

สื่อสารอย่างสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุขในครอบครัว * (Constructive Communication for Family Happiness)

นวลฉวี ประเสริฐสุข **

Nuanchavee Prasertsuk **

บทคัดย่อ

ครอบครัวที่เป็นสุขเป็นพื้นฐานสำคัญของสังคมที่เป็นสุข เพราะครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมความเป็นตัวตนของสมาชิกในครอบครัว ความสุขในครอบครัวเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย ปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญก็คือ การสื่อสารในครอบครัว ซึ่งในบทความนี้ได้นำเสนอรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวไว้ 2 รูปแบบ ได้แก่ 1) รูปแบบการสื่อสารของ MC Leod และ O'Keefe ที่มี 4 รูปแบบ ได้แก่ แบบเห็นพ้องต้องกัน แบบเปิดเสรีทางความคิด แบบปกป้อง และแบบปล่อยปละละเลย และ 2) รูปแบบการสื่อสารของ Epstein และคณะ ที่มี 4 รูปแบบ ได้แก่ การสื่อสารที่มีเนื้อหาชัดเจนและตรงต่อบุคคลเป้าหมาย การสื่อสารที่มีเนื้อหาชัดเจนแต่ไม่ตรงต่อบุคคลเป้าหมาย การสื่อสารที่มีเนื้อหาไม่ชัดเจนแต่ตรงต่อบุคคลเป้าหมาย การสื่อสารที่มีเนื้อหาไม่ชัดเจนและไม่ตรงต่อบุคคลเป้าหมาย

ทั้งนี้รูปแบบการสื่อสารที่แตกต่างกันในครอบครัวจะส่งผลต่อสมาชิกครอบครัวในลักษณะต่างๆ ทั้งสุขหรือทุกข์ก็ได้ สมาชิกครอบครัวจึงควรเลือกใช้รูปแบบการสื่อสารที่ทำให้เกิดความเข้าใจกัน เพื่อที่จะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ซึ่งก็คือการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์หรือการสื่อสารทางบวก

คำสำคัญ : การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว ความสุขในครอบครัว

Abstract

Happy family is an important foundation of the happy society because the family members are socialized by family. Family communication is an important factor affecting family happiness. There are two family communication patterns in this article, thoughts from Mc Loed & O' Keefe and Epstein et al. According to Mc Loed & O'Keefe, there are consensual, pluralistic, protective and laissez-faire. According to Epstein et al. proposed the following patterns; clear and direct communication, clear and indirect communication, masked and direct communication, masked and indirect communication.

* บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารในครอบครัวเพื่อสร้างครอบครัวที่เป็นสุข

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โทร.0818336181 e-mail address : PRASERTSUK_N@su.ac.th

Different communication patterns will affect family members in different manners, happiness and unhappiness. So, family members should select the family communication pattern which supports the understanding of each other and everyone will be happy. This is construct communication or positive communication.

keywords : construct communication, family communication pattern, family happiness

บทนำ

การมีครอบครัวที่มีความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา ด้วยเหตุที่ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคม สถาบันแรกที่คนทุกคนจะต้องอยู่ร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และเป็นสถาบันที่มีความใกล้ชิดและผูกพันกับคนเรายาวนานที่สุดจนอาจกล่าวได้ว่าเป็นสถาบันที่เราเกี่ยวข้องด้วยตั้งแต่เกิดจนตาย ดังนั้นหากสมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขก็ย่อมทำให้สังคมเป็นสุขด้วย เพราะครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาคน

การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวมีผลต่อบุคลิกภาพ ทักษะคติ ค่านิยม และพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว วิถีชีวิตของสมาชิกในครอบครัวต่างมีอิทธิพลต่อกันและกัน ลักษณะความสัมพันธ์ในครอบครัวมีลักษณะที่เด่นเฉพาะกว่าสถาบันอื่นๆ ในสังคม กล่าวคือ ครอบครัวเป็นกลุ่มทางสังคมขนาดเล็ก มีความสัมพันธ์ภายในครอบครัวอย่างลึกซึ้งและแน่นแฟ้น (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2550 : 172) ความสัมพันธ์แบบครอบครัว จึงเป็นความสัมพันธ์ที่มีความสำคัญที่สุดในบรรดาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ความสัมพันธ์ที่ดีที่ราบรื่นในครอบครัวจะทำให้ครอบครัวมีความมั่นคง เข้มแข็ง และมีความสุข ตลอดจนจะเป็นเครื่องป้องกันปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การสื่อสารในครอบครัว (Family Communication)

การสื่อสารเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อความสุขและความเข้มแข็งของครอบครัว การสื่อสารที่สร้างสรรค์ (constructive communication) ในครอบครัวจะทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดความเข้าใจกันในเรื่องต่างๆ เช่น เข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของกันและกัน แล้วนำมาซึ่งความรู้สึกดีๆ ความปลาบปลื้มยินดี สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวจึงควรมีแนวทางที่จะสื่อสารอย่างสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุขให้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัว และหลีกเลี่ยงการสื่อสารที่ไม่สร้างสรรค์ (destructive communication) ซึ่งเป็นการสื่อสารที่สมาชิกในครอบครัวไม่สามารถสื่อสารกันอย่างตรงไปตรงมา และไม่สามารถที่จะสื่อสารให้เกิดความเข้าใจกันอย่างถูกต้องชัดเจน หรือ

มีการตีความผิดพลาด ทำให้เกิดความขัดแย้งกันและมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน ครอบครัวก็จะไม่สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เช่น พ่อแม่รักและเป็นห่วงลูกเรื่องการใช้จ่ายเงินของลูก แต่ถ้าการพูดของพ่อแม่เป็นไปในลักษณะไม่เหมาะสม ลูกก็อาจเข้าใจผิดคิดว่าพ่อแม่ไปก้าวล่วงชีวิตส่วนตัวของเขาเพราะเป็นเงินที่เขาหามาด้วยน้ำพักน้ำแรงของเขาเอง เป็นต้น ดังนั้นการสื่อสารในครอบครัวจึงเป็นเรื่องที่ทุกคนควรให้ความสำคัญและไม่ควรมองข้ามคิดว่ายังไงก็ได้

การสื่อสารในครอบครัว เป็นการทำหน้าที่สำคัญประการหนึ่งของครอบครัว (Mc Master อ้างถึงใน อุมพร ตรังคมบัติ, 2544 : 42-43) ทั้งนี้ครอบครัวจะมีความสุขหรือไม่ขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ของครอบครัวว่ามีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด หากครอบครัวทำหน้าที่ได้มีประสิทธิภาพมากก็จะส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวพัฒนาไปอย่างดีทั้งกายและใจ ในทางตรงข้ามหากครอบครัวไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพก็จะทำให้เกิดปัญหาหรือเป็นพยาธิสภาพขึ้นกับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎีโครงสร้างและการทำหน้าที่ (Structional and Functional Theory) ที่ว่าสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวมีหน้าที่ของตน หากทุกคนปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนอย่างสมบูรณ์ ครอบครัวก็จะมีความสุขและมีคุณภาพ ส่วนทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับการสื่อสารในครอบครัวอีกทฤษฎีหนึ่งก็คือ ทฤษฎีการปฏิสังสรรค์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Interaction Theory) ทฤษฎีนี้อธิบายการสื่อสารระหว่างบุคคลในเชิงปฏิสัมพันธ์ว่าส่วนใหญ่เป็นผลของการใช้สัญลักษณ์ร่วมกัน ทั้งที่เป็นคำพูดและกิริยาท่าทาง การจะทราบว่าครอบครัวมีความสัมพันธ์อย่างไร พิจารณาได้จากการกระทำระหว่างสมาชิกในครอบครัวโดยผ่านทางกระบวนการติดต่อสื่อสารซึ่งอาศัยสัญลักษณ์และการแปลความหมายจากการรับรู้ของแต่ละฝ่าย ดังนั้นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดคือ การใช้วิธีการติดต่อสื่อสารที่ดีต่อกัน

สำหรับความหมายของการสื่อสารในครอบครัวนั้นได้มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายของการสื่อสารในครอบครัวไว้ ซึ่งในที่นี้ขอสรุปว่า การสื่อสารในครอบครัวหมายถึง การแลกเปลี่ยนข่าวสารซึ่งอาจเป็นข้อเท็จจริง ความต้องการ ความรู้สึกนึกคิดระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยข่าวสารจะมีทั้งที่เป็นคำพูด (verbal) และไม่ใช่คำพูด (nonverbal) การสื่อสารในครอบครัวจึงมีลักษณะเป็นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะเรียนรู้บรรทัดฐานในการสื่อสารซึ่งกันและกันจนเกิดเป็นรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว (สถาบันธัญญารักษ์, ม.ป.ป.; อุมพร ตรังคมบัติ, 2544; สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2554; Eswara, 1974; Wahlroos, 1983; Epstein ed al. 1993; Segrin & Flora, 2011) โดยที่ครอบครัวก็คือ กลุ่มบุคคลที่ใช้ชีวิตร่วมกัน มีความสัมพันธ์และผูกพันกันทางกฎหมายและสายโลหิต โดยมีหน้าที่เป็นสถาบันหลักในการอบรมเลี้ยงดูสมาชิกรุ่นใหม่ในครอบครัวให้กับสังคม ครอบครัวต้องร่วมมือกันในการทำสิ่งต่างๆ เพื่อความอยู่รอดร่วมกันและนำพาครอบครัวไปสู่ความอยู่ดีกินดี (งามพิศ

สตัยสงวน, 2545; พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุษย์, 2550; สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2552; สดใส คุ่มทรัพย์อนันต์, 2554) ทั้งนี้คำว่าครอบครัวในที่นี้จะครอบคลุมถึงครอบครัวที่บุคคลได้ใช้ชีวิตอยู่ด้วย ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวที่ถือกำเนิด (orientation family) ที่อาศัยกับพ่อแม่ในระยะต้นของชีวิต หรือ ครอบครัวของตนเอง (procreation family) ที่เป็นครอบครัวใหม่ที่เกิดจากการแต่งงานก็ได้

รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว (Family Communication Pattern)

ในบทความนี้จะนำเสนอรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว 2 รูปแบบ ซึ่งเป็นรูปแบบที่ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในงานวิจัย การทำจิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว ดังนี้

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

1) แบบเห็นพ้องต้องกัน (Consensual)

เป็นลักษณะการสื่อสารของครอบครัวที่แม้จะให้ความสำคัญกับการยึดมั่นในประเพณีค่านิยมที่ปลูกฝังกันมา แต่ก็เปิดโอกาสให้สมาชิกครอบครัวได้แสดงความคิดเห็นกล้าแสดงออก รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยมีแบบแผนให้ยึดถือปฏิบัติ และผู้ปกครองจะเป็นผู้ตัดสินใจในเรื่องสำคัญๆ แต่จะชี้แจงถึงเหตุผลของการตัดสินใจ การสื่อสารรูปแบบนี้ทำให้สมาชิกในครอบครัวรู้สึกอยากร่วมมือกันปฏิบัติตามกฎที่ตั้งไว้ การสื่อสารแบบนี้มีข้อดีคือ ทำให้เด็กกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผยและรู้จักรับฟังผู้อื่น รู้จักพิจารณาไตร่ตรอง มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่ และรู้จักการประนีประนอม

2) แบบเปิดเสรีทางความคิด (Pluralistic)

เป็นลักษณะการสื่อสารของครอบครัวที่สนับสนุนให้สมาชิกแต่ละคนรู้จักพัฒนาความคิดของตนเอง กล้าแสดงออก กล้าพูดคุยก ล้าถกเถียง มีส่วนร่วมในการตัดสินใจที่สำคัญในครอบครัว มีลักษณะการสื่อสารที่มีความยืดหยุ่นสูง ไม่ยึดติดกับประเพณีค่านิยมมากนัก การสื่อสารแบบนี้มีข้อดีคือเด็กจะมีความคิดสร้างสรรค์ กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออก เชื่อมั่นในตนเอง มีข้อเสียคือ อาจทำให้ดูเหมือนไม่มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่ และขาดการประนีประนอม

3) แบบปกป้อง (Protective)

เป็นลักษณะการสื่อสารของครอบครัวที่เข้มงวด โดยผู้มีอำนาจสูงสุดจะเป็นผู้กำหนดระเบียบกฎเกณฑ์ให้ยึดถือปฏิบัติ เด็กถูกสอนให้เคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ ทำตามคำสั่งผู้ใหญ่ และต้องไม่แสดงความคิดเห็นแม้จะไม่เห็นด้วยก็ตาม การสื่อสารแบบนี้จะนำไปสู่การต่อต้านแบบดื้อเงียบ การสื่อสารแบบนี้มีข้อเสียคือ เด็กจะขาดความอบอุ่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น

4) แบบปล่อยปละละเลย (Laissez-Faire)

เป็นลักษณะการสื่อสารของครอบครัวที่ไม่มีแบบแผนยึดถือ เป็นไปอย่างอิสระ ไม่มีกรอบหรือแนวทางที่สมาชิกต้องเชื่อฟังในครอบครัวมีการสื่อสารกันน้อย สมาชิกแต่ละคนสามารถทำอะไรได้ตามความต้องการ การสื่อสารแบบนี้มีข้อเสียคือ ทำให้สมาชิกขาดความรัก ขาดระเบียบวินัย ไม่ไว้วางใจผู้อื่น

รูปแบบการสื่อสารทั้ง 4 รูปแบบ มีข้อดี ข้อเสีย แตกต่างกัน ครอบครัวจึงควรนำไปใช้อย่างเหมาะสมกับสภาพของครอบครัวตนเอง เพราะแต่ละครอบครัวอาจมีบริบทที่ไม่เหมือนกัน จึงเป็นการยากที่จะระบุอย่างชัดเจนลงไปว่า การสื่อสารภายในครอบครัวรูปแบบใดดีที่สุดหรือดีกว่ารูปแบบอื่นๆ อย่างไรก็ตามอาจนำผลการวิจัยที่ทำการศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวโดยใช้แนวคิดนี้มาเป็นแนวทางได้ เช่น วนิตา วงษาพรหม (2551) ทำการศึกษาพบว่ารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดของวัยรุ่น จรรมพร วุฒิเวทย์ (2557) ทำการศึกษาพบว่ารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวส่งผลต่อพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่น โดยรูปแบบการสื่อสารแบบปกป้องมีอิทธิพลมากที่สุด จุฬาลักษณ์ ประจະเนย์ (2557) ทำการศึกษาพบว่ารูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการดำเนินชีวิตของสมาชิกครอบครัว Charoenthaweesub (2011) ทำการศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวไทย พบว่า รูปแบบการสื่อสารที่ครอบครัวไทยใช้มากที่สุด คือ แบบเห็นพ้องต้องกัน รองลงมาคือ เปิดเสรีทางความคิด ปล่อยปละละเลย ปกป้อง และแบบผสม ตามลำดับ ส่วนงานวิจัยในต่างประเทศ เช่น Huang (2010) ทำการศึกษาพบว่านักศึกษาจีนที่มีการสื่อสารแบบปกป้องและปล่อยปละละเลย มีความสามารถในการสื่อสารมากกว่าแบบเปิดเสรีทางความคิด นักศึกษาที่มาจากครอบครัวที่สื่อสารแบบเปิดเสรีทางความคิดจะมีการกล้าแสดงออกมากกว่าแบบปล่อยปละละเลย รวมทั้งมีความรับผิดชอบมากกว่าแบบปกป้อง ในขณะที่ Sanavi และคณะ (2013) ทำการศึกษากับวัยรุ่นในอิหร่านพบว่า พ่อแม่ส่วนใหญ่ใช้การสื่อสารในครอบครัวแบบเปิดเสรีทางความคิด และแบบเห็นพ้องต้องกัน โดยพบว่ามีความสัมพันธ์กันระหว่างรูปแบบการสื่อสารกับความสัมพันธ์กับพ่อแม่และชีวิตครอบครัว รวมทั้งความเป็นตัวของตัวเอง

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

- 1) การสื่อสารที่มีเนื้อหาชัดเจนและตรงต่อบุคคลเป้าหมาย (Clear and Direct Communication) เป็นรูปแบบการสื่อสารที่ดีที่สุด เกิดขึ้นเมื่อข่าวสารที่ส่งมีเนื้อหาชัดเจนคือง่ายต่อการทำความเข้าใจ และตรงต่อบุคคลเป้าหมาย หมายถึง การที่ข่าวสารถูกส่งไปยังสมาชิกครอบครัวที่ต้องการสื่อสารด้วย เช่น พ่อพูดกับลูกว่า “พ่อภูมิใจในตัวลูกมากที่ลูกสอบได้คะแนนดี”
- 2) การสื่อสารที่มีเนื้อหาชัดเจนแต่ไม่ตรงต่อบุคคลเป้าหมาย (Clear and Indirect Communication) เป็นรูปแบบการสื่อสารที่ข่าวสารที่ส่งมีเนื้อหาชัดเจน แต่บุคคลที่ต้องการส่งข่าวสารไปให้ไม่ชัดเจน ครอบครัวที่มีการสื่อสารแบบนี้จะทำให้เกิดปัญหาคขึ้นได้ เพราะข่าวสารอาจเผยแพร่ไปสู่สมาชิกหลายคนในครอบครัว เช่น แม่พูดว่า “คีนนี้คงไม่มีใครล้างจาน”
- 3) การสื่อสารที่มีเนื้อหาไม่ชัดเจนแต่ตรงต่อบุคคลเป้าหมาย (Masked and Direct Communication) เป็นรูปแบบการสื่อสารที่เกิดขึ้น มีการระบุตัวสมาชิกในครอบครัวที่จะสื่อสารด้วยชัดเจน แต่เนื้อหาที่ต้องการสื่อไม่ชัดเจน เช่น แม่ไม่พอใจที่ลูกไม่ทำความสะอาดห้องนอน จึงพูดกับลูกว่า “ลูกรู้มั๊ย คนบางคนก็เไม่รู้จักดูแลรักษาความสะอาดบ้านเลย”
- 4) การสื่อสารที่มีเนื้อหาไม่ชัดเจนและไม่ตรงต่อบุคคลเป้าหมาย (Masked and Indirect Communication) เป็นรูปแบบการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพน้อยที่สุด เนื่องจากทั้งข่าวสารที่ส่งออกไปมีเนื้อหาไม่ชัดเจน และไม่มีการระบุสมาชิกในครอบครัวที่ต้องการจะสื่อสารด้วยว่าเป็นใคร เช่น ประโยคที่ว่า “คนบ้านนี้เไม่มีใครมีน้ำใจที่จะช่วยทำความสะอาดบ้านเลย”

จากรูปแบบการสื่อสารข้างต้น ครอบครัวที่เข้มแข็งมีความสุขจะมีการสื่อสารที่ชัดเจนและตรงต่อบุคคลเป้าหมาย ในทางตรงกันข้ามหากสมาชิกในครอบครัวสื่อสารอย่างคลุมเครือและอ้อมค้อม ก็จะทำให้เกิดความตึงเครียดในครอบครัว ทำให้เกิดปัญหาสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวขึ้นได้

สื่อสารอย่างไรให้ครอบครัวมีความสุข

การสื่อสารที่ทำให้ครอบครัวมีความสุขก็คือ การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ (Constructive communication) ซึ่งเป็นการสื่อสารทางบวก (Positive communication) ที่ทำให้เกิดความรู้สึกและความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ทั้งนี้แนวคิดและงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงว่าการติดต่อสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ในครอบครัวจะนำมาซึ่งสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ครอบครัวมีความสุขและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การสื่อสารเป็นกระบวนการพื้นฐานของปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ที่มีผลต่อการ

พัฒนาบุคลิกภาพและสัมพันธภาพของคนในครอบครัว การสื่อสารที่ทำให้เกิดความรู้สึกและความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวจึงเป็นเรื่องสำคัญ หากครอบครัวใช้การสื่อสารที่ผิดปกติ เช่น มีข่าวสารสองอย่างขัดแย้งกัน โดยข่าวสารหนึ่งมักเป็นคำพูด แต่อีกอย่างหนึ่งไม่ใช่คำพูด การขัดแย้งนี้จะทำให้บุคคลเกิดความสับสนว่าควรทำอย่างไรทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวผิดปกติได้ (จรรยา สุวรรณทัต, 2530 : 48-56) นอกจากนั้นยังพบว่าความล้มเหลวของการสื่อสารในครอบครัว ยังนำไปสู่การใช้ความรุนแรงในครอบครัว ความแตกแยกในครอบครัว และปัญหาครอบครัวอื่นๆ ตามมา จนในที่สุดก็จะขยายกลายเป็นปัญหาสังคมได้ในที่สุด (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, ม.ป.ป. : 36-38)

ครอบครัวที่มีความสุข สมาชิกครอบครัวจะมีลักษณะดังนี้ (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2554 : 26)

1. มีอารมณ์ขัน สดชื่น ยิ้มและหัวเราะให้กันมากกว่า
2. มีคำพูดที่ให้อารมณ์ดีมากกว่า
3. แม้อีกฝ่ายหนึ่งพูดไม่ดีมา อีกฝ่ายก็จะใจเย็น
4. ยอมรับว่าตนผิดได้ และไม่ปกป้องตนเอง
5. รับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายมากกว่า
6. เห็นพ้องต้องกันมากกว่าจะขัดแย้งกัน ช่วยกันแก้ไขปัญหามากกว่าจะทะเลาะกัน
7. มีการประนีประนอมกัน ร่วมกันคิด หาทางออก แสดงความรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น

ปัจจุบันโซเชียลเน็ตเวิร์กเข้ามามีอิทธิพลต่อชีวิตผู้คนในสังคมรวมทั้งครอบครัว กลายเป็นสังคมก้มหน้า คือ ผู้คนส่วนใหญ่จดจ่อ หมกมุ่น ก้มหน้าก้มตาอยู่กับการเสฟข่าวสาร การติดต่อ การพูดคุยกันผ่านสื่อออนไลน์ต่างๆ เช่น Line, Whats App, Twitter, Facebook, Instagram โดยใช้สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือ ทำให้มีการพูดคุยหรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่อยู่รอบตัวน้อยลง จนกลายเป็นต่างคนต่างอยู่มากขึ้น ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ขึ้นได้ อย่างไรก็ตามโซเชียลเน็ตเวิร์กก็มีข้อดีคือทำให้คนที่อยู่ไกลกันได้ติดต่อสื่อสารเหมือนว่าอยู่ใกล้กัน จึงเป็นช่องทางหนึ่งที่ทำให้สมาชิกครอบครัวที่ไม่ได้อยู่ด้วยกันได้สื่อสารกันมากขึ้น แม้ว่าจะมีผลการวิจัยพบว่าเทคโนโลยีเหล่านี้ไม่ก่อให้เกิดการสื่อสารในครอบครัวที่เพิ่มมากขึ้นก็ตาม ทั้งนี้เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวยังคงให้ความสำคัญกับการพูดคุยหรือการปฏิสัมพันธ์แบบเห็นหน้ากัน แต่การสื่อสารผ่านเทคโนโลยีต่างๆ เพียงช่วยให้สมาชิกครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เกิดการดูแลความปลอดภัยต่อกัน และเกิดความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตเท่านั้น (ภัสรา พงษ์สุขเวชกุล, 2554)

ปัญหาครอบครัวที่พบในปัจจุบัน ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากการสื่อสารในครอบครัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังมีการสื่อสารกันน้อยมากเพราะคิดว่าคนในครอบครัวรักกัน รู้ใจกัน ไม่จำเป็นต้อง

พูดคุยกันมากก็ได้ แต่ความจริงการพูดคุยสื่อสารกันในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญมากและต้องมีการสื่อสารที่ดีที่สร้างสรรค์เพราะถึงแม้ว่าคนในครอบครัวจะอยู่ด้วยกันมานานก็อาจไม่รู้ใจกันในทุกเรื่อง การพูดคุยสื่อสารกันจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้คนในครอบครัวเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ไม่แปลความหมายผิดจนเกิดความห่างเหินขึ้นในครอบครัว ในบทความนี้จะใคร่เสนอเทคนิควิธีการสื่อสารทางบวก ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ทำให้เกิดความเข้าใจกัน และนำไปสู่การเติมเต็มความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อกัน โดยเฉพาะความรักและความผูกพันที่มีให้กัน ซึ่งอาจทำได้ดังนี้

1. การบอกความรู้สึกนึกคิดของตนเอง หรือ I Message เป็นการสื่อสารที่ทำให้อีกฝ่ายเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่าเรามีความรู้สึกนึกคิดอย่างไร เช่น พูดว่า “ฉันคิดว่าคุณทำงานหนักมากน่าจะหาเวลาไปพักผ่อนกับครอบครัวบ้าง” แทนที่จะพูดโดยใช้ You Message เช่น “คุณนี่หายใจเข้าหายใจออกก็มีแต่งงานอย่างเดียว” 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. พึงระลึกไว้เสมอว่าการกระทำเสียงดังกว่าคำพูด (Actions speak louder than words) ดังนั้นคำพูดและการกระทำควรสอดคล้องกัน เช่น สอนลูกให้เก็บของให้เป็นระเบียบ แต่พ่อก็วางข้าวของระเกะระกะ เป็นต้น
6. ใช้คำพูดเชิงบวกที่ให้เกียรติกันในฐานะเพื่อนมนุษย์ แม้แต่กับคนที่มีอายุน้อยกว่า เช่น ถ้าลูกพูดว่า “แม่ ผมอยากกินคุกกี้” แม่ที่พูดเชิงลบจะตอบว่า “ไม่มีทางลูก ยังไม่ถึงเวลา” แต่ถ้าแม่พูดเชิงบวกจะตอบว่า “ได้สิลูก เมื่อทำการบ้านเสร็จแล้วนะคะ” เป็นต้น
7. ใช้คำพูดที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจงในเรื่องที่ต้องการสื่อสาร เช่น เมื่อลูกขอร้องให้ทำอะไร ไม่ควรพูดว่า “แม่จะทำให้ทีหลัง” ซึ่งไม่เฉพาะเจาะจง แต่ควรพูดให้เฉพาะเจาะจงและชัดเจนว่า “แม่จะทำให้ตอน 5 โมงเย็นนะลูก” เป็นต้น
8. หลีกเลี่ยงการสื่อสารทางลบ ได้แก่ การใช้สีหน้าบึ้งตึง เฉยเมย เย็นชา การใช้วิธีเย็บไม่พูดเพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง การพูดที่คลุมเครือไม่ชัดเจนซึ่งอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ และการพูดที่มีลักษณะสั่งสอน ตีเตือน ประชดประชัน

บทสรุป

แม้ในปัจจุบันการสื่อสารโดยผ่านเทคโนโลยีสมัยใหม่จะเข้ามามีบทบาทในชีวิตคนในครอบครัวมากขึ้น แต่ก็อาจเข้ามาทดแทนการสื่อสารที่เป็นการพูดคุยแบบเห็นหน้ากันตัวต่อตัวได้ ดังนั้นทุกคนในครอบครัวจึงควรให้ความสำคัญกับการสื่อสารในครอบครัวในฐานะเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุขและมีความเข้มแข็งมั่นคง โดยการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์

เอกสารอ้างอิง

- งามพิศ สัตย์สวณ. (2545). สถาบันครอบครัวของกลุ่มชาติพันธุ์ในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาครอบครัวไทยโซ่ง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรรยา สุวรรณทัต. (2530). “การสื่อสารในครอบครัว : การวิจัยและแนวทางปฏิบัติ,” ใน การสื่อสารเพื่อเด็กและเยาวชนไทย : การสื่อสารในครอบครัว. หน้า 1-56. กรุงเทพฯ : ภาควิชาวาทวิทยาและสื่อสารการแสดง คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรรมพร วุฒิเวทย์. (2557). รูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัว ทศนคติ และพฤติกรรมที่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 3 มีนาคม 2558 จาก gsbooks.gs.kku.ac.th/57/grc15/files/hmp56.pdf.
- จุฬาลักษณ์ ประจะเนย์. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัว รูปแบบการดำเนินชีวิต รูปแบบความผูกพันภายในครอบครัว กับพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และการติดยาของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2550). จิตวิทยาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัสรา พงษ์สุขเวชกุล. (2554). เทคโนโลยีสื่อใหม่กับการสื่อสารในครอบครัวในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (ม.ป.ป.). “การสื่อสารในครอบครัว,” ใน การพัฒนาครอบครัว. หน้า 29-39. กรุงเทพฯ : คณะอนุกรรมการด้านครอบครัว สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี.
- วนิดา วงษาพรหม. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัวกับระดับความเครียดของวัยรุ่น : กรณีศึกษาโรงเรียนเบ็ญจะมะมหาราช จังหวัดอุบลราชธานี วิทยานิพนธ์ปริญญาโท บัณฑิต มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- สดใส คัมภีร์พจน์นันท. (2554). คู่มือครอบครัวบำบัดสำหรับผู้ปฏิบัติงานด้านครอบครัวและเด็ก. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2550). สังคมวิทยาชนบท : แนวคิดทางทฤษฎีและแนวโน้มในสังคม. กรุงเทพฯ : บริษัททอพอเซีย ดรีเอชั่น จำกัด.
- สถาบันัญญารักษ์. (ม.ป.ป.). เอกสารประกอบการอบรมเรื่อง การทำหน้าที่ของครอบครัว. กรุงเทพฯ : เอกสารอัดสำเนา.
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2554). หลักสูตร/คู่มือ ค่ายครอบครัว. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2558. จาก <http://www.owf.go.th/wofa/modules/website/upload/article/97d69bd36c33cofb50a40ddd5889db20.pdf>.
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2552). ชีวิตครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). จัดบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ชันดำ การพิมพ์.
- Charoenthaweesub, M. (2011). Thai family communication patterns : Parent-adolescent communication and the well-being of Thai families. Special Issus of The International Journal of the Computer, The Internet and Management, 19(1) 84.1-84.6.
- 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.
- Eswara, H.S. (1974). Family communication patterns and attitude change : An interpersonal approach to the study of social influence : Mysore : University Printing Press.
- Huang, Y. (2010). Family communication patterns, communication apprehension and soci-communicative orientative orientation : A study of Chinese students. Thesis Master Degree of Arts. The Graduate Faculty of The University of Akron. [Online]. Retrieved April 1, from <https://etd.ohiolink.edu/letd.send file?accession=akron1279326521&disposition=inline>.
- 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.
- Sanavi, F.S. et al. (2013). A Study on family communication pattern and parenting styles with quality of life in adolescent. [Online]. Retrieved May 10, 2015 from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24392526>.
- Segrin, C. and Flora, J. (2011). Family Communication. 2 nd ed. New York : Taylor & Francis.

Wahlroos, S. (1983). Family communication : A guide to emotional health. New York :
Macmillan Publishing Co., Inc.