

ผลของโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น*

The effect of a Training Program for Developing Family Attachment among Adolescents

¹ปาล ศรีจันดารี และ รังสรรค์ โฉมยา

¹Pal Srijandari and Rungson Chomeya

¹คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

¹Faculty of Education Maha Sarakham University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: kongkiatch1986@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น โดยใช้ทฤษฎีการบำบัดด้วยสติ และการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยใช้กระบวนการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ปีการศึกษา 2562 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ทั้งหมด 9 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง ใช้แบบประเมินความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน ความผูกพันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้เข้ารับโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นด้วยสถิติชนิดไม่เป็นอิสระต่อกัน และเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังได้เข้ารับโปรแกรมฝึกอบรมระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมด้วยสถิติชนิดเป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยคะแนนในกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2) ผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังได้รับโปรแกรมฝึกอบรมระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกอบรมมีประสิทธิภาพในการพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นได้ ดังนั้นโปรแกรมพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นจึงเป็นโปรแกรมที่มีประโยชน์และมีประสิทธิผล

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึกอบรม; ความผูกพันในครอบครัว; วัยรุ่น; ทฤษฎีการบำบัดด้วยสติ

*Received June 23, 2020; Revised June 26, 2021; Accepted August 11, 2021



Abstract

The research article aimed at studying the effects of a training program for developing family bonds of adolescents by applying the theory of mindfulness therapy as well as the modification of thoughts and behavior. The study applied a quasi-experimental research method by way of purposive sampling. A sample group consisted of the 1st – 3rd year secondary school students of the academic year B.E. 2562, in which the students were divided into the experimental group and control group, 8 students per group. The experimental groups participated in a training program for developing family bonds of adolescents in a total of 9 times, 90 minutes each time, 1 time per week. The data collection of both before and after the experiment employed an assessment form of family bonds in adolescents. The mean scores of family bonds between the experimental group and control group of both before and after the training program were compared by way of dependent t-test. While the difference of mean scores between the experimental group and control group of both before and after the training program were compared by independent t-test.

From the study, the following results are found: 1) The mean scores of the experimental group after the training program were higher than that of before the training program with a statistical significance; 2) The mean scores between the experimental group and control group of both before and after the training program have a statistically significant difference, showing that the training program is effective in developing the family bonds of adolescents. Therefore, it is a program for developing the family bonds of adolescents that is beneficial and effective.

Keywords: Training Program; Family Bonds; Adolescents; Theory of Mindfulness Therapy

บทนำ

ความผูกพันในครอบครัว เปรียบดังรากฐานแห่งชีวิต เนื่องจากเป็นจุดเริ่มต้นของทุก ๆ ชีวิตในสังคม โดยมีความอบอุ่นในครอบครัวเป็นตัวแปรสำคัญ โดยที่ครอบครัวนั้นจะมีแรงผลักดันอยู่ 2 ประการ ที่ต่อสู้กัน อยู่เสมอ ประการแรกคือ แรงผลักดันที่เสมือนแรงดึงดูดสมาชิกทุกคนในครอบครัวให้เข้าหากัน มีกิจกรรมที่ทำ ร่วมกัน มีความสามัคคีกัน และมีความคิด ทศนคติ ความรู้สึกร่วมไปในทิศทางเดียวกัน ประการที่สอง คือ แรงผลักดันที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวห่างเหินกัน แยกตัวเองออกไปใช้ชีวิตที่อิสระ มากกว่าจะอยู่ร่วมกัน และมีความคิด ทศนคติที่ค่อนข้างเชื่อมั่นในตัวเองสูง (Kongsakon, 2013)

The United States Bureau of the Census หรือสำนักงานสำมะโนประชากรแห่งประเทศ สหรัฐอเมริกา ได้นิยามคำว่า “ครอบครัว” ว่าหมายถึง กลุ่มคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน



โดยการแต่งงาน รวมถึงมีการเกิดและการเข้ามาอาศัยอยู่ร่วมกัน หากนอกเหนือไปจากความหมายนี้ถือว่าไม่ใช่ครอบครัว (Poverty, and Finch, 1988) แต่ก็มีหลายฝ่ายที่ไม่เห็นด้วยกับคำนิยามนี้ เพราะเห็นว่า มีลักษณะที่ไม่ครอบคลุมการดำเนินชีวิตอีกหลายรูปแบบที่เรียกตนเองว่า “ครอบครัว” ในยุคศตวรรษที่ 21 เช่นนี้ แต่นิยามนี้ก็กลับมีความหมายกว้างที่สุดเท่าที่ปรากฏอยู่ในนโยบายทางสังคมของสหรัฐอเมริกา

สำหรับประเทศไทย คณะอนุกรรมการด้านครอบครัว ในคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (กสส.) ได้นิยามความหมายของคำว่า “ครอบครัว” ไว้ว่าเป็นกลุ่มคนที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์ ความรู้สึก และจิตใจ โดยมีการใช้ชีวิตและดำเนินกิจกรรมประจำวันต่าง ๆ ร่วมกัน พึ่งพิงกันทางสังคม และมีความสัมพันธ์กันทางกฎหมายอย่างชัดเจน (National Committee for Promotion and Coordination of Women, 1994) นิยามนี้มีลักษณะค่อนข้างครอบคลุมครอบครัวในยุคศตวรรษที่ 21 ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต เนื่องจากมีความหลากหลายมากขึ้น เช่น รูปแบบของครอบครัว วิธีการที่ให้กำเนิดบุตร การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว ทั้งครอบครัวแบบเลี้ยงเดี่ยว หรือครอบครัวขยายก็ตาม ทั้งนี้ก็เพื่อให้ครอบคลุมรูปแบบและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในหน่วยของสังคมที่ให้การยอมรับว่าเป็น “ครอบครัว” นั่นเอง

ในขณะที่ปัญหาของครอบครัวที่มีความหลากหลายนั้น พบว่าเกิดความสัมพันธ์ที่มีความตึงเครียดระหว่างพ่อแม่ และทำให้มีช่องว่างและความห่างเหินระหว่างเด็กกับพ่อแม่ เนื่องจากเด็กเริ่มเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่น และลดความเกี่ยวข้องกันทางอารมณ์ความรู้สึกระหว่างพ่อแม่กับลูกอีกด้วย (Markiewicz, Doyle, and Brendgen, 2001) เมื่อความผูกพันกับพ่อแม่ลดลง เด็กวัยรุ่นจะมีความคิดและทัศนคติเป็นของตัวเองและจะพยายามไม่รับฟังคำแนะนำของพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ชิด ในช่วงที่วัยรุ่นเริ่มพัฒนาตัวเองโดยพยายามค้นหาอิสระในการใช้ชีวิต และอิสระในทางความคิด เขาจะมีความคิดว่าพ่อแม่ยังคงให้การสนับสนุนเขาอยู่เสมอ แต่ถ้าพ่อแม่ไม่สามารถก้าวข้ามช่วงเวลาในการปรับตัวนี้ไปกับลูกได้พื้นฐานความผูกพันในครอบครัวก็จะเริ่มเกิดช่องว่างและห่างเหินกันมากยิ่งขึ้น (Cooper, Shaver, and Collin, 1998)

ส่วนสาเหตุหลักของปัญหาที่พบใน “วัยรุ่น” ได้แก่ การที่ถูกครอบครัวละเลยในการอบรมเลี้ยงดูจนกลายเป็นความเก็บกดซ้ำใจของเด็ก (Ramchitti Institute, 2008) รวมถึงวัยรุ่นที่พ่อแม่ขาดการศึกษาหรือมีปัญหาสุขภาพทางจิต ครอบครัวมีบุตรมากและฐานะยากจน มีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ (Threepati, 2009) โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมการใช้สารเสพติดหรือมีภาวะซึมเศร้า เป็นผลมาจากการที่ครอบครัวไม่มีเวลาว่างให้แก่กัน ขาดการทำกิจกรรมร่วมกัน และขาดการอบรมสั่งสอนที่ดี เป็นต้น ซึ่งในครอบครัวที่มีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันอยู่เสมอจะช่วยเสริมสร้างบทบาทและหน้าที่ความรับผิดชอบที่ชัดเจนให้แก่สมาชิกในครอบครัว และมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันทางความคิดอยู่เสมอ และทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่รู้สึกถึงความเดียวดายภายในจิตใจ (Friesen, 1990) เมื่อพิจารณาถึงความผูกพันระหว่างพ่อแม่และลูกซึ่งเป็นส่วนสำคัญของความเข้มแข็งภายในครอบครัวนั้น จะมีความผูกพันที่มีพื้นฐานมาจากความเสมอภาคเช่น ความเสมอภาคในด้านการแสดงออกทางความคิด เป็นต้น ซึ่งลูกจะสามารถนำมาเป็นแนวทางและหลักการในการปฏิบัติตนต่อไปในขณะที่อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี โดยที่ระบบต่าง ๆ ในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันเช่นนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งยวด

เนื่องจากเราไม่สามารถเปลี่ยนตัวพ่อแม่และลูกได้ แต่สิ่งที่ปรับเปลี่ยนได้คือระบบและวิธีการปฏิบัติสัมพันธ์กัน (Dinkmeyer et al. 1997)

จากปัญหาข้างต้น จะพบว่าในปัจจุบันนี้ระบบความผูกพันในครอบครัวได้รับผลกระทบจากสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย และมีผลในทางลบโดยตรงกับเยาวชนหรือวัยรุ่น อีกทั้งยังส่งผลเสีย ไปในวงกว้าง เนื่องจากระบบครอบครัวเป็นระบบพื้นฐานของชีวิตของผู้คนทั้งประเทศและทั่วโลก ด้วยเหตุนี้จึงเกิดการศึกษา เพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น เพื่อให้เป็นแนวทางในการป้องกัน และเป็นการแก้ปัญหาของ ครอบครัว และได้นำทฤษฎีการบำบัดด้วยสติ (Mindfulness-based cognitive therapy) มาเป็นพื้นฐานใน โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น และสามารถ นำผลของโปรแกรมฝึกอบรม เพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ไปปรับใช้เพื่อพัฒนาเสริมสร้าง และสนับสนุนระบบความผูกพัน ในครอบครัวให้มีความแข็งแกร่ง และจะสามารถลดผลกระทบในการแสดงพฤติกรรมของวัยรุ่นที่มีต่อสังคม ส่วนรวมได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ตัวอย่างประชากรที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษาได้มาจาก วิธีการเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียน อนุบาลศรีช้างสูง จำนวน 16 คน ซึ่งสุ่มแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน

ขั้นตอนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1. แบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น มีค่าความเชื่อมั่น แบบวัดเท่ากับ .94 โดยเนื้อหาแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ แบ่งเป็น 7 องค์ประกอบ จำนวน 51 ข้อ 2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองครั้งนี้ คือ โปรแกรม ฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนดำเนินการทดลอง ในขั้นตอนการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมฝึกอบรม เพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัว ของวัยรุ่น ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การดำเนินการในกลุ่มทดลอง

1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมวิจัย และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยโดยให้ลงชื่อยินยอมในหนังสือแสดง ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของอาสาสมัครวิจัย (Informed consent form) พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัด ความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น (Pre-test)

1.2 ดำเนินการทดลองโดยการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ในกลุ่มทดลอง มีกิจกรรมทั้งหมด 9 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จัดกิจกรรม ในวันอังคาร เวลา 10.00-11.30 น. โดยในแต่ละครั้งจะเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ได้แก่



- สัปดาห์ที่ 1 ปฐมนิเทศ
- สัปดาห์ที่ 2 ความเข้าใจซึ่งกันและกัน
- สัปดาห์ที่ 3 สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว
- สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมร่วมกัน
- สัปดาห์ที่ 5 การเผชิญปัญหา
- สัปดาห์ที่ 6 การเคารพตนเอง
- สัปดาห์ที่ 7 เอกลักษณ์แห่งตน
- สัปดาห์ที่ 8 วินัยของครอบครัว
- สัปดาห์ที่ 9 ปัจฉิมนิเทศ

1.3 ผู้ช่วยวิจัย ให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ในสัปดาห์ที่ 9 (Post-test) และผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมและกล่าวปิดโครงการวิจัย

2. การดำเนินการในกลุ่มควบคุม

2.1 ผู้วิจัยพบกลุ่มควบคุมเพื่อแนะนำตัวเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย ระยะเวลาของการวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมวิจัย และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยโดยให้ ลงชื่อยินยอม ใน หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของอาสาสมัครวิจัย (Informed consent form) พร้อมทั้งให้ กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น (Pre-test)

2.2 ผู้ช่วยวิจัยพบกลุ่มควบคุมอีกครั้งในสัปดาห์ที่ 9 เพื่อทำแบบวัดความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น (Post-test)

กล่าวโดยสรุป ตลอดระยะเวลา 9 สัปดาห์ ของการทดลอง กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมฝึกอบรม เพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ร่วมกับการดูแลตามปกติ และกลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแลตามปกติของครอบครัว หลังจากสิ้นสุดการทดลองในวันสุดท้ายของสัปดาห์ที่ 9 ผู้วิจัยจะทำการประเมินความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นของผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 2 กลุ่ม

ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งก่อนและหลังการทดลอง มาทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูป ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความผูกพัน ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับ คือ โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น โดยใช้สถิติทดสอบค่าที ชนิดที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (Dependent t - test)

2. เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความผูกพัน ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับ คือ โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นและกลุ่มควบคุมที่ได้รับ การดูแลตามปกติโดยใช้สถิติทดสอบค่าที ชนิดที่เป็นอิสระจากกัน (Independent t - test)

3. กำหนดค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติผู้วิจัยกำหนดค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนและเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ในรูปตารางประกอบคำบรรยายดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความผูกพันก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง (n=8)

คะแนนความผูกพัน	M	SD	df	t	p-value
ก่อนการทดลอง	122.63	11.96	7	-5.10	0.001
หลังการทดลอง	140	19.34			

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง หลังได้รับโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น มีค่าคะแนนเฉลี่ย (M=140, SD=19.34) และก่อนการทดลอง (M= 122.63, SD= 11.96) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยคะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความผูกพันก่อน และหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม (n=8)

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

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม หลังได้รับการดูแลตามปกติมีค่าคะแนนเฉลี่ย (M= 119.25, SD= 9.66) สูงกว่าก่อนทดลอง (M= 115.75, SD= 12.28) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นหลังการฝึกอบรมต่ำกว่าก่อนการฝึกอบรม

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความผูกพัน ก่อนและหลังระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (n = 16)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		df	t	p-value
	M	SD	M	SD			
ก่อนการฝึกอบรม	122.63	11.96	120.50	11.44	14	0.363	0.722
หลังการฝึกอบรม	140.00	19.34	115.75	12.28	14	2.994	0.010



จากตารางที่ 3 ผลต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกอบรมเท่ากับ 122.63 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 120.50 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และผลต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น ของกลุ่มทดลอง หลังการฝึกอบรมเท่ากับ 140.0 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 115.75 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 แสดงว่าภายหลังการฝึกอบรม กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนน ความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม

องค์ความรู้ใหม่

กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น โดยการบำบัด ด้วยสติ (Mindfulness-based cognitive therapy) ที่เป็นกระบวนการในการฝึกสมาธิจะช่วยให้เด็กวัยรุ่น รู้จักใช้สติในการครุ่นคิดก่อนที่จะใช้อารมณ์ในการทำกิจกรรมใด ๆ อีกทั้งยังเป็นการบำบัดได้ด้วยตัวเอง กล่าวคือ การบำบัดด้วยสติ นั้นเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคล “ผู้ใดที่ฝึก ผู้นั้นก็ย่อมที่จะได้รับผลของการฝึก” การใช้ “สติ” เป็นแนวทางของพระพุทธศาสนา ที่แปลว่า “ความระลึกได้” เป็นสิ่งกระตุ้นเตือนจิตที่อาจถูก ประทุษร้าย และเป็นสิ่งที่คอยยังเตือนให้เกิดความเท่าทันจิต หรือเรียกว่า “ความไม่ประมาท” ดังนั้น การใช้ โปรแกรมการบำบัดด้วยสติจึงเป็นแนวทางที่ดี ที่สามารถนำมาปรับใช้กับเด็กวัยรุ่นเพื่อให้เกิด ความไม่ประมาท ในการใช้ชีวิต และเพื่อให้เกิดการยับยั้งชั่งใจในการกระทำต่าง ๆ ของตน สิ่งเหล่านี้จะทำให้ลดผลกระทบต่ อจิตใจของเด็กวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี ปัญหาทางช่องว่างและความห่างเหินภายในครอบครัว ก็จะถูกลดลงไปด้วย รากฐานของระบบครอบครัวที่เป็นระบบพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ทุกคนก็จะได้รับการปรับแก้ให้สามารถอยู่ ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผลการศึกษาพบว่าผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความผูกพัน ในครอบครัวของวัยรุ่น หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันใน ครอบครัวของวัยรุ่น สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ ผลการวิจัยพบว่าผลต่างของค่าเฉลี่ยของ คะแนนความผูกพัน หลังการฝึกอบรมระหว่างกลุ่มทดลอง ($M=140.00$, $SD=19.34$) ซึ่งได้รับโปรแกรม ฝึกอบรม สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M=115.75$, $SD=12.28$) ซึ่งไม่ได้รับการฝึกอบรมมีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งก่อนให้โปรแกรมฝึกอบรม คะแนนเฉลี่ยความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น กลุ่มทดลอง ($M=122.63$, $SD=11.96$) และกลุ่มควบคุม ($M=120.50$, $SD=11.44$) ไม่มีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 จากข้อมูลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าภายหลังการฝึกอบรมกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมฝึกอบรม มีระดับการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความผูกพันสูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากการ ได้รับโปรแกรมฝึกอบรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้หลักการฝึกสติของ คาร์บัต-ซินน์ (Kabat-Zinn, 2003) ซึ่งเป็น พื้นฐาน ของการบำบัดความคิดด้วยสติ (Mindfulness-based cognitive therapy) เป็นกิจกรรมที่เน้น กระบวนการของการฝึกสมาธิ ที่สามารถช่วยให้เกิดความรู้สึกที่อยู่กับปัจจุบัน เกิดการตระหนักรู้และเข้าใจ



พร้อมกับปล่อยวางอารมณ์เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองมากกว่าจะไปเปลี่ยนแปลงและทำหายสิ่งที่เกิดขึ้น ผู้ที่ได้ทำการฝึกสติและสมาธิอย่างต่อเนื่องจะพบผลลัพธ์ที่เกิดประโยชน์สูงสุด ส่งเสริมการมีสติของตนเอง ช่วยในการรู้คิด การเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ยืดหยุ่น สามารถจัดการอารมณ์ด้านลบของตน ออกไปได้ (Kabat-Zinn, 2003)

สรุปได้ว่า โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น เพราะหลังจากฝึกปฏิบัติจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย พฤติกรรม มุมมอง ความคิด และแรงจูงใจ ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง การควบคุมตนเอง อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม ซึ่งเป็นหลักการที่ช่วยพัฒนาความผูกพันในครอบครัวให้ดีขึ้น (Samuelson, Carmody, Kabat-Zinn, and Bratt, 2007)

สรุป

ผลของโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น บ่งชี้ได้ว่าการทดลองมีค่าเฉลี่ยในระดับต่ำกว่า หลังได้รับโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญ อีกทั้งกลุ่มควบคุมก็มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สามารถแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกอบรมมีประสิทธิภาพในการพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นได้ ดังนั้นโปรแกรมพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่นจึงเป็นโปรแกรมที่มีประโยชน์และมีประสิทธิผล และสามารถนำไปปรับใช้เพื่อให้เยาวชนหรือวัยรุ่น ที่เป็นวัยแห่งความคะนอง และมีความมั่นใจใจตัวเองสูง กลับมาอยู่กับสมาธิและทำให้เกิดสติ และช่วยให้เกิดการพัฒนาความผูกพันในครอบครัวให้ดีขึ้นได้

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

โปรแกรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความผูกพันในครอบครัวของวัยรุ่น จะช่วยสร้างให้เกิดการพัฒนาความผูกพันในครอบครัวได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นโปรแกรมที่สร้างให้เกิดการเจริญทางสมาธิและสติ ซึ่งเป็นส่วนช่วยควบคุมการกระทำหรือพฤติกรรมของวัยรุ่นให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ แต่ได้จำเป็นต้องต้องเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อประสิทธิผลที่ดีในทางปฏิบัติ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ

โรงเรียนหรือหน่วยงานอื่น ๆ ควรส่งเสริมให้มีการพัฒนาบุคลากรในด้านการฝึกอบรมและการทำงานในระบบของโรงเรียนเพื่อให้มีบุคลากรในการทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการฝึกอบรมนักเรียนวัยรุ่น ในองค์กรประกอบอื่น ๆ หรือขยายผลทำการวิจัยเพิ่มต่อไป

References

- Cooper, M.L., Shaver, P.R., & Collins, N.L. (1998). The style of attachment, emotional control and adaptation in adolescents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380–1397.
- Department of Community Development. (2000). *Factors that support the strength of the family institution. Research report*. Retrieved September 15, 2018, from <http://www.iqeqdekthai.com>
- Dinkmeyer, D., Sr., G. D., & McKay, Jr. (1997). *Systematic Training for Effective Parenting [VHS]*. Circle Pines, MN:American Guidance Service.
- Friesen, J. D. (1990). *Rituals and Family Strength*. Retrieved August 12, 2019, from <http://www.directionjournal.org/article/?564>.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Markiewicz, D., Doyle, A.B., & Brendgen, M. (2001). The quality of adolescents' friendships: Associations with mothers' interpersonal relationships, attachments the parents and friends, and prosocial behaviors. *Journal of Adolescence*, 24(3), 429–445.
- National Committee for Promotion and Coordination of Women. (1994). *Seminar on brainstorming on promoting family institutions to be strong and self-reliant*. Bangkok: Office of the National Culture Commission.
- Povernly, L.M., & Finch, W.A. (1988). Gay and lesbian domestic partnerships: Expanding the definition of the family, *Social Casework*, 69(2), 116-121.
- Ramchitti Institute. (2008). *Children and youth behavior*. Youth and Youth Situation Monitoring Program. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Kongsakon, R. (2013). Special article. *Villagers Doctor Magazine*. Retrieved July 1, 2019, from <http://www.gotoknow.org/posts/421799>.
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal*, 87(2), 254-268.
- Threepati, S. (2009). *Risk factors and prevention or promotion of adolescent health*. Retrieved July 20, 2019, from <http://www.wearehappy.in.th/happykids/happykidsteen/>.