

ปัญหาครอบครัวไทย: การหย่าร้าง Thai Family Problems: Divorce

สุภางศ์พิมพ์ คล้ายธานี

Supangpim Klaythani

มะลิ ทิพย์ประจง

Mali Tipprajong

นพวรรณ ไชยชนะ

Nopphawan Chaichana,

วิชิต ไชยชนะ

Wichit Chaichana

วิทยาลัยสงฆ์เพชรบุรี

Phetchaburi Buddhist College

E-mail: thipprajongmali@gmail.com

Received: 18 September 2024; Revised: 5 October 2024; Accepted: 9 October 2024

บทคัดย่อ

สถานการณ์ทางด้านครอบครัว ของสังคมไทยยุคปัจจุบันจะเห็นได้ว่าการหย่าร้างหรือปัญหาครอบครัว แยกแยกกันเป็นปัญหาระดับสังคมและระดับชาติก็ว่าได้เนื่องจากผลจากเกิดจากปัญหานี้ในยุคปัจจุบันถือว่าเป็น ปัญหาที่ต้องได้รับการสร้างความรู้เข้าใจและการหาวิธีการแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการสูญเสียของคนในครอบครัว ซึ่งปัญหาดังนี้ กล่าวก็มีสาเหตุที่มีความซับซ้อนเพราะการก่อเกิดปัญหาของแต่ละครอบครัวก็แตกต่างกันออกไป เช่น การใช้ความรุนแรงในครอบครัว ดิทยาเสพติด เศรษฐกิจ รายได้ในครอบครัวไม่สมดุลกับรายจ่าย เพราะการหย่าร้างหรือปัญหาของแต่ละครอบครัวก็มีความซับซ้อนและมีความละเอียดอ่อนทั้งสภาพสังคม กฎหมาย และความเชื่อของแต่ละครอบครัวที่ได้ยึดถือและปฏิบัติมาถึงแม้หน่วยงานภาครัฐ ภาคสังคม ชุมชน จะให้การดูแลสอดส่อง ในการเข้าไปสนับสนุนพูดคุยไกล่เกลี่ยปัญหาบางครั้งก็ช่วยได้ในระดับหนึ่ง ถึงอย่างนั้นก็ไม่ใช่วิธีการที่จะลดปัญหา การเกิดความยุ่งยากในครอบครัวได้เท่าที่ควร ดังนั้น ปัญหาการหย่าร้างในสังคมไทยปัจจุบันจึงมีอัตราเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และก็มีแนวโน้มที่จะขยายตัวออกไปอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: ปัญหา, ครอบครัวไทย, การหย่าร้าง

Abstract

The family situation of Thai society today shows that divorce or family separation is a social and national problem. This is because the result of this problem in the present era is considered a problem that requires knowledge and understanding and finding solutions to prevent the loss of family members. The aforementioned problems have complex causes because the causes of each family are different, such as domestic violence, drug addiction, economy, family income is not balanced with expenses. Because divorce or problems of each family are complicated and sensitive, both in terms of social conditions, laws, and beliefs of each family that have been adhered to and practiced, even though government agencies, social sectors, and communities provide care and supervision in providing support, talking, and mediating the problems, sometimes it helps to some extent. However, it is not a method that can reduce the problem of divorce in the family as much as it should. Therefore, the problem of divorce in Thai society today is increasing continuously and tends to expand continuously.

Keywords: Problems, Thai family, Divorce

บทนำ

สถานการณ์ทางด้านครอบครัว ของสังคมไทยยุคปัจจุบันจะเห็นได้ว่าการหย่าร้างหรือปัญหาครอบครัว แยกแยกกันเป็นปัญหาระดับสังคมและระดับชาติก็ว่าได้เนื่องจากผลจากเกิดจากปัญหานี้ในยุคปัจจุบันถือว่าเป็น ปัญหาที่ต้องได้รับการสร้างความรู้เข้าใจและการหาวิธีการแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการสูญเสียของคนในครอบครัว ซึ่งปัญหาดังนี้ กล่าวก็มีสาเหตุที่มีความซับซ้อนเพราะการก่อเกิดปัญหาของแต่ละครอบครัวก็แตกต่างกันออกไป เช่น การใช้ความรุนแรงในครอบครัว ตัดยาเสพติด เศรษฐกิจ รายได้ในครอบครัวไม่สมดุลกับรายจ่าย ปัญหาการหย่าร้างในสังคมไทยไม่ได้เป็นเรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้น แต่มีมานานแล้วในอดีต การหย่าร้างอาจถูกมองว่าเป็นเรื่องน่าอาย และไม่เป็นที่ยอมรับ แต่ในปัจจุบัน สังคมไทยมีความเปิดกว้างมากขึ้น ทำให้การหย่าร้างไม่ใช่เรื่องแปลกอีกต่อไป อย่างไรก็ตาม ปัญหาการหย่าร้างยังคงส่งผลกระทบต่อบุคคลและสังคมในหลายด้านสถิติการหย่าร้างในประเทศไทยจากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าอัตราการหย่าร้างในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในปี พ.ศ. 2563 มีการจดทะเบียนหย่าร้าง 121,617 คู่ คิดเป็นอัตราการหย่าร้าง 1.3 คู่ต่อการแต่งงาน 1,000 คู่ ซึ่งสูงกว่าเมื่อ 10 ปีก่อน (พ.ศ. 2553) ที่มีอัตราการหย่าร้าง 0.9 คู่ต่อการแต่งงาน 1,000 คู่ปัจจัยที่ส่งผลต่อการหย่าร้างมีปัจจัยหลายประการที่ส่งผลให้การหย่าร้างเพิ่มขึ้นในสังคมไทย ได้แก่ ปัญหาเศรษฐกิจ: ภาวะเศรษฐกิจที่ไม่มั่นคง การว่างงาน และปัญหาหนี้สิน อาจสร้างความตึงเครียดและความขัดแย้งภายในครอบครัวความไม่ลงรอยกันความแตกต่างทางความคิด ทศนคติ และค่านิยม รวมถึงความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน อาจทำให้คู่สมรสไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้ การนอกใจการมีคู่สาว หรือความไม่ซื่อสัตย์ต่อคู่สมรส เป็นสาเหตุสำคัญของการหย่าร้างความรุนแรงในครอบครัว: การใช้ความรุนแรง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชนอย่างร้ายแรง และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คู่สมรสตัดสินใจหย่าร้างอิทธิพลของเทคโนโลยีและสื่อ: การเข้าถึงข้อมูลและสื่อต่างๆ ได้ง่ายขึ้น อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิด หรือความคาดหวังที่ไม่สมจริงในชีวิตคู่ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและ

วัฒนธรรม: ค่านิยมและทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตคู่และการแต่งงานที่เปลี่ยนแปลงไป อาจมีส่วนทำให้การหย่าร้างเป็นทางเลือกที่ได้รับการยอมรับมากขึ้น (คู่มือแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ในกลุ่มเยาวชน, 2566)

ผลกระทบของการหย่าร้างการหย่าร้างส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัวและสังคมในหลายด้าน ได้แก่ ผลกระทบต่อเด็กเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่หย่าร้างอาจประสบปัญหาทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม และการเรียนรู้ผลกระทบต่อคู่สมรสคู่สมรสที่หย่าร้างอาจต้องเผชิญกับความเครียด ความเศร้า ความเหงา หรือปัญหาทางการเงิน

ผลกระทบต่อสังคม: การหย่าร้างที่เพิ่มขึ้นอาจส่งผลให้เกิดปัญหาทางสังคมอื่นๆ ตามมา เช่น ปัญหาครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ปัญหาเด็กกำพร้า หรือปัญหาอาชญากรรม สถาบันครอบครัวเป็นหน่วยสังคมที่เล็กที่สุดแต่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสังคมโดยรวม ครอบครัวที่มั่นคงและอบอุ่นเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการเติบโตและพัฒนาของสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและเยาวชน อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันสถาบันครอบครัวไทยกำลังเผชิญกับความท้าทายหลายประการ หนึ่งในปัญหาที่สำคัญคือการหย่าร้าง ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องและส่งผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อสมาชิกในครอบครัวและสังคมโดยรวม

สาเหตุของการหย่าร้าง

ในสังคมไทยการหย่าร้างในสังคมไทยมีสาเหตุที่ซับซ้อนและหลากหลาย ซึ่งสามารถจำแนกได้ดังนี้ ปัญหาเศรษฐกิจ ภาวะเศรษฐกิจที่ผันผวน การว่างงาน หรือปัญหานี้สิน อาจสร้างความตึงเครียดและความขัดแย้งภายในครอบครัว จนนำไปสู่การหย่าร้างได้ความไม่ลงรอยกันความแตกต่างทางความคิด ทัศนคติ หรือค่านิยม รวมถึงความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน อาจทำให้คู่สมรสไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้ และนำไปสู่ความขัดแย้งเรื้อรังการนอกใจการมีคู่สาว หรือความไม่ซื่อสัตย์ต่อคู่สมรส เป็นสาเหตุสำคัญของการหย่าร้างในหลายกรณีความรุนแรงในครอบครัวการใช้ความรุนแรง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชนอย่างร้ายแรง และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คู่สมรสตัดสินใจหย่าร้างอิทธิพลของเทคโนโลยีและสื่อ การเข้าถึงข้อมูลและสื่อต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิด หรือความคาดหวังที่ไม่สมจริงในชีวิตคู่การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ค่านิยมและทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตคู่และการแต่งงานที่เปลี่ยนแปลงไป อาจมีส่วนทำให้การหย่าร้างเป็นทางเลือกที่ได้รับการยอมรับมากขึ้นการหย่าร้างส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัวและสังคมในหลายด้าน ได้แก่ ผลกระทบต่อเด็ก (Volkow, N. D., & Fowler, J. S., 2000) เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่หย่าร้างอาจประสบปัญหาทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม และการเรียนรู้ นอกจากนี้ พวกเขาอาจรู้สึกผิด หวาดกลัว หรือสับสนผลกระทบต่อคู่สมรสคู่สมรสที่หย่าร้างอาจต้องเผชิญกับความเครียด ความเศร้า ความเหงา หรือปัญหาทางการเงินผลกระทบต่อสังคม การหย่าร้างที่เพิ่มขึ้นอาจส่งผลให้เกิดปัญหาทางสังคมอื่น ๆ ตามมา เช่น ปัญหาครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ปัญหาเด็กกำพร้า หรือปัญหาอาชญากรรมแนวทางการแก้ไขปัญหาการหย่าร้างการแก้ไขปัญหาการหย่าร้างต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน โดยมีแนวทางที่สำคัญดังนี้: การส่งเสริมความรู้ความเข้าใจให้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างครอบครัวที่อบอุ่น การแก้ไขปัญหาค่าใช้จ่ายและการป้องกันการหย่าร้างการให้คำปรึกษาและสนับสนุน ให้บริการให้คำปรึกษาแก่คู่สมรสที่มีปัญหา รวมถึงการสนับสนุนด้านต่าง ๆ เช่น การเงิน การงาน หรือการเลี้ยงดูบุตรการบังคับใช้กฎหมายอย่างเคร่งครัดบังคับใช้กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองสิทธิของเด็กและครอบครัวอย่างเคร่งครัดการสร้างความเข้มแข็งให้กับสถาบัน

ครอบครัวส่งเสริมกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีครอบครัวที่อบอุ่นปัญหาการหย่าร้างเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและส่งผลกระทบอย่างกว้างขวาง การแก้ไขปัญหาดังกล่าวต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ ให้การสนับสนุน และสร้างความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวไทยเป็นรากฐานที่มั่นคงของสังคมต่อไป (American Psychiatric Association, 2013)

แนวทางการแก้ไขปัญหาการหย่าร้าง

การแก้ไขปัญหาการหย่าร้างต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน โดยมีแนวทางที่สำคัญดังนี้ การส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ: ให้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างครอบครัวที่อบอุ่น การแก้ไขปัญหาค่าใช้จ่าย และการป้องกันการหย่าร้างการให้คำปรึกษาและสนับสนุน: ให้บริการให้คำปรึกษาแก่คู่สมรสที่มีปัญหา รวมถึงการสนับสนุนด้านต่าง ๆ เช่น การเงิน การงาน หรือการเลี้ยงดูบุตรการบังคับใช้กฎหมายอย่างเคร่งครัด: บังคับใช้กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองสิทธิของเด็กและครอบครัวอย่างเคร่งครัดการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัว: ส่งเสริมกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว และสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีครอบครัวที่อบอุ่นปัญหาการหย่าร้างเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและส่งผลกระทบอย่างกว้างขวาง การแก้ไขปัญหาดังกล่าวต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ ให้การสนับสนุน และสร้างความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวไทยเป็นรากฐานที่มั่นคงของสังคมต่อไปสื่อ คนที่สาม ครอบครัว ค่านิยมใหม่ ปัญหาการหย่าร้างในสังคมไทยมีความซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย ซึ่งหนึ่งในนั้นคืออิทธิพลของ "สื่อ คนที่สาม" ที่เข้ามาบิบบทบาทในความสัมพันธ์ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของ "ค่านิยมใหม่" ที่มีต่อสถาบันครอบครัวสื่อและ "คน" ที่สาม (National Institute on Drug Abuse, 2020)

ในยุคปัจจุบัน สื่อมีอิทธิพลอย่างมากต่อการรับรู้และความคิดของผู้คน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อสังคมออนไลน์ที่เปิดโอกาสให้มีการติดต่อสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ได้ง่ายขึ้น การที่บุคคลที่สามเข้ามาในความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของการแอบคบซ้อน หรือการมีความสัมพันธ์ทางกายหรือใจกับบุคคลอื่นที่ไม่ใช่คู่ของตนเอง ถือเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและความไว้วางใจของคู่รัก และอาจนำไปสู่การแตกหักของความสัมพันธ์ได้

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ "คน" ที่สามความใกล้ชิด: การที่บุคคลที่สามเข้ามาใกล้ชิดกับคู่รัก ไม่ว่าจะเป็นในที่ทำงาน หรือผ่านกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ อาจทำให้เกิดความรู้สึกและความผูกพันที่เกินเลยความเหงาม ความรู้สึกเหงาม หรือขาดความรักและความเอาใจใส่จากคู่ของตนเอง อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลที่สามเข้ามาเติมเต็มความรู้สึกดังกล่าวความไม่พอใจในความสัมพันธ์ความไม่พอใจในความสัมพันธ์ปัจจุบัน อาจทำให้บุคคลที่สามกลายเป็นทางเลือก หรือเป็นทางออกของปัญหาผลกระทบจาก "คน" ที่สาม ความรู้สึกหึงหวงการที่คู่รักทราบว่าบุคคลที่สามเข้ามาในความสัมพันธ์ อาจทำให้เกิดความรู้สึกหึงหวง ไม่พอใจ และสูญเสียความเชื่อใจความขัดแย้งปัญหา "คน" ที่สาม อาจนำไปสู่ความขัดแย้ง และการทะเลาะเบาะแว้งระหว่างคู่รักการเลิกรา ในหลายกรณี ปัญหา "คน" ที่สาม เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คู่รักตัดสินใจยุติความสัมพันธ์

ค่านิยมใหม่และสถาบันครอบครัวค่านิยมในสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ค่านิยมแบบดั้งเดิมที่ให้ความสำคัญกับความซื่อสัตย์ และการรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว อาจถูกท้าทายด้วยค่านิยมใหม่ที่

เน้นความเป็นตัวของตัวเอง ความเท่าเทียมทางเพศ และการแสวงหาความสุขส่วนบุคคลค่านิยมใหม่ที่เกี่ยวข้องกับความเท่าเทียมทางเพศผู้หญิงมีบทบาทในสังคมมากขึ้น และมีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น ทำให้ไม่จำเป็นต้องทนอยู่ในความสัมพันธ์ที่ไม่พอใจการให้ความสำคัญกับความสุขส่วนบุคคล: การแสวงหาความสุขและความพึงพอใจส่วนบุคคล กลายเป็นสิ่งสำคัญ ทำให้คนรุ่นใหม่อาจไม่ยึดติดกับความสัมพันธ์ที่ไม่ตอบโจทย์ความต้องการของตนเอง การเปิดกว้างทางเพศสังคมมีความเปิดกว้างในเรื่องเพศมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์แบบ "รักเดียวใจเดียว" อาจไม่ใช่บรรทัดฐานของคนรุ่นใหม่อีกต่อไป

ผลกระทบจากค่านิยมใหม่

การแต่งงานช้าลงคนรุ่นใหม่ให้ความสำคัญกับการศึกษาและการทำงาน ทำให้การแต่งงานถูกเลื่อนออกไปการอยู่ด้วยกันโดยไม่แต่งงาน: การอยู่ด้วยกันก่อนแต่งงาน หรือการเลือกที่จะไม่แต่งงานเลย กลายเป็นเรื่องที่พบได้บ่อยขึ้นการหย่าร้างที่เพิ่มขึ้นค่านิยมที่เปิดกว้างมากขึ้น ทำให้การหย่าร้างไม่ใช่เรื่องน่าอาย และเป็นทางเลือกสำหรับคู่รักที่ไม่สามารถประคับประคองความสัมพันธ์ต่อไปได้ ปัญหาการหย่าร้างในสังคมไทยมีความซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย ทั้งอิทธิพลของสื่อและ "คน" ที่สาม รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของค่านิยมในสังคม การแก้ไขปัญหาดังกล่าวต้องอาศัยความเข้าใจในบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และการเปิดใจพูดคุยถึงปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อหาทางออกที่เหมาะสมสำหรับทุกฝ่ายมุมมอง มีทัศนคติ ระยะเวลา ความชอบ รสนิยม ประเด็นที่คุณกล่าวมานั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์และการใช้ชีวิตคู่ ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาความขัดแย้ง หรือการตัดสินใจยุติความสัมพันธ์ได้ เรามาพิจารณาในแต่ละประเด็นดังนี้ครับ (Leshner, A. I., 1997)

1. มุมมอง (Perspective)

ความแตกต่าง: คู่รักแต่ละคนเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน มีประสบการณ์และความเชื่อที่ต่างกัน ซึ่งอาจทำให้มีมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่ตรงกัน การไม่เข้าใจและไม่เคารพในมุมมองของอีกฝ่าย อาจนำไปสู่ความขัดแย้งได้ การปรับตัวการเรียนรู้ที่จะเข้าใจมุมมองของอีกฝ่าย และพยายามปรับตัวเข้าหากัน เป็นสิ่งสำคัญในการประคับประคองความสัมพันธ์ หากไม่สามารถปรับตัวได้ อาจทำให้เกิดความรู้สึกว่าไม่ได้รับการยอมรับ และนำไปสู่ปัญหาในที่สุด

2. ทัศนคติ (Attitude)

เชิงบวก vs เชิงลบ ทัศนคติของแต่ละคนต่อชีวิตคู่ และต่อปัญหาที่เกิดขึ้น มีผลต่อการแก้ไขปัญหา หากมีทัศนคติเชิงบวก มองโลกในแง่ดี และเชื่อมั่นในการแก้ไขปัญหา ก็จะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ ในทางตรงกันข้าม หากมีทัศนคติเชิงลบ มองปัญหาในแง่ร้าย ก็จะทำให้ปัญหาเล็กลงกลายเป็นปัญหาใหญ่ และยากที่จะแก้ไขการสื่อสาร: ทัศนคติที่ดี จะนำไปสู่การสื่อสารที่ดี การพูดคุยกันด้วยเหตุผล รับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่าย จะช่วยลดความขัดแย้ง และสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน

3. ระยะเวลา (Distance)

ใกล้ชิด vs ห่างเหินระยะทางทางกายภาพ อาจไม่ใช่ปัญหาเสมอไป แต่ระยะทางทางใจเป็นเรื่องที่น่ากังวลกว่า การที่คู่รักไม่ค่อยมีเวลาให้กัน ไม่พูดคุยกัน ไม่แสดงความรักความห่วงใย ก็จะทำให้ความรู้สึกห่างเหินกันมากขึ้น และอาจนำไปสู่ปัญหาความสัมพันธ์ได้ การเติมเต็มการพยายามหาเวลาอยู่ด้วยกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน พูดคุยกันอย่างเปิดเผย จะช่วยเติมเต็มความรู้สึกใกล้ชิด และลดช่องว่างระหว่างกันได้

4. เวลา (Time)

การให้เวลา การให้เวลาและความสำคัญกับคนรัก เป็นสิ่งสำคัญ หากไม่ใส่ใจ ไม่ดูแล ก็อาจทำให้ความสัมพันธ์จืดจางได้ การจัดสรรเวลาให้กับคนรักอย่างเหมาะสม จะช่วยสร้างความรู้สึกว่าได้รับการใส่ใจ และเป็นที่รักคุณภาพของเวลาสิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่ปริมาณเวลา แต่อยู่ที่คุณภาพของเวลาที่ใช้ร่วมกัน การใช้เวลาอย่างมีคุณภาพ ทำกิจกรรมที่สร้างความสุขร่วมกัน จะช่วยกระชับความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

5. ความชอบ (Likes) และรสนิยม (Tastes)

ความแตกต่าง ความชอบและรสนิยมที่แตกต่างกัน เป็นเรื่องปกติ แต่หากมีความแตกต่างกันมากเกินไป และไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้ ก็อาจทำให้เกิดความขัดแย้งได้ การเปิดใจการเปิดใจเรียนรู้และลองทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ หรือไม่ชอบ อาจช่วยให้เข้าใจกันมากขึ้น และค้นพบสิ่งที่ชอบร่วมกันได้ การยอมรับและเคารพในความชอบของอีกฝ่าย ก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ความแตกต่างในเรื่องมุมมอง ทัศนคติ ระยะเวลา ความชอบ และรสนิยม เป็นสิ่งที่คู่รักต้องเผชิญ การเรียนรู้ที่จะเข้าใจ ปรับตัว และยอมรับความแตกต่าง เป็นกุญแจสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน การพูดคุยกันอย่างเปิดเผย การให้เกียรติซึ่งกันและกัน และการพยายามหาจุดร่วม จะช่วยให้คู่รักสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้และมีความสุขในชีวิตคู่

การบริโภค การบริโภค (Consumption) คือการใช้สินค้าและบริการเพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์ การบริโภคมีความสำคัญต่อเศรษฐกิจ เพราะเป็นตัวขับเคลื่อนการผลิตและการจ้างงาน เมื่อผู้บริโภคมมีความต้องการสินค้าและบริการ ผู้ผลิตก็จะผลิตสินค้าและบริการเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น ทำให้เกิดการจ้างงาน และมีการหมุนเวียนของเงินในระบบเศรษฐกิจองค์ประกอบของการบริโภคผู้บริโภค ผู้ที่ใช้สินค้าและบริการเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองสินค้าและบริการ สิ่งที่ผู้บริโภคใช้เพื่อตอบสนองความต้องการความต้องการสิ่งที่ผู้บริโภคต้องการเพื่อให้ชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้นรายได้: รายได้ของผู้บริโภคมีผลต่อการตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการ หากมีรายได้มากก็สามารถซื้อสินค้าและบริการได้มากขึ้นราคาสินค้าและบริการมีผลต่อการตัดสินใจซื้อ หากราคาสูงผู้บริโภคมอาจลดการซื้อหรือเปลี่ยนไปซื้อสินค้าและบริการอื่นรสนิยมรสนิยมและความชอบส่วนบุคคลมีผลต่อการเลือกซื้อสินค้าและบริการการโฆษณาการโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการของผู้บริโภคฤดูกาลบางครั้งการบริโภคสินค้าและบริการก็ขึ้นอยู่กับฤดูกาล เช่น การซื้อเสื้อกันหนาวในฤดูหนาวประเภทของการบริโภคการบริโภคเพื่อการดำรงชีวิต: เป็นการบริโภคปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยการบริโภคเพื่อความสะดวกสบายเป็นการบริโภคสินค้าและบริการที่ช่วยให้ชีวิตสะดวกสบายมากขึ้น เช่น รถยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้าการบริโภคเพื่อความบันเทิง: เป็นการบริโภคสินค้าและบริการที่สร้างความบันเทิง เช่น ภาพยนตร์ คอนเสิร์ต การบริโภคเพื่อแสดงสถานะทางสังคม: เป็นการบริโภคสินค้าและบริการที่มีราคาสูง เพื่อแสดงถึงสถานะทางสังคมของตนเองพฤติกรรมกรรมการบริโภคในปัจจุบันในปัจจุบันพฤติกรรมกรรมการบริโภคของผู้คนเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตมาก เนื่องจากเทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงข้อมูลสินค้าและบริการได้ง่ายขึ้น และมีการเปรียบเทียบราคาก่อนตัดสินใจซื้อ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคในปัจจุบัน เช่น การบริโภคมียอมรับผิดชอบผู้บริโภคมหันมาให้ความสำคัญกับการบริโภคสินค้าและบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และมีความรับผิดชอบต่อสังคมมากขึ้นการบริโภคสินค้าและบริการออนไลน์การซื้อสินค้าและบริการผ่านช่องทางออนไลน์เป็นที่นิยมมากขึ้น เนื่องจากสะดวกและมีสินค้าให้เลือกหลากหลายการบริโภคตามกระแส: ผู้บริโภคบางส่วนบริโภคสินค้าและบริการตามกระแสเพื่อให้ทันสมัยและเป็นที่ยอมรับของสังคมผลกระทบของการบริโภคกรรมการบริโภคมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม

และสิ่งแวดล้อมผลกระทบต่อเศรษฐกิจ การบริโภคเป็นตัวขับเคลื่อนเศรษฐกิจ หากผู้บริโภคมีการบริโภคสินค้าและบริการมากขึ้น ก็จะทำให้เศรษฐกิจเติบโตผลกระทบต่อสังคม พฤติกรรมการบริโภคของคนในสังคมมีผลต่อค่านิยมและวัฒนธรรม หากมีการบริโภคสินค้าและบริการที่ฟุ่มเฟือย ก็อาจทำให้เกิดปัญหาทางสังคมได้ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม: การบริโภคสินค้าและบริการที่มากเกินไป อาจทำให้เกิดปัญหามลพิษและขยะการบริโภคเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของชีวิตมนุษย์ การบริโภคที่เหมาะสมจะช่วยให้เรามีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม เราควรบริโภคอย่างมีความรับผิดชอบ โดยคำนึงถึงผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมด้วยค่าใช้จ่ายในครัวเรือน ค่าใช้จ่ายในครัวเรือนเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกครอบครัวต้องใส่ใจ เพราะการบริหารจัดการค่าใช้จ่ายที่ดี จะช่วยให้ครอบครัวมีฐานะทางการเงินที่มั่นคง และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขของครอบครัวของค่าใช้จ่ายในครัวเรือนค่าใช้จ่ายในครัวเรือนสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายหมวดหมู่ ขึ้นอยู่กับลักษณะการใช้จ่ายของแต่ละครอบครัว แต่โดยทั่วไปแล้ว สามารถแบ่งออกได้ดังนี้ค่าใช้จ่ายจำเป็น: เป็นค่าใช้จ่ายที่ขาดไม่ได้ในชีวิตประจำวัน เช่น ค่าอาหาร ค่าที่พัก ค่าเดินทาง ค่าสาธารณูปโภค (ค่าน้ำ ค่าไฟ) ค่าเสื้อผ้า ค่ารักษาพยาบาล และค่าการศึกษาค่าใช้จ่ายผันแปรเป็นค่าใช้จ่ายที่ไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับความต้องการและสถานการณ์ของแต่ละครอบครัว เช่น ค่าใช้จ่ายในการเดินทางท่องเที่ยว ค่าใช้จ่ายในการซื้อของใช้ส่วนตัว และค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูบุตรค่าใช้จ่ายเพื่อการออม: เป็นค่าใช้จ่ายที่เก็บออมไว้สำหรับอนาคต เช่น เงินออมสำหรับเกษียณอายุ เงินออมสำหรับซื้อบ้าน หรือเงินออมสำหรับใช้ในกรณีฉุกเฉินการบริหารจัดการค่าใช้จ่ายในครัวเรือนการบริหารจัดการค่าใช้จ่ายในครัวเรือนอย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยให้ครอบครัวสามารถควบคุมค่าใช้จ่าย และมีเงินเหลือเก็บออมได้มากขึ้น ซึ่งมีวิธีการง่ายๆ ดังนี้ทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย: การทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย จะช่วยให้ทราบว่ารายรับเท่าไร และมีค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง ทำให้เห็นภาพรวมของค่าใช้จ่าย และสามารถวางแผนการใช้จ่ายได้อย่างเหมาะสมตั้งงบประมาณ: หลังจากทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายแล้ว ให้ตั้งงบประมาณสำหรับแต่ละหมวดหมู่ค่าใช้จ่าย โดยกำหนดวงเงินที่เหมาะสม และพยายามใช้จ่ายให้อยู่ในงบประมาณที่ตั้งไว้ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น: พิจารณามีค่าใช้จ่ายใดบ้างที่ไม่จำเป็น หรือสามารถลดได้ เช่น ค่าใช้จ่ายในการซื้อของฟุ่มเฟือย ค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารนอกบ้าน (McLellan, A. T., Lewis, D. C., O'Brien, C. P., & Kleber, H. D. , 2000) และค่าใช้จ่ายในการเดินทางที่ไม่จำเป็นเปรียบเทียบราคาสินค้าและบริการ: ก่อนตัดสินใจซื้อสินค้าและบริการ ควรเปรียบเทียบราคาจากหลายๆ แหล่ง เพื่อให้ได้สินค้าและบริการที่มีคุณภาพดีในราคาที่เหมาะสมใช้จ่ายอย่างมีสติ: ก่อนซื้อสินค้าและบริการ ควรคิดให้รอบคอบว่ามีความจำเป็นหรือไม่ และสามารถซื้อได้หรือไม่ เพื่อป้องกันการใช้จ่ายเกินตัวออมเงิน จัดสรรเงินส่วนหนึ่งจากรายได้เพื่อการออมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความมั่นคงทางการเงินในอนาคตเคล็ดลับเพิ่มเติมใช้ประโยชน์จากโปรโมชั่นและส่วนลด หากมีโปรโมชั่นหรือส่วนลดสำหรับสินค้าและบริการที่ต้องการ ก็ควรใช้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านี้ เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายซื้อสินค้าและบริการในช่วงเวลาที่เหมาะสม: บางครั้งสินค้าและบริการจะมีราคาถูกกว่าในช่วงเวลาที่กำหนด เช่น ช่วงเทศกาล หรือช่วงลดราคาใช้จ่ายเงินสดแทนบัตรเครดิต การใช้จ่ายเงินสดจะช่วยให้ควบคุมค่าใช้จ่ายได้ดีกว่าการใช้บัตรเครดิต เพราะจะเห็นเงินที่จ่ายไปอย่างชัดเจนปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางการเงิน หากมีปัญหาหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการบริหารจัดการค่าใช้จ่ายในครัวเรือน สามารถขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางการเงินได้การบริหารจัดการค่าใช้จ่ายในครัวเรือนเป็นเรื่องที่ต้องใช้ความอดทนและความมีวินัย แต่ผลลัพธ์ที่ได้จะคุ้มค่าอย่างแน่นอน การมีฐานะทางการเงินที่มั่นคง จะช่วยให้ครอบครัวมีความสุข และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่สุขภาพ สุขภาพเป็นสภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีความสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติ การมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ

อย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิต เพราะจะช่วยให้เรามีความสุข มีพลังในการทำกิจกรรมต่างๆ และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพสุขภาพของแต่ละคนได้รับอิทธิพลจากหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยที่สามารถควบคุมได้และปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ปัจจัยที่ควบคุมได้ การรับประทานอาหาร: การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ควบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอการออกกำลังกายการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ และช่วยควบคุมน้ำหนักการพักผ่อนการพักผ่อนที่เพียงพอ จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้ฟื้นฟู และลดความเครียดการจัดการความเครียด: การเรียนรู้วิธีจัดการกับความเครียด จะช่วยลดผลกระทบของความเครียดต่อสุขภาพการหลีกเลี่ยงสารเสพติด การหลีกเลี่ยงสารเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา และยาเสพติด จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ พันธุกรรมพันธุกรรมมีผลต่อความเสี่ยงในการเกิดโรคบางชนิดอายุอายุที่มากขึ้น จะทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมกขึ้นเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันในด้านสรีรวิทยา ซึ่งอาจมีผลต่อความเสี่ยงในการเกิดโรคบางชนิดการดูแลสุขภาพการดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรให้ความสำคัญ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและอายุยืนยาว ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้ ตรวจสุขภาพเป็นประจำ การตรวจสุขภาพเป็นประจำ จะช่วยให้ทราบถึงสภาวะสุขภาพของตนเอง และสามารถป้องกันหรือรักษาโรคได้ตั้งแต่เนิ่นๆรับประทานอาหารที่มีประโยชน์: เลือกมารับประทานอาหารที่หลากหลาย ควบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม และหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป อาหารที่มีไขมันสูง และอาหารที่มีรสหวานจัดออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อย่างน้อย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาทีพักผ่อนให้เพียงพอ: นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 7-8 ชั่วโมงต่อวันจัดการความเครียดเรียนรู้วิธีจัดการกับความเครียด เช่น การทำสมาธิ การออกกำลังกาย หรือการพูดคุยกับเพื่อนสนิทหลีกเลี่ยงสารเสพติดงดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา และหลีกเลี่ยงยาเสพติดสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน: ฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่างๆ ตามคำแนะนำของแพทย์ดูแลสุขภาพจิต: ทำกิจกรรมที่สร้างความสุข และพูดคุยกับคนใกล้ชิดเมื่อมีปัญหาสุขภาพกับคุณภาพชีวิตการมีสุขภาพที่ดีมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิต เพราะจะช่วยให้เราสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ มีความสุข และมีพลังในการดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งที่เราทุกคนควรให้ความสำคัญ เพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดียาเสพติด ยาเสพติดเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสังคมไทยในหลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และความมั่นคง ยาเสพติดมีหลายประเภท แต่ละประเภทก็มีโทษและผลกระทบที่แตกต่างกันไปยาเสพติด หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุใดๆ ที่เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายแล้วจะทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะต่างๆ เช่น เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจ: ผู้เสพอาจรู้สึกอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย หรือซึมเศร้า เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย: ผู้เสพอาจมีอาการทางร่างกายต่างๆ เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด นอนไม่หลับ หรือหัวใจเต้นผิดปกติเกิดการเสพติดผู้เสพจะมีความต้องการยาเสพติดมากขึ้นเรื่อยๆ และไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ประเภทของยาเสพติดยาเสพติดมีหลายประเภท สามารถแบ่งตามลักษณะการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทได้ดังนี้ประเภทยาที่ออกฤทธิ์กดประสาท: ทำให้สมองทำงานช้าลง เช่น ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีนประเภทยาที่ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท: ทำให้สมองทำงานเร็วขึ้น เช่น แอมเฟตามีน ยาบ้า ไอซ์ประเภทยาที่ออกฤทธิ์หลอนประสาททำให้เห็นภาพหลอน ได้ยินเสียงหลอน หรือเกิดความรู้สึกผิดปกติ เช่น แอลเอสดี เห็ดเมา กัญชาโทษและ ผลกระทบของยาเสพติดมีโทษและผลกระทบต่อผู้เสพและสังคมในหลายด้าน ดังนี้ ผลกระทบต่อสุขภาพการเสพยาเสพติดจะทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้เสื่อมโทรมลง อาจเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคตับ โรคทางจิตเวช และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ผลกระทบต่อครอบครัวการเสพยาเสพติดจะทำให้ผู้เสพขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว และอาจ

ทำให้เกิดปัญหาความรุนแรงในครอบครัวได้ผลกระทบต่อสังคมการเสพติดจะทำให้เกิดปัญหาอาชญากรรม และเป็นภัยต่อสังคม สาเหตุของการเสพติด การเสพติดมีสาเหตุหลายประการ เช่น ความอยากรู้ อยากรอง: โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่ต้องการเรียนรู้และทดลองสิ่งใหม่ๆเพื่อนชักชวน การถูกเพื่อนชักชวนให้ลอง เสพยาเสพติดความเครียดผู้ที่มีความเครียดอาจใช้ยาเสพติดเป็นทางออกปัญหาครอบครัวที่มีปัญหาครอบครัว อาจใช้ยาเสพติดเป็นทางออกการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดเป็นเรื่อง สำคัญที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชน โดยมีแนวทางดังนี้ การให้ ความรู้: ให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและผลกระทบของยาเสพติดแก่ประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นการป้องกัน สร้าง สภาพแวดล้อมที่เข้มแข็งในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน เพื่อป้องกันไม่ให้เยาวชนเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด การบำบัดรักษา ให้การบำบัดรักษาแก่ผู้ที่ติดยาเสพติด เพื่อให้สามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติการบังคับใช้ กฎหมาย บังคับใช้กฎหมายเกี่ยวกับยาเสพติดอย่างเคร่งครัด

สรุป

การหย่าร้างในยุคปัจจุบันถือว่ามีความรุนแรงมากกว่าในอดีตจะเห็นได้ว่ามีอัตราการหย่าร้างมากขึ้นเรื่อย เนื่องด้วยเกิดจากหลายปัญหาหลายปัจจัยที่ทำให้ครอบครัวที่อยู่ด้วยกันมาอย่างยาวนานหรือว่าจะมีการแต่งงาน กันไม่นานก็เกิดปัญหาแตกแยกหรือต้องหย่าร้างกันไป ถือว่ายุคปัจจุบันสถานการณ์และการหาวิธีการที่จะเข้าไปแก้ ไปปัญหาดังกล่าวก็ยังถือว่าไม่ประสบผลเท่าที่ควร เพราะการหย่าร้างหรือปัญหาของแต่ละครอบครัวก็มีความ ซับซ้อนและก็มีผลเสียต่อทั้งสภาพสังคม กฎหมาย และความเชื่อของแต่ละครอบครัวที่ได้ยึดถือและปฏิบัติ มาถึงแม้หน่วยงานภาครัฐ ภาคสังคม ชุมชน จะให้การดูแลสอดส่องในการเข้าไปสนับสนุนพูดคุยไกล่เกลี่ยปัญหา บ้างครั้งก็ช่วยได้ในระดับหนึ่ง ถึงอย่างนั้นก็ไม่ใช่วิธีการที่จะลดปัญหาการเกิดความหย่าร้างในครอบครัวได้เท่าที่ควร ดังนั้น ปัญหาการหย่าร้างในสังคมไทยปัจจุบันจึงมีอัตราเพิ่มขึ้นเรื่อยๆและมีแนวโน้มที่จะขยายตัวออกไปอย่าง ต่อเนื่อง

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2566). *คู่มือแนวทางการป้องกันและลดผลกระทบจากการเสพติดเกมออนไลน์ในกลุ่มเยาวชน*. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- National Institute on Drug Abuse. (2020). *Drugs, brains, and behavior: The science of addiction*. Bethesda, MD: Author.
- Leshner, A. I. (1997). Addiction is a brain disease and it matters. *Science*, 276(5310), 123-124.
- Volkow, N. D., & Fowler, J. S. (2000). Addiction, a disease of compulsion and drive. *Nature Neuroscience*, 3(6), 635-636.
- McLellan, A. T., Lewis, D. C., O'Brien, C. P., & Kleber, H. D. (2000). Drug dependence, a chronic medical illness: Implications for treatment and health insurance. *JAMA*, 284(13), 1689-1695.