

เรื่องพิเศษ สำหรับคนพิเศษ เล่ม 2

ทฤษฎีความผูกพัน

Attachment Theory



มูลนิธิเพื่อการศึกษาพิเศษในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



ชั้น 2 อาคารวิจัยและการศึกษาต่อเนื่องฯ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ซอยสุขุมวิท 23 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

Website: www.SpecialEdFoundation.com

Facebook: [SpecialEd.Foundation](https://www.facebook.com/SpecialEd.Foundation)

LINE ID: @spedf

โทรศัพท์: 085-153-8245, 081-753-5830, 081-499-1001

คำนำ



เรื่องพิเศษ สำหรับคนพิเศษ เล่ม 2...หนังสือเล่มนี้ ตั้งใจจะออกมาเพื่อเป็นของขวัญส่งท้ายปีเก่า 2562 และต้อนรับปีใหม่ 2563 เรื่องราวในเล่มนี้เป็นเรื่องที่จะเสริมอารมณ์ ความรู้สึกในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ซึ่งเป็นเรื่องที่สังคมให้ความสำคัญและความสนใจ จากการก้าวหน้าทางความรู้ทางวิชาการในรูปแบบต่าง ๆ ที่ถูกทดแทนโดยปัญญาประดิษฐ์ ซึ่งเป็นเรื่องของ hard skill แต่สิ่งที่ยังต้องเติมเต็มคือ soft skill ซึ่งปัญญาประดิษฐ์ยังทำไม่ได้ ทฤษฎีความผูกพันจึงมีเนื้อหาสาระที่จะทำให้ท่านมีความสุขในการเข้าใจและการแสวงหาคำตอบของความสุข ซึ่งเป็นพรปีใหม่ที่เราต่างแสวงหาและมอบให้แก่กัน ขอขอบคุณ อาจารย์ประเสริฐ ต้นสกุล ที่กรุณาเรียงร้อยเนื้อหาในเรื่องนี้ เพื่อให้มูลนิธิเพื่อการศึกษาพิเศษฯได้มอบให้แก่ท่านในวาระปีใหม่นี้ สวัสดิ์ปีใหม่ "...ความผูกพัน..." เหนือกว่าคำว่า "วิชาการ"

ศ.ศรียา นิยมธรรม
ประธานมูลนิธิเพื่อการศึกษาพิเศษฯ



ยามเมื่อยังเยาว์วัยไร้เดียงสา
เคยผวาเคยพะวงเคยสงสัย
ทางข้างหน้ามองไม่เห็นเป็นอย่างไร
เพียงพ่อแม่แนะทางให้ลูกไม่กลัว

➤ *สิริยา ศานิต* ◀



ทฤษฎีความผูกพัน Attachment Theory



Courtney E. Ackerman

Courtney E. Ackerman MSc. ได้เขียนบทความวิชาการเรื่องความผูกพันของเด็กไว้ให้อ่านเข้าใจง่าย และมีสาระที่เป็นประโยชน์มากสำหรับผู้สนใจ และโดยเฉพาะผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับเด็กๆ โดยที่ ผู้เขียนเริ่มต้นด้วยการตั้งคำถาม และพยายามหาคำตอบมาอธิบายโดยละเอียด ซึ่งจะขอนำมาเล่าพอสังเขป

“ที่เด็กเป็นแบบนี้ ก็เพราะแม่ใช่หรือเปล่า”

คำถามนี้ถ้าถามนักจิตวิทยาที่ชื่อซิกมันด์ ฟรอยด์ในยุคโน้น ท่านคงจะตอบว่า “ใช่”

แต่ในยุคปัจจุบันนี้ เรามีข้อมูลความรู้ทางจิตวิทยา โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก และความสัมพันธ์ของมนุษย์เพิ่มขึ้นมาก ทำให้ทราบว่า ปัญหาพฤติกรรมเด็กที่เกิดขึ้นทุกเรื่อง ใช่ว่าจะโยงไปให้พ่อแม่ทั้งหมดได้ ก็หาไม่ เพราะยังมีคนอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูเด็ก และมีส่วนในการช่วยเหลือหลอมปั้นเด็กขึ้นมาด้วย อยู่อีกจำนวนมาก

ในจำนวนนั้น มีหลายคนที่มีอิทธิพลสำคัญต่อชีวิตของเด็ก อาทิเช่น พี่น้องท้องเดียวกัน ปู่ย่าตายาย ลุงป้า น้าอา ทวด เพื่อนบ้าน พี่เลี้ยง ผู้ดูแลเด็ก ครู เพื่อน และคนอื่น ๆ ที่ได้เข้ามามีส่วนสัมพันธ์กับ เด็ก ๆ เป็นประจำ เป็นต้น

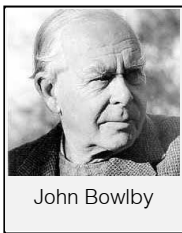
เราจะเห็นว่าคำถามข้างต้นนั้น เป็นคำถามง่าย ๆ แต่มันมีประเด็นสำคัญทางจิตวิทยาอยู่หลายประเด็นที่จะต้องหาคำตอบ เช่น อะไรล่ะที่ทำให้เด็กเป็นอย่างที่เป็น มีอะไรบ้างที่เป็นอุปสรรคทำให้เด็กไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างตามที่เขาต้องการได้

มีอะไรบ้างที่ทำให้เด็กที่จะต้องสัมพันธ์กับคนอื่น เกิดความวิตกกังวล จนต้องหลบเลี่ยง หรือทำอย่างอื่นแทนสิ่งที่น่าจะต้องทำ เป็นต้น

นักจิตวิทยาอาจสรุปได้เลยว่า มันไม่ใช่ความผิดของคนที่เป็นแม่ไปทั้งหมด หรือเป็นความผิดของพ่อ กับแม่สองคนหรอก แต่ก็มั่นใจได้ว่า ประสบการณ์แรก ๆ ที่เด็กได้รับจากพ่อแม่มีผลสำคัญต่อทักษะความสัมพันธ์ กับคนอื่นของเด็กเมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ด้วยอย่างแน่นอน

ผู้เขียนท่านนี้เห็นว่า ทฤษฎีความผูกพัน attachment theory ที่พัฒนาขึ้นในช่วงปี 1950s ช่วยให้เราที่มีความรู้เรื่องนี้มากขึ้น จึงนำมาเล่าสู่กันฟังว่ามันคืออะไร กล่าวถึงรายละเอียดของพฤติกรรมไว้อย่างไร และจะนำไปใช้ประโยชน์ในโลกแห่งความเป็นจริงได้เพียงใด

คำจำกัดความ ของทฤษฎีความผูกพัน



John Bowlby

ผู้ที่นำทฤษฎีทางจิตวิทยาเรื่องความผูกพันนี้ มาอธิบายเป็นครั้งแรก คือจิตแพทย์ชื่อ John Bowlby ที่ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของการแยกทารกกับพ่อแม่ออกจากกัน (Fraley, 2010)

Bowlby ตั้งทฤษฎีว่า พฤติกรรมสุดโต่งที่เด็กกระทำ เพื่อไม่ให้ถูกพรากจากพ่อแม่ หรือเมื่อได้กลับมาสู่อ้อมอกของพ่อแม่หลังถูกพรากไปแล้ว เช่นร้องไห้ กรีดร้อง และกอดรัด นั้น เป็นกลไกของวิวัฒนาการ ซึ่งเขาคิดว่า พฤติกรรมเหล่านี้ น่าจะเกิดขึ้นโดยได้รับแรงเสริมจากระบบคัดสรรของธรรมชาติ ที่มีต่อเมื่อมาช้านานหลายยุคแล้ว เพื่อเพิ่มโอกาสการอยู่รอดให้กับเด็ก

พฤติกรรมเกาะเกี่ยวผูกพันนี้ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองตามสัญชาตญาณ ซึ่งเด็กแสดงออกเพื่อสนองตอบต่อภาวะคุกคามที่จะทำให้สูญเสียความได้เปรียบในการอยู่รอด ที่ได้รับจากการปกป้องคุ้มครองและการดูแลช่วยเหลือของผู้เลี้ยงดูคนแรก เป็นปฏิกิริยาที่จะช่วยทำให้เด็กทารกที่แสดงพฤติกรรมนี้ มีทางที่จะอยู่รอดได้มากกว่า สัญชาตญาณนี้ เป็นสิ่งที่ธรรมชาติเลือกไว้ และได้รับการเสริมแรงอย่างต่อเนื่องติดต่อกันมาหลายชั่วคนแล้ว

พฤติกรรมเหล่านี้ ได้สร้างสิ่งที่ โบลบี เรียกว่า “ระบบพฤติกรรมความผูกพัน” (Attachment behavioral system) เป็นระบบที่กำหนดแบบแผนและลักษณะนิสัยของคนเรา ในด้านการสร้างและรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์ทางสังคม (Fraley, 2010)

งานวิจัยเกี่ยวกับทฤษฎีความผูกพันของโบลบีนี้ ได้ข้อสรุปว่า โดยทั่วไปแล้วเด็กที่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย และถูกแยกออกจากพ่อแม่ ครั้นเมื่อได้กลับมาพบพ่อแม่ใหม่อีก ก็แสดงอาการตอบสนองแบบใดแบบหนึ่งในสามรูปแบบต่อไปนี้

รูปแบบที่ ๑ แบบมีความผูกพันอย่างที่มีมั่นคง (secure attachment)

– เด็กกลุ่มนี้ จะแสดงความทุกข์ใจที่พ่อแม่จากไป แต่เมื่อกลับมาก็จะวิ่งเข้าหาและปลอบโยนได้ง่าย

รูปแบบที่ ๒ แบบขัดขวาง-ไม่ให้อีก (Anxious-resistant)

– เป็นเด็กอีกกลุ่มหนึ่งจำนวนไม่มากนัก ที่จะมี ความทุกข์ใจไม่สบอารมณ์มากกว่ากลุ่มแรก เมื่อพ่อแม่กลับมาสนใจแล้ว ก็จะกระทำทั้งวิ่งเข้าหาเพื่อความอบอุ่นไปด้วยและพยายามลงโทษที่พ่อแม่จากไปด้วย

รูปแบบที่ ๓ แบบหลบหลีกปลีกตัว (avoidant attachment)

– เด็กกลุ่มที่สามนี้ จะไม่แสดงอาการเครียดใด ๆ ให้เห็นตอนที่พ่อแม่จากไป และเมื่อพ่อแม่กลับมาก็จะแสดงอาการเฉื่อยเฉย ไม่สนใจ ทั้งอาจแสดงอาการหลบเลี่ยงไม่ยอมพบหน้าอีกด้วย (Fraley, 2010)

ในหลาย ๆ ปีต่อจากนั้นมา นักวิจัยก็ได้กำหนดรูปแบบของความผูกพันเพิ่มขึ้นอีกแบบหนึ่ง เป็นแบบที่สี่ คือความผูกพันนอกแบบ-ไร้ระบบ ซึ่งหมายถึงกรณีที่เด็กแสดงพฤติกรรมผูกพันในรูปแบบที่หายไม่ออกบอกไม่ถูก (Kennedy & Kennedy, 2004)

กล่าวได้ว่า รูปแบบพฤติกรรมเกาะติดผูกพันของเด็กนั้น ส่วนใหญ่มีผลมาจากการเลี้ยงดูในช่วงแรก ๆ นั่นเอง เด็กที่ได้รับความรักความเอาใจใส่จากผู้เลี้ยงดูอย่างสม่ำเสมอ มักจะมีความรู้สึกมั่นใจ ส่วนเด็กที่ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ตลอดเวลา หรือถูกทอดทิ้ง มักจะมีอาการวิตกกังวลในความผูกพันกับพ่อแม่มากกว่า

จะอย่างไรก็ตาม ทฤษฎีความผูกพันในวัยเด็กนี้ ได้ขยายขอบเขตออกไปอีกก้าวหนึ่งโดยที่มีการนำเอาสิ่งที่เรารู้เกี่ยวกับความผูกพันในวัยเด็กไปประยุกต์ใช้กับความสัมพันธ์ในวัยผู้ใหญ่ของเราด้วยแล้ว นั่นคือ ความสัมพันธ์ในวัยผู้ใหญ่ที่วานี้ (โดยเฉพาะความสัมพันธ์ใกล้ชิดและหรือความผูกสมิครรักใคร่) ก็มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับรูปแบบความผูกพันในวัยเด็ก และการเลี้ยงดูเอาใจใส่ที่เราได้รับจากผู้เลี้ยงดูในวัยเด็กด้วยเช่นกัน (Firestone, 2013)

การพัฒนาทฤษฎีนี้ขึ้น จึงเป็นการช่วยให้เรามีแนวทางที่สำคัญสำหรับการศึกษาวิเคราะห์เรื่องพัฒนาการเด็ก เพิ่มขึ้นอีกทางหนึ่ง

ประวัติความเป็นมาและจิตวิทยาว่าด้วยทฤษฎีความผูกพันของโบลบีกับเอนสเวิร์ธ (Bowlby and Ainsworth: The History and Psychology of Attachment Theory)

ความสนใจเรื่องพัฒนาการเด็ก ของโบลบี เกิดขึ้นเมื่อครั้งที่เขาได้ไปทำงานนอกรั้วมหาวิทยาลัยเป็นครั้งแรก ตอนที่เขาไปทำงานเป็นอาสาสมัครดูแลเด็กที่ปรับตัวไม่ได้ ที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง เขาเล่าว่า มีเด็กสองคนจุดประกายให้เขาเกิดความสงสัย ใคร่รู้ ที่เป็นรากฐานของทฤษฎีความผูกพันของเขา

ปฐมเหตุคือมีเด็กวัยร่นคนหนึ่งเป็นเด็กที่โดดเดี่ยว อ้างว้าง ในชีวิตของเขาไม่รู้ว่าใครเป็นแม่ เพิ่งถูกไล่ออกจากโรงเรียนเมื่อไม่นานมานี้เพราะเหตุลักขโมย กับเด็กอีกคนหนึ่ง ที่อยาก رؤ้อยากเห็นไปหมดทุกเรื่อง อายุประมาณ ๗-๘ ขวบ ซึ่งคอยตามติดเขาไปทุกหนทุกแห่ง จนใคร ๆ ยกให้เขาเป็น“เงา” ของโบลบี (Bretherton, 1992)

การที่โบลบีได้ทำงานกับเด็ก ๆ มีส่วนทำให้เขาเชื่ออย่างแน่วแน่ในผลกระทบของประสบการณ์ในครอบครัวของเด็ก ที่มีต่อสุขภาพด้านอารมณ์ และพฤติกรรมของเด็กด้วย

ในตอนเริ่มต้นทำงานอาชีพ เขาได้เสนอว่า จิตแพทย์ (นักจิตวิเคราะห์ psychoanalyst) ที่ทำงานกับเด็ก ๆ ควรจะมองภาพรวมให้รอบด้าน ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านความเป็นอยู่ ครอบครัว และพฤติกรรมอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากตัวพฤติกรรมใด ๆ ที่เด็กแสดงออกมาให้เห็นอีกด้วย

ความคิดนี้ได้ถูกยกย่องขึ้นเป็น แผนการให้ความช่วยเหลือเด็ก ๆ ด้วยการช่วยเหลือพ่อแม่ของเด็กเหล่านั้น ซึ่งเป็นแผนยุทธศาสตร์ที่มีประสิทธิภาพ ที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ของเด็กกับพ่อแม่(หรือที่เลี้ยง)

ต่อมา โบลบี ก็ได้ก่อตั้งมูลนิธิตามทฤษฎีของเขาขึ้น และในช่วงเวลาที่ใกล้เคียงกันนั้น แมรี เอนสเวิร์ธ (Mary Ainsworth) ซึ่งสำเร็จการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ด้านทฤษฎีความมั่นคงปลอดภัย ก็ได้เสนอแนวคิดที่ว่า เด็ก ๆ จำเป็นต้องมีความรู้สึกเชื่อมั่นว่า สามารถพึ่งพิงพ่อแม่ได้อย่างมั่นคงแน่นอน ก่อนที่จะก้าวไปเผชิญสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยได้



Mary Ainsworth

ในปี 1950 เส้นทางของสองคนนี้ก็มาบรรจบกัน ตอนที่ เอนสเวิร์ธ เข้าไปรับตำแหน่งเป็นเจ้าหน้าที่ในหน่วยวิจัยของโบลปี ที่ Tavistock Clinic ที่กรุงลอนดอน ภารกิจเบื้องต้นที่เธอต้องรับผิดชอบคือ วิเคราะห์ประวัติพฤติกรรมของเด็ก ๆ ซึ่งเป็นตัวจุดชนวนให้เธอทำการศึกษาของตัวเอง ในเรื่องเกี่ยวกับเด็ก ๆ ในสถานการณ์ที่เป็นตามธรรมชาติ ด้วย

ทั้งสองคนได้อ่านเอกสารหลายฉบับ มีทั้งผลการวิจัยจำนวนมาก กับทฤษฎีต่าง ๆ อีกมากมาย ที่อ่านแล้วทั้งไปก็มี ที่นำมาปรับปรุง หรือควบบรวมกันก็มี จากนั้นก็นำมาจัดทำขึ้นให้เป็นหลักฐานรองรับทฤษฎีความผูกพัน ทำให้คำบรรยายและอธิบายของสองคนนี้ ในเรื่องพฤติกรรมผูกพัน เป็นคำอธิบายที่ชัดเจนมีน้ำหนักมากกว่าของคนอื่น ๆ ที่มีอยู่ในช่วงนั้น ซึ่งรวมถึงคำอธิบายต่อมาที่มีผู้พัฒนาขึ้นจากฐานแนวคิดของ ฟรอยด์ และที่พัฒนาขึ้นโดยกลุ่มที่ไม่เห็นด้วยกับแนวคิดของ ฟรอยด์ ด้วย (Bretherton, 1992)

งานศึกษาวิจัย (Research and Studies)

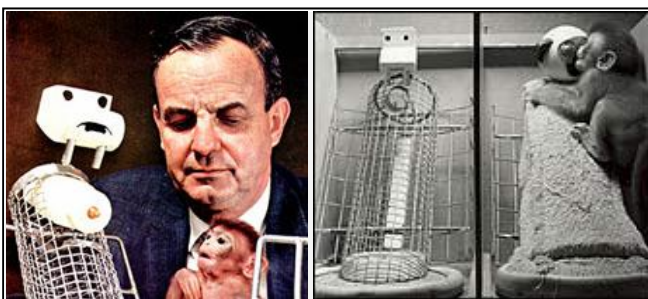
ในช่วงต้น ๆ ปรากฏมีงานศึกษาวิจัยเกิดขึ้นหลายชิ้นที่ช่วยสนับสนุนการพัฒนาทฤษฎีนี้ก็มี ที่ช่วยยืนยันความถูกต้องของทฤษฎีก็มี หนึ่งในจำนวนนั้น ก็คืองานศึกษาวิจัยที่ได้นำมากล่าวในตอนต้น ที่ทำการแยกเด็กทารกออกไปจากผู้เลี้ยงดู แล้วสังเกตพฤติกรรมของเด็กเหล่านั้น ซึ่งได้ข้อสรุปว่า พฤติกรรมความผูกพันที่เด็กแสดงออก จะตรงกับข้อใดข้อหนึ่งของ “รูปแบบ (style)” ที่กล่าวมานั้น

ต่อมาได้มีการค้นพบเรื่องความผูกพันทางอารมณ์ จากแหล่งที่น่าประหลาดใจด้วย นั่นคือจากลิง rhesus monkeys

เรื่องมีอยู่ว่า ในปี 1950s, Harry Harlow ได้ทำการทดลองเรื่องความรักและความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก เน้นเฉพาะพ่อแม่ลิงกับลูกลิง

งานของเขาได้ข้อสรุปว่า ความรักของแม่ เป็นเรื่องของอารมณ์มากกว่าสรีรวิทยา นั่นคือสมรรถนะของความผูกพันขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ได้รับในวัยเด็กตอนต้นมากกว่า และเมื่ออยู่ตัวแล้วจะไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก (Herman, 2012)

ฮาร์โลว์ ได้พบสิ่งที่น่าสนใจนี้ จากการทดลองเบื้องต้นสองครั้ง



Harry Harlow, Monkey Love Experiments

(Images via: <https://pages.uoregon.edu/adoption/studies/HarlowMLE.htm>)

ครั้งแรก เขาแยกลูกลิงกลุ่มหนึ่ง ออกจากแม่ลิง ในช่วงสองสามชั่วโมงหลังคลอด แล้วนำลูกลิงแต่ละตัวไปเลี้ยงโดยใช้อุปกรณ์ไม่มีชีวิตที่มีอยู่สองแบบ ที่ทำหน้าที่ให้นมกับลูกลิงแทนแม่ลิงได้เหมือนกัน แต่แบบหนึ่งทำด้วยเส้นลวดล้วนๆ ส่วนอีกแบบหนึ่งหุ้มเส้นลวดด้วยผ้าขนนุ่ม ๆ อีกชิ้นหนึ่ง

เมื่อเปิดโอกาสให้ลูกลิงเลือกได้โดยอิสระว่าจะกินนมจากแม่ลิงตัวใดผลปรากฏว่าลูกลิงก็จะเลือกกินนมจากแม่ลิงที่หุ้มด้วยผ้าขนนุ่ม ๆ เสมอเกือบทุกครั้ง ผลการทดลองนี้แสดงว่า ความผูกพันของลูกลิงทารก มิได้ขึ้นอยู่กับแหล่งที่ได้นมกินเท่านั้น – ยังมีองค์ประกอบอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

ในการทดลองครั้งที่สอง ฮาร์โลว์ได้ปรับรูปแบบการทดลองเสียใหม่ โดยให้ลูกลิงส่วนหนึ่งอยู่กับแม่ลิงที่เป็นลวดล้วน ๆ กับอีกส่วนหนึ่งให้อยู่กับแม่ลิงลวดที่มีผ้าห่ม ๆ หุ้ม แม่ลิงทั้งสองแบบนี้มีนมให้ลูกลิงกินเหมือน ๆ กัน

ผลปรากฏว่า ลูกลิงทั้งสองกลุ่มมีชีวิตรอด และแข็งแรงหมดทุกตัว แต่ลักษณะของพฤติกรรมที่แสดงออกมีแนวโน้มที่จะแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่อยู่กับแม่ลิงปลอมที่มีผ้าห่ม จะวิ่งไปหาแม่ทุกครั้งที่พบกับสิ่งของรูปร่างประหลาด และมีเสียงดัง ส่วนลูกลิงที่อยู่กับแม่ลิงปลอมที่เป็นลวด จะทิ้งตัวลงนอนขดตัวคุดคู้อยู่บนพื้น หรือเกลือกกลิ้งไปมา หรือบางทีก็ “หวีดร้องเสียงหลงด้วยความกลัวลนลาน”

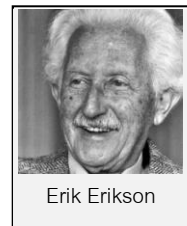
ข้อค้นพบนี้เป็นเครื่องชี้ให้เห็นได้ชัดว่า ความผูกพันทางอารมณ์ในวัยทารกของลูกลิง ที่ได้มาจากการเคล้าเคลีย มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อความเครียด และการควบคุมอารมณ์ในช่วงชีวิตต่อมา (Herman.201)

การทดลองสองครั้งนี้ได้วางรากฐานให้กับการศึกษา เกี่ยวกับความผูกพันของเด็ก ๆ และผลกระทบของประสบการณ์ในวัยเด็ก ที่จะมีต่อชีวิตอนาคต

แนวทางการวิจัยของ Erik Erikson ก็เป็นไปในแนวเดียวกับของ Bowlby และ Ainsworth แต่ทว่ามาจากต่างมิติกันเท่านั้น

งานของ อีริคสัน อาศัยทฤษฎีดั้งเดิมของ ฟรอยด์ เรื่องบุคลิกภาพ ที่ดึงมาจากแนวคิดเรื่อง ego แต่ทว่า อีริคสัน จะเน้นความสำคัญในเรื่องของวัฒนธรรม และสังคมมากกว่า ฟรอยด์ ที่เน้นเรื่องความขัดแย้งระหว่าง id กับ superego

นอกจากนั้นแล้ว ขั้นตอนของการพัฒนาของอีริคสัน ก็ยังจะยึดอยู่กับประเด็นเรื่องเด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมอย่างไร และมันมีผลกระทบต่อความรู้สึกเป็นตัวตนของตัวเองอย่างไร มากกว่าเรื่องพัฒนาการทางเพศ



Erik Erikson

พัฒนาการทางสังคมจิตวิทยาแปดช่วงชั้น ของอีริคสัน มีดังต่อไปนี้

๑. วัยทารก-ไวใจ กับ ไม่ไวใจ ในช่วงนี้ ทารกต้องการการดูแลเอาใจใส่ และความอบอุ่นอย่างมากจากพ่อแม่ ซึ่งจะช่วยให้เขาพัฒนาความรู้สึกแรกของเขาขึ้นมา นั่นคือความรู้สึกไว้วางใจ (หรือบางคนก็ไม่ไว้วางใจ)

๒. วัยเด็กตอนต้น-ความเป็นเอกเทศ กับ ความเหนียว และไม่แน่ใจ เด็กเล็ก และวัยเตาะแตะ จะเริ่มแสดงความเป็นอิสระของตัวเอง และพัฒนาบุคลิกเฉพาะตัวของตัวเองขึ้น การอาละวาดและการขัดขืนของเด็กวัยนี้จึงเป็นเรื่องปกติ

๓. เด็กก่อนวัยเรียน-การริเริ่มแสดงออก กับ ความรู้สึกผิด เด็กในวัยนี้เริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาททางสังคม และกติกาของสังคม ความคิดจินตนาการของเด็กจะเริ่มขึ้น ณ จุดนี้ โดยที่การอาละวาดและขัดขืนที่มีมาก่อนจะยังคงอยู่ วิธีการที่ผู้ใหญ่ที่เด็กไว้วางใจปฏิสัมพันธ์กับเด็กจะช่วยกระตุ้นให้เด็กสามารถทำการโดยอิสระได้ หรือช่วยพัฒนาความรู้สึกผิดในการกระทำที่ไม่เหมาะสมได้

๔. วัยเข้าโรงเรียน-ขยัน (มีสมรรถนะ) กับ ปมด้อย ในวัยนี้เด็กจะสร้างความสัมพันธ์ที่สำคัญกับเพื่อน และน่าจะเริ่มรู้สึกถึงภาระรับผิดชอบต่อการเรียน ประเด็นเรื่องสุขภาพทางจิตอาจเริ่มขึ้น ณ ช่วงนี้ รวมทั้งจะมีเรื่องความเก๋กกด ความวิตกกังวล อากาทรหลุกหลิกสมาธิสั้น และ ปัญหาอื่น ๆ อีกด้วย

๕. วัยรุ่น-บุคลิกภาพ กับ ความสับสนเรื่องบทบาท วัยรุ่นเป็นช่วงที่ความรู้สึกเป็นอิสระพุ่งสูงขึ้นถึงอีกระดับหนึ่ง และเป็นช่วงของการทดลอง และหลอมรวมบุคลิกภาพของตัวเอง ในวัยนี้ ปัญหาด้านการสื่อสาร คมนาคม กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ จะปรากฏขึ้นเป็นเรื่องปกติ (Wells, Sueskind, & Alcamo, 2017)

๖. วัยหนุ่มสาว-ความใกล้ชิด กับ ความโดดเดี่ยว วัยนี้ (อายุระหว่าง ๑๘-๔๐ โดยประมาณ) จะเริ่มมีส่วนร่วมและแบ่งปันกับคนอื่นมากขึ้น ทั้งกับคนนอกและคนในครอบครัว ถ้าประสบความสำเร็จในชีวิตช่วงนี้ เขาก็จะมีความสัมพันธ์กับคนอื่นในลักษณะที่มีความรับผิดชอบ ไม่มีภัย และเอื้ออาทรด้วย แต่ถ้าไม่ประสบความสำเร็จ เขาก็จะไม่กล้ารับผิดชอบ จะแยกตัวออก จะอยู่คนเดียว และเก็บกด (McLeod, 2017)

๗. วัยกลางคน-ชัยชนะ กับ เฉื่อยเฉื่อย เป็นวัยก่อนสุดท้าย (อายุ ๔๐-๖๕ โดยประมาณ) คนในวัยนี้ มักจะมีอาชีพเป็นหลักเป็นฐานแล้ว มีความสัมพันธ์โยงโย มีครอบครัวแล้ว ถ้าหากว่าเขาไม่มีความมั่นคง และไม่ได้ทำประโยชน์ให้สังคมเลย เขาก็จะรู้สึกเฉื่อยเฉื่อย และจะอยู่ไปวัน ๆ ไม่ทำประโยชน์อะไรให้ใครเลย

๘. วัยชรา-ภูมิใจในตนเอง กับ สิ้นหวังทอดอาลัย วัยสุดท้ายคือวัยชรา (อายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป) ปกติเป็นวัยที่ประสิทธิภาพด้านการผลิตลดลง ซึ่งเจ้าตัวอาจมองได้เป็นสองทาง คือทางหนึ่งมองว่ายังทำประโยชน์ได้อยู่ กับอีกทางหนึ่งคือไม่พอใจหรือรู้สึกผิด การช่วยประคับ ประคองให้การดำเนินชีวิตในช่วงนี้ ประสบความสำเร็จ จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความรู้สึกเครียด หรือสิ้นหวัง ทั้งจะเป็นการช่วยให้เขาเกิดปัญญาฉลาดคิดอีกด้วย (McLeod, 2017)

ถึงแม้ว่าจะไม่ได้ผนวกรวมข้อค้นพบของอีริกสันเข้าไว้ในทฤษฎีความผูกพันด้วยอย่างชัดเจน แต่ข้อค้นพบของเขา ก็เกี่ยวข้องสอดคล้องกับรูปแบบและพฤติกรรมผูกพัน ที่ทั้งโบลบี เอนสเวิร์ธ และฮาร์โลว์ได้ค้นพบด้วย

ทฤษฎีความผูกพันในเด็ก

(Attachment Theory in Babies, Infants, and Early Childhood Development)

โบลบี กับเอนสเวิร์ธ กล่าวไว้ว่า การติดพี่เลี้ยงจะพัฒนาขึ้นในช่วงอายุประมาณ ๑๘ เดือนแรกของเด็ก เริ่มจากพฤติกรรมที่เป็นไปตามสัญชาตญาณ ดุจเดียวกับการ ร้องไห้ และกอดรัด (Kennedy & Kennedy, 2004) พฤติกรรมนี้จะพุ่งเป้าไปที่พี่เลี้ยงคนหนึ่งหรือสองสามคน เป็นการเฉพาะ จากนั้นพออายุได้ ๗ หรือ ๘ เดือน เด็กก็จะเริ่มแสดงการต่อต้านไม่ให้พี่เลี้ยงจากไปไหน และเมื่อพี่เลี้ยงจากไปไม่อยู่ด้วย เขาก็จะร้องไห้เสียใจ

เมื่อเด็กโตเข้าสู่วัยเตาะแตะ เด็กก็จะสร้างรูปแบบความสัมพันธ์เกาะติดของตัวเองขึ้นมาในใจ รูปแบบที่สร้างขึ้นในใจนี้จะเป็นตัวกำหนดกรอบความเชื่อของเด็กที่เกี่ยวกับคุณค่าของตัวเอง และกำหนดว่าเขาสามารถพึ่งพาให้คนอื่นช่วยได้มากน้อยเพียงใด

ในทัศนะของโบลบี กับเอนสเวิร์ธ เขาเชื่อว่ารูปแบบความผูกพันที่เด็กสร้างขึ้นนั้น มาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพี่เลี้ยงในการกำกับอารมณ์ในทั้งสองปลายขั้ว คือแบบขัดขวางไม่ให้ทำอีก ขั้วหนึ่ง กับอีกขั้วหนึ่งคือแบบหลบหลีกปลีกตัว โดยที่ความสัมพันธ์ที่มั่นคงจะอยู่ตรงช่วงกลางระหว่างสองขั้ว คือจะอยู่ตรงกึ่งกลางระหว่างวิธีการสะกดอารมณ์เพิ่มการควบคุมแบบเข้มข้น ๆ กับอีกขั้วหนึ่งคือไม่มีการควบคุม ไม่มีระบบ และควบคุมอารมณ์ไม่ได้

ในระยะหลังได้มีการจำแนกเพิ่มเติมขึ้นอีกแบบหนึ่ง คือลักษณะ ไร้รูปแบบ-ไร้ทิศทาง ซึ่งอาจแสดงพฤติกรรมและวิธีการในทุกรูปแบบ กลุ่มนี้มักจะควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ อาจระเบิดความโกรธรุนแรง และก้าวร้าวด้วย (Kennedy & Kenney, 2004)

การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาได้แสดงให้เห็นว่า นอกเหนือจากการควบคุมอารมณ์ แล้วยังมีพฤติกรรมรูปแบบอื่นอีกมากที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบของความผูกพันของเด็กด้วย ในจำนวนนั้น ปรากฏการเชื่อมโยงตามกลุ่มต่าง ๆ ดังข้างล่างนี้

- **กลุ่มผูกพันมั่นคง** - เด็ก ๆ กลุ่มนี้มักจะมองเห็นคนอื่นเป็นผู้สนับสนุนช่วยเหลือ มองตนเองเป็นผู้มีศักยภาพและควรได้รับการยอมรับนับถือ พวกเขาจะสัมพันธ์กับคนอื่นในทางบวก และแสดงความยืดหยุ่นผ่อนปรน ร่วมการเล่นที่ซับซ้อนได้ และจะประสบความสำเร็จ ทั้งในการเรียนในห้องเรียน และในการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ด้วยกัน เข้าใจความคิดของคนอื่นได้ดีกว่า และไวใจเพื่อน ๆ มากกว่า

- **กลุ่มหลบหลีกปลีกตัว** - ปกติเด็กกลุ่มนี้จะควบคุมสถานการณ์ที่เคร่งเครียดไม่ค่อยได้ พวกเขา มักจะหลบหลีกไม่เผชิญหน้าปัญหา และไม่ต้องการให้ใครช่วย ซึ่งเป็นการปิดกั้น โอกาสที่เขาจะได้สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อน ๆ ขึ้น พวกเขาจะแสดงอาการก้าวร้าว และพฤติกรรมปฏิเสธกับสังคม เช่น โกหก แกล้งเพื่อน และจะพยายามแยกตัวให้ห่างจากเพื่อน ๆ เพื่อลดความเครียดทางอารมณ์ของตัวเอง

- **กลุ่มขัดขวาง-ไม่ให้อีก** - เด็กกลุ่มนี้อยู่ตรงปลายคานฝั่งตรงกันข้ามกับกลุ่มหลบหลีกปลีกตัว พวกเขาจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และเกาะติดอยู่กับพี่เลี้ยงตลอดเวลา อาจแสดงอารมณ์มากเกินเหตุและวางตัวห่างจากเพื่อน ๆ ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นคนที่ถูกโดดเดี่ยวในสังคม

- **กลุ่มผูกพันไร้รูปแบบ** - เด็กกลุ่มที่ผูกพันไร้รูปแบบมักจะไม่สามารถพัฒนาหรือกำหนดมาตรการที่จะรับมือกับความชอกช้ำที่เกิดจากการถูกพราก จะแสดงอาการก้าวร้าว อาละวาด ทูบทำลาย และแยกตัวออกจากสังคม มักจะมองคนอื่นเป็นศัตรูมากกว่าเป็นผู้ช่วยเหลือ ซึ่งเป็นเหตุให้เขาแสดงพฤติกรรมทางเลือกที่สลับไปมาระหว่างการแยกตัวอยู่คนเดียว กับการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อปกป้องตัวเอง (Kennedy & Kennedy, 2004)

จึงเป็นเรื่องไม่ยากที่เราจะมองจากคำอธิบายพฤติกรรมและอารมณ์ตามที่กล่าวมานี้ ให้เห็นว่ารูปแบบความผูกพันของเด็ก จะทำให้เกิดปัญหาด้านความสัมพันธ์ในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างไร

ทฤษฎีความผูกพันในผู้ใหญ่

(Attachment Theory in Adults: Close Relationships, parenting, Love, and Divorce)

ที่ว่ารูปแบบความผูกพันในวัยเด็กจะนำไปสู่รูปแบบความผูกพันในวัยผู้ใหญ่ นั้น เป็นเรื่องจริง ข้างทำยนี้ เป็นคำอธิบายลักษณะความผูกพันสี่แบบ ในความสัมพันธ์ของผู้ใหญ่

Examples: The Types, Styles, and Stages (Secure, Avoidant, Ambivalent, and Disorganized)

ความผูกพันของผู้ใหญ่ จะเป็นไปตามรูปแบบทั่วไป ที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นคือ

- **กลุ่มมีความผูกพันมั่นคง** ผู้ใหญ่กลุ่มนี้มักพอใจกับความสัมพันธ์ของพวกเขา จะรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และมีความผูกพันกับคู่ครอง โดยไม่รู้สึกรว่าจำเป็นต้องอยู่ด้วยกันตลอดเวลา ความสัมพันธ์ของพวกเขา มักจะมีลักษณะ **ซื่อสัตย์ต่อกัน** เกื้อหนุนกัน มีอิสรภาพ และผูกพันกันทางอารมณ์อย่างลึกซึ้ง

- **กลุ่มหลบหน้า-ไม่สนใจใยดี** (หรือกลุ่มหลบหนีปลีกตัว) เป็นหนึ่งในสองแบบของความผูกพันแบบไม่เผชิญหน้า คนกลุ่มที่มีความผูกพันในรูปแบบนี้ โดยทั่วไปมักจะวางตัวห่างจากคนอื่น อาจรู้สึกว่าตัวเองสามารถอยู่รอดได้โดยไม่ต้องการติดต่อสัมพันธ์กับมนุษย์เลย และเน้นที่จะอยู่คนเดียวอย่างอิสระและตัดขาดไม่ติดต่อกับใครเลย ในภาวะที่มีสิ่งทำให้เจ็บปวดเกิดขึ้น คนกลุ่มนี้มักจะสามารปิดกั้นระดับอารมณ์ของตัวเองได้ เช่นเมื่อมีการทะเลาะโต้เถียงรุนแรงกับคู่ครอง หรือมีปัญหาที่ถึงกับจะต้องหย่าร้างกัน เป็นต้น

- **กลุ่มหมกมุ่นหวาดระแวง**-(กลุ่มขัดขวางไม่ให้ทำอีก) คนที่มีความสัมพันธ์ไม่ค่อยราบรื่นกับคู่ครอง อาจรู้สึกขาดความรักความอบอุ่น และรู้สึกว่าคู่ครองของตนจะต้องเป็นคนเต็มเต็ม หรือเป็นผู้แก้ปัญหา ซึ่งความต้องการความมั่นคงปลอดภัยของความสัมพันธ์ระหว่างคนรักนี้ อาจผลักดันให้เขาทำในทางที่ยิ่งจะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งถอยห่างออกไปอีกแทนที่จะเข้ามาใกล้ขึ้น พฤติกรรมที่กระทำไปด้วยความกลัว อาจได้แก่ การเกาะติดแะ บังคับเรียกร้อง หึงหวง และโกรธง่ายในเรื่องไม่เป็นเรื่อง เป็นต้น

- **กลุ่มหลบหน้าเพราะกลัว**-(หรือกลุ่มผูกพันไร้รูปแบบ) ประเภทที่สองของกลุ่มหลบหนีปลีกตัวนี้ จะแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวไม่ชัดเจนว่าเป็นการอยากอยู่คนเดียว คนที่มีความผูกพันลักษณะนี้ จะถูกอารมณ์ครอบงำโดยง่าย จึงพยายามสลัดอารมณ์ของตัวเอง ส่งผลให้อาจมีปัญหาความแปรปรวนทางอารมณ์ที่คาดเดาไม่ได้เกิดขึ้น ทั้งอาจกลัวว่าคู่ครองของตนจะทำให้เจ็บปวดด้วย คนกลุ่มนี้ ใจหนึ่งอยากจะเข้าใกล้ชิดคู่ของตนให้มากขึ้นอีก แต่ใจหนึ่งก็กลัวที่จะเข้าใกล้ชิดเกินไปด้วย จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่า ความผูกพันลักษณะนี้ ทำให้ยากที่จะคงความสัมพันธ์ที่ดีและมีความหมายกับคนอื่นไว้ได้ (Firestone, 2013)

รูปแบบของความสัมพันธ์ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ไม่ใช่ประเภทของบุคคล เราต้องมองว่ามันเป็นเพียงพฤติกรรมผูกพันที่ติดมาเท่านั้น คนที่เคยมีพฤติกรรมผูกพันแบบมั่นคง ในบางสถานการณ์ก็อาจแสดงพฤติกรรมผูกพันที่เหมาะสมจะเป็นกลุ่มอื่นได้ หรือว่ากลุ่มพฤติกรรมหลบหน้า-ไม่ใยดี อาจแสดงความผูกพันแบบมั่นคงกับคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะก็ได้

ดังนั้นรูปแบบที่จำแนกไว้นี้ ควรจะถือว่าเป็นเพียงวิธีอธิบายและทำความเข้าใจกับพฤติกรรมของบุคคล มากกว่าจะเป็นการคำบรรยายลักษณะบุคลิกภาพของคนใดคนหนึ่ง

โดยนัยยะแห่งรูปแบบความผูกพันของบุคคลนี้ วิธีการที่บุคคลไม่ว่าชายหรือหญิงใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างกันก็ดี สมรสกันก็ดี และเลี้ยงดูบุตรก็ดี อาจจะแตกต่างกันมากได้

ส่วนแนวทางหลากหลายที่จะนำทฤษฎีนี้ไปใช้ในทางปฏิบัติหรือใช้อธิบายพฤติกรรมนั้น ได้มีการนำมาสรุปรวบรวมและเพิ่มเติมเสริมแต่งตามข้อเท็จจริงที่ว่า ความสัมพันธ์นั้นจะต้องอาศัยบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป และพฤติกรรมผูกพันใด ๆ ที่ใครคนหนึ่งแสดงออก ย่อมจะไปกระทบ หรือรับผลกระทบ จากพฤติกรรมผูกพันของบุคคลอีกฝ่ายหนึ่ง

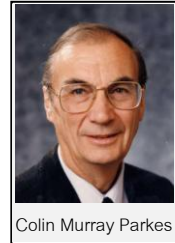
เนื่องจากมีความหลากหลายมากทั้ง ตัวบุคคล พฤติกรรม และความสัมพันธ์ระหว่างกัน การที่จะมีความยุ่งเหยิงสับสนและซับซ้อนยุ่งยากมาย จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่น่าแปลกใจเลย

และจะเป็นเรื่องธรรมดา แม้จะเป็นโชคไม่ดี ที่ความสัมพันธ์หลายกรณีต้องจบลงด้วยการหย่าร้าง หรือเลิกรา อันเป็นเหตุการณ์ที่อาจต่อวงจรความอ่อนแอของความผูกพันไปสู่สมาชิกรุ่นเยาว์ของพวกเขาด้วย

ทฤษฎีความผูกพันในกรณีเสียใจและเจ็บปวด (Attachment Theory in Grief and Trauma)

ในกรณีที่มีสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพราะโชคไม่ดี ทำให้เกิดความโศกเศร้าเสียใจและเจ็บปวดจากการสูญเสีย ทฤษฎีความผูกพันก็มีแนวทางที่ช่วยให้เข้าใจเรื่อง ความเสียใจ และความรู้สึกเจ็บปวดที่เกิดจากการสูญเสียนั้นได้

แม้ว่าบางท่านอาจคุ้นเคยกับ ลักษณะอาการความเศร้าโศกเสียใจห้าระดับของ Kubler-Ross มาก แต่ทว่าโบลปี ได้ระบุไว้ก่อนหน้านั้นแล้วว่ามันมีอยู่สี่ขั้นตอน คือในช่วงที่โบลปีทำการศึกษาเรื่องความผูกพันอยู่ ตัวเขากับเพื่อนร่วมงานของเขา ชื่อโคลิน เมอเรียร์ ปีาร์ค (Colin Murray Parkes) ได้สังเกตเห็นสี่ขั้นตอนของความเศร้าโศกเสียใจ ซึ่งได้แก่



Colin Murray Parkes

๑. ตกใจจังงัง (ตกใจและตลึงงัน) ในขั้นแรกนี้ ผู้สูญเสียอาจไม่เชื่อว่าความสูญเสียนั้นเป็นเรื่องจริง หรือเป็นเรื่องที่ยอมรับไม่ได้ อาจจะมีอาการสั่นไหว และไม่เข้าใจ ทั้งไม่สามารถบอกได้ว่ารู้สึกอย่างไร

๒. โหยหา และไขว่คว้า ในขั้นนี้ ผู้สูญเสียได้รู้ชัดถึงความสูญเสียที่เกิดขึ้นในชีวิต และพยายามหาสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่นมาทดแทนความสูญเสียนั้น แต่พวกเขาจะยังคงมีความผูกพันที่แนบแน่นและอาจฝังใจอยู่กับผู้ที่จากไปด้วย

๓. สิ้นหวังและระส่ำระสาย ตอนนี้ผู้สูญเสียยอมรับว่าทุกอย่างเปลี่ยนไปแล้วไม่มีทางที่จะกลับมาเหมือนเดิม อาจรู้สึกหมดอาลัย สิ้นหวัง โกรธแค้น และไม่ยอมเชื่อว่าเป็นจริง และพยายามมุ่งเน้นที่จะทำ ความเข้าใจกับสถานการณ์ ในขั้นนี้เขาอาจเก็บตัวไม่สัมพันธ์กับใครเลย

๔. การปรับตัว และปรับใจ ในขั้นตอนสุดท้ายนี้ ความเชื่อมั่นในชีวิตของผู้สูญเสียอาจเริ่มกลับคืนมา จะเริ่มตั้งตัวและตั้งเป้าหมายใหม่ กำหนดแนวทางใหม่ และนิสัยใหม่สำหรับชีวิต ผู้สูญเสียจะเริ่มวางใจอีกครั้ง ความเศร้าโศกที่เคยอยู่ข้างหน้าหรือตรงกลาง จะถอยห่างออกไปอยู่ข้างหลังแทน (Williams & Haley, 2017)

แน่นอนที่สุด รูปแบบความผูกพันของบุคคลจะมีส่วนกำหนดลักษณะอาการของความเศร้าโศกด้วย ดังเช่นคนที่มีความผูกพันแบบมั่นคง จะก้าวผ่านขั้นตอนต่าง ๆ เหล่านั้นไปได้เร็ว หรืออาจข้ามทุกขั้นตอนไปได้ ส่วนบางคนที่อยู่ในกลุ่มหมกมุ่นเกาะติด หรือกลุ่มหลบหนีปลีกตัว ก็อาจจะติดกับอยู่ ณ ขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งได้

เราทุกคนต่างก็ได้ผ่านประสบการณ์เศร้าโศกมาต่าง ๆ กัน แต่ถ้าเราย้อนไปมองดูผ่านแว่นขยายของ ทฤษฎีความผูกพัน ก็อาจจะเห็นภาพใหม่ และจะเข้าใจเรื่องของความเศร้าโศกของเรามากขึ้น และเข้าใจได้ว่าทำไมบางคน เมื่อประสบกับความสูญเสียจึงทำอะไรไม่ถูก

การนำทฤษฎีความผูกพันไปใช้ในห้องเรียน

(Using Attachment Theory in the Classroom (Worksheet and PDF))

เนื่องจากทฤษฎีความผูกพัน มีความสำคัญต่อพัฒนาการของเด็ก ดังนั้น การใช้ประโยชน์จากทฤษฎีนี้ ส่วนใหญ่จึงเป็นการใช้ในห้องเรียน และหนึ่งในหลาย ๆ เรื่อง ที่ได้นำหลักการและแนวคิดของทฤษฎีความผูกพันนี้ไปใช้แล้วได้ผลดี ก็คือการชี้ทางควบคุมอารมณ์ (emotion coaching)

Emotion coaching (การชี้ทางควบคุมอารมณ์) เป็นเรื่องของการช่วยให้เด็กรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง และสามารถควบคุมความรู้สึก โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ “ทำไม่ถูกต้อง” ซึ่งจะช่วยให้เด็กสามารถสร้างแนวทางของพฤติกรรมการเรียนรู้ในเชิงบวก และช่วยให้มีความมั่นใจในการปรับลดความรุนแรงของสถานการณ์ลง ในกรณีที่ถูกขู่ขู่ (National College for Teaching and Leadership, 2014)

การชี้ทางควบคุมอารมณ์ เป็นการช่วยเหลือสนับสนุนเด็ก ๆ ให้เรียนรู้ และทำการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตัวเองให้ได้ มากกว่าจะเป็นการ “ชี้แนะ” ตามความหมายปกติที่เข้าใจกัน ในการชี้ทางควบคุมอารมณ์นี้ ไม่จำเป็น และไม่ต้องสนับสนุน ให้ครูใช้มาตรการทำโทษหรือให้รางวัล เป็นเครื่องมือ เพื่อให้เด็กทำพฤติกรรมที่เหมาะสมใด ๆ เลย

เพียงแต่ว่า การกำกับอารมณ์ จะเกี่ยวข้องกับการทำสิ่งต่อไปนี้

- การสอนให้เด็กรู้จัก โลกของอารมณ์ “ซัววูบ”
- การแสดงให้เด็กได้เห็นวิธีควบคุมความแปรปรวนขึ้นลงของอารมณ์
- การสอนให้รู้จักเห็นใจ และยอมรับว่าอารมณ์ทางลบและไม่น่ารักนั้นเป็นเรื่องปกติ แต่ไม่ได้ให้ยอมรับพฤติกรรมทางลบ
- การนำโอกาสช่วงที่เกิดพฤติกรรมที่มีปัญหา มาใช้ทำการสอน
- การสร้างความสัมพันธ์ที่ เชื่อถือและไว้วางใจกัน กับเด็ก ๆ

(National College for Teaching and Leadership, 2014)



Dr. John Gottman

Dr. John Gottman ผู้เชี่ยวชาญเรื่องทฤษฎีความผูกพัน ได้กล่าวไว้ว่า การชี้ทางควบคุมอารมณ์ มีอยู่ห้าขั้นตอนด้วยกัน ที่พ่อแม่ ครู หรือผู้ปกครองที่มีความสำคัญกับชีวิตเด็กสามารถทำได้ คือ

๑. **ปรับคลื่นให้ตรงกัน (tune in)** คือให้สังเกต และตรวจสอบให้รู้ถึงลักษณะอารมณ์ของเราเอง และอารมณ์ของเด็กในขณะนั้น ให้แน่ใจว่าเราใจเย็นพอที่จะทำการชี้ทางควบคุมอารมณ์ให้กับเด็กได้ ถ้ายังไม่แน่ใจ ก็อาจให้เวลาสักอึดใจหนึ่งสำหรับทั้งสองฝ่ายได้ตั้งสติ

๒. **ทำการเชื่อมต่อ (connect)** ใช้สถานการณ์เป็นโอกาสที่เราเองได้ฝึกหัดและเด็กได้เรียนรู้ ระบุให้แน่ชัด (ซึ่งสำคัญมาก) ว่าเด็กกำลังมีอารมณ์อะไรอยู่ เพื่อจะได้ช่วยให้เขาโยงอารมณ์ขณะนั้นเข้ากับพฤติกรรมที่แสดงออกได้

๓. **รับรู้และรับฟัง (Accept and Listen)** เป็นการแสดงความเห็นใจ เอาตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ของเด็ก นึกถึงสถานการณ์ที่ตัวเรามีอารมณ์แบบเดียวกันนี้ และนึกทบทวนว่าตอนนั้นความรู้สึกเป็นอย่างไร

๔. แสดงความคิดเห็น (Reflect) เมื่อทุกคนเย็นลงแล้ว ให้ย้อนกลับไปดูว่าเด็กพูดว่าอะไร หรือทำอะไรลงไป ให้พูดเฉพาะที่เห็นกับตา ได้ยินกับหู หรือตามเหตุการณ์ที่เราเข้าใจ แล้วแสดงความคิดเห็นว่า เกิดอะไรขึ้น และเกิดขึ้นเพราะเหตุใด

๕. สรุปด้วยการแก้ปัญหา/ทางเลือก/กำหนดขอบเขต (End with Problem Solving/ Choices/Setting Limits) เมื่อสบโอกาสให้พยายามยุติสถานการณ์ด้วยการแนะนำ หรือเข้าช่วย หรือชักนำ ให้เด็กเข้ามาร่วมในการแก้ปัญหา (Somerset Children & Young People, n.d.)

ผู้ชี้ทางควบคุมอารมณ์ ควรทำอะไรบ้าง (What Would an Emotion Coach Do?)

รายละเอียดกิจกรรมประมาณสองหน้ากระดาษ ที่คัดมาจากโครงการ Somerset Emotion Coaching ที่เสนอต่อไปนี้จะช่วยให้เข้าใจได้ว่า การชี้ทางควบคุมอารมณ์ (Emotion Coaching) นั้น อะไรคือใช่ และอะไรที่ไม่ใช่

ต่อไปนี้จะขอนำสถานการณ์ห้าอย่างมาเสนอพร้อมรูปแบบของการตอบสนองจำนวนหกแบบ ให้ท่านพิจารณา ขอให้ท่านเพียงแต่อ่านคำอธิบายสถานการณ์ แล้วตัดสินใจว่า คำตอบข้อไหน เป็นวิธีการชี้ทางควบคุมอารมณ์ ที่เหมาะสมที่สุด

สถานการณ์แรกคือ “เด็กแสดงอาการโมโห โกรธ เนื่องจากไม่อยากเข้าเรียนชั่วโมงที่บังคับให้เข้าเพื่อทบทวนวิชาที่เรียนมาแล้ว”

คำตอบที่ให้ท่านเลือกคือ

- โกรธตอบ เพราะเด็กแสดงกริยาที่ไม่ดี
- ย้ำกับเด็กว่า จำเป็นต้องเข้าเรียนในชั้นที่จัดพิเศษนั้น เพราะเหตุว่าเด็กทำไม่ดี
- ช่วยให้เด็กคิดว่า เขาจะอย่างไรกับปัญหานั้นได้บ้าง
- บอกกับเด็กว่าแค่อยู่หลังเลิกเรียนนิดเดียว อย่าเรื่องมาก
- ช่วยชี้แนะข้อดีข้อเสียของการแสดงความโกรธและขัดเคืองที่เด็กแสดงออก
- ทำการปลอบโยนพวกเขา

กิจกรรมที่เสนอนี้ถ้าทำเป็นกลุ่มได้จะดีมากเพราะได้อภิปรายแต่ละตัวเลือกระหว่างกัน ทำให้ได้ฟังความคิดที่ต่างกันมุมมองของคนอื่นด้วย นอกจากนั้นแล้ว ในการเลือกคำตอบเรื่องวิธีการชี้ทางควบคุมของเรา เรายังได้อภิปรายในประเด็นที่ว่าข้อใดเป็น เรื่องความผูกพันประเภทไหน เป็นแบบ หลีกหนี หลบหลีกปลีกตัว หรืออะไรอีกด้วย

โจทย์สถานการณ์สำหรับ การชี้ทางควบคุมอารมณ์ (Emotion Coaching Scripts)

ข้อมูลที่มีค่าอีกส่วนหนึ่งที่ได้จาก Somerset Emotion Coaching Project ได้แก่กิจกรรมต่อไปนี้จะช่วยให้ท่านฝึกการระดมสมองเพื่อหาคำตอบเกี่ยวกับวิธีการชี้ทางควบคุมอารมณ์ ซึ่งผลพลอยได้ที่จะเกิดขึ้นคือท่านสามารถนำขั้นตอนที่ได้ทำขึ้นนั้นไปใช้เป็นแนวทางดำเนินการเมื่อพบกับสถานการณ์แบบเดียวกันได้ด้วย

สถานการณ์หกอย่างที่ขอให้ท่านทำขั้นตอนการปฏิบัติมีดังนี้

๑. นักเรียนหญิงคนหนึ่งมาสาย แล้วปฏิเสธที่จะอธิบายเหตุผลกับครู บอกว่า “**ครูไม่ต้องมาถามอย่างมาอยู่กับหนู**”
๒. เด็กวัยรุ่นคนหนึ่งไม่ยอมไปนั่งใกล้กลุ่มเพื่อน ๆ ที่เคยนั่งด้วยกันที่ศูนย์กิจกรรม อ้างว่าคนพวกนั้นชอบมาตีเรื่องรูปร่างของเธอ
๓. นักเรียนชายคนหนึ่งทำงานเองคนเดียวไม่เคยเสร็จ ชอบนั่งเหม่อลอย และไม่ค่อยจะร่วมทำอะไรกับเพื่อนในชั้นเลย เขาไม่ได้ก่อความรำคาญอะไร แต่ทำงานเสร็จน้อยมาก และดูเหมือนจะไม่ค่อยเข้ากลุ่มกับเพื่อน ๆ
๔. นักเรียนชั้นเด็กเล็กร้องไห้เวลามาโรงเรียน กอดพ่อแม่แน่นไม่ให้ไปทำงาน
๕. มีแม่ทำที่ก้าวร้าวรายหนึ่ง มาต่อว่าด้วยความโกรธแค้นรำคาญเพราะเธอถูกเชิญให้แวะมาคุยกับครูเรื่องพฤติกรรมของลูกชาย เธอเข้ามาหาแล้วเปิดการสนทนาขึ้นว่า “**พวกคุณนี่ ทำไมชอบมาโทษพวกเราเสมอ ๆ เลย**”
๖. ระหว่างช่วงเวลาพัก นักเรียนชายกลุ่มหนึ่งทะเลาะชกต่อยกัน มีนักเรียนคนหนึ่งบาดเจ็บเล็กน้อย ท่านเดินไปหาเด็กกลุ่มนั้น และพวกเขาต่างก็จ้องมองมาที่ท่าน ด้วยท่าที่กังวล

ในแต่ละสถานการณ์ข้างต้นนั้น สิ่งที่ขอให้ท่านทำคือ

๑. ระบุให้ได้ว่าเด็กกำลังแสดงอารมณ์อะไร
๒. วิเคราะห์ตรวจสอบอารมณ์ชนิดนั้นว่าเหมาะสมหรือไม่
๓. ระบุชื่อ หรือตั้งชื่อให้กับอารมณ์ที่เด็กกำลังรู้สึกตอนนั้น
๔. ทำความเข้าใจ เพื่อให้ความเห็นใจเด็ก
๕. กำหนดขอบเขต เท่าที่ควรทำ และดำเนินการแก้ปัญหา

รายการข้างบนนี้ จะช่วยให้เราได้คิด วางแผน และเตรียมการชี้ทางควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทฤษฎีความผูกพันสำหรับงานสังคมสงเคราะห์ (Attachment Theory in Social Work)

การชี้ทางควบคุมอารมณ์นี้ นักสังคมสงเคราะห์ก็อาจนำไปใช้ได้ในระดับหนึ่ง แต่ในการนำทฤษฎีความผูกพันไปใช้กับงานสังคมสงเคราะห์นั้น มีสิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องอยู่สามอย่าง คือ

๑. การทำให้เด็กและครอบครัวมีที่พึ่งพิงที่มั่นคงปลอดภัย เป็นภาระที่สำคัญมากที่นักสังคมสงเคราะห์จะต้องทำ ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าต้องทำให้ครอบครัวของเขาอบอุ่น จนต้องหันมาพึ่งพิงนักสังคมสงเคราะห์ตลอดไป แต่ก็ควรให้ครอบครัวได้รู้ว่า นักสังคมสงเคราะห์สามารถเป็นที่พึ่งพิงได้ในยามที่เขาเดือดร้อน และจะช่วยสนับสนุนให้เขาก้าวเดินออกไปภายนอกได้

๒. นักสังคมสงเคราะห์จะต้องตระหนักรู้ ถึงประสบการณ์ที่มีอยู่ภายในตัวของเด็ก (และครอบครัว) และทำการคิดใคร่ครวญไตร่ตรอง หรือที่เรียกว่า “**ถลกกลับในออกนอก**” ด้วย องค์ประกอบที่มีความสำคัญมากที่สุดอย่างหนึ่ง ในการค้นหา เหยื่อยา และปรับปรุงความสัมพันธ์ในครอบครัว คือ ต้องรู้ให้ชัดว่าพ่อแม่รู้ว่าจะไรกำลังเกิดขึ้นในหัวสมองของเด็ก เด็ก ๆ คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร เกี่ยวกับพ่อแม่ของเขา
๓. เครื่องมือที่มีประโยชน์มากที่สุด ในบรรดาเครื่องมือของนักสังคมสงเคราะห์ คือการบันทึกภาพพ่อแม่ตอนที่ปฏิบัติสัมพันธ์กับลูก ๆ แล้วใช้วิดีโอที่ประกอบมาให้คำแนะนำแก่พ่อแม่ การที่ได้ดูวิธีที่ตัวเองเลี้ยงดูเด็กจะช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจที่มีค่า และจะช่วยให้นักสังคมสงเคราะห์ใช้โอกาสที่ทำการชี้แนะนั้นยกย่องชมเชยความเก่งกล้าของพ่อแม่ไปพร้อม ๆ กับให้คำแนะนำให้ปรับปรุงด้วย (Shemmings, 2015)

การนำทฤษฎีความผูกพันไปประยุกต์ใช้ในการทำงานกับเด็ก ๆ นั้นมีอยู่หลากหลายวิธี โดยเฉพาะสำหรับคนที่ตกอยู่ท่ามกลางภาวะวิกฤติของครอบครัว แต่จะอย่างไรก็ตามถ้าหากได้ใส่ใจในสามเรื่องที่กำลังกล่าวมานี้ด้วย ก็เท่ากับว่าได้ดำเนินการครอบคลุมรากฐานที่สำคัญที่สุดแล้ว

สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ที่ทำงานกับผู้ใหญ่นั้น จะมียุทธศาสตร์และประเด็นหลัก ๆ ที่จะต้องคำนึงถึง ที่แตกต่างออกไป โดยเฉพาะคือ

- ต้องระลึกไว้ว่าทฤษฎีความผูกพัน ใช้ได้ตลอดช่วงชีวิต ทั้งพฤติกรรมและกระบวนการหลายอย่างในชีวิต ก็เป็นสิ่งที่ถูกหล่อหลอมมาจากความผูกพันแต่ก่อนเก่า ซึ่งรวมถึงการอยู่อย่างปลอดภัย การหาความอบอุ่น การจัดระยะความใกล้ชิดกับบุคคล ต่าง ๆ และการแสวงหาความแน่นอนที่พึงมี
- ต้องระลึกไว้ด้วยว่ากระบวนการของความผูกพันมิได้เกิดมาจากช่วงเวลาหลัก ๆ บางช่วงบางตอน แต่เกิดจากโอกาสนับเป็นพัน ๆ ครั้งตลอดชีวิตในวัยเยาว์ ผวนกับรูปแบบของการตอบสนอง (หรือไม่ตอบสนอง) จากบุคคลที่ผูกพันด้วย ที่เป็นส่วนที่กำหนดต้นแบบของความผูกพันของเด็กในอนาคตด้วย ซึ่งต้นแบบที่กำหนดขึ้นนี้จะมีผลต่อการกำหนดวิธีการที่เด็กรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์ของตนเอง และวิธีที่ตนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ผูกพันด้วยอย่างไร
- ต้นแบบที่เกิดขึ้นตอนแรก ๆ นี้จะฝังรากลึกลงในสมองของเด็ก มันจึงมีผลกระทบต่อความสามารถควบคุมกำกับอารมณ์ ตลอดจนการติดต่อและเชื่อมสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในวัยผู้ใหญ่ด้วย ซึ่งเรื่องนี้อาจทำให้ผู้ใหญ่ที่เคยถูกละเมิดในวัยเด็ก ไม่รู้เลยว่าตัวเองกำลังถูกผู้ใกล้ชิดกระทำละเมิดอยู่ หรือถึงขั้นที่จะทำให้เขาไปแสวงหาความสุขและความมั่นคงที่คาดว่าจะได้ตามแบบของเขา
- ต้องจำไว้ว่าพฤติกรรมผูกพันนั้นจะปรับตามสถานการณ์ที่ทำให้มันเกิดขึ้น ซึ่งตามหลักธรรมชาติของวิวัฒนาการแล้ว อาจจะเป็นพฤติกรรมในวัยผู้ใหญ่ ที่ปรับเปลี่ยนไม่ได้ และเป็นโทษก็ได้
- ข้อสุดท้าย นักสังคมสงเคราะห์ต้องไม่คิดว่าตัวเองกำลังแก้ไขพฤติกรรมชุดหนึ่ง และต้องระลึกไว้ด้วยว่า ยุทธศาสตร์ของแต่ละบุคคลนั้นจะถูกกำหนดขึ้นด้วยเหตุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีการที่น่าจะช่วยให้เขาเอาตัวรอดได้ในสถานการณ์ยากลำบากในวัยเด็ก บทบาทของนักสังคมสงเคราะห์คือการช่วยให้ผู้รับความช่วยเหลือไม่ใช่อยุทธศาสตร์เหล่านั้นร่ำรื้อหรือเกินไป และช่วยชี้ทางให้พวกเขาเพิ่มสมรรถนะ หรือเพิ่มยุทธศาสตร์ใหม่ ๆ ไว้ใช้งานด้วย (Hardy, 2016)

ข้อติติงสำหรับทฤษฎีความผูกพัน (Criticisms of Attachment Theory)

ทฤษฎีนี้ มีผู้ตำหนิติติงมากมาย เช่นเดียวกับทฤษฎีอื่น ๆ ทางด้านจิตวิทยาด้วยเหมือนกัน

ข้อติติงหลัก ๆ สำหรับทฤษฎีนี้ สรุปได้ดังนี้

- **เน้นธรรมชาติมากเกินไป** ข้อติติงนี้มาจากนักจิตวิทยาท่านหนึ่งชื่อ J.R. Harris ที่เชื่อว่าพ่อแม่ไม่ได้มีอิทธิพลเหนือบุคลิกภาพ หรือคุณลักษณะของเด็กมากมายอย่างที่คนส่วนใหญ่เชื่อกัน เธอติติงว่า บุคลิกภาพส่วนใหญ่ของแต่ละคน จะถูกกำหนดโดยพันธุกรรมมากกว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อม (Harris, 1998; Lee, 2003)
- **ข้อจำกัดของทฤษฎีนี้ คือ**
 - ผู้ตำหนิติติงเรื่องเกี่ยวกับสถานการณ์ความเครียดของทฤษฎีความผูกพันนี้ตั้งข้อสังเกตว่า เป็นการศึกษาปฏิกิริยาตอบสนองของเด็กในสถานการณ์คับขันชั่วคราวในช่วงสั้น ๆ เท่านั้น (ตอนที่ถูกพรากจากพ่อแม่) และไม่ได้ช่วยให้เข้าใจได้เลยว่า ในสถานการณ์ที่ไม่มีความเครียดเด็กกับพ่อแม่ได้ปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร
 - นอกจากนั้น ทฤษฎีนี้ในช่วงแรก ๆ ยังไม่ได้พิจารณาถึงข้อเท็จจริงที่ว่าเด็กจะผูกพันกับบุคคลต่าง ๆ ในรูปแบบที่ไม่เหมือนกัน รูปแบบความผูกพันกับคนที่เป็แม่ อาจไม่เหมือนกันความผูกพันกับคนอื่นที่ไม่ใช่แม่
 - ข้อสุดท้ายคือ ในรูปแบบที่กำหนดในช่วงต้น ๆ ถือว่า แม่เป็นบุคคลตัวหลักของความผูกพันโดยอัตโนมัติ โดยที่ตามความเป็นจริง พ่อ พ่อเลี้ยง พี่น้อง ปู่ย่าตายาย ลุงป้าंना อาจเป็นคนที่มีความผูกพันใกล้ชิดมากกว่าก็ได้ (Field, 1996; Lee, 2003)

ถึงแม้ว่า ข้อติติงเหล่านี้ จะจางไปบ้างในช่วงหลัง ๆ เพราะว่ามีข้อมูลหลักฐานใหม่ ๆ และแนวคิดใหม่ ๆ มากมายยืนยันทฤษฎีนี้เพิ่มมากขึ้น แต่การที่เราพิจารณาทฤษฎีใด ๆ ด้วยเหตุ ด้วยผล ก็เป็นสิ่งที่มประโยชน์

ตอนท้ายของข้อเขียนนี้ ผู้เขียนได้แนะนำรายชื่อหนังสือ บทความ และข้อเขียน ที่เกี่ยวข้องกัเรื่องนี้ไว้หลายรายการ พร้อมกับรายชื่อเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องไว้ด้วยในหัวข้อ Recommended Books, Articles, and Essays ดังนี้

- *Attached: The new Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find-and Keep-Love* by Levine and Rachel Heller ([Amazon](#));
- *Attachment in Psychology* by David J. Wallin ([Amazon](#));
- *Handbook of Attachment: theory, Research and Clinical Applications (3rd Edition)* by Jude Cassidy and Phillip R. Shaver ([Amazon](#));
- *Theories of Attachment: The Introduction to Bowlby, Ainsworth, Gerber, Brazelton, Kennell, & Klaus* by Carol Garhart Mooney ([Amazon](#));
- *Insecure in Love: How Anxious Attachment an Make You Feel Jealous, Needy, and Worried and What You Can Do About It* by Leslie Becker-Phelps ([Amazon](#));
- *Wired of Love: How understanding Your Partner's Brain and Attachment Style Can Help You Defuse Conflict and Build a Secure Relationship* by Dr. Stan Tatkin ([Amazon](#)).

นอกจากนี้ยังมีเว็บไซต์ ที่เผยแพร่บทความเรื่องการใช้ทฤษฎีความผูกพันอยู่อีกมาก เช่น

- W.W.W. Communitycare.co.uk: เสนอหลายเรื่องทางสังคมสงเคราะห์ ทฤษฎีความผูกพัน และการทำงานกับเด็กและครอบครัวที่กำลังมีปัญหา
- “Attachment Theory” by Saul McLeod: บทความนี้อธิบายย่อ ๆ ถึงทฤษฎีความผูกพัน และการทดลองของฮาร์โลว์ ขั้นตอนของความผูกพัน และทฤษฎีของ Lorenz เรื่องการกำหนดรูปแบบด้วย Levine and Rachel Heller ([Amazon](#));
- “A Brief Overview of Adult Attachment Theory Research” by R. Chris Frayley: ข้อเขียนชิ้นนี้ R. Chris Frayley ได้พยายามอธิบายความเบื้องต้นเพื่อให้รู้จักทฤษฎีมากขึ้นด้วย
- Attachment Style at Work: Measurement, Collegial Relationships, and Burnout” by Michael P. Leiter, Arla Day, and Lisa Price: บทความนี้พิมพ์ในวารสาร Burnout Research ในปี 2015 เน้นเรื่องการนำทฤษฎีความผูกพันไปใช้ในสถานประกอบการ ที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องนี้

บรรณานุกรม

- Bretherton, I. (1992). The origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology, 28*, 759-775.
- Cherry, K. (2018). The story of Bowlby, Ainsworth, and Attachment Theory: The importance of early emotional bonds. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/what-is-attachment-theory-2795337>
- Field, T. (1996). Attachment and separation in young children. *Annual Review of Psychology, 47*, 541-561. doi:10.1146/annurev.psych.47.1.541
- Firestone, L. (2013). How your attachment style impacts your relationship. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/compassion-matters/201307/how-your-attachment-style-impacts-your-relationship>
- Fraley, R. C. (2010). A brief overview of adult attachment theory and research. Retrieved from <https://internal.psychology.illinois.edu/~rcfraley/attachment.htm>
- Hardy, R. (2016). Tips on applying attachment theory in social work with adults. Retrieved from <http://www.communitycare.co.uk/2016/12/06/attachment-theory-social-work-adults/>
- Harris, J. R. (1998). *The nurture assumption: Why our children turn out the way they do*. New York, NY: Free Press.
- Herman, E. (2012). Harry F. Harlow, monkey love experiments. Retrieved from <http://pages.uoregon.edu/adoption/studies/HarlowMLE.htm>
- Kennedy, J. H., & Kennedy, C. E. (2004). Attachment theory: Implications for school psychology. *Psychology in the Schools, 41*, 247-259. doi:10.1002/pits.10153
- Lee, E. J. (2003). The attachment system throughout the life course: Review and criticisms of attachment theory. Retrieved from <http://www.personalityresearch.org/papers/lee.html>
- McLeod, S. (2017). Erik Erikson. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html>
- National College for Teaching and Leadership (2014). An introduction to attachment and the implications for learning and behaviour [PDF Slide Presentation]. Retrieved from <https://www.bathspa.ac.uk/media/bathspaacuk/education-/research/digital-literacy/education-resource-introduction-to-attachment.pdf>
- Shemmings, D. (2015). How social workers can use attachment theory in direct work. Retrieved from <http://www.communitycare.co.uk/2015/09/02/using-attachment-theory-research-help-families-just-assess/>
- Somerset Children & Young People Health & Wellbeing. (n.d.). Emotion coaching and self-regulation. Retrieved from http://www.cypsomersethealth.org/?ks=1&page=mhtk_secp_5
- Wells, J., Sueskind, B., & Alcamo, K. (2017). Child and adolescent issues. Retrieved from <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/child-and-adolescent-issues>
- Williams, L., & Haley, E. (2017). Before the five stages were the FOUR stages of grief. Retrieved from <https://whatsyourgrief.com/bowlby-four-stages-of-grief/>



มูลนิธิเพื่อการศึกษาพิเศษในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



ชั้น 2 อาคารวิจัยและการศึกษาต่อเนื่องฯ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ซอยสุขุมวิท 23 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110
Website: www.SpecialEdFoundation.com
Facebook: [SpecialEd.Foundation](https://www.facebook.com/SpecialEd.Foundation)
LINE ID: @spedf
โทรศัพท์: 085-153-8245, 081-753-5830

