

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

รายงานการวิจัย

ศึกษาผลของการให้โปรแกรมการเสริมสร้างความรักเพื่อพิทักษ์วัยรุ่นไทยจาก  
สารเสพติด

Effects of the program of promoting love to prevent drug addiction for  
Thai adolescents

ผศ.ดร.สงวน ธานี

ผศ.ดร.สุภาภรณ์ ค้วงแพง

รศ.ดร.อาภรณ์ ตีนาน

ร.อ. ผศ.ดร.ชนิดดา แนบเกษร

---

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณแผ่นดิน ปี 2550

๑๕๖๗๗๘

- 6 ส.ย. 2556

321243

เริ่มบริการ

- 2 ส.ค. 2556

อภิรักษ์นันทนาการ

รายงานการวิจัย

ศึกษาผลของการให้โปรแกรมการเสริมสร้างความรักเพื่อพิทักษ์วัยรุ่นไทยจาก  
สารเสพติด

Effects of the program of promoting love to prevent drug addiction for  
Thai adolescents

ผศ.ดร.สงวน ธานี

ผศ.ดร.สุภาภรณ์ ดั่งแพง

รศ.ดร.อาภรณ์ ตีนาน

ร.อ. ผศ.ดร.ชนัดดา แนบเกษร

---

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณแผ่นดิน ปี 2555

สถานที่พิมพ์ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ปีที่พิมพ์ : 2555

## กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่อง ศึกษาผลของ โปรแกรมการเสริมสร้างความรักเพื่อพิทักษ์วัยรุ่นไทยจากสารเสพติด ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณ ประจำปีงบประมาณ 2549 คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้เข้าร่วม โครงการคือผู้ปกครองและนักเรียนของ โรงเรียนในจังหวัดชลบุรี จังหวัดจันทบุรี และจังหวัดระยอง ที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการ คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผลการศึกษาจะนำมาซึ่งความเข้าใจในเรื่องการเสริมสร้างความรักให้เกิดขึ้นกับสมาชิกของครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวอยู่กัน ด้วยความรักและมีความสุขต่อไป

นางสาวสงวน ธานี  
หัวหน้าโครงการวิจัย  
ตุลาคม 2555

## บทคัดย่อ

ปัญหาการติดสารเสพติดของวัยรุ่นไทยพบว่าเกี่ยวข้องกับความรักและความอบอุ่นจากครอบครัว การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความรักเพื่อพิทักษ์วัยรุ่นไทยจากสารเสพติด กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ วัยรุ่นและครอบครัว จำนวน 96 ครอบครัว แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 48 ครอบครัว สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย หลังจากนั้นให้กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการเสริมสร้างความรัก สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆละ 60-90 นาที จำนวน 8 ครั้ง โดยมีกิจกรรมประกอบด้วย 1) ครอบครัวของเรา 2) บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว 3) สร้างความรักในบ้าน ด้วยการสื่อสารที่ดี 4) การพัฒนาความใกล้ชิดผูกพันด้วยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน 5) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน 6) เติมเต็มกำลังใจให้แก่กันและกัน 7) การจัดการกับความเครียด และ 8) ผูกสัมพันธ์วันแห่งความรัก ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการติดสารเสพติดหลังการติดตามผล 1 เดือน ประเมินผลของโปรแกรมโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติด ก่อนการทดลอง (T0) หลังการทดลอง (T1) และระยะติดตามผล 1 เดือน (T2) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำและทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วย Bonferroni ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะหลังการทดลอง (T1) และระยะติดตามผล 1 เดือน (T2)

2. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติดแตกต่างระหว่างระยะก่อนการทดลอง (T0) และระยะหลังการทดลอง (T1) และก่อนการทดลอง (T0) และระยะติดตามผล 1 เดือน (T2) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างระยะหลังการทดลอง (T1) และระยะติดตามผล 1 เดือน (T2)

3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ( $F_{2,188} = 9.31, p < .001$ )

จากผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการเสริมสร้างความรักที่สร้างขึ้นทำให้วัยรุ่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติด ดังนั้นบุคลากรทางด้านสุขภาพและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (เช่น กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ สถาบันการศึกษาพยาบาล) ควรนำโปรแกรมการเสริมสร้างความรักไปใช้ส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติดสำหรับวัยรุ่น บรรจุในหลักสูตรที่เกี่ยวข้องและควรมีการติดตามผลของโปรแกรมในระยะยาวต่อไป

## Abstract

Major cause of drug addiction among Thai adolescents was related to loving and caring families. The objective of this quasi-experimental study was to examine the effects of the Program of Promoting Love to Prevent Drug Addiction for Thai adolescents (PLPDA). Ninety-six adolescents and their families participated in the program. Simple random sampling was assigned adolescents and their families into experiment (n=48) and control (n=48) groups. The experimental group received the 8-session PLPDA activities, including, 1) our family 2) role and responsibility of family member 3) built up love in family by communication 4) bonding development among family member by family activities 5) expression of love and caring for each other 6) reinforcement among family members 7) stress management and 8) commitment to our family: love and relationship day. Each session was performed 60-90 minutes per week. The control group received information of drug abuse prevention after 1-month follow up. The questionnaire of drug abuse prevention behavior was administered to adolescents in both groups at pretest (T0), post tests (T1), and 1- month follow-up (T2). Descriptive statistics, Two-way repeated measure ANOVA, and Bonferroni method were employed to analyze the data. The results were as follows:

1. Mean scores of drug abuse prevention behavior were significant difference ( $p < .05$ ) between the PLPDA group and control groups at post-test (T1) and 1- month follow-up (T2).

2. Mean scores of drug abuse prevention behavior of the PLPDA group were significantly different between pretest and post test as well as pretest and follow-up period ( $p < .05$ ). However, there was no significantly different between mean scores of post-test and follow-up ( $p > .05$ ).

3. Interaction effects between method and time was found on behavior for drug abuse prevention ( $F_{2, 188} = 9.31, p < .001$ )

From the results, the PLPDA program could promote loving and caring in adolescent families the PLPD group; therefore, the health care provider and relevant organizations (e.g. Ministry of Health, Ministry of Education, Nursing institutions) should utilize the PLPDA program as well as apply in curriculum to promote loving and caring in adolescent families. Longitudinal study of the PLPDA program need for further study.

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญแผนภาพ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
สมมติฐานการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	6
ตัวแปรที่ศึกษา	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และหน่วยงานที่จะนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์	8
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	9
แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างความรักในครอบครัว	9
แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว ความรัก และสารเสพติด	17
โปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว	21
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย	27
รูปแบบการวิจัย	27
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	27
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	27
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	29
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	29
การเก็บรวบรวมข้อมูล	30
การวิเคราะห์ข้อมูล	30
บทที่ 4 ผลการวิจัย	31
ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	31

ส่วนที่ 2 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนเฉลี่ย	33
พฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติด	
ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ย	34
พฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติดในระยะก่อนการทดลอง	
ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลอง	
และกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ	
บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผลการวิจัย	39
สรุปผลการวิจัย	39
อภิปรายผลการวิจัย	40
ข้อเสนอแนะ	43
เอกสารอ้างอิง	44
ภาคผนวก	50
แบบสอบถาม	51
เอกสารคำอธิบาย/คำชี้แจงแก่ผู้เข้าร่วม โครงการวิจัย	53
ใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย	54
โปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว	55
ประวัติผู้วิจัย	70
แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา	72
รายชื่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	73

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
1	จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	32
2	คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในระบะก่อนการทดลอง ระบะหลังการทดลอง และระบะติดตามผล 1 เดือน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	34
3	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	35
4	ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระบะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระบะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	37
5	ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	38
6	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดของกลุ่มทดลอง ด้วยการทดสอบเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการ Bonferroni	38



## สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย	7
2 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมกรรป้องกันสารเสพติด	36

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

การติดสารเสพติดเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศไทย ทำให้เกิดปัญหาหลายด้านที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งคุกคามความมั่นคงของชาติ ปัญหาด้านสุขภาพ กล่าวคือ ทำให้ผู้ติดเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ เช่น เอชไอ วีโรค วัณโรค ไวรัสตับอักเสบ และโรคจิต (National Institute on Drug Abuse, 1999) ปัญหาสังคมก็คือ ทำให้เกิดความรุนแรงในครอบครัว ฆาตกรรม โสเภณี อุบัติเหตุและการฆ่าตัวตาย (Sullivan, 1995; Emery & Oltmanns, 2000) และด้านปัญหาอาชญากรรม พบว่าร้อยละ 50-60 ของอาชญากรรมเกี่ยวข้องกับสารเสพติด (Sullivan, 1995) เพราะต้องการหาเงินมาเพื่อซื้อยามาเสพ ทำให้เกิดการลักขโมย และย่องเบา (Kornblum, Julian, & Smith, 1995) นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้ใช้สารเสพติดด้วย เช่น บิดามารดา ญาติพี่น้อง และเพื่อน เป็นต้น

ปัจจุบันสารเสพติดได้แพร่กระจายเข้าสู่กลุ่มประชากรกลุ่มเด็กวัยรุ่นในวัยเรียน ซึ่งเป็นอันตรายอย่างมากกับทรัพยากรมนุษย์อันจะเป็นกำลังที่สำคัญของประเทศในอนาคต ข้อมูลของสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ได้ทำการสำรวจเพื่อประมาณการจำนวนนักเรียนนักศึกษาที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดตั้งแต่ระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ถึงปริญญาตรี ในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงมหาดไทย พบว่า มีนักเรียนนักศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด คิดเป็นร้อยละ 12.4 โดยการเข้าไปเกี่ยวข้องนั้นมีหลายลักษณะ คือ 1) เป็นผู้ใช้สารเสพติดร้อยละ 5.3 2) เป็นผู้มีส่วนร่วมในการใช้ร้อยละ 2.7 3) เป็นผู้ติดสารเสพติดร้อยละ 1.5 4) เป็นผู้ค้าสารเสพติดร้อยละ 1.1 5) เป็นผู้ติดและค้าสารเสพติดร้อยละ 0.94 และ 6) เป็นผู้ใช้และค้าสารเสพติดร้อยละ 0.85 (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2544) นอกจากนี้จากการสำรวจสถานการณ์ปัญหาสารเสพติดในปี 2552 (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2552) พบว่าสถานการณ์ปัญหาสารเสพติดมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งจากประมาณการจำนวนผู้เสพ/ผู้ติดในปี 2551 (จำนวน 605,095 คน) พบว่ามีจำนวนเพิ่มขึ้นจากปี 2550 จำนวน 29,783 คน (จากจำนวนผู้เสพ/ผู้ติดในปี 2550 จำนวน 575,312 คน) ซึ่งจำนวนผู้ต้องหาติสารเสพติด และผู้เข้ารับการรักษาสารเสพติดต่างมีจำนวนเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกัน (ปี 2550 จำนวนผู้ต้องหาติสารเสพติด 117,071 คน ปี 2551 จำนวนผู้ต้องหา 150,160 คน เพิ่มขึ้น 33,089 คน) โดยกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับสารเสพติดส่วนใหญ่คือกลุ่มเด็กและเยาวชนที่มีอายุ 15-24 ปี คิดเป็นร้อยละ 70 เมื่อพิจารณาจากกลุ่มผู้เข้ารับการรักษาครั้งแรก ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มหลักของผู้เข้ามาบำบัดรักษา พบว่าส่วนใหญ่อายุของผู้เข้ารับการรักษาคือ 20-24 ปี แต่ตั้งแต่ปี 2551 เป็นต้นมา พบว่าอายุของผู้เข้ารับการรักษาครั้งแรกน้อยลง โดยส่วนใหญ่คือ อายุ 15-19 ปี

ซึ่งเป็นที่น่าวิตกว่ากลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งควรจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ กลับมีแนวโน้มในการใช้ยาเสพติดเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่เริ่มเกี่ยวข้องกับสารเสพติดในช่วงอายุที่น้อยลง จากข้อมูลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่ากลุ่มวัยรุ่น เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเสพยาเสพติด ทั้งนี้เพราะธรรมชาติของวัยที่อยู่ในระยะก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต กำลังมีพัฒนาการต่างๆทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและด้านสติปัญญาอย่างรวดเร็ว ต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย จิต อารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างมาก ทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่อ่อนไหวง่ายต่อการมีปัญหาพฤติกรรมต่างๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545)

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่ามีหลายปัจจัยที่ผลักดันให้เกิดการใช้สารเสพติดขึ้นในกลุ่มเด็กวัยรุ่น ที่สำคัญได้แก่ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมของครอบครัว พบว่า ครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะวิวาทกัน แยกกันอยู่ หย่าร้าง พ่อเสียชีวิต แม่เสียชีวิต/หรือทั้งพ่อแม่เสียชีวิต และเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ภายในครอบครัว พบว่าเด็กส่วนใหญ่จะมาจากครอบครัวที่ห่างเหินกับพ่อแม่ ต่างคนต่างอยู่ เข้ากับพ่อแม่ไม่ได้ พ่อแม่อยู่ด้วยกันแต่ทะเลาะกันแทบทุกวัน แสดงให้เห็นถึงความทุกข์ ความขัดแย้งในใจ ความคับข้องใจที่เด็กต้องเผชิญภายในครอบครัว (โสภา ชูพิกุลชัย ชปิลมันน์ และคณะ, 2533) ปัจจัยครอบครัวส่งผลกระทบต่อความรู้สึกภายในที่ทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ยอมรับในฐานะสมาชิกของครอบครัว บิดามารดาไม่รักตนเอง ไม่ภูมิใจในตนเอง มักถูกเปรียบเทียบในเรื่องความดี ความสามารถในด้านต่างๆกับพี่น้อง ไม่เคยได้รับคำชมเชยหรือรางวัลเมื่อกระทำความดี รู้สึกเหมือนเผชิญกับโลกตามลำพัง (พิชิตพงษ์ อริยะวงศ์, 2545) การที่เด็กต้องเผชิญกับปัญหาครอบครัว และไม่สามารถหาทางออกได้ จะเกิดความรู้สึกอึดอัด อยากทำลายทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้า มีความรู้สึกอยากหนีไปให้พ้นๆ และ/หรือมีความรู้สึกที่ปนๆกันคือ น้อยใจ กลุ่มใจ และอึดอัดใจ หนีไปเสพยาบ้าเพื่อคลายความรู้สึกดังกล่าว นอกจากนี้ การใช้สารเสพติดของบุคคลในครอบครัว เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่น่าไปสู่การเสพยาเสพติดของคนในครอบครัว (ภาวิณี อยู่ประเสริฐ , 2540)

ในทางกลับกัน ครอบครัวก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ป้องกันวัยรุ่นจากสารเสพติด สภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความรักและผูกพันทางจิตใจคือเกราะป้องกันชั้นเยี่ยม มีส่วนสำคัญที่จะหล่อหลอมให้เด็กวัยรุ่นเดินไปในทางที่ถูกต้อง พ่อ แม่ ผู้ปกครอง เป็นบุคคลที่ใกล้ชิดเด็กมาตั้งแต่เล็กจนโต หาก พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ให้ความรัก ความอบอุ่น เอาใจใส่ และเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนเด็กอย่างดีและมีคุณภาพ จะเป็นภูมิคุ้มกันเด็กให้ปลอดภัยจากสารเสพติดได้ ดังการศึกษาของศรีรัตน์ ชาญญกุลศัจจา (2542) พบว่าความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดมีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการใช้ สารเสพติดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ อรอนงค์ ทรงสกุล (2544) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน มโนภาพแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น ผลการศึกษาพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน มโนภาพแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคมมี

ความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของลาดทองใบ ภูอภิรมย์ (2530) ที่พบว่ากรอบเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล และแบบรักสนับสนุนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภูมิ ด้านทานการเสพติดของเด็ก 3 ด้านคือ จะมีความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของการเสพติดมากกว่า ปฏิเสธการชัก จูงจากเพื่อนมากกว่า และมีความใกล้ชิดกับยาเสพติดน้อยกว่าเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลน้อย และแบบรักสนับสนุนน้อย

จากสภาพปัญหาของการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น แสดงให้เห็นว่าพื้นฐานทางจิตใจของคนเป็น สิ่งสำคัญ ผู้ที่ติดสารเสพติดมักมีพื้นฐานทางจิตใจที่อ่อนแอ ขาดความมั่นคงในบุคลิกภาพ มีความ ต้องการพึ่งพิงผู้อื่นสูง มีวุฒิภาวะต่ำ ขาดความรับผิดชอบ ซึ่งมีสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพื้นฐานครอบครัว และการเลี้ยงดูในวัยเด็ก เช่น มีครอบครัวที่แตกแยก ขาดความรักความเข้าใจ สัมพันธภาพในครอบครัว ไม่ดี มีชีวิตที่อ้างว้างว้าเหว่ ขาดที่พึ่งทางใจ หรือถูกกดดัน คาดหวังมากเกินไปจนไม่สามารถทนได้ (เกษม ต้นติผลาชีวะ, 2540) ดังนั้นจะต้องให้ความสำคัญในเรื่องความรัก ความอบอุ่นภายในครอบครัว และบุคคลใกล้ชิดให้มากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่อยากรู้อยากทดลอง ต้องการความรัก ความเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างเป็นพิเศษ การขาดความรักในวัยนี้จะนำไปสู่พฤติกรรมเบี่ยงเบนหันไป พึ่งสารเสพติดได้ ดังนั้นการสร้างบรรยากาศภายในครอบครัวให้มีความรักความอบอุ่น เข้าใจซึ่งกันและ กันน่าจะเป็นหนทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้

ความรักของสมาชิกภายในครอบครัวเป็นพฤติกรรมที่สะท้อนความสัมพันธ์ของมนุษย์ ความรัก ของพ่อแม่ที่มีต่อลูก และความรักของลูกที่มีต่อพ่อแม่ เป็นเครื่องมือที่ก่อให้เกิดความอบอุ่น ความ ปลอดภัย เป็นภูมิคุ้มกันและเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดพลังสร้างสรรค์อันยิ่งใหญ่ (ประเวศ วะสี, ม.ป.ป. อ้างถึง ใน โพรพิพันธุ์ พานิช, 2544) บุคคลที่เกิดมาได้รับความรักจากพ่อแม่และบุคคลในครอบครัวอย่าง เหมาะสม มักมีพัฒนาการทางจิตใจที่ดี และเติบโตเป็นคนที่มีความสุขทางจิตใจ (เกษม ต้นติผลาชีวะ, 2540) ขณะที่การสูญเสียความรักทำให้เกิดความโกรธ ความเศร้า ความกลัวและความผิดหวัง (Gray, 1999 cited in Grohol, 1999) ดุษฎี โยเหลา, งามตา วานินทานนท์, ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา และ ทศนา ทองภักดี (2545) กล่าวว่าครอบครัวที่มีสุขภาพดี ที่มีการแสดงความรักและการยอมรับซึ่งกันและกัน มีการอบรม เลี้ยงดูบุตรแบบให้ความรัก สนับสนุน และให้เหตุผล เป็นลักษณะของครอบครัวที่นำไปสู่การมีความพึง พพอใจของสมาชิก เป็นครอบครัวที่สามารถสร้างให้บุตรเป็นผู้ที่มีลักษณะทางจิตใจที่ดี และมีพฤติกรรม ที่เหมาะสม นอกจากนี้การเลี้ยงดูแบบให้ความรัก สนับสนุนยังส่งผลให้เด็กมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี เด็กมีการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีมโนทัศน์ต่อตนเองในทางบวก และลดปัญหาการใช้สารเสพติด การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ (Amato & Fowler, 2002; Deslandes & Bertrand, 2005; Sheldon & Epstein, 2005) และพบว่า ความรักและการเอาใจใส่ดูแล การเข้าใจซึ่งกันและกันของคนในครอบครัว การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นของวัยรุ่น เป็นปัจจัยที่สำคัญในการปกป้องวัยรุ่น

จากยาเสพติด (สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ, 2541; วชิราภรณ์ ศรีเบญจกุล, 2543; ศิโรตม์ โสวัณณะ, 2545; โสภา ชปีถมนัน, 2547; Scheer & Unger, 1998)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของทั้งในและต่างประเทศพบว่าความรักเป็นดัชนีชี้วัดที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวที่พึงประสงค์ ครอบครัวเข้มแข็ง ครอบครัวสุขภาพดี ครอบครัวที่มีคุณภาพ ครอบครัวอบอุ่น ครอบครัวอยู่ดีมีสุข การทำหน้าที่ครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว และความมั่นคงของครอบครัว (สำนักนายกรัฐมนตรื, 2539; สายสุรี จุติกุล, 2540; คณะอนุกรรมการพัฒนาครอบครัวและแก้ไขความรุนแรงต่อเด็กและสตรี, 2541; นิคม วรรณราชู, 2544; ศิริรัตน์ แอดสกุล, 2546; สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล, 2546; ดุษฎี โยเหลา และคณะ, 2547; Vela. 1996; Goddard, 1999; Stinnett, et al., 1999; Friedman, 2003) จึงเป็นที่เชื่อว่า “ความรักที่ได้รับจากคนในครอบครัว” จะเป็นเสมือนเกราะป้องกันจะเป็นเครื่องมือในการปกป้องวัยรุ่นให้ห่างไกลจากอันตรายและภัยต่างๆ รวมทั้งจากสารเสพติด ทั้งนี้เพราะความรักเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ที่ส่งผลต่อกิจกรรมเกือบทุกอย่างของมนุษย์ (King, 2004) ความรักเป็นประสบการณ์ที่สำคัญของการอยู่ร่วมกัน ความรักเป็นพลังสำคัญที่ให้แรงจูงใจและให้พลังงานสำหรับพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตและมีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ (Wong, 1999; อารี ตันท์เจริญรัตน์, 2539) อย่างไรก็ตามแม้ว่าความรักจะเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งกลับปรากฏผลจากงานวิจัยว่าเด็กวัยรุ่นจำนวนมากรู้สึกว่าคุณแม่ห่างเหิน ห่วงเกิน หรือไม่แสดงความรัก ความเอาใจใส่ (พร่องรัก) ดังผลการสำรวจทางระดับชาติด้านอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นปี 2548 ของกรมสุขภาพจิต (อ้างถึงในชินนุทัย กาญจนะจิตราและคณะ, 2549) โดยวัดความสัมพันธ์ภายในครอบครัวทางด้านจิตวิทยาจำแนกได้ 4 ลักษณะคือ 1.แสดงความรักเอาใจใส่และควบคุมไม่มากเกินไป (รักพอดี) 2.รักเอาใจใส่ แต่ควบคุมมาก (ห่วงเกิน) 3.ควบคุม แต่ไม่แสดงความรักเอาใจใส่ (พร่องรัก) และ 4. ไม่มีความผูกพันเลย(ห่างเหิน) พบว่าร้อยละ 31.6 เป็นความสัมพันธ์แบบควบคุม แต่ไม่แสดงความรักเอาใจใส่ (พร่องรัก) ซึ่งมีมากกว่าความสัมพันธ์แบบอื่นในแทบทุกภาค และพบ 1 ใน 3 ของเด็กและวัยรุ่นเท่านั้นที่รู้สึกว่าคุณแม่ให้ความรักและเอาใจใส่ในระดับพอดี เป็นที่พึงหรือให้คำปรึกษาแก่เด็กได้ในยามที่มีปัญหา ในขณะที่เด็กจำนวนมากรู้สึกว่าคุณแม่ห่างเหิน ห่วงเกิน หรือไม่รัก

คณะผู้วิจัยมองเห็นว่าความรักควรเป็นส่วนสำคัญในการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด แต่เนื่องจากความรักเป็นความรู้สึก เป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งซึ่งเกิดจากสิ่งเร้าและหายไป ถ้าสิ่งเร้านั้นหายไป และอาจเกิดขึ้นใหม่ได้ถ้ามีสิ่งเร้าที่ถูกต้อง (Best, 2003) ดังนั้นความรักจะยั่งยืนหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าสิ่งเร้านั้นมีอิทธิพลต่อผู้ถูกเร้ามากน้อยเพียงไหน ซึ่งความรักที่เหมาะสมจะเกิดขึ้นได้ต้องมีการฝึกฝน มีการเรียนรู้ มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความรักเพื่อพิทักษ์วัยรุ่นไทยจากสารเสพติด โดยโปรแกรมการเสริมสร้างความรักใน

ครอบครัววัยรุ่นพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง การบูรณาการผลการวิจัยที่ผู้วิจัยและคณะศึกษาจากกลุ่มวัยรุ่น ครอบครัวและครู (สงวน ธานี อภรณ์ คีนาน และชนิดดา แนบเกษร, 2548) และใช้วิธีการสนทนากลุ่ม (focus group) กับวัยรุ่นและครอบครัวอาสาสมัครที่สมัครใจเข้าร่วมสนทนากลุ่ม จากนั้นทำการสังเคราะห์เนื้อหาของโปรแกรมได้ 8 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) ครอบครัวของเรา 2) บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว 3) สร้างความรักในบ้าน ด้วยการสื่อสารที่ดี 4) การพัฒนาความใกล้ชิดผูกพันด้วยใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน 5) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน 6) เต็มเต็มกำลังใจให้แก่กันและกัน 7) การจัดการกับความเครียด และ 8) ผูกสัมพันธ์วันแห่งความรัก แล้วนำองค์ประกอบดังกล่าวมาสร้างเป็น โปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว โดยใช้แนวคิดการเรียนรู้และกระบวนการกลุ่มในการทำกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนความคิด ช่วยกันสรุป อภิปราย และการประยุกต์เพื่อนำไปปฏิบัติใช้จริง ซึ่งจะทำให้สมาชิกครอบครัวได้เรียนรู้แนวทางการสร้างเสริมความรักในครอบครัว ผลการวิจัยจะเป็นการเสริมสร้างให้ครอบครัวอยู่กันด้วยความรัก ย่อมทำให้ครอบครัวนั้นเข้มแข็ง พลังความเข้มแข็งของครอบครัวดังกล่าวนี้จะเหมือนเกราะป้องกันสมาชิกของครอบครัวและเพิ่มภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจของวัยรุ่นให้พ้นจากอันตรายและภัยต่างๆ รวมถึงเป็นปราการป้องกันพฤติกรรม การใช้สารเสพติด และหล่อหลอมให้เด็กวัยรุ่นมีพัฒนาการไปในทางที่ถูกต้อง เติบโตขึ้นมาเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี มีเหตุผล รู้ผิดชอบชั่วดี มีความรับผิดชอบ และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะเวลาหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดในกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน

### สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดในกลุ่มทดลอง แตกต่างกับกลุ่มควบคุม ทั้งในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน
2. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดในกลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลองแตกต่างกับระยะหลังการทดลอง และแตกต่างกับระยะติดตามผล 1 เดือน ส่วนระยะเวลาหลังการทดลองไม่แตกต่างกับระยะติดตามผล 1 เดือน

3. มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การป้องกันสารเสพติด

#### ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) ชนิด 2 กลุ่ม วัดก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือนนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความรักเพื่อพิทักษ์วัยรุ่นไทยจากสารเสพติด กลุ่มตัวอย่างคือวัยรุ่นและครอบครัวจำนวน 96 ครอบครัว สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 48 ครอบครัว

#### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่น

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด

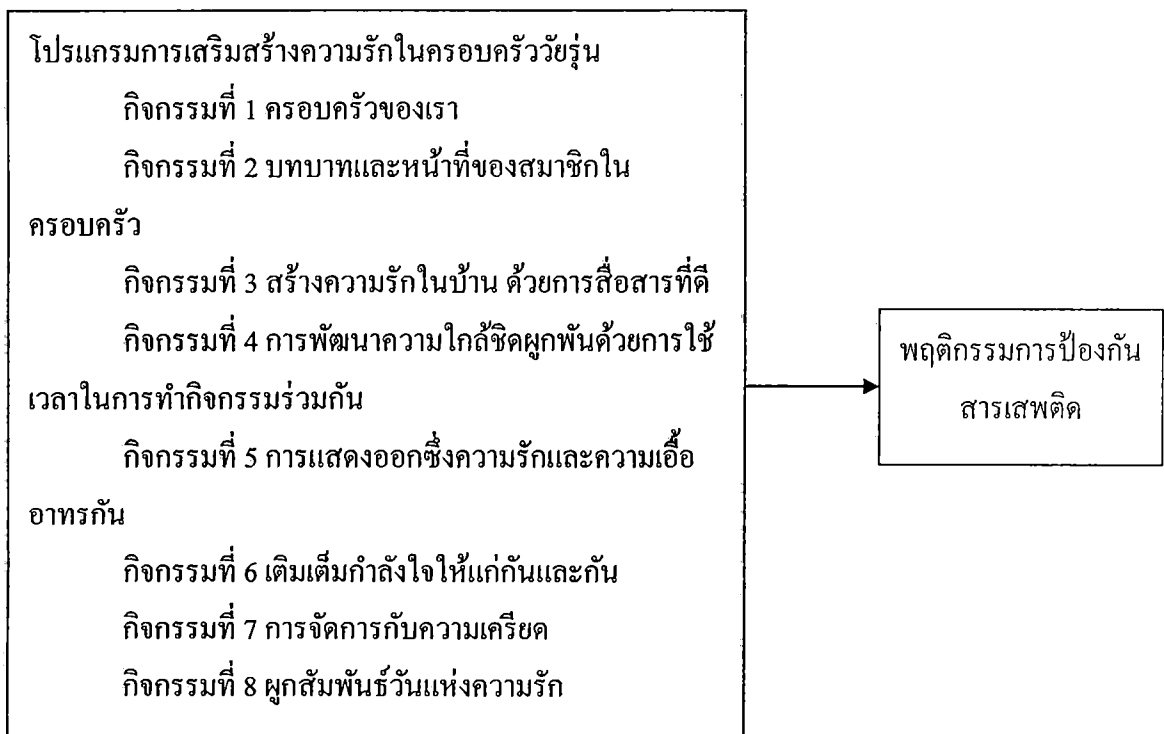
#### กรอบแนวคิดในการวิจัย

ปัญหาการติดสารเสพติดของวัยรุ่นไทยพบว่าเกี่ยวข้องกับความรักและความอบอุ่นจากครอบครัว การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความรักเพื่อพิทักษ์วัยรุ่นไทยจากสารเสพติด โดยโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่นพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง (สำนักนายกรัฐมนตรื , 2539; สายสุรี จุติกุล, 2540; คณะอนุกรรมการพัฒนาครอบครัวและแก้ไขความรุนแรงต่อเด็กและสตรี, 2541; นิคม วรรณราชู , 2544; ศิริรัตน์ แอดสกุล, 2546; สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล, 2546; คุชฎี โยเหลา และคณะ, 2547; Vela. 1996; Goddard, 1999; Stinnett, et al.,1999; Friedman, 2003) การบูรณาการผลการวิจัย ที่ผู้วิจัยและคณะศึกษาจากกลุ่มวัยรุ่น ครอบครัวและครู (สงวน ธานี อภรณ์ ดินาน และชนิดดา แนบเกษร, 2548) และใช้วิธีการสนทนากลุ่ม (focus group) กับวัยรุ่นและครอบครัวอาสาสมัคร 5 ครอบครัวที่สมัครใจเข้าร่วมสนทนากลุ่ม จากนั้นทำการสังเคราะห์เนื้อหาของโปรแกรมได้ 8 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) ครอบครัวของเรา 2) บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว 3) สร้างความรักในบ้าน ด้วยการสื่อสารที่ดี 4) การพัฒนาความใกล้ชิดผูกพันด้วยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน 5) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน 6) เติมเต็มกำลังใจให้แก่กันและกัน 7) การจัดการกับความเครียด และ 8) ผูกสัมพันธ์วันแห่งความรัก แล้วนำองค์ประกอบดังกล่าวมาสร้างเป็นโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว โดยใช้แนวคิดการเรียนรู้และกระบวนการกลุ่มในการทำกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนความคิด

ช่วยกันสรุป อภิปราย และการประยุกต์เพื่อนำไปปฏิบัติใช้จริง ซึ่งจะทำให้สมาชิกครอบครัวได้เรียนรู้แนวทางการสร้างเสริมความรักในครอบครัว โปรแกรมที่สร้างขึ้นประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่มสำหรับวัยรุ่นและครอบครัว จำนวน 8 กิจกรรม ๆ ละ 60-90 นาที ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้ กิจกรรมที่ 1 ครอบครัวของเรา กิจกรรมที่ 2 บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว กิจกรรมที่ 3 สร้างความรักในบ้าน ด้วยการสื่อสารที่ดี กิจกรรมที่ 4 การพัฒนาความใกล้ชิดผูกพันด้วยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมที่ 5 การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน กิจกรรมที่ 6 เติมเต็มกำลังใจให้แก่กันและกัน กิจกรรมที่ 7 การจัดการกับความเครียด และกิจกรรมที่ 8 ผูกสัมพันธ์วันแห่งความรัก โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบวัดซ้ำ (Repeated measure design, Brink & Wood, 1998) เพื่อประเมินผลของโปรแกรมเป็นระยะ ๆ เพื่อดูความคงทนของโปรแกรม ซึ่งจะช่วยในการทดสอบโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมาได้อย่างต่อเนื่อง สรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังแผนภาพที่ 1

### ตัวแปรต้น

### ตัวแปรตาม



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



### ประโยชน์ที่ได้รับ และหน่วยงานที่จะนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ได้โปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่น สามารถใช้เป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นต่อไป

2. เป็นข้อมูลเบื้องต้นแก่สถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่นเพื่อให้เกิดพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดในวัยรุ่นต่อไป

3. ได้แนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความรักเพื่อนำไปใช้กับกลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรมด้านอื่นต่อไป

4. เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งต่อไป

หน่วยงานที่จะนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ได้แก่ หน่วยงานที่ให้การดูแลส่งเสริมความรักความเข้าใจในครอบครัว และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่น ทั้งของภาครัฐและเอกชน เช่น กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย สำนักคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงกลาโหม ฯ และหน่วยงานด้านการศึกษา เช่น กระทรวงศึกษาธิการ สถาบันการศึกษาพยาบาล สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้

## บทที่ 2

### ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างความรักในครอบครัว แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว ความรักและสารเสพติด และโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างความรักในครอบครัว

##### แนวคิดเกี่ยวกับความรัก

ความรักเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์อย่างหนึ่ง ความรักเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ที่ส่งผลต่อกิจกรรมเกือบทุกอย่างของมนุษย์ (King, 2004) ซึ่งจะมีผลต่อการเจริญเติบโตและมีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์อย่างมาก จนกระทั่งมีนักจิตวิทยาสรุปว่า คนที่ขาดความรักอาจเฉาตายได้ (อารี ตันต์เจริญรัตน์, 2539) ชูทิพย์ ปานปรีชา (2542) กล่าวว่าความรักนั้นมีความสำคัญหลายประการคือ

1. ทำให้มีความสุข สดชื่น มีชีวิตชีวา มีความมั่นใจในตนเอง มีความหวังในชีวิต
2. ทำให้มองคน มองโลกในแง่ดี มีความคิด สร้างสรรค์
3. ทำให้มีการให้ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ร่วมทุกข์สุข รับผิดชอบ มีน้ำใจ เป็นมิตรต่อกัน ต้องการ

ช่วยเหลือครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

ในทางตรงกันข้ามเมื่อบุคคลรู้สึกว่าคุณค่าความรักจะมีพฤติกรรมต่างๆ (อารี ตันต์เจริญรัตน์, 2539) ดังนี้

1. ลอกเลียนแบบคนเด่น คนดัง มีชื่อเสียงทั้งทางดีและไม่ดี
2. เพื่อฝันว่าตนได้รับความรักจากบุคคลต่างๆมากมาย
3. แสดงอาการประชดประชัน เช่น บ่นสาวระคนอน กระทำสิ่งต่างๆที่สังคมว่าไม่ดี
4. ตามใจผู้อื่นเพื่อให้คนอื่นเห็นความดีของตน หันมารักมาชอบตน
5. หลบหนีจากบุคคลอื่น เกิดการทอดทิ้งเพื่อนายชีวิต เห็นว่าชีวิตของตนไม่มีค่า ไม่มี

ความหมาย ทำสิ่งต่างๆอย่างไร้จุดหมาย และทำสิ่งต่างๆอันเป็นการทำลายตนเอง

จึงกล่าวได้ว่าความรักเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมต่างๆ ของคนเรา อันได้แก่ความสัมพันธ์ การกระทำ ทักษะคิด ความเห็นอกเห็นใจ ความรับผิดชอบ ความไว้วางใจ ความห่วงใย ความสุข ซึ่งถ้าเด็กได้รับการตอบสนองทางด้านความรักดังกล่าวอย่างเต็มที่ ก็จะทำให้เด็กเกิดความรักต่อตนเองในเบื้องต้น ซึ่งนำมาสู่ความนับถือตนเองและการให้ความรักแก่ผู้อื่น นั่นคือความรับผิดชอบต่อสังคม ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน (ทิมงานนิตยสารครัว , 2549) ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกอันเป็นผลของความรักเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องตามบรรทัดฐานของสังคม และเอื้อให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

พฤติกรรมที่แสดงความรักนั้น สามารถแสดงออกได้หลายทาง Fromm (1962) นักจิตวิทยาชาวเยอรมันผู้เขียนหนังสือศิลปะแห่งความรัก (The Art of Loving) โดยกล่าวว่า ความรักต้องมีลักษณะ 2 ด้านคือต้องมีทั้งการให้และการรับ บุคคลใดจะมีความสามารถที่จะมีความรักแบบใด ขึ้นกับว่าเขาถูกอบรมเลี้ยงดูอย่างไร เขาเติบโตมาภายใต้กรอบคร้วอย่างไร เขาได้รับการเลี้ยงดูให้มีนิสัยใจคออย่างไร และกล่าวถึงพฤติกรรมที่แสดงความรักนั้น ต้องมีลักษณะ 4 ประการคือ

**1. ความเอาใจใส่ (care)** หมายถึงการให้การดูแลปกป้องรักษา ทะนุถนอม เอื้ออาทรผู้ที่เรารักให้มีชีวิต ให้กำลังใจ ให้ความเข้าใจ ทั้งทางด้านการกระทำและคำพูด ให้เขาเจริญเติบโตอย่างมีความสุข การรักกันของสมาชิกในครอบครัวก็ต้องช่วยกันเอาใจใส่สมาชิกในครอบครัว ทั้งระหว่างสามีภรรยา ระหว่างพ่อแม่และลูก พี่กับน้อง การเอาใจใส่ควรครอบคลุมถึงความเป็นอยู่ทุกอย่าง การเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของกันและกัน อาหารการกิน ชีวิตประจำวัน การเล่าเรียน ความสะอาด การใช้จ่ายเงิน การเดินทางไปโรงเรียน การคบเพื่อน เป็นต้น

**2. ความรับผิดชอบ (responsibility)** เป็นการกระทำที่แสดงออกด้วยความสมัครใจ เป็นความสามารถและความพร้อมที่จะตอบสนองความต้องการของเพื่อนมนุษย์หรือคนที่เรารัก พร้อมที่จะทำทุกอย่างเพื่อคนที่รัก พร้อมที่จะร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วย

**3. ความนับถือ (respect)** คือความสามารถที่จะยอมรับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็นอยู่ โดยตระหนักถึงความเป็นตัวของตัวเขา ประารถนาให้เขาเติบโตในแบบของเขาเอง และด้วยวิธีการของเขาเอง ไม่ใช่เติบโตขึ้นมาเพื่อผลประโยชน์ของเรา ต้องให้ความเคารพซึ่งกันและกัน เคารพในความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ให้ความสำคัญกับความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะคนเราไม่เหมือนกัน มีมุมมองที่ต่างกันได้ ซึ่งเป็นเรื่องปกติ การให้การยอมรับในการเป็นมนุษย์ของคนที่เรารัก จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

**4. ความรู้ (knowledge) และความเข้าใจ (understanding)** คือความรู้สึกลึกซึ้งที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลให้ความสนใจในเรื่องของคนที่เรารักในลักษณะที่เขาเป็นอยู่ และสามารถเข้าใจเขาได้อย่างถ่องแท้โดยไม่เข้าข้างตัวเอง ความรู้ในลักษณะนี้ก็คือการมองอย่างเป็นกลาง และมองเขาตามที่เป็นจริงเพื่อไม่ให้เกิดความหลงผิด จะทำให้ได้เรียนรู้และเข้าใจบุคคลที่รัก ได้ดีขึ้นเพื่อจะได้ร่วมแรงร่วมใจกันแก้ไขปัญหาและเกิดทัศนคติในการสร้างชีวิตให้มีความสุขได้ และการที่บุคคลจะสามารถรู้จักคนที่รักได้อย่างลึกซึ้งได้ก็ต้องอาศัยความรักนั่นเอง ว่าเขามีความชอบหรือไม่ชอบอะไร ชอบเรียนวิชาไหน ถนัดอะไร จุดเด่น จุดด้อยเป็นอย่างไร ชอบอาชีพอะไร เป็นต้น

นอกจากนี้ Fromm (1962) กล่าวว่าลักษณะความรักดังกล่าวสามารถแสดงออกเป็นการกระทำได้หลายรูปแบบ ได้แก่

**1. ความรักระหว่างพ่อแม่และลูก** เป็นการเรียนรู้เรื่องความรักตั้งแต่วัยทารกที่มีความสัมพันธ์กับพ่อแม่ ทารกไม่รู้ว่าตัวเองเป็นใคร รู้แต่เพียงความพึงพอใจที่ได้รับ แต่ก็ยังแยกไม่ออกว่าได้มาจากไหน ลักษณะแบบนี้เป็นลักษณะของการรักตนเอง สิ่งใดที่ให้ความพึงพอใจก็เป็นสิ่งที่ดี และจะยังไม่รู้จักให้ใครเลย พอเติบโตขึ้นมาเด็กจะเริ่มสร้างความรักชนิดใหม่ขึ้นมา คือเริ่มทำกิจกรรมอะไรบางอย่างเพื่อให้ผู้อื่นเกิดความพึงพอใจ เด็กจะเริ่มมีพัฒนาการในเรื่องการรักผู้อื่น ซึ่งคนที่ไม่สามารถพัฒนาการไปรักผู้อื่นได้ ก็ย่อมเกิดปัญหาในเรื่องความรักตามมา

**2. ความรักแบบแม่** เป็นความรักแบบไม่มีเงื่อนไข ความรักแบบแม่จะแสดงออกโดยการดูแลรักษา รับผิดชอบในการทะนุถนอมให้เด็กมีชีวิตและช่วยเหลือตัวเองได้ แม่จะมีส่วนในการกำหนดบุคลิกภาพของเด็ก เด็กจะซึมซับภาพของแม่เข้ามาและสร้างมโนธรรมในการรู้จักรักผู้อื่น สำหรับสัตว์มีชีวิตทุกประเภทความรักแบบแม่จะเป็นความรักที่มาก่อนความรักแบบอื่นๆ

**3. ความรักแบบพ่อ** เป็นความรักแบบมีเงื่อนไข พ่อจะเป็นคนสอนเด็กและชี้นำเด็กออกสู่โลกภายนอก รวมทั้งสอนให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านเศรษฐกิจและสังคม พ่อจะรักเพราะลูกเป็นไปตามที่คาดหวังไว้ พ่อจะรักถ้าลูกทำหน้าที่ได้ดีและทำตามอย่างที่ต้องการ ความรักในลักษณะนี้จะทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตนเอง และจะเป็นสิ่งที่สร้างมโนธรรมให้เด็กในการสร้างความมีเหตุผลและรู้จักตัดสินใจ เด็กที่มีวุฒิภาวะทางด้านความรัก จะต้องมีมโนธรรมแบบพ่อและแม่รวมกัน

**4. ความรักแบบพี่น้อง** เป็นความรักที่ไม่เฉพาะเจาะจง เป็นความรักที่มีต่อเพื่อนมนุษย์และปรารถนาจะสร้างสรรค์สิ่งต่างๆให้ดีขึ้น ให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติและเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างกัน

**5. ความรักแบบเสนาห์หาแบบหนุ่มสาว** เป็นความรักที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง เพราะต้องการจะใช้ชีวิตร่วมกับคนเพียงคนเดียว เป็นความรักที่มีมายาและบิดเบือนไปจากความรักที่แท้จริง ความรักแบบนี้กระตุ้นให้เกิดความปรารถนาทางเพศและต้องการเป็นของกันและกัน

**6. ความรักตัวเอง** ความรักตัวเองและรักผู้อื่นนั้นเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กัน บุคคลจะต้องรู้จักรักตัวเองก่อนจึงจะรักผู้อื่น แต่ถ้าบุคคลยึดติดอยู่กับการรักตัวเองมากเกินไปก็จะยิ่งรักผู้อื่นได้น้อยลงเท่านั้น

**7. ความรักของพระเจ้า** มนุษย์มีความรักต่อพระเจ้า มีลักษณะที่ถือว่าพระเจ้าเป็นต้นแบบทั้งพ่อและแม่ คือมนุษย์คิดว่าพระเจ้าเป็นผู้ดำรงไว้ซึ่งความยุติธรรมและความเข้มงวด แต่พระเจ้าจะทรงรักมนุษย์และคอยให้ความช่วยเหลือทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน

รูปแบบดังกล่าวอาจเป็นได้ทั้งการสร้างสรรค์และทำลาย ซึ่งขึ้นอยู่กับการพัฒนาอุปนิสัยและพื้นฐานการอบรม การที่ความรักจะทำให้มีความสุขและมีประโยชน์ จะต้องประกอบด้วยความเอาใจใส่ดูแล ความรับผิดชอบ ความนับถือและมีความรู้ในเรื่องของกันและกัน

อดัม เพชรสังหาร (อ้างถึงในศุภกิจฉรีย์ จันทนา, 2548) ได้วิเคราะห์ความรักใน 3 รูปแบบดังนี้

**1. ความรักของแม่** ความรักของแม่เกิดขึ้นจากสองปัจจัย หรือถ้าเรียกง่ายๆ คือสายใยรักจากแม่กับลูก สรีระของแม่หลังคลอด เต้านมคัด บ่งบอกว่าทำไมแม่ต้องเลี้ยงลูก และเป็นเพราะบรรทัดฐานทางสังคมที่ต้องการสร้างให้เพศหญิงเป็นฝ่ายดูแลลูก

**2. ความรักในครอบครัว** ความรักในครอบครัวควรจะเป็นความรักที่ทำให้ครอบครัวอยู่ดีถูกหลานของเรามีความสุข ดำรงวงศ์ตระกูล เพื่อแม่ไปสู่สังคม รู้จักให้รู้จักรับ ไม่ใช่ความรักตัวเองเพียงอย่างเดียว หรือความรักแคบๆ ที่เป็นเพียงแค่ความรู้สึกทางเพศเท่านั้น

**3. ความรักของสามีภรรยา** นอกจากสัญญาตามกฎหมายของความจำเป็นต้องสืบทอดเผ่าพันธุ์แล้ว ความรักของสามีภรรยาจำเป็นต้องมีความเข้าใจ ความเอื้ออาทร การดูแลเอาใจใส่ต่อกันของตนเอง และเผื่อแผ่ต่อไปยังลูก เพื่อสร้างสังคมที่ดีต่อไป

ความรักของคนเราที่มีต่อบุคคลต่างๆ จึงไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน และอาจมีรูปแบบแตกต่างกันได้ เช่น ความรักต่อพ่อแม่ ความรักต่อลูก ความรักต่อเพื่อน ความรักแบบหนุ่มสาว ความรักต่อสังคม และประเทศชาติ ฯลฯ

#### แนวคิดการเสริมสร้างความรักในครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่บุคคลเกี่ยวข้อง และมีความสำคัญต่อบุคคลมากที่สุด เพราะเป็นแหล่งหล่อหลอมชีวิตที่เกิดมา วางรากฐานในการพัฒนาความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของมนุษย์ ครอบครัวและพ่อแม่จึงเปรียบเสมือนเพื่อน ครูคนแรกของลูก เพราะเป็นบุคคลแรกที่ทำหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดู ปลูกฝังทัศนคติ หล่อหลอมบุคลิกภาพ ดังนั้นการเลี้ยงดูเด็กมีความสำคัญต่อการพัฒนาการแห่งความรัก ดังที่สายฤดี วรกิจ โภคาทร (2532) กล่าวว่าความรักที่ได้รับจากพ่อแม่เป็นสิ่งสำคัญ ในวัยเด็กถ้าได้รับความรักอย่างสม่ำเสมอและยุติธรรม ถูกต้อง จะสามารถป้องกันพฤติกรรมผิดๆ ในตอนโตเป็นผู้ใหญ่ได้ เช่น การเอาแต่ใจตนเอง คือ รื่น ก้าวร้าว ลักขโมย อิจฉา ไม่มีระเบียบ ขี้เกียจ สุภาพรรณ โคตรจรัส (2542) กล่าวถึงปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก คือ ความรักความอบอุ่นที่เด็กได้รับจากบิดามารดา ตั้งแต่ระยะแรกของชีวิตเป็นต้นไป บรรยากาศของความรัก และการยอมรับ ช่วยหล่อหลอมให้บุคคล มีพัฒนาการของบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ เป็นผู้มีความสุขจิตใจดี เพราะความรัก และการยอมรับ ช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาความเชื่อถือ ไว้วางใจในบิดามารดา และสิ่งแวดล้อม ความเชื่อถือไว้วางใจดังกล่าว เป็นเสมือนเกราะป้องกันภัยอันตราย ป้องกันจากความกลัว และความวิตกกังวลต่างๆ ช่วยให้มี ความมั่นใจในการสำรวจ และเผชิญสิ่งแวดล้อม ช่วยให้สามารถพัฒนาตนตามงาน ตามขั้นพัฒนาการ ได้สำเร็จ นอกจากนี้ในเด็กที่ได้รับความรักจากพ่อแม่อย่างแท้จริง เขาจะรู้โดยจิตใต้สำนึกว่าเขามีคุณค่าสำหรับพ่อแม่ ความรู้สึกที่ว่าตัวเองเป็นคนมีคุณค่าสำหรับพ่อแม่มีค่ามากกว่าทองคำ เมื่อเด็กรู้ว่าพวกเขาได้รับการยอมรับว่ามีคุณค่า (They are valued) และตัวเขาเองรู้สึกในส่วนลึกๆ ว่าตัวเขา

ได้รับการยอมรับ เขาจะรู้สึกว่าเขามีคุณค่า (feel valuable) ซึ่งความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า “ฉันเป็นคนมีคุณค่า” เป็นปัจจัยที่จำเป็นสำหรับการมีสุขภาพจิตที่ดี ที่เป็นผลผลิตโดยตรงของความรักจากพ่อแม่ (เอ็ม สก็อต เบล แพลด โดยวิทยากร เชียงกูล, 2538)

ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว เป็นรากฐานของความสุขแห่งชีวิต เป็นรากฐานของความเป็นปึกแผ่นแห่งสังคม ของประเทศชาติบ้านเมืองและของโลกในที่สุด (ฝน แสงสิงแก้ว, 2543) เพราะเด็กทุกคนต้องการทั้งอาหารกายและอาหารใจที่สมดุลอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เกิดจนเติบโตใหญ่ การที่พ่อแม่ใช้เวลาเลี้ยงดูลูกอย่างใกล้ชิดและอย่างมีคุณภาพลูกจะเติบโตอย่างงดงามและไม่สร้างปัญหาให้พ่อแม่และแม่ต้องหนักใจ เมื่อเขาก้าวเข้าสู่วัยรุ่น เด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเองและตระหนักถึงความรัก ความห่วงใย และความเอาใจใส่ที่พ่อแม่มอบให้เขาหรือเธอ และสิ่งนี้จะเป็กราะคุ้มครอบป้องกันพ่อแม่ เมื่อลูกได้รับความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่มากเท่าไร ลูกจะทะนุถนอมความรู้สึกเหล่านี้และตอบแทนกลับด้วยการดำรงประพฤติตนเป็นคนดี ใส่ใจเรื่องการศึกษาเล่าเรียน รวมทั้งจะรู้จักแยกแยะในการคบเพื่อนด้วย ผลพวงที่ยิ่งใหญ่ที่ตามมาอีกประการหนึ่งก็คือ เมื่อเด็กเหล่านี้โตเป็นผู้ใหญ่และมีครอบครัว ทั้งเขาและเธอก็จะสามารถร่วมกันสร้างครอบครัวที่อบอุ่นต่อไปอีกได้ (สุชาติพิ รัชชพงษ์, 2544)

จึงกล่าวได้ว่าพ่อแม่เป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อภาวะอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม บุคลิกภาพของลูก ครอบครัวที่มีความรัก ความอบอุ่น มีความเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด ให้ความรัก ความอบอุ่น ให้ความปลอดภัย เป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องพฤติกรรมต่างๆ ตลอดจนติดตามแก้ไขพฤติกรรมของลูก จะส่งเสริมให้วัยรุ่นมีอิสระในการคิด การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาและมีผลต่อบุคลิกภาพของวัยรุ่นคือจะเป็นคนมีเหตุมีผล มีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อผู้อื่น มีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น ในทางตรงข้ามเด็กที่เติบโตมาในบรรยากาศที่ขาดความรักและความเอาใจใส่หรือได้รับอย่างไม่สม่ำเสมอ จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีความรู้สึกมั่นคงภายใน พวกเขาจะมีความรู้สึกที่ “ฉันได้รับไม่เพียงพอ” และมีความรู้สึกว่าโลกเป็นสิ่งที่คาดการณ์ไม่ได้ ไม่ใช่สิ่งที่พร้อมจะเป็นฝ่ายให้ รวมทั้งความรู้สึกไม่แน่ใจว่าตัวเองมีคุณค่าพอที่จะมีใครมารักหรือไม่ (เอ็ม สก็อต เบล แพลด โดยวิทยากร เชียงกูล, 2538) ส่วน Bowlby (1953) กล่าวว่าถ้าในวัยเด็กไม่ได้รับความรัก ถูกปล่อยปละละเลย จะทำให้เกิดพฤติกรรมถอยหนี เมื่อโตขึ้นก็จะขาดความสามารถที่จะแสดงอหิยาศัยไมตรีต่อผู้อื่น ทำให้ไม่สามารถนับตนเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับบุคคลที่รัก ในใจจึงรู้สึกโดดเดี่ยว ทั้งที่ต้องการความรัก แต่ปกปิดไว้ด้วยการแสดงออกว่าไม่สนใจ บางทีก็แสดงออกแบบตรงข้าม คือรักไม่เลือก จนได้ชื่อว่าเจ้าชู้ นอกจากนี้ นิคม วรรณราชู (2542) กล่าวว่า การขาดความรักความเห็นใจ ความอบอุ่นจากผู้เลี้ยงดู ขาดการเอาใจใส่จากพ่อแม่ ทำให้เด็กมีความทุกข์ เด็กจะอยู่ในลักษณะถูกทอดทิ้ง เขาจะมีชีวิตอยู่โดยความรู้สึกอ้างว้าง ขาดหลักยึด มีความแห้งแล้งในจิตใจ คือขาดความชื่นบานและชุ่มชื้นในจิตใจ เด็กที่ขาดความรัก เช่น เด็กกำพร้าจะต้องการความรักความเอาใจใส่จากผู้อื่นอยู่เสมอ และเต็มไปด้วยความ

แข็งกระด้างและเห็นแก่ตัว เพราะเขาไม่เคยได้รับความอบอุ่น ความเมตตาจากคนใกล้ชิด เด็กก็สามารถจะกระทำการใด ๆ อย่างปราศจากความยั้งคิด และสามารถสร้างปัญหาแก่คนอื่นในสังคมได้ (สุชาติ พงษ์, 2544)

นอกจากนี้ในครอบครัวที่ไม่มีความรัก มีแต่การดูค่า ดีเทียบ คอยจับผิด จะทำให้ลูกคิดมาก เสรีว โสภและคิดว่าตนเองด้อยค่า เด็กจะรู้สึกผิด โกรธ รู้สึกขาดพลังอำนาจที่จะช่วยเหลือตนเอง การตีเทียบของพ่อแม่จะนำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าว เกิดความกดดันสูง เด็กจะรู้สึกว่าบ้านเป็นที่คุมขัง ขาดอิสรภาพ (Parker, 1993 อ้างถึงในจินตนา ตั้งวรวงษ์ชัยและรัชนิบูล เศรษฐภูมิรินทร์, 2539) ครอบครัวจึงอาจเป็นแหล่งที่วัยรุ่นจะเรียนรู้เกี่ยวกับความเกลียดชัง ความด้อยคุณค่า ความสงสัยในตนเอง ความสิ้นหวังในชีวิต และเป็นต้นเหตุให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและถูกชักจูงเข้าหายาเสพติด (สุชา จันทน์เอม, 2529; อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2540; Holkup, 1998) ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าบุคคลหนึ่งๆจะพัฒนาการรับรู้เรื่องความรัก ได้ดีเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับคุณภาพของครอบครัวด้วยเป็นสำคัญ พ่อแม่จึงควรเป็นแบบอย่างที่ดี ควรเป็นผู้สนับสนุนให้กำลังใจ ไม่จับผิด มีบทบาทในการให้คำปรึกษาแนะนำแก่ลูก คอยช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา ให้ความเข้าใจ เป็นตัวอย่างให้ลูกเลียนแบบ มีการตัดสินใจในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม (Holkup, 1998)

#### วิธีการเสริมสร้างความรักในครอบครัว

ครอบครัวเป็นแหล่งที่สมาชิกได้รับความรัก ความอบอุ่นอย่างบริสุทธิ์ใจ ให้ความคุ้มครอง ความมั่นคงทางจิตใจแก่สมาชิก ทำให้สมาชิกมีพลังใจ ฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปได้ มีกำลังใจ การดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสมกัน (สุพัตรา สุภาพ, 2536) ครอบครัวที่สมาชิกมีความรักใคร่กันเป็นครอบครัวที่พึงประสงค์ของประเทศชาติ แต่เนื่องจากความรักเป็นความรู้สึก (Best, 2003) เป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งซึ่งเกิดจากสิ่งเร้า และหายไปได้เหมือนอารมณ์ โกรธ เสรีหรือดีใจ ถ้าสิ่งเร้านั้นหายไป และอาจเกิดขึ้นใหม่ได้ถ้ามีสิ่งเร้าที่ถูกต้อง ฉะนั้นความรักจะยั่งยืนหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าสิ่งเร้านั้นมีอิทธิพลต่อผู้ถูกเร้ามากน้อยแค่ไหน ดังนั้นความรักจะเกิดขึ้นได้ต้องมีการฝึกปฏิบัติ ต้องมีการเรียนรู้ มีการฝึกฝน บ่อยๆ มีความสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

สายสุรี จุติกุล (2540) ได้รวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับวิธีการสร้างสัมพันธภาพและความรักความอบอุ่นให้กับสมาชิกในครอบครัวไว้ว่า คนเราควรจะต้องมีความรักและความอบอุ่นระหว่างกันและกัน ครอบครัวที่มีสัมพันธภาพดีควรจะต้องมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรัก และความผูกพันกัน ซึ่งสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องเอาใจใส่ดูแลและเอื้ออาทรต่อกัน ทั้งระหว่างสามี และภรรยา ระหว่างพ่อแม่กับลูก พี่กับน้อง และระหว่างลูกหลานกับผู้สูงอายุ การเอาใจใส่ดูแลครอบครัวถึงการ

ดูแลสุขภาพของกันและกัน ดูแลเรื่องอาหารการกินในชีวิตประจำวัน การเล่าเรียนของลูก ความสะอาด การใช้เงินทอง ความทุกข์และความสุขของสมาชิกในครอบครัวที่ต้องการระบาย เป็นต้น

2. ต้องรู้จักคนที่เรารัก สามัคคีต้องรู้จักและเข้าใจกัน พ่อแม่ต้องเข้าใจและรู้ลักษณะนิสัยของลูกสมาชิกทุกคนในครอบครัวจะต้องปรับความรู้สึกซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้มีการตอบสนองที่ดีต่อกันและกัน เพื่อช่วยให้มีการตอบสนองที่ดีต่อกันและกัน

3. สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องเคารพซึ่งกันและกัน การเคารพในที่นี้หมายถึงการเคารพที่มาจากใจ จะมีพฤติกรรมแสดงออกได้หลายอย่าง เช่น การฟังกัน การให้เกียรติกันและกัน การเคารพในความคิดเห็นที่แตกต่างกัน การเกรงใจกัน ความรู้สึกเกรงใจเป็นสิ่งที่มีความค่าและจะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวดีขึ้น

4. ต้องมีความรับผิดชอบ หมายถึงไปถึงการยอมรับความผิดหรือความชอบ การไม่รับผิดชอบของพ่อแม่คือความไม่ถูกต้อง การเป็นต้นแบบที่ไม่ดีก็เป็นการแสดงความไม่รับผิดชอบ การเมินเฉยละเลยไม่ทักท้วงต่อการกระทำที่ไม่ถูกต้องก็เป็นการไม่รับผิดชอบ

5. ต้องมีความวางใจกันและกัน ความไว้วางใจเป็นรากฐานที่ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ความไว้วางใจควรมีต่อกันทั้งทางกายและทางใจ จะช่วยให้สมาชิกในครอบครัว มีความสบาย ไร้ความกังวล หรือความกลัว เป็นที่พึ่งพาได้ ความไว้วางใจกันและกันจึงเป็นเรื่องสำคัญและเพิ่มความรักความอบอุ่นในครอบครัวให้เกิดขึ้นได้

6. ต้องให้กำลังใจกันและกัน การให้กำลังใจเป็นเรื่องสำคัญ เป็นการให้พลังแก่สมาชิกในครอบครัวให้ดำเนินชีวิตไปอย่างมีความสุข การให้กำลังใจอาจเป็นคำพูดร่วมด้วยท่าทางที่พร้อมจะสนับสนุนชมเชยในสิ่งที่ได้ทำถูกต้อง ชี้แนะแนวทางในการหาทางออกเมื่อสมาชิกในครอบครัวมีปัญหาไม่ว่า ชู หรือกล่าวโทษว่าเป็นความผิด

7. สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องให้อภัยกันและกัน ในครอบครัวต้องมีสมาชิกอยู่ด้วยกันหลายคนย่อมจะต้องมีการกระทบกระทั่งกันบ้างไม่มากก็น้อย ถ้ามีความรักกันอยู่ก็ต้องรู้จักให้อภัยและยกโทษให้กัน

8. สมาชิกทุกคนในครอบครัวต้องรู้จักสื่อสารกันภายในครอบครัว การสื่อสารภายในครอบครัวควรใช้ปฎิวาจาระหว่างสามีภรรยา พ่อแม่กับลูก การสื่อสารอาจจะมีทั้งรูปแบบที่ใช้ภาษาท่าทาง ภาษาพูด ภาษาเขียน ฯลฯ การตำหนิกันก็ทำได้ แต่ควรเป็นคำตำหนิที่ใช้ถ้อยคำที่น่าฟัง

9. ต้องใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพ สมาชิกทุกคนในครอบครัวควรวางเวลาอยู่ด้วยกัน ถาม ไถ่สารทุกข์สุกดิบระหว่างกัน ช่วยกันแก้ปัญหาต่าง ๆ มีกิจกรรมร่วมกัน เช่น ไปเที่ยวทางไกล ไปเที่ยวสวนสาธารณะ รับประทานอาหารพร้อมกัน เป็นต้น



10. สมาชิกทุกคนในครอบครัวควรต้องมีการปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลง ของบุคคลในครอบครัว สภาวะของครอบครัวและสภาวะของสมาชิกมิได้อยู่หนึ่ง (static) แต่เป็นภาวะพลวัต (dynamic) ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น สมาชิกในครอบครัวจะต้องตระหนักในเรื่องความเปลี่ยนแปลงนี้ และปรับตัวตามความเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ทั้งในฐานะที่ตัวเองเปลี่ยนแปลงไป และปรับตัวในฐานะที่จะต้องสัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงของคนอื่น

11. สมาชิกทุกคนในครอบครัวควรต้องรู้จักภาระหน้าที่ในครอบครัวและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การอยู่ร่วมกันในครอบครัว ต่างคนต่างมีบทบาทและหน้าที่ ทั้งบทบาทและหน้าที่ต่อตนเองและต่อสมาชิกในครอบครัว ซึ่งบทบาทและหน้าที่เหล่านี้เกิดจากความคาดหวังของตนเอง และความคาดหวังของแต่ละคนในครอบครัว ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวจะต้องตกลงกันให้ดีกว่าเรื่องต่างๆ ที่จะบริหารครอบครัวให้เป็นปกติสุขนั้นเป็นเรื่องของใคร ในส่วนใด กับใคร ถ้าจะต้องร่วมกันรับภาระ ก็จะต้องมีวิธีการว่าร่วมกันอย่างไร เป็นต้น

12. สมาชิกทุกคนในครอบครัว ควรต้องมีความใกล้ชิดทางสัมผัสด้วยการกอดกันบ้าง โอบกอดบ้าง เกี้ยวเขม้นหรือหอมแก้มกันในครอบครัว เป็นการแสดงความรัก ความอบอุ่นตามธรรมชาติของคน แต่ควรแสดงออกควรกระทำกันในครอบครัวระหว่างคนใกล้ชิด และแสดงความใกล้ชิดจริง ๆ

นอกจากนี้ อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ(2549) กล่าวว่าความรักทำให้สมาชิกทุกคนห่วงใย ต้องการกันและกัน ไม่อยากสร้างความทุกข์ให้เกิดแก่กัน พฤติกรรมการสร้างเสริมความรักในครอบครัว ที่สมาชิกควรมีต่อกัน ได้แก่

1. การเอาใจใส่เอื้ออาทร คือใส่ใจในชีวิตความเป็นอยู่และสุขภาพของกันและกัน เช่น ในเรื่องอาหารการกิน ชีวิตประจำวัน การเรียน การทำงาน การคบเพื่อน รับฟังความสุขหรือความคับแค้นที่ต้องการระบาย เป็นต้น

2. การเคารพให้เกียรติ ภายในครอบครัว สมาชิกอาจมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ต้องเคารพและให้ความสำคัญกับมุมมองของแต่ละคน อธิบายพร้อมชี้แจงเหตุผลในกรณีที่ต้องการการตัดสินใจ เคารพในความเป็นส่วนตัวของแต่ละคน

3. การใช้เวลาด้วยกัน สมาชิกครอบครัว ควรใช้เวลาอยู่ด้วยกันอย่างมีคุณภาพและคุณค่า มีการไต่ถามทุกข์สุข ช่วยกันแก้ปัญหา มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเพิ่มความสัมพันธ์และใกล้ชิดระหว่างกัน

4. การเพิ่มพูนความสดชื่นในชีวิต ครอบครัวต้องมีวันพิเศษ วันเฉพาะของสมาชิก มีการให้ของขวัญเนื่องในวันสำคัญ เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงาน พุดให้กำลังใจกันในโอกาสพิเศษ และที่สำคัญคือ ควรมีการสัมผัส ใกล้ชิด เช่น โอบกอด เป็นการแสดงความรัก ความอบอุ่นระหว่างกันในโอกาสอันควร

วิธีการเสริมสร้างความรักในครอบครัวจากการศึกษาที่ผ่านมา (สงวน ธาณี อภรณ์ ดินาน และชนิดดา แนบเกษร, 2548) พบว่าวิธีการเสริมสร้างความรักในครอบครัวตามทัศนะของวัยรุ่น ผู้ปกครองและครูมี 8 วิธี ได้แก่ 1) มีการช่วยเหลือเกื้อกูล เอาใจใส่ ห่วงใย เอื้ออาทรกัน 2) มีการพูดจา สื่อสารให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน 3) การมีเวลาให้แก่งกัน มีโอกาสอยู่ใกล้ชิด และทำกิจกรรม ร่วมกัน 4) การมีความเข้าใจและให้อภัยแก่กัน 5) มีการแสดงออกของความรักด้วยคำพูด การสัมผัส การ โอบกอด 6) มีการให้รางวัล ทั้งรางวัลที่เป็นสิ่งของ และลักษณะของรางวัลด้วยคำพูดและการกระทำ เช่นการสัมผัส การให้คำชมเชย เป็นต้น 7) การมีความสามัคคีปรองดองกัน อยู่ด้วยกันพ่อแม่และลูก อยู่แบบไม่มีเรื่องขัดแย้ง มีปัญหาที่คุยกัน ไม่ใช่กำลังกัน และ 8) การมีความรับผิดชอบตามบทบาทและหน้าที่ของตน

#### แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว ความรักและสารเสพติด

ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น ครอบครัวที่มีความอบอุ่นจะทำให้ วัยรุ่นมีสุขภาพจิตที่ดี จากการศึกษาของอัญชลี ศิลาเกษ กัลยา อันซีน และ วัชรภรณ์ ลือไชสงค์ (2539) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวกับภาวะสุขภาพจิตของ นักเรียนมัธยมในเขตเมือง อุบลราชธานี ผลการวิจัย พบว่า ลักษณะความสัมพันธ์ที่มีความสัมพันธ์เชิง บวกกับภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ลักษณะความสัมพันธ์ที่มีการแสดง ความรักความผูกพันในครอบครัว มีการให้อิสระต่อกันในครอบครัว มีการแสดงน้ำใจเอื้ออาทรต่อกัน ในครอบครัว และลักษณะความสัมพันธ์แบบการมีประชาธิปไตยในครอบครัว นอกจากนี้ อมราวดี ณ อุบล (2544) ศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูและ สัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดู แบบรักสนับสนุนมากและแบบใช้เหตุผลมากมีสุขภาพจิตดีกว่านักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีการ อบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนน้อยและแบบใช้เหตุผลน้อย และนักเรียนวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพใน ครอบครัวดี มีสุขภาพจิตที่ดีกว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี

การศึกษาปัจจัยที่ผลักดันให้เกิดการใช้สารเสพติดขึ้นในกลุ่มเด็กวัยรุ่น พบว่ามีหลายปัจจัยที่ ผลักดันให้เกิดการใช้สารเสพติดขึ้นในกลุ่มเด็กวัยรุ่น ปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งคือครอบครัว โดย สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2551) สํารวจงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุ ปัจจัย และการ ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในกลุ่มเป้าหมายเยาวชนไทยที่ทำภายในประเทศ 8 ปีย้อนหลังเมื่อปี 2540-2547 จำนวน 141 เล่ม พบว่าครอบครัวรวมทั้งการเลี้ยงดูเป็นสาเหตุหนึ่งนำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าว เข้า ไปเกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดของเยาวชน และสรุป 10 ลักษณะของครอบครัวที่เป็นปัจจัยสำคัญทำ ให้เยาวชนเข้าไปใช้สารเสพติด ได้แก่

1. ครอบครัวที่มีลักษณะความสัมพันธ์แบบขัดแย้ง นั่นคือ สมาชิกในครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์หรือความสัมพันธ์เชิงลบต่อกัน เกิดความขัดแย้งทั้งทางความคิดและพฤติกรรม
2. ครอบครัวที่ขาดการมีส่วนร่วมระหว่างสมาชิกในครอบครัว สมาชิกไม่มีโอกาส ไม่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน
3. ครอบครัวที่ผู้ปกครองคาดหวังต่อสมาชิกในครอบครัวสูงเกินไป รวมทั้งพยายามผลักดันให้สมาชิกเป็นแบบที่ตนเองต้องการ ทำให้สมาชิกขาดความเป็นตัวของตัวเอง นำไปสู่การไม่สามารถพัฒนาบุคลิกภาพที่เหมาะสมเฉพาะของตนเองได้ ขาดความเชื่อมั่น ขาดความเป็นตัวของตนเอง และต้องการการพึ่งพามากขึ้น
4. ครอบครัวที่มีเศรษฐกิจสถานะที่ไม่ดีหรือด้อยมากเกินไป กรณีสถานะทางเศรษฐกิจไม่ดีทำให้ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการสร้างอาชีพและการหารายได้ สมาชิกในครอบครัวเติบโตท่ามกลางวัตถุนิยม เช่น โทรศัพท์ การเลี้ยงดูแบบว่าจ้าง ขาดเอกลักษณ์ครอบครัว ส่วนอีกกรณีคือจะอบรมเลี้ยงดูท่ามกลางเงินทอง แต่ขาดการอบรมเลี้ยงดูที่แสดงถึงความสัมพันธ์อย่างแท้จริง รวมทั้งขาดการบริหารจัดการเงินที่ดีทำให้มีเงินเหลือใช้ที่จะนำไปซื้อสารเสพติด
5. สมาชิกในครอบครัวใช้สารเสพติด จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างจากบุคคลที่ใกล้ชิดหรือให้ความเคารพนับถือ โดยเฉพาะพ่อแม่เป็นบุคคลที่เป็นตัวแบบที่มีอิทธิพลมากที่สุด และนำไปสู่การติดสารเสพติดรุนแรงมากขึ้น
6. ครอบครัวที่ไม่มีการสั่งสอนว่าสารเสพติดเป็นสิ่งไม่ดี ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวที่ไม่มีเวลาในการอบรมเลี้ยงดูสมาชิก และเห็นว่าเรื่องสารเสพติดเป็นเรื่องนอกครอบครัว จึงไม่ให้ความสำคัญและระแวงระวังสมาชิกเท่าที่ควร
7. แบบแผนการเลี้ยงดูของครอบครัว ควรให้เด็กได้พยายามพึ่งพาตนเองและช่วยเหลือตนเองแบบค่อยเป็นค่อยไป และสนับสนุนการแสดงความรักต่อสมาชิกทั้งภาษาพูดและภาษากาย รวมทั้งสนับสนุนให้เด็กได้พัฒนาทักษะอย่างเหมาะสมผ่านการเรียนรู้ต่างๆ ขณะที่แบบแผนการเลี้ยงดูที่ครอบครัวโอบอุ้มปกป้องเด็กมากเกินไป ส่งผลให้เด็กไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ รวมทั้งไม่พัฒนาบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับวัย
8. ครอบครัวที่ใช้อำนาจนิยมและใช้ความรุนแรง สมาชิกในครอบครัวมักถูกกำหนดให้ต้องดำเนินชีวิตเป็นไปตามต้องการและมักมีการใช้อำนาจควบคู่กันไป
9. ครอบครัวแตกแยก เป็นสาเหตุสำคัญทำให้ครอบครัวไม่สมบูรณ์ โดยเฉพาะเมื่อคนใดคนหนึ่งไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่

10.ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบห่างเหิน บุตรหลานขาดที่ปรึกษาและไม่กล้าปรึกษา เนื่องจากขาดความผูกพัน เมื่อมีปัญหาส่วนตัว เช่น การเรียน การงาน ความรัก ทำให้เกิดปัญหาภาวะอารมณ์ตามมา เป็นตัวผลักดันให้หลีกเลี่ยงจากครอบครัวและหันไปผูกพันกับคนภายนอกครอบครัว

อย่างไรก็ตามทั้ง 10 ลักษณะครอบครัวเป็นปัจจัยเสี่ยงที่บุตรหลานจะเสพรหรือติดสารเสพติด แม้จะมีปัจจัยอื่นๆ เป็นส่วนประกอบ เช่น ลักษณะบุคลิกเฉพาะตัว ลักษณะทางสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม แต่ปัญหาครอบครัวที่ขาดประสิทธิภาพในการอบรมเลี้ยงดูถือเป็นส่วนสำคัญที่สุด (สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2551) ดังการศึกษาเยาวชนในสถานพินิจที่ทำผิดเกี่ยวกับยาเสพติด เปรียบเทียบกับเยาวชนในสถานศึกษาทั่วไป พบว่า พลังครอบครัวของเยาวชนในสถานพินิจ มีความแตกต่างกับเยาวชนในสถานศึกษาทั่วไปในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการส่งเสริมสนับสนุนและช่วยเหลือด้านการเรียน การได้รับคำปรึกษาหารือหรือคำแนะนำจากผู้ปกครอง การมีระเบียบกฎเกณฑ์ที่ชัดเจนของครอบครัว การได้รับความรักและการสนับสนุนที่ดีจากครอบครัว (สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด, 2553) นอกจากนี้ยังได้สรุปลักษณะครอบครัวที่ควรปรับตัว คือ ลักษณะของครอบครัวที่มีปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวและปฏิบัติหน้าที่ไม่เหมาะสม ที่เป็นสาเหตุสำคัญที่ผลักดันให้ลูกวัยรุ่นจำนวนไม่น้อย เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ได้แก่ 1) ครอบครัวที่การอบรมไม่คงเส้นคงวา 2) ครอบครัวที่ห่างเหิน การกระทำต่อกันในครอบครัวที่เป็นไปอย่างแห้งแล้ง ไม่อบอุ่น ไม่มีชีวิตชีวา ไม่มีการสื่อสารด้วยคำพูดที่ดี ไม่มีการชื่นชมเมื่อลูกทำดีแต่กลับสนใจเมื่อลูกกระทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมเท่านั้น 3) ครอบครัวที่มีความคาดหวังไม่เหมาะสม ความคาดหวังที่เกินความสามารถของลูก และ 5) ครอบครัวที่เลี้ยงลูกแบบตามใจมากเกินไป (สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด, 2553)

นอกจากนี้ โสภ ฐพิกุลชัย ชปิลมันน์และคณะ(2533) ศึกษาการแพร่ระบาดของสารเสพติดในเด็กและเยาวชน ในย่านชุมชนแออัด เฉพาะเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กและเยาวชนที่ติดสารเสพติดส่วนใหญ่ จะมาจากครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะวิวาทกัน แยกกันอยู่ หย่าร้าง พ่อเสียชีวิต แม่เสียชีวิต/หรือทั้งพ่อแม่เสียชีวิต เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ภายในครอบครัว พบว่าเด็กส่วนใหญ่จะมาจากครอบครัวที่ห่างเหินกับพ่อแม่ ต่างคนต่างอยู่ เข้ากับพ่อแม่ไม่ได้ พ่อแม่อยู่ด้วยกันแต่ทะเลาะกันแทบทุกวัน แสดงให้เห็นถึงความทุกข์ ความขัดแย้งในใจ ความคับข้องใจที่เด็กต้องเผชิญภายในครอบครัว นอกจากนี้ยังพบว่าปัญหาส่วนใหญ่ที่เด็กเผชิญเป็นปัญหาครอบครัว และเมื่อเผชิญปัญหาแล้วไม่สามารถปรึกษาผู้ใดได้ จะเกิดความรู้สึกอึดอัด อยากทำลายทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้า มีความรู้สึกอยากหนีไปให้พ้นๆ และ/หรือมีความรู้สึกที่ปนๆกันคือ น้อยใจ กลุ่มใจ และอึดอัดใจ ฉะนั้นเมื่อเพื่อนชวนให้ใช้สารเสพติดเพื่อคลายความรู้สึกดังกล่าว การชักชวนจึงเป็นตัวกระตุ้นให้อยากทดลอง ทำนองเดียวกันกับการศึกษาของ Scheer & Unger (1998) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของสภาพแวดล้อมของครอบครัวกับการใช้ยาเสพติดของวัยรุ่นรัสเซีย 159 คนที่อาศัยอยู่ที่กรุงมอสโกในปี 1992 โดยใช้การวิจัยข้ามชาติ เปรียบเทียบกับวัยรุ่น

อเมริกา พบว่าวัยรุ่นรัสเซียกับวัยรุ่นอเมริกามีความคล้ายคลึงกันคือวัยรุ่นที่ใช้สุราหรือยาเสพติดมักอยู่ในครอบครัวที่มีความขัดแย้ง ไม่สนับสนุนและไม่มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดสนิทสนมกับพ่อแม่ ทำให้วัยรุ่นรู้สึกเศร้า ขาดความมั่นคง รู้สึกตนเองอยู่อย่างโดดเดี่ยว มีความน้อยเนื้อต่ำใจ ซึ่งแตกต่างจากวัยรุ่นที่ไม่ใช้ยาเสพติดจะรายงานว่ามีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับครอบครัวมากกว่า จากการศึกษาของพิชิตพงษ์ อริยะวงศ์ (2545) พบว่าความรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ยอมรับในฐานะสมาชิกของครอบครัว บิดามารดาไม่รักตนเอง ไม่ภูมิใจในตนเอง มักถูกเปรียบเทียบในเรื่องความดี ความสามารถในด้านต่างๆกับพี่น้องไม่เคยได้รับคำชมเชยหรือรางวัลเมื่อกระทำความดี รู้สึกเหมือนเผชิญกับโลกตามลำพัง จึงหันไปเสพยาบ้า นอกจากนี้ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัวแล้วยังมีปัจจัยอื่นที่มีความสัมพันธ์กับการเสพยาเสพติด เช่น การใช้สารเสพติดของบุคคลในครอบครัว ภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (ภาวิณี อยู่ประเสริฐ, 2540)

ในทางกลับกัน ปัจจัยที่ป้องกันวัยรุ่นจากสารเสพติดมีหลายปัจจัยที่สำคัญคือ ความรักใคร่ผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัว จากการศึกษาของสำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ (2541) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมในการป้องกันการติดสารเสพติดของนักเรียนมัธยมปลายในประเทศไทย พบว่าปัจจัยเสริมที่มีผลต่อการทำนายพฤติกรรมในการป้องกันการติดยาเสพติดได้ดีที่สุดคือ การมีครอบครัวที่อบอุ่น บิดามารดาอยู่ด้วยกันและมีความรัก ความเอื้ออาทรต่อกัน ได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของศรีรัตน์ ธัญญกุลธัจจา (2542) พบว่าความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดมีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการใช้ สารเสพติดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ อรอนงค์ ทรงสกุล (2544) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน มโนภาพแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น ผลการศึกษาพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน มโนภาพแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักเรียน ส่วนการศึกษาของลาดทองใบ ภูอภิรมย์ (2530) ที่พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล และแบบรักสนับสนุนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภูมิต้านทานการเสพยาของเด็ก 3 ด้านคือ จะมีความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของการเสพยามากกว่า ปฏิเสธการชักจูงจากเพื่อนมากกว่า และมีความใกล้ชิดกับยาเสพติน้อยกว่าเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลน้อย และแบบรักสนับสนุนน้อย และสอดคล้องกับการศึกษาของ Scheer & Unger (1998) ที่พบว่าวัยรุ่นที่ไม่ใช้ยาเสพติดจะรายงานว่ามีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับครอบครัวมากกว่าวัยรุ่นที่ใช้สารเสพติด ซึ่งตรงกับข้อสรุปของสำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด (2553) ว่าลักษณะครอบครัวที่ดี ที่เป็นเกราะป้องกันภัยยาเสพติด ได้แก่ ครอบครัวที่ให้ความอบอุ่นกับลูก มีเวลาไถ่ถามสารทุกข์สุกดิบของกันและกัน ให้เวลาเมื่อลูกต้องการ สนใจและชื่นชมเมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ดี เป็นที่ปรึกษาได้เมื่อลูกมีปัญหา ฝึกให้ลูกเผชิญกับความรู้สึกไม่สมหวังเสียบ้าง หากสิ่งที่ลูกต้องการเป็นสิ่งที่พ่อแม่อนุญาตให้ทำไม่ได้ สนับสนุน

ให้ลูกทำในสิ่งที่ลูกมีความสามารถพอที่จะทำได้ มีการกำหนดระเบียบ ฝึกรวินัยในครอบครัว ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ในขณะที่เดียวกันก็ให้อิสระกับลูกภายในขอบเขตที่เหมาะสม มีการปฏิบัติต่อลูกสม่ำเสมอ ไม่ใช่อารมณ์เป็นที่ตั้งการปฏิบัติเช่นนี้จะช่วยให้ลูกสามารถควบคุมตัวเอง เลียนแบบการใช้อารมณ์วิธีการแก้ปัญหา รวมถึงเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความหนักแน่นเพียงพอที่จะไม่เลือกใช้อารมณ์ เมื่อเขาต้องเผชิญกับความเครียด

อย่างไรก็ตามแม้ว่าความรักจะเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งกลับปรากฏผลจากงานวิจัยว่าเด็กวัยรุ่นจำนวนมากรู้สึกว่าคุณแม่ห่างเหิน ห่วงเกิน หรือไม่แสดงความรัก ความเอาใจใส่ (พร้อมรัก) ดังผลการสำรวจทางระบาดวิทยาด้านอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นปี 2548 ของกรมสุขภาพจิต (อ้างอิงใน ชื่นฤทัย กาญจนะจิตราและคณะ, 2549) โดยวัดความสัมพันธ์ภายในครอบครัวทางด้านจิตวิทยาจำแนกได้ 4 ลักษณะคือ 1.แสดงความรักเอาใจใส่และควบคุมไม่มากเกินไป(รักพอดี) 2.รักเอาใจใส่ แต่ควบคุมมาก (ห่วงเกิน) 3.ควบคุม แต่ไม่แสดงความรักเอาใจใส่ (พร้อมรัก) และ 4.ไม่มีความผูกพันเลย(ห่างเหิน) พบว่าร้อยละ 31.6 เป็นความสัมพันธ์แบบควบคุม แต่ไม่แสดงความรักเอาใจใส่ (พร้อมรัก) ซึ่งมีมากกว่าความสัมพันธ์แบบอื่นในแทบทุกภาค และพบ 1 ใน 3 ของเด็กและวัยรุ่นเท่านั้นที่รู้สึกว่าคุณแม่ให้ความรักและเอาใจใส่ในระดับพอดี เป็นที่พึ่งหรือให้คำปรึกษาแก่เด็กได้ในยามที่มีปัญหา ในขณะที่เด็กจำนวนมากรู้สึกว่าคุณแม่ห่างเหิน ห่วงเกิน หรือไม่รัก

### โปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเชื่อว่า พลังความรักมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมถูกต้องตามครรลองและบรรทัดฐานของสังคม ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่น เพราะหากสามารถเสริมสร้างให้ครอบครัวอยู่กันด้วยความรัก ย่อมทำให้ครอบครัวนั้นเข้มแข็ง พลังความเข้มแข็งของครอบครัวดังกล่าวนี้จะเป็นเสมือนเกราะป้องกันสมาชิกของครอบครัวให้พ้นจากอันตรายและภัยต่างๆ รวมถึงเป็นปราการป้องกันปัญหาการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น อีกทั้งเป็นการเตรียมคุณภาพที่ดีให้กับประชากรของสังคมอีกด้วย ดังคำกล่าวที่ว่าความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก และความรักของลูกที่มีต่อพ่อแม่ เป็นเครื่องมือที่ก่อให้เกิดความอบอุ่น ความปลอดภัย เป็นภูมิคุ้มกันและเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดพลังสร้างสรรค์อันยิ่งใหญ่ (ประเวศ วะสี, ม.ป.ป. อ้างอิงใน โพรพิพันธุ์ พานิช, 2544) บุคคลที่เกิดมาได้รับความรักจากพ่อแม่และบุคคลในครอบครัวอย่างเหมาะสม มักมีพัฒนาการทางจิตใจที่ดี และเติบโตเป็นคนที่มีความสุขจิตดี (เกษม ตันติผลาชีวะ, 2540) สอดคล้องกับคุษฎี โยเหลา, งามตา วนิทนานนท์, ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา และ ทศนา ทองภักดี (2545) กล่าวว่าครอบครัวที่มีสุขภาพดี ที่มีการแสดงความรักและการยอมรับซึ่งกันและกัน มีการอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบให้ความรัก สนับสนุน และให้เหตุผล เป็นลักษณะของครอบครัวที่นำไปสู่การมีความพึงพอใจของ

สมาชิก เป็นครอบครัวที่สามารถสร้างให้บุตรเป็นผู้ที่มีลักษณะทางจิตใจที่ดี และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม นอกจากนี้การเลี้ยงดูแบบให้ความรัก สนับสนุนยังส่งผลให้เด็กมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี เด็กมีการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีมีโนทัศน์ต่อตนเองในทางบวก และลดปัญหาการใช้สารเสพติด การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ (Amato & Fowler, 2002; Deslandes & Bertrand, 2005; Sheldon & Epstein, 2005) และพบว่า ความรักและการเอาใจใส่ดูแล การเข้าใจซึ่งกันและกันของคนในครอบครัว การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ความเข้าใจ ยอมรับฟังความคิดเห็นของวัยรุ่น การสื่อสารด้วยวาจาและการสัมผัส และการให้คำปรึกษาที่มีเหตุผล โดยไม่มีการดูค่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการปกป้องวัยรุ่นจากยาเสพติด (สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ, 2541; วชิราภรณ์ ศรีเบญจกุล, 2543; ศิโรตม์ โสวัณณะ, 2545; โสภา ชปิลมันน์, 2547; Scheer & Unger, 1998)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผลงานวิจัยที่ผ่านมาดังรายละเอียดข้างต้น และจากการสนทนากลุ่มกับวัยรุ่นและครอบครัวอาสาสมัคร จำนวน 5 ครอบครัว ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา จาก การวิเคราะห์เนื้อหาองค์ประกอบ ได้พัฒนา โปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่น ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ จากนั้นนำองค์ประกอบดังกล่าวมาสร้างกิจกรรมกลุ่มสำหรับวัยรุ่นและครอบครัว จำนวน 8 กิจกรรม ดังต่อไปนี้

### กิจกรรมที่ 1 ครอบครัวของเรา

กิจกรรมครอบครัวของเรามีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้แสดงถึงสิ่งที่ประทับใจ และได้ทราบความต้องการหรือความปรารถนาของสมาชิกในครอบครัว สิ่งสำคัญที่จะก่อให้เกิดความรัก ความอบอุ่น ความเข้มแข็งในครอบครัว ต้องมาจากการที่สมาชิกในครอบครัวมีการชื่นชมคุณค่ากันและกัน การที่สมาชิกในครอบครัวได้แสดงออกถึงสิ่งที่ประทับใจ การแสดงความชื่นชมต่อกันอยู่เสมอเป็นสิ่งที่ดี และสามารถเป็นกำลังใจในการต่อสู้อุปสรรคและสร้างความอบอุ่น ความเข้าใจในครอบครัวได้ ความพึงพอใจ ชื่นชมและเห็นคุณค่าของกันและกัน ในครอบครัว พ่อเห็นคุณค่าของแม่และลูก แสดงความชื่นชมพอใจในตัวแม่และลูก ขณะเดียวกันลูกก็แสดงความรู้สึกที่ดีต่อพ่อแม่เช่นกัน เมื่อคนในครอบครัวแสดงความรู้สึก แสดงการกระทำที่มีความพึงพอใจในคนอื่นๆ ที่อยู่ร่วมครอบครัวด้วยกัน ตระหนักในคุณค่าซึ่งกันและกัน คุณสมบัติประการนี้เปรียบเสมือนพื้นฐานของความอบอุ่น และความมั่นคงในครอบครัว ยิ่งไปกว่านั้นยังเป็นการหล่อหลอมสมาชิกของสังคมให้มีทัศนคติมองสังคมส่วนรวมในแง่ดี (Stinnett, 1999) สอดคล้องกับ Goddard (1999) กล่าวว่า การมีเจตคติและทัศนคติต่อกันและกันในแง่บวก มองเห็นจุดดีของสมาชิกในครอบครัว เช่น ความสามารถ ทักษะ สิ่งต่างๆ ที่ทำแล้วประสบความสำเร็จ ความสามารถส่วนบุคคล เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดครอบครัวเข้มแข็ง นอกจากนี้การได้ทราบความต้องการของสมาชิกในครอบครัวจะทำให้เกิดการปรับปรุงตนเองเพื่อที่จะสามารถ

ตอบสนองความต้องการของสมาชิกในครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อันจะนำไปสู่ความรักความเข้าใจกันยิ่งขึ้น

### กิจกรรมที่ 2 บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

กิจกรรมบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวเรียนรู้บทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัว และสามารถปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสายสุรี จุติกุล(2540) กล่าวว่า การอยู่ร่วมกันในครอบครัว ต่างคนต่างก็มีบทบาทและหน้าที่ ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวจะต้องตกลงกันให้ดีถึงเรื่องต่างๆ ที่จะบริหารครอบครัวให้เป็นปกติสุข สอดคล้องกับเกษม ดันติผลาชีวะและกุลยา ดันติผลาชีวะ (2540) ที่กล่าวว่าสมาชิกครอบครัวที่ดี ต้องทำบทบาทของตนเองให้ถูกต้อง พ่อต้องทำหน้าที่เป็นผู้นำครอบครัว เอาใจใส่ ดูแลความทุกข์สุขที่เกิดขึ้นแก่ครอบครัว นำทางครอบครัวสู่ความรุ่งโรจน์และเป็นปึกแผ่น เป็นตัวอย่างแก่ลูก และสร้างความมั่นคงทางจิตใจให้กับลูก ส่วนแม่ก็ช่วยสร้างเสริมครอบครัวให้มีความสุข ดูแลลูกให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่ถูกต้อง ส่วนลูกต้องให้ความนับถือพ่อแม่ เอาใจต่อการเรียน ดังนั้น บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวที่แสดงต่อกันอย่างเหมาะสม จะส่งผลให้ครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เกิดความอบอุ่น และหากทุกคนในครอบครัวตระหนักถึงหน้าที่ความรับผิดชอบต่อครอบครัวที่ต้องมีร่วมกัน ไม่ปล่อยให้ผู้หนึ่งผู้ใดรับภาระแต่เพียงคนเดียว ก็จะทำให้เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แบ่งเบาภาระหน้าที่ความรับผิดชอบต่องานในครอบครัว เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งไม่สามารถปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ก็มีผู้รับผิดชอบแทน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะนำไปสู่ความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว

### กิจกรรมที่ 3 สร้างความรักในบ้าน ด้วยการสื่อสารที่ดี

กิจกรรมสร้างความรักในบ้าน ด้วยการสื่อสารที่ดี มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวสามารถใช้ภาษาท่าทางและภาษากายที่เหมาะสมระหว่างสมาชิกในครอบครัว การสื่อสารที่ดีได้แก่ การสื่อสารแบบเปิด คือ การที่ทั้งสองฝ่ายกล้าที่จะแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกต่อกันอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา แสดงการยอมรับซึ่งกันและกัน ให้ความเข้าใจบุคคลอื่น หลีกเลี่ยงการประเมินหรือตัดสินบุคคลอื่น การออกคำสั่ง การโต้เถียงเพื่อเอาชนะ การพยายามที่จะควบคุมบุคคลอื่น การสื่อสารที่ดีจะช่วยให้เกิดความเข้าใจกันและนำไปสู่การเพิ่มความรักความผูกพันที่มีต่อกัน ทำให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและทำให้ครอบครัวมีการปรับตัวดี ดังที่ Olson & Gorall (2003) กล่าวว่าครอบครัวที่ดีควรมีการสื่อสารที่แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจ มีการสะท้อนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีการรับฟัง มีการช่วยเหลือ สนับสนุนซึ่งกันและกัน ครอบครัวที่ดี สามัภรรยาควรแสดงความคิดเห็นร่วมกัน สนองความต้องการซึ่งกันและกัน การสื่อสารในครอบครัวที่ไม่ดี เช่น การมีเลศนัยในการสื่อสาร การตำหนิติเตียนซึ่งกันและกัน ทำให้ระบบครอบครัวเกิดความไม่สมดุล สอดคล้องกับสายสุรี จุติกุล (2540) กล่าวว่าคน



ที่อยู่ในครอบครัวเดียวกันต้องมีการสื่อสารกัน ดังนั้นจึงต้องสื่อสารกันให้ได้ความถูกต้อง และต้องรู้จักสื่อสารให้เกิดประโยชน์ การสื่อสารที่ดีควรจะไม่ใช่ประโยคทางลบ ปิยะวาจาเป็นสิ่งสำคัญมาก ที่จะเป็นการแสดงความรัก ความเมตตา จะตำหนิก็ตำหนิได้แต่ควรจะเป็นการตำหนิด้วยปิยะวาจา ส่วนศิริรัตน์ แอดสกุล(2546) กล่าวว่าเวลาที่พ่อแม่ให้ความสนใจฟังลูกพูด ลูกจะรู้สึกเป็นกันเอง สบายใจ รู้สึกอบอุ่น และจะกล้าพูดขึ้นเรื่อยๆ จึงไม่ควรคิดว่าเรื่องที่ลูกพูดเป็นเรื่องเล็กๆ ไร้สาระ และขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (2540) กล่าวว่า ครอบครัวถือเป็นสถาบันแรกๆ ที่เด็กต้องสัมผัสการเรียนรู้การใช้ชีวิตการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว ถ้าครอบครัวใดเข้าใจหลักพื้นฐานของการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจกันและกัน เชื่อว่าครอบครัวเหล่านี้จะต้องสมบูรณ์ไปด้วยความสุข ความอบอุ่นและเป็นหลักประกันได้ว่าเด็กที่มีพื้นฐานจากครอบครัวที่ดีมีเหตุผล มีความรักให้กันอย่างจริงใจแล้วเด็กเหล่านี้จะเป็นกำลังที่เข้มแข็งของประเทศชาติต่อไป

#### กิจกรรมที่ 4 การพัฒนาความใกล้ชิดผูกพันด้วยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน

กิจกรรมการพัฒนาความใกล้ชิดผูกพันด้วยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน มี

วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกครอบครัวใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้เกิดความผูกพันกันแน่นแฟ้นขึ้น เกษม ดันติผลาชีวะและกุลยา ดันติผลาชีวะ (2540) กล่าวถึงการสร้างเสริมความรักในครอบครัวว่าสมาชิกในครอบครัวควรใช้เวลาแก่กัน มีเวลาที่จะมีความสุข ร่วมกันมีวันพิเศษ มีวันเฉพาะของสมาชิกในครอบครัว การที่สมาชิกครอบครัวได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และรับฟังซึ่งกันและกัน เช่น การกินอาหารร่วมกัน อ่านหนังสือกับลูก ทำงานบ้านด้วยกัน ทำกิจกรรมที่เป็นงานอดิเรก เช่น ชี้อัจฉริยะ เล่นกีฬา ดูโทรทัศน์ หรือ ทำกิจกรรมนอกบ้าน เช่น เดินเล่น ไปชมภาพยนตร์ เดินห้างสรรพสินค้าด้วยกัน เป็นต้น สิ่งต่างๆเหล่านี้มีความสำคัญต่อชีวิตของลูก จะเป็นการเสริมสร้างความสนิทสนมและเสริมสร้างความเชื่อมั่นและความศรัทธาให้เกิดขึ้นในใจลูก (นิคม วรรณราชู, 2542) สอดคล้องกับสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2548) ที่ให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพกับครอบครัว โดยกล่าวว่าการใช้เวลาร่วมกันระหว่างพ่อแม่ลูกเป็นพื้นฐานสำคัญต่อพัฒนาการและความอยู่ดีมีสุขของลูก ถือเป็นเกราะป้องกันลูกที่ดีที่สุดเพราะเมื่อความสัมพันธ์ระหว่างลูกกับครอบครัวแน่นแฟ้น ลูกจะรักพ่อแม่ มีภูมิคุ้มกันและไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุข โดยพ่อแม่สามารถช่วยลูกให้เรียนรู้ถึงชีวิตในสังคมเพื่อให้ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ โดยเด็กเรียนรู้เกี่ยวกับครอบครัวจากเวลาและกิจกรรมในครอบครัว การที่พ่อแม่อยู่พร้อมหน้าในครอบครัว เด็กจะเรียนรู้ความสัมพันธ์ การแบ่งปันและเรียนรู้ที่จะรักผู้อื่น

#### กิจกรรมที่ 5 การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน

กิจกรรมการแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้พัฒนาทักษะการแสดงความรักและความเอื้ออาทรกัน การแสดงออกซึ่งความรักและความ

เอื่ออาหารกัน สามารถทำได้ด้วยคำพูด และ/หรือการกระทำ เช่น การบอกรัก การสัมผัส โอบกอด ซึ่ง อูมาพร ตรังคสมบัติ (2545) กล่าวว่าความรักเป็นความผูกพันทางอารมณ์ที่แสดงออกในด้านการกระทำ คือ การสัมผัส กอดจูบ โดยการแสดงออกถึงความรักของลูกผ่านการสัมผัสที่มีความนุ่มนวล ไม่ว่าจะ เป็นการโอบกอด หรือการจูบที่แก้มของลูก การให้สัมผัสที่นุ่มนวลอยู่เสมอ จะทำให้ลูกรับรู้ทั้งในด้าน ความรู้สึกที่ผ่านการสัมผัสนั้น และยังได้รับรู้ถึงความเป็นห่วงที่พ่อแม่มีกับเขาด้วย (พรรณพิมล หล่อตระกูล, 2549) นอกจากนี้ นิคม วรรณราชู (2542) กล่าวว่า การบอกให้ลูกฟังว่าพ่อแม่มีความรักต่อ ลูกนั้นเป็นการช่วยให้ลูกรู้ ให้เขาได้ยืนด้วยหูเพิ่มขึ้นอีก จะมีอิทธิพลต่อจิตใจของลูกเป็นอย่างมาก และเป็น การช่วยให้เข้าใจว่าความรักของพ่อแม่ต่อเขานั้นเป็นสิ่งยั่งยืนตลอดไป ส่วนในเรื่องการโอบกอด วิทยา นาควัชร (2006) กล่าวว่า การกอดเป็นภาษาที่แสดงออกถึงความรัก ได้อีกอย่างหนึ่ง เพราะการ ลูกกอดจะทำให้บุคคลรู้สึก 1) เป็นคนพิเศษ เป็นคนสำคัญ 2) ได้รับพลังของความรัก คือ ได้รับความ เข้าใจ การยอมรับ ความเห็นอกเห็นใจ การช่วยเหลือ และการให้อภัยกัน เมื่อมีการกอดกันดังกล่าว จะ เป็นการถ่ายเทพลังของความรักดังกล่าวให้ซึ่งกันและกัน และ 3) ลดความรู้สึกว่าเหว่ ขาดความรัก ขาด กำลังใจ ขาดมิตรภาพ สอดคล้องกับนิคม วรรณราชู (2542) กล่าวว่า การโอบกอดลูกเป็นการแสดงออกที่ สำคัญ ลูกจะรู้สึกเป็นสุขและเกิดความอบอุ่นใจ เพราะเขาจะรู้สึกตัวเองปลอดภัยและกำลังได้รับการ ปกป้องจากสิ่งเลวร้ายทั้งปวง การโอบกอดลูกนี้เป็นเสมือนน้ำทิพย์อันวิเศษที่จะช่วยหล่อเลี้ยงให้เด็ก เจริญเติบโตขึ้นมาได้อย่างสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และถือว่าเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการ

#### **กิจกรรมที่ 6 เติมเต็มกำลังใจให้แก่นกันและกัน**

กิจกรรมเติมเต็มกำลังใจให้แก่นกันและกัน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกครอบครัวมีทักษะใน การให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น การปลุกฝังให้บุคคลสามารถให้กำลังใจตนเองและผู้อื่นได้ จะช่วย เสริมสร้างพลังใจและพัฒนาความรักความเข้าใจในการต่อสู้อุปสรรคในชีวิตประจำวันได้อย่างมี ประสิทธิภาพ การที่บุคคลเป็นทั้งผู้ให้และเป็นทั้งผู้ที่ได้รับกำลังใจจากสมาชิกในครอบครัวเป็นเรื่อง สำคัญ เป็นการให้พลังต่อกันเพื่อให้มีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างมีความสุขและเพื่อต่อสู้อุปสรรคต่างๆ ในการ ดำรงชีวิต การให้กำลังใจกันสามารถให้ได้ทั้งจากคำพูดร่วมด้วยท่าทางที่พร้อมที่จะสนับสนุนอยู่เสมอ ชมเชยในสิ่งที่ได้ทำถูกต้องแล้วเสริมในทางบวก ขจัดทางลบ เช่น ไม่คว่ำ ขู่ หรือกล่าวโทษว่าเป็น ความผิด แต่ชี้แนะทางออกหลายทางให้เลือกและให้เขาเลือกเองได้ (สายสุรี จุติกุล, 2540) ส่วน พรรณพิมล หล่อตระกูล (2549) กล่าวว่า การให้กำลังใจกับลูก แสดงให้เห็นว่าพ่อแม่มีความรักและความ เอาใจใส่กับลูกมากเพียงไร เพราะ การที่พ่อแม่จะให้กำลังใจกับลูกได้ แสดงว่าพ่อแม่ต้องสังเกตเห็น ได้ ว่าลูกกำลังมีความตึงเครียด หรือเกิดความไม่สบายใจขึ้น เขากำลังต้องการคนที่อยู่ใกล้ชิดกับเขา คอย ปลอบโยนหรือคอยให้กำลังใจกับเขา

### กิจกรรมที่ 7 การจัดการกับความเครียด

กิจกรรมการจัดการกับความเครียด มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และช่วยกันหาวิธีจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในครอบครัว การให้สมาชิกครอบครัวแลกเปลี่ยนจากประสบการณ์ตรง เรียนรู้และหาวิธีแก้ไขปัญหาาร่วมกัน สมาชิกในครอบครัวจะต้องร่วมมือร่วมใจกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นกับครอบครัวหรือเกิดขึ้นกับสมาชิกคนใดคนหนึ่งของครอบครัว ทุกคนควรมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา ด้วยวิธีการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับสภาพปัญหานั้นๆ การได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การรับรู้ การซักถาม การวางแผน และการลงมือปฏิบัติของสมาชิกในครอบครัวก็จะทำให้ปัญหาลดลงได้ สอดคล้องกับเกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ (2540) กล่าวว่า การสร้างความสงบให้กับครอบครัว การแก้ปัญหาของครอบครัวด้วยสันติวิธี จะทำให้เกิดความสุขของครอบครัว พ่อแม่รักกันลูกก็มีความสุข และ Stinnett, et al., (1999) กล่าวว่าแม้ว่าการประสบปัญหาความทุกข์ยากจะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ แต่ครอบครัวที่มีคุณภาพ ครอบครัวที่เข้มแข็ง จะจัดการได้ดีแม้ในความยากลำบากอย่างที่สุดก็ตาม คนในครอบครัวจะมีความมั่นใจ และไว้วางใจต่อกัน จะร่วมกันต่อสู้กับปัญหาแทนที่จะทอดทิ้งหรือแตกแยกไปคนละทิศละทาง จะให้กำลังใจซึ่งกันและกันและร่วมกันคลี่คลายปัญหาได้ในที่สุด

### กิจกรรมที่ 8 ผูกสัมพันธ์วันแห่งความรัก

กิจกรรมผูกสัมพันธ์วันแห่งความรัก มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้ระลึกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดการสร้างเสริมความรัก ความสุข และสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัว กล่าวคือ เมื่อครอบครัวมีความรัก ความอบอุ่นแล้ว สมาชิกในครอบครัวก็ย่อมจะมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในสังคมได้อย่างเต็มที่ ครอบครัวที่มีความสุขสมาชิกทุกคนในครอบครัวจะต้องมีความรักใคร่กลมเกลียว สนิทฉันท์ ช่วยเหลือเกื้อกูล เอื้ออาทร มีการพุดจาให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน รวมถึงการแสดงความรักที่มีต่อกันอย่างเหมาะสม เพื่อเป็นการสื่อสารให้เห็นว่าสมาชิกแต่ละคนมีความรักและปรารถนาดีต่อกัน ความรักและปรารถนาดีต่อกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ควรเกิดขึ้นในครอบครัว(สำนักนายกรัฐมนตรื, 2539)

### บทที่ 3

#### ระเบียบวิธีวิจัย

#### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบวัดซ้ำ (Repeated measure design) ชนิด 2 กลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล เพื่อศึกษาผลของการให้โปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัวเพื่อป้องกันวัยรุ่นจากสารเสพติด

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ วัยรุ่น ไม่จำกัดเพศ อายุ 11-21 ปี ที่เป็นนักเรียนในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียง และผู้ปกครองของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียง

กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่น ไม่จำกัดเพศ อายุ 11-21 ปี ที่เป็นนักเรียนในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียง และผู้ปกครองของวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียง จำนวน 96 ครอบครัว สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 48 ครอบครัว โดยในกลุ่มทดลองผู้ปกครองมีความสมัครใจ และยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมด้วย

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นคำถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ลำดับที่เกิด สถานภาพสมรสของบิดามารดา จำนวนพี่น้องในครอบครัว และการศึกษาของบิดาและมารดา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติด เป็นแบบสอบถามที่พัฒนาโดย ปิยะดา ละอองปลิว (2546) เป็นมาตรวัดระดับประเมินค่า (rating scale) 4 ระดับ จำนวน 20 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนน ข้อความที่มีความหมายทางบวก มีจำนวน 18 ข้อ ได้แก่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20

จริงมากที่สุด	ให้คะแนน 3 คะแนน
จริงเป็นส่วนใหญ่	ให้คะแนน 2 คะแนน
จริงค่อนข้างน้อย	ให้คะแนน 1 คะแนน
ไม่จริง	ให้คะแนน 0 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ มีจำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 9 และ 18

จริงมากที่สุด	ให้คะแนน 0 คะแนน
จริงเป็นส่วนใหญ่	ให้คะแนน 1 คะแนน
จริงค่อนข้างน้อย	ให้คะแนน 2 คะแนน
ไม่จริง	ให้คะแนน 3 คะแนน

ส่วนที่ 3 โปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยมีขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** ศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวและการสร้างความรักในครอบครัว จากเอกสาร แนวคิดการเรียนรู้และกระบวนการกลุ่มในการทำกิจกรรม แนวคิดเกี่ยวกับการจัดดำเนินการสนทนากลุ่ม รวมถึงศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องของต่างๆ

**ขั้นตอนที่ 2** ใช้การสนทนากลุ่ม (focus group) วิจัยและครอบครัวอาสาสมัคร โดยคัดเลือกจากวัยรุ่นและครอบครัวที่สมัครใจเข้าร่วมสนทนากลุ่ม จำนวน 5 ครอบครัว เพื่อศึกษาถึงลักษณะและวิธีการเสริมสร้างความรักในครอบครัว เพื่อใช้ในการพัฒนา โปรแกรม โดยใช้เวลาดำเนินการสนทนากลุ่มนาน 90 นาที ตามแนวคำถามที่สร้างขึ้น

**ขั้นตอนที่ 3** ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่น จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความรักในครอบครัว (สายสุรี จุติกุล, 2540; อุมพร ตริงคสมบัติ, 2545; สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล, 2546; คุษฎี โยเหลา และคณะ, 2547; โสภา ชปีลมันน์, 2547; Fromm, 1962; Vela, 1996; Goddard, 1999; Stinnett, et al., 1999; Friedman, 2003) การบูรณาการผลการวิจัยที่ผู้วิจัยและคณะศึกษาจากกลุ่มวัยรุ่น ครอบครัว และครู และใช้วิธีการสนทนากลุ่ม (focus group) หลังจากการสังเคราะห์เนื้อหาของโปรแกรมได้ 8 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) ครอบครัวของเรา 2) บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว 3) สร้างความรักในบ้าน ด้วยการสื่อสารที่ดี 4) การพัฒนาความใกล้ชิดผูกพันด้วยใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน 5) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน 6) เติมเต็มกำลังใจให้แก่กันและกัน 7) การจัดการกับความเครียด และ 8) ผูกสัมพันธ์วันแห่งความรัก แล้วนำองค์ประกอบดังกล่าวมาสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว โดยใช้แนวคิดการเรียนรู้และกระบวนการกลุ่มในการทำกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สะท้อนความคิด ช่วยกันสรุป อภิปราย และการประยุกต์เพื่อนำไปปฏิบัติใช้จริง ซึ่งจะทำให้สมาชิกครอบครัวได้เรียนรู้แนวทางการสร้างเสริมความรักในครอบครัว โปรแกรมที่สร้างขึ้นประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่มสำหรับวัยรุ่นและครอบครัว จำนวน 8 กิจกรรม ๆ ละ 60-90 นาที ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้ กิจกรรมที่ 1 ครอบครัวของเรา กิจกรรมที่ 2 บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว กิจกรรมที่ 3 สร้างความรัก

ในบ้าน ด้วยการสื่อสารที่ดี กิจกรรมที่ 4 การพัฒนาความใกล้ชิดผูกพันด้วยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมที่ 5 การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน กิจกรรมที่ 6 เติมเต็มกำลังใจให้แก่กันและกัน กิจกรรมที่ 7 การจัดการกับความเครียด และกิจกรรมที่ 8 ผูกสัมพันธ์วันแห่งความรัก ดังรายละเอียดในภาคผนวก

**ขั้นตอนที่ 4** การหาคุณภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว โดยนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่นและครอบครัวที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 ครอบครัว เพื่อหาความเป็นไปได้ในการใช้ หาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง และปรับแก้ไขโปรแกรมโดยทีมผู้วิจัยก่อนนำไปใช้จริง

**ขั้นตอนที่ 5** การทดสอบโปรแกรม ผู้วิจัยทดสอบโปรแกรมโดยใช้การวิจัยแบบกลุ่มเดียว ทดสอบ ก่อน หลัง และติดตามผล 1 เดือน (one group pretest-posttest-follow up design) โดยใช้แบบวัดการเสริมสร้างความรักในครอบครัว คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยกำหนดคุณสมบัติของวัยรุ่น นำโปรแกรมไปทดสอบกับวัยรุ่นและครอบครัว จำนวน 15 ครอบครัว และทำการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการเสริมสร้างความรักในครอบครัว

#### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

นำแบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด ไปทดลองใช้กับกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ .83

#### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา และผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญในการปกป้อง และคุ้มครองการเข้าร่วมโครงการของกลุ่มตัวอย่างตามหลักจริยธรรมการวิจัยอย่างเคร่งครัด โดยชี้แจงรายละเอียดให้กับวัยรุ่นและครอบครัวทราบอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร และถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการ การเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้จะไม่มีผลต่อผู้เข้าร่วมโครงการแต่อย่างใด โดยคำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างในแบบสอบถามและเอกสารที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมจะถือเป็นความลับ ผลการศึกษาจะถูกนำเสนอในภาพรวมเท่านั้นและสามารถที่จะออกจากโครงการได้เมื่อไม่สมัครใจ ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลจะวิเคราะห์ในภาพรวม ข้อมูลที่ได้จะนำมาใช้ในการวิจัยเท่านั้นและจะทำลายข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ภายใน 1 ปี หลังจากผลงานวิจัยตีพิมพ์เผยแพร่แล้ว

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัวนี้ แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน ระยะก่อนการทดลอง (pre-test) โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และแบบสอบถาม พฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด

#### ขั้นตอนที่ 2 ระยะดำเนินการทดลอง

**2.1 กลุ่มทดลอง** ได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัวจำนวน 8 ครั้งๆละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ประกอบด้วยกิจกรรม 1) ครอบครัวของเรา 2) บทบาทและหน้าที่ ของสมาชิกในครอบครัว 3) สร้างความรักในบ้าน ด้วยการสื่อสารที่ดี 4) การพัฒนาความใกล้ชิดผูกพัน ด้วยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน 5) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน 6) เติมเต็ม กำลังใจให้แก่กันและกัน 7) การจัดการกับความเครียด และ 8) ผูกสัมพันธ์วันแห่งความรัก

**2.2 กลุ่มควบคุม** ได้รับการดูแลปกติจากครอบครัว และได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการ ป้องกันการติดสารเสพติดหลังการติดตามผล 1 เดือน

**ขั้นตอนที่ 3** ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน ระยะหลังการทดลอง (post-test) ด้วยแบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด

**ขั้นตอนที่ 4** ระยะติดตามผล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะ ติดตามผล (follow up-test) ด้วยแบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด 1 เดือนหลังการทดลอง เสร็จสิ้น

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติแจกแจงความถี่ และร้อยละ
2. คำนวณคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด
3. เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดในระยะก่อนการทดลอง หลัง การทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือนระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดย การวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบสองทางวัดซ้ำ (two-way analysis of variance: repeated measure) และเปรียบเทียบราย คู่ด้วยวิธี Bonferroni

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) ชนิดสองกลุ่มวัดก่อนหลังการทดลองและติดตามผล เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัววัยรุ่นนำไปสู่พฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นและครอบครัวจำนวน 96 ครอบครัว เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 48 ครอบครัว ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนมิถุนายนถึงสิงหาคม 2551 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยายและกราฟดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two-way repeated measure ANOVA)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ ลักษณะกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นนักเรียนเพศชาย (ร้อยละ 56.2) อายุ 13 ปี และ 16 ปี (ร้อยละ 35.3 และ 25.0) ตามลำดับ สถานภาพบิดามารดา บิดามารดาอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 77.1) เป็นบุตรลำดับที่ 2 และ 1 (ร้อยละ 41.7 และ 35.3 ตามลำดับ) จำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวน 2 คน (ร้อยละ 41.7) และ 3 คน (ร้อยละ 39.5) และบิดามารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนเพศชาย (ร้อยละ 58.3) อายุ 13 ปี และ 14 ปี (ร้อยละ 33.3 และ 25.0) ตามลำดับ สถานภาพบิดามารดา บิดามารดาอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 64.6) เป็นบุตรลำดับที่ 1 และ 2 (ร้อยละ 45.8 และ 22.9) ตามลำดับ จำนวนสมาชิกในครอบครัว 2 คน (ร้อยละ 39.5) และ 3 คน (ร้อยละ 22.9) และบิดามารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษาเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง ดังรายละเอียดในตารางที่ 1



ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง (n=48)		กลุ่มควบคุม (n=48)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>				
ชาย	27	56.2	20	41.7
หญิง	21	43.8	28	58.3
<b>อายุ</b>				
13	17	35.3	16	33.3
14	8	16.7	12	25.0
15	9	18.8	10	20.8
16	12	25.0	9	18.8
17	2	4.2	1	2.1
<b>ลำดับที่การเกิด</b>				
ลำดับที่ 1	17	35.3	22	45.8
ลำดับที่ 2	20	41.7	11	22.9
ลำดับที่ 3	8	16.7	10	20.8
ลำดับที่ 4	3	6.3	2	4.2
ลำดับที่ 5	0	0	3	6.3
<b>สถานภาพสมรสของบิดามารดา</b>				
อยู่ด้วยกัน	37	77.1	31	64.6
หย่าร้าง	6	12.4	3	6.3
แยกกันอยู่	2	4.2	9	18.7
บิดาเสียชีวิต	3	6.3	5	10.4
<b>จำนวนพี่น้องในครอบครัว</b>				
1 คน	2	4.2	9	18.8
2 คน	20	41.7	19	39.5
3 คน	19	39.5	11	22.9
4 คน	5	10.4	6	12.5
5 คน	2	4.2	3	6.3

**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง(ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง (n=48)		กลุ่มควบคุม (n=48)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>การศึกษาของบิดา</b>				
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	25	52.1	26	54.2
มัธยมศึกษาตอนต้น	5	10.4	10	20.8
มัธยมศึกษาตอนปลาย	12	25.0	5	10.4
อนุปริญญา/ปวช/ปวส	5	10.4	5	10.4
ปริญญาตรี	1	2.1	2	4.2
<b>การศึกษาของมารดา</b>				
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	29	60.4	30	62.5
มัธยมศึกษาตอนต้น	8	16.7	13	27.0
มัธยมศึกษาตอนปลาย	7	14.6	3	6.3
อนุปริญญา/ปวช/ปวส	1	2.1	2	4.2
ปริญญาตรี	2	4.2	0	0

**ส่วนที่ 2** ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด

พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน ในกลุ่มทดลอง เป็น 42.88 (SD=7.83) ,47.40 (SD=5.91) และ 48.13 (SD=7.93) ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดเป็น 43.27 (SD=4.79) , 44.04 (SD=4.60) และ 44.10 (SD=4.41) ตามลำดับ ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติดและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	Mean	SD
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	42.88	7.83
	หลังการทดลอง	47.40	5.91
	ติดตามผล	48.13	7.93
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	43.27	4.79
	หลังการทดลอง	44.04	4.60
	ติดตามผล	44.10	4.41

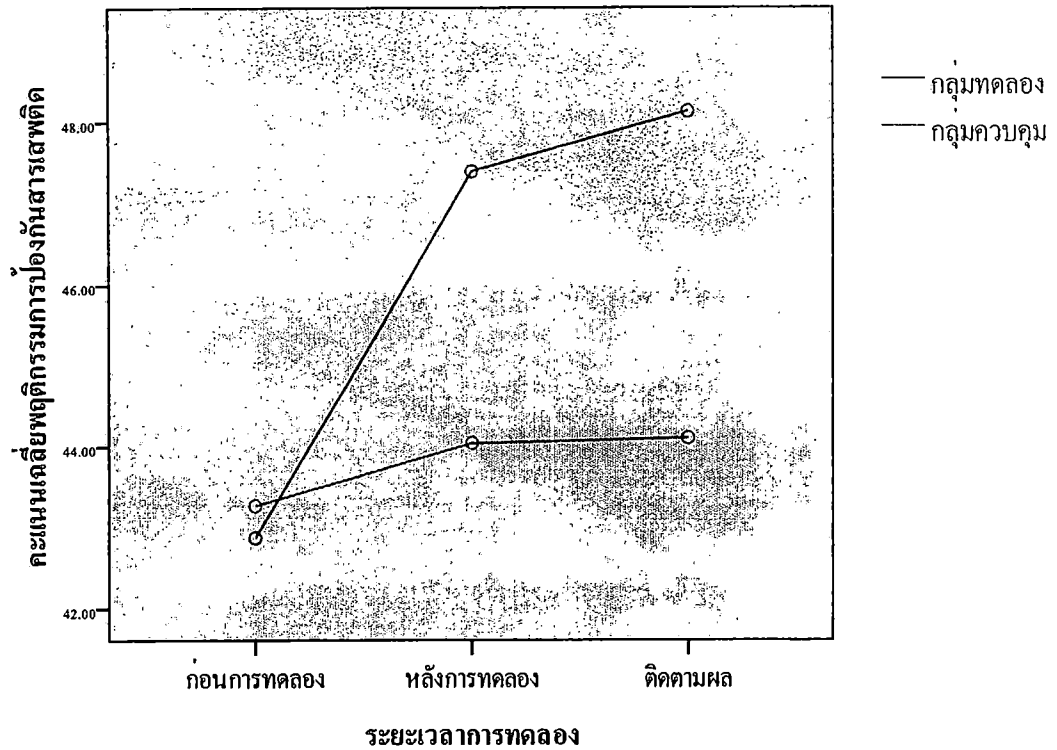
**ส่วนที่ 3** การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติดในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two-way repeated measure ANOVA)

พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติดในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกัน หรือกลุ่มมีอิทธิพลต่อค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติดที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F_{1,94} = 4.74, p = .03$ ) และค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้น และระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ( $F_{2,188} = 17.96, p < .001$ ) และปฏิสัมพันธ์กันระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติดในแต่ละช่วงเวลาที่วัดมีผลต่อค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F_{2,188} = 9.31, p < .001$ ) ดังรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

Source of variation	SS	df	MS	F	P-value
Between Subject					
Group	389.67	1	389.67	4.74	.03
Error	7723.05	94	82.16		
Within Subjects					
Time	525.08	2	262.54	17.96	<.001
Time x Group	272.11	2	136.06	9.31	<.001
Error	2748.81	188	14.62		

เมื่อมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ผู้วิจัยจึงนำเสนอแผนภาพรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ โดยนำเสนอรูปแบบกราฟ จากแผนภาพที่ 1 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดไม่แตกต่างกัน ส่วนในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล 1 เดือน มีการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันสารเสพติด โดยกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดต่ำกว่ากลุ่มทดลอง แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลต่อคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันสารเสพติด ทำให้คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดของกลุ่มทดลองสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุม



แผนภาพที่ 1 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรป้องกันสารเสพติด

เนื่องจากพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยจึงทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง พบว่าในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรป้องกันสารเสพติดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน ส่วนคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรป้องกันสารเสพติดในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังผลในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Source of Variation	<i>Df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
ก่อนการทดลอง				
Between Groups	1	3.76	3.76	.09
Within Groups	94	3962.73	42.16	
หลังการทดลอง				
Between Groups	1	270.01	270.01	9.62*
Within Groups	94	2637.40	28.06	
ระยะติดตามผล				
Between Groups	1	388.01	388.01	9.42*
Within Groups	94	3871.73	41.19	

\* $p < .05$

จากการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาการทดลองดังผลตามตารางที่ 5 พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกำบังกันสารเสพติดในกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ.05 ส่วนในกลุ่มทดลอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกำบังกันสารเสพติด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ามีอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงนำมาเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีการ Bonferroni พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกำบังกันสารเสพติดในกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกำบังกันสารเสพติดในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังรายละเอียดในตารางที่ 6

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Source of Variation	df	SS	MS	F
กลุ่มทดลอง				
Time	2	776.51	388.26	15.08*
Error	94	2420.15	25.75	
กลุ่มควบคุม				
Time	2	20.68	10.34	2.96
Error	94	328.65	3.50	

\*  $p < .05$

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดของกลุ่มทดลองด้วยการทดสอบเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการ Bonferroni

ระยะ	ค่าเฉลี่ย	ผลต่างของค่าเฉลี่ย		
		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล
ก่อนทดลอง	42.88		4.52*	5.25*
หลังทดลอง	47.40			.73
ติดตามผล	48.13			

\*  $p < .05$

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) ชนิด 2 กลุ่ม วัดก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือนนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้โปรแกรมการเสริมสร้างความรักเพื่อพิทักษ์วัยรุ่นไทยจากสารเสพติด กลุ่มตัวอย่างคือวัยรุ่นและครอบครัวจำนวน 96 ครอบครัว สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 48 ครอบครัว โดยกลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมการเสริมสร้างความรักจำนวน 8 ครั้งๆละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ประกอบด้วยกิจกรรม 1) ครอบครัวของเรา 2) บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว 3) สร้างความรักในบ้าน ด้วยการสื่อสารที่ดี 4) การพัฒนาความใกล้ชิดผูกพันด้วยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน 5) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน 6) เติมเต็มกำลังใจให้แก่กันและกัน 7) การจัดการกับความเครียด และ 8) ผูกสัมพันธ์วันแห่งความรัก ประเมินผลโปรแกรมด้วยแบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ โดยวัด 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา และวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ ทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่ด้วย Bonferroni

#### สรุปผลการวิจัย

##### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นนักเรียนเพศชาย อายุ 13 ปี และ 16 ปี สถานภาพบิดามารดา บิดามารดาอยู่ด้วยกัน เป็นบุตรลำดับที่ 2 และ 1 จำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวน 2 คน และ 3 คน ตามลำดับ และบิดามารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนเพศชาย อายุ 13 ปี และ 14 ปี ตามลำดับ สถานภาพบิดามารดา บิดามารดาอยู่ด้วยกัน เป็นบุตรลำดับที่ 1 และ 2 จำนวนสมาชิกในครอบครัว 2 คน และ 3 คน ตามลำดับ และบิดามารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษาเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

##### ส่วนที่ 2 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่

พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน ในกลุ่มทดลอง เป็น 42.88 (SD=7.83), 47.40 (SD=5.91) และ 48.13 (SD=7.93) ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่เป็น 43.27 (SD=4.79), 44.04 (SD=4.60) และ 44.10 (SD=4.41) ตามลำดับ และจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ และทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่ด้วย Bonferroni พบว่า



1. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติดในกลุ่มทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1

2. ในกลุ่มทดลองคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติดในระยะก่อนการทดลองแตกต่างกับระยะหลังการทดลอง และแตกต่างกับระยะติดตามผล 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกับระยะติดตามผล 1 เดือน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2

3. มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติด ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3

### อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐาน ดังนี้

1. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติดในกลุ่มทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมใน โปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัวทั้ง 8 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรม 1) ครอบครัวของเรา 2) บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว 3) สร้างความรักในบ้าน ด้วยการสื่อสารที่ดี 4) การพัฒนาความใกล้ชิดผูกพันด้วยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน 5) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน 6) เติมเต็มกำลังใจให้แก่กันและกัน 7) การจัดการกับความเครียด และ 8) ผู้สัมพันธ์วันแห่งความรัก โดยใช้แนวคิดการเรียนรู้และกระบวนการกลุ่มในการทำกิจกรรม ซึ่งเน้นพัฒนาความรู้ ทักษะ และเจตคติที่สำคัญที่เกี่ยวกับความรักในครอบครัว ในการพัฒนาความรู้ ผู้วิจัยใช้วิธีการถาม-ตอบ การสะท้อนคิด การอภิปรายเป็นหลัก ในการพัฒนาทักษะ ผู้วิจัยใช้วิธีการให้ทำกิจกรรมกลุ่ม การฝึกปฏิบัติกิจกรรมเป็นหลักและร่วมกับการอภิปราย สำหรับการพัฒนาเจตคติใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การคิดพิจารณาไตร่ตรอง การทบทวนประสบการณ์ การแสดงบทบาทสมมติ การทดลองปฏิบัติ การอภิปราย ฯลฯ สมาชิกได้มีโอกาสใกล้ชิดและได้มีเวลาเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน นำไปสู่ความรู้สึกความพึงพอใจ และความผูกพัน ความมั่นใจในสวัสดิภาพของครอบครัวท่ามกลางความรู้สึกถึงความเป็นครอบครัวเดียวกัน (Stimnett, et al.,1982 cited in Schlesinger, 1998) ซึ่งตรงกับข้อสรุปของสำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด (2553) ว่าลักษณะครอบครัวที่ดี ที่เป็นเกราะป้องกันภัยยาเสพติด ได้แก่ ครอบครัวที่ให้ความอบอุ่นกับลูก มีเวลาได้ถามสารทุกข์สุขดิบของกันและกัน ให้เวลาเมื่อลูกต้องการ สนใจและชื่นชมเมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ดี เป็นที่ปรึกษาได้เมื่อลูกมีปัญหา ฝึกให้ลูกเผชิญกับความรู้สึกไม่สมหวังเสียบ้าง หากสิ่งทีลูกต้องการเป็นสิ่งที่พ่อแม่อนุญาตให้ทำไม่ได้ สนับสนุนให้ลูกทำในสิ่งที่ลูกมีความสามารถพอที่จะทำได้ มีการกำหนด

ระเบียบ ฝึกรวินัยในครอบครัว ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ในขณะที่เดียวกันก็ให้อิสระกับลูก ภายในขอบเขตที่เหมาะสม มีการปฏิบัติต่อลูกสม่ำเสมอ ไม่ใช่อารมณ์เป็นที่ตั้งการปฏิบัติเช่นนี้จะช่วยให้ลูกสามารถควบคุมตัวเอง เลียนแบบการใช้อารมณ์วิธีการแก้ปัญหา รวมถึงเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความหนักแน่นเพียงพอที่จะไม่เลือกใช้นิสัยไม่ดี เมื่อเขาต้องเผชิญกับความเครียด งานวิจัยนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของสุกมา แสงเดือนฉาย (2541) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างพลัง เพื่อป้องกันการติดยาของผู้เสพแอมเฟตามีนที่เข้ารักษาในโรงพยาบาลรัฐญวณารักษ์ จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 14 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 16 คน กลุ่มทดลองเข้า โปรแกรมการสร้างพลัง โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม เก็บข้อมูลด้วย แบบสอบถาม 3 ครั้งคือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ภายหลังจากทดลอง ผู้เสพแอมเฟตามีนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการป้องกันการเสพยาแอมเฟตามีนซ้ำ สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญ

2. ในกลุ่มทดลองคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรป้องกันสารเสพติดในระยะก่อนการทดลอง แตกต่างกับระยะหลังการทดลอง และแตกต่างกับระยะติดตามผล 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนระยะหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกับระยะติดตามผล 1 เดือน อธิบายได้ว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัวที่สร้างขึ้นนี้ เป็นโปรแกรมที่มีแนวปฏิบัติที่ชัดเจน แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นหลังจากนำกิจกรรมไปฝึกฝน ไปใช้ประโยชน์ได้จริงในสถานการณ์ต่างๆ และเนื่องจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมใน โปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัวทั้ง 8 กิจกรรมๆละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมระยะเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม 2 เดือน บรรยากาศในการทำกิจกรรม เอื้อให้สมาชิกในครอบครัวได้มีโอกาสพูดคุยกัน ได้แสดงความคิด ความรู้สึก ทำให้แต่ละครอบครัวเริ่มมีความเข้าใจกันและกัน เข้าใจพฤติกรรม การกระทำของตนเอง และครอบครัวมากขึ้น เรียนรู้ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ และทำอย่างไรที่จะไม่ให้เกิดสภาพปัญหาที่ซ้ำมาอีก ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวได้พัฒนาทักษะในด้านการรับความรู้สึก การแสดงความรู้สึก การตระหนักรู้เกี่ยวกับการแสดงออกทั้งทางด้านคำพูดและการกระทำ การสื่อความต้องการและความรู้สึกให้สมาชิกอื่นในครอบครัวรับรู้ เกิดความเข้าใจนำไปสู่การปฏิบัติ ทำให้ผู้รับการฝึก โปรแกรมฯ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และพัฒนาทักษะให้ดีขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ทำให้ครอบครัวมีความผูกพัน ใกล้ชิดสนิทสนม มีชีวิตชีวามากขึ้น (Nichols & Schwartz, 2001) สอดคล้องกับการศึกษาของปิยดา ละอองปลิว (2546) พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัว การตระหนักรู้ในตนเอง ส่งผลต่อพฤติกรรมกรป้องกันสารเสพติด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้การที่สมาชิกในครอบครัวได้เรียนรู้บทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัว ว่าแต่ละคนมีบทบาทหน้าที่อย่างไรในครอบครัว และสามารถปฏิบัติตนตาม บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบได้อย่างเหมาะสม ช่วยส่งเสริมบทบาทของกันและกัน ตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้ จะส่งผลให้ครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เกิดความอบอุ่น เกิดการอยู่

ร่วมกันอย่างเป็นสุข (สายสุรี จุติกุล, 2540) ซึ่งความรัก ความอบอุ่นที่เกิดขึ้นนี้เป็นเกราะป้องกัน เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการป้องกันตัวเองจากการใช้สารเสพติด (สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด, 2553) งานวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของสุกมา แสงเดือนฉาย (2541) พบว่า ภายหลังจากทดลอง ผู้เสพแอมเฟตามีนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการป้องกันการเสพแอมเฟตามีนซ้ำ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ

3. มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การป้องกันสารเสพติด กล่าวคือวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองส่งผลร่วมกัน โดยพบว่าในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ส่วนในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล 1 เดือน มีการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด โดยกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดต่ำกว่ากลุ่มทดลอง แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลต่อคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด ทำให้คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดของกลุ่มทดลองสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสองมีกิจกรรมที่แตกต่างกัน คือกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมใดๆ ในขณะที่วัยรุ่นในกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว ได้เรียนรู้ทักษะต่างๆ ทั้งเรื่องการสื่อสาร การจัดการกับปัญหาในครอบครัว ฝึกทักษะการให้กำลังใจ เป็นต้น นอกจากนี้วัยรุ่นที่เข้ากลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์กัน การมีปฏิสัมพันธ์ในลักษณะกระบวนการกลุ่ม ทำให้เกิดความเข้าใจตนเอง ความต้องการและได้รู้จักตัวตนของตนเอง ได้ทดลองปฏิบัติ ส่งผลให้สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน เจริญเติบโตภายใต้ประสบการณ์ที่ดีสำหรับการเกิดความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว เกิดแรงจูงใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสม นำไปสู่การเกิดพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด

จะเห็นได้ว่าการทำกิจกรรมสร้างเสริมความรักในครอบครัว จะเป็นแนวทางในการนำไปสู่การเรียนรู้การปฏิบัติของครอบครัวที่จะสร้างให้เกิดความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว และสามารถนำการเรียนรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมไปใช้ในครอบครัว ได้แก่ การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน การเรียนรู้บทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัว การให้กำลังใจให้แก่กันและกัน การแสดงออกถึงความชื่นชม พுகชมเชย ให้คุณค่าสมาชิกในครอบครัว การใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน ครอบครัวยุคใหม่เวลาให้แก่กันและกัน จะทำให้สมาชิกในครอบครัวได้สร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การสื่อสารที่ดีทั้งด้านคำพูดและการกระทำ การจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในครอบครัว ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญส่งผลให้เกิดความรัก ความผูกพันซึ่งกันและกัน อย่างไรก็ตามการกระตุ้นให้มีพฤติกรรมสร้างเสริมความรักอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้เกิดการ

กระทำที่กลายเป็นพฤติกรรมปกติของครอบครัว และนำไปสู่การเพิ่มภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจของวัยรุ่น ให้พ้นจากอันตรายและภัยต่างๆ รวมถึงเป็นปราการป้องกันพฤติกรรมการใช้สารเสพติด

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรนำโปรแกรมเสริมสร้างความรักในครอบครัวไปขยายผลในการส่งเสริมการแสดงความรักต่อกันของบุคคลในครอบครัวกับกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด กลุ่มวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว
2. สถาบันการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลวัยรุ่น สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้บูรณาการในการจัดการเรียนการสอนทั้งในและนอกห้องเรียน
3. สถาบันการศึกษาที่มีนักเรียนวัยรุ่น ควรส่งเสริมให้จัดกิจกรรมส่งเสริมสถาบันครอบครัวเพื่อเสริมสร้างให้เกิดความรักในสถาบันครอบครัวให้มีคุณภาพยิ่งขึ้นและต่อเนื่อง

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำวิจัยซ้ำเพื่อทดสอบโปรแกรมเสริมสร้างความรักในครอบครัวในระยะยาว เช่น ระยะ 3 เดือน ระยะ 6 เดือน เพื่อยืนยันผลการวิจัย
2. การศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดการเสริมสร้างความรักในครอบครัวมีเฉพาะวัยรุ่น จึงควรศึกษาเพิ่มโดยใช้แบบสอบถามนี้ทั้งในวัยรุ่น บิดาหรือมารดาด้วย
3. ควรศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างความรักในครอบครัวที่มีต่อตัวแปรอื่น เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหาเรื่องการควบคุมอารมณ์ กลุ่มวัยรุ่นที่เสพยาเสพติด เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่หลากหลาย

## เอกสารอ้างอิง

เกษม ตันติผลาชีวะ. (2540). “ความรักกับสุขภาพจิต.” *วารสารไกล่หมอ*, 24(2), 71-72.

เกษม ตันติผลาชีวะและกฤษยา ตันติผลาชีวะ. (2540). สุขภาพจิตในครอบครัว. ใน *การพัฒนาครอบครัว* (หน้า 209–240). กรุงเทพฯ: คณะอนุกรรมการด้านครอบครัว สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี.

คณะอนุกรรมการพัฒนาครอบครัวและแก้ไขความรุนแรงต่อเด็กและสตรี ในคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ, สำนักปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี. (2541). *นโยบายและแผนงานในการพัฒนาสถาบันครอบครัว*. กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์.

จินตนา ตั้งวรพงษ์ชัย และ รัชนิบูล เศรษฐภูมิรินทร์. (2539). บทบาทบิดาในการส่งเสริมสุขภาพจิตบุตรวัยรุ่นในชุมชนแออัด เขตเทศบาลเมือง จังหวัดขอนแก่น. *รายงานการวิจัย*. ขอนแก่น: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ชื่นฤทัย กาญจนะจิตราและคณะ. (2549). *สุขภาพคนไทย 2549*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้แผนงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ.

ชูทิศย์ ปานปรีชา. (2542). โรคขาดความรัก. *ชีวจิต*, 1(8), 50-52.

คุณฎี โยเหลา, งามตา วนินทานนท์, ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา และ ทศนา ทองภักดี. (2545). ความเข้มแข็งของครอบครัว : ครอบครัวสุขภาพดี. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 8(1), 1–10.

คุณฎี โยเหลาและคณะ. (2547). ความเข้มแข็งของครอบครัว: ครอบครัวสุขภาพดี. ใน *รวมบทความคัดสรรเนื่องในวาระครบรอบวันสถาปนา 49 ปี สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ* (หน้า 91-99). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ทีมงานนิตยสารครัว. (2549). อาหารใจ. วันที่ค้นข้อมูล 15 มิถุนายน 2549, เข้าถึงได้จาก <http://www.childthai.org/cic/c104.htm>

นิคม วรรณราชู. (2542). *อบรมบ่มนิสัยลูกด้วยความรัก*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์ จำกัด

นิคม วรรณราชู. (2544). *ครอบครัว: พ่อแม่คือผู้นำ*. กรุงเทพฯ : ส.เอเซียเพรส

ปิยดา ละอองปลิว. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวัดผลการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2549). *ความรักกับการพัฒนาลูก*. วันที่ค้นข้อมูล 15 มิถุนายน 2549, เข้าถึงได้จาก <http://www.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapc/>.

พิชิตพงษ์ อริยะวงศ์. (2545). กลไกทางจิตและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่ถูกจับเนื่องจากเสพยาบ้า. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 10 (1), 20-29.

โพธิพันธ์ พานิช. (2544). *การสร้างครอบครัวไทยให้มีความสุข*. กรุงเทพฯ : สมาคมผู้ปกครองและครูวิทยาลัยนาฏศิลป์.

ภาวดี อยู่ประเสริฐ. (2540). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ลาดทองใบ ภูอภิรมย์. (2530). *บทบาทของครอบครัวในการป้องกันการติดยาเสพติด*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

วชิราภรณ์ ศรีเบญจกุล. (2543). *ปัจจัยของครอบครัวต่อการเสพยาบ้าในทัศนะของวัยรุ่น : ศึกษาเฉพาะกรณี โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จ.นนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วิทยา นาควัชระ (2006). *พลัง...ของการกอด*. *บทความเกี่ยวกับปัญหาครอบครัว*. วันที่ค้นข้อมูล 15 มิถุนายน 2549, เข้าถึงได้จาก

<http://www.clinicrak.com/messages/viewmessage.php?id=5011&maintype=บทความเกี่ยวกับปัญหาครอบครัว>.

ศิริรัตน์ ธัญญกุลสัจจา. (2542) *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพ การรับรู้เกี่ยวกับสารเสพติดและ ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด กับพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ที่เข้ารับการบำบัดรักษาในศูนย์บำบัดรักษา ยาเสพติดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *จิตวิทยาชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2. วัยรุ่น-วัยสูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่8). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศิริรัตน์ แอดสกุล. (2546). *ครอบครัว : สารน่ารู้* (พิมพ์ครั้งที่3). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิริโรตม์ โสวัฒนณะ. (2545). *สภาพครอบครัวและวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่เด็กได้รับจากพ่อแม่ ผู้ปกครองกับพฤติกรรมของเยาวชนไทย : กรณีศึกษาของเยาวชนคนเก่ง ดี มีสุข และเยาวชนที่ติดยาเสพติด*. คณะกรรมการวิจัยการศึกษาการศาสนาและการวัฒนธรรม กระทรวงศึกษาธิการ.

ศุภจักรีย์ จันทนา. (2548). *สร้างความรัก(ดี)ให้ลูกผ่านสมอง*. *ดวงใจพ่อแม่*, 10 (112), 102-109.

สงวน ธานี, อภรณ์ ตีนาน, และชนิดดา แนบเกษร. (2548). ความหมายของความรักในมุมมองของครู ผู้ปกครอง วัยรุ่นที่ติดสารเสพติด และวัยรุ่นที่ไม่ติดสารเสพติด. *วารสารสุศึกษา*, 28(100), 84-101.

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล. (2546). *การพัฒนาดัชนีความอยู่ดีมีสุขด้านชีวิตครอบครัวสำหรับประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล.

สายฤดี วรกิจ โภคาทร. (2532). รักนั้นฉันใด. *วิทยจารย์*, 87(2): 12-16.

สายสุรี จุติกุล. (2540). ความรักความอบอุ่นในครอบครัว. ใน *การพัฒนาครอบครัว* (หน้า 15-24) (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: คณะอนุกรรมการด้านครอบครัว สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี.

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2548). *อยู่ด้วยกันวันอาทิตย์ : คู่มือการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพกับครอบครัว*. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2544). *ประมาณการจำนวนนักเรียน-นักศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด : กรณีศึกษาตัวอย่างนักเรียน-นักศึกษาจากสถาบันการศึกษาทุกสังกัดทั่วประเทศ*. วันที่ค้นข้อมูล 10 มีนาคม 2550, เข้าถึงได้จาก <http://www.oncb.go.th/c2-research.htm>

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2552). *สถานการณ์ยาเสพติดประกอบการจัดทำแผนปี ๒๕๕๓*. กรุงเทพมหานคร : สำนักยุทธศาสตร์

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2551). *เผย 10 ลักษณะเด็กเสี่ยงติดยา ดันต่อหลักปัญหาครอบครัว*. วันที่ค้นข้อมูล 10 มีนาคม 2552, เข้าถึงได้จาก <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=195985>

สำนักนายกรัฐมนตรี. (2539). *นโยบายและแผนงานในการพัฒนาสถาบันครอบครัว*. มปท.

สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด. (2553). *คู่มือพ่อแม่ ผู้ปกครอง รู้ทันปัญหายาเสพติด "ล้อมรั้วให้ครอบครัว ล้อมรั้วป้องกันยาเสพติด"*. สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.

สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ. (2541). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมในการป้องกันการติดสารเสพติดของนักเรียนมัธยมปลายในประเทศไทย*. รายงานการวิจัย. สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ.

สุกมา แสงเดือนฉาย. (2541). *ประสิทธิผลของการสร้างพลังเพื่อป้องกันการติดยาของผู้เสพแอมเฟตามีนที่เข้ารักษา ในโรงพยาบาลรัฐญารักษ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.*

สุชา จันทร์เอม (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.*

สุรชาติพิท รัชชพงษ์ (2544). *ครอบครัวอบอุ่น. ในสองทศวรรษแห่งการพัฒนาแม่และเด็ก มูลนิธิเด็กอ่อนในสลัม ฉบับวันที่ 22 มิถุนายน 2544 (หน้า 93). วันที่ค้นข้อมูล 15 มิถุนายน 2549, เข้าถึง ได้จาก <http://www.childthai.org/cic/cd006.htm>*

สุพัตรา สุภาพ. (2536). *สังคมและวัฒนธรรมไทยค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.*

สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2542). *พัฒนาการบุคคล: แบบแผนของครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดู นั้นสำคัญไฉน. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, 22 (4), 81-89.*

โสภา ขปีถมนัน (2547). *ครอบครัว : ปัจจัยปกป้องและผลักดันปัญหาเสพติดของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย.*

โสภา ชูพิกุลชัย ขปีถมนัน พรณี ศรียุทธศักดิ์ และจารุวรรณ ธรรมวิทย์. (2533). *การศึกษาการแพร่ระบาดของสารเสพติดในเด็กและเยาวชนย่านชุมชนแออัด: ศึกษาเฉพาะกรณีในเขตกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย. สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์.*

อมราวดี ณ อุบล. (2544). *สุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน. วิทยาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.*

อรอนงค์ ทรงสกุล. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน, มโนภาพแห่งตนและการสนับสนุน ทางสังคมกับการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.*

อัญชลี ศิลาเกษ, กัลยา อันชื่น และวัชรภรณ์ ลือไชสงค์ . (2539). *ลักษณะความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมในเขตเมืองอุบลราชธานี. รายงานการวิจัย.*

อุบลราชธานี: โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ อุบลราชธานี กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

อารี ต้นท์เจริญรัตน์. (2539). *ความรักตามหลักจิตวิทยา. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 1(1), 42-47.*

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2540). *จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว (Family therapy and family counseling). กรุงเทพฯ: เพ็องฟ้า ฟรินติ้ง.*

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2545). *จิตวิทยาชีวิตคู่และการบำบัดคู่สมรส. กรุงเทพฯ: ชันดำการพิมพ์.*



อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ. (2549). *การสร้างเสริมสุขภาพครอบครัวไทย*. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

เอ็ม สก็อต เบค; แพล โดยวิทยากร เชียงกูล. (2538). *ความรักในทัศนะใหม่*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ปรัชญา.

Amato, P.R., & Fowler, F. (2002). Parenting practices, child adjustment, and family diversity. *Journal of Marriage and Family*, 64, 703–716.

Best, B. (2003). "Some philosophizing about love." [On-line] Available: Retrieved March 10, 2007, from <http://www.benbest.com/philosophy/philove.html>.

Bowlby J. (1953). *Child Care and the Growth of Love*. Baltimore: Penguin Books Inc.

Brink, P. J. & Wood, M.J. (1998). *Advanced design in nursing research (2<sup>nd</sup> ed.)*. Thousands Oaks, CA: Sage Publications.

Deslandes. R., & Bertrand, R. (2005). Motivation of parent involvement in secondary-level schooling. *The Journal of Educational Research*, 98, 164-175.

Emery, R.E & Oltmanns, T.F. (2000). *Essentials of Abnormal Psychology*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Friedman, M. M. , Bowben, V.R., & Jones, E.G. (2003). *Family nursing research theory and practice (5<sup>th</sup> ed.)*. New Jersey: Prentice Hall.

Fromm, E. (1962). *The art of loving*. New York: Harper & Row Publishers.

Goddard, H.W. (1999). "Building family strengths." [On-line] Available: Retrieved March 10, 2007, from <http://www.fww.org/articles/misc/0512f.htm>.

Grohol, J.M. (1999). "Life, love, & meaning: Making sense of it all." [On-line] Available: Retrieved March 10, 2007, from <http://psychcentral.com/archives/n102299.htm>.

Holkup, P.A. (1998). Our parents, our children, ourselves: A therapy group to facilitate understanding of intergenerational behavior patterns and to promote family healing. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 36(2), 20-26.

King, U. (2004). Theories of Love: Sorokin, Teilhard, and Tillich. *Zygon*, 39(1), 77-102.

Kornblum, W., Julian, J., & Smith, C.D. (1995). *Social Problems*. (8<sup>th</sup> ed.). New Jersey:

National Institute on Drug Abuse. (1999). *Principles of Drug Addiction Treatment: A Research-Based Guide*. NIH publication no. 99-4180. Rockville, MD: National Institutes of Health.

Nichols, M.P., & Schwartz, R.C. ( 2001 ). *Family therapy*. Boston : Pearson Education Company.

Olson, D.H., Gorall, D.H. (2003). Circumplex Model of Marital and Family Systems. In *Normal Family process.*, p.541-547. Walsh,F.(editor). (3 rd edition.). New York: Guilford. Prentice-Hall, Inc.

Scheer, S.D., & Unger, D.G. (1998). Russian adolescents in the era of emergent democracy: The role of family environment in substance use and depression. *Family Relation*, 47(3), 297-303.

Schlesinger, B. (1998). *Strengths in families: Accentuating the positive*. Vancouver BC: Vanier Institute of the Family, University of Toronto.

Sheldon, S.B., & Epstein, J.L. (2005). Involvement counts: Family and community partnerships and math achievement. *Journal of Educational Research*, 98, 196-206.

Stinnett, N., Beam, J., Beam, A., & Stinnett, N. (1999). *Fantastic families: 6 Proven steps to building a strong family*. LA. West Monroe: Howard Publishing Co.

Sullivan, E.J. (1995). *Nursing Care of Clients with Substance Abuse*. St. Louis: Mosby-Year Book, Inc.

Vela, D.G. (1996). *The role of religion / spirituality in building strong families respondents' perceptions: A qualitative, grounded theory*. A Dissertation presented to University of Lincoln – Nebraska.

Wong, P.T.P. (1999). "A positive psychology of love." [On-line] Available: Retrieved March 10, 2007, from <http://www.meaning.ca/articles/presidents-column/psychology-love-june03.htm>.

## ภาคผนวก

เลขที่แบบสอบถาม.....

### แบบสอบถาม

ชื่อเรื่องวิจัย ศึกษาผลของการให้โปรแกรมการเสริมสร้างความรักเพื่อพิทักษ์วัยรุ่นไทยจากสารเสพติด  
คำชี้แจง แบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นและบิดามารดา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติด

ในการตอบคำถามของแบบสอบถามนี้ คำตอบของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับจึงขอให้ท่านสบายใจในการตอบคำถาม และผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่ตอบคำถามมา ณ โอกาสนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่นและบิดามารดา

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย  ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1.เพศ  ชาย  หญิง

2.อายุ (นับเฉพาะจำนวนปีเต็ม คัดเดือนและวันทิ้งไป)

13 ปี

14 ปี

15 ปี

16 ปี

3.บิดามารดาของท่าน

อยู่ด้วยกัน

หย่าร้าง

แยกกันอยู่

บิดาเสียชีวิต

มารดาเสียชีวิต

3.ท่านมีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกันทั้งหมดกี่คน (รวมตัวท่านด้วย)

1 คน

2 คน

3 คน

4 คน

มากกว่า 4 คน (โปรดระบุ).....คน

4.ท่านเป็นบุตรลำดับที่เท่าไรของบิดามารดา

ลำดับที่ 1

ลำดับที่ 2

ลำดับที่ 3

ลำดับที่ 4

มากกว่าลำดับที่ 4 (โปรดระบุ).....

5.บิดาของท่านจบการศึกษาสูงสุดชั้นใด

ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า

มัธยมศึกษาตอนต้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย

อนุปริญญา/ป.วช/ป.วส

ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

สูงกว่าระดับปริญญาตรี

6.มารดาของท่านจบการศึกษาสูงสุดชั้นใด

ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า

มัธยมศึกษาตอนต้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย

อนุปริญญา/ป.วช/ป.วส

ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

สูงกว่าระดับปริญญาตรี

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการป้องกันสารเสพติด

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียนเพียงช่องเดียว

ข้อที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง เป็น ส่วน ใหญ่	จริง ค่อนข้าง น้อย	ไม่จริง
1	ข้าพเจ้าไม่คบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเกเร				
2	ข้าพเจ้าไม่เที่ยวกลางคืน				
3	ข้าพเจ้าไม่เข้าแหล่งสถานเริงรมย์				
4	ข้าพเจ้าระมัดระวังในการคบเพื่อน				
5	ข้าพเจ้าพยายามห่างไกลสารเสพติด				
6	ข้าพเจ้าปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยาทุกครั้ง				
7	ข้าพเจ้าไม่มั่วสุมกับผู้เสพยาเสพติด				
8	หลังเลิกเรียนข้าพเจ้าจะกลับบ้านทันที				
9	ข้าพเจ้าหนีออกจากบ้านเมื่อไม่สบายใจ				
10	ข้าพเจ้าทราบถึงอันตรายของสารเสพติด				
11	ข้าพเจ้าใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง				
12	ข้าพเจ้าแนะนำเพื่อนที่ติดสารเสพติดให้ไปรักษา				
13	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการเชิญชวนให้ลองใช้ยาของคนแปลกหน้า				
14	ข้าพเจ้าปฏิบัติตนให้มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี				
15	ข้าพเจ้าเตือนเพื่อนเรื่องอันตรายของสารเสพติด				
16	ข้าพเจ้าเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของบิดามารดา				
17	ข้าพเจ้าเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของครู – อาจารย์				
18	ข้าพเจ้าดื่มสุราเพื่อคลายความเครียดและความวิตกกังวล				
19	ข้าพเจ้าไม่เคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เมื่อไปสังสรรค์กับเพื่อน				
20	เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจข้าพเจ้าจะปรึกษาบิดามารดา ผู้ปกครองหรือครู-อาจารย์				

### เอกสารคำอธิบาย/คำชี้แจงแก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

เนื่องด้วยดิฉัน นางสาวสงวน ธาณี อาจารย์สังกัดกลุ่มวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาผลของการให้โปรแกรมการเสริมสร้างความรักเพื่อพิทักษ์วัยรุ่นไทยจากสารเสพติด มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความรัก ความเข้าใจ และความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่น และพ่อแม่ และเพื่อประเมินประสิทธิผลและประสิทธิภาพการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความรักเพื่อพิทักษ์วัยรุ่นจากสารเสพติด ซึ่งจะนำไปสู่การป้องกันวัยรุ่นจากสารเสพติด

ดิฉันใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ โดยท่านจะได้เข้าร่วมในกิจกรรมที่จัดขึ้นของโปรแกรมการเสริมสร้างความรักเพื่อพิทักษ์วัยรุ่นไทยจากสารเสพติด ซึ่งเข้าร่วมทั้งหมด 8 ครั้งๆละประมาณ 60-90 นาที โดยท่าน/ครอบครัวจะได้รับการจ่ายค่าตอบแทน 100 บาทต่อครั้งของการเข้าร่วมในโปรแกรม การเข้าร่วมในกิจกรรมที่จัดขึ้นจะไม่มีผลกระทบที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางร่างกาย และ “หากกิจกรรมใดที่ก่อให้เกิดความเครียดและก่อให้เกิดความอึดอัดไม่สบายใจผู้วิจัยจะยุติกิจกรรมนั้นทันที”

การเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ของท่านจะมีคุณค่า เกิดประโยชน์ต่อการศึกษาผลของการให้โปรแกรมเสริมสร้างความรักให้เกิดขึ้นกับวัยรุ่น เพื่อสามารถนำไปสร้างเป็นรูปแบบหรือโครงการต่างๆเพื่อเป็นประโยชน์ในการกำหนดนโยบาย การวางแผน ป้องกัน และแก้ไขปัญหาเสพติดต่อไป การเข้าร่วมวิจัยจะเป็นไปตามความสมัครใจของท่าน หากท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัยและภายหลังเกิดเปลี่ยนใจ ท่านมีสิทธิจะถอนตัวได้โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ ข้อมูลที่ได้จากท่านทั้งหมดจะถือเป็นความลับ การรายงานผลการวิจัยจะรายงานเป็นผลสรุปของการศึกษาทั้งหมด มิใช่การรายงานผลเป็นรายบุคคล ขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านตามกฎหมาย โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้กำกับดูแลการวิจัย ผู้ตรวจสอบ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย สามารถเข้าไปตรวจสอบบันทึกข้อมูล เพื่อเป็นการยืนยันถึงขั้นตอนในการวิจัยและข้อมูลอื่นๆ โดยไม่ล่วงละเมิดเอกสิทธิ์ในการปิดบังข้อมูลของท่าน ตามกรอบที่กฎหมายและกฎระเบียบ ได้อนุญาตไว้

หากท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นางสาวสงวน ธาณี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี โทร 038-102222 ต่อ 2876 หรือ 0816836255 ซึ่งยินดีตอบข้อสงสัยของท่านทุกประการ

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

### ใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย

การวิจัยเรื่อง ศึกษาผลของการให้โปรแกรมการเสริมสร้างความรักเพื่อพิทักษ์วัยรุ่นไทยจากสารเสพติด  
วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึง  
วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย หรืออาการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัยหรือจากยาที่ใช้  
รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้น จน  
ข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และเข้าร่วม  
โครงการวิจัยนี้โดยสมัครใจ

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะใน  
รูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยรับรองว่าหากมีข้อมูลเพิ่มเติมที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษา ข้าพเจ้าจะได้รับการแจ้งให้ทราบ  
โดยไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอม  
นี้ด้วยความเต็มใจ โดยบุคคลในครอบครัวที่จะเข้าร่วมโครงการประกอบด้วย

ลงนาม.....บิดา

(.....)

ลงนาม.....มารดา

(.....)

ลงนาม.....นักเรียน

(.....)

## โครงการเสริมสร้างความรักในครอบครัว

โครงการเสริมสร้างความรักในครอบครัว มุ่งเน้นการเสริมสร้างความรัก ความอบอุ่นให้เกิดขึ้น เป็นการเสริมสร้างให้ครอบครัวอยู่กันด้วยความรัก ย่อมทำให้ครอบครัวนั้นเข้มแข็ง พลังความเข้มแข็งของครอบครัวดังกล่าวนี้จะเป็นเสมือนเกราะป้องกันสมาชิกของครอบครัวและเพิ่มภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจของวัยรุ่นให้พ้นจากอันตรายและภัยต่างๆ รวมถึงเป็นปราการป้องกันปัญหาเสพติดในวัยรุ่น และหล่อหลอมให้เด็กวัยรุ่นมีพัฒนาการไปในทางที่ถูกต้อง เติบโตขึ้นมาเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี มีเหตุผล รู้ผิดชอบชั่วดี มีความรับผิดชอบ และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป โปรแกรมที่สร้างขึ้นประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่มสำหรับวัยรุ่นและครอบครัว จำนวน 8 กิจกรรม ๆ ละ 60-90 นาที ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 ครอบครัวของเรา กิจกรรมที่ 2 บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว กิจกรรมที่ 3 สร้างความรักในบ้าน ด้วยการสื่อสารที่ดี กิจกรรมที่ 4 การพัฒนาความใกล้ชิดผูกพันด้วยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมที่ 5 การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน กิจกรรมที่ 6 เติมเต็มกำลังใจให้แก่กันและกัน กิจกรรมที่ 7 การจัดการกับความเครียด และกิจกรรมที่ 8 ผูกสัมพันธ์วันแห่งความรัก

### กิจกรรมที่ 1 ครอบครัวของเรา

เวลา 60-90 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกในครอบครัวทุกคน
2. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวทราบวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโครงการ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของสมาชิกครอบครัวและผู้วิจัย ตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมโครงการ
3. เพื่อให้สมาชิกครอบครัวทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ
4. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้แสดงถึงสิ่งที่ประทับใจและได้ทราบความต้องการหรือความปรารถนาของสมาชิกในครอบครัว

#### อุปกรณ์

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมครั้งที่ 1

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้สมาชิกครอบครัวแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโครงการ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของสมาชิกครอบครัวและผู้วิจัย ตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมโครงการ









## แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1

สิ่งที่สังเกต	รายละเอียด
1.สมาชิกครอบครัวให้ความร่วมมือ สนใจในการทำกิจกรรม	
2.การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึทกของสมาชิกในครอบครัว	
3.การสนใจซักถามในประเด็นต่างๆของสมาชิกครอบครัว	

## กิจกรรมที่ 2 บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว

เวลา 60-90 นาที

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวเรียนรู้บทบาทและหน้าที่ของตนเองในครอบครัว และสามารถปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบได้อย่างเหมาะสม

### อุปกรณ์

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมครั้งที่ 2

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกครอบครัวสำรวจตนเองและครอบครัว ว่าแต่ละคนมีบทบาทหน้าที่อย่างไรในครอบครัว และให้เขียนลงในใบบันทึกกิจกรรมเรื่องบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
2. ผู้วิจัยให้แต่ละคนเล่าเกี่ยวกับความรู้สึกว่าแต่ละคนมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับภารกิจที่เขารับผิดชอบ ความรู้สึกและความคาดหวังซึ่งกันและกันกับสมาชิกคนอื่นในครอบครัว
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวตามภารกิจที่สมาชิกแต่ละคนรับผิดชอบ และร่วมกันอภิปรายความสำคัญของการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง
4. ผู้วิจัยสรุปประเด็นปัญหาที่เกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวตามภารกิจที่สมาชิกแต่ละคนรับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่ของตน โดยผู้วิจัยจะเน้นในการที่ให้สมาชิกของครอบครัวแต่ละคนมีวิธีการและแนวทางที่จะปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตน
5. ผู้วิจัยให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันสรุปและอภิปรายประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม
6. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมโครงการครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการที่สมาชิกครอบครัวให้ความร่วมมือ สนใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัว
3. สังเกตการสนใจซักถามในประเด็นต่างๆของสมาชิกครอบครัว
4. สังเกตความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว จากการแสดงออกของสมาชิกครอบครัว โดยผู้วิจัยจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ในแบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม

ใบบันทึกกิจกรรมครั้งที่ 2 บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว  
ให้ท่านสำรวจตนเองและสมาชิกครอบครัว หลังจากนั้นเติมข้อความเกี่ยวกับสมาชิกใน  
ครอบครัวของท่านให้เข้าใจได้ชัดเจน

สมาชิกในครอบครัว	งานที่รับผิดชอบตาม บทบาทและหน้าที่ ภายในครอบครัว	ลักษณะที่ดี	ลักษณะที่ต้อง ปรับปรุง
พ่อ			
แม่			
ลูก			

แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2

สิ่งที่สังเกต	รายละเอียด
1.สมาชิกครอบครัวให้ความร่วมมือ สนใจในการทำกิจกรรม	
2.การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึทกของสมาชิกในครอบครัว	
3.การสนใจซักถามในประเด็นต่างๆของสมาชิกครอบครัว	
4.ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว	

### กิจกรรมที่ 3 สร้างความรักในบ้าน ด้วยการสื่อสารที่ดี

เวลา 60-90 นาที

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวสามารถใช้ภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำที่เหมาะสมระหว่างสมาชิกในครอบครัว

#### อุปกรณ์

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมครั้งที่ 3

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกทุกคนในครอบครัว ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความสำคัญของการสื่อสารในครอบครัว
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกครอบครัวสำรวจการสื่อสารในครอบครัว แล้วให้สมาชิกในครอบครัวเขียนลงในแบบบันทึกการสื่อสารในครอบครัว โดยตอบใน 4 ประเด็น ได้แก่ คำพูดที่ไม่อยากได้ยิน ท่าทางหรือการกระทำที่ไม่อยากเห็น คำพูดที่อยากได้ยิน และท่าทางหรือการกระทำที่อยากเห็นจากสมาชิกในครอบครัว
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันอภิปรายและแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัว
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกในครอบครัวแต่ละคนสื่อความคิด ความรู้สึกและความต้องการต่อกัน โดยใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม และร่วมกันเสนอแนวทางในการสื่อสารที่เหมาะสมระหว่างสมาชิกในครอบครัว
5. ผู้วิจัยสรุปประเด็นเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยเน้นให้เห็นความสำคัญของการสื่อสาร และให้นำแนวทางในการสื่อสารที่เหมาะสมทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางระหว่างสมาชิกในครอบครัวไปปฏิบัติ
6. ผู้วิจัยให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันสรุปและอภิปรายประเด็นที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม
7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการเข้าร่วม โครงการครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการที่สมาชิกครอบครัวให้ความร่วมมือ สนใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัว
3. สังเกตการสนใจซักถามในประเด็นต่างๆของสมาชิกครอบครัว
4. สังเกตการใช้ภาษาถ้อยคำ และ ท่าทางที่เหมาะสมระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยผู้วิจัยจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ในแบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม



**ใบบันทึกกิจกรรมครั้งที่ 3 การสื่อสารในครอบครัว**

ให้ท่านสำรวจตนเองและสมาชิกครอบครัว หลังจากนั้นเติมข้อความเกี่ยวกับการสื่อสารของสมาชิกในครอบครัวของท่านให้เข้าใจได้ชัดเจนและตามความเป็นจริง

1. คำพูดที่ไม่อยากได้ยินจากสมาชิกในครอบครัว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่าทางหรือการกระทำที่ไม่อยากเห็นจากสมาชิกในครอบครัว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. คำพูดที่อยากได้ยินจากสมาชิกในครอบครัว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ท่าทางหรือการกระทำที่อยากเห็นจากสมาชิกในครอบครัว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ใบบันทึกกิจกรรมครั้งที่ 3 แนวทางในการสื่อสารระหว่างสมาชิกในครอบครัว**  
สิ่งที่สมาชิกในครอบครัวจะปฏิบัติเพื่อให้เกิดการสื่อสารที่เหมาะสมระหว่างสมาชิกในครอบครัวมี  
ดังต่อไปนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 3**

สิ่งที่สังเกต	รายละเอียด
1.สมาชิกครอบครัวให้ ความร่วมมือ สนใจในการ ทำกิจกรรม	

<p>2.การมีส่วนร่วมในการ แสดงความคิดเห็นหรือ แสดงความรู้สึทกของ สมาชิกในครอบครัว</p>	
<p>3.การสนใจซักถามใน ประเด็นต่างๆของสมาชิก ครอบครัว</p>	
<p>4.การใช้ภาษาถ้อยคำ และ ภาษาท่าทางระหว่าง สมาชิกในครอบครัว</p>	

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

## กิจกรรมที่ 8 ผูกสัมพันธ์วันแห่งความรัก

เวลา 60-90 นาที

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้ระลึกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดการสร้างความรัก ความสุข และสิ่งดีๆที่เกิดขึ้นในครอบครัว

### อุปกรณ์

เอกสารประกอบการทำกิจกรรมครั้งที่ 8

### วิธีดำเนินการ

- 1.ผู้วิจัยให้สมาชิกในครอบครัวเล่าถึงประสบการณ์และแสดงความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว
- 2.ผู้วิจัยให้แจกใบงานประกอบกิจกรรมเป็นกระดาษรูปหัวใจ 2 แผ่น เพื่อให้สมาชิกครอบครัวเขียนพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงหรือเลิก และสิ่งที่จะทำต่อไปในอนาคตเพื่อให้ครอบครัวของตนเองมีแต่บรรยากาศของความรัก ความอบอุ่น
- 3.ผู้วิจัยให้สมาชิกในครอบครัวแต่ละคนได้เล่าและระบายความรู้สึกในสิ่งที่ได้เขียนไว้ในกระดาษ ซึ่งเปรียบเสมือนสัญญาณใจที่มีให้ไว้กับครอบครัวในสิ่งที่จะทำให้ครอบครัวเกิดความรักความอบอุ่น
- 4.ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับการเสริมสร้างความรักในครอบครัว และผลของการเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ จะทำให้สมาชิกในครอบครัวมีเวลาอยู่ร่วมกัน มีความใกล้ชิดสนิทสนม รักใคร่ผูกพัน และเกิดความรัก ความเข้าใจ และความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวมากยิ่งขึ้น
5. ผู้วิจัยให้สมาชิกในครอบครัว สรุปผลที่ได้จากการเข้าร่วม โครงการ รวมทั้งการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วม โครงการไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- 6.ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามการเสริมสร้างความรักในครอบครัว ซึ่งเป็นฉบับเดียวกันกับที่นักเรียนทำก่อนเข้าร่วมโครงการ
- 7.ผู้วิจัยกล่าวยุติโครงการ และนัดหมายอีก 1 เดือนเพื่อให้นักเรียนตอบแบบสอบถามการเสริมสร้างความรักในครอบครัวในระยะติดตามผล

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการที่สมาชิกครอบครัวให้ความร่วมมือ สนใจในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัว
3. สังเกตการสนใจซักถามในประเด็นต่างๆของสมาชิกครอบครัว



## แบบสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 8

สิ่งที่สังเกต	รายละเอียด
1.สมาชิกครอบครัวให้ความร่วมมือ สนใจในการทำกิจกรรม	
2.การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึทของสมาชิกในครอบครัว	
3.การสนใจซักถามในประเด็นต่างๆของสมาชิกครอบครัว	
4.การแสดงความรู้สึทที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างความรักในครอบครัว	