

สารบัญ

contents

หน้า

- **ข้อเสนอแนะการใช้ชุดความรู้** ก-จ
- **บทนำ** 1-3
- **สัมพันธภาพของครอบครัว** 4
 - ความสำคัญของสัมพันธภาพครอบครัว 4
 - สัมพันธภาพครอบครัวกับพัฒนาการเด็ก 5
 - ครอบครัวเปลี่ยนแปลง สัมพันธภาพเปลี่ยนแปลง 8
 - คนต่างวัยมองต่างมุม 11
 - การใช้หลักธรรมในการพัฒนาและเสริมสร้างคุณภาพความสัมพันธ์ของครอบครัว 16
 - หลักการและแนวปฏิบัติการเสริมสร้างครอบครัวเข้มแข็งด้านสัมพันธภาพ 18
- **การบำบัดบาทหน้าที่ของครอบครัว** 20
 - ความสำคัญของการบำบัดบาทหน้าที่อย่างจริงจังและรับผิดชอบ 20
 - หน้าที่พัฒนาครอบครัวเป็นความรับผิดชอบของสมาชิกทุกคน 21
 - การทำตนให้สอดคล้องเหมาะสมกับบทบาทหน้าที่ 23
 - ความเชื่อมโยงกันอย่างยืดหยุ่นระหว่างการปฏิบัติหน้าที่แต่ละอย่างของบุคคลในครอบครัว 25



● รูปแบบครอบครัวกับบทบาทหน้าที่ซึ่งต้องปรับเข้ากับสถานการณ์	26
● หลักการและแนวปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างครอบครัวเข้มแข็งด้านการทำบทบาทหน้าที่	29
● การพึ่งตนเอง	
● (เศรษฐกิจ สุขภาพ ข้อมูลข่าวสาร การเรียนรู้)	30
● การพึ่งตนเองของครอบครัวทางเศรษฐกิจ	32
● การพึ่งตนเองของครอบครัวทางสุขภาพ	35
● การพึ่งตนเองของครอบครัวทางข้อมูลข่าวสาร	37
● การพึ่งตนเองของครอบครัวทางการเรียนรู้	41
● สรุปสาระสำคัญ หลักการ และแนวปฏิบัติ	44
● การพึ่งตนเองของครอบครัวทางเศรษฐกิจ	45
● การพึ่งตนเองของครอบครัวทางสุขภาพ	45
● การพึ่งตนเองของครอบครัวทางข้อมูลข่าวสาร	46
● การพึ่งตนเองของครอบครัวทางการเรียนรู้	48
● ทุนทางสังคม	51
● ความหมายและความสำคัญของทุนทางสังคม	51
● การสร้างและพัฒนาทุนทางสังคม	52
● ลักษณะเกี่ยวทุนทางกายภาพ	53
● ลักษณะทางจิต-สังคมของสมาชิกครอบครัว	53

● จิตมุ่งอนาคต	54
● จิตมุ่งสัมฤทธิ์	54
● การควบคุมตนได้	54
● จิตสาธารณะ	54
● จิตพอเพียง	54
● ลักษณะทางการศึกษา	55
● ลักษณะความเข้มแข็งและคุณธรรมครอบครัว	56
● หลักการและแนวทางการสร้างและพัฒนาครอบครัวเข้มแข็ง ด้านทุนทางสังคม	58 - 60
● การหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงและการปรับตัว	60
ในภาวะยากลำบาก	
● ความหมายของภาวะเสี่ยง ภาวะยากลำบาก และภาวะวิกฤติ	60
● ตัวอย่างภาวะเสี่ยงของการดำเนินชีวิตครอบครัวอย่างมีคุณภาพและเป็นสุข	63
● ภาวะเสี่ยงด้านเศรษฐกิจครอบครัว	64
● ภาวะเสี่ยงอันเกิดจากภัยธรรมชาติ	65
● แนวทางปฏิบัติเพื่อให้ครอบครัวสามารถรับมือกับภาวะเสี่ยงและภาวะยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ	66



- การเตรียมพร้อมเพื่อการป้องกัน 66
- การรวมพลังกายจิตของสมาชิกครอบครัวทุกคน 67
- การปรับกายและจิตใจ 67
- การรู้จักยอมรับการช่วยเหลือจากภายนอก 67
- การมองภาวะเสี่ยง ภาวะยากลำบากและภาวะวิกฤติ ทั้งสองด้าน 67
- การพยายามเลี่ยงหรือลดปัจจัยเสี่ยงและเพิ่มปัจจัยปกป้อง 68
- หลักการและแนวทางการใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต 69-70
- บทสรุป 71-73
- แบบตรวจสอบพฤติกรรมครอบครัวเข้มแข็ง 5 ด้าน พร้อมเฉลย 74



For educational use and reference only