กระบวนการพัฒนาพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาสำหรับวัยรุ่น เพื่อเสริมสร้างครอบครัวสันติสุขโดยพุทธสันติวิธี*

The Development Process of Parents as a Counselor for Teenager to Strengthen Peaceful Family Through Buddhist Peaceful Means

[1]อรรณพ ชนินทร์วงศ์ศิริ, ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ และ พระครูปลัดอดิศักดิ์ วชิรปญฺโญ
[1]Annop Chaninwongsiri, Khantong Wattanapradith and Phrakhrupalad Adisak Vajirapaññ o
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.
[1]Corresponding Author's Email: chaannop@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น แนวคิดทฤษฎี และหลักพุทธสันติวิธีการพัฒนาพ่อแม่ให้เป็นเพื่อนที่ปรึกษา 2) เพื่อพัฒนากระบวนการพัฒนาพ่อแม่ให้เป็นเพื่อนที่ปรึกษาสำหรับวัยรุ่นเพื่อเสริมสร้างครอบครัวสันติสุขโดยพุทธสันติวิธี ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน ด้วยการทดลองนำร่อง ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก 11 คน สนทนากลุ่มเฉพาะผู้เชี่ยวชาญ 6 คน ทดลองกับกลุ่มพ่อและแม่ จำนวน 13 คน และวัดผลด้วยแบบประเมินสมรรถนะพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษา การสังเกตการณ์ การสะท้อนคิด วิเคราะห์ด้วยค่าสถิติ t-test โดยมีระยะเวลาในการทดลองระหว่างเดือน กันยายน 2565 ถึงเดือนเมษายน 2566

ผลการวิจัยพบว่า

1) ปัญหาสาเหตุ และอุปสรรค ของพ่อแม่ที่ไม่สามารถเป็นเพื่อนที่ปรึกษาสำหรับลูกวัยรุ่น คือ การขาดความรู้ความเข้าใจในการให้คำปรึกษา ทักษะการสื่อสารเพื่อเข้าถึงความสัมพันธ์สำหรับลูกวัยรุ่นที่มีความเปราะบางด้านความคิด ภาวะอารมณ์ และจิตใจ พ่อแม่มีความจำเป็นต้องพัฒนาเป็นเพื่อนที่ปรึกษาสำหรับลูกวัยรุ่น ด้วยแนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ การเป็นที่ปรึกษา และ จิตวิทยาวัยรุ่น หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อพัฒนาทักษะของพ่อแม่ในการสื่อสารกับบุตรที่เป็นวัยรุ่น คือ สติ ไตรสิกขา และพรหมวิหารธรรม

2) กระบวนการพัฒนาพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาสำหรับวัยรุ่นเพื่อเสริมสร้างครอบครัวสันติสุขโดยพุทธสันติวิธี ด้วยหลักสูตรอบรมเชิงปฏิบัติการ 2 วัน และปฏิบัติการเปลี่ยนแปลงตนเอง 21 วัน ด้วยการเรียนรู้แบบกลุ่ม ประกอบด้วย 4 Module คือ 1) จุดพลังความคิดสู่ทัศนคติที่ถูกต้องของการเป็นพ่อแม่ 2) การสร้างความเข้าใจในบทบาทการเป็นพ่อแม่ 3) การจัดการอารมณ์เชิงบวกอย่างสร้างสรรค์ 4) การสื่อสารในการเป็นพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาวัยรุ่น พบว่า ค่าเฉลี่ยแบบวัดสมรรถนะพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษา หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 องค์ความรู้ที่ได้ "3A Model" หรือ "โมเดลพ่อแม่พลัง 3 เอ" กับสี่ทักษะ ในการพัฒนาเป็นพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาวัยรุ่น

คำสำคัญ: กระบวนการพัฒนา; พ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาสำหรับวัยรุ่น; วัยรุ่น; ครอบครัวสันติสุข; พุทธสันติวิธี

*Received June 11, 2023; Revised November 25, 2023; Accepted November 25, 2023

Abstract

The research article consisted of the following objectives: 1) to investigate context, problems, needs, concepts, the Buddhist peaceful means conducive to the development of parents as a counselor friend for teenagers; and 2) to improve the development process of parents as a counselor friend for teenagers in order to strengthen peaceful families by Buddhist peaceful means. The study employed mixed-method research using exploratory sequential design. The qualitative data were collected by in-depth interview with 11 persons and focus group discussion with 6 persons. The quantitative data were collected by pilot experiment with 13 parents. The tools used to examine pre- and post-experiment include parents' competencies assessment form, participatory observation, and after action review (AAR). t-test was then used to analyze data. The experiment period was from September 2022 to April 2023.

From the study, the following results are found:

1) Problems and obstacles that prevent parents from becoming a counseling friend for their teenage children include the lack of knowledge and understanding in counseling as well as the lack of communication skills to approach their teenage children who are fragile in terms of thinking, emotions, and mentality. The needs to develop parents as a counselor friend include peaceful communication skills, counseling concepts, and teenage psychology. *Tisikhā* (the threefold learning) and *Brahmavihāra* (the four sublime states of mind) are Buddhist peaceful means conducive to the development of parents' skills in communicating with their teenage children.

2) A body of knowledge obtained is a 2-day course based on the development process of parents as a counselor friend in order to promote peaceful families through Buddhist peaceful means. The course consists of the following four modules: (1) encouraging parents with the right mindset toward parenting; (2) improving parents' comprehension of their role; (3) managing their emotions positively and creatively; (4) enhancing their communication skills as a counselor friend. A study revealed that the posttest of parents as counselor friends is higher than the pretest with a statistical significance of 0.05. A body of knowledge gained is '3A model' or '3A Power Parents model,' which includes four skills in developing parents as a counselor friend.

Keywords: Development Process; Parents as a Counselor Friend for Teenagers; Teenagers; Peaceful Family; Buddhist Peaceful Means

บทนำ

ครอบครัวในปัจจุบันต้องเผชิญความท้าทายกับสภาวะการณ์เปลี่ยนแปลงอันเป็นผลมาจากโครงสร้างภายในครอบครัวและปัจจัยสิ่งแวดล้อมในชุมชน ค่านิยมของสังคม และผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัฒน์ รวมทั้งเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้ความสัมพันธ์และรูปแบบการดำเนิน

ชีวิตของครอบครัวไทยในปัจจุบันมีความแตกต่างไปจากครอบครัวไทยในอดีต มีหลายครอบครัวกำลังเผชิญกับความท้าทายในหลายๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ ภาวะโรคระบาด การจัดการภาวะอารมณ์ของคนในครอบครัว หรือแม้กระทั่งความขัดแย้งของสมาชิกในครอบครัว ที่ค่อยๆ ก่อตัวขึ้นเป็นปัญหาที่เริ่มรุนแรงเพิ่มมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะครอบครัวที่มีลูกเข้าสู่วัยรุ่น และจากการศึกษาความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวที่มีต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย พบว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยเท่ากับ 31.44 คะแนน จากคะแนนเต็ม 45 คะแนน เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตตามช่วงวัย พบว่า และช่วงวัยรุ่นที่มีอายุตั้งแต่ 15-24 ปี มีคะแนนสุขภาพจิตต่ำสุด (31.03 คะแนน) (National Statistical Office. Ministry of Information and Communication Technology, 2022) สะท้อนให้เห็นถึงความเปราะบางของครอบครัวเมื่อวัยรุ่นมีปัญหาจะไม่ปรึกษาพ่อแม่แต่เลือกที่จะเก็บปัญหาไว้จนเป็นความกดทับทางด้านอารมณ์

เห็นได้ชัดว่าช่วงวัยรุ่นนั้นมีความสำคัญยิ่ง เนื่องจากเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจส่งผลให้วัยรุ่นมีอารมณ์แปรปรวนหรือภาวะเครียดได้ง่าย ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา ความเข้มแข็งของครอบครัวจึงมีความจำเป็นที่จะประคับประคองบุตรวัยรุ่นให้ผ่านพ้นช่วงเวลาที่เผชิญกับภาวะความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จากการสำรวจความเข้มแข็งของครอบครัวไทย พบว่า แนวโน้มด้านสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวลดลง ได้แก่ การแสดงความรักและเอาใจใส่ระหว่างกัน ตลอดจนการสื่อสารระหว่างกันอย่างมีคุณภาพ แสดงให้เห็นว่า เปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทำให้รูปแบบครอบครัวเปลี่ยนไป นอกจากนี้ยังพบว่า ครอบครัวที่สมบูรณ์หรือครอบครัวที่อยู่ที่มีพ่อแม่ลูกอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากันมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง เหลือเพียงหนึ่งในสามในปี พ.ศ. 2563 เมื่อเทียบกับเมื่อ 30 ปีก่อนหน้า (Matichon Online, 2021) สะท้อนให้เห็นถึงโครงสร้างและบริบทของครอบครัวไทยเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกยุคโลกาภิวัฒน์

ด้วยสภาพบริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป พ่อแม่ ต้องทำงานเพื่อการเลี้ยงดูและพยุงสถานะทางสังคม หากวิเคราะห์จากโครงสร้างและการทำหน้าที่ของครอบครัวแล้ว จะเห็นได้ชัดว่าครอบครัวในปัจจุบันไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ อาทิเช่น พ่อแม่ ผู้ปกครองไม่ทำหน้าที่ในการอบรมสั่งสอนบุตรหลานได้อย่างเต็มที่ เนื่องด้วยภาระด้านการเงินและเวลา จึงได้ผลักภาระให้เป็นหน้าที่ของญาติที่เป็นผู้สูงอายุ สถานรับเลี้ยงเด็ก พี่เลี้ยง หรือสถานศึกษา ดังนั้นจึงทำให้ปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบเป็นอย่างมากต่อบุคคลและครอบครัว และหากวิเคราะห์อย่างลึกซึ้ง พบว่าปัญหาส่วนใหญ่ในครอบครัวมักเกี่ยวเนื่องมาจากคุณภาพของการสื่อสารของสมาชิกภายในครอบครัว และปัญหาดังกล่าวจะมีผลกระทบโดยตรงต่อ ทัศนคติ รูปแบบการใช้ชีวิต และบุคลิกภาพของสมาชิกได้มากกว่าผลกระทบจากแหล่งอื่นๆ ซึ่งถือเป็นปัจจัยภายนอกครอบครัว การสื่อสารภายในครอบครัวจึงมีความสำคัญอย่างมากต่อ ครอบครัว การสื่อสารที่เข้าใจและเหมาะสม จะช่วยแก้ไขปัญหาต่างๆ ภายในครอบครัวได้เช่นกัน

ทั้งนี้ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความวุ่นวายสับสนในชีวิตมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับการเปลี่ยนผ่านในแต่ละวัยที่ผ่านมา เพราะยังมีความเป็นเด็กและก้ำกึ่งความเป็นผู้ใหญ่ตามวุฒิภาวะ ดังนั้น การอบรมเลี้ยงดูลูกที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นนั้นจะต้องมีความรู้ความเข้าใจและเรียนรู้ถึงพฤติกรรมและความต้องการของลูกในช่วงวัยรุ่นนี้ โดยเฉพาะในสภาพและบริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อจะนำไปปรับใช้และช่วยพัฒนาลูกที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นให้เติบโตไปในทิศทางที่ดีงามและช่วยปกป้องลูกจากความเสี่ยงและปัญหานานัปการ มีการศึกษาวิจัยของ Thanee, Deenan, and Duangpaeng (2011) แสดงให้เห็นถึงการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่นในกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด กลุ่มวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มนี้มีพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งนี้การเสริมสร้างครอบครัวให้อบอุ่นมีความสุข ทำให้บ้านเป็นแหล่งพักพิงใจ

เป็นพื้นที่ปลอดภัยและไว้วางใจให้กับลูกเสมอ ซึ่งเมื่อลูกวัยรุ่นประสบกับปัญหาเกิดความสับสนว้าวุ่นในชีวิต เมื่อเขากลับมาที่บ้านแล้วพบกับอ้อมกอดที่เต็มไปด้วยความรักความเข้าใจของพ่อแม่ วัยรุ่นจะรู้สึกอบอุ่นซึ่งทำให้เขาไม่ต้องการไปหาที่พักพิงทางใจจากที่อื่น ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายได้

ดังนั้น การเป็นพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษา จึงมีอิทธิพลมหาศาลต่อลูกในวัยรุ่นโดยเฉพาะในวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เฉกเช่นเดียวกันที่ดำรงตนเป็นแบบอย่างของพ่อแม่ ซึ่งมีความหมายต่อลูกไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน การที่พ่อแม่ มีความเข้าใจในการเป็นเพื่อนที่ปรึกษาสำหรับลูกวัยรุ่นจึงเป็นเรื่องท้าทายเพราะจะส่งผลถึงความรักความอบอุ่นในครอบครัว ตามที่สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ได้ระบุไว้ว่าสมาชิกครอบครัวที่มีความสุขจะมีลักษณะดังนี้ (1) มีอารมณ์ขัน สดชื่น ยิ้มและหัวเราะให้กันมากกว่า (2) มีคำพูดที่ให้กำลังใจมากกว่า (3) แม้อีกฝ่ายหนึ่งพูดไม่ดีมา อีกฝ่ายก็จะใจเย็น (4) ยอมรับว่าตนผิดได้ และไม่ปกป้องตนเอง (5) รับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายมากกว่า 6) เห็นพ้องต้องกันมากกว่าจะขัดแย้งกัน ช่วยกันแก้ไขปัญหามากกว่าจะทะเลาะกัน (7) มีการประนีประนอมกัน ร่วมกันคิด หาทางออก แสดงความรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น (Office of Women's Affairs and Family Institute, 2017)

นอกจากนี้การพัฒนาพ่อแม่ในการเป็นเพื่อนที่ปรึกษาสำหรับลูกวัยรุ่น เป็นกระบวนการเพื่อนที่ปรึกษาได้นำมาใช้แพร่หลายในประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นเครื่องมือการพัฒนานวัตกรรมการพัฒนาคน ทักษะการให้คำปรึกษาไม่ใช่ทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้ในห้องเรียน แต่จะเกิดขึ้นโดยตรงจากการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น เรียกว่า “การเรียนรู้จากการปฏิบัติ” (Action Learning) ซึ่งเป็นวิธีการที่ดีที่สุด ด้วยความช่วยเหลือของการให้คำปรึกษา (Valerio, and Lee, 2005) และการให้คำปรึกษาก็เป็นวิธีการหนึ่งในการส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย หรือได้รับการพัฒนาทักษะ (Arnold, 2009) และการพัฒนาทักษะของคนสามารถเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน เมื่อได้รับโอกาสในการฝึกปฏิบัติ (Barkley, and Bainco, 2010) ดังนั้น “การเป็นพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษา” จึงได้รับการกล่าวถึงว่าเป็นวิธีการพัฒนาที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมในทางบวก และนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติงานได้ดีกว่าการพัฒนาอีกหลากหลายวิธี

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาสำหรับวัยรุ่นสู่ครอบครัวสันติสุข โดยพุทธสันติวิธี” ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นต่อสังคมไทย เพราะเป็นพ่อแม่และลูก ถือว่าที่เป็นจุดที่มีความสำคัญในการ ป้องกัน แก้ไข พัฒนา และรักษา ความเข้มแข็งของสังคมไทย หากพ่อแม่สามารถพัฒนาทักษะในการเป็นเพื่อนที่ปรึกษา เป็นที่พึ่งให้กับลูกๆ ในวัยหัวเลี้ยวหัวต่อได้ จะสามารถสร้างครอบครัวสันติสุขได้อย่างแน่นอน ทั้งยังสามารถลดปัญหา ความขัดแย้งในครอบครัวได้อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายระดับชาติ ทั้งแผนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) (Office of the National Economic and Social Development Board, Office of the Prime Minister, 2017) ถือว่าเป็นอีกหนึ่งในกระบวนการที่จะสามารถช่วยเสริมศักยภาพให้ครอบครัวเกิดสันติสุขภายใน นำพาผู้คนให้ผ่านอุปสรรค เป็นครอบครัวเข้มแข็ง พอเพียง และพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืนแท้จริง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น แนวคิดทฤษฎี และหลักพุทธสันติวิธีการพัฒนาพ่อแม่ให้เป็นเพื่อนที่ปรึกษา

2. เพื่อพัฒนากระบวนการพัฒนาพ่อแม่ ให้เป็นเพื่อนที่ปรึกษาสำหรับวัยรุ่นเพื่อเสริมสร้างครอบครัวสันติสุขโดยพุทธสันติวิธี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed-Methods Research Design) แบบ Exploratory sequential design ตามหลักการของ Tashakkori, and Teddlie, (2003); Johnson, and Christensen (2014) ประกอบด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Design) และ การวิจัยเชิงปริมาณแบบทำการทดลอง (Experimental Design) โดยมีวิธีการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาวิเคราะห์เอกสาร แนวคิดที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาสำหรับลูกวัยรุ่น ได้แก่ แนวคิดการสื่อสาร จิตวิทยาวัยรุ่น การให้คำปรึกษา และหลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษาสำหรับลูกวัยรุ่น เพื่อนำมาใช้ในการสร้างกรอบแนวคิดและเครื่องมือวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยใช้การคัดเลือกแบบเจาะจง (Purpose sampling) โดยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเพื่อให้ตอบวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้ 1) กลุ่มพ่อแม่ผู้ปกครองในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ เป็นกลุ่มพ่อแม่ ที่เน้นการปฏิสัมพันธ์เพื่อทำให้ลูกมีความสุข หรือกลุ่มพ่อแม่ที่มีแนวคิดแบบบูรณาการในการเลี้ยงดู ใช้เทคนิค Snowball (การอ้างอิงต่อเนื่องแบบปากต่อปาก) เพื่อเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 6 ท่าน 2) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัว นักจิตวิทยาครอบครัว กลุ่มตัวแทนภาครัฐในเครือข่ายกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดเกณฑ์คัดเลือก คือ มีความรู้ความชำนาญเกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว การจัดการปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว อย่างน้อย 10 ปี การตรวจคุณภาพเครื่องมือตรวจสอบคุณภาพในด้านของความเที่ยงตรงในเชิงเนื้อหา (Content Validity) นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม (Index of Item Objective Congruence : IOC) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้ค่า IOC 0.80

ขั้นตอนที่ 3 นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเคราะห์เอกสาร แนวคิดที่เกี่ยวข้องมาออกแบบหลักสูตรการพัฒนาพ่อแม่เพื่อนที่ปรึกษาสำหรับลูกวัยรุ่น และรับรองหลักสูตร โดยการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 6 ท่าน ประกอบด้วย 1) ด้านสันติศึกษา 2) ด้านพระพุทธศาสนา 3) ด้านจิตวิทยาครอบครัว 4) ด้านผู้เชี่ยวชาญครอบครัว กรมกิจการสตรีและครอบครัว 5) ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการจัดการภาวะผู้นำ 6) ด้านผู้เชี่ยวชาญการให้คำปรึกษาด้านกระบวนการโค้ช และตรวจสอบคุณภาพแบบวัดสมรรถนะพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาสำหรับวัยรุ่น เพื่อใช้ในการประเมินผล Pre-Post test เป็นแบบวัด 5 ระดับ (Rating Scale) โดยคะแนน 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด คะแนน 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก คะแนน 3 หมายถึงเห็นด้วยปานกลาง คะแนน 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อยและ 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด การหาความเที่ยงตรง ค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach alpha coefficient) วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) และวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของแบบประเมินด้วยค่าสหสัมพันธ์ CORRECTED ITEM-TOTAL CORRELATION (CITC) โดยนำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่คล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน การหาความเที่ยงตรง ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.78 ได้รับการรับรองจริยธรรมมนุษย์ สถาบันวิจัยพุทธศาสตรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หมายเลข ว.15/2566

ขั้นตอนที่ 4 นำหลักสูตรการพัฒนาพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาสำหรับลูกวัยรุ่นโดยพุทธสันติวิธี ไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง พ่อ แม่ จำนวน 13 คน โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือก 1) เป็นกลุ่มพ่อแม่ที่ไม่จำกัดเพศและศาสนา 2) เป็นกลุ่มพ่อแม่ที่เน้นการปฏิสัมพันธ์เพื่อทำให้ลูกมีความสุข หรือกลุ่มพ่อแม่ที่มีแนวคิดแบบบูรณาการในการเลี้ยงดู 3) เป็นกลุ่มพ่อแม่ที่เลี้ยงลูกตามระบบของสังคมทั่วไป ดำเนินการอบรมด้วยรูปแบบการอบรมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม จำนวน 2 วัน และปฏิบัติการเปลี่ยนแปลงตนเอง 21 วัน ระยะเวลาการทำวิจัยเป็นระยะเวลา 4 เดือน (พฤศจิกายน 2555 – เมษายน 2566) ด้วยการเรียนรู้แบบกลุ่มติดตามด้วยการใช้ไลน์กลุ่ม เนื้อหาอบรมประกอบด้วย 4 Module คือ Module 1 (1.30 ช.ม.): จุดพลังความคิดสู่ทัศนคติที่ถูกต้องของการเป็นพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อ ตระหนักและเข้าใจถึงทัศนคติที่ถูกต้องต่อบทบาทการเป็นพ่อแม่ที่มีความหลากหลาย Module 2 (3.00 ช.ม.): การสร้างความเข้าใจในบทบาทการเป็นพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อ สามารถประเมินบทบาทความเป็นพ่อแม่เพื่อนที่ปรึกษา Module 3 (1.00 ช.ม.): การจัดการอารมณ์เชิงบวกอย่างสร้างสรรค์ มีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้วิธีการควบคุมและจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม Module 4: (5 ช.ม.) ทักษะพัฒนาการสื่อสารในกระบวนการเป็นพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสาร รู้จักสื่อสารด้วยวิธีการตั้งคำถามในรูปแบบต่างๆ เพื่อกระตุ้นความคิด และทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง การวัดและประเมินผลเชิงปริมาณด้วยแบบวัดสมรรถนะพ่อแม่ เพื่อนให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่น และการสังเกตการณ์ การทำกิจกรรมมอบหมายทั้งแบบเดี่ยวและกลุ่ม การสะท้อนคิดด้วยเทคนิค After Action Review ผ่านคำถาม (1) พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง (2) ผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น (3) ความรู้สึกจากการเปลี่ยนแปลง (4) สิ่งที่อยากบอกในแต่ละวัน โดยใช้การตอบผ่านกระดานบอร์ด padlet ซึ่งเป็นกระดานบอร์ดออนไลน์ที่พ่อแม่ผู้เข้าอบรมสามารถพิมพ์ข้อความผ่านมือถือตามลิงค์ที่ผู้วิจัยส่งให้

ขั้นตอนที่ 5 รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล เชิงปริมาณใช้การ (1) วิเคราะห์ด้วยสถิติแบบบรรยาย (Descriptive Statistics) ได้แก่ ร้อยละค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ด้วยสถิติอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อวิเคราะห์ผลการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย t-test วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยอุปนัยวิธี

ขั้นตอนที่ 6 สรุปและอภิปรายผลข้อมูลโดยวิธีพรรณาโวหาร

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 สภาพปัญหา ความต้องการจำเป็น แนวคิดทฤษฎี และหลักพุทธสันติวิธีการพัฒนาพ่อแม่เพื่อนที่ปรึกษา

แนวโน้มความอบอุ่นและเข้มแข็งของครอบครัวลดลง มีการจดทะเบียนลดลงในขณะที่จำนวนการหย่าร้างสูงขึ้นทุกปีและมีจำนวนครอบครัวที่อยู่คนเดียวมากขึ้น ดังตัวอย่างสถิติข้อมูลของคนกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2554-2561 มีอัตราการจดทะเบียนหย่าสูงกว่าการจดทะเบียนสมรส (Data Innovation and Governance Institute, 2022) ทำให้เกิดผลกระทบในการดูแลบุตรที่เป็นวัยรุ่น ก่อให้เกิดปัญหาภายในครอบครัวมากมาย อาทิ ความตึงเครียดภายในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็น ความแตกต่าง ด้านค่านิยม ความเชื่อ ความต้องการแต่ละฝ่าย และสภาวะทางเศรษฐกิจ แม้กระทั่งการมีความคาดหวังที่มากเกินไป จึงทำให้หลายครอบครัว พ่อแม่และบุตร เกิดปัญหาการสื่อสาร และพัฒนามาสู่ปัญหาด้านความสัมพันธ์อีกมากมาย เป็นต้น ดังนั้น หากวิเคราะห์ลงลึกลงไปถึงสาเหตุ และอุปสรรค ที่พ่อแม่ ไม่สามารถพัฒนาทักษะการเป็นเพื่อนที่ปรึกษา สำหรับลูกวัยรุ่นพอที่จะสรุปประเด็นได้ดังต่อไปนี้ 1. **ด้านองค์ความรู้** พ่อแม่ขาดความรู้ความเข้าใจในการใช้ระบบการให้บริการให้คำปรึกษา 2. **ด้านทักษะ** พ่อแม่ ขาดทักษะในการใช้เทคนิคหรือตัวช่วยต่างๆ ในการสื่อสาร

เพื่อเข้าถึงความสัมพันธ์ของเพื่อนที่ปรึกษาวัยรุ่น 3. **ด้านจิตใจ** ความเปราะบางด้านความคิด และการเปลี่ยนแปลง ของภาวะอารมณ์ และจิตใจ ล้วนแล้วแต่มีผลกระทบต่อบุตรวัยรุ่น ทั้งสิ้น ดังตัวอย่างเสียงสะท้อนว่า ของผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัว และนักจิตวิทยาครอบครัว ซึ่งได้กล่าวถึง ประเด็นการสื่อสารในครอบครัว เป็นเรื่องที่สำคัญทั้งความรุนแรงในครอบครัว เกิดความแตกแยกทางการใช้ชีวิต ความขัดแย้งด้านความคิด การใช้วาจาที่ไม่เหมาะสมระหว่างกัน ก็ล้วนแล้วมาจากการสื่อสาร (Laopoonphat, 2022) จากประสบการณ์การทำงานที่ทำกับเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาในครอบครัว งานคดีครอบครัว เช่น ฟ้องหย่า ความรุนแรงในครอบครัว สอดคล้องกับผู้เชี่ยวชาญด้านคดีความรุนแรงเด็กเยาวชนและครอบครัว กล่าวว่า การสื่อสารในครอบครัวที่พบ มักจะมีปัญหาด้านอารมณ์ ใช้อารมณ์มากกว่าใช้เหตุผล (Wongphudee, 2022) เสียงสะท้อนจากผู้เชี่ยวชาญนี้สอดรับกับการสนทนากลุ่มแบบไม่เป็นทางการกับบุตรวัยรุ่นได้ระบุปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัวมาจากการสื่อสารที่ไม่รับฟัง ใช้คำสั่งและอารมณ์ อีกทั้งการไม่มีเวลาและให้ความสำคัญกับงานมากจนไม่มีเวลาสนใจรับฟัง ทำกิจกรรมร่วมกับลูกที่กำลังเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่นที่ต้องการคำปรึกษา (Sakulboonrasi, and Limwathanakul, 2023) แนวคิดศาสตร์สมัยใหม่เพื่อพัฒนาสมรรถนะพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษา คือ แนวคิดเกี่ยวกับสมรรถนะ ซึ่งแมคคลีแลนด์ (David McClelland) ได้กล่าวถึงสมรรถนะมี 2 ระดับ 1) ส่วนที่อยู่เหนือน้ำ สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย ได้แก่ ทักษะ (Skills) และความรู้ (Knowledge) 2) ส่วนที่อยู่ใต้นำ เป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ยาก ได้แก่ บทบาททางสังคม (Social image) ภาพพจน์ที่รับรู้ตัวเอง (Self image) อุปนิสัย (Traits) แรงกระตุ้น (Motive) ดังนั้นการเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะจึงไม่ได้มีเพียงแต่การศึกษาพฤติกรรมที่แสดงออก แต่ต้องรวมไปถึงการศึกษาที่มาของพฤติกรรมเหล่านั้นด้วย (McClelland, 1995)

การให้ความหมายและแบ่งประเภทของวัยรุ่นมีหลายประเด็นตามเกณฑ์การพิจารณาที่แตกต่างกัน เนื่องจากขึ้นกับความแตกต่างของขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม ตลอดจนความแตกต่างทางสังคม จากที่กล่าวมาพบว่าวัยรุ่นคือบุคคลที่มีอายุอยู่ระหว่าง 11 - 19 ปี แต่ไม่สามารถจะกำหนดแน่นอนได้ว่าเริ่มต้นและสิ้นสุดเมื่อใด โดยเป็นวัยที่ได้รับความสำคัญค่อนข้างมากเพราะเป็นวัยของหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นระยะที่ต้องมีการปรับตัวเปลี่ยนแปลงหลายด้าน เพื่อค้นหาเอกลักษณ์ของตน วัยรุ่นจึงถือได้ว่าเป็นอนาคตของชาติที่ต้องส่งเสริมให้มีการพัฒนาไปในแนวทางที่ถูกต้อง การสื่อสารอย่างสันติ คือ องค์ประกอบที่สำคัญคือการให้พ่อแม่เพื่อนที่ปรึกษา เปิดใจรับฟังทราบสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ตามความเป็นจริงของธรรมชาติและสามารถช่วยดูแล และเราสามารถเพิ่มเติมโดยการใช้แนวทางการสื่อสารอย่างสันติ องค์ประกอบหลักอยู่ 4 ประการที่จะช่วยให้การสื่อสารของผู้สื่อนั้นชัดเจน ไม่เกิดการตีความ และสามารถสื่อถึงความต้องการอย่างแท้จริงและเป็นไปอย่างสันติรวมทั้งเกิดการสานสัมพันธ์ระหว่างผู้พูดและผู้ฟังในการสื่อสารนั้น กล่าวคือ คือ **การสังเกต (Observe) ความรู้สึก (Feelings)** ความ**ต้องการ (Needs)** และการ**ขอร้อง (Request)** เป็นการขอในสิ่งที่คาดหวังจะทำให้ความต้องการได้รับการตอบสนอง โดยทำการขอร้องในสิ่งที่ปฏิบัติได้จริง (Rosenberg, 2018) โดยสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เกิดมุมมองเชิงบวกต่อกัน และตอบโจทย์ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาและการสังเคราะห์เอกสาร พบว่า หลักพุทธสันติวิธี เป็นทั้งหลักการและวิธีการที่สามารถนำมาใช้ในเชิงป้องกันความขัดแย้งและสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นทั้งในระดับบุคคล ชุมชน สังคม สำหรับหลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อการพัฒนาการเป็นพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาวัยรุ่นคือ หลักพรหมวิหารธรรม อันเป็นปัจจัยที่ทำให้สภาพจิตภายในของพ่อแม่ มีความพร้อมเป็น ผู้ให้คำปรึกษาโดยหลักการสำคัญของผู้ให้คำปรึกษาต้องมีคุณสมบัติของจิตตามหลัก พรหมวิหารธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา หลักสติ เป็นธรรมภาคปฏิบัติที่ฝึกให้พ่อแม่ ได้รู้ทันความรู้สึก อารมณ์ตนเอง และรับรู้ยอมรับความจริงที่เกิด

จนเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น หลักพรหมวิหารธรรม เป็นปัจจัยที่ทำให้สภาพสันติภายในของผู้ที่เป็นพ่อแม่ มีความพร้อมในการเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่สามารถรองรับฟังปัญหาของลูกด้วยความรัก อยากให้ความช่วยเหลือ ให้ความชื่นชมกำลังใจ และวางใจได้เป็นแม้ลูกอาจไม่ได้ทำตามคำแนะนำ ซึ่งกระบวนการพัฒนาพ่อแม่ให้เป็นที่ปรึกษาสำหรับลูกวัยรุ่นนอกให้เกิดสันติภายในแล้ว หลักไตรสิกขา เป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาทักษะมนุษย์ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายในการฝึกฝนตนขัดเกลาตนเองให้เกิดความเจริญทางจิตและปัญญา ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการจะพัฒนามนุษย์จำเป็นต้องมีการฝึกฝนและครอบคลุมไปถึง การจะจัดการอารมณ์ก็จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนเช่นเดียวกัน เพื่อจะช่วยพัฒนาพ่อแม่ให้สามารถวางตน ปฏิบัติตนได้ในทางที่ถูกที่ควร ด้วยกระบวนที่เสริมให้พ่อและแม่เกิดประสบการณ์ สามารถมองเห็นความจริงได้ด้วยตนเอง ทั้งนี้การที่พ่อแม่เป็นที่ปรึกษารับฟังลูกวัยรุ่นได้ต้องสามารถปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างเพื่อให้ลูกได้เรียนรู้ผ่านวิถีปฏิบัติของพ่อแม่ ซึ่งจะเปิดพื้นที่แห่งการรับฟังโดยไม่ต้องอาศัยอำนาจบทบาทของพ่อแม่ที่ลูกๆ ต้องรับฟัง

วัตถุประสงค์ที่ 2 การพัฒนากระบวนการพัฒนาพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาสำหรับวัยรุ่นเพื่อเสริมสร้างครอบครัวสันติสุขโดยพุทธสันติวิธี

ด้วยการนำหลักพุทธสันติวิธีมาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ที่นำมาใช้ในการออกแบบหลักสูตรกระบวนการพัฒนาพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาสำหรับวัยรุ่นสู่ครอบครัวสันติสุขโดยพุทธสันติวิธีจากการลงพื้นที่ทำกระบวนการทดลองหลักสูตรเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมกับพ่อแม่ที่เข้าร่วมโครงการเพื่อนที่ปรึกษาวัยรุ่น โดยมีระยะเวลาอบรมจำนวน 2 วัน และฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง 21 วัน ด้วยการเรียนรู้แบบกลุ่ม โดยมีเนื้อหาอบรมประกอบด้วย Module 1: จุดพลังความคิดสู่ทัศนคติที่ถูกต้องของการเป็นพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษา Module 2: การสร้างความเข้าใจในบทบาทการเป็นพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษา Module 3: การจัดการอารมณ์เชิงบวกอย่างสร้างสรรค์ Module 4: ทักษะพัฒนาการสื่อสารในกระบวนการเป็นพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษา โดยจากผลการทดลองพบว่า กลุ่มพ่อแม่ ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยแบบวัดสมรรถนะพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่า t = 7.83 จากการวิจัยได้นำมาบูรณาการเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพบริบท และความต้องการของการพัฒนาทักษะพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษา ผลการอบรมก่อนและหลังการอบรมตามตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยสมรรถนะพ่อแม่ให้สามารถเป็นเพื่อนที่ปรึกษาวัยรุ่น ศึกษาก่อน-หลังการทดลอง

n = 14

ผลการพัฒนาสมรรถนะ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1) ด้านทัศนคติต่อการเป็นพ่อแม่ที่ปรึกษาวัยรุ่น	3.96	0.44	4.25	0.47	4.39	.02*
2) ด้านความเข้าใจต่อการเป็นพ่อแม่ที่ปรึกษาวัยรุ่น	4.60	0.27	4.80	0.20	7.09	.03*
3) อารมณ์ทางบวกต่อการเป็นพ่อแม่ที่ปรึกษาวัยรุ่น	3.60	0.57	4.00	0.36	6.00	.03*
4) ด้านการสื่อสารต่อการเป็นพ่อแม่ที่ปรึกษาวัยรุ่น	4.17	0.26	4.87	0.20	5.47	.04*
สมรรถนะพ่อแม่เพื่อนที่ปรึกษา	**4.15**	**0.11**	**4.34**	**0.17**	**7.83**	**.03***

*p < 0.05

จากตารางแสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถนะพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษา ก่อนทดลองใช้หลักสูตรอบรมระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยค่าเฉลี่ย

คะแนนสมรรถนะพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษา ภาพรวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถนะพ่อแม่เพื่อนที่ปรึกษา แต่ละด้านหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

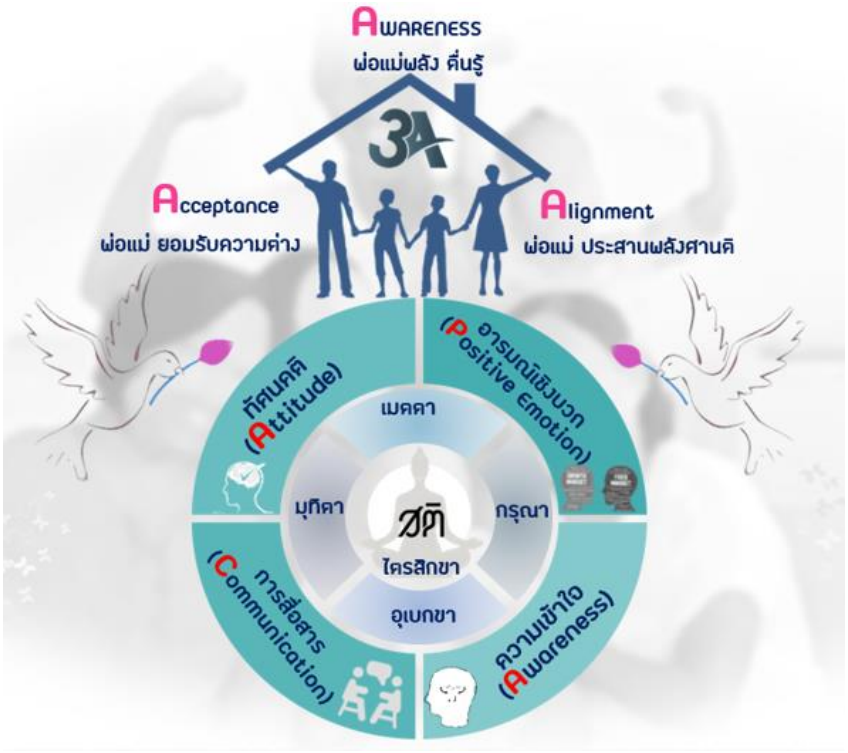
เสียงสะท้อนจากผู้เข้าอบรม พบว่าพ่อแม่ผู้เข้าอบรมเกิดการตระหนักรู้ และพ่อแม่ได้เริ่มต่อยอดบทบาทที่ปรึกษา สำหรับลูกวัยรุ่น จนทำให้เกิดพฤตินิสัยใหม่ในครอบครัว โดยให้มีการตอบคำถามในทุกๆ วัน ผ่านระบบ Padlet ในแต่ละวัน เป็นเวลา 21 วัน ตัวอย่างเสียงสะท้อนจากการตอบใน Padlet ตามตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 ตัวอย่างเสียงสะท้อนจากการปรับเปลี่ยนตนเองของพ่อแม่หลังการอบรมด้วย Padlet

วัน	พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง	ผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น	ความรู้สึกจากการเปลี่ยนแปลง	สิ่งที่อยากบอกในแต่ละวัน
วันที่ 1	ไม่ใช่อารมณ์กับลูก	สบายใจมากขึ้น	มีความสุขมากขึ้น	อยากทำอะไรดีๆ ในทุกวัน
วันที่ 2	อยากยิ้มเมตตากับตัวเอง	มีศรัทธากับตัวเองมากขึ้น	สบายใจมากขึ้น	ทำให้ได้สม่ำเสมอ
วันที่ 3	ไม่ตัดสินลูก	ลูกค่อยๆ เข้าหามากขึ้น	แอบมีความหวัง	อยากให้ลูกน่ารักเสมอ
วันที่ 9	ยอมรับการล้มเหลวของลูกได้ให้ได้	มองเป็นโอกาสการเติบโตของเรา	ดีใจเราก็ยอมรับได้มากขึ้น	การล้มเหลวเป็นส่วนนึงในการเดินทาง
วันที่ 10	เป็น Coach ให้กับลูกให้ดียิ่งขึ้น	ต้องฝึกอีกเยอะในการรับฟัง	ยากจัง เหนื่อย แต่ต้องค่อยๆ ทำ	เป็นความรู้ใหม่ ต้องค่อยๆ เรียนรู้ไป
วันที่ 17	ลดการเปรียบเทียบลูกตัวเองกับคนอื่น	ต้องหยุดที่ความคิดก่อนจะทำให้เราหยุดพูดได้	ค่อนข้างลังเล จะทำได้ดีแค่ไหน	ถ้ามนุษย์ทำได้ปัญหาในครอบครัวจะลดลง
วันที่ 21	รับกับความผิดหวังและจัดการได้ดียิ่งขึ้น อยากให้ครอบครัวมีแต่ความสุข	เมื่อเรารับความผิดหวังได้ เราก็ยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้	แอบทุกข์ แต่ก็ต้องยอมรับว่าเป็นสิ่งที่เกิดมาพร้อมกับมนุษย์	เรียนรู้และพร้อมรับกับความผิดหวัง หรือสมหวัง ล้วนแล้วแต่ทำให้เราเติบโต

นอกจากนี้ยังมีเสียงสะท้อนจากการถอดบทเรียนเมื่อสิ้นสุดโครงการ ดังตัวอย่างข้อความสะท้อนความรู้สึกว่า “อดทนรอลูกได้นานขึ้น” “ยอมรับการล้มเหลวของลูกได้ให้ได้” “เมื่อเราเปลี่ยนลูกก็เปลี่ยนจริงๆ” “ความเมตตาเป็นองค์ประกอบของชีวิตที่สำคัญในครอบครัว”

องค์ความรู้ใหม่



Picture 1: "3A Model" with 4 Process Is the Parents' Counselor for Teenager

3A Model กับสี่ทักษะ ในการเป็นพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาวัยรุ่น เริ่มด้วยหลักแห่งสติเป็นแกนประกอบด้วยไตรสิกขาที่สอดคล้องร่วมกับหลักแห่งพรหมวิหารธรรมนำมาบูรณาการ กับ 4 องค์ประกอบทักษะการเป็นพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษา นำมาผสมผสาน จนเป็น "โมเดลพลังพ่อแม่ 3A"เป็นดังต่อไปนี้

ทัศนคติ หรือ (Attitude) หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึกของบุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมอันมีแนวโน้มที่จะให้บุคคลแสดงปฏิกิริยาและกระทำต่อสิ่งนั้นๆ ในทางสนับสนุนหรือปฏิเสธก็ตาม โดยแนวคิดที่เชื่อว่าความสามารถของทุกคนนั้นเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา แนวคิดเชิงบวก จะเน้นที่การผ่านความพยายาม ไม่ยอมแพ้ และการเรียนรู้ ถึงแม้จะอยู่ท่ามกลางสภาวะที่ไม่แน่นอนหรือเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากก็ตาม **อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion)** คือ อารมณ์เชิงบวกที่มีต่อการเลี้ยงดูบุตร หมายถึง การมีความรู้สึกเชิงบวกต่อกัน เช่น อารมณ์สนุก อารมณ์ตื่นเต้น อารมณ์สบายท้าทาย มีความอยากรู้ มีความรู้สึกเชิงบวก ต่อกัน ชื่นชมตนเอง และชื่นชมผู้อื่นได้เป็นอย่างดี **ความเข้าใจ (Awareness)** คือ ความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงในการเลี้ยงดูบุตร หมายถึง ความสามารถในความเข้าใจ การรับรู้และการตระหนักรู้ ถึงสิ่งต่างๆ มองเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่างๆ เข้าถึงซึ่งบทบาทแห่งความเข้าใจซึ่งกันและกัน **การสื่อสาร (Communication)** คือ ทักษะกระบวนการที่ส่งผ่านข้อมูล เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจร่วมกัน ตรงกัน ระหว่างพ่อแม่ และบุตรวัยรุ่น นำพาเข้าสู่ "**พ่อแม่เพื่อนที่ปรึกษาพลัง 3A**" ซึ่งประกอบไปด้วย 3A อันได้แก่ Awareness (ตระหนักรู้), Acceptance (การยอมรับ), Alignment (การประสาน) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ **Awareness (ตระหนักรู้)** หมายถึงการที่พ่อแม่ที่มีทักษะการกำหนดรู้ สิ่งที่เปลี่ยนแปลง หรือสิ่งที่มากระทบ เกิดการตื่นรู้ เกิดความเข้าใจ และการรับรู้จากภายในสู่ภายนอก **Acceptance (การยอมรับ)** หมายถึง ทักษะพ่อแม่ที่ยอมรับความแตกต่าง โดยที่คนในสมาชิก

ครอบครัว สามารถยอมรับความแตกต่างซึ่งกันและกัน ยอมรับความมีคุณค่าระหว่างกันในครอบครัว **Alignment (การประสาน)** หมายถึง ทักษะพ่อแม่ที่มีทักษะ สามารถประสานพลังแห่งศานติที่สามารถทำให้เกิดพลังแห่งการประสานกันในครอบครัวได้เป็นอย่างดีจนในที่สุด “3A model” จะช่วยให้พ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาวัยรุ่น สามารถใช้ทักษะเหล่านี้ ประคับประคอง ความสัมพันธ์กับลูกวัยรุ่น ได้อย่างแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

ทั้งนี้พลังแห่งพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษา 3A นี้ สามารถระบุคุณลักษณะแห่งพ่อแม่..เพื่อนที่ปรึกษา 3A ได้ดังต่อไปนี้ 1) มีขอบเขตที่เหมาะสม ทั้งขอบเขตส่วนบุคคล ระหว่างกันอย่างเหมาะสม 2) ความผูกพันอารมณ์ที่เหมาะสม ไม่ห่าง และไม่ใกล้ชิดเกินไป แต่ละสมาชิกมีความเป็นตัวของตนเอง และมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับครอบครัวได้อย่างดี 3) การจัดลำดับอำนาจ และยอมรับความเป็นผู้นำและผู้ตามตามบทบาทที่ชัดเจน 4) สมาชิกมีบทบาทและหน้าที่ที่ชัดเจนและปฏิบัติหน้าที่อย่างสอดคล้องประสานกัน 5) มีความยืดหยุ่นในโครงสร้างและปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว 6) มีความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ 7) มีการจัดระบบภายในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ 7) มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพให้ความรัก ความเมตตาระหว่างกัน 8) มีเครือข่ายสังคมที่ดี 9) มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวเดิม 10) มีความให้เกียรติ นับถือซึ่งกันและกัน

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ 1 การที่พ่อแม่ไม่สามารถเป็นเพื่อนที่ปรึกษาสำหรับลูกวัยรุ่น คือ การขาดความรู้ความเข้าใจในการให้คำปรึกษา ทักษะการสื่อสารเพื่อเข้าถึงความสัมพันธ์สำหรับลูกวัยรุ่นที่มีความเปราะบางด้านความคิด ภาวะอารมณ์ และจิตใจ สอดคล้องกับ Suthisukon, Chompikul, and Thamma-aphiphol. (2017) ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัวไทย พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวไทยที่ครอบคลุม 4 ประเด็น ได้แก่ การใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว การพูดคุย ปรึกษาหารือและการตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญต่างๆ การแสดงออกซึ่งความรักความเอื้ออาทรต่อกันทั้งทางกาย วาจา ใจ และการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว สะท้อนให้เห็นว่าพ่อแม่มีความจำเป็นต้องพัฒนาเป็นเพื่อนที่ปรึกษาสำหรับลูกวัยรุ่น ด้วยแนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ การเป็นที่ปรึกษา และ จิตวิทยาวัยรุ่น หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อพัฒนาทักษะของพ่อแม่ในการสื่อสารกับบุตรที่เป็นวัยรุ่น คือ สติ ไตรสิกขา และพรหมวิหารธรรมการพัฒนาคุณลักษณะด้านในที่สำคัญของพ่อแม่

ผลการวิจัยวัตถุประสงค์ 2 กระบวนการพัฒนาพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาสำหรับวัยรุ่นเพื่อเสริมสร้างครอบครัวสันติสุขโดยพุทธสันติวิธี ได้หลักสูตรประกอบด้วย 4 Module เริ่มจากการปรับจูนทัศนคติหรือความเห็นให้ถูกต้องในการเป็นพ่อแม่ การสร้างความตระหนักรู้บทบาทการเป็นพ่อแม่ ที่สามารถเป็นเพื่อนที่ปรึกษาสำหรับวัยรุ่น การจัดการอารมณ์เชิงบวกอย่างสร้างสรรค์ ทักษะพัฒนาการสื่อสารในกระบวนการเป็นพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ Prasertsuk (2015) พบว่า ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมความเป็นตัวตนของสมาชิกในครอบครัว ความสุขในครอบครัวเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย ปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญก็คือ การสื่อสารในครอบครัว ควรเลือกใช้รูปแบบการสื่อสารที่ทำให้เกิดความเข้าอกเข้าใจกันเพื่อที่จะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ซึ่งก็คือการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์หรือการสื่อสารทางบวก การพัฒนาคุณลักษณะด้านในที่สำคัญของพ่อแม่ ในฐานะเพื่อนที่ปรึกษาวัยรุ่น เมื่อมีความเมตตา กรุณาที่พร้อมสรรพ จะทำให้เกิดการสร้างทัศนคติ (Attitude) ที่ดีต่อการเลี้ยงดูบุตรวัยรุ่น ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึกต่อผู้อื่น หรือสร้างสิ่งแวดล้อมอันมีแนวโน้มที่จะสร้างบุตรที่เกิดมุมมองและการเรียนรู้เข้าใจความรู้สึก และมุมมองที่ดีร่วมกัน และสิ่งที่จะขาดไม่ได้คือการสร้างอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) คือ การสร้างสิ่งแวดล้อม และอารมณ์เชิงบวกที่มีต่อการเลี้ยงดูบุตร ทั้งนี้เมื่อคนในครอบครัว มีความรู้สึกเชิงบวก

ต่อกัน ชื่นชมตนเอง และชื่นชมผู้อื่นได้เป็นอย่างดี จะก็จะสร้างครอบครัวแห่งสันติสุขได้แน่นอน และการสร้างความเข้าใจ (Awareness) บนพื้นฐาน ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาได้ จะทำให้เกิดกระบวนการเข้าใจวิธีคิด และการดำเนินชีวิตต่อการเปลี่ยนแปลงในการเลี้ยงดูบุตร หมายถึง ความสามารถในความเข้าใจ การรับรู้และการตระหนักรู้ ถึงสิ่งต่างๆ มองเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่างๆ เข้าถึงซึ่งบทบาทแห่งความเข้าใจซึ่งกันและกัน จนทำให้ทักษะการสื่อสาร (Communication) คือ ทักษะกระบวนการที่ส่งผ่านข้อมูลเพื่อทำให้เกิดความเข้าใจร่วมกัน ตรงกัน ระหว่างพ่อแม่ และบุตรวัยรุ่น อันได้แก่ทักษะการสะท้อน ทักษะการฟัง และทักษะการตั้งคำถาม ในอันที่จะมีผลสืบเนื่อง สอดประสานการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในครอบครัวได้อย่างยั่งยืนต่อไป อย่างไรก็ตามจากผลการอบรมทำให้ผู้วิจัยพบว่า ความหลากหลายของสภาพปัญหาของแต่ละครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่ผู้จัดกระบวนการต้องเตรียมพร้อมและมีทักษะในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นตรงหน้า และถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าอบรมจะมีสถานะครอบครัวพ่อแม่ พ่อเลี้ยง แม่เลี้ยงเดี่ยว พบว่า หลักสูตรนี้สามารถพัฒนาพ่อแม่ให้เป็นเพื่อนที่ปรึกษาของลูกวัยรุ่นได้เช่นเดียวกัน สาระสำคัญคือ การที่พ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นมีพื้นที่ให้ได้แลกเปลี่ยนมุมมองและประสบการณ์ร่วมกันนับว่าเป็นชุมชนกัลยาณมิตรของผู้ที่เป็นพ่อแม่ที่จำเป็นในสังคมปัจจุบัน

สรุป

นับวันความสัมพันธ์ในครอบครัวยิ่งมีความเปราะบางโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อลูกเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่น พ่อแม่ต้องปรับเปลี่ยนบทบาทของตนเองให้เป็น “พ่อแม่เพื่อนที่ปรึกษา” ซึ่งถือเป็นพื้นที่ปลอดภัยของลูกๆ เปรียบเสมือน ที่พักพิง เวลาที่ลูกๆ ต้องการที่ปรึกษา ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะใด ๆ พ่อแม่ เปรียบเสมือนที่พึ่งทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ให้กับลูกๆ เสมอ ไม่ว่าลูกจะเติบโตเพียงใดก็ตาม หลักพรหมวิหารธรรม คือ คุณลักษณะพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาพึงมี โดยมีสติเป็นฐานในการพัฒนาตน ควบคู่กับการใช้หลักไตรสิกขาเป็นกรอบในการพัฒนาและเรียนรู้ ที่นำมาใช้ใน การพัฒนากระบวนการสู่การเป็นพ่อแม่ที่เป็นเพื่อนที่ปรึกษาวัยรุ่นที่เข้าร่วมในหลักสูตรสามารถยกระดับการพัฒนาตนเอง ผู้อื่น ครอบครัว และสังคม รวมถึงการค้นพบหลักคิดและแนวทางการให้คำปรึกษาใหม่ๆ ที่มาจากการถอดองค์ความรู้ เพื่อสอดคล้องกับบริบท และพฤตินิสัยของสมาชิกในครอบครัว อันจะนำไปสู่รูปแบบในการขยายองค์ความรู้สู่เครือข่ายพ่อแม่ในสังคมอื่นๆ ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ภาครัฐหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว ควรส่งเสริมสร้างความเข้าใจและเตรียมความพร้อมให้กับพ่อแม่ในการพัฒนาตนเองให้เป็นพ่อแม่ที่สามารถเป็นทั้งเพื่อนให้คำปรึกษาให้กับลูกๆ ได้โดยไม่มีช่องว่างระหว่างวัย โดยการให้ความสนับสนุนงบประมาณในการพัฒนาศักยภาพของพ่อแม่เพื่อนที่ปรึกษาวัยรุ่น เพื่อขยายผลกลไกลงในระดับครอบครัว ในแต่ละ ชุมชนของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อพัฒนาบุคลากรชุมชนในการบริหารจัดการ เพื่อให้สามารถขับเคลื่อนขยายผลออกไปในวงกว้างและเป็นการพัฒนาให้มีศักยภาพยิ่งขึ้น พร้อมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายของการเสริมสร้างศักยภาพของครอบครัว ให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาการสร้างระบบพี่เลี้ยง กับเครือข่ายพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาวัยรุ่น เพื่อลงไปแก้ปัญหาในระดับครอบครัว แต่ละหมู่บ้าน ตำบล หรือพื้นที่อื่นๆ ด้วยกลไกการสร้างครอบครัวต้นแบบเพื่อเป็นการศึกษาวิจัยในบริบทพัฒนาในคุณภาพชีวิตของครอบครัวในชุมชนนั้นๆ ต่อไป

2.2 การศึกษากระบวนการสร้างพื้นที่การเรียนรู้ แบ่งปัน ต่อยอดในการพัฒนากระบวนการสร้างพ่อแม่ เพื่อนที่ปรึกษาวัยรุ่น

2.3 การศึกษาส่งเสริมให้มีการถอดบทเรียนในแต่ละครอบครัวในเครือข่ายต่างๆ เพื่อแบ่งปันเรื่องราว และนำมาประยุกต์หลักการให้เกิดความยั่งยืน

References

Arnold, J. (2009). *Coaching Skills for Leaders in the Workplace.* United Kingdom: How to Content.

Barkley, S. G., & Bainco, T. (2010). *Quality Teaching in a Culture of Coaching.* (2nd ed.). The United States of America: Rowman and Littlefeild Publishers, Inc.

Data Innovation and Governance Institute. (2022). *How Many Couples Get Married and Divorced in Bangkok Each Year?* Retrieved December 3, 2023, from https://digi.data.go.th/showcase/married-and-divorced/

Johnson, R. B., & Christensen, L. (2014). *Educational Research Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches.* (5th ed.). Thousand Oaks: Sage.

Laopoonphat, C. (2022). Former Deputy Dean for Administrative Affairs, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University. *Interview.* December, 2.

Matichon Online. (2021). *Future Thai Family.* Retrieved June 15, 2022, from https://www.matichon.co.th/columnists/news_2770185

McClelland, D. C. (1995). Test for Competence, Rather than Intelligence. *American Psychologists,* 17(7), 57-83.

National Statistical Office, Ministry of Information and Communication Technology (2018). *Executive Summary Survey of Social, Cultural and Mental Health Conditions 2018*. Retrieved August 3, 2022, from https://goo.gl/BWB1RE

Office of the National Economic and Social Development Board, Office of the Prime Minister. (2017). *National Economic and Social Development Plan Issue twelfth 2017-2021*. Bangkok: Office of the National Economic and Social Development Board, Office of the Prime Minister.

Office of Women's Affairs and Family Institute. (2017). *Curriculum/Manual for Family Camp.* Retrieved June 13, 2022, from http://www.owf.go.th/wofa/modules/website/upload/article/97d69bd36c33cofb50a40ddd5889db20.pdf

Prasertsuk, N. (2015). Constructive Communication for Family Happiness. *Veridian E-Journal, Slipakorn University,* 8(2), 737-747.

Rosenberg, M. (2018). *The Heart of Nonviolent Communication (NVC)*. Retrieved June 3, 2022, from https://www.Nonviolentcommunication.Com/FreeresourcesArticle_Archive/Heartofnvc_Mrosenberg.Htm

Sakulboonrasi, P., & Limwathanakul, P. (2023). Teenage Representative. *Interview.* January, 22.

Suthisukon, K., Chompikul, J., & Thamma-aphiphol, K. (2017). Factors Affecting Relationships in Thai Families. *Local Administration Journal*, 10(2), 151–168.

Tashakkori, A., & Teddlie, C. (2003). *Handbook of Mixed Methods in Social & Behavioral Research.* Thousand Oaks: Sage.

Thanee, T., Deenan, A., & Duangpaeng, S. (2011). Program Development to Promote Love in Adolescent Family. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*, 19(Supplement 2), 29-41.

Valerio, A. M., & Lee, R. J. (2005). *Executive Coaching: A Guide for the HR Professional.* San Francisco: Pfeiffer.

Wongphudee, P. (2022). Advisor to the Extraordinary Committee. A Special Committee Considered and Studied Ways to Prevent and Solve Problems of Rape and Sexual Harassment. *Interview.* December, 20.