เอกลักษ์ณ์แห่งตน

ด้านที่ 7 วินัยของครอบครัว

3.การประเมินหลังการฝึกอบรม

การประเมินผู้เข้าอบรมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยการทำแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นหลังเข้ารับการอบรม (Post-test) และการสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้

วิธีการเสริมสร้างที่นำมาใช้ดำเนินการพัฒนาตามโปรแกรมฯ ได้แก่

1.ทฤษฎี การบำบัดด้วยสติ(MBCT) / การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม(CBT)

2.เทคนิค 2.1 การปรับแก้ความคิด

2.2 การแก้ปัญา

2.3 การควบคุมอารมณ์

โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นตามแนว MBCT มีกิจกรรมทั้งหมด 9 ครั้งประกอบด้วย 1.กิจกรรมการปฐมนิเทศ, 2.กิจกรรมความเข้าใจซึ่งกันและกัน, 3.กิจกรรมสัมพันธภาพในครอบครัว, 4.กิจกรรมกิจกรรมร่วมกัน, 5.กิจกรรมการเผชิญปัญหา,

6.กิจกรรมการเคารพตนเอง, 7.กิจกรรมเอกลักษณ์แห่งตน, 8.กิจกรรมวินัยของครอบครัว, 9.กิจกรรมการปฎิภาณินิเทศ โดยแต่ละกิจกรรมใช้เวลา 90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จะทำการประเมินผู้เข้าอบรมก่อนทำกิจกรรม(Pre-test) และหลังทำกิจกรรม(Post-test) โดยใช้แบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

3. ผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง รายละเอียดต่อไปนี้

คะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง หลังได้รับ โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น มีค่าคะแนนเฉลี่ย($M=198.24$, $SD=19.34$) และก่อนการทดลอง ($M= 122.63$, $SD= 11.96$) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยคะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม

คะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม หลังได้รับการดูแลตามปกติมีค่าคะแนนเฉลี่ย ($M= 119.25$, $SD= 9.66$) ต่ำกว่าก่อนทดลอง ($M= 115.75$, $SD= 12.28$) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นหลังการฝึกอบรมต่ำกว่าก่อนการฝึกอบรม

ผลต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ของกลุ่มทดลองก่อนการฝึกอบรมเท่ากับ 122.63 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 119.25 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และผลต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกอบรมเท่ากับ 198.24 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 115.75 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สามารถสรุปได้ว่าภายหลังจากการฝึกอบรม กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม

การอภิปรายผล

ในการอภิปรายผลการวิจัยเรื่องการศึกษาและพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของนักเรียนวัยรุ่น โดยการฝึกอบรม ผู้วิจัยอภิปรายตามความมุ่งหมายของการวิจัยดังนี้

1. องค์ประกอบความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

จากวัตถุประสงค์ ผลการศึกษาพบว่าองค์ประกอบของความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น จำแนกเป็น 7 องค์ประกอบ คือ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน, สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว, กิจกรรมร่วมกัน, การเผชิญปัญหา, การเคารพตนเอง, เอกลักษณ์แห่งตน, วินัยของครอบครัว

ผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยพบว่าองค์ประกอบความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น นั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Laura and Larry (2010) ศึกษาเรื่อง “ค่านิยมและพฤติกรรมของการเลี้ยงดูบุตรและวัยรุ่น: บทบาทในการดูแลอารมณ์” เพื่อศึกษาถึงผลกระทบของการเลี้ยงดูและความหวาดกลัวต่อค่านิยมเพื่อสังคม พฤติกรรมที่สนับสนุนสังคม และพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคมเกี่ยวกับความหวาดกลัว ค่านิยมเพื่อสังคม พฤติกรรมที่สนับสนุนสังคม และพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคม รวมถึง การเข้าใจในความผูกพันทางอารมณ์กับแม่และการเอาใจใส่ที่เหมาะสมด้วย ผลการศึกษาพบว่า มีผลกระทบบางอย่าง ที่ชัดเจนที่สุดคือความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างความผูกพันทางอารมณ์กับพ่อแม่และพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคม การศึกษาครั้งนี้ยังชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ที่เพิ่มทวีคูณของการเลี้ยงดู ความหวาดกลัวในวัยรุ่น และเพศ รวมไปถึง(ก)การเอาใจใส่ที่เหมาะสมจะมีความสำคัญในเด็กผู้ชายมากกว่าในเด็กผู้หญิง (ข)ความผูกพันทางอารมณ์กับแม่จะสัมพันธ์อย่างมากต่อค่านิยมเพื่อสังคมและพฤติกรรมที่สนับสนุนสังคม (ค)การเอาใจใส่ที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์ทำให้พฤติกรรมต่อต้านสังคมลดลง

การตรวจสอบโครงสร้างองค์ประกอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผลการตรวจสอบ บ่งชี้ว่าโมเดลเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงแบบมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่ามีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จากดัชนีดังกล่าวแสดงว่าแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น สามารถวัดองค์ประกอบความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นได้

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบของความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น โดยทำการวิเคราะห์เชิงยืนยันองค์ประกอบอันดับ 1 และอันดับ 2 ซึ่งสามารถยืนยันได้ว่าได้แบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น จำแนกเป็น 7 องค์ประกอบ การตรวจสอบโมเดลโครงสร้างองค์ประกอบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผลการตรวจสอบ บ่งชี้ว่าโมเดลเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูงแบบมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าดัชนี GFI,

AGFI, CFI มีค่าสูงกว่า 0.90 ซึ่งสูงตามเกณฑ์ค่า Standardized RMR และ RMSEA มีค่าต่ำใกล้ศูนย์ แสดงว่าโมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Joreskog & Sorbom, 1993) จากดัชนีดังกล่าวแสดงว่าแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น สามารถวัดองค์ประกอบความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นได้ ผลการศึกษาวิจัยที่พบว่าองค์ประกอบความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ที่มีค่าน้ำหนักมากที่สุดองค์ประกอบสัมพันธ์ภาพ สอดคล้องกับ ผลามาศ นันทจิรวัฒน์ (2011) เรื่องการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวอย่างประสบความสำเร็จ เสนอว่าความผูกพันระหว่างพ่อแม่และลูก เป็นความผูกพันที่มีพื้นฐานมาจากความเสมอภาคและความเคารพซึ่งกันและกัน การปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดเนื่องจากเราไม่สามารถเปลี่ยนตัวบิดามารดา และบุตรธิดาได้ และสิ่งที่สามารถปรับเปลี่ยนได้คือระบบและวิธีปฏิบัติสัมพันธ์กัน

2. โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

จากวัตถุประสงค์ ผลการศึกษพบว่า การสร้างและพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ประกอบด้วยโครงสร้างและขอบข่ายเนื้อหา จำนวน 9 กิจกรรม รวมระยะเวลา 13 ชั่วโมง 30 นาที (จำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง) โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โครงสร้างของโปรแกรมฝึกอบรมฯ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1. การประเมินก่อนการฝึกอบรม 2. การส่งเสริม โดยใช้ทฤษฎีการบำบัดสติด้วยการรู้คิด (MBCT) / การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (CBT) 3. การประเมินหลังการฝึกอบรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ อนุสรณ์ จันทสิทธิ์ (2554 : 71-78) ศึกษาผลของโปรแกรมการประยุกต์เทคโนโลยีการมีส่วนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันสารเสพติดในนักเรียน เขตอำเภอ น้ำเกลี้ยง จังหวัดศรีสะเกษ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ที่ใช้โปรแกรมประยุกต์เทคโนโลยีการมีส่วนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยกิจกรรม 9 กิจกรรม ซึ่งใช้วิธีการต่างๆ เช่น วิธีการสนทนาอย่างมีส่วนร่วม วิธีการประชุมเชิงปฏิบัติการ วิธีการวางแผนปฏิบัติการ การจัดการความรู้ และกระบวนการกลุ่ม ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 9 สัปดาห์ โดยมีเป้าหมายเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คนเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม 40 คน

3. ผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

จากวัตถุประสงค์ ผลการศึกษาพบว่าผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

ผลการวิจัยพบว่าผลต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความผูกพัน หลังการฝึกอบรมระหว่างกลุ่มทดลอง ($M=140.00$, $SD=19.34$) ซึ่งได้รับโปรแกรมฝึกอบรม สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M=115.75$, $SD=12.28$) ซึ่งไม่ได้รับการฝึกอบรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งก่อนให้โปรแกรมฝึกอบรม คะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ($M=122.63$, $SD=11.96$) และกลุ่มควบคุม ($M=120.50$, $SD=11.44$) ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าภายหลังการฝึกอบรมกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฝึกอบรมมีระดับการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความผูกพันสูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากการได้รับโปรแกรมฝึกอบรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมจิตร เสริมทองทิพย์ ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการบำบัดทางปัญญานบนพื้นฐานของสติต่อภาวะซึมเศร้าในผู้เป็นเบาหวาน โดยใช้เทคนิค MBCT ซึ่งผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าหลังการทดลองทั้ง 2 ครั้ง ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$; ก่อนทดลอง: $=14.83$, $SD = 3.07$; หลังทดลองเสร็จสิ้นทันที: $=8.83$, $SD = 1.80$) ผลการวิจัยนี้สนับสนุนประสิทธิผลของโปรแกรมการบำบัดทางปัญญานบนพื้นฐานของสติในการลดภาวะซึมเศร้าของผู้เป็นเบาหวาน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

-สามารถนำไปใช้กับวัยรุ่นทั่วไป ซึ่งจะทำให้ทราบถึงระดับของความผูกพันในครอบครัวแต่ละคนได้ แต่อย่างไรก็ตามควรมีการศึกษารายละเอียดให้ชัดเจนก่อนใช้

-เด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมต้องมีประสิทธิภาพในการเขียน และทักษะการสื่อสาร

-เด็กต้องเข้าร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอต้องไม่ขาดกิจกรรมปฐมนิเทศและทุก ๆ กิจกรรม

- โรงเรียนหรือหน่วยงานอื่น ๆ ควรส่งเสริมให้มีการพัฒนาบุคลากรในด้านการฝึกอบรม และการทำงานในระบบของโรงเรียนเพื่อให้มีบุคลากรในการทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการฝึกอบรม นักเรียนวัยรุ่น ในองค์กรประกอบอื่น ๆ หรือขยายผลทำการวิจัยเพิ่มต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- ควรมีการศึกษาและพัฒนาความผูกพันของเด็กในระดับประถมปลายด้วย เพราะปัจจุบัน เด็กมีพัฒนาการที่รวดเร็วต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมและการสื่อสาร

- ควรมีการศึกษาร่วมกับตัวแปรอื่นๆ เช่น วุฒิภาวะทางอารมณ์และการแก้ปัญหาการ ตัดสินใจ



บรรณานุกรม

- เครือวัลย์ ล้อมอกิชาติ. (2531). หลักและเทคนิคการจัดการฝึกอบรมและการพัฒนา. กรุงเทพฯ: สยามศิลป์.
- โสภา สปีลมันน์. (2536). บุคลิกภาพและการพัฒนาการ : แนวโน้มสู่พฤติกรรมปกติและการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรินต์เฮาส์.
- กริช อัมโภชน. (2545). การสร้างหลักสูตรและโครงการฝึกอบรม. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์.
- ฉัฐวิทย์ สิทธิศิริอรธ. (2014). ความผูกพันต่อครอบครัวและการเรียนรู้ ตลอดชีวิตของนักเรียนเตรียมทหาร. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
- ชูชัย สมทิธิไกร. (2556). การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร (พิมพ์ครั้งที่ 8 ed.). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นนทวัฒน์ สุขผล. (2543). เทคนิคการฝึกอบรม. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- น้ำผึ้ง มีสิด. (2016). กระบวนการในการจัดการศึกษาโดยครอบครัวแบบเสริมสร้างทักษะชีวิตและการทำงานในศตวรรษที่ 21. (ปริญาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
- ผกามาศ นันทจิราวัฒน์. (2554). การศึกษาและพัฒนาการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวอย่างประสบความสำเร็จด้วยการให้คำปรึกษาครอบครัวโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน. (ปริญาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
- มนต์ภัสสรณ์ พิพัฒน์เดชกร. (2552). ปัจจัยที่เสริมสร้างการมีครอบครัวอยู่ดีมีสุขในจังหวัดนครปฐม. (สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย), มหาวิทยาลัยศิลปากร,
- รัตนาพร สันติวงษ์. (2550). การบำบัดทางปัญญบนพื้นฐานของสติในการดูแลบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย), มหาวิทยาลัยบูรพา,
- รุจา ภูโพนธ์, ด. จ., ระพีพรรณ คำหอม, จิตตินันท์ เดชะคุปต์, จินตนา วัชรสินธุ์, วรณีย์ เดียวอิศเรศ, ถวัลย์ เนียมทรัพย์, สาวิตรี ทยานศิลป์, อัจฉริยา ปทุมวัน, ทิพาภรณ์ โพธิ์ฉวิล, นิทัศน์ ภัทรโยธิน, เดชาวุธ นิตยสุทธิ,. (2560). การรับรู้ความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทย: การวิจัยเชิงคุณภาพ. พยาบาลศาสตร์และสุขภาพ(1), 14-29.
- วรวรรณ ศรียาภัย. (2554). การจัดประชุมและการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: บุคส์พัส.
- วรัญญา วชิโรดม. (2549). รูปแบบความผูกพันและการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของนักศึกษา อาชีวศึกษา. (ปริญาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- วัลลภ ปิยมโนธรรม. (2545). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- วิจิตร อาวะกุล. (2539). การฝึกอบรม. กรุงเทพฯ: โอ เอ พรินต์ เฮาส์.

วินัดดา ปิยะศิลป์. (2545). ครอบครัวกับวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นท์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง

ศรีเรือน แก้วกังวาล (Ed.) (2531). รู้เขารู้เรา. กรุงเทพฯ.

สมคิด บางโม. (2557). เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม (Vol. 4). กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒน์.

สมจิตร เสริมทองทิพย์. (2559). ผลของโปรแกรมการบำบัดทางปัญญานบนพื้นฐานของสติต่อภาวะซึมเศร้าในผู้เป็น

เบาหวาน. (สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์), มหาวิทยาลัยบูรพา,

สมชาติ กิจขรรธ. (2555). เทคนิคการเป็นวิทยากรที่ประสบความสำเร็จ. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2550). นโยบาย

และยุทธศาสตร์ การพัฒนาสถาบันครอบครัวพ.ศ. ๒๕๖๐ – ๒๕๖๔. Retrieved from

[http://www.harvardasia.co.th/wp-content/uploads/2017/08/Strategic-Plan-dwf-2560-](http://www.harvardasia.co.th/wp-content/uploads/2017/08/Strategic-Plan-dwf-2560-2564.pdf)

[2564.pdf](http://www.harvardasia.co.th/wp-content/uploads/2017/08/Strategic-Plan-dwf-2560-2564.pdf).

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2554). รายงาน

สถานการณ์ครอบครัว. Retrieved from [http://www.women-](http://www.women-family.go.th/wofa/modules/website/upload/article/38c9b51761f1cbb0b31d95ce2d938707.pdf)

[family.go.th/wofa/modules/website/upload/article/38c9b51761f1cbb0b31d95ce2d938707.p](http://www.women-family.go.th/wofa/modules/website/upload/article/38c9b51761f1cbb0b31d95ce2d938707.pdf)
[df](http://www.women-family.go.th/wofa/modules/website/upload/article/38c9b51761f1cbb0b31d95ce2d938707.pdf)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2554). การสำรวจการใช้เวลาของ

ประชากร พ.ศ. 2552. Retrieved from

<http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/useTime52FN.pdf>.

สุชา จันท์ธรม. (2540). จิตวิทยาทั่วไป (Vol. 13). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุนันทา สุนทรประเสริฐ. (2547). แนวทางการผลิตนวัตกรรมการเรียนการสอน: การผลิตชุดการสอน. กรุงเทพฯ: ธรรมรักษ์การพิมพ์.

สุวารี มงคลศิริ. (2550). ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อการ

ตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. (วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขา

จิตวิทยาแนะแนว), มหาวิทยาลัยบูรพา, กรุงเทพฯ

อนุสรณ์ จันทสิทธิ์. (2554). ผลของโปรแกรมการประยุกต์เทคโนโลยีการมีส่วนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มี

ผลต่อการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในนักเรียน เขตอำเภอน้ำเกลี้ยง จังหวัดศรีสะเกษ.

(ปริญญาโท ศส.ม.), มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.

Ainsworth, M. D. S. (1978). *Patterns of attachment : A Study of the Strange Situation*. Hillsdale.

NJ: Erlbaum.

Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*. 34(10), 932–937.

Bartholomew, K. a. H., L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-

- category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Beck, A. T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford press.
- Bee, H. (1997). *The developing child* (Vol. 8). San Francisco: Harper Collins College.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350-371.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. I Attachment* (Vol. 1). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. III Loss: Sadness and depression* (Vol. 3). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- C., C. A. a. M. (1998). *Managing Human Resources*. Butterworth Heinemann.
- Chaffee, S., McLeod, J., & Wackman, D. (1973). *Family communication patterns and adolescent political participation*. New York: Wiley.
- Chaffee, S. H., McLeod, J. M., & Atkin, C. K. . (1971). Parental influence on adolescent media use. *American Behavioral Scientist*, 14, 323-340.
- Charlotte, J. (2005). Parenting problems: research and clinical perspectives on parenting adolescents. *Journal of child psychotherapy*, 31(2), 209-220.
- Ford., G. (2002). *Training in organizations: Needs assessment, development, and evaluation*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Grace, J. (1984). Does a Mother's Knowledge of Fetal Gender Affect Attachment? *S.I.*
- Grusec, J. E., & Lytton, H. . (1988). *Social development*. New York: Springer-Verlag.
- Harbison, F. H. M., C.A. (1998). *Education, manpower, and economic growth: Strategies of human resource development*. New York: McGraw-Hill.
- Ivancevich, J. M. (2007). *Human Resource Management. (10th). Edition. Published by McGraw-Hill Companies, Inc. (10 ed.)*. New York.
- Joseph, P. A., Kathleen, B. M., Gabriel, P. K. and Kathleen, M. J. . (2004). Stability and Change in Attachment Security Across Adolescence. *Child Development*, 75(6), 1793-1805.
- Klaus, M. H. a. K., J. (1982). *Parent-infant Bonding*. St.Louis C.V. Mosby.
- Laura, M. P. W. a. L., J. J. (2010). Parenting and adolescents' values and behavior: the moderating

- role of temperament. *Journal of Moral Education*, 39(4), 491-509.
- Lopez, F. G. (1995). Attachment theory as an integrative framework for family counseling. *Family Journal*, 3, 11-18.
- Maria, C. R. M. (2006). Loneliness and Depression in Middle and Late Childhood: The Relationship to Attachment and Parental Styles. *The Journal of Genetic Psychology*, 167(2), 189-210.
- Michelle, S. H. a. F., J. M. (2004). ADOLESCENTS' ATTACHMENT AND COPING WITH STRESS. *Psychology in the Schools*, 41(3).
- Olds, S. B., London, M.L. and Ladewig, P.A. (1988). Maternal-newborn Nursing. *A Family Pediatrics*, 105, 875-897.
- Preto, N. a. T., N. (1985). *The adolescent phase of the family life cycle*. In. M. Mirkin & S.L. Koman (Eds.), *Handbook of Adolescents and family Therapy* (Vol. 39). New York: Gardner. Psychoanalysis.
- Rogers, W. (1984). *Communication in action*. New York: CBS College.
- Segal Z. V., T. J. D., Williams J. M., & Gemar M. C. (2002). The Mindfulness-Based Cognitive Therapy Adherence Scale: Interrater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9, 131-138.
- Segal Z. V., W. J. M. G., & Teasdale J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.
- Stephane, D., Catherine, F. R., Sarah, C. P. and Evelyne, D. (2009). Early Adolescent Attachment to Parents, Emotional Problems, and Teacher-Academic Worries About the Middle School Transition. *Journal of Early Adolescence*, 29(5), 743-766.
- Stierlin, H. (1974). *Separating Parents and Adolescents*. New York: Quadrangle.
- Wright, L. M. a. I., M. (1985). *Nurses and Families: A Guide to Family Assessment and Intervention*. Philadelphia: F.A. Davis.

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายปาล ศรีจันทร์
วันเกิด	วันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2519
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 219 ตำบลกระนวน อำเภอชำสูง จังหวัดขอนแก่น
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลศรีช้างสูง, ผู้พิพากษาสมทบศาลเยาวชนและ ครอบครัวจังหวัดขอนแก่น, อุปนายกสมาคมผู้บริหารโรงเรียนเอกชน จังหวัดขอนแก่น, ผู้ทรงคุณวุฒิเทศบาลจังหวัดขอนแก่น, ผู้ประเมิน ภายนอก สมศ. ระดับพื้นฐาน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนอนุบาลศรีช้างสูง
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2537 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2542 ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาวิชาสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. 2552 ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พ.ศ. 2563 ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาจิตวิทยา

พูน ปณ จิตโต ชีเว