

## ความห่างเหินในยุค 4G Distances in the 4G Era.

มณฑิรา สะแกทอง<sup>1</sup>

Montira Sakeatong<sup>1</sup>

อิสรพงษ์ ไกรสินธุ์<sup>2</sup>

Israpong Kaisin<sup>2</sup>

วิรัตน์ ภูทองเงิน<sup>3</sup>

Wirat Poothongoen<sup>3</sup>

อรชร เรือนคำ<sup>4</sup>

Orachorn Ruankham<sup>4</sup>

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์<sup>1</sup>

Mahachulalongkornrajavidhlayala University Buriram Buddhist College<sup>1</sup>

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่<sup>4</sup>

Chiang Mai University<sup>4</sup>

Corresponding Author, Email: montira\_taa@hotmail.com<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

ปัจจุบันคนในสังคมทั่วโลกตลอดถึงสังคมไทยเข้าสู่สังคมโซเชียลเน็ตเวิร์ค (Social Network) มากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเสมือนดาบ 2 คม อย่างไรก็ตาม ขณะนี้มีเหตุการณ์ที่สร้างความแตกแยกและร้ายแรงเกิดขึ้นในครอบครัวสังคมไทย คือ เราไม่มองคนที่อยู่ใกล้คิดว่ามีคุณค่า ทอดทิ้งเขา ขณะเดียวกันก็ไปให้คุณค่ากับคนไกล บางครอบครัวอยู่กันในบ้านไม่คุยกัน แต่ใช้เวลากับการทักทายเพื่อนใหม่ หรือหาเพื่อทางโซเชียลเน็ตเวิร์คแทน ไม่ว่าจะเป็นเฟสบุ๊คหรือทวิตเตอร์ นั่งโพสต์ข้อความตอบโต้กันได้เป็นหลายชั่วโมง

แม้ในปัจจุบันการสื่อสารโดยผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่จะเข้ามามีบทบาทในชีวิตคนในครอบครัวมากขึ้น แต่ก็ไม่อาจเข้ามาทดแทนการสื่อสารที่เป็นการพูดคุยแบบเห็นหน้ากันตัวต่อตัวได้ ดังนั้นทุกคนใน ครอบครัวจึงควรให้ความสำคัญกับการสื่อสารในครอบครัว ในฐานะเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุขและมีความเข้มแข็งมั่นคง โดยการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์พูดคุยอยู่กับปัจจุบัน สนใจบุคคลที่อยู่ใกล้ตัวให้มากกว่าที่อยู่ไกลตัว

**คำสำคัญ :** สังคมโซเชียลเน็ตเวิร์ค , การสื่อสาร

## Abstract

Nowadays, people in societies around the world, as well as Thai society, become more and more social network (Social Network). However, now there are events that create a rift and rupture occurs in the family Thai society, we do not look at people who are close to the value of abandoning him, while at the same time to value the people. Some families live in the house without talking. But take time to greet new friends. Or to find a sympathetic network. Whether it is Facebook or Twitter. Post a reply as many hours.

Even today, communication through modern technology will play a greater role in family life. But it cannot replace the communication that is face to face talk. So, everyone in Families should focus on family communication as an important tool to keep the family happy and strong. By communicating creatively with the present. Interested in the person nearer to the far away.

**Keywords:** social networking, communication

## บทนำ

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่เป็นหลักสำคัญของสังคม ทำหน้าที่หล่อหลอมและขัดเกลาความเป็นมนุษย์ให้แก่สมาชิกของครอบครัวด้วยการอบรมเลี้ยงดูให้ความรัก ความเอื้ออาทร ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม วิธีประพฤติปฏิบัติตน และถ่ายทอดบรรทัดฐานทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ ครอบครัวในปัจจุบันเผชิญกับภาวะการเปลี่ยนแปลงอันเป็นผลมาจากปัจจัยภายในครอบครัวและปัจจัยแวดล้อมในชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ และความก้าวหน้าของเทคโนโลยี ทำให้ความสัมพันธ์และรูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัวไทยในปัจจุบันมีความแตกต่างไปจากครอบครัวไทยในอดีต ส่งผลต่อรูปแบบของครอบครัวและโครงสร้างขนาดครอบครัว คือ จากครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลต่อสภาวะการดำเนินชีวิตครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการทำหน้าที่ของครอบครัว และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัว ทำให้การสนับสนุนและการดูแลทางด้านจิตใจลดน้อยลง เด็กใน

ครอบครัวถูกทอดทิ้ง และมีความเครียดมากขึ้น เนื่องจากพ่อแม่ต้องทำงานหาเลี้ยงครอบครัว และมีเวลาให้กับครอบครัวน้อยลง

เนื่องจากโครงสร้างและการทำหน้าที่ของครอบครัวเกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้ครอบครัวไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ หรือสมาชิกในครอบครัวไม่ปฏิบัติหน้าที่ที่พึงมีต่อกันซึ่งสถานการณ์ที่เห็นได้ชัดเจนได้แก่ พ่อแม่ผู้ปกครองไม่ทำหน้าที่ในการอบรมสั่งสอนบุตรหลาน แต่ผลักให้เป็นหน้าที่ของญาติที่เป็นผู้สูงอายุ สถานรับเลี้ยงเด็ก พี่เลี้ยง หรือสถานศึกษา เพราะต้องประกอบอาชีพ จึงไม่มีเวลาในการเลี้ยงดูบุตรและไม่มีเวลาให้กับสมาชิกในครอบครัว ปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อบุคคลและครอบครัว

ปัญหาส่วนใหญ่ในครอบครัวอาจเกี่ยวโยงมาจากคุณภาพของการสื่อสารภายในครอบครัว โดยประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวอาจจะมีผลกระทบต่อบุคลิกภาพของสมาชิกได้มากกว่าประสบการณ์จากแหล่งอื่น ๆ ภายนอกครอบครัว การสื่อสารภายในครอบครัวจึงมีความสำคัญอย่างมากต่อทุก ๆ ครอบครัว การสื่อสารที่เหมาะสมจึงอาจช่วยแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ภายในครอบครัวได้เช่นกัน

การทำหน้าที่ตามบทบาทหน้าที่ของครอบครัวที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญ สายใยในครอบครัวก็สามารถเกิดและสานสัมพันธ์ระหว่างกันได้อยู่ตลอดเวลา ไม่เลือนหายจากกันได้โดยง่าย ดังนั้น ความผูกพันจึงเป็นรากฐานกระบวนการในการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว ลักษณะของรูปแบบความผูกพันจึงมีความเกี่ยวข้องข้องกับการสื่อสารในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูแบบใส่ใจจะช่วยให้บุตรมีความสัมพันธ์อันดีกับบิดามารดาหรือผู้ปกครองตลอดชีวิต อีกทั้งบุตรจะเลียนแบบทุกอย่างจากบิดามารดา ทั้งเรื่องนิสัยใจคอ ความรู้สึกนึกคิด และความประพฤติทั้งหลาย บุตรจะมองบิดามารดาที่อยู่ใกล้ชิดเสมือนเป็นครูคนแรกหรือครูต้นแบบ ความรู้สึกนึกคิดของบิดามารดาจึงมีอิทธิพลสูงต่อความคิดของบุตร ดังนั้น บิดามารดาหรือผู้ปกครองจึงควรสนับสนุนพฤติกรรมที่ดีของบุตร จะทำให้บุตรรู้สึกว่าเขาได้รับความไว้วางใจจากบิดามารดา และเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างกัน ยิ่งไปกว่านั้น การปลูกฝังพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือปลูกฝังการมีจริยธรรม เมื่อเขาเติบโตขึ้นจะเป็นผู้ใหญ่ที่ดี และเป็นพลเมืองที่ดี ซึ่งจะเอื้อต่อการพัฒนาประเทศ

การสื่อสารในยุคปัจจุบัน โลกอินเทอร์เน็ต (Internet) มีบทบาทสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อวัยรุ่น และได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ตลอดจนการสื่อสารระหว่างบุคคล สังเกตได้จากการใช้งานของอินเทอร์เน็ตทั้งการติดตามข่าวสาร การสืบค้นข้อมูล การซื้อสินค้าออนไลน์ การดาวน์โหลด เพลง การดูภาพยนตร์ ละคร หรือรายการบันเทิงต่าง ๆ ผ่านทางออนไลน์ และการเล่นเกมออนไลน์ เป็นต้น จนเกิดกระแสที่เรียกว่า “เครือข่ายสังคมออนไลน์” (Online Social Network) ซึ่งเป็นการร่วมกันสร้างเครือข่ายชุมชนเสมือนบนเครือข่ายคอมพิวเตอร์และมีการทำกิจกรรมร่วมกันบนเครือข่าย

อินเทอร์เน็ต ซึ่งได้แพร่หลายเข้ากลุ่มพื้นที่ที่เป็นส่วนตัวของหลายคนภายในเวลารวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเฟซบุ๊ก (Facebook) ทวิตเตอร์ (Twitter) และอินสตาแกรม (Instagram) ด้วยแนวความคิดที่ว่า ชีวิต คือ การแบ่งปัน (Share) จึงเกิดวัฒนธรรมใหม่ในกลุ่มวัยรุ่น พร้อมกับกระแสเครือข่ายสังคมออนไลน์ ที่หลายคนเต็มใจเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัว ให้ผู้อื่นได้รับรู้ ผ่านโลกออนไลน์ รวมถึงการเพิ่มเพื่อน (Add Friend) หรือติดตาม (Follow) เพื่อนใหม่ที่เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นต้องพบเจอและรู้จักตัวตนโดยตรง ดังนั้นวัยรุ่นจึงใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อติดต่อสื่อสารกับคนอื่น ๆ ที่สามารถเลือกสื่อสารทุกที่ทุกเวลา และบางครั้งอาจกลายเป็นเรื่องน่ารำคาญใจของคนรอบข้างด้วยเช่นกัน ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตในปัจจุบัน เข้ามามีบทบาทมากขึ้นและมีแนวโน้มสร้างปัญหาให้กับสังคมไทยมากขึ้นเรื่อย ๆ เปรียบเสมือนดาบสองคมที่มีทั้งผลดีและผลเสียต่อผู้ใช้บริการ เพราะนอกจากจะช่วยเอื้ออำนวยให้กลุ่มผู้ใช้งานสะดวกสบายมากขึ้นทำให้สามารถสื่อสารกันได้ทุกที่ทุกเวลา สามารถรับทราบข้อมูลข่าวสารอัปเดตได้รวดเร็วขึ้น โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง และทำให้มีเพื่อนมากขึ้นจากการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ นอกจากนี้ยังเป็นพื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารข้อเท็จจริงทางสังคม และเป็นพื้นที่ที่สามารถแสดงออกทางความคิดได้อย่างเสรี แต่ด้วยเหตุผลที่ไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบนระบบอินเทอร์เน็ตได้นั้นจึงทำให้เกิดความเสี่ยงต่อผู้ใช้บริการ เนื่องจากการที่ผู้ใช้บริการมีการใช้บริการมากจนเกินไปมีการแสดงออกซึ่งตัวตนรวมถึงข้อมูลในเรื่องส่วนตัว จึงอาจถูกละเมิดความเป็นส่วนตัว หรือมีการคุกคามผ่านสื่อออนไลน์ (Cyber Bullying) คือ การคุกคามหรือรังแกกันผ่านเทคโนโลยีสารสนเทศ แม้ว่าจะไม่ใช่การทำร้ายร่างกายหรือมีใครได้รับบาดเจ็บ แต่เป็นการทำร้ายทางอารมณ์ความรู้สึกซึ่งสามารถสร้างบาดแผลที่รุนแรงมากในทางจิตวิทยาอันจะส่งผลให้เกิดอาการหวาดระแวง ซึมเศร้า ไปจนถึงการฆ่าตัวตายในที่สุด

ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตได้สร้างปัญหาให้กับสังคมไทยมากขึ้น คือ ปัญหาติดเกมคอมพิวเตอร์ของเยาวชนที่มีอัตราเพิ่มสูงขึ้นและกำลังบั่นทอนคุณภาพชีวิตในทุกขณะ ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เห็นได้จากปัจจุบันที่มีเด็กไทยติดเกม ปัญหาเยาวชนติดเกมคอมพิวเตอร์ขึ้นอยู่การทำหน้าที่ของครอบครัวมีผลต่อพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ เพราะพ่อแม่ที่ไม่สนใจพฤติกรรมลูก ไม่พูดคุยกัน ไม่มีเวลากำกับให้ทำตามกติกา ปล่อยให้ลูกมีอิสระเสรีมากเกินไปจะทำให้เยาวชนติดเกมได้ นอกจากนี้ การติดเกมและปัจจัยด้านบุคลิกภาพเป็นความสัมพันธ์ที่พบร่วมกัน กล่าวคือ เยาวชนที่ติดเกมมักมีปัญหาด้านอารมณ์ และพฤติกรรมอย่างอื่นร่วมด้วย เช่น ซึมเศร้า คือ ต่อต้าน และก้าวร้าว เป็นต้น ในขณะที่เดียวกัน การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่มีความรุนแรงทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

ก้าวร้าวอย่างชัดเจนทั้งในระยะสั้น และระยะยาวได้เช่นกัน ปัจจัยจากการเลี้ยงดูของครอบครัวมีอิทธิพลอย่างมากต่อการป้องกันการติดเกม การลดโอกาสเข้าถึงเกมของเด็ก และฝึกให้เด็กมีวินัย รู้จักควบคุมตนเองและควบคุมระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นเกมนั้น ครอบครัวควรให้ความสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้องเหมาะสม ให้ความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพภายในครอบครัว การให้เวลาที่มีคุณภาพกับเด็กในแต่ละวันด้วยการใช้เวลาร่วมกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัว ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เพื่อป้องกันการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะการติดเกมของเด็กซึ่งยังพบเป็นปัญหาในสังคมไทย แนวทางหนึ่งในการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กและเยาวชน จึงเป็นหน้าที่ของทุกภาคส่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันครอบครัว ซึ่งถือเป็นหน่วยแรกของสังคมที่มีความใกล้ชิดกับเด็กมากที่สุด อีกทั้งเป็นแหล่งบ่มเพาะค่านิยมและอบรมขัดเกลาสมาชิกในครอบครัวให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยมีผู้ใหญ่เป็นต้นแบบในการถ่ายทอดลักษณะนิสัย หล่อหลอมความรู้สึกรู้จักคิด พฤติกรรม และค่านิยมต่าง ๆ มีกระบวนการทางสังคม หรือกระบวนการถ่ายทอดทางสังคม (Socialization Process) ช่วยกล่อมเกลาให้เด็กได้เรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมตามความเป็นจริง อนึ่งเด็กจะเติบโตมีคุณภาพชีวิตและบุคลิกภาพเช่นไร จะเป็นคนดีมุ่งทำประโยชน์แก่สังคมหรือจะเป็นคนด้อยสมรรถภาพสร้างปัญหาแก่ตนและสังคม ส่วนหนึ่งย่อมขึ้นอยู่กับสภาพครอบครัวและวิธีการอบรมเลี้ยงดูจากบุคคลในครอบครัวเป็นสำคัญ ด้วยเหตุนี้การอบรมเลี้ยงดูจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ และเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลครอบคลุมนชีวิตมากกว่าสิ่งอื่นใด และผู้ที่มีอิทธิพลสำคัญที่สุดต่อการอบรมเลี้ยงดูบุตร คือ บิดามารดา หรือผู้ปกครองนั่นเอง

การมีครอบครัวที่มีความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา ด้วยเหตุที่ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคม สถาบันแรกที่คนทุกคนจะต้องอยู่ร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และเป็นสถาบันที่มีความใกล้ชิดและผูกพันกับคนเรายาวนานที่สุดจนอาจกล่าวได้ว่าเป็นสถาบันที่เกี่ยวข้องกับเราด้วยตั้งแต่เกิดจนตาย ดังนั้นหากสมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขก็ย่อมทำให้สังคมเป็นสุขด้วย เพราะครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาคน การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวมีผลต่อบุคลิกภาพ ทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว วิถีชีวิตของสมาชิกในครอบครัวต่างมีอิทธิพลต่อกันและกัน ลักษณะความสัมพันธ์ในครอบครัวมีลักษณะที่เด่นเฉพาะกว่าสถาบันอื่น ๆ ในสังคม กล่าวคือ ครอบครัวเป็นกลุ่มทางสังคมขนาดเล็ก มีความสัมพันธ์ภายในครอบครัวอย่างลึกซึ้งและแน่นแฟ้น ความสัมพันธ์แบบครอบครัว จึงเป็นความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญที่สุดในบรรดาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ความสัมพันธ์ที่ดีที่ราบรื่นในครอบครัวจะทำให้ครอบครัวมีความมั่นคง เข้มแข็ง และมี

ความสุข ตลอดจนจะเป็นเครื่องป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### การสื่อสารในครอบครัว (Family Communication)

การสื่อสารเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อความสุขและความเข้มแข็งของครอบครัว การสื่อสารที่สร้างสรรค์ (Constructive Communication) ในครอบครัวจะทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดความเข้าใจกันในเรื่องต่าง ๆ เช่น เข้าใจความคิด อารมณ์ความรู้สึกของกันและกัน แล้วนำมาซึ่งความรู้สึกดี ๆ ความปลาบปลื้มยินดี สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวจึงควรมีแนวทางที่จะสื่อสารอย่างสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุขให้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัว และหลีกเลี่ยงการสื่อสารที่ไม่สร้างสรรค์ (Destructive Communication) ซึ่งเป็นการสื่อสารที่สมาชิกในครอบครัวไม่สามารถสื่อสารกันได้อย่างตรงไปตรงมา และไม่สามารถที่จะสื่อสารให้เกิดความเข้าใจกันได้อย่างถูกต้องชัดเจน หรือมีการตีความผิดพลาด ทำให้เกิดความขัดแย้งกัน และมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน ครอบครัวก็จะไม่สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เช่น พ่อแม่รักและเป็นห่วงลูกเรื่องการใช้จ่ายเงินของลูก แต่ถ้าการพูดของพ่อแม่ เป็นไปในลักษณะไม่เหมาะสม ลูกก็อาจเข้าใจผิดคิดว่าพ่อแม่ไปก้าวก่ายชีวิตส่วนตัวของเขาเพราะเป็นเงินที่เขาหามาด้วยน้ำพักน้ำแรงของเขาเอง เป็นต้น ดังนั้นการสื่อสารในครอบครัวจึงเป็นเรื่องที่ทุกคนควรให้ความสำคัญและไม่ควรมองข้ามคิดว่าย่างงี้ก็ได้ การสื่อสารในครอบครัว เป็นการทำหน้าที่สำคัญประการหนึ่งของครอบครัว (Mc Master อ้างถึงใน อุมพร ตรังคสมบัติ, 2544 : 42-43)

ทั้งนี้ครอบครัวจะมีความสุขหรือไม่ขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ของครอบครัวว่ามีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด หากครอบครัวทำหน้าที่ได้มีประสิทธิภาพมากก็จะส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวพัฒนาไปอย่างดีทั้งกายและใจ ในทางตรงข้ามหากครอบครัวไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพก็จะทำให้เกิดปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎีโครงสร้างและการทำหน้าที่ (Structural and Functional Theory) ที่ว่าสมาชิกแต่ละคนใน ครอบครัวมีหน้าที่ของตน หากทุกคนปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนอย่างสมบูรณ์ ครอบครัวก็จะมีความสุข และมีคุณภาพ ส่วนทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับการสื่อสารในครอบครัวอีกทฤษฎีหนึ่งก็คือ ทฤษฎีการปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Interaction Theory) ทฤษฎีนี้อธิบายการสื่อสารระหว่างบุคคลในเชิง ปฏิสัมพันธ์ว่าส่วนใหญ่เป็นผลของการใช้สัญลักษณ์ร่วมกัน ทั้งที่เป็นคำพูดและกิริยาท่าทาง การจะทราบว่าเป็นครอบครัวมีความสัมพันธ์อย่างไร พิจารณาได้จากการกระทำระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยผ่านทาง กระบวนการติดต่อสื่อสารซึ่งอาศัยสัญลักษณ์และการแปลความหมายจากการ

รับรู้ของแต่ละฝ่าย ดังนั้นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดคือ การใช้วิธีการติดต่อสื่อสารที่ดีต่อกัน สำหรับความหมายของการสื่อสารในครอบครัวนั้นได้มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายของการสื่อสารในครอบครัวไว้ ซึ่งในที่นี้ขอสรุปว่า การสื่อสารในครอบครัวหมายถึง การแลกเปลี่ยนข่าวสารซึ่งอาจเป็นข้อเท็จจริง ความต้องการ ความรู้สึกนึกคิดระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยข่าวสารจะมีทั้งที่เป็นคำพูด (Verbal) และไม่ใช่คำพูด (Nonverbal) การสื่อสารในครอบครัวจึงมีลักษณะเป็นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะเรียนรู้บรรทัดฐานในการสื่อสารซึ่งกันและกันจนเกิดเป็นรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว โดยที่ครอบครัวก็คือกลุ่มบุคคลที่ใช้ชีวิตร่วมกัน มีความสัมพันธ์และผูกพันกันทางกฎหมายและสายโลหิต โดยมีหน้าที่เป็นสถาบันหลักในการอบรมเลี้ยงดูสมาชิกรุ่นใหม่ในครอบครัวให้กับสังคม ครอบครัว ต้องร่วมมือกันในการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อความอยู่รอดร่วมกันและนำพาครอบครัวไปสู่ความอยู่ดีกินดี ทั้งนี้คำว่าครอบครัวในที่นี้จะครอบคลุมถึงครอบครัวที่บุคคลได้ใช้ชีวิตอยู่ด้วย ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวที่ถือกำเนิด (Orientation Family) ที่อาศัยกับพ่อแม่ในระยะต้นของชีวิต หรือครอบครัวของตนเอง (Procreation Family) ที่เป็นครอบครัวใหม่ที่เกิดจากการแต่งงานก็ได้

### รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว (Family Communication Pattern)

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว 2 รูปแบบ ซึ่งเป็นรูปแบบที่ถูกนำมาใช้ อย่างแพร่หลายในงานวิจัยการทำจิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว ดังนี้

1. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวตามแนวคิดของ Mc Leod และ O'Keefe (1972) ถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลายในการวิจัยเกี่ยวกับการสื่อสารในครอบครัวทั้งในและต่างประเทศ เนื่องจากมีการพัฒนาแนวทางการประเมินรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่สามารถวัดและประเมินได้อย่างชัดเจน รูปแบบ การสื่อสารในครอบครัวตามแนวคิดของ Mc Leod และ O'Keefe (1972) มี 4 รูปแบบ ดังนี้

1) แบบเห็นพ้องต้องกัน (Consensual) เป็นลักษณะการสื่อสารของครอบครัวที่แม่จะให้ความสำคัญกับการยึดมั่นใน ประเพณีค่านิยมที่ปลูกฝังกันมา แต่ก็เปิดโอกาสให้สมาชิกครอบครัวได้แสดงความคิดเห็น กล่าวแสดงออก รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยมีแบบแผนให้ยึดถือปฏิบัติ และผู้ปกครองจะเป็นผู้ตัดสินใจในเรื่องสำคัญ ๆ แต่จะชี้แจงถึงเหตุผลของการตัดสินใจ การสื่อสารรูปแบบนี้ทำให้สมาชิกในครอบครัวรู้สึกอยากร่วมมือกันปฏิบัติตามกฎที่ตั้งไว้ การสื่อสารแบบนี้มีข้อดีคือ ทำให้เด็กกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผยและรู้จักรับฟังผู้อื่น รู้จักพิจารณาไตร่ตรอง มีสัมมาคาราวะต่อผู้ใหญ่ และรู้จักการประนีประนอม

2) แบบเปิดเสรีทางความคิด (Pluralistic) เป็นลักษณะการสื่อสารของครอบครัวที่สนับสนุนให้สมาชิกแต่ละคนรู้จักพัฒนา ความคิดของตนเอง กล้าแสดงออก กล้าพูดคุย กล้าถกเถียง มีส่วนร่วมในการตัดสินใจที่สำคัญในครอบครัว มีลักษณะการสื่อสารที่มีความยืดหยุ่นสูง ไม่ยึดติดกับประเพณี ค่านิยมมากนัก การสื่อสารแบบนี้มีข้อดีคือเด็กจะมีความคิดสร้างสรรค์ กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออก เชื่อมั่นในตนเอง มีข้อเสียคืออาจทำให้ดูเหมือนไม่มีสัมมาคาราวะต่อผู้ใหญ่ และขาดการประนีประนอม

3) แบบปกป้อง (Protective) เป็นลักษณะการสื่อสารของครอบครัวที่เข้มงวด โดยผู้มีอำนาจสูงสุดจะเป็นผู้กำหนดระเบียบกฎเกณฑ์ที่ยึดถือปฏิบัติ เด็กถูกสอนให้เคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ ทำตามคำสั่งผู้ใหญ่ และต้องไม่แสดงความคิดเห็นแม้จะไม่เห็นด้วยก็ตาม การสื่อสารแบบนี้จะนำไปสู่การต่อต้านแบบตื้อเจียบ การสื่อสารแบบนี้มีข้อเสียคือเด็กจะขาดความอบอุ่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น

4) แบบปล่อยปละละเลย (Laissez-Faire) เป็นลักษณะการสื่อสารของครอบครัวที่ไม่มีแบบแผนยึดถือ เป็นไปอย่างอิสระ ไม่มีกรอบหรือแนวทางที่สมาชิกต้องเชื่อฟังในครอบครัวมีการสื่อสารกันน้อย สมาชิกแต่ละคนสามารถทำอะไรได้ตามความต้องการ การสื่อสารแบบนี้มีข้อเสียคือ ทำให้สมาชิก ขาดความรัก ขาดระเบียบวินัย ไม่ไว้วางใจผู้อื่น

รูปแบบการสื่อสารทั้ง 4 รูปแบบ มีข้อดี ข้อเสีย แตกต่างกัน ครอบครัวจึงควรนำไปใช้อย่างเหมาะสมกับสภาพของครอบครัวตนเอง เพราะแต่ละครอบครัวอาจมีบริบทที่ไม่เหมือนกัน จึงเป็นการยากที่จะระบุอย่างชัดเจนลงไปว่า การสื่อสารภายในครอบครัวรูปแบบใดดีที่สุดหรือดีกว่ารูปแบบอื่น ๆ

2. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวตามแนวคิดของ Epstein และคณะ (1993) ถูกนำไปใช้มากในการทำจิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว แบ่งการสื่อสารในครอบครัวเป็น 4 แบบ ได้แก่

1) การสื่อสารที่มีเนื้อหาชัดเจนและตรงต่อบุคคลเป้าหมาย (Clear and Direct Communication) เป็นรูปแบบการสื่อสารที่ดีที่สุด เกิดขึ้นเมื่อข่าวสารที่ส่งมีเนื้อหาชัดเจนคือง่ายต่อการทำความเข้าใจ และตรงต่อบุคคลเป้าหมาย หมายถึง การที่ข่าวสารถูกส่งไปยังสมาชิก ครอบครัวที่ต้องการสื่อสารด้วย เช่น พ่อพูดกับลูกว่า “พ่อภูมิใจในตัวลูกมากที่ลูกสอบได้คะแนนดี”

2) การสื่อสารที่มีเนื้อหาชัดเจนแต่ไม่ตรงต่อบุคคลเป้าหมาย (Clear and Indirect Communication) เป็นรูปแบบการสื่อสารที่ข่าวสารที่ส่งมีเนื้อหาชัดเจน แต่บุคคลที่ต้องการส่ง ข่าวสารไปให้ไม่ชัดเจน ครอบครัวที่มีการสื่อสารแบบนี้จะทำให้เกิดปัญหาขึ้นได้ เพราะข่าวสารอาจเผยแพร่ไปสู่สมาชิกหลายคนในครอบครัว เช่น แม่พูดว่า “คืนนี้คงไม่มีใครล้างจาน”



3) การสื่อสารที่มีเนื้อหาไม่ชัดเจนแต่ตรงต่อบุคคลเป้าหมาย (Masked and Direct Communication) เป็นรูปแบบการสื่อสารที่เกิดขึ้น มีการระบุตัวสมาชิกในครอบครัวที่จะสื่อสาร ด้วยชัดเจน แต่เนื้อหาที่ต้องการสื่อไม่ชัดเจน เช่น แม่ไม่พอใจที่ลูกไม่ทำความสะอาดห้องนอน จึง พูดกับลูกว่า “ลูกรู้มั๊ย คนบางคนก็ไม่รู้จักรักษาความสะอาดบ้านเลย”

4) การสื่อสารที่มีเนื้อหาไม่ชัดเจนและไม่ตรงต่อบุคคลเป้าหมาย (Masked and Indirect Communication) เป็นรูปแบบการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพน้อยที่สุด เนื่องจากทั้ง ข่าวสารที่ส่งออกไปมีเนื้อหาไม่ชัดเจน และไม่มีมีการระบุสมาชิกในครอบครัวที่ต้องการจะสื่อสาร ด้วยว่าเป็นใคร เช่น ประโยคที่ว่า “คนบ้านนี้ไม่มีใครมีน้ำใจที่จะช่วยทำความสะอาดบ้านเลย”

จากรูปแบบการสื่อสารข้างต้น ครอบครัวที่เข้มแข็งมีความสุขจะมีการสื่อสารที่ชัดเจนและตรงต่อบุคคลเป้าหมาย ในทางตรงกันข้ามหากสมาชิกในครอบครัวสื่อสารอย่างคลุมเครือและอ้อมค้อม ก็จะทำให้เกิดความตึงเครียดในครอบครัว ทำให้เกิดปัญหาสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวขึ้นได้

### สื่อสารอย่างไรให้ครอบครัวมีความสุข

การสื่อสารที่ทำให้ครอบครัวมีความสุขก็คือ การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ (Constructive communication) ซึ่งเป็นการสื่อสารทางบวก (Positive communication) ที่ทำให้เกิดความรู้สึกและความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ทั้งนี้มีแนวคิดและงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงว่าการติดต่อสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ในครอบครัวจะนำมาซึ่งสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ครอบครัวมีความสุขเข้มแข็ง และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การสื่อสารเป็นกระบวนการพื้นฐานของปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ที่มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและสัมพันธภาพของคนในครอบครัว การสื่อสารที่ทำให้เกิดความรู้สึกและความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวจึงเป็นเรื่องสำคัญ หากครอบครัวใช้การสื่อสารที่ผิดปกติ เช่น มีข่าวสารสองอย่างขัดแย้งกัน โดยข่าวสารหนึ่งมักเป็นคำพูด แต่อีกอย่างหนึ่งไม่ใช่คำพูด การขัดแย้งนี้จะทำให้บุคคล เกิดความสับสนว่าควรทำอย่างไรทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวผิดปกติได้ (จรรยา สุวรรณทัต, 2530 : 48-56) นอกจากนั้นยังพบว่าความล้มเหลวของการสื่อสารในครอบครัว ยังนำไปสู่การใช้ความรุนแรงใน ครอบครัว ความแตกแยกในครอบครัว และปัญหาครอบครัวอื่น ๆ ตามมา จนในที่สุดก็จะขยายกลายเป็น ปัญหาสังคมได้ในที่สุด

ครอบครัวที่มีความสุข สมาชิกครอบครัวจะมีลักษณะดังนี้ (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2554 : 26)

1. มีอารมณ์ขัน สดชื่น ยิ้มและหัวเราะให้กันมากกว่า

2. มีคำพูดที่ให้กำลังใจมากกว่า
3. แม้อีกฝ่ายหนึ่งพูดไม่ตีมา อีกฝ่ายก็จะใจเย็น
4. ยอมรับว่าตนผิดได้ และไม่ปกป้องตนเอง
5. รับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายมากกว่า
6. เห็นพ้องต้องกันมากกว่าจะขัดแย้งกัน ช่วยกันแก้ไขปัญหามากกว่าจะทะเลาะกัน

ทะเลาะกัน

7. มีการประนีประนอมกัน ร่วมกันคิด หาทางออก แสดงความรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น

ปัจจุบันโซเชียลเน็ตเวิร์คเข้ามามีอิทธิพลต่อชีวิตผู้คนในสังคมรวมทั้งครอบครัว กลายเป็นสังคม ก้มหน้า คือ ผู้คนส่วนใหญ่จดจ่อ หมกมุ่น ก้มหน้าก้มตาอยู่กับการเสพข่าวสาร การติดต่อ การพูดคุยกันผ่านสื่อออนไลน์ต่าง ๆ เช่น Line, Whats App, Twitter, Facebook, Instagram โดยใช้สมาร์ตโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือ ทำให้มีการพูดคุยหรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนที่อยู่รอบตัวน้อยลง จนกลายเป็นต่างคนต่างอยู่มากขึ้น ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ขึ้นได้ อย่างไรก็ตามโซเชียลเน็ตเวิร์คก็มีข้อดีคือ ทำให้คนที่อยู่ไกลกันได้ติดต่อสื่อสารเสมือนว่าอยู่ใกล้กัน จึงเป็นช่องทางหนึ่งที่ทำให้สมาชิกครอบครัวที่ไม่ได้ อยู่ด้วยกันได้สื่อสารกันมากขึ้น แม้ว่าจะมีผลการวิจัยพบว่าเทคโนโลยีเหล่านี้ไม่ก่อให้เกิดการสื่อสารในครอบครัวที่เพิ่มมากขึ้นก็ตาม ทั้งนี้เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวยังคงให้ความสำคัญกับการพูดคุยหรือการปฏิสัมพันธ์แบบเห็นหน้ากัน แต่การสื่อสารผ่านเทคโนโลยีต่าง ๆ เพียงช่วยให้สมาชิกครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เกิดการดูแลความปลอดภัยต่อกัน และเกิดความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตเท่านั้น

ปัญหาครอบครัวที่พบในปัจจุบัน ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากการสื่อสารในครอบครัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังมีการสื่อสารกันน้อยมากเพราะคิดว่าคนในครอบครัวรักกัน รู้ใจกัน ไม่จำเป็นต้องพูดคุยกันมากก็ได้ แต่ความจริงการพูดคุยสื่อสารกันในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญมากและต้องมีการสื่อสารที่ดีที่ สร้างสรรค์เพราะถึงแม้ว่าคนในครอบครัวจะอยู่ด้วยกันมานานก็อาจไม่ได้รู้ใจกันในทุกเรื่อง การพูดคุยสื่อสาร กันจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้คนในครอบครัวเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ไม่แปลความหมายผิดจนเกิดความห่างเหินขึ้นในครอบครัว เทคนิควิธีการสื่อสารทางบวก ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ทำให้เกิดความเข้าใจใจกัน และนำไปสู่การเติมเต็มความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อกัน โดยเฉพาะความรักและความผูกพันที่มีให้กัน ซึ่งอาจทำได้ดังนี้

1. การบอกความรู้สึกนึกคิดของตนเอง หรือ I Message เป็นการสื่อสารที่ทำให้อีกฝ่ายเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่าเรามีความรู้สึกนึกคิดอย่างไร เช่น พูดว่า “ฉันคิดว่าคุณ

ทำงานหนักมากน่าจะหาเวลาไปพักผ่อนกับครอบครัวบ้าง” แทนที่จะพูดโดยใช้ You Message เช่น “คุณนี้หายใจเข้าหายใจออกก็มีแต่งงานอย่างเดียว” เป็นต้น

2. การถามและการรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่าย เป็นการสื่อสาร 2 ทาง (Two-way Communication) คือ นอกจากจะเป็นการสื่อสารจากเราไปยังอีกฝ่ายหนึ่งแล้ว การให้อีกฝ่ายหนึ่งได้มีโอกาสโต้ตอบกลับมา จะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนกัน ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกันมากขึ้น

3. มีการแสดงความชื่นชมและขอบคุณกันในโอกาสที่เหมาะสม เช่น การชมลูกเมื่อลูกช่วยทำงานบ้าน เป็นต้น รวมทั้งให้กำลังใจกัน เมื่อสมาชิกในครอบครัวประสบปัญหาบางอย่างในชีวิต

4. ใช้การสื่อสารที่มีเนื้อหาชัดเจน และตรงต่อบุคคลเป้าหมายตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

5. ฟังระลึกไว้เสมอว่าการกระทำเสียงดังกว่าคำพูด (Actions Speak Louder Than Words) ดังนั้นคำพูดและการกระทำควรสอดคล้องกัน เช่น สอนลูกให้เก็บของให้เป็นระเบียบ แต่พ่อก็วางข้าวของ ระเบะระเบะ เป็นต้น

6. ใช้คำพูดเชิงบวกที่ให้เกียรติกันในฐานะเพื่อนมนุษย์ แม้แต่กับคนที่มีอายุน้อยกว่า เช่น ถ้าลูก พูดว่า “แม่ ผมอยากกินคุกกี้” แม่ที่พูดเชิงลบจะตอบว่า “ไม่มีทางลูกยังไม่ถึงเวลา” แต่ถ้าแม่พูดเชิงบวก จะตอบว่า “ได้สิลูก เมื่อทำการบ้านเสร็จแล้วนะคะ” เป็นต้น

7. ใช้คำพูดที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจงในเรื่องที่ต้องการสื่อสาร เช่น เมื่อลูกขอร้องให้ทำอะไร ไม่ควรพูดว่า “แม่จะทำให้ทีหลัง” ซึ่งไม่เฉพาะเจาะจง แต่ควรพูดให้เฉพาะเจาะจงและชัดเจนว่า “แม่จะทำให้ ตอน 5 โมงเย็นนะลูก” เป็นต้น

8. หลีกเลี่ยงการสื่อสารทางลบ ได้แก่ การใช้สีหน้าบึ้งตึง เฉยเมย เย็นชา การใช้วิธีเงียบไม่พูดเพื่อ หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง การพูดที่คลุมเครือไม่ชัดเจนซึ่งอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ และการพูดที่มีลักษณะสั่งสอน ดิเตียน ประชดประชัน

แม้ในปัจจุบันการสื่อสารโดยผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่จะเข้ามามีบทบาทในชีวิตคนในครอบครัวมากขึ้น แต่ก็ไม่อาจเข้ามาทดแทนการสื่อสารที่เป็นการพูดคุยแบบเห็นหน้ากันตัวต่อตัวได้ ดังนั้นทุกคนใน ครอบครัวจึงควรให้ความสำคัญกับการสื่อสารในครอบครัว ในฐานะเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุขและมีความเข้มแข็งมั่นคง โดยการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์

## บทสรุป

ปัจจุบันโซเชียลเน็ตเวิร์คเข้ามามีอิทธิพลต่อชีวิตผู้คนในสังคมรวมทั้งครอบครัว กลายเป็นสังคม ก้มหน้า คือ ผู้คนส่วนใหญ่จดจ่อ หมกมุ่น ก้มหน้าก้มตาอยู่กับการเสพข่าวสาร การติดต่อ การพูดคุยกันผ่านสื่อออนไลน์ต่าง ๆ เช่น Line, Whats App, Twitter, Facebook, Instagram โดยใช้สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือ ทำให้มีการพูดคุยหรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนที่อยู่รอบตัวน้อยลง จนกลายเป็นต่างคนต่างอยู่มากขึ้น ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ขึ้นได้ อย่างไรก็ตามโซเชียลเน็ตเวิร์คก็มีข้อดีคือ ทำให้คนที่อยู่ไกลกันได้ติดต่อสื่อสารเสมือนว่าอยู่ใกล้กัน จึงเป็นช่องทางหนึ่งที่ทำให้สมาชิกครอบครัวที่ไม่ได้ อยู่ด้วยกันได้สื่อสารกันมากขึ้น แม้ว่าจะมีผลการวิจัยพบว่าเทคโนโลยีเหล่านี้ไม่ก่อให้เกิดการสื่อสารในครอบครัวที่เพิ่มมากขึ้นก็ตาม ทั้งนี้เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวยังคงให้ความสำคัญกับการพูดคุยหรือการปฏิสัมพันธ์แบบเห็นหน้ากัน แต่การสื่อสารผ่านเทคโนโลยีต่าง ๆ เพียงช่วยให้สมาชิกครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เกิดการดูแลความปลอดภัยต่อกัน และเกิดความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตเท่านั้น

ปัญหาครอบครัวที่พบในปัจจุบัน ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากการสื่อสารในครอบครัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังมีการสื่อสารกันน้อยมากเพราะคิดว่าคนในครอบครัวรักกัน รู้ใจกัน ไม่จำเป็นต้องพูดคุยกันมากก็ได้ แต่ความจริงการพูดคุยสื่อสารกันในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญมากและต้องมีการสื่อสารที่ดีที่ สร้างสรรค์เพราะถึงแม้ว่าคนในครอบครัวจะอยู่ด้วยกันมานานก็อาจไม่ได้รู้ใจกันในทุกเรื่อง การพูดคุยสื่อสาร กันจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้คนในครอบครัวเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ไม่แปลความหมายผิดจนเกิดความห่างเหินขึ้นในครอบครัว เทคนิควิธีการสื่อสารทางบวก ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ทำให้เกิดความเข้าใจอกเข้าใจกัน และนำไปสู่การเติมเต็มความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อกัน โดยเฉพาะความรักและความผูกพันที่มีให้กัน

## บรรณานุกรม

จรรยา สุวรรณทัต. (2530). **การสื่อสารในครอบครัว** : การวิจัยและแนวทางปฏิบัติในการสื่อสารเพื่อเด็กและเยาวชนไทย: การสื่อสารในครอบครัว. หน้า 1-56. กรุงเทพฯ : ภาควิชาวาทยวิทยาและสื่อสารการแสดง คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2554). **หลักสูตร/คู่มือ ค่ายครอบครัว**.

สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2560, แหล่งที่มา

<http://www.owf.go.th/wofa/modules/website/upload/article/97d69bd36c33cofb50a40ddd5889db20.pdf>.

- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). **จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สำนักการพิมพ์.
- Epstein, N.B. et al. (1993). **The Mc Master Model of Healthy Family Functioning**. In Froma Walsh (Eds.) **Normal Family Processes** (pp.138 -160). New York : The Guilford Press.
- McLeod, J.M. & O'Keefe, G.J. (1972). **Socialization perspective and communication research**. In F.G. Kline & P. Tichenor (Eds.) **Current perspective in mass communications research** (pp.121-168). Beverly Hills: Sage.