

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันและแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

### การสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

ความขัดแย้งในครอบครัว ในปัจจุบันสภาพสังคมเต็มไปด้วยความรีบเร่ง และการแข่งขันสูง ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งก็เป็นผลมาสู่สถาบันครอบครัวหลายๆเรื่อง เช่น เกิดการทะเลาะวิวาทของคนภายในครอบครัว นี้ก็อาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ

ความรุนแรง หมายถึง การใช้วาจาเพื่อคุกคาม ต่อต้าน หรือใช้กำลัง อาวุธ อำนาจประทุษร้ายตนเอง บุคคลอื่น กลุ่มบุคคล หรือชุมชน ซึ่งส่งผลให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจ การบาดเจ็บ การเสียชีวิต ความสูญเสียทรัพย์สิน หรือการกำจัดสิทธิที่บุคคลพึงมี ปัจจุบันสภาพสังคมเต็มไปด้วย ความเร่งรีบ และมีการแข่งขันกันสูง ทำให้บุคคลเกิดความเครียด ซึ่งอาจส่งผลต่อเนื่องมายังสัมพันธ์ภายในครอบครัว โดยบางครอบครัวอาจมีปากเสียงกันระหว่างสามีภรรยา ระหว่างบิดา มารดา ผู้ปกครองกับบุตร ทั้งนี้ความขัดแย้งต่างๆ อาจมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย

### สาเหตุของความขัดแย้ง

ถึงแม้ว่าทุกคนจะปรารถนาที่จะมีครอบครัวที่มีความสุข คนในครอบครัวมีความรักใคร่ เข้าอกเข้าใจ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่ในขณะที่เดียวกัน ก็ควรตระหนักและยอมรับความจริงว่า ทุกครอบครัวย่อมมีความขัดแย้งเกิดขึ้นระหว่างบุคคล ซึ่งอาจเป็นความขัดแย้งเพียงเล็กน้อย หรืออาจลุกลามไปจนถึงขั้นทำให้ครอบครัวแตกแยกได้ สำหรับในที่นี้จะกล่าวเฉพาะสาเหตุความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างสามีภรรยา และบิดา มารดา หรือผู้ปกครองกับบุตรหลานเท่านั้น

#### ๑. ระหว่างสามีภรรยา

ปัญหาความขัดแย้งระหว่างสามีภรรยา จะส่งผลกระทบต่อบุตร และสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัว เนื่องจากสามีภรรยา นับว่ามีบทบาทสำคัญในการสร้างครอบครัวให้มีความสุข การวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหา จึงเป็นสิ่งจำเป็นลำดับแรก เพื่อเป็นแนวทางในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งขึ้น

- นิสัยและความเคยชินส่วนตัวที่แตกต่างกัน
- ขาดความตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตน
- ความไม่ซื่อสัตย์ต่อคู่ครองของตน
- การไม่มีเวลาให้กันและกัน
- การใช้ความรุนแรงตัดสินปัญหา
- การเข้ากันไม่ได้ระหว่างญาติของแต่ละฝ่าย

## ๒. ระหว่างพ่อแม่กับลูก

ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบิดา มารดา หรือผู้ปกครองกับบุตรหลาน ส่วนใหญ่จะพบในครอบครัวที่มีบุตรหลานอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งสาเหตุของความขัดแย้ง มีดังนี้

- นิสัยจู้จี้ จุกจิก ขี้บ่นของพ่อแม่
- การเรียนเกิดความคาดหวังจากการเรียนของลูก
- การคบเพื่อน พ่อแม่บางคนเข้มงวดในการคบเพื่อนของลูก
- ช่องว่างระหว่างวัย พ่อแม่และลูกต้องปรับตัวเข้าหากัน

## แนวทางการป้องกันและการแก้ไขปัญหา

จากผลของความขัดแย้งในครอบครัว อาจนำไปสู่บรรยากาศที่เต็มไปด้วยความอึดอัด เศร้าหมอง สมาชิกในครอบครัวแสดงออกต่อกันแบบเฉยเมย เย็นชา ขุ่นเคือง ประชดประชัน อยากรู้อยากเห็น และเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกัน จนทำให้ไม่อยากจะอยู่ร่วมกัน การเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้สามารถหาแนวทางการป้องกัน และแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งที่จะทำให้ครอบครัว สามารถผ่านเหตุการณ์ความขัดแย้งไปได้อย่างราบรื่นและมีความสุข

### ๑. การป้องกัน

- ให้ความรัก
- มีทักษะการสื่อสารที่ดี
- ยอมรับพฤติกรรมของตนเอง
- พยายามปรับตัวเข้าหากัน
- ไม่ใช้อารมณ์หรือความรุนแรงในการแก้ปัญหา
- ตั้งกติกาของครอบครัว

### ๒. การแก้ไข

เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นในครอบครัว ก็จะต้องช่วยกันหาแนวทางแก้ไข ด้วยการพูดจากันด้วยเหตุผล โดยครอบครัวที่มีความสุขนั้น สมาชิกต้องรู้จักวิธีการสื่อสาร และแสดงอารมณ์ ความรู้สึกออกมาในทางที่สร้างสรรค์ ซึ่งมีแนวทางปฏิบัติ เพื่อการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง ดังนี้

- แสดงความรู้สึกหรืออารมณ์ที่แท้จริงออกมาอย่างตรงไปตรงมา
- พูดเมื่อพร้อมที่จะพูด
- พูดถึงเฉพาะเรื่องหรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน
- ให้โอกาสอีกฝ่ายชี้แจงเหตุผล
- ย้ำเรื่องราวให้เข้าใจตรงกัน
- ฝ่ายที่ถูกโกรธจะต้องจับประเด็นปัญหาให้ได้
- เตรียมความพร้อมที่จะประนีประนอม
- มีความมั่นใจที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุข

## การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดี

สัมพันธภาพ คือ ภาวะที่มีการผูกพันเกี่ยวข้องกัน ซึ่งอาจเป็นระหว่างบุคคล ๒ คน หรือบุคคลคนหนึ่งกับอีกหลาย ๆ คน โดยความผูกพันและเกี่ยวข้องนี้เป็นสัมพันธภาพที่ดีที่ทำให้บุคคลที่เกี่ยวข้องเกิดความสุข มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน และอยากจะคบหาสมาคมกันต่อไปในอนาคต

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น จะทำให้เราเป็นที่รักใคร่ ชอบพอ และได้รับการยอมรับจากคนในสังคม ซึ่งการสร้างมิตรภาพที่ดี จะต้องเริ่มต้นจากตัวเรา โดยหลักการสร้างสัมพันธภาพที่ดี มีดังนี้

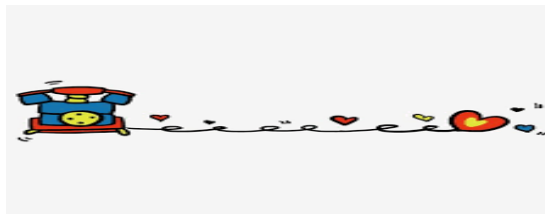
- ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน
- ความเข้าใจ
- ความรักความผูกพัน
- มีเวลาให้กันอย่างเหมาะสม
- ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- ความเคารพกัน
- รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง
- สามัคคีปรองดองกัน
- ความไว้วางใจ
- พุดคุยปรึกษาหารือกัน

## แนวทางการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการสร้างสังคมให้เข้มแข็ง ด้วยเหตุที่ครอบครัวเป็นต้นแบบในการปลูกฝัง และหล่อหลอมเกลาสมาชิกในครอบครัว ให้เป็นคนดีมีวินัย รู้จักสิทธิ และหน้าที่ในสังคมของตน หากครอบครัวมีความสุข สมาชิกครอบครัวก็มักจะมีความสุขและมีคุณภาพ

๑) ครอบครัวเป็นสุข การสร้างครอบครัวให้มีความสุขเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ซึ่งจะทำให้สมาชิกในครอบครัวดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข โดยสมาชิกในครอบครัวจะต้องมีความผูกพันกันทางอารมณ์ และจิตใจ ในการดำเนินชีวิตร่วมกัน มีการปฏิสัมพันธ์ และการสื่อสารระหว่างกัน ซึ่งครอบครัวที่มีความสุขมีลักษณะที่สรุปได้

๒) สัมพันธภาพในครอบครัว เป็นการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวเพื่อทำให้ครอบครัวมีความสุข ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวบิดา มารดา บุตร ญาติพี่น้อง หรือบุคคลอื่นๆ ที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน โดยมีการปฏิสัมพันธ์ และปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งสิ่งที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน



## แหล่งอ้างอิง

### หนังสือ

พรสุข หุ่นรินทร์ และคณะ. (๒๕๖๓). *คู่มือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

### เว็บไซต์

วนัญญา แก้วแก้วปาน.(๒๕๖๐). *สัมพันธภาพครอบครัวกับปัญหาการกระทำความผิดในวัยรุ่น*.

file:///C:/Users/OICT/Downloads/boonsri๑,+Journal+manager,+๒๕\_%E๐%B๘%A๓%E๐%B๘%๙๙  
%E๐%B๘%B๑%E๐%B๘%๘D%E๐%B๘%๘D%E๐%B๘%B๒.pdf

### แหล่งศึกษาเพิ่มเติม

#### E-book

สุรีย์ ธรรมิกบวร และจารุวรรณ ชูปวา. (๒๕๖๒). *ความรู้สำคัญเพื่อครอบครัวอบอุ่น*. อุบลราชธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. <http://www.nurse.ubu.ac.th/new/sites/default/files/pdf/>