

การพัฒนากระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติ*

The Development to Processes to Promote Family Happiness

Based on Buddhist Peaceful Principles

อุดมวิชัย ทองเจือ

Udomwit Thongchua

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Corresponding Author's Email: Udomwit.tj@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาบริบท สภาพทั่วไป ของครอบครัวในชุมชนแขวงลำผักชี เขตหนองจอก กรุงเทพมหานครและหลักการ แนวคิดทฤษฎี วิธีการร่วมสมัยที่สร้างความสุขในครอบครัว 2. ศึกษาหลักพุทธสันติวิธี ที่เอื้อต่อการพัฒนาการสร้างความสุขในครอบครัว ชุมชนแขวงลำผักชี 3. พัฒนา และทดสอบกระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติวิธีสำหรับชุมชนแขวงลำผักชี เขตหนองจอก ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพแบบผสมวิธี กลุ่มตัวอย่างเป็นครอบครัวได้จากการคัดเลือกแบบเจาะจง ตามคุณสมบัติที่กำหนด 15 ครอบครัว โดยการวิเคราะห์ระหว่างการพัฒนา การวิจัยพัฒนา กับทฤษฎีที่ทดลอง

ผลการวิจัย พบว่า 1. สภาพปัญหาครอบครัวของชุมชนแขวงลำผักชี คล้ายคลึงกับชุมชนอื่นๆ ในกรุงเทพมหานคร คือ สภาพครอบครัว ขาดความอบอุ่นเพราะสมาชิกในครอบครัวใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการ ประกอบอาชีพหาเลี้ยงครอบครัวจนไม่มีเวลาให้แก่นกัน เท่าที่ควร ทำให้ความสัมพันธ์ห่างเหินจากกันและกัน บุตรหลานหันไปคบสมาคมกับเพื่อนนอกบ้านแทน บทบาทหน้าที่ที่มีต่อครอบครัวลดความสำคัญลง จนกลายเป็นการขาดความรับผิดชอบต่อกิจการในบ้านเรือนตนเอง 2. หลักพุทธธรรมที่พัฒนาคุณลักษณะ ที่พึงประสงค์ของสมาชิกในครอบครัวประกอบด้วย การพัฒนาคุณลักษณะเบญจธรรมด้วยการสังวรระวัง ใน ศีล 5 การพัฒนาสติสัมปชัญญะที่มั่นคงด้วยการสวดมนต์ปฏิบัติสมาธิภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ส่งเสริมให้ เกิดความมีเมตตา ความคิดสร้างสรรค์ สังคัตถุ 4 และการพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตร 3. กระบวนการสร้างความ สุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติวิธี มี 4 ขั้นตอนประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 การสร้างข้อตกลงร่วมกัน ให้เป็นกฎ ระเบียบปฏิบัติของครอบครัว นำมาบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร ให้รับทราบร่วมกัน และใช้ปฏิบัติ ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติหน้าที่ความรับผิดชอบตามบทบาทของสมาชิกแต่ละคนอย่างเคร่งครัด บนพื้นฐาน ของหลักธรรมตาม ทิศ 6 เป็นเบื้องต้น ขั้นตอนที่ 3 การทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน ที่เสริมสร้างความสามัคคี ประองตอง สานสัมพันธ์ให้เกิดความรักใคร่กลมเกลียวกัน โดยเฉพาะการปฏิบัติกิจกรรมวิถีพุทธร่วมกัน เช่น การสมาทานศีล 5 การสวดมนต์เช้า เย็น การปฏิบัติสมาธิ ขั้นตอนที่ 4 การปรึกษาหารือเกี่ยวกับกิจการ ในครอบครัว ปัญหา อุปสรรคต่างๆ ที่อาจมีขึ้นในครอบครัว หรือมีเกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัว ด้วยความ เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน

คำสำคัญ: การพัฒนากระบวนการ; การสร้างความสุข; หลักพุทธสันติวิธี

*Received November 9, 2022; Revised October 23, 2023; Accepted October 31, 2023

Abstract

The research article consisted of the following objectives 1) to investigate the context and general conditions of families in Lam Phak Chi Subdistrict, Nong Chok District, Bangkok, as well as contemporary principles, concepts, theories, and methods for promoting family happiness; 2) to examine Buddhist peaceful means conducive to promoting family happiness in Lam Phak Chi Subdistrict, Nong Chok District, Bangkok; and 3) to develop and evaluate processes that promote family happiness based on Buddhist peaceful means for the Lam Phak Chi Subdistrict, Nong Chok District community. A mixed-methods research strategy was used for the study. The sample group consisted of 15 families chosen through purposive sampling based on the specified qualities. The research and development approach, as well as quasi-experimental research, were included in the analysis.

From the study, the following results are found: 1) Family problems in Lam Phak Chi Subdistrict are similar to those in other Bangkok communities, such as the lack of affection within the family because members spend so much time earning money for the family that they have no time for each other, causing them to feel distant and their descendants to seek friendships with friends outside the family. As a result, family roles become less important, leading to a lack of responsibility for matters within one's family; 2) The Buddhaddhamma that develops desirable qualities of family members include the development of the five ennobling virtues through observing the five precepts, the development of mindfulness and comprehension through chanting and meditation based on *Satipatṭhāna* (the four foundations of mindfulness), the development of loving-kindness, creating thinking, and *Śaṅgahavatthu* (the four bases of social solidarity), and lastly, the development of *Kalyāṇa-mittatā* (good friendship); and 3) The processes to promote family happiness based on Buddhist peaceful means consist of four steps, which are (1) the first step is to establish mutual agreement as a family rule and regulation, writing it down as a record, and ensuring that everyone is fully informed and implements, (2) the second step is to perform one's responsibilities within the family based on *Disā* (six directions), (3) the third step is to engage in activities that promote harmony and build relationships in order to foster love, particularly Buddhist activities such as observing the five precepts, conducting morning and nightly chanting, and meditation, and (4) the fourth step is to consult about family matters, problems, and obstacles that may arise within the family or among family members using good friendship principles.

Keywords: Process Development; Promoting Happiness; Buddhist Peaceful Means

บทนำ

ครอบครัว เป็นสถาบันหนึ่งในสังคมที่ประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาอยู่ร่วมในครัวเรือนเดียวกันในฐานะสามีภรรยา พ่อแม่ พี่น้อง มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด โดยการสมรส การสืบสายโลหิตหรือการยอมรับตามกฎหมาย มีการตัดสินใจร่วมกัน มีการรับรู้ความทุกข์สุข มีการติดต่อสื่อสารระหว่างกันและกัน

ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีการถ่ายทอดวัฒนธรรม จริยธรรมต่างๆ เพื่อการดำรงอยู่ในสังคมต่อไป โดยที่ครอบครัวเป็นสถาบันที่เล็กที่สุดในสังคม แต่เป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้ชุมชน สังคม มีความเจริญก้าวหน้าได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน เพราะครอบครัวที่เข้มแข็งจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ช่วยสร้างเสริมความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน เมื่อแต่ละชุมชนมีความเข้มแข็ง ก็จะส่งผลให้ประเทศชาติเข้มแข็งมั่นคงตามไปด้วย รัฐบาลไทยเน้นการให้ความสำคัญต่อสถาบันครอบครัว โดยกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัว 5 ยุทธศาสตร์ ซึ่งกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ได้จัดทำแผนปฏิบัติการด้านครอบครัวพ.ศ.2563-2565 โดยเร่งจัดทำโครงการตามยุทธศาสตร์สำคัญคือ การพัฒนาศักยภาพของครอบครัวให้มีความเข้มแข็งและเกิดความมั่นคง ซึ่งเป็นประเด็นที่ตรงกับชีวิตความเป็นอยู่ของครอบครัวมากที่สุด มีจุดประสงค์ ให้ 1) ครอบครัวมีศักยภาพ และสัมพันธภาพที่ดี สามารถทำบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม 2) สมาชิกครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา คุณธรรมและจริยธรรม มีภูมิคุ้มกัน สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น กลยุทธ์สำคัญที่นำมาใช้ดำเนินการ มี 3 ประการ คือ 1) ส่งเสริมให้ครอบครัวมีกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน มีสัมพันธภาพที่ดี และทำบทบาทหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม 2) ส่งเสริมให้ครอบครัวดำเนินชีวิตโดยยึดมั่นในหลักคุณธรรมและจริยธรรม 3) ส่งเสริมให้ครอบครัวดำเนินชีวิตตามแนวทางของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ครอบครัวมีภูมิคุ้มกัน พึ่งพาตนเองได้ ภายใต้สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

ยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัว ดังกล่าวนี้นสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ ตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2560 ที่ต้องการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ให้คนไทยเป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพ พร้อมสำหรับวิถีชีวิตในศตวรรษที่ 21มีการปรับเปลี่ยนค่านิยม วัฒนธรรม สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต (Ministry of Social Development and Human Security, 2021)

แนวทางการพัฒนาสถาบันครอบครัว ตามแผนปฏิบัติการด้านครอบครัว ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ร่วมด้วยช่วยกันปฏิบัติการตามบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตน ดังนี้ **1) เริ่มที่สถาบันครอบครัว** เนื่องจากสถาบันครอบครัวเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการพัฒนาครอบครัว จึงมุ่งหวังส่งเสริมให้ครอบครัวดำเนินการดังนี้ (1) ใช้กิจกรรมปลูกฝังค่านิยมและบรรทัดฐานวัฒนธรรมผ่านการเลี้ยงดู เป็นกิจกรรมที่พัฒนาเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรม การมีธรรมาภิบาล อุดมคติ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ จิตสำนึก ในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการสร้างเสริมให้สถาบันครอบครัว เข้มแข็งและอบอุ่น (2) สร้างความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทย โดยส่งเสริมความรู้ให้บุคคลในครอบครัวรู้จักการวางแผน ชีวิตที่เหมาะสมกับค่านิยมของคนรุ่นใหม่ และการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมบนฐานความรู้ทางวิชาการตั้งแต่ช่วง ตั้งครรภ์และถึงช่วงอายุต่างๆ พัฒนาทักษะชีวิตและการเรียนรู้ การทำงาน การดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ ของสมาชิกครอบครัวในแต่ละช่วงวัย การพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างครอบครัวอบอุ่นเข้มแข็ง ส่งเสริมการเกื้อกูลกัน การดูแลสมาชิกในครอบครัว การสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน การเลี้ยงดูบุตรและ ดูแลผู้สูงอายุ การใช้สื่อเชิงสร้างสรรค์ ในการให้ความรู้ ต่อการพัฒนาและเสริมสร้างความเข้มแข็งครอบครัว จัดที่อยู่อาศัยให้เอื้อต่อการดำรงชีวิต ครอบครัว ส่งเสริมพัฒนาการเด็กให้มีความปลอดภัย มีคุณภาพมาตรฐาน **2) บทบาทของสถานศึกษาทุกระดับ** นอกจากสอนเรื่อง วิชาความรู้และการประกอบอาชีพแล้ว ยังต้องบูรณาการด้วยกิจกรรมเพื่อปลูกฝังค่านิยมและคุณลักษณะที่ดีให้แก่ผู้เรียน สอดคล้องกับสถาบันครอบครัว เช่น ในเรื่องความซื่อสัตย์ ระเบียบวินัย คุณธรรม จริยธรรม สิ่งแวดล้อม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นต้น **3) สถาบันศาสนา** ต้องมีความเข้มแข็ง ในการเผยแพร่วาทะคำสอนที่ดี จัดให้มีการเรียนรู้ทางศาสนา ส่งเสริมกิจกรรมและการนำหลักธรรม

ทางศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน การอุปถัมภ์คุ้มครองศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรมของชาติ การเรียนรู้ อนุรักษ์ พัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น ตระหนักรู้ รักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ให้รองรับ การเปลี่ยนแปลง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ 4) การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน ในการขับเคลื่อนให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการส่งเสริม สนับสนุน พัฒนาให้สมาชิกภายในครอบครัว อยู่ร่วมกันได้ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวอื่นๆในชุมชน บนพื้นฐานหลักการดังนี้ (1) มีการเรียนรู้ อย่างต่อเนื่อง มีสุขภาวะที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม สถาบันครอบครัวมีความเข้มแข็ง สามารถปรับตัวต่อการ เปลี่ยนแปลงในยุคดิจิทัล บนฐานวิถีวัฒนธรรมไทย โดยน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาใช้ในการ ดำเนินชีวิต ผ่านการเลี้ยงดูของครอบครัว ชุมชน กลไกและเครือข่ายการทำงานด้านครอบครัวทุกระดับ (2) มีหลักประกัน ความมั่นคงและสวัสดิการขั้นพื้นฐานของครอบครัว ทั้งด้านสุขภาพอนามัย ด้านการศึกษา ด้านที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม การงานอาชีพและรายได้ ด้านนันทนาการ กระบวนการยุติธรรม การบริการ สังคมทั่วไป ให้เหมาะสมกับครอบครัวทุกลักษณะ เพื่อสร้างโอกาส ลดความเหลื่อมล้ำ และส่งเสริมความเสมอ ภาคทางสังคมด้วย ความเป็นธรรมในทุกมิติ (3) ปลุกฝังค่านิยมและวัฒนธรรม อนุรักษ์พัฒนา และสืบสาน มรดกทางศิลปะและวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รณรงค์ ส่งเสริม ความเป็นไทยในระดับท้องถิ่นและชุมชน จัดให้มีพื้นที่มรดกทางวัฒนธรรมของพื้นที่ มีฐานความรู้การสร้างวิถี ชีวิตพอเพียง (4) ส่งเสริมให้ทุกครอบครัวมีจิตสาธารณะและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม สร้างจิตสาธารณะ และจิตอาสาโดยใช้ประโยชน์จากความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ การสื่อสาร สร้างเสริมผู้นำ การเปลี่ยนแปลง และต้นแบบที่ดีทั้งระดับบุคคล ครอบครัว และองค์กร โดยการ ยกย่องผู้ที่มีจิตสาธารณะและ จิตอาสา และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

ปัญหาในครอบครัวเป็นปัญหาเรื้อรังที่เกิดขึ้นได้ทุกวันในทุกสังคมทั่วโลก ปัญหาครอบครัว ในสังคมไทย ที่ได้ยินได้ฟังกันบ่อยๆ การทะเลาะเบาะแว้งกันระหว่างสามี ภรรยา หรือคู่ชีวิต ความไม่ลงรอย กันระหว่าง พ่อแม่ ลูก หรือการทำร้ายร่างกายกันระหว่างคนรักโดยมีสาเหตุที่หลากหลาย ข้อมูลจาก กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว เปิดเผยว่า ‘สถิติความรุนแรงในครอบครัว’ ในปี พ.ศ. 2564 ระหว่าง เดือน ต.ค.2563 - พ.ค.2564 มีผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว 1,492 ราย โดยส่วนใหญ่เป็นเพศ หญิง 81% แบ่งเป็น ความสัมพันธ์สามี-ภรรยา 39% วัยกลางคน 32.4% และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น 32.1 ซึ่งมักไม่ ดำเนินคดีสูงถึง 78% ปัญหาที่พบ เป็นการทำร้ายร่างกายมากที่สุดถึง 64.5% รองลงมาคือ จิตใจ 31.4% และ เรื่องเพศ 3.6% ซึ่งมีปัจจัยกระตุ้น คือ ยาเสพติด สุรา อาการหึงหวง การมีโทสะ การรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจ มากกว่า การมีปัญหาสุขภาพทางจิต และความเครียดทางเศรษฐกิจ ทั้งนี้สถานที่เกิดเหตุมักเกิดภายในบ้านของ ตนเอง โดยเฉพาะในพื้นที่กรุงเทพมหานคร นับว่ามีผู้ถูกกระทำความรุนแรงเพิ่มขึ้นมาก

จากสภาพปัญหาครอบครัวโดยทั่วไปดังที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงเกิดความคิดว่า จะมีแนวทางหรือวิธีการ ไตบ้างที่จะนำมาใช้ส่งเสริม สนับสนุนการพัฒนาครอบครัวให้มีความสุขสันติ ตามที่แผนปฏิบัติการครอบครัว ในระดับชาติมุ่งหวังไว้ โดยมีแนวทางหนึ่งที่แต่ละครอบครัว สามารถดำเนินการเองได้ คือการใช้กิจกรรม ที่สมาชิกในครอบครัวต้องปฏิบัติกันเป็นประจำมาเป็นเครื่องมือสนับสนุนการสร้างสุขร่วมกันในครอบครัว (Family Activities for Happiness) เช่น 1. บอกรักกันด้วยคำพูด 2. จัดวันครอบครัวในสัปดาห์ 3. ทำอาหาร ร่วมกัน 4. ช่วยกันตกแต่งบ้าน 5. เล่นเกมส์บอร์ด ต่ออักษร ร่วมกัน 6. ประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ ด้วยกัน 7. บอกรักด้วยภาษากาย 8. สร้างความตื่นเต้นสนุกสนานด้วยเกมส์คอมพิวเตอร์ หรือกิจกรรมวิถีพุทธ ที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เช่น การสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิ การทำบุญในวันสำคัญทางศาสนา การใส่บาตรพระภิกษุสามเณร ประจำวัน เป็นกิจกรรมเสริมสร้างความสุขและความสันติในครอบครัวได้เช่นกัน (Mohprasit, 2017)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาบริบท สภาพทั่วไป ของครอบครัวในชุมชนแขวงลำผักชี เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร และหลักการ แนวคิดทฤษฎี วิธีการร่วมสมัยที่สร้างความสุขในครอบครัว
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธสันติวิธี ที่เอื้อต่อการพัฒนาการสร้างความสุขในครอบครัว ชุมชนแขวงลำผักชี
3. เพื่อพัฒนาและทดสอบกระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติวิธีสำหรับชุมชนแขวงลำผักชี เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนากระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติวิธี ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพแบบผสมวิธี ระหว่างการวิจัยพัฒนา (Research and Development) กับการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบ่งการดำเนินการเป็น 9 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาบริบท สภาพทั่วไป ของครอบครัวในชุมชนแขวงลำผักชี เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร

1. ประเด็นที่ทำการศึกษา ประกอบด้วย
 - 1.1 บริบทพื้นที่ จำนวนประชากร ลักษณะครอบครัว อาชีพ เศรษฐกิจ สังคม การศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม
 - 1.2 ปัญหาครอบครัว สาเหตุ แนวทางแก้ไขจากหน่วยงานในพื้นที่ (บ้าน วัด สถานศึกษา หน่วยงานอื่นๆ)
2. แหล่งข้อมูล ประชากรในพื้นที่ บ้าน วัด โรงเรียน รายงานประจำปีของหน่วยงานต่างๆ
3. วิธีการศึกษา
 - 3.1 ลงพื้นที่เยี่ยมเยียนครอบครัว สังเกต สนทนากลุ่ม แบบมีส่วนร่วมในกิจกรรม
 - 3.2 ศึกษาเอกสารรายงานที่เกี่ยวข้อง อ่าน สรุป บันทึก
4. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ชาวบ้านในชุมชน เจ้าหน้าที่ของหน่วยงานในท้องที่
5. เครื่องมือที่ใช้ แบบสังเกต แบบบันทึกการสนทนา สรุปข้อมูล จากเอกสาร
6. การเก็บรวบรวมข้อมูล กำหนดเวลา ลงพื้นที่ สนทนากับสมาชิกในครอบครัว
7. การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์เนื้อหา
8. ผลที่ได้รับ บริบทชุมชน ปัญหาครอบครัว สาเหตุ แนวทางและข้อเสนอแนะในการแก้ปัญหา

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาหลักการ แนวคิดทฤษฎี วิธีการ ร่วมสมัย ที่ส่งเสริมความสุขในครอบครัว

1. ประเด็นที่ทำการศึกษา ประกอบด้วย หลักการและวิธีการสร้างความสุขในครอบครัว ด้วยกิจกรรมร่วมสมัยแบบต่างๆ
2. แหล่งข้อมูล / ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ บทความ ตำรา วารสาร งานวิจัย เว็บไซต์
3. วิธีการศึกษา/ เครื่องมือที่ใช้ / การเก็บรวบรวมข้อมูล อ่าน สรุป แบบบันทึก
4. การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์เนื้อหา
5. ผลที่ได้รับ ประเททกิจกรรม ลำดับขั้นตอนการปฏิบัติ เพื่อสร้างความสุขในครอบครัว

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการสร้างความสุขในครอบครัว

1. ประเด็นที่ทำการศึกษา ประกอบด้วย หลักธรรมที่สมาชิกในครอบครัวนำไปปฏิบัติเฉพาะตัวและปฏิบัติร่วมกันแล้ว ทำให้ครอบครัวมีความสุข
2. แหล่งข้อมูล พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา หนังสือธรรม คู่มือการปฏิบัติธรรม

3. วิธีการศึกษา/เครื่องมือที่ใช้/เก็บรวบรวมข้อมูล อ่านเอกสาร สรุป แบบบันทึก
4. การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์เนื้อหา
5. ผลที่ได้รับ หลักธรรม และวิธีปฏิบัติ เพื่อพัฒนาคนในครอบครัว เพื่อป้องกันและแก้ปัญหา

ครอบครัว

ขั้นตอนที่ 4 การพัฒนาหลักพุทธสันติธรรมเพื่อส่งเสริมการสร้างความสุขในครอบครัว

1. ประเด็นที่ทำการศึกษา คือ นำหลักพุทธธรรมมาสอดแทรก หรือบูรณาการในกระบวนการสร้างความสุข

2. แหล่งข้อมูล ผลสรุปจากขั้นตอนที่ ๒ และขั้นตอนที่ ๓
3. วิธีการศึกษา การตรวจพินิจ พิจารณา เพื่อหาทางบูรณาการองค์ความรู้ ที่สรุปมาได้
4. เครื่องมือที่ใช้ ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือในการดำเนินการ
5. การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์เนื้อหา เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่
6. ผลที่ได้รับ หลักพุทธสันติธรรม เพื่อสร้างความสุขในครอบครัว

ขั้นตอนที่ 5 การสร้างโปรแกรมอบรมกระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติวิธี

1. ประเด็นที่ทำการศึกษา คือ พัฒนาโปรแกรมอบรมให้สมาชิกในครอบครัวทำกระบวนการสร้างความสุขได้

2. แหล่งข้อมูล

2.1 ตำรา เรื่องการสร้างโปรแกรมอบรม / วิธีการจัดอบรม / เนื้อหาการอบรม

2.2 ผลสรุปจาก ขั้นตอนที่ 2-3-4

3. วิธีการศึกษา ประมวลองค์ความรู้ที่ศึกษาได้จากขั้นตอนที่ผ่าน จัดทำเป็นโปรแกรมการอบรมกระบวนการ สร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติธรรม

4. เครื่องมือที่ใช้ ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือในการดำเนินการ
5. การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์เนื้อหาเพื่อ สังเคราะห์เป็นโปรแกรมการอบรม
6. ผลที่ได้รับ โปรแกรมอบรม กระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติธรรม

ขั้นตอนที่ 6 การตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมอบรมกระบวนการพัฒนาความสุขในครอบครัว

1. ประเด็นที่ทำการศึกษา คือ พิจารณาความเหมาะสม ความเป็นไปได้ การนำไปใช้ และความเป็นประโยชน์ ของโปรแกรมการอบรมกระบวนการสร้างความสุขในครอบครัว

2. แหล่งข้อมูล ผลสรุปจากขั้นตอนที่ 5

3. วิธีการศึกษา สทนากลุ่ม (Focus group discussion) ผู้ทรงคุณวุฒิ ๖ ท่าน

4. เครื่องมือที่ใช้ แบบประเมิน ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ การนำไปใช้ และความเป็นประโยชน์ ของโปรแกรมอบรมกระบวนการสร้างความสุขในครอบครัว

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ผลการพิจารณาจากดุลยพินิจของผู้ทรงคุณวุฒิ

6. ผลที่ได้รับ การรับรองโปรแกรมอบรมกระบวนการสร้างสุขครอบครัวตามหลักพุทธสันติธรรม

ขั้นตอนที่ 7 ใช้โปรแกรมกระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวอบรมสมาชิกในครอบครัวและประเมินผล

1. ประเด็นที่ทำการศึกษา คือ จัดอบรมสมาชิกในครอบครัวให้ใช้กระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวได้



2. แหล่งข้อมูล

- 2.1 โปรแกรมการอบรม ฯ จากขั้นตอนที่ ๖
- 2.2 สมาชิกครอบครัวจากชุมชนแขวงลำผักชี
- 2.3 วิทยากรอบรมที่มีคุณภาพ

3. วิธีการศึกษา

- 3.1 จัดอบรมตามโปรแกรม
- 3.2 ประเมินผลการอบรม ด้วยแบบประเมินความคิดเห็น

4. เครื่องมือที่ใช้

- 4.1 ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือในการดำเนินการ
- 4.2 โปรแกรมการอบรม ฯ
- 4.3 แบบประเมิน

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

- 5.1 การสังเกตการดำเนินการ ตลอดการอบรม
- 5.2 วิเคราะห์เนื้อหาจากแบบประเมิน

6. ผลที่ได้รับ

- 6.1 การอบรมดำเนินการได้สำเร็จตามขั้นตอนที่กำหนด
- 6.2 ผู้เข้าอบรม มั่นใจว่าสามารถจัดกิจกรรมสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติธรรมได้
- 6.3 ผู้เข้าอบรมพึงพอใจต่อการจัดอบรม

ขั้นตอนที่ 8 ติดตามผลการนำกระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติวิธีไปใช้จริง

1. ประเด็นที่ทำการศึกษา คือ การติดตามผลว่าผู้ที่ผ่านการอบรมตามโปรแกรมฯ สามารถนำกิจกรรมสร้างความสุข ไปใช้ได้ผลจริงในครอบครัวของตน

2. แหล่งข้อมูล สมาชิกในครอบครัวชุมชนแขวงลำผักชี 15 ครอบครัว ที่ผ่านการอบรมตามโปรแกรมฯ

3. วิธีการศึกษา

3.1 ให้ผู้ที่ผ่านการอบรมแล้ว นำกิจกรรมสร้างความสุขในครอบครัว ไปทำการปฏิบัติจริงในครอบครัวของตน เป็นเวลา 1 เดือน

3.2 บันทึกผลการดำเนินการ ตลอดสัปดาห์ ตามแบบบันทึกรายงานผลที่ผู้วิจัย จัดเตรียมไว้ให้

3.3 ตรวจสอบเยี่ยมทุกครอบครัวที่นำกระบวนการไปใช้ ทุกสัปดาห์ พร้อมผลการบันทึกการทำกิจกรรม

กลับมา

4. เครื่องมือที่ใช้

- 4.1 การปฏิบัติกิจกรรมสร้างความสุขในครอบครัว
- 4.2 แบบบันทึกประเมินผลการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในครอบครัว
- 4.3 การตรวจเยี่ยมครอบครัว

5. การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกประเมินผล

6. ผลที่ได้รับ ผลที่เกิดขึ้นจากการจัดกิจกรรมสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติธรรม

ขั้นตอนที่ 9 เสนอรูปแบบ กระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติธรรม

1. ประเด็นที่ทำการศึกษา คือ

- 1.1 ปรับปรุงกระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติธรรม
- 1.2 จัดรูปแบบ การพัฒนากระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติธรรม

2. แหล่งข้อมูล

2.1 ผลการประเมินและข้อเสนอแนะ จากขั้นตอนที่ 8

3. วิธีการศึกษา

3.1 ตรวจสอบผลการประเมิน และข้อเสนอแนะ นำมาพิจารณาเพื่อปรับปรุงขั้นตอน

3.2 จัดองค์ประกอบ และความเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบ เพื่อสร้างรูปแบบ

4. เครื่องมือที่ใช้ ผู้วิจัยทำการตรวจพินิจ และสร้างรูปแบบ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกประเมินผล และข้อเสนอแนะ

6. ผลที่ได้รับ รูปแบบการพัฒนากระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติธรรม

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาบริบท สภาพทั่วไป ของครอบครัวในชุมชนแขวงลำผักชี เขตหนองจอก กรุงเทพมหานครและหลักการ แนวคิดทฤษฎี วิธีการร่วมสมัยที่สร้างความสุขในครอบครัว ผลการวิจัยพบว่าเป็นสภาพปัญหาครอบครัวของชุมชนแขวงลำผักชี และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสมาชิกในครอบครัวที่ช่วยให้ครอบครัวมีความสุข มีดังนี้ 1) สภาพปัญหาครอบครัวของชุมชนแขวงลำผักชี ประกอบด้วย ครอบครัวขาดความอบอุ่น เพราะบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง คร่ำเคร่งอยู่กับอาชีพการงาน ต่างฝ่ายต่างช่วยกันหารายได้มาใช้ในการครอบครัว ไม่มีเวลาให้กับบุตรหลานอย่างเพียงพอ ไม่ค่อยได้พูดคุยกับลูก ความห่างเหินเช่นนี้ ทำให้บุตรหลานคบเพื่อนนอกบ้าน ติดเพื่อน วัยรุ่นเป็นวัยรุ่น ขาดสติยังคิดในการกระทำการต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม บุตรหลานพูดจาโป้ปด กล่าวเท็จเพื่อปกปิดความจริงบางประการ มีปัญหาความรุนแรงในครอบครัว จากการนอกใจคู่ครองของตน จากการดื่มสุรา ทำให้ขาดสติ ขาดสำนึกรับผิดชอบ การทำโทษบุตรหลาน โดยไม่มีเหตุผลสมควร เป็นต้น 2) คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของสมาชิกในครอบครัวเป็นองค์ประกอบสำคัญ เนื่องจากความสุขในครอบครัว เกิดจากการประพฤติปฏิบัติของสมาชิกในครอบครัวเป็นหลัก คุณลักษณะที่ดีของสมาชิก โดยเฉพาะหัวหน้าครอบครัว คือ ต้องเป็นผู้มีศีล 5 เป็นพื้นฐาน เป็นผู้มีความมั่นคง มีความเป็นกัลยาณมิตร มีความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นเป็นเนืองนิจ โดยเน้นการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นหลัก

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาหลักพุทธสันติวิธี ที่เอื้อต่อการพัฒนาการสร้างความสุขในครอบครัว ชุมชนแขวงลำผักชี ผลการวิจัยพบว่าการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักวิถีการร่วมสมัย คือ การวางระบบให้ครอบครัวมีความมั่นคงด้วยหลักการปฏิบัติ 5 ประการ คือ

- 1) การสร้างข้อตกลงร่วมกันระหว่างสมาชิกให้เป็นกติการองครอบครัว
- 2) การแบ่งเบาภาระรับผิดชอบในครอบครัวตามบทบาทหน้าที่ของตนตามทิศ 6
- 3) มีความเป็นผู้นำในครอบครัวที่ดี มีศีลธรรม
- 4) การทำกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างความสุขสนุกสนานร่วมกันในครอบครัว รวมทั้งกิจกรรมอาสาในชุมชน
- 5) ใช้หลักกัลยาณมิตรในการปรึกษาหารือกิจการของครอบครัวและปัญหาของสมาชิกที่เกิดขึ้นร่วมกัน

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อพัฒนาและทดสอบกระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติวิธี สำหรับชุมชนแขวงลำผักชี เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าการพัฒนาบุคลากรในครอบครัวให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้วยหลักพุทธธรรม คือ การสังวรรักษาศีล 5 การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนาสมาธิ สร้างสติให้มั่นคง ภาวนา 4 เพื่อเสริมสร้างความมีเมตตา ความมีกัลยาณมิตร และการปฏิบัติในทิศ 6

การส่งเสริมให้ใช้กิจกรรมวิถีพุทธ คือการสวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ เป็นวิถีปฏิบัติประจำวันของสมาชิก ครอบครัวชุมชนแขวงลำผกชี และปฏิบัติกิจกรรมย่อยต่างๆเพื่อสนับสนุนกิจกรรมวิถีพุทธ เช่นการประกวดสวด ชุมนุมเทวดา หรือการสวดมนต์บทธออื่นๆระหว่าง พ่อ แม่ ลูก ฯ ฟังเสียงสวดมนต์นิกายอื่นๆ กิจกรรมสาธยาย ความหมายของบทสวดมนต์บทต่างๆ การเล่นนิทานชาดก กิจกรรมวาดภาพ ระบายสีภาพ พุทธประวัติ กิจกรรมฝึกสมาธิด้วย การแข่งขันกรอกน้ำใส่ขวด คัดเมล็ดพันธ์พืช ผัก ต่อจิ๊กซอร์ภาพฯ กิจกรรมให้คำปรึกษา ปัญหา ข้อคับข้องใจในการเรียน การงาน การคบเพื่อน กิจกรรมบันทึกความดี เป็นต้น

องค์ความรู้ใหม่

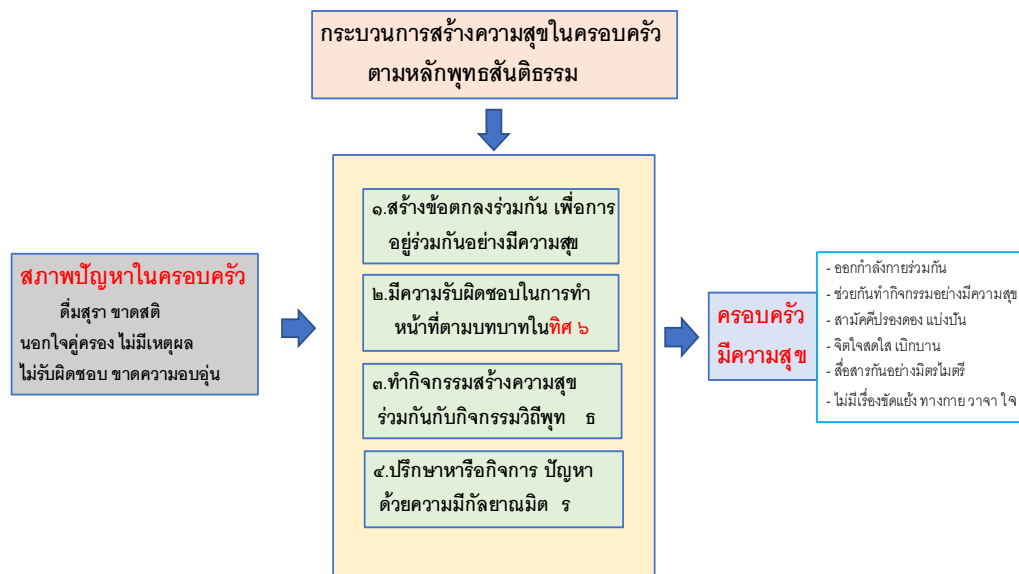
กระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติวิธี มี 4 ขั้นตอนประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างข้อตกลงร่วมกัน ให้เป็นกฎ ระเบียบปฏิบัติของครอบครัว โดยให้ผู้นำครอบครัว จัดให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวได้ เปิดใจร่วมปรึกษาหารือกันว่า เพื่อให้ครอบครัวของเราอยู่กัน อย่างมีความสุขสงบที่มั่นคง ยั่งยืนกันอย่างแท้จริง สมาชิกในครอบครัวควรมีกติกา มารยาท การปฏิบัติร่วมกัน อย่างไรกันบ้าง เมื่อได้ข้อสรุปแล้ว นำมาบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร ให้รับทราบร่วมกัน และใช้ปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติหน้าที่ความรับผิดชอบตามบทบาทของสมาชิกแต่ละคนอย่างเคร่งครัด บนพื้นฐานของหลักธรรมตาม ทิศ 6 เป็นเบื้องต้น หมายถึงสมาชิกทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อกิจการ ส่วนรวมของครอบครัวโดยไม่หลีกเลี่ยง ละทิ้ง ดูดายหรือทำให้ตกเป็นภาระของสมาชิกคนอื่นต้องมาทำแทน หมาย รวมถึงสิ่งที่ตนเป็นภาระหน้าที่ส่วนตัวเองด้วย ให้เป็นไปตามที่ได้พูดคุย สนทนา ตกลงกันไว้แล้ว ทั้งนี้หน้าที่ ภาระรับผิดชอบดังที่กล่าวนี้ หากต่างฝ่ายต่างมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือกันทำ ยิ่งเสริมให้ครอบครัวมีความสุข ยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 การทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน ที่เสริมสร้างความสามัคคีปรองดอง สานสัมพันธ์ให้เกิด ความรักใคร่กลมเกลียวกัน ได้จากการร่วมกันปฏิบัติ เช่น การออกกำลังกาย การประกอบอาหารจัดเตรียม อาหารและรับประทานอาหารร่วมกัน การพักผ่อนด้วยวิธีการต่างๆร่วมกัน ที่สำคัญ คือ การปฏิบัติกิจกรรมวิถีพุทธ ร่วมกันเช่น การสมาทานศีล 5 การสวดมนต์เช้า เย็น การปฏิบัติสมาธิภาวนา เสริมสร้างสติสร้างปัญญา กันเป็นประจำ ยิ่งทำให้สมาชิกทุกคนในครอบครัว ได้ฝึกฝนเต็มเต็มคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เป็นคนดี มีศีลธรรมที่เต็มบริบูรณ์ มากขึ้น จะทำให้เป็นครอบครัวที่มีความสมบูรณ์พูนสุข ยิ่งๆขึ้นไป

ขั้นตอนที่ 4 การปรึกษาหารือเกี่ยวกับกิจการในครอบครัว ปัญหา อุปสรรคต่างๆ ที่อาจมีขึ้น ในครอบครัว หรือมีเกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัว ด้วยความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน เป็นการอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความเมตตา ความเอื้อเฟื้อที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือกันตลอดเวลา ไม่มีความลับ ความหวาดระแวงต่อกัน ความอบอุ่นในครอบครัวก็จะเกิดขึ้น



Picture 1: The New Body of Knowledge

อภิปรายผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 จากการศึกษาค้นคว้า บริบทและสภาพและสาเหตุปัญหาครอบครัวชุมชนแขวงลำผักชี ทำให้พบว่ามีปัญหาครอบครัวที่ไม่ต่างจากสภาพปัญหาครอบครัวที่ชุมชนในเขตกรุงเทพมหานครประสบอยู่ ซึ่งมีสาเหตุพื้นฐานมาจากสภาพแวดล้อมทั้งภายในครอบครัว และสภาพแวดล้อมภายนอกหลากหลายประการเชื่อมโยงกับปัญหาทางสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง วัฒนธรรม การศึกษา สอดคล้องกับที่ Tumkosit (1993) กล่าวไว้ในดัชนีพินธ์เรื่องลักษณะและสาเหตุของปัญหาความยากจนของครอบครัวชนบท ถึงลักษณะพื้นฐานของชุมชน ที่มีส่วนสัมพันธ์ไปถึงความเป็นครอบครัว คำว่าบริบทชุมชนหมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของชุมชน ทั้งในเชิงประวัติศาสตร์ความเป็นมา รวมถึงความเชื่อของชุมชน ซึ่งได้ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมและบุคลากรของชุมชน โดยตรงทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ส่วนสภาพทั่วไป เน้นที่สภาพปัญหาครอบครัวและสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชน รวมไปถึงการแก้ไขปัญหาที่ได้ดำเนินการไป

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ได้ศึกษาถึงวิธีการสร้างความสุขในครอบครัว ด้วยหลักการและกระบวนการต่างๆ ตามวิถีชีวิต ปัจจุบัน มีตัวบ่งชี้สำคัญประการหนึ่งว่า ลักษณะนิสัยส่วนตัวที่ไม่ดีหลายอย่างของบุคคลในครอบครัว เป็นเหตุสำคัญที่สร้างความขัดแย้งและความแตกแยกขึ้น รวมถึงการกระทำที่รุนแรงต่อกัน ส่งผลให้คนในครอบครัวอยู่กันอย่างไม่มีความสุข ทำให้วิเคราะห์ได้ว่า คุณลักษณะพื้นฐานที่พึงประสงค์ของคนในครอบครัวโดยเฉพาะผู้นำครอบครัวที่สังคมครอบครัวทั่วไปต้องการ คือ ความเมตตา กรุณา การมีสติควบคุมระบับ อารมณ์ที่ไท่พึงปรารถนา ความเป็นกัลยาณมิตร ความมีเหตุผลของผู้ใหญ่ในครอบครัว มีบิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นต้น คุณลักษณะเหล่านี้ เกิดจากการรักษาศีล 5 การฝึกสมาธิ สร้างสติ การปลูกฝังความรักความเมตตา ตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นต้น สอดคล้องกับที่ (Prasertsuk, 2015) กล่าวไว้ในหนังสือภาวะผู้นำ สภาพในสังคมไทยและวิถีแก้ไข หลักการและวิธีการที่สมาชิกในครอบครัวต้องปฏิบัติเพื่อสร้างความสุขในครอบครัวได้นั้น ควรประกอบด้วย



1) มีจุดมุ่งหมายร่วมกัน สมาชิกในครอบครัวควรมีข้อตกลงร่วมกัน เพื่อให้มีการปฏิบัติที่ไม่ทำให้เกิดความขัดแย้ง เมื่ออยู่ในสังคมเดียวกันต้องมีการเคารพสิทธิ การเคารพสำหรับครอบครัว

2) มีการแบ่งงานกันทำ สมาชิกต้องช่วยแบ่งเบาภาระหน้าที่การทำงานในบ้านตามบทบาทหน้าที่ของตน ปรึกษาหารือเมื่อมีปัญหา หรือเรื่องที่ต้องตัดสินใจร่วมกันภายในครอบครัวและการทำกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกัน อยู่เสมอ

3) ครอบครัวต้องมีผู้นำเป็นหลักของครอบครัว และกำหนดสถานะภาพตามลำดับเครือญาติของสมาชิกในครอบครัว เคารพในสิทธิเสรีภาพ และความเป็นส่วนตัวของกันและกันอย่างเหมาะสม

4) มีความร่วมมือ ประองตองรักใคร่กันด้วยความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ มีคุณธรรม ทั้งภายในครอบครัว และสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อสังคมภายนอก

5) มีการสื่อสารกันอย่างกัลยาณมิตรภายในครอบครัว

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การพัฒนากระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวโดยใช้กิจกรรมพัฒนาหรือกิจกรรมในการสร้างความสุข สอดคล้องกับงานวิจัย เรื่อง เส้นทางใหม่การส่งเสริม สุขภาพ อภิวัตน์ชีวิต และสังคม Wasi (2011) กล่าวถึงองค์ประกอบหลักที่เกี่ยวข้องกับความสุขในสังคมเกิดจากหลายองค์ประกอบรวมกัน ซึ่งหากองค์ประกอบใด บกพร่อง/ขาดความสมดุลไป จะทำให้ความสุขลดลง องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสุข มี 5 องค์ประกอบหลัก การกำหนดเป้าหมายความสุขในชีวิต ยึดแนวเศรษฐกิจที่พอเพียง มีครอบครัวอบอุ่น การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ อยู่ในชุมชนหรือสังคมที่เข้มแข็ง ผู้วิจัยมองว่าแม้ว่าความสุขจะเกิดจากหลายองค์ประกอบ แต่การสร้างความสุขด้วยตนเองเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด และสามารถทำได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้ใด

ผลจากการศึกษาเอกสาร ทำให้ผู้วิจัยพบว่า ครอบครัวมีความสำคัญที่สุดในชีวิต เป็นจุดเริ่มต้นจากวัยเด็ก ครอบครัวเป็นโครงสร้างพื้นฐานทางสังคม การพัฒนาทุกอย่างการสร้างกิจกรรมต่าง ๆ เริ่มจากครอบครัวทั้งสิ้นจึงเป็นผลทำให้ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุขเป็นเหตุในการสร้างฐานครอบครัวและสังคมมั่นคง ยังสอดคล้องกับงานวิจัย องค์ประกอบของความอยู่ดีมีสุขของ สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนายุทธศาสตร์ และสังคมแห่งชาติ

กล่าวถึงความสุขในการพัฒนาที่ดีมีความสุขนั้นจะประกอบด้วย 7 ด้าน คือ

1) ด้านสุขภาพอนามัย ดังคำกล่าวที่ว่า สุขภาพดี มีความสุข

2) ด้านความรู้ ความรอบรู้ ความรู้รอบ ความเท่าทันต่อความรู้ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาในสังคม เป็นปัจจัยสำคัญที่ใช้ในการดำเนินชีวิต และการมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคม

3) ด้านชีวิตการทำงาน การทำงานจะเป็นที่มาของรายได้และอำนาจซื้อ ซึ่งนำไปสู่การสร้างความสำเร็จและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การมีรายได้ดี อย่างต่อเนื่อง มีความมั่นคง ส่งผลให้คนเราสามารถดูแลความเป็นอยู่ของตนเองและครอบครัวให้อยู่ดีมีสุขได้และมีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคมโดยรวม

4) ด้านรายได้และการกระจายรายได้

5) ด้านชีวิตครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัวถือเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อความอยู่ดีมีสุข ครอบครัวที่ดีมีสุข คือ ครอบครัวที่มีความรัก ความอบอุ่น รับผิดชอบหน้าที่ของครอบครัว มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ลดปัจจัยเสี่ยงของครอบครัว สามารถพึ่งตนเองได้และมี การเกื้อกูลสังคมอย่างมีคุณธรรม

6) ด้านสภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิต สิ่งแวดล้อมที่ดีย่อมส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี

7) ด้านการบริหารจัดการที่ดีของรัฐ การบริหารจัดการที่ดีของภาครัฐ มีการดูแลคนในสังคมให้มีประสิทธิภาพและเสรีภาพในการดำรงชีวิต มีส่วนร่วมในการพัฒนา

หลักธรรมเสริมสร้างความสุขในครอบครัว จากสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ ทำให้ผู้วิจัยมีความมั่นใจว่า การนำหลักธรรมนี้มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินการพัฒนาเป็นความต้องการและสอดคล้องกับความรู้สึกที่ดีของครอบครัว ที่ต้องการร่วมการพัฒนาคความตระหนักรู้และปลูกจิตสำนึก ทำให้นำไปสู่สภาวะที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมการอยู่ร่วมกัน ปัญญา เป็นตัวชี้วัดความสุข โดยไม่จำกัดกรอบแนวคิดอยู่กับการพัฒนา หรือการเลือกการตัดสินใจในทิศทางที่เหมาะสม สอดคล้อง กับงานวิจัย เรื่อง บุคคลผู้ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร ต้องประกอบด้วยองค์คุณ 7 ประการ เมื่อสมาชิกทุกคนในครอบครัว ต่างทำหน้าที่ของตนที่มีต่อทิศทั้ง 6 ให้สมบูรณ์ได้ ดังคำสอนของพระพุทธองค์ในทศ 6 ประสทธิผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติจะส่งเสริมให้ครอบครัวเกิดความเข้มแข็งและเกิดสันติสุขได้อย่างสมบูรณ์

หลักพุทธสันติวิธี ที่สร้างความสุขในครอบครัว สันติสุขนั้นจะไม่เกิดขึ้นด้วยตัวมันเอง แต่สันติสุขเป็นสิ่งที่เราต้องร่วมกันสร้างอย่างกระตือรือร้น โดยการร่วมมือร่วมใจในครอบครัว ปัจจัยมูลเหตุของปัญหาครอบครัว ต่างมีที่มาเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันและต่างก็เป็นเหตุเป็นผลต่อกัน ปัญหาหลักคือปัญหาหนี้สินในครอบครัวและปัญหาความยากจน วิธีปฏิบัติเพื่อการสร้างครอบครัวเข้มแข็ง ทำได้โดยแต่ละครอบครัวหันมาใส่ใจพัฒนาตนเองในองค์ประกอบที่มีคุณภาพของการปฏิบัติ ระดับต่ำ โดยยึดองค์ประกอบที่มีคุณภาพของการปฏิบัติระดับสูง เป็นต้นแบบ กล่าวคือศึกษาและนำวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในครอบครัวของตน ขณะเดียวกันก็นำภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับครอบครัวเข้มแข็งภายในชุมชนของตน มาเป็นจุดแข็งในการพัฒนา และการสงบสร้างเสริมความเข้มแข็งสันติภายในภายใต้เงื่อนไขที่เหมาะสมจะทำให้เกิดการสร้างความเข้มแข็งให้แก่ครอบครัว และความสมดุลของชีวิต

สรุป

จากการศึกษาค้นคว้า บริบท สภาพ และสาเหตุปัญหาครอบครัวในชุมชนแขวงลำผักชี พบว่ามีปัญหาครอบครัวที่ไม่ต่างจากครอบครัวในชุมชนอื่นๆ ในกรุงเทพมหานครประสบอยู่ สาเหตุพื้นฐานมาจากสภาพแวดล้อม ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว เชื่อมโยงกับปัญหาทางสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง วัฒนธรรม การศึกษา เป็นต้น ลักษณะและสาเหตุของปัญหาของความยากจนในครอบครัว ส่งผลต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว ลักษณะนิสัยส่วนตัวที่ไม่ดีในครอบครัว เป็นเหตุแห่งการสร้างความแตกแยก ขัดแย้ง นำไปสู่การใช้ความรุนแรงต่อกัน อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ทำให้วิเคราะห์ได้ว่า ลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำครอบครัวที่สังคมครอบครัวทั่วไปต้องการ คือ มีเมตตา กรุณา มีสติ สามารถควบคุมอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาได้ มีความเป็นกัลยาณมิตร มีความเป็นผู้ใหญ่ คุณลักษณะเหล่านี้ เกิดจากการรักษาศีล ๕ การฝึกสมาธิ การสร้างสติ การปลูกฝังความรักความเมตตาตามหลักพุทธศาสนา เป็นต้น

ครอบครัวมีความสำคัญที่สุดในชีวิต องค์ประกอบของความอยู่ดีมีสุข เริ่มจากครอบครัว การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินการพัฒนา เป็นความต้องการที่สอดคล้องกับความรู้สึกที่ดีของครอบครัว เมื่อสมาชิกในครอบครัว ปฏิบัติตามทศ 6 ให้สมบูรณ์ได้ จะส่งเสริมให้ครอบครัวเกิดความเข้มแข็งและเกิดสันติสุขได้อย่างสมบูรณ์ หลักพุทธสันติธรรม ที่สร้างความสุขในครอบครัว จะไม่เกิดขึ้นด้วยตัวมันเอง แต่สันติสุขเป็นสิ่งที่ต้องร่วมกันสร้าง อย่างกระตือรือร้น จากความร่วมมือร่วมใจในครอบครัว

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรกำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนเพื่อจัดกิจกรรมต่างๆ เกิดขึ้นบ่อยๆ เพื่อให้สร้างความสุขความเข้มแข็ง

1.2 ความผูกพันในครอบครัว เป็นตัวหลักที่สำคัญในการสร้างความเข้มแข็งของจิตใจและการกระทำของเด็กๆ ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรณรงค์และส่งเสริมในครอบครัวได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกันอันนำไปสู่การเสริมสร้างความสุขสร้างสัมพันธ์ภายในครอบครัว เกิดความรัก ความผูกพัน สร้างบรรยากาศความอบอุ่นเกิดขึ้นภายในครอบครัว

1.3 ประเพณีและกิจกรรมทุกชนิด เป็นตัวแปรในการพัฒนาและเสริมสร้างความสุข โดยเฉพาะกิจกรรมวันหยุดสำคัญทางศาสนา ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาณรงค์และพัฒนาส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัว ได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน แสดงออกความคิดเห็นทางบวก ในการร่วมกิจกรรมในวันหยุดและวันสำคัญทางศาสนาให้มากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากข้อค้นพบด้านการร่วมกิจกรรมทางพุทธสันติวิธี การร่วมจัดกิจกรรมการสวดมนต์กับบุตรหลานหรือการร่วมกิจกรรมตามประเพณีต่างๆ ถือเป็นเรื่องที่ควรได้รับการส่งเสริมให้เกิดขึ้นในชุมชน หรือในสถาบันการศึกษา โดยมีการทำงานวิจัยเชิงทดสอบเพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นในด้านผลสัมฤทธิ์ของการเจริญสติภาวนา และด้านความรักความสัมพันธ์ในครอบครัว

2.2 บุคลากรหรือนักวิจัยควรนำกระบวนการในการพัฒนาครอบครัวมีความสุขในการร่วมกิจกรรมที่เรียนรู้จากการวิจัยครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้หรือทำวิจัยด้านส่งเสริมกิจกรรมร่วมสมัยนำการพัฒนาต้นแบบในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสุขในครอบครัวตามหลักพุทธสันติธรรมที่ดีของครอบครัวอื่นๆ ในชุมชนที่ต้องการ

References

- Anna, Alexandrova. (2005). Subjective Well-Being and Kahneman's Objective Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(2), 301-324.
- Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (2021). *What to Do When Violence Is Not Far Away? And Home Is Not Everyone's Safe Zone*. Retrieved April 13, 2022, from <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30715>
- Ministry of Social Development and Human Security. (2021). *Familial Action Plan A.D. 2020-2022*. Retrieved April 13, 2022, from https://www.opsmoac.go.th/chachoengsao-action_plan-files-431091791793
- Mohpravit, N., (2017). *A Study of Composition and Criteria of Buddhist Behavioral of Family in Thai Society*. (Research Report). Lampang: Buddhist Research Institute of MCU.
- Phra Vorawat Dhammadinno (Meekull). (2018). *The Method of Resolving the Problems of the Family Confliction According to the Buddhist Principle*. (Master's Thesis) . Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Ayutthaya.

- Polsri, P., Seehabun, K., & Aneksuk, B. (2016). Approaches of Building Family Strengths in the Slums in Ubon Ratchatani Province. *Academic Journal Phranakhon Rajabhat University*, 4(12), 64-73.
- Prasertsuk, N. (2015). Constructive Communication for Family Happiness. *Veridian E-Journal, Slipakorn University*, 8(2), 737-747.
- Thongthako, K. (2010). *Five Precepts*. Retrieved October 10, 2022, from <http://legacy.orst.go.th/?knowledges=ศีล-๕-๓-สิงหาคม-๒๕๕๓>
- Tumkosit, U. (1993). *Persistent Causes and Problem of Rural Family Poverty: A Case of Songkhla Province*. (Doctoral Dissertation) . National Institute of Development Administration. Bangkok.
- Wasi, P. (2020). Art of Creating Sustainable Happiness. *Baddhana Journal*, 7(2), 11-13.