

การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส
ด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ



ปริญญานิพนธ์
ของ
ธิดา สุวณะศรี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2559

การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส
ด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ



ปริญญานิพนธ์
ของ
ธิดา สุวณะศรี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส
ด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ



ปริญญานิพนธ์
ของ
ธิดา สุวณะศรี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

สิงหาคม 2559

ธิดา สุวณะศรี. (2560). การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษา
คู่สมรสแบบบูรณาการ. ปรินทิพ. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปรินทิพ: อาจารย์
ดร.ครรชิต แสนอุปบล, อาจารย์ ดร.อุทัยวรรณ สายพัฒนา, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา
กุลนภาดล.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส
2) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรสที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิง
ประจักษ์ 3) เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิต
สมรส 4) เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขใน
ชีวิตสมรส ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา
วิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส คือ สามมี-ภรรยา ในช่วงต้นของการแต่งงาน ที่จัด
ทะเบียนสมรสอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ส่วนกลุ่มที่สองที่
ใช้ในการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส เป็น
สามมี-ภรรยา ในช่วงต้นของการแต่งงาน ที่จดทะเบียนสมรสอย่างถูกต้องตามกฎหมาย จำนวน 8 คน

ผลการศึกษามีสรุปได้ดังนี้ 1) ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส
ประกอบด้วย ทำดีการสื่อสารในชีวิตสมรส การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส และความคาดหวัง
ในชีวิตสมรส 2) ปัจจัยเชิงสาเหตุ ได้แก่ ทำดีการสื่อสารในชีวิตสมรส การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิต
สมรส และความคาดหวังในชีวิตสมรส มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรสอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .01 และมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) ผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรส
แบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส โดยใช้แนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา
แบบบูรณาการ พบว่า การติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความสุขในชีวิตสมรสสูงกว่าก่อนการทดลอง และ
หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

STUDY AND DEVELOPMENT OF MARITAL HAPPINESS THROUGH
AN INTEGRATIVE MARITAL COUNSELING MODEL



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Doctor of Philosophy Degree in Research and Development on Human Potentials
At Srinakharinwirot University
August 2017

Thirada Suwannasri. (2016). *Study and Development of Marital Happiness Thorough an Integrative Marital Counseling Model*. Doctoral Thesis, Ph.D. (Research and Development on Human Potential). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor: Dr. Kanchit Saenubol, Dr. Uthaiwan Saipatthana, Assistant Professor Dr. Pennapha Koolnaphadol.

The purposes of this research were 1) to study and to develop a causal model of marital happiness; 2) to determine the consistency of a causal model of developed marital happiness based on empirical data; 3) to study and create an integrated spousal counseling program to develop marital happiness, and 4) to study the results of the Applying Integrated Spouses Counseling Program to develop happiness in married life in a pre-counseling program, a post-counseling program and follow up period. The samples used in this study to analyze the casual model of marital happiness were a total of four hundred people, who were married couples at the beginning of their marriage, which is legal and legitimate. The second group used in this research to study the results of Integrated Spouses Counseling Program to develop happiness in married life, were four couples in the early stages of developing their marital happiness.

The results were as follows: 1) the factors influencing happiness in terms of marriage consists of individual style in dealing with problems, relationships building and expectations in married life; 2) causal factors, including survival stance, relationship building and expectations in married life, influencing happiness in marriage with a statistical significance and consistency with the empirical data; 3) the Integrated Spouses Counseling Model to develop a happiness in marriage are adopted various theoretical concepts and integrate a variety of consulting theories and techniques and consists of three stages: initial consultation and end-stage consultation. The results of the Integrated Spouses Counseling Model for developing happiness in a marriage, found that on average, marital happiness in the follow-up period is higher than pre-counseling and post-counseling program at a statistically significant level of 0.01.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตากรุณาอย่างยิ่งจากอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.อุทัยวรรณ สายพัฒนา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลภาตลกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทาง ติดตามตรวจแก้ไข ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และตระหนักในคุณค่าที่ท่านอาจารย์ทั้งสามท่านมอบให้ จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ ที่กรุณาในการสอบปริญญานิพนธ์ และให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ อ.พญ.นงพงา ลิ้มสุวรรณ รองศาสตราจารย์ ดร.โกศล มีคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิงหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาดัม นิระไพจิต อาจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข อาจารย์ ดร.วรางคณา รัชตะวรรณ อาจารย์ ดร.ผกามาศ นันทจิรวัฒน์ ที่กรุณาเสียสละเวลาในการตรวจสอบเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อ.พิศมัย รัตนโรจน์สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อ.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาในการทำวิจัย เป็นกำลังใจสนับสนุน ให้ความช่วยเหลือ ผู้วิจัยซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวจิตวิทยาการศึกษา และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัยตลอดการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา

ขอกราบขอบพระคุณนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศที่ปรากฏนามในปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ แม้ว่าผู้วิจัยจะไม่ได้รับการถ่ายทอดวิชาความรู้จากท่านโดยตรง แต่ก็ได้รับความรู้จากผลงานวิชาการของท่าน

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และคณาจารย์ผู้เข้าร่วมการพัฒนาความสุขด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคูสมรส ผู้วิจัยระลึกเสมอว่า ความสำเร็จของการวิจัยครั้งนี้เป็นผลมาจากความรัก ความไว้วางใจ ความจริงใจ และความปรารถนาดีจากทุกท่าน

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอโน้มรำลึกพระคุณบิดา มารดา ที่ได้ให้ชีวิตและอบรมเลี้ยงดูผู้วิจัย
ขอบคุณ คุณรพีพัฒน์ สุวณะศรี คุณเพยาร์ ธีรฉาย ที่เป็นส่วนสำคัญให้งานวิจัยสำเร็จตาม
เป้าหมาย ขอบใจพี่น้องในครอบครัว ญาติสนิท และทีมงานทุกท่านที่คอยให้ความช่วยเหลือ
พร้อมทั้งเป็นกำลังใจสนับสนุนห้วงโยผู้วิจัยตลอดมา คุณประโยชน์จากงานวิจัยนี้ขอมอบให้เป็น
อานิสงส์แด่ผู้มีพระคุณทุกท่านตามที่กล่าวมา

ธิดา สุวณะศรี



สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย	6
ความมุ่งหมายของการวิจัย	6
ความสำคัญของการวิจัย	7
ขอบเขตการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	10
กรอบแนวคิดการวิจัย	15
สมมติฐานการวิจัย	20
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส	22
ความหมายของชีวิตสมรส	22
พัฒนาการชีวิตสมรส	22
ความหมายของความสุขในชีวิตสมรส	27
พัฒนาการความสุขในชีวิตสมรส	28
การประเมินความสุขในชีวิตสมรสและองค์ประกอบของความสุขในชีวิตสมรส	30
ปัจจัยเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส	34
โมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส	53
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส	56
การให้คำปรึกษาคู่สมรส	56
รูปแบบการให้คำปรึกษาในยุคหลังยุคนวนิยม (ยุคปัจจุบัน)	58
แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ	69
แนวคิดจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ	94
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา	97

สารบัญ (ต่อ)

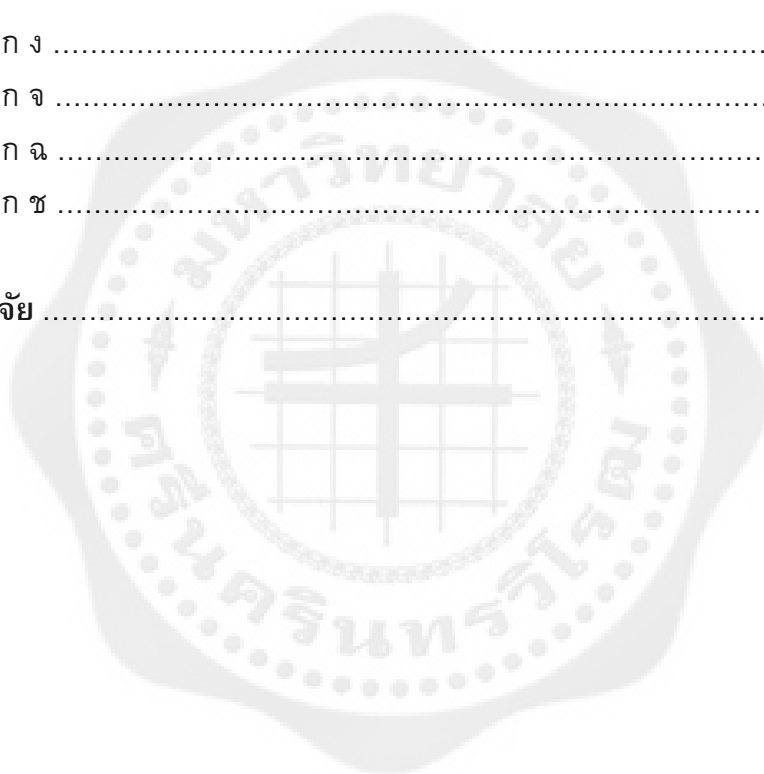
บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย 100
วิธีดำเนินการวิจัยระยะที่ 1	 101
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่างการวิจัยระยะที่ 1	 101
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1	 102
การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1	 102
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1	 110
การเก็บรวบรวมข้อมูลระยะที่ 1	 110
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 1	 111
วิธีดำเนินการวิจัยระยะที่ 2	 113
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2	 113
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2	 114
วิธีดำเนินการวิจัยระยะที่ 3	 135
การเลือกตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลหลักการวิจัยระยะที่ 3	 136
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 3	 136
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยระยะที่ 3	 137
การเก็บรวบรวมข้อมูลระยะที่ 3	 137
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์การวิจัยระยะที่ 3	 140
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 143
การวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยระยะที่ 1	 143
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล	 144
ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	 146
ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	 150
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยระยะที่ 1	 152
การวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยระยะที่ 2	 161
ผลการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนา ความสุขในชีวิตสมรส	 161

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 (ต่อ)	
การวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยระยะที่ 3	165
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยระยะที่ 3 เชิงปริมาณ	165
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยระยะที่ 3 เชิงคุณภาพ	170
5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	191
ความมุ่งหมายของการวิจัย	191
สมมติฐานในการวิจัย	191
สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1	192
ขอบเขตของการศึกษาการวิจัยระยะที่ 1	192
ตัวแปรที่ศึกษาการวิจัยระยะที่ 1	193
เครื่องมือในการวิจัยระยะที่ 1	193
การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1	193
การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1	194
สรุปผลการวิจัยระยะที่ 1	194
การอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1	197
สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 2	200
เครื่องมือในการวิจัยระยะที่ 2	200
สรุปผลการวิจัยระยะที่ 2	201
การอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 2	205
สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 3	208
ตัวอย่างการวิจัย/ผู้ให้ข้อมูลหลักการวิจัยระยะที่ 3	208
ตัวแปรที่ศึกษาวิจัยระยะที่ 3	208
เครื่องมือในการวิจัยระยะที่ 3	208
การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยระยะที่ 3	209
การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 3	209
สรุปผลการวิจัยระยะที่ 3	209
การอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 3	211

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม	228
ภาคผนวก	245
ภาคผนวก ก	246
ภาคผนวก ข	249
ภาคผนวก ค	270
ภาคผนวก ง	278
ภาคผนวก จ	288
ภาคผนวก ฉ	297
ภาคผนวก ช	343
ประวัติย่อผู้วิจัย	350



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 เปรียบเทียบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส	35
2 ทำที่การสื่อสาร 4 ลักษณะที่ผิดปกติ เมื่อเผชิญความเครียด	39
3 กรอบแนวคิดรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ	50
4 สรุปสมมติฐานรูปแบบการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส	115
5 สรุปสมมติฐานรูปแบบการพัฒนาปัจจัยสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส	116
6 สรุปรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส	121
7 วัน เวลา การให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส	138
8 แบบแผนการทดลอง แบบ Repeated Measures Design	140
9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง	146
10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อความสุขในชีวิตสมรส	151
11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของโมเดลการวัดความสุขในชีวิตสมรส	153
12 ค่าดัชนีความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิต สมรส	155
13 ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส	155
14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของตัวแปรในก่อนการทดลอง หลัง การทดลอง และการติดตามผล ของผลคะแนนรวมความสุขในชีวิตสมรสและ ปัจจัยแต่ละด้าน	165
15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทำที่การสื่อสาร ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ความ คาดหวังในชีวิตสมรส และความสุขในชีวิตสมรส ก่อนการทดลอง หลังการ ทดลอง และการติดตามผล	167
16 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของระยะเวลาในการวัดทำที่การ สื่อสารในชีวิตสมรส	168
17 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของระยะเวลาในการวัดการสร้าง ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส	169
18 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของระยะเวลาในปัจจัยความ คาดหวังในชีวิตสมรส	169
19 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของระยะเวลาในการวัดความสุข ในชีวิตสมรส	170

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
20 ผลการประเมินตามโมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์คู่สมรสคู่ที่ 1	172
21 ผลการประเมินตามโมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์คู่สมรสคู่ที่ 2	173
22 ผลการประเมินตามโมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์คู่สมรสคู่ที่ 3	174
23 ผลการประเมินตามโมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์คู่สมรสคู่ที่ 4	175
24 สรุปรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิต สมรส	202



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบการวิจัยและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส: การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการใช้การให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ	16
2 กรอบแนวคิดโมเดลเชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส	18
3 กรอบแนวคิดรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรส แบบบูรณาการ	19
4 รูปแบบการให้การปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส	20
5 พัฒนาการและเส้นทางในชีวิตสมรส	27
6 ระดับความสุขของชีวิตสมรส 30 ปีที่ผ่านมา	29
7 เส้นทางความสุขในชีวิตสมรส หลังการแต่งงาน 0-50 ปี	30
8 องค์ประกอบความสุขในชีวิตสมรส	33
9 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส	36
10 ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์และความสุขในชีวิตสมรส ...	40
11 การกระทำหรือการตอบสนองของบุคคลแรกจะเป็นการนำเข้าสู่โลกภายในบุคคลทั้งสอง	41
12 ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส	44
13 สัญลักษณ์ของความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง	45
14 สัญลักษณ์ของสภาพที่เป็นอยู่จริงตามความคาดหวัง	45
15 ปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส	48
16 รูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ของคู่สมรส ในเขตกรุงเทพมหานคร	49
17 โมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส	52
18 ภูเขาน้ำแข็งของบุคคล	73
19 แสดงท่าทางที่ใช้แสดงออกทางร่างกาย	78
20 แผนภูมิแสดงความสัมพันธ์ครอบครัว	78
21 แบบแผนการดำเนินการวิจัยของการศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส	100
22 ตัวอย่างข้อคำถามปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส	103
23 ตัวอย่างข้อคำถามปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส	104
24 ตัวอย่างข้อคำถามปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส	105
25 ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดความสุขในชีวิตสมรส	106
26 แนวทางการกำหนดรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส	115

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
27 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ คู่สมรสแบบบูรณาการ	116
28 ขั้นตอนการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนา ความสุขในชีวิตสมรส	117
39 ลำดับรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิต สมรส	119
30 โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส.....	157
31 โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์	159



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การแสวงหาความจริงเกี่ยวกับความสุขในชีวิตสมรส นับตั้งแต่ปลายศตวรรษที่ 19 นักวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ ในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ พบประเด็นที่สำคัญต่อชีวิตสมรส คือ “ความสุขชีวิตสมรสในยุคปัจจุบัน มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง” โดยเฉพาะตั้งแต่ในช่วงหลังการแต่งงาน 1-5 ปีแรก หรือช่วงต้นของชีวิตสมรส (Carroll; & Janell. 2012: 225) จากรายงานการวิจัยที่ผ่านมา พบว่าชีวิตการแต่งงานของคู่สมรสใหม่ส่วนใหญ่มีระดับความสุขในชีวิตสมรสค่อนข้างสูงในช่วงแรก และมีแนวโน้มลดลงอย่างรวดเร็วในระยะเวลาต่อมา (Rios, Cicile M. 2010: 536) ทั้งยังพบรายงานการวิจัยที่แสดงให้เห็นอัตราการหย่าร้างเพิ่มขึ้นถึง 87% ที่พบมากในคู่สมรสช่วง 5 ปีแรกของการแต่งงาน ซึ่งจากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา ถือได้ว่าเป็นช่วงที่มีอัตราการหย่าร้างสูงที่สุดกว่าช่วงอื่นๆของชีวิตสมรส (Carrere.; et. al. 2000: 42-58) ผลกระทบดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงอัตราการหย่าร้าง ที่มีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เช่น อัตราการหย่าร้างประเทศเบลเยียม ประเทศเปอร์โตริโก และประเทศฮังการี ถูกจัดเป็น 3 อันดับ ประเทศระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยม ที่มีอัตราการหย่าร้าง มากกว่า 67% ของคู่สมรสที่จดทะเบียนใหม่ (United Nations Statistical Division . 2015. Online)

สถิติการหย่าร้างในประเทศไทย ในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา พบว่าปัญหาการหย่าร้างมีอัตราเพิ่มขึ้น คิดเป็น 23 % และในปี 2556 พบสถิติการหย่าร้างเพิ่มขึ้น คิดเป็น 36 % ของคู่จดทะเบียนใหม่ ซึ่งมีผู้ที่ หย่าร้างทั้งสิ้นเป็นจำนวน 214,062 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2559. ออนไลน์) โดยจังหวัดที่มีอัตราการหย่าร้างสูงสุดของประเทศ คือ จังหวัดศูนย์กลางทางธุรกิจ ซึ่งก็คือ กรุงเทพมหานคร มีอัตราการหย่าร้างถึง 30,260 คน ปัญหาการหย่าร้างเหล่านี้ สะท้อนให้เห็นว่าความสุขในครอบครัว และความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในชีวิตสมรสเริ่มลดลง นักจิตวิทยาจึงได้ให้ความสนใจและพยายามค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าว ผลจากการค้นคว้าอย่างจริงจัง พบว่า ตัวแปรสำคัญของปัญหาการหย่าร้าง คือ ชีวิตสมรสที่ไม่มีความสุข สอดคล้องกับการศึกษานักวิจัยของอเมริกา แครโรว และโดเฮอร์ตี้ (Carroll & Doherty. 2003: 52, 105-118) ที่พบว่าสถานการณ์การหย่าร้างในปัจจุบัน มีความเกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรสและชีวิตสมรสที่ไม่มั่นคง (Carroll; & Doherty. 2003: 52, 105-118; Waite; & Gallagher. 2000)

"การแสวงหาความสุข" ไม่ได้หมายถึง การแสวงหาทรัพย์สิน หรือความสุขส่วนบุคคล แต่เป็น “ความสุขของส่วนรวม” (Wills. 2002; 10) ดังนั้นความสุขในชีวิตสมรส จึงหมายถึงการตัดสินใจของคู่สมรสที่จะมีความรู้สึกที่ดี มีความพึงพอใจในชีวิตคู่ และคำนึงถึงความสุขส่วนรวมร่วมกัน ซึ่งจากการศึกษาวิจัยตลอด 50 ปีที่ผ่านมา พบว่าความสุขในชีวิตสมรส มีความเกี่ยวข้องกับ

สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของกลุ่มสมรส โดยนักจิตวิทยาเรียกบุคลิกภาพที่มีความสุขด้วยชื่อที่หลากหลาย อาทิ “ความสุขทางอัตวิสัย” หรือ “ความสุขทางใจ” (Subjective well Being) หรือ “ความพอใจในชีวิต” (Life-satisfaction) ซึ่งให้ความหมายเหมือนกับคำว่า “ความสุข” (Happiness) ซึ่งคือการประเมินคุณภาพชีวิตด้วยการคิด และการมีความรู้สึกเชิงบวก (McGregor; & Little. 1998: 74, 494–512) ทั้งนี้การศึกษาและประเมินความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness) จะครอบคลุมองค์ประกอบที่แตกต่างหลากหลายมากที่สุด เป็นการประเมินเกี่ยวกับชีวิตของบุคคล ทั้งทางด้านความคิด (Cognitive) และผลทางอารมณ์ (Affective) และรูปแบบการประเมินความสุขเชิงอัตวิสัยสามารถอ้างอิงไปถึงความคงที่ของความรู้สึกของบุคคลที่มีความสุขในระยะยาว ไม่ใช่แค่บุคลิกลักษณะบวก หรือความสุขชั่วขณะเท่านั้น (Diener. 2000: 55, 34-43)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ผู้วิจัยให้ความสนใจไปที่ตัวแปรจิตลักษณะภายในบุคคล ที่สะท้อนให้เห็นถึงแง่มุมต่างๆทางจิตใจ (Nye. 1988: 50, 305-316) ดังที่ ไฮน์ท โคฮูท (Kohut. 1987: 113-132) กล่าวว่า “เราจะเข้าใจมนุษย์ได้ก็ต่อเมื่อมองเห็นถึงประสบการณ์ของเขา หรือชีวิตที่อยู่ภายใน” สอดคล้องกับนักวิจัยหลากหลายสาขา รวมถึงนักจิตวิทยาครอบครัว ซึ่งเมื่อกล่าวถึงโลกภายในบุคคล (Inner Life) ในมุมมองของมาสโลว์ (Maslow) มีความเห็นว่า “กลุ่มสมรสต่างฝ่ายต่างยังเข้าไม่ถึงความต้องการภายในจิตใจของตนเอง และของอีกฝ่ายอย่างถ่องแท้” มนุษย์ทุกคนล้วนมีความปรารถนาที่จะได้รับความสุข และความพอใจ ดังนั้นควรจะทำให้ความเข้าใจโลกภายในจิตใจระหว่างกัน ทั้งนี้ปัจจัยต่างๆภายในจิตใจของกลุ่มสมรสนั้น ส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์ ในวัยเด็กในอดีต (Finkel; et al. 2013: 15-20) ที่ติดตัวมาก่อเกิดเป็นลักษณะประจำตัวบุคคลตั้งแต่ก่อนการแต่งงาน และเมื่อทั้งคู่แต่งงานกันแล้วก็จะแสดงออกเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงต่อกันมากขึ้น การทำความเข้าใจจิตลักษณะภายในของบุคคล ถือเป็นสิ่งสำคัญที่คู่สมรสควรเรียนรู้ ทั้งความคาดหวังต่อสถานการณ์ต่างๆในชีวิตที่แตกต่างกัน จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยเกริกตัน (Creighton University. 2000: 22-23) และนักวิจัยต่างๆ พบว่าคู่สมรสช่วงต้นส่วนใหญ่ มักจะคาดหวังกันในด้านความมั่นคงทางการเงิน เวลาที่จะใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพอยู่ด้วยกัน ความสัมพันธ์ด้านเพศที่ลงตัว ความเข้ากันได้กับครอบครัวเดิมของแต่ละฝ่าย และความไว้วางใจได้เรื่องมือที่สาม หากคู่สมรสสมหวังกับสิ่งเหล่านี้ ก็จะส่งผลให้ชีวิตสมรสมีความสุขมากยิ่งขึ้น นอกจากความคาดหวังแล้วปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรสยังประกอบไปด้วย ลักษณะของบุคคลโดยเฉพาะท่าทีการสื่อสารกัน ซาเทียร์ (Satir; Banmen; & Gerber. 1991: 31-64) นักจิตวิทยาด้านครอบครัว ให้ความเห็นว่า ท่าทีการสื่อสารส่วนหนึ่งเป็นวิธีในการรับมือกับปัญหาในชีวิตที่ติดตัวมาตั้งแต่วัยเด็ก จากแนวคิดของเวอจินีเยร์ ซาเทียร์ เรียกวิธีการรับมือกับปัญหาอย่างไม่สอดคล้องว่า “Survival stances” หรือท่าทีการสื่อสารแบบไม่สอดคล้องภายใต้ความเครียด (Dysfunctional Communication Stance Adopted Under Stress) (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230) เหล่านี้ทำให้คู่สมรสไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง เป็นเพียงการปกป้องตนเองให้อยู่ได้เท่านั้น แต่จะไม่มีความสุขและไม่สามารถพัฒนาตนเอง

ต่อไปได้ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่คู่สมรสต้องตระหนักถึงลักษณะท่าทีของตนเอง เพราะนอกจากจะส่งผลต่อความสุขในชีวิตสมรสตกลงแล้ว ทั้งยังส่งผลต่อความสัมพันธ์ระยะยาวต่อกันด้วย เมื่อกล่าวถึงความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส โรเจอร์ (Rogers. 1951) ให้มุมมองว่า การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิตสมรส แสดงถึงความพร้อมของคู่สมรสที่จะร่วมทุกข์ร่วมสุขและสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ โดยเฉพาะการแสดงออกถึง “ความสอดคล้องจริงใจ” “ความเข้าใจร่วมรู้สึกถึงกัน” และ “การยอมรับกันอย่างไม่มีเงื่อนไข” ถือเป็นเครื่องมือที่จะช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสให้แน่นแฟ้น การตระหนักอยู่เสมอว่า “เราจะไม่ทอดทิ้งกัน” ถึงแม้ว่าอีกฝ่ายเจอกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก เราก็จะยังคงยืนหยัดเคียงข้าง ลักษณะความสัมพันธ์เช่นนี้ถือเป็น “สัมพันธ์ภาพแห่งการสนับสนุน” เป็นสัมพันธ์ภาพที่มีการยึดเหนี่ยวกันไว้ หากคู่สมรสมีสัมพันธ์ภาพที่ราบรื่นและมีชีวิตที่มีความสุข บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นใด ก็จะไม่สามารถเข้ามาทดแทนความสุขในชีวิตสมรสเหล่านี้ได้ ดังนั้น “คู่สมรสที่มีความสุข” จึงเป็นผลจากความพยายามในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์กันไว้ ร่วมกันปรับทัศนคติเพื่อทำความเข้าใจตนเองและคู่สมรส สามารถบอกความต้องการเพื่อร่วมช่วยกันสร้างความสำเร็จ ความสมหวังร่วมกันได้ เหล่านี้ก็จะยิ่งส่งผลดีต่อความสุขในชีวิตสมรสที่ยาวนานยิ่งขึ้น สอดคล้องกับกรอบแนวคิดหลักของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2553: 9-10) ที่ว่าปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความสุข และสาเหตุการหย่าร้างในชีวิตคู่ มีอิทธิพลจาก 3 กลุ่มปัจจัยคือ ปัจจัยเกี่ยวกับคู่สมรส ปัจจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ และปัจจัยเกี่ยวกับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรสที่สำคัญดังกล่าว 3 ปัจจัย ดังนี้ 1) ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส (Satir; Banmen; & Gerber, 1991: 31-64) 2) การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส (Rogers. 1951) 3) ความคาดหวังในชีวิตสมรส (Creighton University. 2000: 22-23) ในมุมมองแบบองค์รวม ตามลักษณะกลไกภายในจิตใจ (Dynamic Process) โดยใช้เทคนิควิเคราะห์ทางสถิติการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส เพื่อนำผลการวิเคราะห์เชิงโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสุขในชีวิตสมรส ไปใช้ในการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรส เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสในระยะที่สองต่อไป ซึ่งปัจจุบันยังไม่พบการศึกษาโมเดลนี้ในประเทศไทย

สำหรับมุมมองของนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และเอกสารรายงานการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาที่ผ่านมา พบว่า อัตราคู่สมรสที่เข้ารับการปรึกษาทางจิตวิทยาและประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือคู่สมรส มีไม่ถึงร้อยละ 50 โดยสาเหตุสำคัญที่ทำให้คู่สมรสที่มารับการให้คำปรึกษาไม่ประสบความสำเร็จ คือ 1) คู่สมรสมารับการให้คำปรึกษาไม่ครบจำนวนครั้ง 2) หลังรับการให้คำปรึกษาคู่สมรสไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ จึงทำให้คู่สมรสยังดำรงอยู่กับความเศร้าเสียใจและไม่มีความสุข นอกจากนี้ การให้คำปรึกษาคู่สมรสที่ผ่านมามีข้อค้นพบบางประการที่เกี่ยวข้องกับการรับบริการการให้คำปรึกษาคู่สมรส สรุปได้ดังนี้ 1) นักจิตวิทยาพบว่าอายุของผู้รับคำปรึกษามีความสัมพันธ์กับผลการให้คำปรึกษา เช่น คู่สมรสที่มีอายุน้อยกว่าทำได้ยากกว่าคู่สมรสที่ยังหนุ่มสาว 2) การแสดงออกทางอารมณ์ที่บ่งบอกถึงความเฉยชา เพิกเฉย หรือ ปลดปล่อย

ปลະละเลย อาจเป็นลางบอกเหตุในทางลบของชีวิตคู่ และนำไปสู่ความห่างเหินในการดูแลเอาใจใส่กันและกัน 3) ความเชื่อที่ว่าตนเองสามารถอยู่ได้โดยลำพังได้ด้วยตัวเองของฝ่ายหญิง และฝ่ายชาย อาจทำให้ความสำเร็จในการให้คำปรึกษาเป็นไปได้ได้น้อยลง 4) ในบริบทของสังคมไทยผู้มารับบริการส่วนใหญ่ มักมาด้วยปัญหาความไม่สบายใจความรู้สึกหดหู่ เบื่อหน่าย รู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่า และส่วนใหญ่เป็นฝ่ายภรรยา 5) ความสามารถในการมาเข้ารับบริการของคู่สมรส ปัจจุบันพบว่า มีทั้งแบบมารับบริการเป็นคู่ หรือมาเดี่ยวตามลำพัง 6) คู่สมรสส่วนใหญ่มีเวลาจำกัดในการมารับบริการในระยะยาว (Jacobson; et al. 1993: 85-93; ธิดา จับจิตต์. 2554. 1-2) ดังนั้น การใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรส จึงควรพัฒนาให้สอดคล้องกับลักษณะทางสังคม วัฒนธรรม และลักษณะของคู่สมรสในปัจจุบัน ที่ต้องอาศัยความพยายามในการสร้างความไว้วางใจ เข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงและปัญหาที่คู่สมรสปรารถนาที่จะได้รับการแก้ไข เพื่อให้รูปแบบของรูปแบบการให้คำปรึกษา มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

จากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น ถือเป็นสิ่งที่นักจิตวิทยาในยุคสมัยปัจจุบันต้องตระหนัก และนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาให้มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ อุมพร ตรังคสมบัติ (2556: 11) กล่าวถึง การให้คำปรึกษาในศตวรรษที่ 21 ว่าควรตระหนักถึงคือ “ความจริง” ไม่ได้มีเพียง “หนึ่งเดียว” ไม่มีทฤษฎี ใดที่ “สมบูรณ์พอ” อธิบายความซับซ้อนของมนุษย์ แต่ละแนวคิดทฤษฎีมีทั้ง จุดอ่อนและจุดแข็ง จึงทำให้รูปแบบการให้คำปรึกษาในปัจจุบันเป็นการบูรณาการที่เรียกว่า “Integrative Psychology” เช่นเดียวกับที่ พรอสชาสกา (Prochaska. 1999) ยืนยันว่า ความเคลื่อนไหว ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสและครอบครัวในยุคหลังสมัยใหม่นิยมหรือยุคปัจจุบัน การนำแนวคิดทฤษฎีและเทคนิควิธีที่หลากหลายมาบูรณาการกัน ซึ่งแนวทางดังกล่าวมีบทบาทมาก ในการบริการอย่างมีคุณภาพ ตาม กลยุทธ์สากลสมาคมนักจิตวิทยาอเมริกา (APA Strategic Goal, APAPO Strategic Goal) (APA Report. 2009: 1-13) ดังที่นักจิตวิทยาต่างๆ ได้พยายามพัฒนา แนวคิดการให้คำปรึกษา ตัวอย่างเช่น การให้คำปรึกษาตามกรอบความคิด ละครจิตบำบัด (Psychodrama Therapy) ที่ถูกออกแบบตามแนวคิดทฤษฎีร่วมสมัยต่างๆ เช่น แนวคิดทฤษฎีจิตพลวัต แนวคิดทฤษฎีมนุษยนิยม แนวคิดทฤษฎีการปรับเปลี่ยนทางความคิดและพฤติกรรม ทั้งยังมีการบูรณาการเทคนิคทางจิตวิทยาที่หลากหลาย และเครื่องมือการให้คำปรึกษาที่มีประโยชน์ มาใช้ การดำเนินละครจิตบำบัด (Corey. 2009: 177-179) ลีโบว (Lebow. 2003) เชื่อว่า รูปแบบการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาคู่สมรส จะช่วยให้คู่สมรสประสบความสำเร็จ และเป็นการแสดงถึงความพยายามในการช่วยเหลือคู่สมรสอย่างตรงสาเหตุ และเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ดังนั้นงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงมุ่งพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ในทิศทางที่สอดคล้องกับลักษณะของคู่สมรส ยุคศตวรรษที่ 21 ที่เน้นผู้รับบริการเป็นสำคัญ พิจารณาลักษณะของบุคคลแบบองค์รวม ทั้งกลไกภายในจิตใจ สถานการณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบ รวมถึงข้อจำกัดบางประการ อาทิ วิถีชีวิตที่เร่งรีบ และเวลาที่มีจำกัด ผู้วิจัย

จึงสนใจบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรส ในรูปแบบการผสมผสาน (Eclecticism) โดยใช้เลือกใช้แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบความสุขในชีวิตสมรส และเลือกเทคนิควิธี (Technical Eclecticism) ที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ได้แก่ 1) แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส องค์ประกอบทางความคิด ผู้วิจัยใช้ แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาหลังยุคนวนิยม (Postmodern therapy) ที่คำนึงถึงบริบททางวัฒนธรรม รูปแบบวิถีชีวิต มีมุมมองหลากหลายมิติในด้าน “ความจริง” ตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Therapy; SFBT) จะเน้นเทคนิคการให้คำปรึกษาด้วยภาษาที่สั้น กระชับ พัฒนาระบวนการคิด การตัดสินใจ และให้ความสนใจ “ในชีวิตสมรสที่เป็นจริงในปัจจุบัน” การมุ่งสร้างทางออกของปัญหาเพื่อบรรลุเป้าหมายในอนาคตที่เป็นไปได้ใหม่ และการสร้างแบบแผนการดำเนินชีวิตสมรสอย่างมีความสุขในอนาคต (Corey. 2009: 415-417) 2) แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรสองค์ประกอบทางอารมณ์ ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงประสบการณ์ (Experiential Model) ทั้งนี้เพราะแนวคิดดังกล่าวคำนึงถึงความสลับซับซ้อนของมนุษย์ อารมณ์และความรู้สึกของคู่สมรส ที่ไม่อาจเข้าใจได้โดยการมองเฉพาะพฤติกรรมที่แสดงออกมาภายนอกเท่านั้น ทั้งยังช่วยในการสำรวจเข้าไปถึงประสบการณ์โลกภายในของมนุษย์ จะทำให้คู่สมรสเกิดการเรียนรู้และตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง กลยุทธ์ในการให้คำปรึกษาจะมุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถของมนุษย์ในด้านความมุ่งมั่นและการเติมเต็มตนเอง (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230) ซึ่งประกอบด้วย แนวคิดทฤษฎีรูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (The Human Validation Process Model; Satir) แนวคิดนี้จะช่วยให้เกิดความเข้าใจกลไกภายในจิตใจตนเองว่ามีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างไร และส่งผลต่อการสื่อสาร การกระทำ และการแสดงออกของคู่สมรสอย่างไร เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230) และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษามุ่งเน้นทางอารมณ์ (Emotion-Focused Couple Therapy; EFT) ถือเป็นแนวคิดการให้คำปรึกษาคู่สมรสเชิงประสบการณ์ ที่ได้รับความนิยม และประสบความสำเร็จมากในปัจจุบัน โดยเฉพาะด้านการทำความเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงระหว่างคู่สมรส ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นความรู้สึกและความต้องการแท้จริงของตนเอง รวมทั้งของอีกฝ่าย การให้คำปรึกษาตามเทคนิคของทฤษฎีนี้ จะสนับสนุนให้คู่สมรสสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกภายใต้อารมณ์ที่ทั้งคู่ปกปิดเอาไว้ ช่วยให้คู่สมรสเกิดเข้าใจใหม่ผ่านการแสดงทางอารมณ์ที่ยึดมั่นต่อกันในเวลาอันสั้น (Greenberg. 2010: 31-41; Jacobson; et al. 1993: 85-93) ในด้านการผสมผสานเทคนิควิธีการ ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคที่เหมาะสมตามแนวคิดทฤษฎีที่กล่าวมา ร่วมกับการพัฒนาเทคนิควิธีการเชิงจิตวิทยาที่สอดคล้องกับการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส และโมเดลเชิงสาเหตุที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ที่สะท้อนถึงวงจรปฏิสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรสในยุคปัจจุบัน ที่ได้ศึกษาในการวิจัยระยะที่หนึ่ง

กล่าวโดยสรุปคือ เพื่อให้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ในการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสมีประสิทธิภาพ แนวทางของการศึกษาวิจัยจึงนำเทคนิควิเคราะห์ทางสถิติด้วย

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งเป็นเทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลขั้นสูง มาใช้เพื่อค้นหาปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิตสมรส ข้อค้นพบที่ได้จะเป็นข้อมูลสำคัญที่จะช่วยให้การออกแบบรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ที่มีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผลจากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยคาดว่าจะเกิดประโยชน์และได้องค์ความรู้ใหม่ ในการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับคู่สมรส และข้อจำกัดบางประการในการรับการให้คำปรึกษาปัจจุบัน

คำถามการวิจัย

การวิจัยและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ มีคำถามการวิจัยดังนี้

1. ปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรสและมีอิทธิพลมากน้อยเพียงใด
2. โมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรสที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ หรือไม่ อย่างไร
3. รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีลักษณะอย่างไร และการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ สามารถพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสได้มากน้อยเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การศึกษานี้ ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายของการวิจัย รวมจำนวน 4 ข้อ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะของการวิจัยดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

1. เพื่อศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรสที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น กับข้อมูลเชิงประจักษ์

การวิจัยระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

การวิจัยระยะที่ 3 การศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ ก่อให้เกิดประโยชน์ใน 2 ประเด็น ดังนี้

1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ซึ่งทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส รวมทั้งแนวทางการพัฒนาความสุขด้วยการให้คำปรึกษาที่เหมาะสม ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อคู่สมรสที่สนใจพัฒนา ปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงระดับความสุขในชีวิตสมรสให้เพิ่มขึ้น หรือผู้สนใจในการนำไปศึกษาในประชากรกลุ่มอื่นๆ นอกจากนี้ผู้วิจัยทำให้ทราบถึงรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการว่าเป็นอย่างไร มีปัจจัยในด้านใดบ้างที่มีความสำคัญและจำเป็นต้องได้รับการพัฒนา

2. ในเชิงปฏิบัติการ ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านการปฏิบัติดังนี้

2.1 รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เป็นประโยชน์แก่คู่สมรส ในการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสของตนเองให้สามารถดำรงชีวิตสมรสได้อย่างมีความสุข

2.2 นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและผู้เกี่ยวข้อง สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการให้คำปรึกษาคู่สมรสในหน่วยงานของตนเอง และขยายผลไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านคู่สมรสและครอบครัว อันจะส่งผลต่อการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส และความสุขในครอบครัว

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตของการวิจัยเป็น 3 ระยะ คือ

1. การศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความสุขในชีวิตสมรส
2. การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส
3. การศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส คือ สามี-ภรรยา ที่จดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 83,902 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2559: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความสุขในชีวิตสมรส

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 1 ในการศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส คือ สามี-ภรรยา ที่จดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยกำหนดอัตราส่วนระหว่างหน่วยตัวอย่างและจำนวนพารามิเตอร์เท่ากับ 10-20 คน ต่อ 1 พารามิเตอร์ (วรณี แกมเกตุ, 2546 อ้างอิงจาก Schumacher; & Lomax, 1996: 77) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวนพารามิเตอร์ทั้งหมด 35 พารามิเตอร์ ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมจึงอยู่ในช่วง 350-700 คน ดังนั้นสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ จึงกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ซึ่งถือว่าเพียงพอ โดยได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) (มาเรียม นิลพันธุ์, 2555: 123-132) ได้แก่ 1) การสุ่มแบบเจาะจง (Purposive or Judgemental Sampling) โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสามี-ภรรยา ที่แต่งงานกันในช่วง 1-5 ปีแรกหลังการแต่งงาน เหตุผลที่เลือกสามี-ภรรยาในช่วงนี้ เพราะเป็นช่วงที่มีอัตราการหย่าร้างสูงที่สุด (Bray; & Stanton, 2009: 2-7; citing Kreider, 2005) 2) การสุ่มแบบโควตา (Quota Sampling) โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยคำนึงถึงสัดส่วนขององค์ประกอบประชากร และกำหนดตามโควตาแบ่งประชากร 3) การสุ่มแบบอาสาสมัคร (Volunteer Sampling) โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยหาอาสาสมัครในการให้ข้อมูล

การวิจัยระยะที่ 3 การศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ได้มาจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส (จากกลุ่มตัวอย่างที่ 1) โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (มาเรียม นิลพันธุ์, 2555: 123-132) ได้แก่ 1) การสุ่มแบบอาสาสมัคร โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสามี-ภรรยา ที่สมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส จำนวน 50 คน (25 คู่) 2) การสุ่มแบบเจาะจง เป็นสามี หรือภรรยาที่มีคะแนนความสุขในชีวิตสมรสตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 50 ลงมา และมีความพร้อมในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการร่วมกันรายคู่ มีคู่สมรสสมัครใจเข้าร่วมรับการให้คำปรึกษาจำนวน 12 คน (6 คู่) และ 3) การสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ จำนวน 8 คน (4 คู่) (Creswell, 2014)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

จากการประมวลแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้คัดเลือกตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องในการวิจัยในครั้งนี้ จำแนกได้ดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ประกอบด้วย

1. ตัวแปรแฝงภายนอก (Exogenous Variables) ประกอบด้วย

1.1 ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส ประกอบด้วย

- 1.1.1 แบบยอม
- 1.1.2 แบบเจ้ากี้เจ้าการ
- 1.1.3 แบบเจ้าเหตุผล
- 1.1.4 แบบเฉยใจ

1.2 ความคาดหวังในชีวิตสมรส ประกอบด้วย

- 1.2.1 ด้านการเงิน
- 1.2.2 ด้านเวลาที่มีให้กัน
- 1.2.3 ด้านความสัมพันธ์ด้านเพศ
- 1.2.4 ด้านความไว้วางใจ
- 1.2.5 ด้านสัมพันธภาพครอบครัว

2. ตัวแปรแฝงภายใน (Endogenous Variables) ประกอบด้วย

2.1 ตัวแปรคั่นกลาง (Mediator Variables) ได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ประกอบด้วย

- 2.1.1 ความสอดคล้องจริงใจ
- 2.1.2 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข
- 2.1.3 ความเข้าใจร่วมรู้สึก

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความสุขในชีวิตสมรส ประกอบด้วย

- 2.2.1 องค์ประกอบด้านความคิด
- 2.2.2 องค์ประกอบด้านอารมณ์

การวิจัยระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ
การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

การวิจัยระยะที่ 3 การศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ
ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ประกอบด้วย

1. ตัวแปรจัดกระทำ (Treatment Variable) ได้แก่ รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ ดังนี้

- 2.1 องค์ประกอบด้านความคิด
- 2.2 องค์ประกอบด้านอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความสุขในชีวิตสมรส (Marital Happiness)** หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตสมรสของตนเองที่เกิดจากการรับรู้ และการประเมินสถานการณ์ของตนในทางบวก โดยรับรู้ว่สิ่งนั้นดี มีความพึงพอใจ มีความรู้สึกมีความสุข เป็นอารมณ์และความรู้สึกทางบวกสูง ซึ่งความสุขในชีวิตสมรส สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามองค์ประกอบ 2 ด้าน ดังนี้

1.1 องค์ประกอบด้านความคิด (Cognitive Component) หมายถึง การที่คู่สมรสคิดและพิจารณาถึงชีวิตสมรสของตนเองโดยประเมินในรูปแบบของความพึงพอใจในชีวิตสมรส เป็นการประเมินแบบสรุปรวมของบุคคล เกี่ยวกับชีวิตสมรส สถานการณ์ และสิ่งแวดล้อม แล้วตัดสินใจว่ามีความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ ซึ่งมีการกำหนดมาตรฐานโดยตนเองหรือตนเองเป็นผู้ตั้งมาตรฐาน

1.2 องค์ประกอบด้านทางอารมณ์ (Affective Component) หมายถึง การที่คู่สมรสมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ความรู้สึก โดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึกประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และตอบสนองเป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ เช่น ความสนุกสนาน ร่าเริง ยินดี อิ่มเอิบทางอารมณ์ เป็นสุข และไม่ปรากฏความรู้สึกทางลบ เช่น ความเศร้าเสียใจ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล และบุคลิกลักษณะทางร่างกายที่เกี่ยวข้อง เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เหนื่อย และมีอาการทางประสาท เป็นต้น

2. **ตัวแปรปัจจัย** หมายถึง กลุ่มตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ประกอบด้วย

2.1 **ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส (The Survival Stance)** หมายถึง ลักษณะบุคคลของสามีหรือภรรยา ที่ใช้ในการแสดงออกในยามที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ หรือสภาวะความตึงเครียด ถือเป็นสภาวะของการประเมินค่าตนเองต่ำ (Low Self-esteem) ในการรับมือกับปัญหาในชีวิตสมรส แสดงออกผ่านการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องกลมกลืน ตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir. 1991: 31-51; Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230) ซึ่งประกอบด้วย 4 แบบ ดังนี้

2.1.1 **แบบยอม (Placating Stance)** หมายถึง ท่าทีการสื่อสารที่แสดงออกเชิงบริการ มีลักษณะทำได้ทุกอย่างเพื่อให้คู่สมรสพอใจ จะพยายามเอาใจ ไม่ปฏิเสธ ยอมได้ทุกอย่าง ช่วยเหลือและให้เวลากับคู่สมรส แต่ไม่ให้ความสำคัญกับตัวเอง เหมือนตัดตัวเองทิ้งไป ปฏิเสธความต้องการของตนเอง ทำให้เกิดความเก็บกด และไม่เชื่อตรงต่อความรู้สึกภายใน เป็นลักษณะของบุคคลที่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับตนเอง แต่กลับไปใส่ใจให้ความสำคัญคู่สมรส หรือสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบข้างมากกว่าตนเอง มักสื่อสารด้วยคำพูดที่ว่า “ไม่ว่าคุณต้องการอะไรได้ทั้งนั้น ฉันอยู่ที่นี้เพื่อทำให้คุณมีความสุข”

2.1.2 **แบบเจ้ากี้เจ้าการ (Blaming Stance)** หมายถึง ท่าทีการสื่อสารที่แสดงออกเชิงอำนาจ มีลักษณะคาดหวังต่อตนเองและต่อคู่สมรสสูง ให้ความสำคัญตัวเอง ตัดสินคู่สมรส ลดความสำคัญของคู่สมรสและสิ่งแวดล้อม บางทีแสดงความก้าวร้าวต่อคู่สมรส ทำให้คู่สมรสรู้สึกอึดอัดหรือกลัวได้ มีลักษณะชอบตำหนิ ชอบแนะนำ ชอบตัดสิน ชอบควบคุม ชอบสั่ง มีความคาดหวังสูง

จนทำให้คนอื่นมองเห็นว่าเป็นคนขี้โมโห โกรธ หงุดหงิด ก้าวร้าว โดยมักสื่อสารด้วยคำพูดที่ว่า “คุณไม่เคยทำอะไรถูกเลย มันเกิดอะไรขึ้นกับคุณเนี่ย”

2.1.3 แบบเจ้าเหตุผล (Super Reasonable Stance) หมายถึง ท่าทีการสื่อสารที่แสดงออกเชิงสติปัญญา มีลักษณะที่เต็มไปด้วยเหตุผล ไม่สามารถเข้าถึงอารมณ์ของตนเองและของกลุ่มสมรสได้ เน้นให้ความสำคัญด้านเหตุและผลมากกว่าความรู้สึกของตนเอง หรือของกลุ่มสมรส มีลักษณะเยือกเย็น มีกรอบ จริงจังกับชีวิต มักไม่แสดงอารมณ์ ซึ่งจะเน้นการใช้เหตุผลเป็นหลักโดยไม่ให้ความสำคัญกับความรู้สึกหรือความคาดหวังเลย

2.1.4 แบบเฉยใจ (Irrelevant Stance) หมายถึง ท่าทีการสื่อสารที่แสดงออกแบบเป็นตัวของตัวเอง มีลักษณะเป็นคนอ่อนไหว หลีกเลียงความรู้สึก จึงพยายามมองทุกอย่างว่าไม่ใช่ปัญหา ไม่อยากรับรู้ว่ามันเจ็บปวดแค่ไหน ไม่ต้องตัดสินใจอะไร เพราะเป็นลักษณะบุคคลที่อ่อนไหวมาก รับความเครียดไม่ได้ เลยไม่เอาอะไรเข้าอย่าง ตัดทิ้งทั้งหมด ทั้งตัดตัวเอง กลุ่มสมรสและบริบท ดูเหมือนพฤติกรรมไม่เหมาะสม ไม่เอาไหน เหมือนไม่มีเป้าหมาย ไม่ให้ความสำคัญต่อกลุ่มสมรสหรือสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ซึ่งภาพที่คนอื่นเห็น คือ ชอบพูดเล่น พูดให้ขำ ทำตัวสนุกสนาน ใช้ชีวิตหรูหรา ซึ่งท่าทีการสื่อสารมักพูดไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่กลุ่มสมรสกำลังพูด

2.2 การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส (Marital Relationship) หมายถึง ทักษะด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสในมุมมองเชิงบวกที่เกิดจากการฟัง และการยอมรับกลุ่มสมรส สามารถติดต่อสื่อสาร สนับสนุน ดูแล และเข้าใจกลุ่มสมรสได้อย่างไม่มีเงื่อนไข ตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ (Rogers. 1980) มีแนวทางการสร้างความสัมพันธ์ 3 ด้าน ดังนี้

2.2.1 การเข้าใจร่วมรู้สึก (Accurate empathic understanding) หมายถึง การทำความเข้าใจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของกลุ่มสมรสได้อย่างลึกซึ้ง รวดเร็ว แม่นยำ สามารถเข้าใจเสมือนร่วมอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน โดยที่ไม่สูญเสียความเป็นตัวเอง เข้าใจตนเอง และเข้าใจมุมมองต่อสถานการณ์ สิ่งต่างๆของกลุ่มสมรส

2.2.2 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance) หมายถึง ทักษะที่จำเป็นในการสื่อสาร เป็นการแสดงความห่วงใยที่ลึกซึ้งและจริงใจต่อกลุ่มสมรส ซึ่งการห่วงใยนั้นปราศจากการประเมิน หรือการตัดสิน ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของกลุ่มสมรสว่าดีหรือเลว เป็นการแสดงความห่วงใยและการยอมรับที่ปราศจากเงื่อนไขเป็นความห่วงใยแบบให้คุณค่าและการยอมรับแบบอบอุ่น

2.2.3 ความสอดคล้องจริงใจ (Congruence or Genuineness) หมายถึง การแสดงออกที่สอดคล้องกันทั้งด้านความรู้สึก ความคิด ปฏิกริยา และทัศนคติ ได้อย่างเปิดเผย เป็นการแสดงความจริงใจในการช่วยแบ่งปันความรู้สึกในเวลาที่เหมาะสม ปราศจากการเสแสร้ง แกล้งทำเพื่อให้กลุ่มสมรสสบายใจ แต่เป็นความจริงใจอย่างแท้จริง ที่แสดงออกมาในระหว่างการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี

2.3 ความคาดหวังในชีวิตสมรส (Expectations) หมายถึง การประเมินตามทัศนคติ และการรับรู้ของคู่สมรสต่อสถานการณ์ในชีวิตสมรส ที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่ก่อนมีเหตุการณ์ นำไปสู่ ความคาดหวังในชีวิตสมรส แบ่งออกเป็นความคาดหวังที่เป็นจริง (Realistic Expectations) ที่คู่สมรสพิจารณาจากผลสัมฤทธิ์ว่าเป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง (Unrealistic Expectations) ที่คู่สมรสพิจารณาจากผลสัมฤทธิ์ว่าไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ สำหรับตนเอง จากการศึกษาของมหาวิทยาลัย เคริกตัน (Creighton University. 2000: 1-7) และคนอื่นๆ พบว่า คู่สมรสส่วนใหญ่ในช่วงต้น มักคาดหวังต่อสถานการณ์ 5 ด้าน ดังนี้

2.3.1 การเงิน (Money) หมายถึง การประเมินตามทัศนคติ และการรับรู้ของคู่สมรสต่อสถานการณ์ด้านการเงิน การสร้างรายได้ การใช้จ่าย และหนี้สิน ถึงความเหมาะสมเพียงพอ ในการดำเนินชีวิตสมรสร่วมกัน

2.3.2 เวลาที่มีให้กัน (Trust) หมายถึง การประเมินตามทัศนคติ และการรับรู้ของคู่สมรสต่อสถานการณ์ด้านเวลาที่มีให้กันในชีวิตสมรสที่มีคุณภาพ เหมาะสม และเพียงพอ ในการใช้ชีวิตสมรส มีเวลาทำกิจกรรมพิเศษ หรือทำกิจกรรมครอบครัวร่วมกันอย่างสมดุล

2.3.3 ความสัมพันธ์ด้านเพศ (Sex) หมายถึง การประเมินตามทัศนคติ และการรับรู้ของคู่สมรสต่อสถานการณ์ความสัมพันธ์ด้านเพศในชีวิตสมรส ถึงการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน รสนิยม ความเข้าใจ การให้เวลา และความเหมาะสมลงตัวพอดีสำหรับกันและกัน

2.3.4 ความไว้วางใจ (Trust) หมายถึง การประเมินตามทัศนคติ และการรับรู้ของคู่สมรสต่อสถานการณ์ด้านความไว้วางใจ ถึงความรัก ความซื่อสัตย์ ไม่นอกใจ เป็นความเชื่อมั่นในคู่สมรส ประเมินค่าด้วยความรู้สึกมั่นใจในความสัมพันธ์ ที่ไว้วางใจได้ตลอดเวลา และในอนาคต

2.3.5 สัมพันธภาพครอบครัวเดิม (Family Relationship) หมายถึง การประเมินตามทัศนคติ และการรับรู้ของคู่สมรสต่อสถานการณ์ด้านสัมพันธภาพครอบครัว ในระบบเครือญาติ ตามบริบทสังคมไทย การให้ความสำคัญกับสมาชิกครอบครัวทั้งสองฝ่าย การยึดถือความเคารพผู้ใหญ่ตามลำดับอาวุโส การดูแลเอาใจใส่และเข้ากันได้ระหว่างครอบครัวและคู่สมรส

3. รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ หมายถึง รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรส โดยการบูรณาการเชิงจิตวิทยาแบบผสมผสาน (Eclecticism) (Rosemary A. Thompson. 1996: 9-14) โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับคู่สมรส เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ยอมรับ มีการปฐมนิเทศชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ได้แก่ วัตถุประสงค์การให้คำปรึกษา เนื้อหาในการให้คำปรึกษา ระยะเวลา และสถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา บทบาทของคู่สมรส บทบาทของผู้วิจัยในฐานะผู้ให้คำปรึกษา และการประเมินตามโมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์ โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (Satir) ใช้เทคนิคการใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า “ฉัน” (“I” Statement) และเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบจุลภาค ได้แก่ การฟัง (Listening)

การถาม (Questioning) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) การตีความ (Interpreting) และการสรุปความ (Summarizing)

3.2 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสที่ครอบคลุม 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านอารมณ์ และองค์ประกอบทางด้านความคิด ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาตามวัตถุประสงค์ เนื้อหาที่กำหนดไว้แต่ละครั้ง ซึ่งแต่ละครั้งผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการทบทวนเนื้อหาที่ผ่านมา และถามถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การชี้แจงหัวข้อการให้คำปรึกษา ดำเนินการให้คำปรึกษา สรุปผลการให้คำปรึกษา และประเมินผล โดยองค์ประกอบทางด้านอารมณ์ ผู้วิจัยใช้แนวคิดแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงประสบการณ์ และองค์ประกอบด้านความคิด ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาหลังยุคนวนิยาย และเลือกใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสและโมเดลเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส มีรายละเอียดตามลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ดังต่อไปนี้

3.2.1 การพัฒนาปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส หมายถึง การให้คำปรึกษาคู่สมรส ด้านความสัมพันธ์ที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ประกอบด้วย ความสอดคล้องจริงใจ การยอมรับอย่างไม่เงื่อนไข และการเข้าใจแบบร่วมรู้สึก โดยใช้แนวคิดทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษามุ่งเน้นทางอารมณ์ ให้คู่สมรสเกิดความเข้าใจและยอมรับกัน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา “การค้นหาค้นหาจุดสังเกตทางอารมณ์” เทคนิคการทำความเข้าใจตนเอง (Affirming empathic validation) เทคนิคการส่งเสริมเน้นคำสำคัญที่รู้สึก (Focusing) เทคนิคการส่งเสริมความรู้สึกตนเองและสร้างบทสนทนาที่ส่งเสริมการยอมรับ (Two-Chair) เทคนิคการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม (Two-chair enactment) เทคนิคการเปลี่ยนมุมมองของตนเอง (empty-chair intervention) และเทคนิคการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ใหม่ (Evocation) นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้กิจกรรมเชิงจิตวิทยา ได้แก่ กิจกรรมอารมณ์ที่ซ่อนอยู่ “Underground” ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของซูซาน จอห์นสัน และเลสลี กรีนเบิร์ก (Johnson. 2002; 2004) มาใช้ในกระบวนการการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ผู้วิจัยประเมินผลระหว่างการให้คำปรึกษาคู่สมรส โดยการสังเกตพฤติกรรมจากการแสดงออกทางคำพูดและท่าทางของคู่สมรส

3.2.2 การพัฒนาปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส หมายถึง การให้คำปรึกษาคู่สมรส ด้านท่าทีการสื่อสารที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ประกอบด้วย แบบยอมแบบเจ้ากี้เจ้าการ แบบเจ้าเหตุผล และแบบเฉยใจ โดยใช้แนวคิดทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกระบวนการความสัมพันธ์ของมนุษย์ของซาเทียร์ เพื่อพัฒนาท่าทีการสื่อสารในชีวิตให้สอดคล้อง ตลอดจนเข้าใจท่าทีการสื่อสารของคู่สมรสเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือความเครียด ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา การลำดับเหตุการณ์จริงในชีวิตครอบครัว (Family-life fact chronology) เทคนิคอุปมาอุปไมย (Metaphor) เทคนิคใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า “ฉัน” (I Message) การสื่อสารโดยการแสดงท่าทาง (Communication Stance) เทคนิคการสลับบทบาท (Role reversal)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้กิจกรรมเชิงจิตวิทยา ได้แก่ เรื่องราวประสบการณ์ที่เป็นอุปสรรคในชีวิตสมรส “Marital timeline paper” ซึ่งพัฒนามาจากเทคนิค การลำดับเหตุการณ์จริงในชีวิตครอบครัว (Family-life fact chronology) และใช้เทคนิคอุปมาอุปไมย (Metaphor) ตามแนวคิดซาเทียร์ (satir) (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230) มาใช้ในกระบวนการการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ผู้วิจัยประเมินผลระหว่างการให้คำปรึกษาคู่สมรส โดยการสังเกตพฤติกรรมจากการแสดงออกทางคำพูดและท่าทางของคู่สมรส

3.2.3 การพัฒนาปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส หมายถึง การให้คำปรึกษาคู่สมรสด้านความคาดหวังที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ประกอบด้วย การเงิน เวลาที่มีให้กัน ความสัมพันธ์ด้านเพศ ความไว้วางใจ และสัมพันธ์ภาพครอบครัว โดยใช้แนวคิดทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ ให้คู่สมรสแสดงออกถึงความคาดหวัง ร่วมกันปรับปรุง เปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมตามความเป็นจริง และเป้าหมายในชีวิตสมรส ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) เทคนิคการสร้างความร่วมมือ (Establishing a Collaborative) และเทคนิคงานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้กิจกรรมเชิงจิตวิทยา ได้แก่ ใบบาง “Marital Circle Survey” ใบบาง “Marital Circle Planner” ในการสำรวจการให้ความสำคัญในชีวิตสมรสแบบองค์รวม ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของซาเทียร์ (satir) (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230) มาใช้ในกระบวนการการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยประเมินผลระหว่างการให้คำปรึกษาคู่สมรส โดยการสังเกตพฤติกรรมจากการแสดงออกทางคำพูดและท่าทางของคู่สมรส

3.2.4 การพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส หมายถึง การให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาความสุขของคู่สมรส โดยใช้แนวคิดทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ เพื่อสร้างแนวทางและเป้าหมายการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขร่วมกัน โดยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling Question) คำถามการตั้งเป้าหมาย (Goal-setting questions Goal) คำถามการเผชิญปัญหา (Coping question) การสร้างความร่วมมือ (Establishing a Collaborative) และ เทคนิคงานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้กิจกรรมเชิงจิตวิทยา ได้แก่ ใบบาง “Layout Family Mapping” ในการร่วมกันกำหนดเป้าหมายอย่างเป็นรูปธรรม ตามแผนผังครอบครัวจริงในปัจจุบัน ซึ่งแผนผังพัฒนามาจากแนวคิดของซาเทียร์ (satir) (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230) และเทคนิคคำถามการตั้งเป้าหมาย (Goal-setting questions Goal) ตามแนวคิดของ สตีฟ เดอ ซาเซอร์ และคณะ (Corey. 2009) ใบบาง “บ้านแห่งความสุขของเรา” และ แผ่นการ์ด “ขอบคุณที่มีกัน” ในการสร้างความร่วมมือตามแนวคิดของ สตีฟ เดอ ซาเซอร์ และคณะ (Corey. 2009) มาใช้ในกระบวนการการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยประเมินผลระหว่างการให้คำปรึกษาคู่สมรส โดยการสังเกตพฤติกรรมจากการแสดงออกทางคำพูดและท่าทางของคู่สมรส

3.3 ขั้นสรุปผลการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยดำเนินการ 2 ลักษณะดังนี้

3.3.1 การประเมินผลและสรุปผลการให้คำปรึกษาคู่สมรส ผู้วิจัยให้คู่สมรส ประเมินผลการให้คำปรึกษา โดยใช้การสัมภาษณ์ และให้คู่สมรสร่วมกันอภิปรายแสดงความรู้สึก ร่วมกันสรุปผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและสรุปถึงคุณค่าของการนำการให้ คำปรึกษาคู่สมรสไปประยุกต์ใช้ในการสร้างความสุขในชีวิตสมรสต่อไป

3.3.2 การประเมินความสุขในชีวิตสมรส 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้าน ความคิด และองค์ประกอบด้านอารมณ์ โดยใช้แบบวัดความสุขในชีวิตสมรส

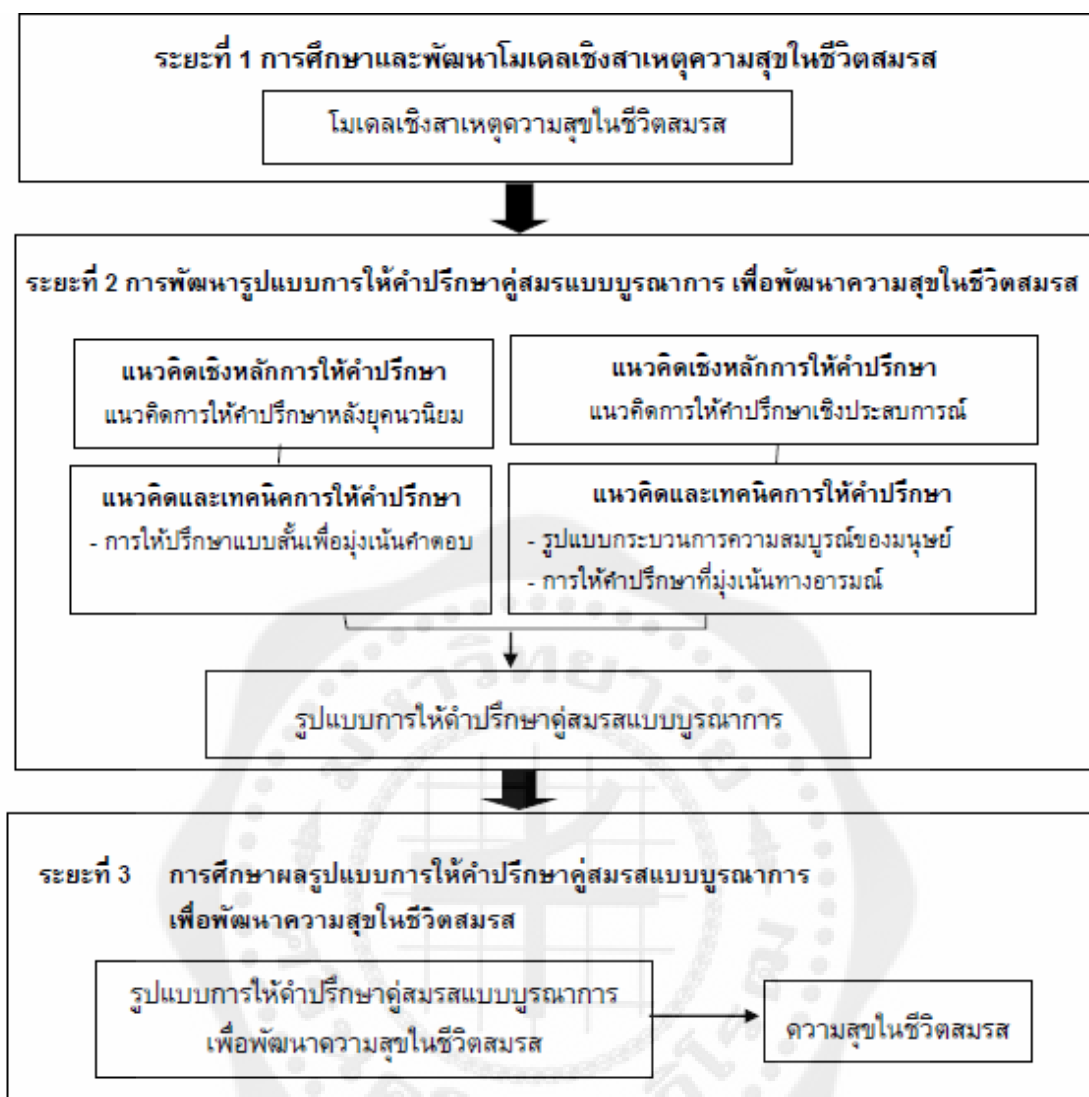
3.4 ขั้นการติดตามผล เป็นขั้นตอนที่ผู้วิจัยต้องทราบถึงความสุขในชีวิตสมรสของคู่ สมรส หลังจากการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เป็นเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยประเมินความสุขใน ชีวิตสมรส 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความคิด และองค์ประกอบด้านอารมณ์ โดยใช้แบบ วัดความสุขในชีวิตสมรส

4. ชีวิตสมรสในช่วงต้น (Early Married or Newly Married) หมายถึง การที่ชายหญิง ตกลงใจใช้ชีวิตสมรสร่วมกัน ตามกลไกทางสังคมที่กำหนดขึ้นเพื่อให้หญิงชายมีโอกาสใช้ชีวิต ร่วมกันในฐานะสามีภรรยา ในช่วง 1-5 ปีแรกหลังการแต่งงาน (Creighton University. 2000: 2-7)

กรอบแนวคิดของการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ด้วยรูปแบบการให้ คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ

การวิจัยครั้งนี้สรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสด้วยรูปแบบการให้ คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ 3 ระยะ ดังนี้ คือ



ภาพประกอบ 1 กรอบการวิจัยและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ

การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

การศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ผู้วิจัยศึกษาองค์ประกอบความสุขในชีวิตสมรสและปัจจัยสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส จากเอกสารวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากแนวคิดทฤษฎีต่างๆ มาเป็นแนวทางในการศึกษาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลตามเทคนิคการวิเคราะห์ขั้นสูง โมเดลลิสเรล” (LISREL Model) ถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส 3 ปัจจัยสำคัญ ดังนี้ 1) ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส 2) การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส และ 3) ความคาดหวังในชีวิตสมรส แนวความคิดดังกล่าวสามารถสรุปเป็นโมเดลสมมติฐานการวิจัย โดยมีสัญลักษณ์ และตัวแปร ดังภาพประกอบต่อไปนี้

ตัวแปรแฝงภายนอก (Exogeneous Variables) ได้แก่

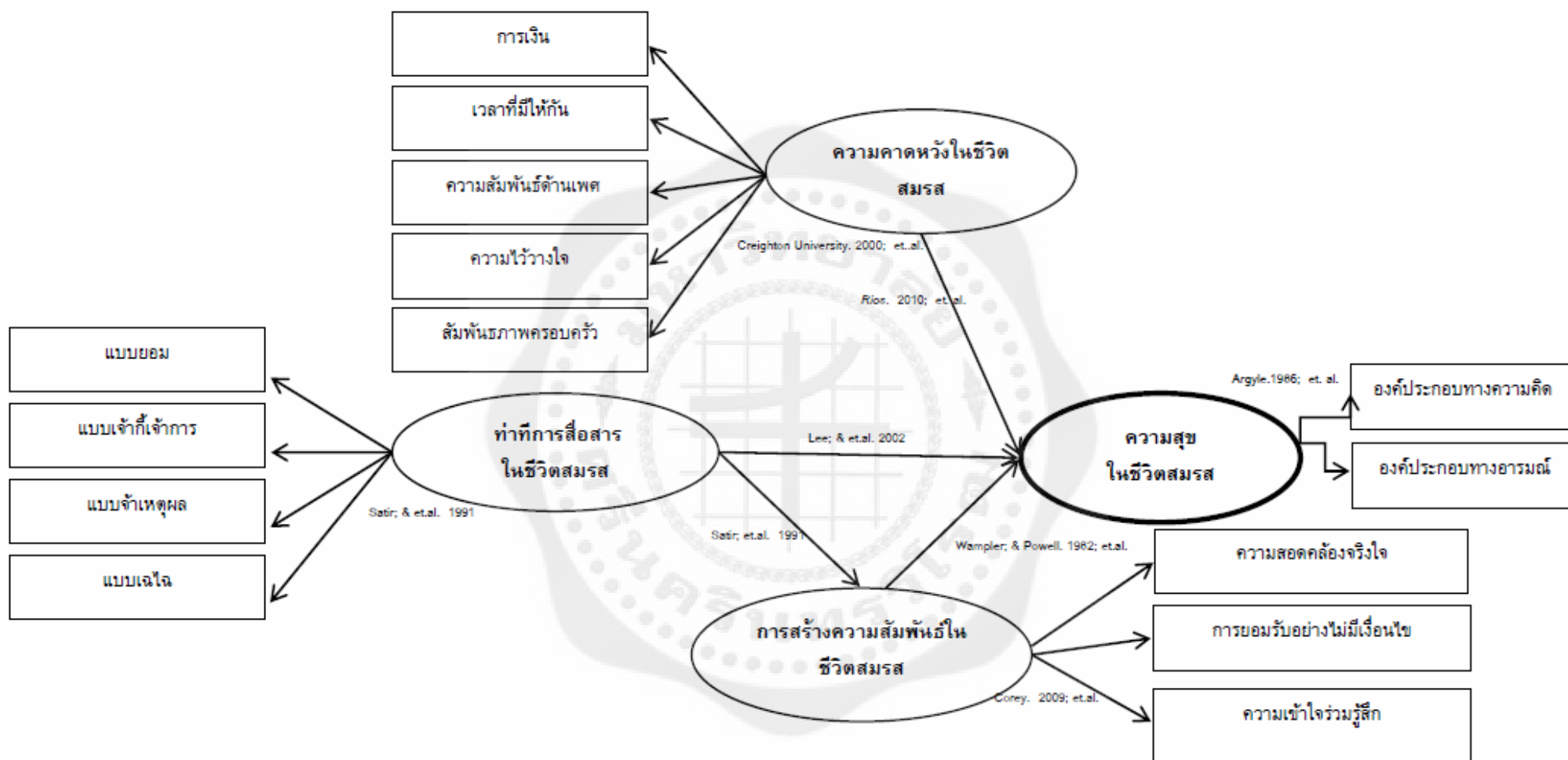
1. ทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรส
2. ความคาดหวังในชีวิตสมรส

ตัวแปรแฝงภายใน (Endogenous Variables) แบ่งเป็น

ตัวแปรคั่นกลาง (Mediator Variables) ได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความสุขในชีวิตสมรส

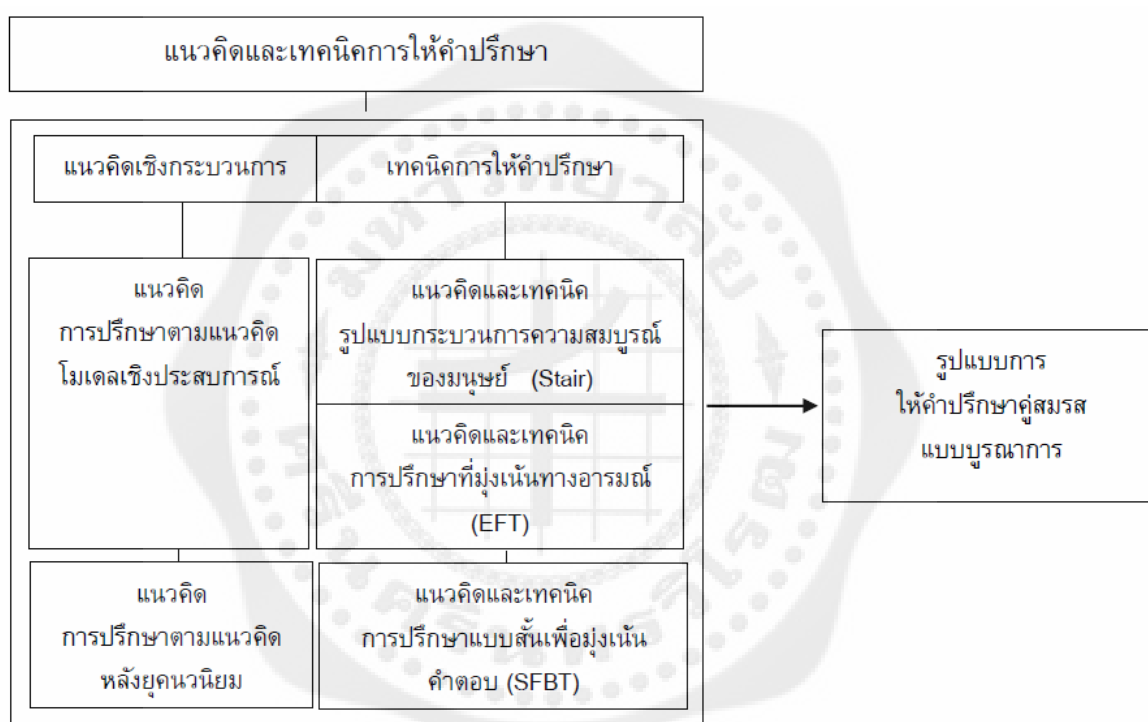




ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

การวิจัยระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสโดยการบูรณาการเชิงจิตวิทยาแบบผสมผสาน จากแนวคิดการให้การปรึกษาหลังยุคนวนิยมร่วมกับ แนวคิดการปรึกษาตามโมเดลเชิงประสบการณ์ ผสมผสานเทคนิควิธีการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีดังนี้ 1) แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษารูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ 2) แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษามุ่งเน้นทางอารมณ์ 3) แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ ผสมผสานให้เหมาะสมสอดคล้องกับโมเดลสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ดังนี้



ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ

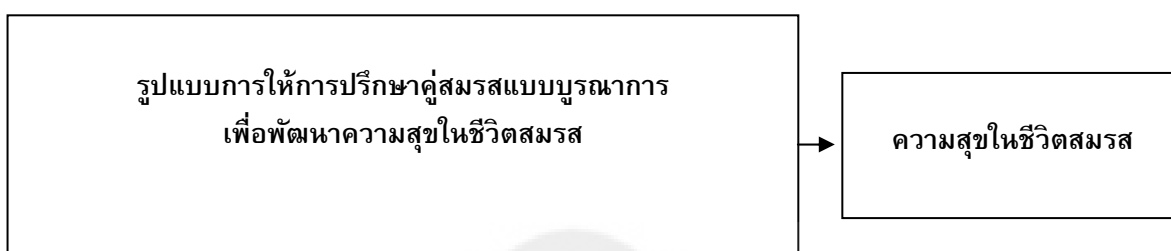
การวิจัยระยะที่ 3 การศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

การศึกษาค้นคว้าผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ในระยะนี้ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) แบบพร้อมกัน (Convergent Parallel Design) เพื่อสนับสนุนผลการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อนำมาใช้ในการตอบคำถามการวิจัย ในรูปแบบการทดลอง และมีแบบแผนการประเมิน โดยใช้แบบวัดความสุขในชีวิตสมรส ทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ภายหลังจากการทดลองเสร็จสิ้นไปแล้วเป็นเวลา 1 เดือน

ร่วมกับการสัมภาษณ์กลุ่มสมรรถที่เข้าร่วมรูปแบบการฝึกแบบบูรณาการ เพื่อทำความเข้าใจอย่างละเอียด รอบคอบ ในแง่มุมที่หลากหลายยิ่งขึ้น ดังภาพประกอบที่ 4

ตัวแปรจัดกระทำ

ตัวแปรตาม



ภาพประกอบ 4 รูปแบบการให้การศึกษาคู่สมรรถแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

สมมติฐานการวิจัย

1. โมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. คู่สมรสที่เข้ารับการฝึกตามรูปแบบการให้คำศึกษาคู่สมรรถแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส หลังเข้าร่วมการพัฒนาความสุขด้วยรูปแบบการให้คำศึกษาคู่สมรรถแบบบูรณาการ และการติดตามผล มีความสุขในชีวิตสมรสเพิ่มขึ้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขและปัจจัยสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส โดยการวิเคราะห์หลักการ แนวคิด และทฤษฎี จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปกำหนดเป็นโมเดลเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับ “โมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส” รวมถึงการศึกษาวเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัวที่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส และลักษณะวิถีชีวิต วัฒนธรรมของกลุ่มสมรสในยุคปัจจุบันตามลำดับดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส
 - 1.1 ความหมายของชีวิตสมรส
 - 1.2 พัฒนาการชีวิตสมรส
 - 1.3 ความหมายของความสุขในชีวิตสมรส
 - 1.4 พัฒนาการความสุขในชีวิตสมรส
 - 1.5 การประเมินความสุขในชีวิตสมรสและองค์ประกอบของความสุขในชีวิตสมรส40
 - 1.6 ปัจจัยเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส
 - 1.7 โมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส
 - 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส
 - 2.1 การให้คำปรึกษาคู่สมรส
 - 2.2 รูปแบบการให้คำปรึกษาในยุคหลังยุคนวนิยม (ยุคปัจจุบัน)
แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ
 - 2.3 รูปแบบการให้คำปรึกษาเชิงประสบการณ์
แนวคิดทฤษฎีการปรึกษารูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์
แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรสมุ่งเน้นทางอารมณ์
 - 2.4 แนวคิดจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา

ตอนที่ 1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสุขและปัจจัยเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

1. ความสุขในชีวิตสมรส

1.1 ความหมายของชีวิตสมรส

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน. 2546: 479) ได้กล่าวถึง การสมรสหรือการแต่งงาน ว่าหมายถึง การทำพิธีเพื่อให้ชายหญิงอยู่กินเป็นผัวเมียตามประเพณี

โรเจอร์ (Roger. 1972) อธิบายว่า ชีวิตสมรส หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง มิใช่การทำสัญญาที่ยึดติดอย่างเข้มงวด แต่เป็น “การอุทิศตัวเองของทั้งสองฝ่าย เพื่อให้ชีวิตคู่สมบูรณ์” ซึ่งหมายถึง “สามีและภรรยาตกลงใจที่จะร่วมชีวิตกัน แม้ชีวิตจะมีการผันแปรสิ่งต่างๆก็ตาม ความสัมพันธ์นี้ทำให้ความรัก ชีวิตของทั้งคู่เติบโต และสมบูรณ์”

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2545; อ้างอิงจาก Schwab Stephenson. Ice. 1993) ให้ความหมายชีวิตสมรสว่า ชีวิตสมรสเป็นกลไกที่สังคมกำหนดขึ้น เพื่อให้หญิงชายมีโอกาสใช้ชีวิตร่วมกันในฐานะสามีภรรยา มีหลักฐานว่าการสมรสมีขึ้นตั้งแต่อนุยุคประวัติศาสตร์ ศาสนาส่วนใหญ่ถือว่าการสมรสเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พิธีสมรสที่จัดขึ้นถือเป็นพิธีกรรม ที่สังคมกำหนดขึ้นเพื่อให้การใช้ชีวิตร่วมกัน และการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างหญิงชายเป็นสิ่งที่ถูกต้องและเป็นที่ยอมรับของสังคม

ซูวิทย์ รัตนพลแสน (2549: 15-16) ให้ความหมายชีวิตสมรส ว่าเป็นจุดกำเนิดของการสร้างครอบครัว หากชีวิตสมรสมีความสุขก็จะส่งผลต่อความเข้มแข็งของครอบครัว อันเป็นพื้นฐานสำคัญของสังคม การสมรสจึงเป็นกลไกทางสังคมที่ถูกกำหนดขึ้น เพื่อให้บุคคลทั้งชายและหญิงที่มีวุฒิภาวะเมื่อถึงวัยอันเหมาะสมแล้วมาใช้ชีวิตร่วมกันฉันท์สามีภรรยา มีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้องและเป็นที่ยอมรับของสังคม และพร้อมที่จะสร้างครอบครัวใหม่ รวมทั้งให้กำเนิดบุตรธิดาเพื่อสืบวงศ์ตระกูลต่อไป

จากความหมายข้างต้น สรุปความหมายได้ว่า ชีวิตสมรส หมายถึง ชายและหญิงตกลงใจใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน จัดทำพิธีทางศาสนาเพื่อให้ชายหญิงอยู่กินร่วมกันในฐานะสามีภรรยาตามที่กลไกสังคมกำหนดขึ้น เพื่อให้หญิงชายมีโอกาสใช้ชีวิตร่วมกันในฐานะสามีภรรยา มีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้องและเป็นที่ยอมรับของสังคม ซึ่งมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างต่อเนื่อง ที่มีใช้การยึดติดเข้มงวด แต่เป็นการอุทิศตัวเองของทั้งสองฝ่าย เพื่อให้ชีวิตคู่เติบโต และสมบูรณ์

1.2 พัฒนาการชีวิตสมรส

1.2.1 พัฒนาการชีวิตสมรส (Stages of Growth in Marriage)

พัฒนาการชีวิตสมรสมีลักษณะเป็นระบบครอบครัวที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แบบพลวัต (Dynamic) กล่าวคือ ชีวิตสมรสเริ่มต้นที่หญิงชายแต่งงานกัน และจะสิ้นสุดลงเมื่อคู่สมรสสิ้นชีวิต ซึ่งมีการเปลี่ยนจากวงจรพัฒนาการ หนึ่งไปอีวงจรแห่งพัฒนาการหนึ่ง (Giblin. 1996:

143-151) จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยแคริกตัน (Creighton University. 2000: 2-7) แบ่งพัฒนาการชีวิตสมรส เป็นรอบเวลาตามลำดับเหตุการณ์ดังนี้

ช่วงต้น หรือช่วงแต่งงานใหม่ (Early Married หรือ Newly Married) คือ 0-5 ปีแรก

ช่วงกลาง (Middle Years) คือ 6 – 25 ปี ซึ่งมักเป็นช่วงแห่งการเป็นพ่อแม่

ช่วงสุดท้าย (Later Years) คือ 26 ปีขึ้นไป หรือที่เรียกว่าช่วงลูกแยกตัวไปจากพ่อแม่

ช่วงต้นหรือช่วงแต่งงานใหม่ (Early Married or Newly Married) 0-5 ปี

ในช่วง 5 ปีแรก คู่สมรสจะมีประสบการณ์ใหม่ในการอยู่ร่วมกัน ทั้งปีใหม่แรกในช่วงการสมรส งานเลี้ยงมือแรก หรือการทำสิ่งต่างๆร่วมกันเป็นครั้งแรก ซึ่งถือเป็นช่วงของการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต ที่อาจเกิดภาวะความตึงเครียดในระยะปรับตัวในช่วงการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส จากการศึกษาพบว่า อัตราการหย่าร้างส่วนใหญ่พบมากในช่วง 0-5 ปีแรกหลังการแต่งงาน (Carroll. 2012: 225; citing Kreider. 2005) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ก๊อตแมน และคนอื่นๆ (Gottman; et al. 2000: 42-58). ที่ศึกษาพบว่าอัตราการหย่าร้าง 87% พบในคู่สมรสช่วง 0-5 ปีแรกของการแต่งงานเช่นกัน ซึ่งจากการศึกษา พบว่า อัตราการหย่าร้างสูงที่สุด มักเกิดขึ้นในปีที่ 3 หลังการแต่งงาน (Kurdek. 1999: 1283 - 1296) ทั้งนี้ในการสมรสกันอย่างรวดเร็วโดยยังไม่มีเวลาศึกษากันเพียงพอ จะทำให้เห็นด้านมืดของอีกฝ่าย หลังจากการแต่งงาน เนื่องจากไม่มีความจำเป็นต้องสร้างภาพส่วนตัวที่ดีแล้ว ความเครียดในช่วงปรับตัวช่วงนี้ ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยด้านความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยทางด้านความคิดและด้านอารมณ์ การสร้างความสัมพันธ์และการเรียนรู้ทักษะในการจัดการสิ่งต่างๆในชีวิตสมรส การสื่อสารทางบวก การจัดการด้านการเงิน การช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างมีสติ การตระหนักถึงสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่คู่สมรสจะต้องมุ่งค้นหาประเด็นในการพูดคุย สื่อสาร และปรับตัวร่วมกัน

ช่วงกลาง (Middle Years) 6 – 25 ปี

ในช่วงนี้ถือเป็นขั้นศักยภาพ หรือขั้นแฝง (latency stage) ของคู่สมรส เป็นช่วงแห่งการดูแลบุตรเป็นส่วนใหญ่ หากเปรียบเทียบช่วงพัฒนาการของวัยเด็ก ก็เปรียบได้กับช่วงวัยเด็ก 5-12 ปี ซึ่งการเติบโตนี้ มีแนวโน้มที่จะคงที่สม่ำเสมอ และไม่ค่อยยุ่งยากเท่าไรนัก คู่สมรสในช่วงระยะนี้ เป็นช่วงที่ต้องแบกรับภาระรุ่นก่อนหน้าและรุ่นหลังตัวเอง (Sandwich Generation) เพราะนอกจากจะต้องดูแลลูกๆ แล้ว ยังต้องดูแลพ่อแม่ที่มีอายุแล้วร่วมด้วย ดังนั้นคู่สมรสจำเป็นต้องมีการตกลงกันเรื่อง การเงิน งานบ้าน และการเลี้ยงดูบุตร ความตึงเครียดในช่วงนี้ ส่งผลให้ผลการสำรวจอัตราความพึงพอใจในชีวิตสมรสลดลงอย่างชัดเจน สำหรับคู่สมรสที่มีลูกเล็กจะมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตสมรส และสถานการณ์ต่างๆ เช่น เวลาที่น้อยลงระหว่างการสื่อสาร กิจกรรมพิเศษร่วมกันและเพศสัมพันธ์ลดลง อาจนำไปสู่การโต้เถียง และเป็นสิ่งที่คู่สมรสจะต้องร่วมกันฝ่าฟัน

เมื่อเข้าสู่ช่วงที่ลูกเป็นวัยรุ่น หรือช่วงที่ลูกมีอายุ 10 ขวบขึ้นไป คู่สมรสที่เป็นพ่อแม่ มักต้องการพลังงาน หรือแรงกระตุ้นทางด้านอารมณ์ มากกว่าทางด้านร่างกาย ในการดูแลเอาใจใส่ที่จะ เข้มงวดและฝึกลูก พ่อแม่มักเริ่มที่จะสูญเสียการควบคุมที่มีต่อลูกๆ ในวัยนี้ แต่ก็จะต้อง รับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตร ซึ่งก็พบว่าความพึงพอใจในชีวิตสมรสช่วงนี้มีแนวโน้มลดลงอีกครั้ง

สำหรับคู่สมรสที่ไม่มีบุตร ก็มักอยากมีบุตร และพยายามจัดการกับปัญหาการมีบุตรยาก ช่วงนี้อาจทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น คู่สมรสส่วนหนึ่งใช้เวลาไปกับการทำงาน หรือภาระต่างๆ ซึ่ง อาจทำให้ชีวิตสมรสกลายเป็นเรื่องน่าเบื่อได้

ช่วงสุดท้าย (Later Years) (ตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป)

ในช่วงปีท้ายๆ ของชีวิตสมรส ซึ่งเป็นช่วงเวลาผาสุก หรือ ช่วงเปล่าเปลี่ยว (Empty-Nest) บางคู่จะเป็นเหมือนกับการอันนี้มน ครั้งที่ 2 หลายๆ คู่อาจได้รับอิสรภาพใหม่ แต่ในบางคู่อาจเป็น ช่วงแห่งความยากลำบากในชีวิต บางครั้งคู่สมรสที่มีความสุขในช่วงผาสุก อาจต้องเผชิญกับการดูแล บุตรในช่วงวัยผู้ใหญ่ การปฏิบัติตัว การดูแลบ้าน และการดูแลเด็กเล็กๆ ในช่วงนี้ยังเป็นช่วงแห่งการ ดูแลสุขภาพ และการเสียความสามารถที่เล็กละน้อย คู่สมรสที่เคยหย่าร้าง สูญเสียคู่สมรส หรือรอคอยคนที่ใช่ อาจตัดสินใจแต่งงานใหม่ในครั้งที่ 2 ซึ่งถือเป็นช่วงแรกของการแต่งงานที่อาจประสบ ปัญหาการสร้างความสัมพันธ์สำหรับคู่สมรสที่มีอายุน้อยกว่าได้

ปัญหาด้านสุขภาพ การสูญเสียเพื่อนๆ และอุปสรรคในการอยู่ร่วมกัน เป็นสิ่งธรรมดาที่ ต้องเกิดขึ้นในระยะนี้ ดังนั้น ภรรยาผู้ที่แต่งงานกับสามีเพื่อชีวิตที่ดีกว่า ก็อาจรู้สึกถึงความน่าเบื่อ ในช่วงนี้ได้

คู่สมรสที่กำลังปรับตัวในช่วงนี้ อาจจะต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวและยอมรับความคิดเห็นของ ผู้อื่น และจะต้องต่อสู้กับรูปแบบเดิมๆ ในชีวิตที่ผ่านมา เรียนรู้บทบาทกัน และมีแรงกระตุ้นเพียงพอที่ จะต้องทำสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้ (Creighton University. 2000: 2-7)

1. เข้าร่วมรูปแบบการเสริมสร้างชีวิตสมรสสำหรับคู่สมรสที่มีอายุมาก
2. ค้นหาโอกาสและความสนใจใหม่ๆ ร่วมกัน
3. เป็นอาสาสมัครในชุมชน
4. ทำความเข้าใจ เตรียมพร้อมในช่วงวัยแห่งการสูญเสียในช่วงวัยนี้
5. ให้อภัยความผิดของคนอื่นๆ ลดความขุ่นเคืองใจที่ยึดถือมานาน

1.2.2 สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส

สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคนที่มีความสนิทสนม ลึกซึ้ง และคุ้นเคยกันเป็นพิเศษ จึงเป็นความผูกพันที่เกิดขึ้นโดยความสมัครใจของทั้งสองฝ่าย ซึ่ง ประกอบด้วยความพึงพอใจและการปฏิบัติต่อกันระหว่างสามีและภรรยา รวมถึงความสัมพันธ์ทาง เพศด้วย ดังนั้นสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรสจึงเป็นสัมพันธภาพที่ผูกพันกันมากที่สุดอย่างหนึ่ง เมื่อ

เปรียบเทียบกับความสัมพันธ์อื่นๆ นอกจากนี้สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส ยังหมายถึงการที่คู่สมรสพยายามปรับตัวเข้าหากันภายหลังการแต่งงาน โดยพยายามหลีกเลี่ยงหรือแก้ปัญหาต่างๆ ที่ทำให้คู่สมรสไม่เข้าใจกัน แต่กลับมีความพึงพอใจกันและกัน มีความสนใจและปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน พยายามปฏิบัติตามความหวังทั้งสองฝ่าย การปรับตัวของคู่สมรสเป็นการโอนอ่อนผ่อนตาม ซึ่งกันและกัน ระหว่างสามีภรรยา การปรับตัวเป็นกระบวนการและการประเมินผลการทำงานที่ของคนสองคน ซึ่งแต่งงานกัน เป็นปรากฏการณ์ที่มีหลายองค์ประกอบที่สะท้อนให้เห็นการประเมินผลของคู่สมรสที่มีต่อปฏิสัมพันธ์และหน้าที่ของคู่สมรส ซึ่งแต่งงานกันและใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน

คู่สมรสที่มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันจะมีความรัก ความเข้าใจ สนใจ และเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน มีทั้งการให้และการยอมรับ รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา อดทนให้อภัยซึ่งกันและกัน มีการสื่อสารความหมายชัดเจน ความรู้สึกดังกล่าวนี้จะช่วยขจัดความขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างกันได้โดยง่าย นอกจากนี้ยังทำให้ทั้งสองฝ่ายได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของคู่สมรสที่มีโอกาสให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ตนรัก (ณัฐริกา ตันตราสืบ. 2550; 6-7 อ้างอิงจาก วันทนี วาสิกะสิน. 2526.)

1.2.3 เส้นทางชีวิตสมรส (Stages of Marriage)

ชีวิตสมรสมีพัฒนาการดำเนินชีวิตคู่แบบเป็นวงจร ที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรส ซึ่งแต่ละคู่จะมีอัตราความเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน ในด้านประสบความสำเร็จ หรือว่าล้มเหลว (Giblin. 1996: 143-151; Giblin. 2013; Online) โดยแบ่งเส้นทางในชีวิตสมรสได้ 4 ช่วงดังนี้

1. ช่วงแห่งความรัก ความหลงใหล กำลังเบ่งบาน และคำมั่นสัญญา (Romance, Passion, Expansion and Promise) ช่วงนี้เป็นช่วงที่คู่สมรสสามารถสื่อสารกันได้อย่างง่ายดาย เป็นช่วงที่ต่างฝ่ายอยากจะเรียนรู้ความต้องการของแต่ละคน ยอมรับความแตกต่างระหว่างกัน มีความสุข ความตื่นเต้น มีความหวัง คู่สมรสจะแสดงสิ่งดีๆ ของตนออกมา เป็นช่วงการแบ่งปัน วาดฝัน และโรแมนติก ซึ่งเป็นช่วงที่น่าจดจำที่สุดในชีวิตสมรส

2. ช่วงแห่งการวางรากฐาน และการทำความเข้าใจอย่างแท้จริง (Settling down and Realization) เป็นช่วงที่คู่สมรสจะเรียนรู้กันลึกซึ้งยิ่งขึ้น มีการพูดคุย ทำความเข้าใจ ความต้องการระหว่างกัน เรียนรู้จุดแข็ง จุดอ่อน และการรับฟังซึ่งกันและกัน และเริ่มสังเกต เห็นความแตกต่างที่ต่างออกไป ความรู้สึกของคู่สมรส ช่วงนี้คู่สมรสเรียนรู้ที่จะรับและให้ การต่อรองและการปรับตัว การวางเป้าหมายในความก้าวหน้าของคู่สมรส

3. ช่วงแห่งการขัดใจกัน และการต่อสู้ (Rebellion and Power Struggles) เป็นช่วงที่ทำให้เกิดความตระหนักรู้ถึงความแตกต่างว่า ชีวิตสมรสอาจไม่เป็นไปตามความคาดหวังเสมอไป คู่สมรสอาจผิดหวังหรือทำให้เสียใจ ในช่วงนี้คู่สมรสจะพยายามควบคุมสถานการณ์ หรือโต้แย้งกัน เพื่อให้เกิดการสมดุล โดยความพยายามจัดการกับคู่ของตน การประเมิน การวิจารณ์ ซึ่งความสัมพันธ์ในช่วงนี้อาจส่งผลให้เกิดความกลัว ความวิตกกังวล ความคิดของคู่สมรสเริ่มแคบลงใน

ลักษณะตรงกันข้าม เช่น ถ้าไม่..ก็ ถูก / ผิด ดี / เลว เป็นต้น ถ้าคู่สมรสเรียนรู้การให้อภัย และการจัดการอย่างสร้างสรรค์ เกี่ยวกับความโกรธ และความเจ็บปวด การสนับสนุนจากสังคม ครอบครัว มีความสำคัญมากที่จะช่วยให้ผ่านพ้นสถานการณ์ในช่วงนี้ไปได้ ถือเป็นช่วงที่มีความเสี่ยงต่อการหย่าร้าง ถึงแม้ว่าความสัมพันธ์ช่วงแรกจะดีมาก แต่ในช่วงนี้ คู่สมรสต่างก็ต้องการดำรงอยู่ให้ได้ คู่สมรสจะพยายามที่จะรักษาความสัมพันธ์ตามคำมั่นสัญญา คู่สมรสอาจขอร้อง อ้อนวอน หรือมีความโศกเศร้าในช่วงนี้

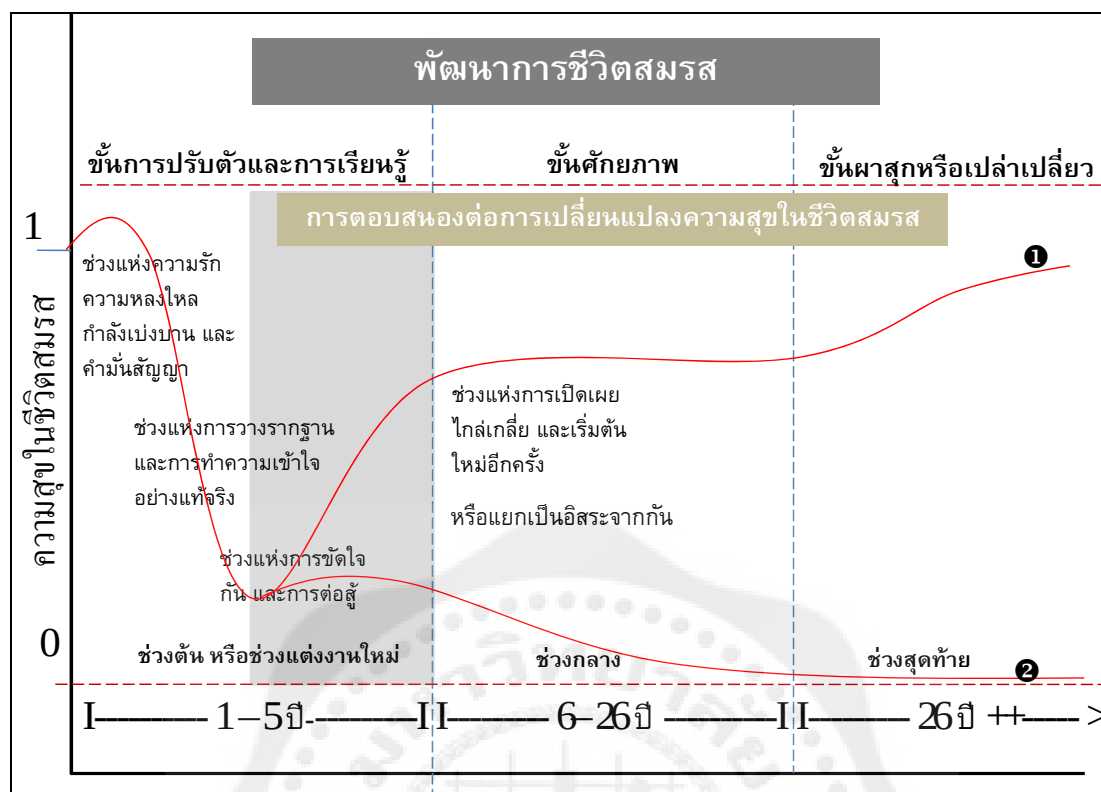
4. ช่วงแห่งการเปิดเผย โกล่เกลี่ย และเริ่มต้นใหม่ (Discovery Reconciliation and Beginning Again) เป็นช่วงที่คู่สมรสสามารถก้าวผ่านในช่วงก่อนหน้านี้ โดยการสื่อสาร ความซื่อสัตย์ และ ความเชื่อถือระหว่างกัน มีการสร้างความสัมพันธ์กันใหม่ เรียนรู้จุดแข็ง และจุดอ่อนของคู่สมรสมากขึ้น คู่สมรสเรียนรู้ที่จะแยกแยะ และบอกสิ่งที่กลัว ลดการตำหนิ วิจารณ์กัน และนำสิ่งที่ดำเนินไปสู่การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่แย่เป็นดีขึ้น

สิ่งที่ท้าทายสำหรับคู่สมรสก็คือ คู่สมรสจะต้องเผชิญกับช่วงวงจรชีวิตสมรส การสร้างครอบครัวจะนำไปสู่สิ่งที่ดีที่สุดและสิ่งที่เลวร้ายที่สุด ซึ่งถือเป็นโอกาสอย่างหนึ่งที่จะเรียนรู้ ร่วมมือกันที่จะจัดการสิ่งต่างๆ และความขัดแย้ง รวมถึงการใช้เวลาในการไตร่ตรองและเลือกสิ่งต่างๆ ดังนั้นการแต่งงานจึงเป็นทั้งโอกาสที่จะอยู่รอด ยุติ เด็บโต หรือเศร้าโศกได้

ความท้าทายของสถานการณ์ตามวงจรชีวิตสมรส ได้แก่ การเจ็บป่วย การว่างงาน และวิกฤติทางการเงิน หลายๆคู่จะต้องดูแลครอบครัวเดิม และการสร้างครอบครัวใหม่ไปพร้อมๆกัน ดังนั้น การก้าวผ่านพัฒนาการชีวิตสมรสจะต้องมีการเปิดใจกว้าง และยืดหยุ่น รวมทั้งความศรัทธาในชีวิตสมรส ที่ต้องอาศัยความไว้วางใจ และการเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง ให้สามารถก้าวผ่านสถานการณ์ต่างๆ กระทั่งถึงจุดหมายปลายทางที่คู่สมรสวางแผนไว้

จากการศึกษา ดีเมอร์เรีย และอาร์เรอร์ (DeMaria; & Harrar. 2007) พบว่า หลังจากผ่านช่วงอันนี้มุน ช่วงพัฒนาการอื่นๆจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และถือเป็นการเปลี่ยนแปลงตามปกติในชีวิตสมรส คู่สมรสบางคู่อาจตีความว่าเป็นการสูญเสียของรัก หรือ เหตุผลที่จะหย่ากันได้ในช่วงนี้

จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพัฒนาการในชีวิตสมรส และเส้นทางในชีวิตสมรสที่เกิดขึ้น เป็นวงจรระบบการเปลี่ยนแปลงในชีวิตสมรส ดังภาพประกอบ 5 นี้ ที่ผู้วิจัยนำมาประมวลถึงพัฒนาการและเส้นทางในชีวิตสมรส 2 เส้นทางที่มีลักษณะแตกต่างกัน เส้นทางที่ 1 มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวก เส้นทางที่ 2 มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางลบ ดังนี้



ภาพประกอบ 5 พัฒนาการและเส้นทางในชีวิตสมรส

ที่มา: ภาพจัดทำขึ้นโดยผู้วิจัย

1.3. ความหมายของความสุขในชีวิตสมรส

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 นิยาม ความสุข หรือ สุข ว่า "ความสบายกายสบายใจ" คือความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อย หรือความพอใจ จนถึงความเพลิดเพลิน หรือเต็มไปด้วยความสนุก (สารานุกรมเสรี. 2557b: Online)

สพอร์ท (Sportt. 2005: 23-37) กล่าวว่า ความสุขเต็มเปี่ยมด้วยคลื่นพลังงานทางบวกที่ทรงพลังและมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตที่มีกระบวนการเป็นพลวัตต่อเนื่อง (Dynamic Process) ต่อการตอบสนองกับสถานการณ์ภายนอกที่เข้ามาในชีวิต มีความหมายต่อการขับเคลื่อนพฤติกรรม การกระทำต่อสิ่งต่างๆ ให้ประสบ ความสำเร็จ และขึ้นบานได้ และเป็นการประเมินแต่ละคนว่า ขึ้นชอบชีวิตโดยรวมแค่ไหน (Veenhoven. 1995: 33-68)

ไลโบมิร์สกี (Lyubomirsky; King; & Diener; 2005: 803-855) ให้ความหมายคนที่มีความสุข (Happy individual) คือ บุคคลที่ประสบกับอารมณ์ทางบวก เช่น ความปีติ ความสนใจ และความภาคภูมิใจ บ่อยครั้ง และประสบกับอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล และความโกรธ น้อย หรือไม่บ่อยครั้ง

ฟินแชม, สแตนเลย์และ บีช (Fincham; Stanley; & Beach. 2007: 275-292) ให้ความหมายความสุขในชีวิตสมรส หมายถึง การที่คู่สมรสมีความรู้สึกที่ดี หรือมีความพึงพอใจในด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า ความสุขในชีวิตสมรส หมายถึง ความสบายกายสบายใจของคู่สมรส ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังงานอารมณ์ทางบวก ความเพลิดเพลิน ความปิติ ความสนใจ ความภูมิใจ ความสนุก มีความรู้สึกที่ดี พึงพอใจในด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส และความชื่นชอบชีวิตสมรสโดยรวม

ประโยชน์ของความสุข

ความสุขนับว่ามีความสำคัญดังนี้ (Schwartz; & Others.2002: 1178-1197)

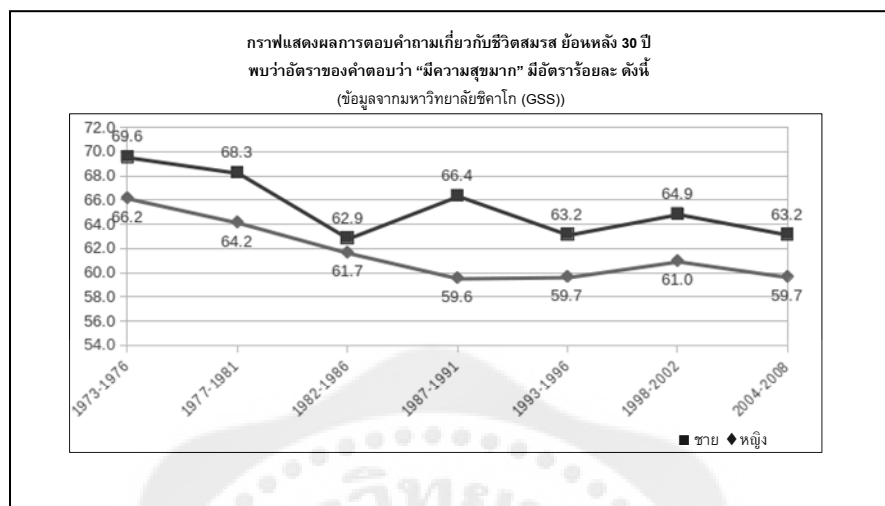
1. ทำให้มีความเข้มแข็งและมีความสามารถมากขึ้น
2. ทำให้มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหามากขึ้น
3. ทำให้มีความอดทนมากขึ้น และมีความระมัดระวังมากขึ้น
4. ทำให้มองโลกกว้างมากขึ้น
5. ทำให้เห็นได้ว่าใครคือคนที่เป็นที่พึ่งยามยาก และได้ว่ามีใครบ้างที่ห่วง
6. ทำให้รู้ได้ว่ามีคนไหนที่รักเราจริง
7. ทำให้รู้ว่าการหัวเราะเป็นสิ่งจำเป็น
8. ทำให้พยายามมองโลกในแง่ดีมากขึ้น
9. ทำให้มีแนวความคิดทางด้านดี
10. ทำให้มีความมุ่งหมายให้คนอื่นมีความสุขมากขึ้น
11. ทำให้รู้ว่าความอึดอ้อมเป็นเช่นใด
12. ทำให้สังคมดีขึ้น และคนอื่น ๆ ยากคบหาสมาคม
13. ทำให้ทำสิ่งใดก็มีแต่คนช่วยเหลือ
14. ทำให้ได้ทำจิตใจให้สงบ และปลงกับความสุข

ความสุขนั้นนับว่ามีความสำคัญกับชีวิตสมรส การที่ชีวิตสมรสมีความสุขย่อมส่งผลต่อคุณภาพ ความสามารถในการดำรงชีวิต และการพัฒนาทรัพยากรรุ่นใหม่ ๆ ในลำดับต่อไป

1.4 พัฒนาการความสุขในชีวิตสมรส

ในช่วงต้นศตวรรษที่ 1970 การศึกษาวิจัยต่างๆ พบว่า ความสุขในชีวิตสมรสมีแนวโน้มค่อยๆ ลดลงตลอดช่วงชีวิตสมรส เนื่องจากการไม่มีแรงสนับสนุนให้เพิ่มขึ้นในปีต่อๆ มา สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยในยุคต่อมาที่เห็นตรงว่า โดยทั่วไปแล้วชีวิตสมรสจะมีความสุขลดลงไปตามเวลา และยังพบว่า ความสุขในชีวิตสมรสจะลดลงในไม่กี่ปีแรกของการแต่งงาน (Anderson; Van Ryzin; Doherty. 2010: 587-596.) สอดคล้องกับการศึกษาของ ฮัสตัน แมคเฮล และ คราเทอร์ (Huston;

McHale; & Crouter. 1986: 109-132) จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยชิคาโก พบว่าอัตราความสุขในชีวิตสมรสของอเมริกาลดลงทุกๆปี ดังภาพประกอบ 6 ต่อไปนี้

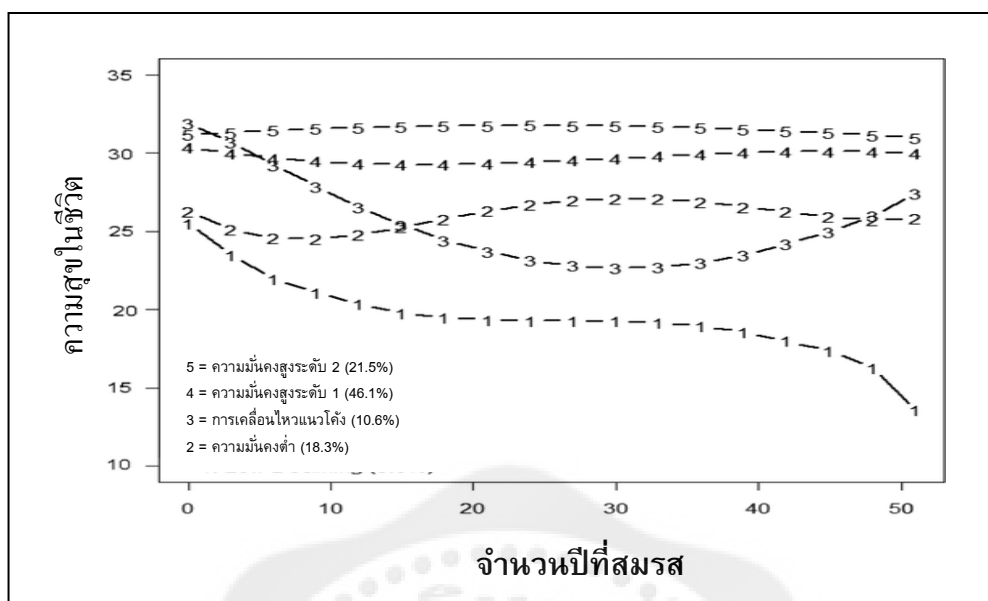


ภาพประกอบ 6 ระดับความสุขของชีวิตสมรส 30 ปีที่ผ่านมา

ที่มา: National Marriage Project. (2012). P. 67.

จากรายงานการวิจัยพบว่า คู่สมรสใหม่มักมีระดับความสุขในชีวิตสมรสค่อนข้างสูงในช่วงแรกของชีวิตการแต่งงาน และมีแนวโน้มลดลงอย่างรวดเร็วในระยะเวลาต่อมา สมมติฐานคือชีวิตสมรสในช่วงแรกยังไม่ตึงเครียดมากนัก เช่น การทำหน้าที่ในบทบาทสามี-ภรรยา การตัดสินใจทางการเงินที่สำคัญ และยังไม่เคยต้องจัดการกับความคาดหวัง ในการรักษาสถานะชีวิตสมรสให้ยาวนานเหมือนคู่สมรสที่อยู่กันมายาวนานแบบคู่อื่นๆ ประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหาความเครียดด้านต่างๆ ในระหว่างการใช้ชีวิตคู่ ซึ่งประเด็นดังกล่าวยังมีความสัมพันธ์กับความคาดหวังในชีวิตสมรส ซึ่งพบว่าในช่วงแรกคู่สมรสใหม่มักมีระดับความพึงพอใจที่สูง และลดลงอย่างรวดเร็วในระยะเวลาต่อมา (Rios. 2010: 536)

การหย่าร้างมักเกิดขึ้นในช่วง 5 ปีแรกของการแต่งงาน (Carroll. 2012: 225; citing Kreider. 2005) โดยเฉพาะในช่วงปีที่ 3 (Kurdek. 1999: 1283-1296) ในระยะขั้นแต่งงานใหม่ (Newly Married) หรือระยะ 0-5 ปีแรกหลังการแต่งงาน นอกจากนั้นงานวิจัยของ แอนเดอร์สัน แวนไรชิน และดอร์ซเซอร์ดี (Anderson; et al. 2010: 587-596.) แสดงถึงการศึกษาเส้นทางความสุขในชีวิตสมรส ที่มีแนวโน้มลดลง และไม่แน่นอน จากปีแรกที่เริ่มแต่งงาน 3 ใน 5 ของกลุ่มคู่สมรส พบว่าระดับความสุขมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 1-10 ปีแรกของการแต่งงาน ซึ่งความตึงเครียดส่วนใหญ่ เกิดจากปัญหาด้านความสัมพันธ์ เกิดเป็นปัญหาการหย่าร้างในลำดับต่อมา ดังภาพประกอบ 7 ต่อไปนี้



ภาพประกอบ 7 เส้นทางความสุขในชีวิตสมรส หลังการแต่งงาน 0-50 ปี

ที่มา: Anderson; Van Ryzin; Doherty. 2010)

1.5 การประเมินความสุขในชีวิตสมรสและองค์ประกอบความสุขในชีวิตสมรส

1.5.1 การประเมินความสุขในชีวิตสมรส

การประเมินความสุขในชีวิตสมรส หมายถึง การยอมรับของสามีหรือภรรยา ว่าตนมีความสุข และเมื่อถามความรู้สึกของสมาชิกคนอื่นในครอบครัว ตลอดจนคนนอกครอบครัวก็เห็นพ้องต้องกันว่าคู่สมรสมีความสุข และถ้าหากคู่สมรสมีความพึงพอใจในชีวิตสมรสของตน เข้ากันได้ดี และมีความสุข เขาจะตอบรับเมื่อผู้ถามใช้คำถาม เช่น “สมมติว่าคุณกลับไปเป็นโสดได้ คุณจะเลือกแต่งงานกับคู่สมรสคนปัจจุบันหรือไม่” คำตอบที่ได้รับจากคู่สมรสข้างต้น อาจมีความแตกต่างหรือขัดแย้งกันบ้าง แต่ถ้าสิ่งที่พอใจมีมากกว่าไม่พอใจกันนั้น คำตอบเหล่านั้นอาจไม่สำคัญเพียงพอ และคู่สมรสอาจมองข้ามไปได้ (สภา [ชูพิกุลชัย] ชปิลมันน์; สมบัติ สุพพัตชัย; และประกายรัตน์ สุขุมาลชาติ. 2534)

การประเมินความสุขในชีวิตสมรสนั้น สำหรับการวิจัยนี้มุ่งเน้นการประเมินอย่างครอบคลุม โดยใช้การประเมินตามแนวทาง การประเมินความสุขอัตวิสัย (Subjective Happiness) ซึ่งถือว่าครอบคลุมองค์ประกอบมากที่สุด โดยไดเนอร์ (Diener. 2000: 55,34-43) ได้ให้ความหมาย ของความสุขเชิงอัตวิสัยว่า คือ การประเมินเกี่ยวกับชีวิตของบุคคล เป็นการประเมินทั้งทางอารมณ์ และทางด้านความคิด

ฮอลคินท์ (บุญประครอง ภาณุรัตน์. 2531: 18; อ้างอิงจาก Hawkins. 1968) กล่าวถึงความรู้สึกเชิงอัตวิสัย (Subjective Feeling) ในลักษณะของความพึงพอใจ และความเพลิดเพลิน ซึ่งคู่สมรสได้รับโดยพิจารณาจากชีวิตสมรสหลากหลายแง่มุม ในหลายๆ ด้าน โดยเน้นที่การรับรู้เกี่ยวกับชีวิตสมรสของบุคคลฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness) หรือ (Subjective well-being) หมายถึง มุมมองหรือความคิดเห็นของบุคคล โดยเฉพาะสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก ความเชื่อ หรือความต้องการ อาจหมายถึงแนวคิดส่วนบุคคล ที่เป็นทัศนะที่มีความเชื่อว่า การมีอยู่หรือความจริงของสิ่งๆ หนึ่งอยู่กับตัวเราเองเป็นคนตัดสิน ดังนั้น ในแง่มุมความสุขเชิงอัตวิสัย จากการศึกษาค้นคว้า คือ การประเมินชีวิตของบุคคลเองโดยพิจารณาชีวิตโดยรวม และอารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคล ทั้งที่มาจากการประเมินประสบการณ์ทางบวก และทางลบของบุคคล (Diener; et al. 1985: 49, 71-75) ไดเนอร์ พบว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย เน้นเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ประกอบด้วย อารมณ์ ความรู้สึก เป็นความสุขโดยใช้ประสบการณ์ความรู้สึก คือ การประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ และการคิด ซึ่งเป็นการประเมินความสุขโดยการใช้ความคิดในการตีความ หรือตัดสินเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ ที่เกิดขึ้นก่อนที่จะมีการแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้นๆ (Diner. 1984: 542-575)

การประเมินความสุข ตามแนวคิดของ อาร์กิลล์ (Argyle. 1987) ประกอบด้วย องค์ประกอบ 2 องค์ประกอบ ต่อไปนี้

1. องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive Components) เป็นการประเมินความสุข โดยการใช้ความคิดในการตัดสินหรือประเมินในรูปของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคล (Global assessment) ทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรม และสภาพแวดล้อม แล้วตัดสินว่ามีความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ

ความพึงพอใจในชีวิตสมรส (Marital satisfaction) ความพึงพอใจในชีวิตสมรส มีลักษณะเป็นการพิจารณาตัดสินทางความคิด ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาถึงชีวิตของตนเอง เป็นการประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมาตรฐานที่ตนเองเป็นผู้กำหนด และเป็นการเปรียบเทียบการรับรู้สิ่งแวดล้อมโดยทั่วไปในชีวิต กับการกำหนดมาตรฐานโดยตนเองหรือตนเองเป็นผู้ตั้งมาตรฐาน ถ้าระดับความพึงพอใจที่ได้รับเป็นไปตามมาตรฐานที่ตนได้ตั้งไว้ คู่สมรสจะมีการรายงานความพึงพอใจในชีวิตสมรสสูง ทั้งนี้จำเป็นที่จะต้องประเมินถึงการตัดสินในแง่มุมต่างๆ ของชีวิตบุคคล โดยรวมมากกว่าจะตัดสินโดยแง่มุมเฉพาะแง่มุมใดแง่มุมหนึ่ง

2. องค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective Components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือ การประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ ต่อสถานการณ์ต่างๆ และตอบสนองออกมา ดังนี้

2.1 อารมณ์ทางบวก (Positive affect) เป็นอารมณ์สุขที่เกิดมาจากตัวของคู่สมรสเอง และสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ความสุขสนุกสนาน ร่าเริง ยินดี และอารมณ์เป็นสุขอันเกิดจาก

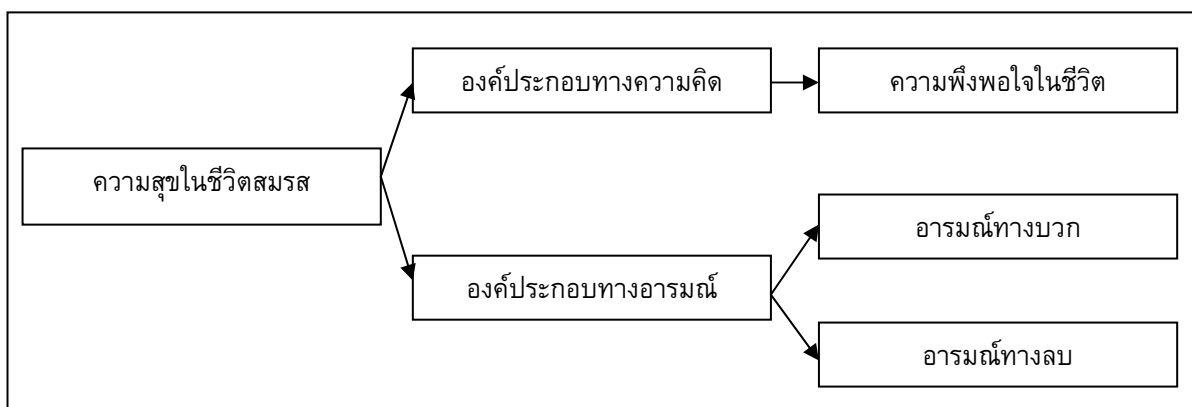
แรงจูงใจภายในที่ก่อให้เกิดความสุขแบบลึกซึ้ง ซึ่งที่เรียกว่าเป็นความอิ่มเอิบทางอารมณ์ (Peak experiences) ซึ่งมาสโลว์ มองว่าอารมณ์ทางบวกนี้ เป็นทั้งตัวกระตุ้น และผลลัพธ์ของความงอกงามในชีวิตสมรส ที่เกิดจากการบรรลุถึงการดำเนินชีวิตสมรสอย่างสอดคล้องและมีความสุข ระดับของอารมณ์ทางบวกเป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางบวกและทางลบ ซึ่งอารมณ์ทั้งสองชนิดนี้เป็นองค์ประกอบทางด้านอารมณ์ที่มีความอิสระจากกัน เพราะเป็นไปไม่ได้ที่บุคคลจะมีความรู้สึกทางบวกและทางลบสองอย่างในเวลาเดียวกัน (Argyle. 1987) ยิ่งบุคคลมีความรู้สึกทางบวกในขณะนั้นมาก เขาก็จะมีความรู้สึกทางลบลดน้อยลงในเวลาเดียวกัน

2.2 อารมณ์ทางลบ (Negative affect) เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดความไม่สบายกายสบายใจ โดยเฉพาะความซึมเศร้า เป็นอาการหลักของอารมณ์ทางลบ แต่ก็มีอาการอื่นๆ อีกที่จัดว่าเป็นอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้าเสียใจ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล และกลุ่มอารมณ์ทางความเครียด (Argyle, 1987) สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ทางลบของบราดเบิร์น (Bradburn. 1969) ที่พบว่า อารมณ์ทางลบ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญเกี่ยวกับความวิตกกังวลความเจ็บป่วย ปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และเหตุการณ์ในชีวิตที่ไม่น่าพึงพอใจ มีการศึกษาพบว่าอารมณ์ทางลบจะมีบุคลิกลักษณะอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น ภาวะซึมเศร้า และอาการทางร่างกาย เช่น ปวดหัว นอนไม่หลับ เหนื่อย และมีอาการทางประสาท ซึ่งอาการทางจิตนี้โดยปกติมักจะเชื่อมโยงมาถึงอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย (ชาญชัย พิธเมธากุล. 2548)

ไดเนอร์ และคณะ (Diener; et al. 1985: 49, 71-75) กับ ลูโบเมอร์สกี และเลปเปอร์ (Lyubornirsky; & Lepper, 1999 ; 46, 137-155) กล่าวว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยในระดับสูงนั้น ประกอบด้วยการรวมกันของ 3 องค์ประกอบ คือ

1. ความถี่และระดับของความรู้สึกทางบวก หรือความสุข (Positive affect)
2. การไม่ปรากฏความรู้สึกทางลบ ความกังวล และความเก็บกด เช่น ความกดดัน หรือความวิตกกังวล (Negative Affect)
3. ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม (Life Satisfaction)

จากการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้นทั้งการประเมินความสุขในชีวิตสมรสและองค์ประกอบของความสุขในชีวิตสมรส ผู้วิจัยสรุปในการวิจัยครั้งนี้ว่า การศึกษาความสุขในชีวิตสมรส โดยใช้การประเมินความสุขเชิงอัตวิสัยที่คู่สมรสใช้ประเมินชีวิตสมรสของตนเอง โดยพิจารณาความพึงพอใจในชีวิตสมรสโดยรวม และอารมณ์ความรู้สึกในชีวิตสมรส ซึ่งความสุขในชีวิตสมรส ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) องค์ประกอบทางความคิด 2) องค์ประกอบทางอารมณ์ สามารถสรุปเป็นรูปประกอบ 8 ดังนี้



ภาพประกอบ 8 องค์ประกอบความสุขในชีวิตสมรส

1.5.2 แนวคิดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส

ตามทฤษฎีระบบ (Systems theory) มนุษย์เป็นระบบที่มีหลายมิติ (Multidimensional system) ทั้งความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ และความคาดหวัง ที่ต้องอาศัยการพิจารณาวิเคราะห์เพียงพอ จึงจะเข้าใจ โคฮูท (Kohut. 1978; 113-132) กล่าวว่า “เราจะเข้าใจมนุษย์ได้ก็ต่อเมื่อมองสิ่งที่อยู่ภายใน (Inner life) ไม่ใช่มองที่พฤติกรรม” การศึกษาในเชิง “มุมมองแบบองค์รวม” (Holistic perspective) จะช่วยให้เข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมของบุคคลได้มากยิ่งขึ้น (Bergman. 2001: 151-152; Magnusson. 2001: 153-162) ตามการทำความเข้าใจปัจจัยภายในจิตใจ หรือที่เรียกว่า “ความจริงภายในจิตใจ” (Intrapsychic) (อุมาพร ตั้งคสมบัติ. 2556: 8-10)

แม้ว่าจะมีการศึกษาถึงลักษณะองค์ประกอบความสุขในชีวิตสมรสและแนวทางในการประเมินเพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส แต่ก็ยังมีนักวิจัยกลุ่มอื่นๆ ที่ได้รายงานถึงข้อแตกต่างที่เกิดขึ้นซ้ำๆ จนเป็นปัจจัยที่ส่งอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญกับคู่สมรส ดังที่ เกล็นน์ (Glenn. 1990: 818-831) ได้ทบทวนงานวิจัยส่วนใหญ่ในช่วงปลายศตวรรษ ที่ 19 พบว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคลที่เป็นรูปแบบกลไกการป้องกันตัวที่ติดตัวมา รวมถึงความแตกต่างทางความคิด ปัจจัยการมีส่วนร่วมระหว่างกัน และปัจจัยทางด้านสังคม เหล่านี้มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ทั้งการศึกษาของ คาร์นี และ แบรดเบอรี่ (Karney; & Bradbury. 1995: 3-34) ที่ได้กล่าวถึง ปัจจัยสำคัญเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตสมรส นั้นประกอบด้วยปัจจัยอื่นๆ อาทิ ความอดทนของบุคคลต่อความเปราะบางของชีวิตสมรส (Enduring vulnerabilities) ความเครียดจากเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตสมรส (Stressful events) และกระบวนการในการปรับตัว (Adaptive process) เหล่านี้มีอิทธิพลต่อความมั่นคง และความสุขในชีวิตสมรส และ ฮิล (Hill. 1992: 115-125) ได้กล่าวถึงปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตสมรส ซึ่งประกอบด้วยดังนี้ 1) ปัจจัยด้านบุคคล/ครอบครัว 2) ปัจจัยด้านความเข้าใจคู่สมรส 3) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม 4) ปัจจัยด้านผลของพฤติกรรมสร้างความสัมพันธ์ เหล่านี้เป็นสิ่งที่คู่สมรสควรตระหนัก

จากการศึกษาข้างต้นสรุปได้ว่า ความสุขในชีวิตสมรสได้รับผลกระทบจากปัจจัยที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยการมีส่วนร่วมระหว่างกัน ปัจจัยด้านสถานการณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งตามทฤษฎีระบบการช่วยเหลือคู่สมรสควรต้องพิจารณาให้ครอบคลุมปัจจัยที่เกี่ยวข้องในรูปแบบองค์รวมปัจจัยเชิงสาเหตุดังกล่าว ดังนั้นในการพัฒนาคู่สมรสให้มีความสุขที่สูงขึ้น ผู้วิจัยจะศึกษาถึงปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อความในชีวิตสมรส เพื่อนำมาสู่การพัฒนาแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ คู่สมรสที่เหมาะสมต่อไป

1.6. ปัจจัยเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

ในบริบทของคนไทยตามแนวความคิดของกรมสุขภาพจิต ปัจจัยเชิงสาเหตุสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้าง ความสมบูรณ์ และความสุขในชีวิตสมรส ประกอบด้วยหลายปัจจัยร่วมกัน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มปัจจัยดังนี้ (กรมสุขภาพจิต. 2553: 9-10) กลุ่มที่ 1 ปัจจัยเกี่ยวกับคู่สมรส ลักษณะบุคคล ลักษณะบุคลิกภาพ และคุณสมบัติบางประการส่วนบุคคลที่ทำให้ชีวิตคู่ล้มเหลว เช่น บุคลิกที่ยอมรับกันไม่ได้ ความแตกต่างกัน ค่านิยม ทศนคติที่ไม่ตรงกันในการดำเนินชีวิต ความสนใจและการใช้เวลาว่างอื่นๆ เป็นต้น กลุ่มที่ 2 ปัจจัยเกี่ยวกับสัมพันธภาพที่มีต่อกัน การสื่อสารที่คุยกันไม่ดี เช่น พูดไม่เข้าใจ หรือพูดไม่ยอมกัน มีความคาดหวังต่อกันในแบบที่เป็นไปไม่ได้ เป็นต้น กลุ่มที่ 3 ปัจจัยอื่นๆ สถานการณ์ สิ่งแวดล้อม ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัวเดิมที่เข้ามายุ่งมากเกินไป ปัญหาบุคคลที่สามที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เป็นต้น

เกล็นน์ (Glenn. 1990: 818-831) ได้ทบทวนงานวิจัยส่วนใหญ่ในช่วงปลายศตวรรษ ที่ 19 พบว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคลที่เป็นรูปแบบกลไกการป้องกันตัวที่ติดตัวมา รวมถึงความแตกต่างทางความคิด ปัจจัยการมีส่วนร่วมระหว่างกัน และปัจจัยทางด้านสังคม

คาร์นี และแบร์ตเบอรรี่ (Karney; & Bradbury. 1995: 3-34) ได้กล่าวถึง 3 ปัจจัยสำคัญเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตสมรส ความมั่นคงในชีวิตสมรส และความสุขในชีวิตสมรส คือ ความอดทนของบุคคลต่อความเปราะบางของชีวิตสมรส (Enduring vulnerabilities) ความเครียดจากเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตสมรส (Stressful events) และกระบวนการในการปรับตัว (Adaptive process)

ฮิล (Hill. 1992: 115-125) ที่ได้กล่าวถึงปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตสมรส ประกอบด้วยดังนี้ 1) ปัจจัยด้านบุคคล/ครอบครัว 2) ปัจจัยด้านความเข้าใจคู่สมรส 3) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม 4) ปัจจัยด้านผลของพฤติกรรมกรรมการสร้างความสัมพันธ์

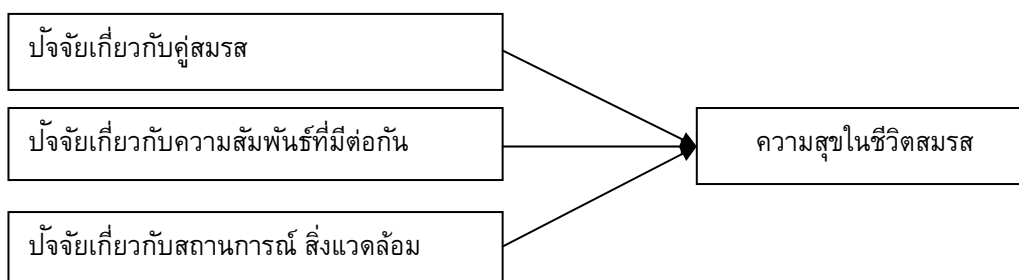
จากผลการศึกษาแนวคิดและตัวแบบเชิงทฤษฎีของนักวิชาการเกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรสสรุปได้ว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส หมายถึง ลักษณะและการแสดงออกของบุคคลที่มีลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลติดตัวมา กระบวนการในการสร้างความสัมพันธ์ รวมถึงการตอบสนองต่อสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในการดำเนินชีวิตสมรส ผู้วิจัยได้นำเข้าสู่

การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นถึงความสอดคล้องและความแตกต่างของปัจจัยที่ได้จากการศึกษาสามารถสังเคราะห์ ถึงปัจจัยในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ดังเสนอรายละเอียดไว้ตามตาราง 1 ดังนี้

ตาราง 1 เปรียบเทียบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

แหล่งข้อมูล / ปัจจัย	Glenn (1990)	Karney; & Bradbury. (1995)	Hill (1992)	กรมสุขภาพจิต (2553)
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส	ปัจจัยส่วนบุคคล - รูปแบบกลไกที่ติดตัวมา ความ - แตกต่างทางความคิด	ความอดทนของบุคคล	ปัจจัยด้านบุคคล/ครอบครัว	ปัจจัยเกี่ยวกับคู่สมรส - ลักษณะบุคลิกภาพ - คุณลักษณะบางประการส่วนบุคคล
	ปัจจัยทางด้านสังคม	ความเครียดจากเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต	ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม	ปัจจัยด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม - ปัญหาครอบครัว - เศรษฐกิจ
	ปัจจัยการมีส่วนร่วมระหว่างกัน	กระบวนการในการปรับตัว	ปัจจัยด้านผลของพฤติกรรมการสร้างความสัมพันธ์	ปัจจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน
			ปัจจัยด้านความเข้าใจคู่สมรส	

จากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยนำแนวคิดของกรมสุขภาพจิต และคนอื่นๆ (กรมสุขภาพจิต. 2553; Glenn. 1990; Karney; & Bradbury.1995; Hill. 1992) เป็นกรอบแนวคิดหลักปัจจัยเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ดังภาพประกอบ 9 ต่อไปนี้



ภาพประกอบ 9 ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

จากข้อสรุปดังกล่าวผู้วิจัยจึงอาศัยกรอบแนวคิดของกรมสุขภาพจิต และคนอื่นๆ (กรมสุขภาพจิต. 2553; Glenn. 1990; Karney; & Bradbury.1995; Hill. 1992) เป็นกรอบแนวคิดหลัก โมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งประกอบด้วย 3 กลุ่มปัจจัยในการสร้างตัวแบบเชิงสมมติฐานของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ตามวิธีการบูรณาการระหว่างโมเดลที่มีปัจจัยหลายๆปัจจัยในคราวเดียวกันกับการวัดตัวแปรในทางจิตวิทยาที่เรียกว่า โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling) ใช้เทคนิคทางสถิติในการยืนยันว่าโมเดลที่สร้างขึ้นจากทฤษฎีและการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในลักษณะความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่เรียก “โมเดลเชิงสาเหตุ” (Causal model) มีความถูกต้องมากน้อยเพียงใดเมื่อเทียบกับข้อมูลจริง ในรูปแบบโมเดลโครงสร้าง (Structure model) ที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝงกับตัวแปรตาม เป็นโมเดลที่พัฒนามาจากทฤษฎีที่หนักแน่น (สุมิล ติรกันนท์. 2553: 205-206) ซึ่งจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับและเกี่ยวข้องกับความสุขชีวิตสมรส ในด้านปัจจัยเกี่ยวกับคู่สมรส ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส ตามแนวคิดท่าทีการสื่อสารของซาเทียร์ (Satir; et al.1991: 31-72) ในด้านปัจจัยสัมพันธ์ภาพระหว่างคู่สมรส ผู้วิจัยใช้แนวคิดการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ตามแนวคิดการสร้างความสัมพันธ์ของโรเจอร์ (Rogers. 2009: 177-179) และในด้านปัจจัยด้านสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ผู้วิจัยใช้แนวคิดความคาดหวังในชีวิตสมรส ตามการศึกษาวิจัยของมหาวิทยาลัยเคริกตัน (Creighton University. 2000: 22-23) ซึ่งปัจจัยดังกล่าวมีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.6.1 ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส

แนวคิดท่าทีการสื่อสาร

ท่าทีการสื่อสาร (Survival stances) หรือ ท่าทีการปกป้องตนเอง เป็นแนวคิดที่พัฒนาขึ้นโดยเวอร์จิเนียร์ ซาเทียร์ (Verginir Satir) (Satir; et al.1991: 31-72) ที่พบว่า มนุษย์เรียนรู้วิธีการรับมือกับปัญหาอย่างไม่สอดคล้อง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ท่าทีการสื่อสาร ตามแนวคิดซาเทียร์ เป็นทัศนคติในการสื่อสารอย่างไม่ปกติ เป็นสภาวะของการประเมินค่าของตนเองต่ำ (Low self-esteem) และการไม่สมดุลซึ่งเกิดขึ้นภายใต้ความเครียด แสดงออกเป็นบุคลิกลักษณะ คำพูด

ท่าทางภาษากาย รวมไปถึงความรู้สึกภายในบุคคล เป็นลักษณะของพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอด ในการที่จะจัดการกับสิ่งต่างๆ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230) เป็นจุดยืนของบุคคลในการรับมือกับปัญหา เป็นวิธีการที่บุคคลเรียนรู้ และพยายามที่จะดำรงชีวิตรอด (Survive) การเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น จึงเป็นความเหมาะสมและทำให้บุคคลนั้นๆ อยู่ในลักษณะของการกระทำและวิธีการ ไม่ใช่บุคลิกภาพถาวร จึงสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามวัย สถานการณ์ และความ สัมพันธ์ เหล่านี้เป็นพฤติกรรมการปรับตัวในการเผชิญปัญหาในภาวะที่รู้สึกตึงเครียด ที่ต้องมีวิธีการรับมือต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งตามความหมายของ ซาเทียร์ นั้น จึงเป็นจุดยืนในการเผชิญปัญหา หรือตอบสนองต่อเหตุการณ์ โดยใช้ความเชื่อมโยงสัมพันธ์ในองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ตนเอง (S=self) ผู้อื่น (O=Other) และบริบท (C= Context) ซึ่งการเผชิญปัญหาของบุคคลจะให้ความสำคัญขององค์ประกอบทั้ง 3 ส่วน แตกต่างกันไปตามรูปแบบของการรับมือกับปัญหา จึงทำให้บุคคลให้ความสำคัญบางองค์ประกอบและละเลยบางองค์ประกอบทำให้การเผชิญปัญหา แต่ละท่าทีการสื่อสารจึงมีทั้งจุดแข็งและจุด อ่อน ซึ่งคู่สมรสควรตระหนักถึงท่าทีการสื่อสารของตนเอง นำไปสู่การพัฒนาลักษณะการรับมือกับปัญหา (Coping Stances) มาสู่ความสอดคล้องกลมกลืน ด้วยการจัดการกับปัญหาไม่ใช่ ลักษณะการรับมือกับปัญหา (Coping Stances) หรือมีความสมดุลต่อการปรับตัวในสภาวะที่ตึงเครียดหรือถูกคุกคาม ที่ซาเทียร์เรียกว่าความสอดคล้องกลมกลืน นั่นเอง (สุภัทรี เลหาวิรภาพ. 2548)

ซาเทียร์ (Satir; et al.1991: 31-72) อธิบายถึง การใช้ท่าทีการสื่อสารเป็นวิธีการ หรือแบบแผนของการแสดงออกของคนที่หนึ่งให้สะท้อนให้เห็นถึงบุคลิกภาพของเขาเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ใด เหตุการณ์ เป็นกลไกการป้องกันตนเองเพื่อให้สามารถอยู่รอดในสิ่งแวดล้อมของตนได้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 แบบ ดังนี้ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ. 2556: 36 ; นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล. 2545)

1. แบบยอม (Placating Stance) พบได้ประมาณ 50% ในคนทั่วไป มีลักษณะทำได้ทุกอย่างเพื่อให้ผู้อื่นพอใจ จะพยายามเอาใจไม่ปฏิเสธ ยอมได้ทุกอย่าง ช่วยเหลือและให้เวลาผู้อื่นแต่ไม่ให้ความสำคัญกับตัวเอง เหมือนตัดตัวเองทิ้งไป ปฏิเสธความต้องการของตนเอง ทำให้เกิดความเก็บกด และไม่เชื่อตรงต่อความรู้สึกภายใน เป็นลักษณะของบุคคลที่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับตนเอง แต่กลับไปใส่ใจให้ความสำคัญกับคนอื่น หรือสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบข้างมากกว่าตนเอง

ท่าทีสมยอม ตามใจ เอาใจใส่คนอื่น ฟังฟัง ใจดีเกินไปอ่อนไหวต่อความรู้สึกบุคคลประเภทนี้ มักจะพูดแต่เรื่องความรู้สึกของตน

ภายในจิตใจแต่ลึกๆ คือ กลัวการถูกปฏิเสธไม่มั่นใจในตัวเอง ถ้าขาดคุณฉันตายแน่

ข้อดีของคนกลุ่มนี้ คือ เป็นคนมีน้ำใจ เอาใจใส่ผู้อื่น ชอบดูแลคนอื่น ไวและละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของผู้อื่น

2. แบบเจ้ากี้เจ้าการ (Blaming Stance) พบได้ 30% ในคนทั่วไป คาดหวังคนอื่นสูง ให้ความสำคัญตัวเอง ตัดสินคนอื่น ทำให้คนอื่นมีความกลัวได้ โดยการแสดงความก้าวร้าว ให้ความสำคัญกับตนเองมากกว่าสิ่งอื่น ลดความสำคัญของบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม

ท่าที่ขบตำหนิ ขอบแนะนำ ขอบตัดสินขอบควบคุม ขอบสั่ง มักมีความคาดหวังต่อตนเองหรือต่อบุคคลอื่นมาก จนทำให้เห็นเป็นคนขี้โมโห โกรธ หงุดหงิด ก้าวร้าว

ภายในจิตใจแต่ลึกๆ จะรู้สึกเหงา ว่าเหว้า โดดเดี่ยว รู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ
ข้อดีของคนกลุ่มนี้ คือ เป็นคนที่มีความมุ่งมั่น เป็นผู้นำ และมีพลังมาก

3. แบบเจ้าเหตุผล (Super Reasonable Stance) พบได้ประมาณ 15% ในคนทั่วไป เป็นคนที่เต็มไปด้วยเหตุผล ไม่สามารถเข้าถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ลักษณะของบุคคลเจ้าเหตุผล ให้ความสำคัญทางด้านของเหตุและผลมากกว่าความรู้สึกของตนเอง หรือของบุคคลอื่น

ท่าที่มีเหตุผล เยือกเย็น มีกรอบ มักไม่แสดงอารมณ์ จริงจังกับชีวิต เน้นการใช้เหตุผลเป็นหลัก โดยไม่ให้ความสำคัญกับความรู้สึกหรือความคาดหวังเลย ภาพที่คนอื่นเห็น คือมีเหตุผล จอมหลักการ มีเหตุผลมาก เป็นนักคิด ชอบใช้ข้อมูล อธิบายยืดยาว ไม่พูดถึงคน แต่พูดถึงสิ่งแวดล้อม จึงเหมือนตัวเองและคนอื่นทั้งไป

ภายในจิตใจแต่ลึกๆ จะรู้สึกฉันมีความไม่มั่นคง

ข้อดีของคนกลุ่มนี้ คือ มีความฉลาด เป็นคนละเอียดในเชิงข้อมูล แก้ปัญหาเก่ง

4. แบบเฉยใจ หรือไม่อยู่กับร่องกับรอย (Irrelevant Stance) พบได้ประมาณ 5% ในคนทั่วไป เป็นคนอ่อนไหว หลีกเลียงความรู้สึก จึงพยายามมองทุกอย่างว่าไม่ใช่ปัญหา ไม่อยากรับรู้ว่ามันเจ็บปวดแค่ไหน ไม่ต้องตัดสินใจอะไร เพราะเขาอ่อนไหวมาก รับความเครียดไม่ได้ เลยไม่เอาอะไรซักอย่าง ตัดทิ้งทั้งหมด ทั้งตัดตัวเอง ผู้อื่นและบริบท ดูเหมือนพฤติกรรมไม่เหมาะสม ไม่เอาไหน ไม่ได้ซักเรื่อง เหมือนไม่มีเป้าหมาย ไม่ให้ความสำคัญต่อผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว

ท่าที่มีสมาธิสั้นอยู่ไม่นิ่ง แยกตัวเอง ไม่สนใจผู้อื่นหรือสิ่งรอบข้าง ภาพที่คนอื่นเห็น คือ ชอบพูดเล่น พูดให้ขำ ทำตัวสนุกสนาน ใช้ชีวิตหรูหรา

ภายในจิตใจแต่ลึกๆ คือ ไม่สมดุล ไม่มีทิศทาง ไม่มีคนห่วงใย ไม่มีที่สำหรับฉัน

ข้อดีของคนกลุ่มนี้ คือ อารมณ์ขัน มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นธรรมชาติ สนุกสนาน และ
ยืดหยุ่น

ตาราง 2 ท่าที่การสื่อสาร 4 ลักษณะที่ผิดปกติ เมื่อเผชิญความเครียด (SATIR) (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230)

กลุ่มประเภท	บุคลิกที่พยายามทำ	การอธิบายโดยคำพูด	ท่าทางทางกาย	ความรู้สึกภายใน
แบบยอม	การให้บริการ	“อะไรก็ตามที่คุณต้องการ แล้วมัน OK ฉันก็จะอยู่ตรงนี้ เพื่อให้คุณมีความสุข”	ที่เป็นที่น่าชื่นชม ประจบ อ่อนหวาน โทษตัวเอง	ฉันมันไม่มีอะไรเลย ถ้าปราศจากคุณฉันตายแน่ ฉันมันไร้ค่า
แบบเจ้ากี้เจ้าการ	การมีอำนาจ	“คุณไม่เคยทำอะไรถูกเลย คุณเป็นอะไร”	ชี้นิ้ว เสียงดัง กตขี้น้ำคั่ง	ฉันเหงา และไม่ประสบความสำเร็จ
แบบเจ้าเหตุผล	เชี่ยวชาญอำนาจในการคิด	“ถ้าคนหนึ่งสังเกตสังเกตอย่างต่อเนื่อง”	น้ำเสียงราบเรียบ เข้มงวด เหมือนคอมพิวเตอร์	ฉันรู้สึกมีความไม่มั่นคง
แบบเฉยใจ	ความเป็นธรรมชาติ		เคลื่อนไหวและพูดอย่างสม่ำเสมอ	ไม่มีคนห่วงใย ไม่มีสถานที่สำหรับฉัน

ท่าที่การสื่อสาร เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึก นึกคิด อารมณ์ ฯลฯ โดยเฉพาะในช่วงที่กำลังเผชิญสถานการณ์ภาวะความตึงเครียด บุคคลก็จะตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้น เพื่อลดและบรรเทาความตึงเครียด ซึ่งแสดงออกแตกต่างกันออกไป

ปัจจัยท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรสต่อความสัมพันธ์และความสุขในชีวิตสมรส

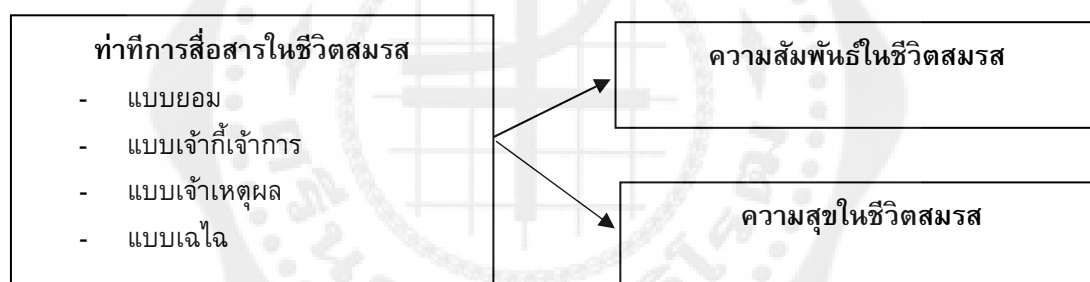
ลาซารัส และโฟลคแมน (Lazarus; & Folkman. 1984) กล่าวว่า ท่าที่การสื่อสาร หมายถึง ความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจะจัดการกับปัญหาทั้งจากภายในและภายนอก ซึ่งคู่สมรสมักนำรูปแบบของลักษณะการเผชิญปัญหา หรือกลไกป้องกันของจิตใจ พบว่าจะปรับตัวหรือสร้างความสัมพันธ์ได้ยากกว่าแบบที่มีประสิทธิภาพหรือสอดคล้อง

ซาเทียร์ (Satir; et al.1991: 31-72) ให้ความหมาย ท่าที่การสื่อสารเป็นลักษณะที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต เป็นแนวทางที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส หากปรับตัวและรับมือกับปัญหาอย่างสอดคล้องก็จะนำสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งการรับมือกับปัญหาของซาเทียร์โมเดลจึงมีความหมายทางบวก เพราะเชื่อว่าเป็นความสามารถในการเผชิญปัญหาที่บ่งบอกการอยู่รอด

ของมนุษย์ เป็นพฤติกรรมในการเอาชีวิตรอดเมื่อถูกคุกคาม หรือเผชิญความเครียด ความกดดัน โดยเรียนรู้จากครอบครัวในวัยเด็ก และใช้รูปแบบซ้ำๆ เพื่อการป้องกันตนให้ปลอดภัย

ลี (Lee. 2002; 217-239) แนวทางของซาเทียร์โมเดล สนับสนุนในการปรับปรุงการรับมือกับปัญหาไปสู่ความสอดคล้องของบุคคลหรือคู่สมรส ซึ่งเป็นบุคลิกลักษณะเป้าหมายที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ทั้งในด้านการสร้างความสัมพันธ์และความสุขในชีวิตสมรส ในมิติของการเชื่อมต่อระหว่างบุคคล กลไกภายในจิตใจของบุคคล

จากการศึกษาและแนวคิดข้างต้น สรุปได้ว่าท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส หมายถึง ลักษณะบุคคลของสามีหรือภรรยา ที่ใช้ในการแสดงออกในยามที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ หรือสภาวะความตึงเครียด ถือเป็นสภาวะของการประเมินค่าตนเองต่ำ (Low Self-esteem) ในการรับมือกับปัญหาในชีวิตสมรส แสดงออกผ่านการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องกลมกลืน ซึ่งเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นและมีผลต่อการปรับตัวในการสร้างความสัมพันธ์ และความสุขในชีวิตสมรส ดังที่ลี (Lee. 2002: 217-239) สนับสนุนให้รับทำท่าทีการสื่อสารดังกล่าวไปสู่สภาวะที่สอดคล้องซึ่งจะส่งผลต่อความสัมพันธ์และความสุขในชีวิตมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงสรุปปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส ที่มีอิทธิพลต่อการสร้างความสัมพันธ์ และความสุขในชีวิตสมรส ตามภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพประกอบ 10 ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์และความสุขในชีวิตสมรส

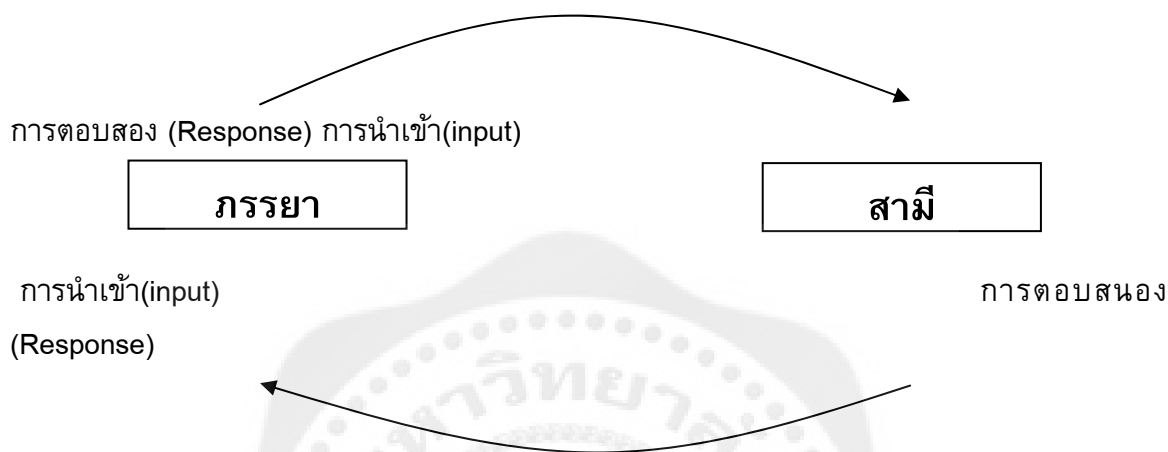
1.6.2. การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส (The Marital Relationship)

แนวคิดการสร้างความสัมพันธ์

การสร้างความสัมพันธ์ (The Relationship) ในการวิจัยนี้เป็นแนวคิดที่พัฒนาขึ้นโดยคาร์ล โรเจอร์ (Carl Rogers)(Rogers. 1951) ซึ่งอธิบายถึง การสร้างความสัมพันธ์ของมนุษย์ ที่เกิดจากการฟัง และการยอมรับ เป็นการใช้ความรู้จากประสบการณ์และการติดต่อสื่อสารตามความเป็นจริงในการสนับสนุน ดูแล และการเข้าใจอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง การปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล มีการตอบสนองทำให้เกิดผลกระทบเป็นขั้นๆ เป็นวงจรซ้ำๆ ที่กระทำต่อบุคคลอื่น สิ่งทีบุคคลแรกกระทำต่อบุคคลที่สองเป็นการนำเข้าไปและกระตุ้นให้บุคคลที่สอง และคนที่สองตอบสนองกลับ ดังภาพประกอบ

11 ในลักษณะการตอบสนองกลับไปมาแบบนี้ทางทฤษฎีระบบ (Systems theory) เรียกว่าการมองปัญหาแบบวงจร (Circular Causality or Circular Process) (อุมพร ตั้งคสมบัติ. 2554: 51) ปฏิกริยานี้ หากเกิดขึ้นบ่อยๆก็จะกลายเป็นแบบแผนแห่งความสัมพันธ์ (Relationship Pattern) ดังภาพประกอบ 11 ต่อไปนี้



ภาพประกอบ 11 การกระทำหรือการตอบสนองของบุคคลแรกจะเป็นการนำเข้าสู่โลกภายในบุคคลทั้งสอง

ที่มา: อุมพร ตั้งคสมบัติ . 2554.

รูปแบบเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการปรับตัวในการเปลี่ยนแปลง หากสามารถปรับตัวในด้านความสัมพันธ์ได้อย่างลงตัวก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ซึ่งอุมพร ตั้งคสมบัติ (2554) กล่าวว่า “การปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ควรเน้นการเปลี่ยนแปลงโลกภายใน เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านความสัมพันธ์ และความสุขในชีวิตคู่ด้วย” และ โรเจอร์ (Rogers. 1980) เชื่อว่าบุคคลมีศักยภาพตามธรรมชาติในการรู้จักตัวตน และสามารถ สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

ตามแนวคิดของโรเจอร์ (Rogers. 1951) การสร้างความสัมพันธ์ คือ การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ของมนุษย์ ด้วยการฟัง และการยอมรับ แนวทางที่สำคัญที่สุดของบุคคลในการสร้างความสัมพันธ์ คือ การไว้วางใจ และการมองในเชิงบวก สามารถใช้ความรู้จากประสบการณ์และการติดต่อสื่อสารตามความเป็นจริง การสนับสนุน การดูแล และการเข้าใจอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต และความเจริญงอกงามแก่มนุษย์ สามารถก้าวไปข้างหน้าและกลายเป็นบุคคลที่มีศักยภาพ ด้วย 3 เงื่อนไขสำคัญในด้านการสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่ 1) การเข้าใจร่วมรู้สึก 2) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 3) ความสอดคล้องจริงใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความเข้าใจร่วมรู้สึก (Accurate empathic understanding) คือ การทำความเข้าใจระหว่างบุคคล เป็นการทำความเข้าใจประสบการณ์ และความรู้สึกของอีกฝ่ายอย่างรวดเร็วและ

แม่นยำ ซึ่งเป็นความพยายามที่จะรับรู้ประสบการณ์ที่อยู่ภายในใจ โดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบัน โดยปราศจากการหมกมุ่นในความรู้สึกเหล่านั้น แต่เป็นการตระหนักหรือจำแนกความรู้สึกที่เด่นชัดเจนนมาก ไปจนกระทั่งความรู้สึกที่มีความชัดเจนน้อย เป็นการทำความเข้าใจร่วมรู้สึก เป็นการทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งกับอีกฝ่าย สามารถที่จะแบ่งปันประสบการณ์ภายในใจเสมือนเป็นโลกภายในใจเดียวกัน โดยที่ไม่สูญเสียความเป็นตัวเอง เข้าใจโลกส่วนตัว และมุมมองต่อโลกของอีกฝ่าย ให้ความสนใจและคุณค่าของประสบการณ์ มีความมั่นใจ เข้าใจในการตัดสินใจและการกระทำของเขา (Corey. 2012: 177-179) วัดสันต์ กล่าวว่า การเข้าใจอย่างลึกซึ้งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากในการกำหนดความก้าวหน้า สัมพันธภาพและการดำเนินชีวิต ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์จะต้องเข้าใจถึงอารมณ์ได้ดี (Corey. 2012: 177-179)

2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard and acceptance)

คือทัศนคติที่จำเป็นในการสื่อสาร เป็นการห่วงใยที่ลึกซึ้งและจริงใจ สำหรับบุคคลคนหนึ่ง การห่วงใยนั้นไร้สิ่งเงื่อนไขในการประเมิน หรือ การตัดสินความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม ว่าดีหรือเลว แต่สิ่งที่สำคัญ คือความห่วงใยที่ปราศจากเงื่อนไข การให้คุณค่าและการยอมรับแบบอบอุ่น โดยปราศจากการวางเงื่อนไขต่อการยอมรับ ซึ่งไม่ใช่ทัศนคติที่ว่า “ฉันจะยอมรับคุณเมื่อ...” แต่เป็น “ฉันจะยอมรับคุณในแบบที่คุณเป็น” โดยการสื่อสารผ่านพฤติกรรมในการเห็นคุณค่าของอีกฝ่ายในแบบที่เป็นอยู่ เป็นการแสดงให้เห็นถึงคุณค่า สิทธิ ความเชื่อ ความรู้สึกส่วนตัว (Corey. 2012: 177-179) ซึ่งเป็นแนวทางที่ทำให้กระบวนการสร้างความสัมพันธ์ประสบความสำเร็จ

3. ความสอดคล้องจริงใจ (Congruence) คือ การแสดงออกที่สอดคล้องกันทั้งทางด้านความรู้สึก ความคิด ปฏิกริยา และทัศนคติ ได้อย่างเปิดเผยในการแสดงความสัมพันธ์ ความเป็นจริงของมนุษย์ หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะแสดงออกของการโกรธ ความผิดหวัง ความชอบ ความดึงดูด ความเป็นห่วง ความน่าเบื่อหน่าย ความน่ารำคาญ และความรู้สึกอื่นๆ ในความสัมพันธ์ การช่วยแบ่งปันความรู้สึกในเวลาที่เหมาะสม และเหมาะสมเป็นสิ่งที่ได้ โดยปราศจากการเสแสร้ง เช่น แสร้งทำว่ายอมรับ เป็นต้น อย่างไรก็ตามความสอดคล้องอยู่บนพื้นฐานของความต่อเนื่อง (Corey. 2012: 177-179) ความจริงใจโดยแท้จริง รวมถึง ความจริงใจ การบูรณาการและการอยู่ในสภาพการณ์ที่เป็นจริง แสดงถึงความรู้สึก ความคิด ปฏิกริยาตอบสนอง และเจตคติ ที่แสดงออกมาในระหว่างการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี คุณภาพของการแสดงออกอย่างแท้จริงก็คือ “หัวใจของการสร้างสัมพันธภาพที่มีคุณภาพ” (Corey. 2012: 177-179)

ปัจจัยการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสต่อความสุขในชีวิตสมรส

อีริกสัน (Erickson. 1993: 888-900) ได้อธิบายถึง การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสเป็นการแสดงออกทางด้านความรัก และความห่วงใย เช่น การแสดงความเอาใจใส่ รักใคร่ผูกพัน การเป็นฝ่ายเริ่มต้นชักชวนพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ การแสดงความห่วงใยในทุกข์สุข การรับรู้ได้อย่างรวดเร็วในความไม่สบายใจของคู่สมรสอีกฝ่าย การไม่ทอดทิ้งในยามที่อีกฝ่ายมีปัญหาหรือป่วยไข้ ซึ่ง

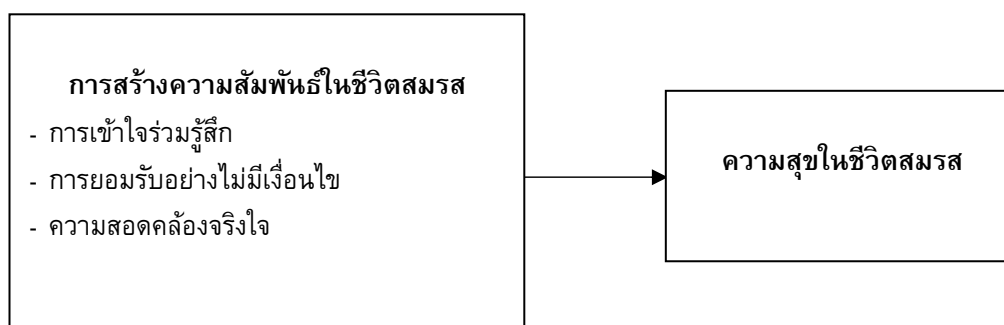
พฤติกรรม เหล่านี้ เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอและจริงใจ จากหลักฐานงานวิจัยหลายชิ้นในปัจจุบันต่างให้ข้อค้นพบที่ตรงกันว่า การรับรู้ถึงความห่วงใยจากคู่สมรสนั้นมีความสัมพันธ์กับการมีความพึงพอใจในหรือความสุขในชีวิตสมรส ดังเช่นงานวิจัยของ อาดัมส์ (Adams; & Blieszner. 1989; cutting Perterson. & Bahr. 1989) ได้พบว่าความรักความห่วงใยจากสามีมีผลทำให้ภรรยามีความพึงพอใจในชีวิตสมรส ในขณะที่การไม่ได้รับสิ่งดังกล่าว ทำให้เกิดความเศร้าโศกแก่ภรรยา

เบอร์เรท – เล็นนาร์ด (Barrett – Lennard. 1978: 68) ศึกษาถึงการสร้างความสัมพันธ์ในคู่สมรสในด้านต่างๆ ได้แก่ การเข้าถึงใจ การยอมรับ และความสอดคล้องในตนเอง ตามพื้นฐานจากทฤษฎีของโรเจอร์ พบว่าการเข้าถึงใจ การยอมรับ และความสอดคล้องในตนเอง มีผลต่อความสุขความพึงพอใจในชีวิตสมรส นั่นก็คือ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นชัดว่าปัจจัยทั้งสามเป็นโครงสร้างตามแบบวัด BLRI ที่ช่วยวิเคราะห์บริบทของระดับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว นอกจากนี้ ยังสามารถใช้แบบวัด BLRI เพื่อประเมินทัศนคติของคู่สมรสในด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสและครอบครัวได้

แวมเปเลอร์ และพาวเวลล์ (Wampler; & Powell. 1982: 139-145) ได้ศึกษาในคู่สมรสโดยให้เหตุผลว่า การเข้าถึงใจ การยอมรับ และความสอดคล้องในตนเอง เป็นมาตรวัดย่อยที่ใช้สำหรับวัดตัวแปรในกระบวนการของชีวิตสมรส และคะแนนรวมที่ได้นั้นสามารถบ่งบอกถึงระดับความพึงพอใจในชีวิตสมรสได้ ตัวอย่างเช่น มาตรวัดย่อยทั้งสามตัวและคะแนนรวมสามารถแบ่งแยกความแตกต่างระหว่างคู่สมรสที่มีความสุขและคู่สมรสที่ไม่มีความสุข นอกจากนี้การศึกษายังช่วยชี้ชัดถึงผลต่างๆที่อาจเกิดขึ้นกับแผนพัฒนาการสื่อสารในชีวิตสมรสได้อีกด้วย

ณัฐจิภา ตันตราสืบ (2550) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การเข้าถึงใจ การยอมรับ และความสอดคล้องในตนเองของคู่สมรส พบว่ามีความสัมพันธ์กับความสุข โดยให้นิยามดังต่อไปนี้ 1) การเข้าถึงใจ หมายถึงความสามารถของบุคคลหนึ่งที่จะรับรู้ประสบการณ์ ที่อีกบุคคลหนึ่งรับรู้ได้ถูกต้อง และสะท้อนสิ่งที่รับรู้ให้กับบุคคลนั้นได้ทราบ 2) การยอมรับ หมายถึงการยอมรับและให้เกียรติที่บุคคลหนึ่งพึงมีต่ออีกบุคคลหนึ่ง โดยให้บุคคลนั้นได้แสดงความรู้สึกและประสบการณ์ ของตนเองโดยไม่ไปปิดกั้น 3) ความสอดคล้องในตนเอง หมายถึงการที่บุคคลหนึ่งตระหนักรู้ในประสบการณ์ส่วนตัว และมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับประสบการณ์ส่วนตัวนั้นๆ

จากการศึกษาและแนวคิดข้างต้น สรุปได้ว่าการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส หมายถึงทัศนคติด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสในมุมมองเชิงบวกที่เกิดจากการฟัง และการยอมรับคู่สมรส สามารถติดต่อสื่อสาร สนับสนุน ดูแล และเข้าใจคู่สมรสได้อย่างไม่มีเงื่อนไข ตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ (Rogers. 1980) ประกอบด้วยแนวทางการสร้างความสัมพันธ์ 3 ด้าน คือ ได้แก่ 1) การเข้าใจร่วมรู้สึก 2) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 3) ความสอดคล้องจริงใจ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส (Wampler; & Powell. 1982: 139-145) ดังภาพประกอบ 12 ต่อไปนี้



ภาพประกอบ 12 ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

1.6.3 ความคาดหวังในชีวิตสมรส (The Marital Relationship)

แนวคิดความคาดหวัง

ความคาดหวัง มีอิทธิพลมาจากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน หรือความปรารถนา ความคาดหวังถือเป็นสิ่งที่อยู่ในระดับลึก และเป็นความคาดหวังที่มีต่อตนเอง และผู้อื่น (อุมาพร ตังคสมบัติ. 2556: 33-34; อ้างอิงจาก Banmen. 2002)

ตามแนวคิดของ เวอร์จิเนียร์ ซาเทียร์ (Verginir Satir) (นงพงา ลิ้มสุวรรณ. 2556: 30-31) กล่าวถึงความคาดหวังว่า เป็นความปรารถนาในใจระดับลึก อาจเรียกได้ว่าความต้องการที่แท้จริง ซึ่งเป็นเสมือนอาหารทางใจตามธรรมชาติ ที่คอยความเติมเต็มความปรารถนาของมนุษย์

ไซเดอร์ (Snyder. 1984) กล่าวว่า ความคาดหวังเป็นเป้าหมายในการสร้างแรงบันดาลใจ ต่อมาจากการต้องการ ทำให้บุคคลมีเป้าหมายที่ชัดเจน เกิดขึ้นได้โดยการผ่าน 2 กลไกสำคัญ คือ ความคาดหวังที่มีมาก่อนมีเหตุการณ์ นำไปสู่ความคาดหวังในเหตุการณ์ต่างๆที่สูงขึ้น ซึ่งความคาดหวังที่เกิดขึ้นมาก่อนนั้น ส่งผลต่อพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Darley; & Fazio. 1980: 867-881) และหากความคาดหวังไม่เป็นไปตามความต้องการ ก็อาจส่งผลต่อการยุติความสัมพันธ์ได้

เฮอร์ลิค (Hurloc. 1974: 272) ได้แบ่งประเภทของความคาดหวัง ความคาดหวังที่เป็นจริง (Realistic) กับไม่เป็นจริง (Unrealistic) ความคาดหวังที่เป็นจริงจะพิจารณาจากผลสัมฤทธิ์ผลตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้สำหรับตนเอง แต่ในบางครั้งความคาดหวังอาจไม่เป็นจริง เพราะบุคคลมีปริมาณความคาดหวังมากกว่าความสามารถ ที่เป็นจริงของตนเอง หรือบางครั้งอาจเกิดจากจินตนาการที่ไม่สามารถควบคุมได้จากความเชื่อที่ยึดถือมา และปล่อยปละละเลยเนื่องจากความไม่มีประสบการณ์ และถ้าหากความคาดหวังเกิด “เป็นจริง” ก็จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ และมีการเคารพตนเอง ในทางตรงข้ามถ้าความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง จะนำไปสู่ความล้มเหลวซึ่งจะทำให้รู้สึกผิด ความละอาย เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประเด็นดังกล่าวตามแนวคิดดังนี้

วอลเลอร์ (Waller. 1938) ได้ศึกษาแนวคิด “Disillusionment Model” ซึ่งเป็นแนวคิดเกี่ยวกับความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง หรือความผิดหวัง เมื่อรู้ว่าบางสิ่งบางอย่างไม่เป็นไปตามอย่างที่

คิดหรือหวังไว้ (Disillusionment) ซึ่งมีที่มาจากในช่วงที่มีการขอความรัก ซึ่งนำมาสู่มุมมองของคนในอุดมคติ และอนาคตในการแต่งงาน โดยให้นิยามว่า “สิ่งที่ปรารถนาที่แท้จริงในภาพแห่งความคาดหวัง คือ อารมณ์และความรู้สึก” (Waller.1938: 200) และสิ่งที่ตามมา คือความผิดหวังที่ไม่เป็นไปอย่างที่คาดหวังต่อคู่สมรสเมื่อต้องอยู่ร่วมกันในชีวิตสมรส และลดน้อยลง พร้อมกับภาพความทรงจำที่เคยคาดหวังไว้ (Houston; & et al. 2001: 285–331).

ในอีกแง่มุมหนึ่ง แนวคิดและแนวทางการประเมินของ วิทกิน (Witkin. 1984) นิยามมุมมองที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง ไว้ว่าเป็นความต้องการจำเป็น (Needs) เป็นความแตกต่างหรือช่องว่าง (Gap) ระหว่างสิ่งที่เป็นอย่างอยู่/สภาพที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน (What is) กับสิ่งที่ควรจะเป็น / ที่คาดหวัง / ที่ปรารถนา (What Should be) ผู้วิจัยประยุกต์ใช้การประเมินแนวคิดของ สควิเวน และรูธ (Scriven; & Roth.1990. 135-140) ที่ให้คำนิยาม ความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง หมายถึง ส่วนต่างระหว่างสิ่งที่คาดหวัง กับสิ่งที่กำลังเป็นอย่างอยู่ อธิบายด้วยสัญลักษณ์ดังนี้

$$UE = E - A$$

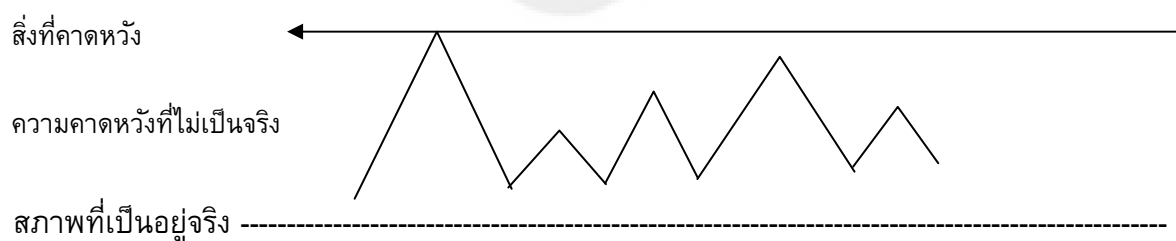
ภาพประกอบ 13 สัญลักษณ์ของความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง (Scriven. & Roth. 1990)

E (Expectation State) หมายถึง สิ่งที่ยาคัดหวัง (สิ่งที่ควรเป็น)

A (Actual State) หมายถึง สภาพที่เป็นอยู่จริง (อะไรที่เป็นอยู่)

UE (Unrealistic Expectation) หมายถึง ความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง

เหล่านี้ทำให้เกิดความไม่สอดคล้องหรือช่องว่าง ระหว่างสภาพที่เป็นอยู่จริง (A: Actual State) กับสิ่งที่คาดหวัง (E: Expectation State) ที่คาดหวังให้เกิด ดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพประกอบ 14 สัญลักษณ์ของสภาพที่เป็นอยู่จริงไม่เป็นตามความคาดหวัง

จากการศึกษาดังกล่าวข้างต้น ความคาดหวัง หมายถึง ความปรารถนาในระดับลึก เป็นความต้องการที่แท้จริงของบุคคล ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ในการสร้างแรงบันดาลใจ เป้าหมายในชีวิต มีความต้องการที่เกิดขึ้นก่อนเหตุการณ์ ก่อผลให้เข้าไปสู่ความคาดหวังที่สถานการณ์ต่างๆ ที่สูงขึ้น

ซึ่งหากพิจารณาผลสัมฤทธิ์ของความคาดหวัง จะแบ่งออกเป็นความคาดหวังที่เป็นจริง (Realistic) กับไม่เป็นจริง (Unrealistic) ซึ่งจากการศึกษาของมหาวิทยาลัยเคริกตัน (Creighton University, 2000: 22-23) และการรวบรวมสถานการณ์ในชีวิตสมรส 5 ลำดับสูงสุด ที่ส่งผลต่อความสุข ความพึงพอใจในชีวิตสมรสในช่วงต้น 1-5 ปีแรกหลังการแต่งงาน ประกอบด้วย 5 ด้านดังต่อไปนี้

1. การเงิน (Money) สถานการณ์ที่คู่สมรสจะต้องเรียนรู้ และเข้าใจ ทักษะด้านการเงินที่คู่สมรสต่าง ๆ คาดหวัง ถึงการสร้างรายได้ การสร้างฐานะ ภาระหนี้สินในชีวิตสมรส โดยเฉพาะในระยะเริ่มต้นชีวิตสมรส สถานการณ์การเงินอาจเต็มไปด้วยความตึงเครียด

2. เวลาที่มีให้กัน (Time) สำหรับคู่สมรสใหม่การจัดเตรียมเวลาให้เหมาะสมเป็นสิ่งที่คู่สมรสคาดหวังในการดำเนินชีวิตสมรส ทั้งเวลาสำหรับเรื่องงาน การศึกษา และเวลาความเป็นส่วนตัว คู่สมรสที่เพิ่งแต่งงานจะพยายามที่จัดสมดุลระหว่างครอบครัว และงาน การตกลงเวลาที่จะต้องใช้ร่วมกัน มีเวลาเจอกันมากขึ้น ช่วงเวลาคุณภาพสำหรับกิจกรรมในชีวิตสมรส ทั้งนี้คู่สมรสอาจต้องเสียสละเวลาบางส่วน เช่น การทำงานอดิเรก การออกกำลังกาย เพื่อมีเวลาใช้ชีวิตร่วมกันมากขึ้น

3. ความสัมพันธ์ด้านเพศ (Sex) ความสัมพันธ์ด้านเพศ เป็นความต้องการพื้นฐานทั่วไปปกติในชีวิตสมรส ในการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกันด้านเพศ โดยเฉพาะในช่วงปีแรกๆของการแต่งงานควรจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับความถี่และคุณภาพ การเข้าใจถึงรสนิยมด้านเพศของคู่สมรส การสอบถามถึงเหมาะสมพอดี ความรู้สึกร่วม การมีเวลา เป็นเสมือนการดูแลเอาใจใส่กันในเรื่องนี้

4. ความไว้วางใจ (Trust) เป็นความคาดหวังต่อคู่สมรสว่าคู่สมรสจะรัก ซื่อสัตย์ ไม่นอกใจ ที่คู่สมรสหลายคู่คาดหวังคล้ายคลึงกัน เป็นการประเมินค่าของคู่รักในฐานะที่เป็นผู้ไว้วางใจ และคาดการณ์ได้ รู้สึกมั่นใจในความสัมพันธ์ที่แนบแน่น มีความเชื่อว่าคู่รักเอาใจใส่ในความต้องการของตนเอง และสามารถไว้วางใจได้ตลอดเวลา และเป็นความรู้สึกมั่นใจในความสัมพันธ์ในอนาคต (นันทกานต์ วงษ์ปัญญา. 2542: 23-24; อ้างอิงจาก Deutsch. 1973; Rempel; et al. 1985) จากการศึกษาวิจัย พบว่า ความไว้วางใจในชีวิตสมรส มีอิทธิพลต่อความสุขและความพึงพอใจในชีวิตสมรส (Deutsch. 1973; Scanzoni. 1979: 61-98; Larzelere; & Huston. 1980: 595-604)

5) สถานการณ์ครอบครัว (Family Relationship) ครอบครัวในสังคมไทย ยึดถือความผูกพันในสายเลือด มักคาดหวังการให้ความเคารพผู้ใหญ่ตามลำดับอาวุโส และให้ความสำคัญกับระบบเครือญาติ การสมรสจะทำให้เกิดสถานะใหม่ แม่สามี-ลูกสะใภ้ หรือพ่อตา-ลูกเขย ทั้งสองฝ่ายจะมีจุดร่วมกันทางความคิดใหม่ การเปลี่ยนบทบาท การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างในครอบครัว และการให้ความสำคัญกับสมาชิกในครอบครัว รวมถึงการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึก เช่น การสูญเสียสิ่งที่รัก การถูกแทรกแซง อีกทั้งในกรณีที่การสมรสไม่เป็นไปตามความต้องการของครอบครัว อาจส่งผลต่อปัญหาครอบครัวไม่ยอมรับสามี-ภรรยาของตน (รุ่งพันธ์ุ เสงร์ศมี. 2520: 237-240) จากการศึกษา พบว่า สัมพันธภาพครอบครัวมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตสมรส (รุ่งพันธ์ุ เสงร์ศมี. 2520: 237-240; สัญญา สัญญาวิวัฒน์. 2544: 71-72; ดวงทิพย์ เรื่องสุริยะพงศ์. 2521: 10; อ้างอิงจาก Sussman; & Burchinal. 1965)

ปัจจัยความคาดหวังในชีวิตสมรสต่อความสุขในชีวิตสมรส

ออสแคมป์ (Oskamp. 1984) จากการศึกษาพบว่า ความพึงพอใจ หรือความสุข คือ สภาพการณ์ที่ผลปรากฏจริงได้เป็นไปตามที่บุคคลได้คาดหวังไว้ เป็นระดับของความสำเร็จที่เป็นไปตามความต้องการ และเป็นไปตามการตอบสนองคุณค่าของบุคคล ซึ่งความคาดหวังถือว่าเป็นสมมติฐานของทฤษฎี

ไรออส (Rios. 2010: 536) จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสุขในชีวิตสมรส พบว่าตัวแปรสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส คือ ความคาดหวังที่มีอิทธิพลกับระดับความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งจากการศึกษาความสุขในชีวิตสมรสช่วงแรกมีความพึงพอใจสูงและลดลงอย่างรวดเร็วในระยะเวลาต่อมาซึ่งสัมพันธ์กับความคาดหวังของพวกเขา

แฟรงค์ มิลเลอร์ และคณะ (Frank Muller; Richard; & Coughlin. 1998: Online) จากการศึกษาพบว่า ความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง หรือความคาดหวังที่ไม่สมจริงนั้น ว่าชีวิตแต่งงานจะสามารถดำรงอยู่ได้ทุกสถานการณ์นั้น มักจะส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่มีความสุขในชีวิตคู่ บรรยาการในการดำเนินมักเริ่มเปลี่ยนแปลงส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง รวมถึงอาจส่งผลต่อการแยกทางกัน เพื่อยุติความสัมพันธ์ที่ไม่มีความสุขดังกล่าว

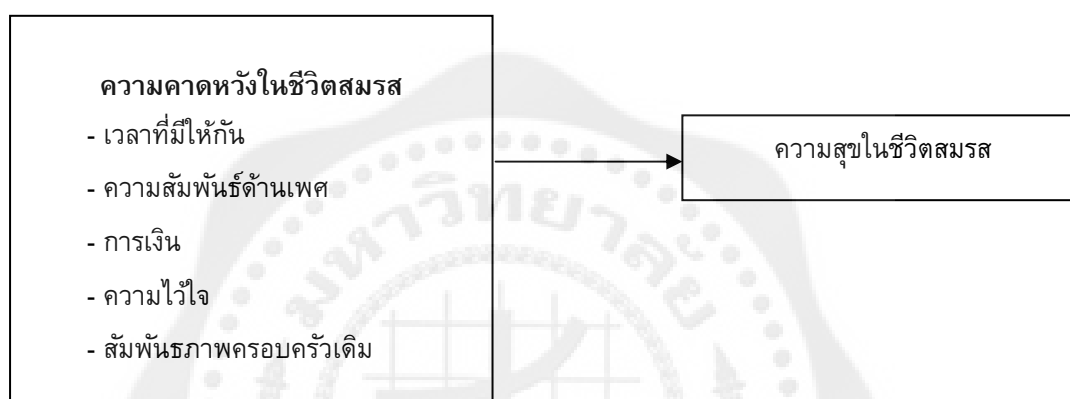
ชาลีน แอสโซพาร์ติ (Charlie. 2007) จากศึกษาความคาดหวังก่อนแต่งงานในช่วงหนึ่งปีแรก เพื่อนำมาสู่การพัฒนาความคาดหวังในชีวิตสมรส พบว่าความคาดหวังก่อนแต่งงาน ยังคงอยู่ในช่วงปีแรกของการแต่งงาน และมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงทางอารมณ์กับคนใกล้ชิด และมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจ หรือความสุขในชีวิตสมรส

โพดัสก้า (Poduska. 1992: 756) กล่าวว่า พฤติกรรมของมนุษย์ส่วนใหญ่ มุ่งแสวงหาความพึงพอใจ โดยพฤติกรรมความพึงพอใจของมนุษย์ มีแนวโน้มมาจากการแสวงหาสิ่งที่ต้องการ ได้รับ ความปรารถนา ความคาดหวัง และสิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง

ฟินเคิล และคนอื่นๆ (Finkel; et. Al. 2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการแต่งงานมีอิทธิพลมาจากความต้องการบรรลุเป้าหมาย และการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายไปจากอดีตที่เคยคาดหวังไว้ การแต่งงานจะช่วยให้รู้สึกดีในชีวิตเพิ่มขึ้น นำไปสู่ความคาดหวังในด้านต่างๆ ของชีวิตสมรส ซึ่งเป็นความเคลื่อนไหวพื้นฐานของมนุษย์ในความเพียรพยายามในการที่จะเจริญเติบโตของคู่สมรส ซึ่งมีอิทธิพลกับความสุขในชีวิตสมรส

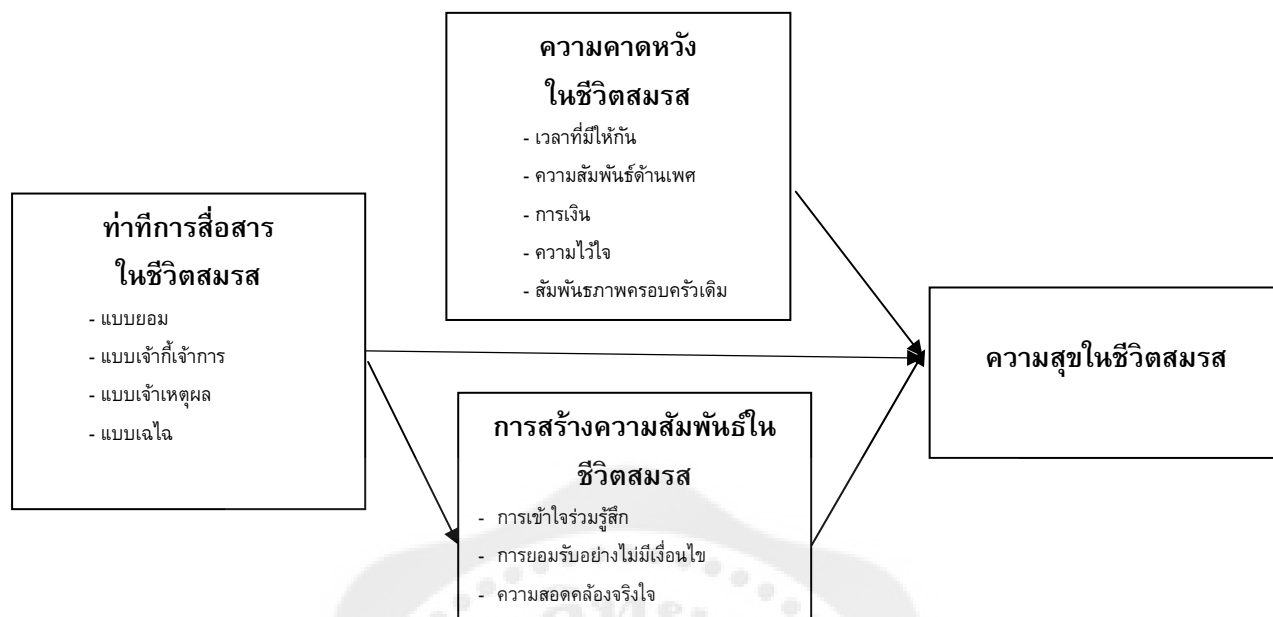
จากที่กล่าวมาความคาดหวังในชีวิตสมรส (Marital Expectations) หมายถึง การประเมินตามทัศนคติ และการรับรู้ของคู่สมรสต่อสถานการณ์ในชีวิตสมรส ที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่ก่อนมีเหตุการณ์นำไปสู่ความคาดหวังในชีวิตสมรส แบ่งออกเป็นความคาดหวังที่เป็นจริง (Realistic Expectations) ที่คู่สมรสพิจารณาจากผลสัมฤทธิ์ว่าเป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง (Unrealistic Expectations) ที่คู่สมรสพิจารณาจากผลสัมฤทธิ์ว่าไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้สำหรับตนเอง และจากผลการศึกษาวิจัยค้นพบว่า ความคาดหวังที่เป็นจริงและไม่เป็นจริง ทั้งสองกรณีมีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส และมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ตามมุมมองของความผิดหวัง

และมุมมองที่ความคาดหวังจำเป็นในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ทั้งนี้พบว่าความคาดหวังในชีวิตสมรสมีความสัมพันธ์ ตามสถานการณ์ในชีวิตสมรสในช่วง 1-5 ปีแรก สอดคล้องกับการศึกษาของมหาวิทยาลัย เคริกตัน (Creighton University. 2000: 1-7) และคนอื่นๆ ที่ประกอบด้วยสถานการณ์ 5 ด้าน ดังนี้ 1) เวลาที่มีให้กัน 2) ความสัมพันธ์ด้านเพศ 3) การเงิน 4) ความไวใจ 5) สถานการณ์ครอบครัว (Creighton University. 2000; Deutsch. 1973; Scanzoni. 1979: 61-98; Larzelere; & Huston. 1980: 595-604; รุ่งพันธ์ เสงี่ยม. 2520: 237-240; สัญญา สัญญาวิวัฒน์. 2544: 71-72; ดวงทิพย์ เรืองสุริยะพงศ์. 2521: 10 อ้างถึงใน Sussman; & Burchinal. 1965) ดังภาพประกอบ 15 ต่อไปนี้



ภาพประกอบ 15 ปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส

จากการประมวลปัจจัยที่มีอิทธิพลกับความสุขในชีวิตสมรสข้างต้นที่กล่าวมา ทั้งเท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ความคาดหวังในชีวิตสมรส ที่มีความสัมพันธ์กัน ผู้วิจัยจึงได้ข้อสรุปและกำหนดกำหนดเป็นกรอบความสัมพันธ์ ได้ดังนี้



ภาพประกอบ 16 รูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข
ในชีวิตสมรส

ตาราง 3 สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรสของนักวิชาการ

ตัวแปรตาม	ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	ความสุขในชีวิตสมรส			สัมพันธภาพ
	Glenn.1990	ลักษณะบุคคล	/	/	/
	Karney & Bradbury. 1995.		/	/	/
	Hill. 1992.		/	/	/
	กระทรวงสาธารณสุข. 2553.		/	/	/
	James; & Jongeward. 1971.		/	/	/
	Mattison; & et al. 2012.		/	/	/
	Torkan; Kalantari; Molavi. 2014.		/	/	/
	Eli; Finkel; & et al. 2013.		/	/	/
	Poduska. 1992.		/	/	/
	Banmen. 2002.		/	/	/
	Charlie Azzopardi. 2007.		/	/	/
	Rios; & Cicile. 2010.		/	/	/
	Ahn; Mochon; & De Juan. 2004.		/	/	/
	Darley; & Gross, 1983		/	/	/
	Hastorf; & Cantril. 1954.		/	/	/
	Kelley. 1950.		/	/	/
	Miller, & Turnbull. 1986.		/	/	/
	Oskamp; & Stuart. 1984.		/	/	/
	Rogers. 1951.		/	/	/
	Rogers. 1980.		/	/	/
	Corey. 2009.		/	/	/
	Adums. 1989.		/	/	/
	Perterson; & Bahr. 1989.		/	/	/
	ณัฐิกา ตันตราสืบ. 2550.		/	/	/
	Barrett – Lennard. 1978.		/	/	/
	Wampler; & Powell. 1982.		/	/	/
	Carkhuff, Berenson. 1977		/	/	/
	Kahneman; Daniel; Richard; thaler; 2006.		/	/	/
	Frank Muller; Richard; & Coughlin. 1998.		/	/	/
	Nadia Ayub. 2005.	/	/	/	/
	Charlie Azzopardi. 2007		/	/	/
	Snyder. 1984		/	/	/
	Satir. & et.al. 1991.	/	/	/	/
	Wickstrom อ้างอิงจาก สุวารี เคียงประพันธ์, 2543		/	/	/
	Sidea Ijaz. 2010		/	/	/

1.7 โมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

โมเดลที่สร้างขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีและการทบทวนงานวิจัยในลักษณะความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ เรียกว่า โมเดลเชิงสาเหตุ (Causal Model) โดยใช้เทคนิคทางสถิติที่สามารถวิเคราะห์ชุดความสัมพันธ์ต่อเนื่องในคราวเดียวกันที่เรียกว่า โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling) ซึ่งเป็นวิธีการบูรณาการระหว่างโมเดลที่มีหลากหลายปัจจัยในคราวเดียวกันกับการวัดตัวแปรในทางจิตวิทยา ปัจจัยทั้งหมดใช้เป็นตัวแปรที่มีคุณลักษณะแฝง และใช้เทคนิคทางสถิติ โมเดลสมการโครงสร้าง ในการยืนยันว่ามีความถูกต้องมากน้อยเพียงใด โดยเน้นการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) และตัวแปรคุณลักษณะแฝง (Latent variable) (สุวิมล ตีรภานันท์. 2553: 205-210)

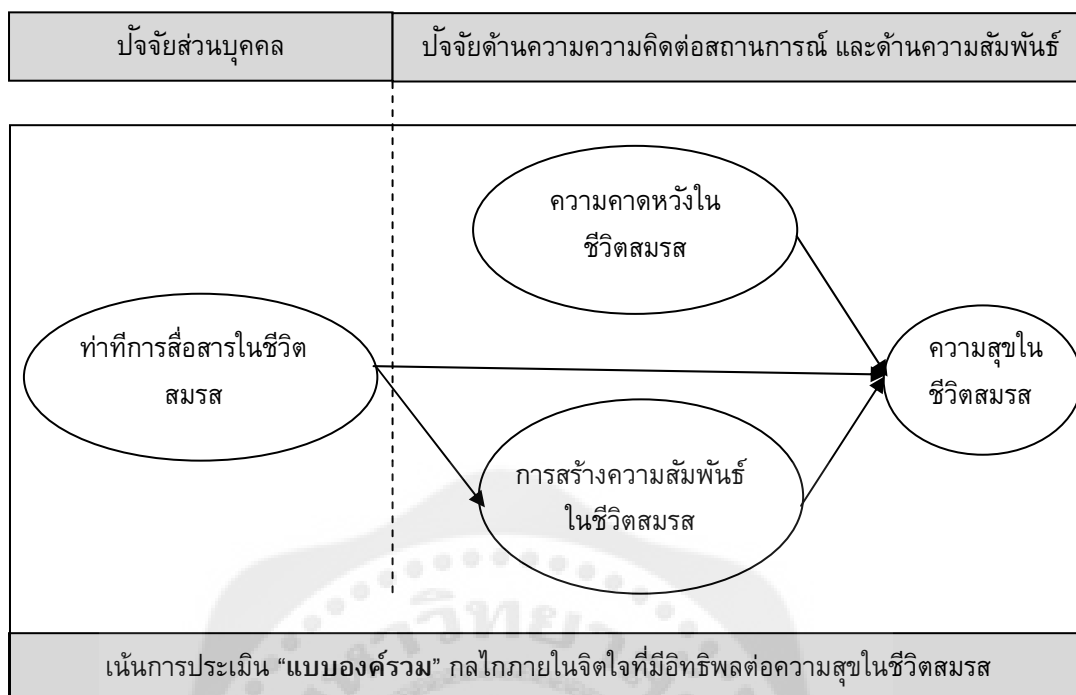
การกำหนดโครงสร้างของโมเดล (Model Specification)

โมเดลสมการโครงสร้าง โมเดลที่สร้างขึ้นจะทำหน้าที่เป็นตัวแทนทฤษฎี ซึ่งต้องอาศัยแนวคิดและทฤษฎีที่หนักแน่นเป็นตัวสนับสนุนการสร้าง แสดงรูปแบบชุดของความสัมพันธ์ต่อเนื่องเป็นระบบต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ต้องการศึกษา โมเดลที่สร้างขึ้นจะประกอบด้วย โมเดลการวัด (Measurement model) และโมเดลโครงสร้าง (Structural Model) การนำเสนอโมเดลที่ได้จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีจะใช้แผนผังเส้นทาง (Path diagram) แสดงความสัมพันธ์ โดยในโมเดลการวัดจะเป็นโมเดลที่แสดงถึงการวัดตัวแปรที่เป็นคุณลักษณะแฝงด้วยชุดของตัวแปรสังเกตได้ ส่วนโมเดลโครงสร้างเป็นส่วนที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรอันเป็นผลจากการศึกษาทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (สุวิมล ตีรภานันท์. 2553: 209)

โมเดลโครงสร้าง (Structural Model)

เป็นส่วนที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคุณลักษณะแฝงที่เป็นตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม เป็นโมเดลที่พัฒนาจากทฤษฎีที่หนักแน่น ทั้งนี้การวิเคราะห์จะใช้ในการยืนยันว่าความสัมพันธ์ที่พบจากข้อมูลเชิงประจักษ์สอดคล้องกับความสัมพันธ์ในโมเดลที่สร้างขึ้นหรือไม่ (สุวิมล ตีรภานันท์. 2553: 205-249)

จากการศึกษาข้างต้น ในการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสให้สูงขึ้น จากการสืบค้นและศึกษาทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยในลักษณะความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรสและปัจจัยสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ได้แก่ ทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรส การสร้างความสัมพันธ์ และความคาดหวังในชีวิตสมรส ผู้วิจัยเขียนสรุปในรูปแบบโมเดลโครงสร้าง (Structural Model) โมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส (Causal Model) ดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพประกอบ 17 โมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

สัญลักษณ์และคำย่อที่ใช้ในโมเดลสมมติฐานการวิจัย



หมายถึงตัวแปรแฝง

→ หมายถึงความสัมพันธ์เชิงเหตุระหว่างตัวแปรต้นกับตัวแปรตาม
โดยหัวลูกศรจะแสดงทิศทางของอิทธิพล

ตัวแปรแฝงภายนอก (Exogeneous Variables) ได้แก่

การทำสื่อสารในชีวิตสมรส

ความคาดหวังในชีวิตสมรส

ตัวแปรแฝงภายใน (Endogenous Variables) แบ่งเป็น

ตัวแปรคั่นกลาง (Mediator Variables) ได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความสุขในชีวิตสมรส

1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโมเดลสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

คาร์คฮอฟฟ์ และเบอร์สัน (Carkhuff; & Berenson. 1977) ศึกษาพบว่า ความสุขเกิดจากสัมพันธภาพที่สำคัญอยู่ 3 ประการ อันได้แก่ ประการที่ 1 ความสอดคล้องในตนเอง หมายถึง การแสดงออกถึงความจริงใจตรงไปตรงมา ไม่เสแสร้ง เปิดเผยและเป็นตัวของตัวเองอันจะมีผลต่อการรับรู้ของอีกบุคคลหนึ่งที่เราได้สื่อสารด้วย จนบุคคลนั้นเกิดความไว้วางใจในตัวเรา และเขาสามารถเปิดเผยตนเองให้กับตัวเราได้อย่างสะดวกใจ ประการที่ 2 การเข้าถึงใจ หมายถึง การมีความเข้าใจในบุคคลอื่น รับรู้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของบุคคลอื่นได้ ประการที่ 3 การยอมรับ หมายถึง การยอมรับบุคคลอื่นโดยไม่ตัดสินว่าบุคคลนั้นถูกหรือผิด ไม่ประเมิณบุคคล เคารพและรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น โดยมองบุคคลในฐานะที่เขาเป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีสิทธิที่จะมีความคิดและความรู้สึก

แคทเนอแมน และเดเนียล (Kahneman; & Richard. 2006: 221–234) ได้ศึกษาพบว่า ความคาดหวัง มีลักษณะของความแตกต่างในการจำแนกระหว่างมนุษย์ กับสัตว์ ในการพยากรณ์ล่วงหน้า ซึ่งเป็นกลไกของความอยู่รอด ซึ่งมีอิทธิพลมาจากสมองของมนุษย์ ในการคิดทำนายอนาคตอย่างทันทีทันใด ซึ่งเป็นตัวกำหนดความคาดหวังอย่างมีเหตุผล เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในอนาคตของแต่ละบุคคลและความคาดหวังเหล่านี้มีผลกระทบต่อความสุขอย่างมีนัยสำคัญ

ซาเทียร์ (Satir; et al. 1991) ได้แสดงถึงท่าทีการสื่อสาร เป็นลักษณะที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต เป็นแนวทางที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส หากปรับตัวและรับมือกับปัญหาอย่างสอดคล้องก็จะนำสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งการรับมือกับปัญหาของซาเทียร์โมเดล จึงมีความหมายทางบวก เพราะเชื่อว่าเป็นความสามารถในการเผชิญปัญหาที่บ่งบอกการอยู่รอดของมนุษย์ เป็นพฤติกรรมในการเอาชีวิตรอดเมื่อถูกคุกคาม หรือเผชิญความเครียด ความกดดัน

แฟรงค์ และริชชาร์ด (Frank; Richard; & Coughlin. 1998: Online) ได้ศึกษาพบว่า ความคาดหวังที่ไม่สมจริง ว่าชีวิตสมรสจะสามารถอยู่ได้ทุกสถานการณ์นั้น มักจะส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่มีความสุขในชีวิตคู่ บรรยากาศในการดำเนินมักเริ่มเปลี่ยนแปลงส่งผลกระทบต่อครอบครัว รวมทั้งอาจส่งผลต่อการแยกทางกันเพื่อยุติความสัมพันธ์ที่ไม่มีความสุข

นาเดีย อัยบ (Nadia Ayub. 2005 ; 63-73) ได้ศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของคู่ในย่านสังคมเมือง ซึ่งพบว่ามีงานวิจัยน้อยมากเกี่ยวกับเรื่องนี้ในประเทศปากีสถาน สำหรับเป้าหมายในการศึกษาเพื่อหาข้อค้นพบเกี่ยวกับ การทำนายด้านปัจจัยทำนายความพึงพอใจในชีวิตสมรสและความแตกต่างทางด้านเพศ โดยพื้นฐานในการศึกษาทางด้านวรรณกรรม สมมติฐานคือความแตกต่างทางด้านเพศ เป็นตัวแปรด้านความพึงพอใจในชีวิตสมรส ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษาทั้งสิ้นจำนวน 600 คน แบ่งเป็นสามี 300 คน และภรรยา 300 คน และวัดระดับความพึงพอใจในปัจจัยเกี่ยวกับ มีความการสื่อสาร การศึกษา และความร่วมมือกัน ความพึงพอใจด้านเพศ การหารายได้ของทั้งคู่ ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ในเครือญาติ และการประนีประนอมของคู่สมรส ผลของการวิจัยคือ ความแตกต่างในด้านเพศ พบว่าสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตสมรสแตกต่างกัน ซึ่งความพึงพอใจในชีวิตสมรสของสามีจะเกี่ยวข้องกับการศึกษาของคู่สมรส การ

หารายได้ ความเข้าใจกัน การเข้าใจตนเอง การประนีประนอม ความสัมพันธ์ในเครือข่าย และความพึงพอใจทางด้านเพศ และปัจจัยทางด้านความพึงพอใจฝ่ายภรรยา จะเกี่ยวข้องกับ การเอาใจใส่ทางด้านการสื่อสาร การหารายได้ ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ในเครือข่าย การประนีประนอม

ชาลีน แอสโซพาร์ดี (Charlie Azzopardi. 2007) ที่ศึกษาความคาดหวังก่อนแต่งงานในช่วงหนึ่งปีแรก เพื่อนำมาสู่การพัฒนาความคาดหวังในชีวิตสมรส ซึ่งพบว่าความคาดหวังก่อนแต่งงาน ยังคงอยู่ในช่วงปีแรกของการแต่งงาน และมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงทางอารมณ์กับคนใกล้ชิด และมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจ หรือความสุขในชีวิตสมรส

ไซเดอร์ (Snyder. 1984) ได้ทำการศึกษาด้านความคาดหวังเป็นเป้าหมายในการสร้างแรงบันดาลใจ ถัดต่อมาจากความต้องการ ทำให้มีเป้าหมายที่ชัดเจน โดยความคาดหวังด้านความสัมพันธ์ เกิดขึ้นได้โดยการผ่าน 2 กลไกสำคัญ คือ ความคาดหวังที่มีมาก่อนพบกับเหตุการณ์ (ความต้องการ) นำไปสู่ความคาดหวังในเหตุการณ์ต่างๆที่สูงขึ้น

เบอร์เรท – เล็นนาร์ด (Barrett – Lennard. 1978: 68) ได้ศึกษาและพัฒนาแบบวัดระดับความสัมพันธ์ในคู่สมรสในด้านต่างๆ ได้แก่ การเข้าถึงใจ การยอมรับ และความสอดคล้องในตนเอง ตามพื้นฐานจากทฤษฎีของโรเจอร์ ที่กล่าวว่าองค์ประกอบที่มีผลต่อความพึงพอใจในคู่สมรสนั้นก็คือ การเข้าถึงใจ การยอมรับ และความสอดคล้องในตนเอง ผลการศึกษาแสดงให้เห็นชัดว่าปัจจัยทั้งสามเป็นโครงสร้างของแบบวัด BLRI ที่ช่วยวิเคราะห์บริบทของระดับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว นอกจากนี้ ยังสามารถใช้แบบวัด BLRI เพื่อประเมินทัศนคติของคู่สมรสในด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาและสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวได้

ทอร์กาน, คาลาทารี, และโมลาวิ (Torkan; Kalantari; & H. Molavi. 2014: 63-67) แผนกจิตวิทยา มหาวิทยาลัยอิสฟาฮาน ได้ศึกษาถึง ใช้แนวคิดทฤษฎีการวิเคราะห์เชิงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจ และความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งแนวคิดทฤษฎีแนวคิดทฤษฎีการวิเคราะห์เชิงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แสดงลักษณะองค์ประกอบด้านบุคลิกภาพที่ชัดเจน มีความเกี่ยวข้องกับการสื่อสาร และการแสดงออก ที่ได้รับอิทธิพลมาจากการเลี้ยงดูประสบการณ์ตั้งแต่วัยเด็ก

ลี (Lee. 2002; 217-239) ได้ศึกษาเกี่ยวกับแนวทางของซาเทียร์โมเดล ที่สนับสนุนในการปรับปรุงการรับมือกับปัญหาไปสู่ความสอดคล้องของบุคคล ซึ่งเป็นบุคลิกลักษณะเป้าหมายที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ทั้งในด้านความสัมพันธ์และมีความสุขในชีวิตในมิติของการเชื่อมต่อระหว่างบุคคล กลไกภายในจิตใจของบุคคล

สตีเวนส์ (Stevens. 2010) ได้พัฒนาและศึกษาผลของแบบวัดในการตรวจสอบระบบความคิดของความสุข อาการซึมเศร้า และความวิตกกังวล (SHAQ) ซึ่งการวิจัย ได้รับการพัฒนาจากมุมมองทางความคิดในการที่จะเลือกมีความสุข เห็นภาวะความโกรธและภาวะซึมเศร้า ถือเป็นรูปแบบระบบทางความคิดของบุคลิกภาพ และพฤติกรรมมนุษย์ โดยการวิจัยนี้เน้นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ ความคิด ทักษะ ที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์และพฤติกรรม ความสุขและความ สำเร็จ(ในด้านบุคคล ความสัมพันธ์ เศรษฐกิจ อาชีพ) ซึ่งมีปัจจัยมาจากความคิด เงื่อนไขทางสิ่งแวดล้อม และ

พันธกรรม ซึ่ง 3 ปัจจัยนี้มีเป็นปัจจัยในการควบคุมความสุขและความสำเร็จของมนุษย์ ซึ่งเราสามารถควบคุมสององค์ประกอบใหญ่ คือ ความคิดและสิ่งแวดล้อม หรือเส้นทางภายในและเส้นทางภายนอกของความสุข ซึ่งแบบวัดประกอบข้อคำถาม 81 ข้อ ในการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขและความสำเร็จ

ณัฐจิรา ตันตราสืบ (2550) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าถึงใจ การยอมรับ และความสุข คล้องในตนเองของคู่สมรส พบว่ามีความสัมพันธ์กับความสุข โดยให้นิยามดังต่อไปนี้ 1) การเข้าถึงใจ ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลหนึ่งที่จะรับรู้ประสบการณ์ ที่อีกบุคคลหนึ่งรับรู้ได้ถูกต้อง และสะท้อนสิ่งที่รับรู้ให้กับบุคคลนั้นได้ทราบ 2) การยอมรับ และให้ เกียรติที่บุคคลหนึ่งพึงมีต่ออีกบุคคลหนึ่ง โดยให้บุคคลนั้นได้แสดงความรู้สึกและประสบการณ์ ของตนเองโดยไม่ไปปิดกั้น 3) ความสอดคล้องในตนเอง หรือการที่บุคคลหนึ่งตระหนักรู้ในประสบการณ์ส่วนตนและมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับประสบการณ์ส่วนตนนั้นๆ

ไรออส (Rios. 2010: 536) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสุขในชีวิตสมรส พบว่าความคาดหวังมีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ในการวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึง ความสุขในชีวิตสมรส ช่วงแรกนั้นจะพบว่ามีคามพึงพอใจสูง และลดลงอย่างรวดเร็วในช่วงต่อมาซึ่งสัมพันธ์กับความคาดหวังของคู่สมรส

วิกสตรอม (Wickstrom. 1971: 1249) ได้ทำการ ศึกษาเพื่อหาระดับและองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความพึงพอใจและไม่พึงพอใจในการทำงานของครู และหาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบเหล่านี้กับ อายุ เพศ การศึกษา ประสบการณ์ในการทำงานระดับชั้นที่สอน และตำแหน่งหน้าที่ จากกลุ่มตัวอย่าง 373 คน พบว่า องค์ประกอบที่ทำให้ครูพึงพอใจในการทำงานสูงสุด คือ ความรู้สึกได้รับความสำเร็จในการทำงาน ลักษณะของงานที่ทำ ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา และความรับผิดชอบ งาน องค์ประกอบที่ทำให้ครูไม่พึงพอใจ ได้แก่ การไม่ประสบความสำเร็จ นโยบายและการบริหารสภาพการทำงาน และผลงานที่กระทบความเป็นอยู่ส่วนตัว ตัวแปรอื่นๆเช่น อายุ เพศ มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และไม่พึงพอใจในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แวมเปิลอร์ และพาวเวลล์ (Wampler; & Powell. 1982: 139-145) ได้ทำการศึกษาในคู่สมรสโดยให้เหตุผลว่า การเข้าถึงใจ การยอมรับ และความสุขคล้องในตนเอง เป็นมาตรวัดย่อยที่ใช้สำหรับวัดตัวแปรในกระบวนการของชีวิตสมรส และคะแนนรวมที่ได้นั้นสามารถบ่งบอกถึงระดับความพึงพอใจในชีวิตสมรสได้ ตัวอย่างเช่น มาตรวัดย่อยทั้งสามตัวและคะแนนรวมสามารถแบ่งแยกความแตกต่างระหว่างคู่สมรสที่มีความสุขและคู่สมรสที่ไม่มีความสุข นอกจากนี้การศึกษายังช่วยชี้ชัดถึงผลต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับแผนพัฒนาการสื่อสารในชีวิตสมรสได้อีกด้วย

สิตรา ไอเจส (Sidea Ijaz. 2010) ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านการเงินเศรษฐกิจและในการปรับตัวในชีวิตสมรส งานวิจัยครั้งนี้มีเป้าหมายในการสำรวจปัจจัยทางด้านการปรับตัวในชีวิตสมรสและการเงินเศรษฐกิจ ของกลุ่มหญิงที่ทำงานและไม่ได้ทำงาน ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานหญิงที่สมรสแล้วจำนวน 200 คน ที่มีที่อยู่แตกต่างกันต่างพื้นที่ และจากการศึกษาข้อมูลโดยการ

สัมภาษณ์แบบ face to face พบว่า ในสองเขตพื้นที่ที่มีพัฒนาการในระดับการปรับตัวในชีวิตรสมรส (scale-Urdu (MAS-U)) โดยปัจจัยทั่วไปและทรัพยากรทางเศรษฐกิจ งานวิจัยแสดงให้เห็นถึงทรัพยากรทางเศรษฐกิจของผู้หญิงที่ทำงาน และผู้หญิงที่ไม่ทำงาน มีผลต่อการปรับตัวในชีวิตรสมรสแตกต่างกัน โดยพบว่า ภรรยาที่ไม่ได้ทำงานจะมีปัญหาทางการเงินในชีวิตรคู่ เมื่อเปรียบเทียบกับผู้หญิงที่ทำงาน ดังนั้นจึงมีปัญหาด้านความเครียดและการปรับตัวที่น้อยกว่า หญิงที่ทำงานจะมีการปรับเปลี่ยนที่มากกว่าหญิงที่ไม่ได้ทำงาน

ฟินเคิล และคนอื่นๆ (Finkel; et. al. 2013) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดด้านความต้องการ ตามทฤษฎีของมาสโลว์ และได้ข้อค้นพบถึงปัจจัยเกี่ยวกับบุคคลด้านความต้องการ ว่ามีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตรสมรส อีลี ซินมิงไฮ และแคทาลีน นักวิเคราะห์ทางจิตวิทยา ด้านการแต่งงานของอเมริกา ได้ศึกษาพบว่า การสมรสนั้นมีอิทธิพลมาจากความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงเป้าหมายไปจากอดีตที่เคยวางแผนไว้ การแต่งงานจะช่วยให้รู้สึกดีในชีวิตรเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการตอบสนองความต้องการในขั้นที่สูงกว่า และพัฒนาไปสู่การมีเวลา การแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน การเข้าใจกันลึกซึ้ง รวมไปถึงความคาดหวังต่างๆในชีวิตรสมรส ซึ่งเป็นความเคลื่อนไหวพื้นฐานของมนุษย์ในความเพียรพยายามในการที่จะเจริญเติบโต

จากการศึกษาข้างต้นผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่ายังไม่มีรายงานวิจัยในประเทศที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตรสมรส ส่วนงานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตรสมรสเป็นการศึกษาถึงปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิตรสมรส ได้แก่ ทางด้านการเงินเศรษฐกิจ การปรับตัวในชีวิตรสมรส ความต้องการ การเข้าถึงใจ การยอมรับ ความสอดคล้องในตนเอง ความคิด เงื่อนไขทางสิ่งแวดล้อม และพันธุกรรม เป็นต้น แต่ยังไม่พบว่ามีการศึกษาวิจัยถึงปัจจัยเชิงสาเหตุใน 3 รูปแบบตามทฤษฎีแนวคิดของซาเทียร์ โรเจอร์ และมหาวิทยาลัยเคิร์กตัน ที่มีต่อความสุขในชีวิตรสมรส

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสุขในชีวิตรสมรส

2.1 การให้คำปรึกษาคู่สมรส

สมาคมบำบัดคู่สมรสและครอบครัวอเมริกา (American Association for Marriage and Family Therapy: 2014. 452-0109) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาคู่สมรส โดยสรุปดังนี้

การให้คำปรึกษาคู่สมรส หมายถึง การที่คู่สมรส หรือคู่ที่กำลังศึกษาดูใจกันอยู่ เข้าร่วมในกระบวนการให้คำปรึกษาสำหรับคู่สมรส เพื่อพยายามที่แก้ไขปัญหาในด้านความสัมพันธ์ และประเด็นต่างๆที่เป็นหาเฉพาะเจาะจงที่กำลังส่งผลกระทบต่อชีวิตรสมรส

วัตถุประสงค์การให้คำปรึกษาคู่สมรส

เพื่อคู่สมรสได้รับการให้คำปรึกษาในการจัดการชีวิตสมรสที่ดี ในบริบทความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส โดยมุ่งเน้นไปที่การทำความเข้าใจอาการ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อในชีวิตสมรส ตลอดจนรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ที่มีผลให้เกิดปัญหาต่างๆ ในความสัมพันธ์

แนวทางการให้คำปรึกษาคู่สมรส

การให้คำปรึกษาคู่สมรส มักเป็นวิธีการให้ในการให้คำปรึกษาระยะสั้น ที่ใช้เวลาเพียงไม่กี่ครั้งในการค้นหาปัญหาความสัมพันธ์ ซึ่งโดยปกติแล้วผู้รับคำปรึกษาชีวิตสมรส มักจะถามคำถามเกี่ยวกับบทบาท รูปแบบ กฎเกณฑ์ เป้าหมายในชีวิตสมรส และความเชื่อของคู่สมรส การให้คำปรึกษาจะเริ่มต้นด้วยการวิเคราะห์ด้านดี และด้านที่ไม่ดีในความสัมพันธ์ชีวิตสมรส หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะทำงานร่วมกับคู่สมรสในการทำความเข้าใจปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้น เพื่อสนับสนุนให้ร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหาความสัมพันธ์ โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจปัญหา ร่วมกัน ซึ่งหากเข้าใจกันคู่สมรสก็จะสามารถเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงวิธีที่คู่สมรสมักใช้ในการปฏิสัมพันธ์กับอีกฝ่ายสำหรับแก้ไขปัญหา การสนับสนุนให้ร่างพันธะสัญญากันเพื่อแสดงถึงความพยายามที่จะรักษาชีวิตการแต่งงานไว้ ทั้งนี้การให้คำปรึกษาคู่สมรสนอกจากจะช่วยให้การให้คำปรึกษาคู่สมรสที่แต่งงานแล้ว ยังสามารถช่วยเหลือทุกคนที่ต้องการปรับปรุงความสัมพันธ์ชีวิตคู่ ในการช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรม ความสัมพันธ์ หรือความผิดปกติทางจิตใจ หรืออารมณ์ กระทั่งคู่สมรสก่อนแต่งงาน เพื่อช่วยให้คู่สมรสเข้าใจประเด็นปัญหาที่อาจเกิดขึ้น คู่หย่าร้างที่ต้องรับผิดชอบบุตรร่วมกัน และต้องการรับคำปรึกษาถึงแนวทางการดูแลบุตร การทำงานและความแตกต่างระหว่างกัน ทั้งนี้คู่สมรสที่อยู่ระหว่างการหย่าร้าง พบว่าการให้คำปรึกษาชีวิตสมรสในช่วงการแยกกันอยู่สามารถช่วยให้คู่สมรสแนวทางในการเจรจาปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการดูแลบุตร

ทั้งนี้เพื่อให้การให้คำปรึกษาคู่สมรสมีความเฉพาะเจาะจงในการช่วยเหลือคู่สมรสด้านความสุขในชีวิตสมรสให้มากขึ้น จากการศึกษาวิจัยในระยะที่ 1 ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาและพัฒนาโมเดลความสุขในชีวิตสมรส เพื่อนำข้อค้นพบดังกล่าวมาใช้ในการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสในระยะที่ 2 สิ่งที่มีมุ่งเน้นในการวิจัยครั้งนี้คือ การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสให้ทันสมัยสอดคล้องกับกลยุทธ์การพัฒนาทางจิตวิทยา ในยุคศตวรรษที่ 21 ที่สนับสนุนรูปแบบวิธีการให้คำปรึกษาแบบองค์รวม กระชับ และมีประสิทธิภาพสอดคล้องในเชิงวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ ดังนั้นสิ่งสำคัญในการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ นักวิจัยควรตระหนักถึงการพิจารณาแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาอย่างละเอียดถี่ถ้วน ประเด็นสำคัญในการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษายุคปัจจุบันคือ *‘ไม่มีทฤษฎีใดที่ ‘สมบูรณ์พอ’ อธิบายความซับซ้อนของมนุษย์’* (อุมพร ตรังคสมบัติ, 2556: 11) กระบวนการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาในยุคปัจจุบัน จึงควรนำแนวคิดทฤษฎีและเทคนิควิธีที่หลากหลายมาบูรณา

การให้เหมาะสมกับผู้มารับบริการและรูปแบบการมารับบริการของผู้รับคำปรึกษา (Prochaska. 1999)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษามีหลายทฤษฎีด้วยกัน แต่ละทฤษฎีมีลักษณะแตกต่างกันไป ผู้วิจัยเลือกนำเสนอทฤษฎีการให้คำปรึกษา 2 กลุ่มแนวคิด 3 ทฤษฎี ที่สามารถนำมาบูรณาการเชิงจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบผสมผสาน ในการพัฒนาความสุขตามโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส แต่ละทฤษฎีมีเป้าหมายสอดคล้องกับความสุขในชีวิตสมรสและปัจจัยสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ในการนำมาช่วยเหลือคู่สมรสด้านความสัมพันธ์ ความคาดหวังในชีวิตสมรส และการสื่อสารที่ส่งเสริมสัมพันธภาพในการใช้ชีวิตสมรสอย่างมีความสุข โดยมีสาระสำคัญแนวคิดทฤษฎีดังต่อไปนี้

2.2. แนวคิดการให้คำปรึกษาหลังยุคนวนิยาย

แนวคิดทฤษฎีสำคัญ

แนวคิดการให้คำปรึกษาหลังยุคนวนิยายหรือยุคปัจจุบัน (Postmodern therapy) ซึ่งให้ความเห็นว่า “ความจริงเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาโดยสังคมที่อยู่ร่วมกัน” และถูกสถาปนาขึ้นจากการแทรกแซงทางสังคม ความจริงเหล่านี้พัฒนามาจากการสนทนาของบุคคลผ่านกระบวนการปฏิสัมพันธ์ทางภาษา (ไม่เฉพาะเพียงคำพูด แต่รวมถึงท่าทาง สีหน้า น้ำเสียง ความเงียบ) เกิดการแบ่งปันมุมมองของกันและกัน เชื่อมโยงและก่อตัวเป็นความจริงขึ้นมา ดังนั้น การพัฒนาองค์ความรู้จึงเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรม ที่มีภาษาเป็นตัวเชื่อมโยง แนวคิดนี้ปฏิเสธความจริงของวัตถุ (Objective truth) แต่ให้ความสนใจกับความจริงที่ขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละคน (Subjective truth) การตั้งสมมติฐานใหม่ๆ และสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาใหม่ๆ (Corey. 2009: 373-406)

ลินน์ ฮอฟแมน (Lynn Hoffman. 1990) กล่าวว่า ในยุคหลังยุคนวนิยาย “กระบวนการให้คำปรึกษานั้น คู่สมรสสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ” โดยมีนักจิตวิทยาจะคอยประคับประคองช่วยเหลือ บทบาทของนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จะวางตัวเสมือนเป็นสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่ม มีความเชื่อของกรอบคิด มีส่วนร่วมสร้างความจริงขึ้นมาใหม่ การให้คำปรึกษา คือ นักจิตวิทยาจะร่วมวงสนทนาด้วย เพื่อช่วยปลดปล่อยข้อกังขาที่พันหนาคู่สมรสอยู่ พร้อมช่วยเหลือให้คู่สมรสมองเห็นทางเลือกอื่น ๆ ที่จะยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ไม่ใช่เป็นการบังคับ แต่ร่วมมือกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันที่จะสร้างความหมายใหม่ในชีวิตคู่ และเรื่องราวความสุขในชีวิตใหม่ ๆ

เคนเนท เกอร์เริน (Gergen. 1993) นักจิตวิทยาสังคมในสายของ “แนวคิดโครงสร้างทางสังคม” (Social constructionism) ได้ให้ความเห็นว่า “กลุ่มนวนิยาย” มุ่งประเด็นไปที่ตัวปัญหาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหากับมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องแรงขับ ความขัดแย้งจากจิตไร้สำนึก โครงสร้างครอบครัวที่มีปม ความคิดที่บิดเบี้ยว หรือบุคลิกภาพที่ยุ่งเหยิง

แนวทางการให้คำปรึกษา

แนวทางการให้คำปรึกษาในยุคนี้ หมายถึง การที่แต่ละบุคคลสร้างมุมมองและตีความตามบุคลิกภาพของตนจากประสบการณ์ที่มีร่วมกันในชีวิตสมรส การสำรวจ “สมมติฐานของผู้รับคำปรึกษา” โดยเฉพาะการสื่อสารแรก (First order cybernetics) มีต่อปัญหาของตนเอง แทนการพิจารณาความยากลำบากที่ผู้รับคำปรึกษากำลังประสบ และการวนเวียนอยู่ในความทุกข์

เครื่องมือในการให้คำปรึกษา

เครื่องมือแนวคิดนี้ คือ “ภาษา” (language) หรือการสร้างภาษาใหม่ให้เกิดความหมายการเรียนรู้โลกและประสบการณ์ และความจริงในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา

คุณลักษณะผู้การให้คำปรึกษา

1. นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจะไม่มองครอบครัวยุติแบบคนภายนอกและไม่มองครอบครัวยุติเหมือนวัตถุชิ้นหนึ่ง
2. นักจิตวิทยาการปรึกษา จะมีบทบาทเหมือนผู้เชี่ยวชาญ แต่จะร่วมวงสนทนาแบบไม่มีหัวข้อ (Collaborative dialogue) เป็นการสนทนาที่เต็มไปด้วยความร่วมมือกัน
3. รูปแบบการให้คำปรึกษา ไม่มีการตัดสิน แต่ร่วมแสวงหาความหมายใหม่ เรื่องราวใหม่ที่เป็นทางออกในการแก้ปัญหา
4. การใช้ “เทคนิคความไม่รู้” (not-knowing technique) เป็นบทบาทที่นักจิตวิทยา จะวางตัวในการให้คำปรึกษา และแสดงออกว่าในลักษณะที่ว่า “ไม่รู้” ทั้งๆที่รู้ดี รู้มากกว่า ทั้งนี้เพื่อให้คู่สมรสสามารถสร้างแนวทางการแก้ปัญหาใหม่ด้วยตนเอง ซึ่งมีคุณค่ามากกว่าบอกให้ทำ

ทัศนะของนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ควรมีลักษณะดังนี้ (Goldenberg; & Goldenberg, 2008: 222-230)

1. ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญ (Not an expert) หมายความว่า นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา “ทำไปพร้อมกับครอบครัว” ไม่ใช่ “ทำให้ครอบครัว”
2. การเลือกสรรเทคนิควิธี (Eclecticism) คือ การใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเทคนิคกลุ่มความคิดนิยม ทฤษฎีระบบ หรือเทคนิคกลุ่มโครงสร้าง มาบูรณาการร่วมกัน
3. มีมุมมองที่หลากหลาย รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างของสมาชิกในครอบครัว แต่ก็ควรระวังการเห็นด้วยมากเกินไป จนเกิดการเลือกข้างเลือกฝ่าย
4. นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา มีมุมมองและความเชื่อตรงกันว่า ครอบครัวเปลี่ยนแปลงได้ เพราะความจริงไม่ใช่เรื่องของวัตถุวิสัย (Objectivity) แต่เป็นเรื่องของอัตวิสัย (Subjectivity) ดังนั้น ความจริงเปลี่ยนแปลงได้โดยการสร้างทางสังคม

กล่าวโดยสรุปแล้วแนวคิดหลังยุคนวนิยาย เป็นแนวคิดที่คำนึงถึงเรื่อง “ชนกลุ่ม, วัฒนธรรม เพศ เพศวิถี รูปแบบการจัดการของครอบครัว เชื้อชาติ ในการประเมินลักษณะครอบครัว

ประสบการณ์ วิธีคิด และมุมมองของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว” และเน้นความจริงของกลุ่มสมรสเป็นสำคัญ การพัฒนามุมมอง ทักษะ การตีความและเป้าหมายในชีวิตสมรส สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาองค์ประกอบความคิดของความสุขในชีวิตสมรส และปัจจัยด้านความคาดหวัง ผู้วิจัยจึงสนใจนำมาใช้พัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มสมรสแบบบูรณาการ โดยใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา จากทฤษฎีดังนี้

2.2.1 แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ

การให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ (Solution-Focused Brief Therapy) เป็นทฤษฎีการปรึกษาในกลุ่มยุคหลังนวนิยม ที่พัฒนามาจากแนวคิดการปรึกษาแบบกลยุทธ์ (Strategy Model) ในสถาบันวิจัยทางจิตโดย สตีฟ เดอ ซาเซอร์ และ อินซู คิม เบิร์ก (Steve de Shazer & Insoo Kim Berg) เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดนี้ขึ้นที่ศูนย์การปรึกษาระยะสั้น ในช่วงปลายปี ค.ศ. 1970 (Corey. 2009: 378) โดยแนวคิดทฤษฎีเน้นในเรื่องพลังของบุคคล ความยืดหยุ่น และการบรรลุเป้าหมาย สมมติฐานของการให้คำปรึกษา คือ ผู้รับคำปรึกษาจะรู้อยู่แล้วว่าต้องทำอะไรเพื่อที่จะแก้ไขของตนเอง นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มีส่วนเพียงช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างและค้นหาวิธีการใหม่ๆ ที่จะแก้ปัญหาบนพื้นฐานของสิ่งที่พวกเขารู้อยู่แล้ว ซึ่งมีแนวทางการให้คำปรึกษา ที่ให้ความสำคัญกับปัจจุบัน และยกเลิกความสนใจในอดีต เน้นการหาทางออกของปัญหามากกว่าเน้นเล่าเรื่องราวที่ตัวปัญหา โดยการร่วมมือกันระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา จนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาสามารถสร้างทางออกจากปัญหาได้ด้วยตนเอง (จิรพัฒน์ อุ่มมณฺษย์ชาติ. 2552; อ้างอิงจาก O’Connell. 2001)

สตีฟ เดอ ซาเซอร์ และคณะ พบว่า ในช่วงที่ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงอนาคตของตนเอง มักจะมีการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น และมีกำลังใจมากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งนั่นก็คือ ทางออก (Solution) ตามแนวคิดของ สตีฟ เดอ ซาเซอร์ ทางออกไม่จำเป็นต้องเหมาะสมกับปัญหา เพียงว่าแต่ละทางออกนั้น ควรเหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษานั้นๆ ดังนั้น การค้นหาทางออกที่ถูกต้องจึงมีความสำคัญกว่าการแก้ไขปัญหา เนื่องจากแต่ละบุคคลมักพิจารณาค้นหาทางออกหลากหลายวิธี อย่างไรก็ตามวิธีการที่เหมาะสมสำหรับคนหนึ่ง อาจไม่เหมาะสมสำหรับอีกคนหนึ่ง ตามแต่เป้าหมายของแต่ละบุคคล (Corey. 2008: 378; citing Berg; & Miller. 1992; De Shazer; & Dorlan. 2007; Gingerich; & Eisengart. 2000; O’Hanlon; & Weiner-Davis. 2003) กระบวนการดังกล่าวเปรียบเสมือนกับ แม่กุญแจที่ล็อคประตูอยู่ วิธีการที่ดีและตรงที่สุด คือ หาลูกกุญแจมาไขแม่กุญแจเพื่อเปิดประตู ดีกว่านั่งอยู่บนความรู้สึก โมโห อารมณ์เสีย กับการที่ใครมาล็อคประตู หรือทำไมประตูถึงถูกล็อค เช่นเดียวกับครอบครัว ควรหาลูกกุญแจมาไขปัญหาเพื่อเปิด ทางออก ซึ่งก็คือ “ลูกกุญแจผี” (Skeleton key) ที่สามารถไขล็อคแบบต่างๆ ได้ ลูกกุญแจผีไม่จำเป็นต้องมีรูปแบบเฉพาะที่เหมาะสมกับตัวล็อคแต่ละประเภท เพียงแต่ขอให้มึนสอดที่จะหมุนไขไปมา สุดท้ายแม่กุญแจก็จะถูกเปิดออก เช่นเดียวกับ การสร้างทางออก (Solution) นักจิตวิทยาการปรึกษาจะวิเคราะห์รายละเอียดของ

ตัวปัญหาว่าคืออะไร จากนั้นก็มุ่งประเด็นไปที่ความคาดหวังของคู่สมรสที่จะเปลี่ยนแปลง และกระบวนการหาทางออกแบบกระชับ ซึ่งจะใช้การพบปะ 4-10 ครั้งเท่านั้น (Corey. 2008; citing De Shazer; & Dorlan. 2007)

หลักการและแนวคิดสำคัญ

1. แนวคิดเชิงบวก (Positive orientation)

หลักการตามแนวคิดของ เดอ เซเซอร์ (Corey. 2008; cutting De Shazer; & Dorlan. 2007) อยู่บนสมมติฐานของการมองโลกในแง่ดี ที่ว่ามนุษย์เต็มไปด้วยพลังและศักยภาพ และความสามารถที่จะค้นหาทางออกคำตอบ หรือวิธีการหาทางออก ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาคือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้ถึงพลังและศักยภาพที่อยู่ในตัวเอง เช่น มีความยืดหยุ่น มีความกล้าหาญ และความมีปัญญาที่จะแก้ไขปัญหาด้วยการสนทนา รูปแบบการให้คำปรึกษาเต็มไปด้วยความเคารพและความหวัง ถูกสร้างอยู่บนพื้นฐานมิตีเชิงบวก เช่น พลังในตัวบุคคล และวิธีการหาคำตอบให้กับปัญหา แนวคิดทฤษฎีมีฐานคิดเช่นเดียวกับ จิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งเน้นความถูกต้องและกำลังขับเคลื่อนที่อยู่ในตัวบุคคล มากกว่าที่จะเน้นจุดด้อยและความอ่อนแอ ต่อปัญหาของเขา (Murphy. 2008) ด้วยการดึงเอามิตีเชิงบวกมาเป็นจุดเด่น ในการเสริมสร้างพลังอำนาจ ของผู้รับคำปรึกษาให้สามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้อย่างรวดเร็ว ด้วยการสนทนาทัศนคติทางบวก จุดประกายความเชื่อในตัวของผู้รับคำปรึกษาว่าตนเองสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ คือการปรับเปลี่ยนมุมมองผู้รับคำปรึกษาโดยใช้ “การจัดกรอบความคิดใหม่” (Reframing) ไวท์ และ แอฟตัน (Corey. 2009; cutting White: & Epston.1990) ได้อธิบายไว้ว่า จากเรื่องราวชีวิตของผู้รับคำปรึกษาที่เต็มไปด้วยปัญหารุมเร้า ผ่านกระบวนการใช้ภาษาอย่างชำนาญและมีทักษะของผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาก็จะสามารถปรับเปลี่ยนความคิดและมุมมองของตนเองได้ ผู้ให้คำปรึกษาให้ความสนใจหลักกับการดึงประเด็นเรื่องการหาคำตอบหรือวิธีการแก้ไขปัญหา มากกว่าการรับฟังเรื่องราวปัญหาชีวิตอย่างละเอียดของผู้รับคำปรึกษา โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนบันทึกเรื่องราวที่แตกต่างไปจากเดิมพร้อมภาคจบที่เป็นบทใหม่ (Corey. 2009; cutting Bubenzen; & West. 1993)

2. เน้นที่คำตอบของปัญหา ไม่ใช่ที่ตัวปัญหา (Solutions, not problems)

ผู้ให้คำปรึกษาเน้นที่การสนใจกับสิ่งที่เป็นไปได้ ในการหาคำตอบให้กับปัญหา มากกว่าความสนใจในตัวปัญหาและการสำรวจเรื่องราวในอดีต ถ้าตัวปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นบ่อยนัก อดีตก็จะกลายเป็นเรื่องของกาลเวลาไป แนวคิดทางปรัชญาของทฤษฎีมุ่งหาทางออก ตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า “เมื่อมนุษย์คิดแต่เรื่องในอดีต หรือปัญหาปัจจุบัน มากกว่าที่จะคิดหาทางออกในอนาคต เขาก็กำลังจมปลักอยู่ในอดีตของความขัดแย้งที่แก้ไขไม่ได้” ดี เซเซอร์ (Corey. 2009; citing de Shazer . 1988; 1991) ให้คำแนะนำว่า ไม่จำเป็นที่จะรู้ถึงสาเหตุของปัญหาเพื่อที่จะหาวิธีการแก้ปัญหา และไม่จำเป็นที่จะต้อง มีการเชื่อมโยงกันระหว่างตัวปัญหากับวิธีการแก้ปัญหา ไม่จำเป็นที่จะต้อง

รวบรวมข้อมูลรายละเอียดของปัญหาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น การให้คำปรึกษาแบบสั้น เพื่อมุ่งเน้นคำตอบมอง ก็คือ มุ่งแสวงหาวิธีการแก้ปัญหา หรือหาทางออกที่เหมาะสมให้กับปัญหา

3. ค้นหาสิ่งที่กำลังทำงานอยู่ (Looking for what is working)

เมื่อผู้รับคำปรึกษามาพบผู้ให้คำปรึกษา บางคนแสดงออกอย่างชัดเจนว่าตนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และที่ยิ่งกว่านั้น คู่สมรสบางคู่กำลังเดินทางถอยหลังห่างจากเป้าหมายที่เคยตั้งไว้ หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา คือ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นข้อยกเว้น (Exceptions) ของปัญหา เช่น “เมื่อคุณรู้ว่าสิ่งใดทำแล้วกำลังเกิดผล ให้ทำอีกและทำมากขึ้นกว่าเดิม แต่ถ้าทำแล้วไม่เกิดผล ให้ลองทำสิ่งที่แตกต่างออกไป” บ่อยครั้งที่เริ่มการให้คำปรึกษาด้วยการพูดว่า “มองย้อนกลับไปในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา ช่วยบอกสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตคู่ของคุณทั้งสอง” ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องค้นหาสิ่งที่กำลังทำงานอยู่ในตัวของผู้รับคำปรึกษา และใช้สิ่งนี้จัดเอาปัญหาออกไปให้เร็วที่สุด การกระตุ้นให้ตระหนักถึงพฤติกรรม การกระทำที่นำสู่ความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลง ถือเป็นหลักคิดสำคัญ

สมมติฐานเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา (Basic assumption guiding practice)

วอร์เตอร์ และเพลเลอร์ (Corey. 2009; cutting Walter; & Peller: 1992, 2000) คิดว่า การให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ เป็นรูปแบบที่สามารถอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลง และบรรลุถึงเป้าหมายของบุคคล ซึ่งมีกฎการเปลี่ยนแปลงดังนี้

1. การมุ่งการหาคำตอบให้กับปัญหา สิ่งที่เป็นอนาคตและความสำเร็จ จะทำให้เกิดประโยชน์หลายประการ และมีแนวโน้มที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น
2. ทุกคนมีศักยภาพ แต่บางครั้งอาจ “ถูกปิดกั้นด้วยความคิดและการใช้ภาษาด้านลบ” การคิดถึงแต่เรื่องปัญหาทำให้มนุษย์ไม่สามารถคิดถึงวิธีการที่มีประสิทธิภาพเมื่อต้องประสบกับปัญหา
3. การพูดถึงข้อยกเว้นบางประการหรือตัวอย่างของความสำเร็จ การพูดคุยถึงข้อยกเว้นนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถควบคุมและข้ามพ้นปัญหาไปได้ ซึ่งการยกเว้นจะช่วยให้บุคคลยอมรับความเป็นไปได้ในการสร้างทางออก การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเมื่อผู้รับคำปรึกษาระบุข้อยกเว้นในปัญหาของตนเองได้ เช่น “มีอะไรดีๆ ที่เคยเกิดขึ้นในอดีตบ้างไหม?”
4. การสำรวจความคิดอีกด้านหนึ่งที่เคยนำสู่การเปลี่ยนแปลงที่ผ่านมา ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สำรวจความคิดอีกด้านหนึ่งที่มีต่อปัญหา ทั้งนี้เนื่องจาก “ไม่มีปัญหาใดที่คงอยู่ถาวร” การเปลี่ยนแปลงสามารถเกิดขึ้นได้ แม้เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงก้าวเล็กๆ ก็สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนที่ยิ่งใหญ่ได้ ดังนั้นเมื่อการเปลี่ยนแปลงหนึ่งได้เกิดขึ้นแล้ว การเปลี่ยนแปลงอื่นๆ ก็จะตามมา ไม่ว่าปัญหานั้นจะถูกแก้ไขไปที่ละขั้นตอน

5. มนุษย์ต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลง และทำดีที่สุดเพื่อให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาควรมีท่าทีของความร่วมมือกับคู่สมรส มากกว่าที่จะใช้กลยุทธ์ เพื่อควบคุมรูปแบบการต่อต้านของพวกเขา

6. ทุกคนมีศักยภาพที่จะแสวงหาแนวทางแก้ปัญหาของตนเอง ไม่มีคำตอบของปัญหาที่เป็นสูตรสำเร็จให้กับปัญหาชนิดเดียวกัน แต่ละคนมีเอกลักษณ์ของตนเอง ดังนั้นคำตอบของปัญหาจึงเป็นรูปแบบเฉพาะบุคคล

วอร์เตอร์ และเพลเลอร์ (Corey. 2009; citing Walter; & Peller. 2000) แนวทางนี้เป็น “การให้คำปรึกษาแบบส่วนตัว” (Personal consultation) มากกว่าคำว่าบำบัด (Therapy) เพราะทั้งสองใช้การสนทนาถึงความเป็นไปได้ และในเรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวกับตัวผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้สามารถสร้างอนาคตในด้านบวก เน้นที่การสำรวจความต้องการของผู้รับคำปรึกษา และ “มีรูปแบบของการป้องกันมากกว่ารูปแบบของการเยียวยารักษา” รวมถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา

เป้าหมายการให้คำปรึกษา

แนวทางการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ เน้นการมีเป้าหมายที่ชัดเจน และใช้ระยะเวลาให้การให้คำปรึกษาที่สั้น กระชับ เป้าหมายของการให้คำปรึกษา คือ “การเปลี่ยนแปลง” (Change)

เครื่องมือในการให้คำปรึกษา

เครื่องมือในการให้คำปรึกษา คือ “การพูดคุยสนทนา” เพื่อที่จะสำรวจสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตสมรส โดยผ่าน “ภาษา” ที่ผู้รับคำปรึกษาพูด ผู้รับคำปรึกษาสามารถบอกเล่าถึงความเป็นไปในชีวิตสมรส และทางออกของความขัดแย้งที่ทั้งคู่ปรารถนาจะทำให้สำเร็จ นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะต้องช่วยกันสร้างทางออกที่เป็นไปได้ เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายที่ผู้รับคำปรึกษากำหนดไว้

กระบวนการให้คำปรึกษา

1. การสัมภาษณ์ และการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ที่เต็มไปด้วยการให้ความเคารพ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับปรึกษาวาดภาพอนาคตที่ตนเองต้องการ และอธิบายว่า “ชีวิตคู่จะเป็นอย่างไร เมื่อปัญหาหมดไปหรือถูกจัดการ และไม่เกิดปัญหาอีก” นักจิตวิทยาผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา จะให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่คู่สมรส ตั้งเป้าไว้ ถึงแม้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยก็ตาม โดยการใช้ “คำถาม” ถึงแนวทางการจัดการกับปัญหาว่าจะทำอย่างไร การเปลี่ยนแปลงดีขึ้นอย่างไร จุดแข็ง ทรัพยากรที่มีอยู่ คืออะไร และลักษณะเชิงอุปนิสัยเชิงบวกใหม่ๆ เป็นอย่างไร รวมถึงข้อกวนั้นที่ผ่านมา (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230)

2. กระบวนการเปลี่ยนแปลง นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงของบุคคลนั้นมีอยู่แล้วอย่างต่อเนื่อง การให้คำปรึกษาจะช่วยให้ กลุ่มสมรรถนะบุคลิกภาพ สำหรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต นักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีส่วนช่วยในการสร้างวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนและอนาคตที่ต้องการ โดยการสนับสนุนให้กลุ่มสมรรถนะช่วงเวลาในชีวิตที่สอดคล้องกับอนาคต การตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง และการนำความสำเร็จเล็กๆ มาสร้างความตระหนัก สนับสนุนให้เกิดการสร้างทางเลือกใหม่ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้รับคำปรึกษา จะมาด้วยความตั้งใจที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลง ในด้านการต่อต้านในการให้คำปรึกษาอาจเกิดขึ้นได้ หากการให้คำปรึกษาไม่สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มสมรรถนะ ดังนั้น เทคนิคในการส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือร่วมใจ นักจิตวิทยาการปรึกษาควรกล่าวชมเชย เช่น “คุณเป็นภรรยาที่น่ารักมาก แม้ในสถานการณ์ที่กำลังลำบาก” เพื่อการสร้างเสริมความเข้มแข็ง และความรู้สึกที่เป็นพวกเดียวกัน ซึ่งถือว่าเป็นจังหวะที่ดี ในการสนับสนุนให้เกิดการทดลองทำสิ่งใหม่ๆ ที่กลุ่มสมรรถนะรู้สึกว่าได้ ช่วงแรกๆ ของการให้คำปรึกษาจึงควรเน้นที่การเปลี่ยนแปลงทีละเล็กละน้อยก่อน เมื่อกลุ่มสมรรถนะมีประสบการณ์ที่ทำได้สำเร็จแล้ว จึงสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ใหญ่ขึ้น ด้วยวิธีการที่ผู้รับคำปรึกษาคิดค้นเอง (Goldenberg; & Goldenberg, 2008: 222-230)

เทคนิคการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ ใช้เทคนิคต่างๆ ที่มุ่งการหยุดพฤติกรรมที่ก่อปัญหา การเปลี่ยนแปลงทางความคิดและความเชื่อที่ไม่เหมาะสมหรือเข้ากับคนอื่นไม่ได้ และสร้างข้อยกเว้นให้กับพฤติกรรมที่ผู้รับคำปรึกษาคิดว่าไม่มีวันจะเปลี่ยนแปลงได้ เทคนิคการตั้งคำถาม (MECSTAT) ซึ่งที่นิยม ได้แก่ 1. คำถามมหัศจรรย์ (Miracle questions) 2. คำถามระดับคะแนน (Scaling questions) 3. คำถามเกี่ยวกับข้อยกเว้น (Exception-finding questions) 4. คำถามการตั้งเป้าหมาย (Goal-setting questions Goal) 5. คำถามการเผชิญปัญหา (Coping questions) (Berg & Miller, 1992) รวมถึง หมดเวลา (Time-out) การได้เกียรติ (Accolades) และภาระหน้าที่ งานที่ยาก (Task) ดังเช่น (Corey, 2009)

1. การสร้างความร่วมมือ (Establishing a Collaborative) ผู้ให้คำปรึกษาจะพิจารณาจากจำนวนครั้งของการปรึกษา เมื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาในการค้นหาทางออกและการสร้างความพอใจในชีวิต อย่างไรก็ตามถ้าขั้นตอนเหล่านี้ถูกใช้เป็นกิจวัตรโดยไม่ได้พัฒนาการทำงานที่เป็นมิตร ก็จะไม่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่นักจิตวิทยาผู้ให้คำปรึกษาเชื่อว่าผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญที่แท้จริงในชีวิตของพวกเขาเอง เทคนิคทั้งหมดที่กล่าวมาจะต้องดำเนินงานภายใต้ความร่วมมือของการทำงานร่วมกัน

2. การนัดหมายก่อนการปรึกษา (Pre-Therapy Change) การนัดหมายอย่างเรียบง่าย มักจะตั้งคำถามการเปลี่ยนแปลงในทางบวกในครั้งแรกของการให้คำปรึกษา เป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องถามว่า “อะไรที่คุณจะทำตั้งแต่คุณเรียกร้องให้มีการนัดพบที่จะสร้างความแตกต่างใน

ปัญหาของคุณ” (Corey. 2008: 384; citing de Shazer: 1985,1988) โดยการถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาสามารถทำให้เกิดขึ้นและขยายสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้ทำมาแล้ว โดยวิธีการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่สามารถเกิดขึ้นในขั้นตอนการปรึกษาด้วยตัวมันเอง ดังนั้นการถามจะช่วยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาต้องพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษาน้อยลง และมากกว่านั้น การบรรลุเป้าหมายของการให้คำปรึกษาด้วยการใช้แหล่งทรัพยากรที่เขามี (Corey. 2008: 384; citing de Shazer; & Dolan. 2007; McKeel. 1996; Weiner-Davis; De Shazer; & Gingerich. 1987)

3. คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) (Corey. 2008: 384; citing de Shazer, 1991) ถูกออกแบบเพื่อให้ ผู้รับคำปรึกษา บอกถึงสิ่งที่ตัวเขาต้องการจากนักจิตวิทยาการปรึกษา (Corey. 2008: 384; citing de Shazer. 1994) คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) เป็นเทคนิคที่สำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก โดยผู้ให้คำปรึกษาถามหาเป้าหมายของการปรึกษาโดยใช้ คำถามปาฏิหาริย์ ตัวอย่างเช่น “สมมติว่าคืนหนึ่งในขณะที่คุณหลับ ปัญหาได้ถูกแก้ไขไปแล้วมีอะไรบ้างที่จะเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม” ผู้รับคำปรึกษาถูกกระตุ้นให้แสดงบทบาท “อะไรที่จะเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม” ในการรับรู้เกี่ยวกับปัญหา ถ้าผู้รับคำปรึกษายืนยันว่าฉันต้องการที่จะมีความมั่นใจและรู้สึกปลอดภัยมากกว่านี้ ผู้ให้คำปรึกษาพูดว่า “ให้คุณลองจินตนาการว่าวันนี้คุณออกจากสถานที่นี้ไปและคุณมีความมั่นใจและความปลอดภัยมากขึ้น คุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม” กระบวนการนี้สะท้อนให้เห็นถึงการตั้งสมมติฐานในการพิจารณาทางออก โอ ฮานลอน และไวเนอร์ เดวิส (Corey. 2008: 384; citing O'Hanlon; & Weiner-Davis's. 2003) เชื่อว่าการเปลี่ยนการกระทำและมุมมองเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหาสามารถเปลี่ยนปัญหาได้

4. คำถามบอกระดับ (Scaling Question) ผู้ให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก จะใช้ คำถามบอกระดับเมื่อการเปลี่ยนแปลงในประสบการณ์ของบุคคลซึ่งเป็นสิ่งยากที่จะสังเกต เช่น ความรู้สึก อารมณ์ หรือ การสื่อสาร (Corey. 2008: 384; citing de Shazer; & Berg. 1998) ยกตัวอย่างเช่น “ผู้หญิงบอกความรู้สึกที่ตึงเครียดหรือวิตกกังวล อาจจะถามว่า “จากระดับ 0-10 โดยที่ 0 หมายถึงความรู้สึกตอนที่คุณเข้ามารับการปรึกษา และ 10 หมายถึง ความรู้สึกหลังจากมีปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นและปัญหาของคุณไม่มีแล้ว คุณคิดว่าความวิตกกังวลของคุณในขณะนี้ เป็นเท่าไร” ในกรณีนี้ที่ผู้รับคำปรึกษาได้ย้ายตัวเลขไปอยู่ไม่ไกลจาก 0 ถึง 1 แสดงว่าเธอดีขึ้น ทำไมเธอถึงทำเช่นนั้น หรือเธอต้องทำอะไรเพื่อเพิ่มระดับขึ้น คำถามบอกระดับช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาให้ความสนใจกับสิ่งที่เขากำลังทำและวิธีที่พวกเขาสามารถทำตามขั้นตอนที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาต้องการ โกลเดนเบิร์ก และโกลเดนเบิร์ก (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 354) กล่าวว่า คำถามบอกระดับเป็นการบอกให้ผู้รับคำปรึกษาบอกระดับในการรับรู้สถานการณ์ เพื่อสร้างมุมมองด้านบวกและเพื่อส่งเสริมความสำเร็จนั้น เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาประเมินมุมมองของผู้รับคำปรึกษา และเพื่อจูงใจให้อธิบายเป้าหมายของเขาอย่างละเอียด ผู้ให้คำปรึกษาจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเริ่มต้นกระทำการเปลี่ยนแปลง เทคนิคนี้ใช้บ่อย คำถามบอกระดับจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินการรับรู้

ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ตัวเลขเหล่านี้ เพื่อจูงใจหรือสนับสนุนวิธีการนี้จะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างต่อเนื่องตามที่คาดหวัง ตัวอย่างอื่น ๆ เช่น

- อะไรที่ทำให้คุณคิดว่าคุณเปลี่ยนแปลงได้ถึงขนาดนี้?
- อะไรที่คุณได้ทำไปจนส่งผลให้ชีวิตสมรสของคุณมาถึงจุดนี้ได้?
- อะไรที่คุณคิดว่าจะทำให้ชีวิตสมรสของคุณเดินก้าวหน้าไปอีกหนึ่งขั้น?
- ใครเป็นคนแรกที่คุณได้ก้าวหน้าไปอีกหนึ่งขั้น?
- อะไรคือสิ่งเขาที่สังเกตในตัวคุณ?

5. คำถามยกเว้น (Exception Questions) ช่วงเวลาในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาเมื่อเขาไม่ได้มองว่ามีปัญหา ช่วงเวลานี้เรียกว่าข้อยกเว้น (exception) และแสดงถึงสิ่งที่แตกต่าง (new of difference) (Corey. 2008: 384; citing Bateson. 1972) ผู้ให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกจะใช้คำถามยกเว้นกับผู้รับคำปรึกษา ว่าในช่วงเวลาที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเมื่อปัญหาไม่ได้รุนแรงเป็นอย่างไร ข้อยกเว้น หมายถึงประสบการณ์ในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาเมื่อไม่ได้มีปัญหาเกิดขึ้น (Corey. 2008: 384; citing De Shazer. 1985) โดยการช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาระบุและตรวจสอบข้อยกเว้น การเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นจะทำให้พวกเขาหาทางออกไป (Corey. 2008: 384; citing Guterman. 2006) การสำรวจนี้จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกว่าปัญหาไม่ได้มีพลังมาก และไม่ได้คงอยู่ตลอดไป นอกจากนี้ในการตั้งศักยภาพ ผู้ให้คำปรึกษาจะถามผู้รับคำปรึกษาถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นสำหรับข้อยกเว้นเหล่านี้ซึ่งเรียกว่าการสนทนาการเปลี่ยนแปลง (change-talk) (Corey. 2008: 384; citing Andrews; & Clark. 1996) ตัวอย่างอื่น ๆ

- ช่วยบอกหน่อยว่า เมื่อใดที่การบ่นไม่เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นน้อย?
- เมื่อไรที่แฟนของคุณฟังคุณบ้าง? (ปัญหาทะเลาะกัน)
- ช่วยบอกหน่อยว่า มีวันไหนบ้าง ที่คุณตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่นอร่าม?
- มีบ้างไหมที่คุณอารมณ์สงบเยือกเย็น เมื่อคุณต้องอบรมดูตัวลูกๆ?
- มีบางครั้งไหม ที่คุณออกไปดื่มกับเพื่อนๆ ข้างนอก แล้วคิดหยุดดื่ม หรือดื่มน้อยลง

เพราะกลัวถูกเป่า?

- คุณพอจะอธิบายได้ไหมว่า เพราะอะไรขณะนี้คุณถึงได้แตกต่างไปจากเดิม?

6. คำถามการตั้งเป้าหมาย (Goal-setting questions Goal) หากการให้คำปรึกษา มีความชัดเจน การบรรลุเป้าหมายที่ผู้รับคำปรึกษาก็น่าจะเป็นไปได้ง่ายยิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้รับคำปรึกษาจะต้องมีความชัดเจน ในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ เช่น ความซึมเศร้า แต่จะไม่ชัดเจนในเรื่องที่ตนเองต้องการ โดยเริ่มต้นจากการตั้งเป้าหมาย ตัวอย่างเช่น

- คุณปรารถนาจะให้อะไรแตกต่างไปจากเดิมมากที่สุด เมื่อสิ้นสุดรูปแบบ?
- การเปลี่ยนแปลงอะไรที่ทำให้คุณรู้สึกว่าชีวิตของคุณต่างไปจากเดิมมากที่สุด?
- คุณจะรู้ได้อย่างไรว่าคุณทำสำเร็จแล้ว?

- สมมติว่าคุณบรรลุเป้าหมายแล้ว อะไรที่เปลี่ยนไป? คุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากชีวิตเดิมๆ? คุณรู้สึกอย่างไรกับการเปลี่ยนแปลง? อะไรที่คนอื่นสังเกตเห็นว่าคุณบรรลุเป้าหมายนั้นแล้ว? และ ขั้นตอนของการบรรลุเป้าหมายคืออะไร?

- อะไรคือการเปลี่ยนแปลงอันดับแรกที่คุณต้องทำ เพื่อให้ชีวิตสมรสบรรลุสู่เป้าหมาย?

7. คำถามการเผชิญปัญหา (Coping question) คือ เทคนิคนี้ใช้เพื่อสร้างสมรรถนะและการดึงเอาศักยภาพในตัวผู้รับคำปรึกษา ออกมาใช้เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และบรรลุเป้าหมาย (Competency, Strength, Resources) คำถามเผชิญปัญหาเหมาะกับ ผู้รับคำปรึกษาที่มองโลกในแง่ลบ เปลี่ยนแปลงได้ยาก และไม่มองว่าต้องมีข้อบกพร่องบางอย่างในปัญหา หรือมองว่าทางออกของปัญหามันอยู่นอกเหนือการควบคุม ดังนั้น การใช้เทคนิคนี้จึงเป็นกระตุ้นให้รู้จักคิดเชิงบวก มองโลกแง่ดี

- คุณรับมือกับปัญหาที่ต้องเผชิญอย่างไร? อะไรที่ทำให้คุณเดินหน้าต่อไป?

- คุณจัดการกับชีวิตวันต่อวันของคุณอย่างไร?

- ใครเป็นคนที่คอยช่วยเหลือคุณมากที่สุด เมื่อคุณเผชิญปัญหา? และวิธีการใด?

- ปัญหานี้มันหนักจริง ๆ แต่คุณก็ยังสามารถจัดการกับมันได้ คุณนี่ยอดเยี่ยมจริง ๆ... ชื่นชม ๆ แล้วคุณมาที่นี่เพื่อต้องการอะไร?

- บางครั้งปัญหามันแย่งทุกที คุณทำอะไรที่จะหยุดยังไม่ให้มันแย่ไปกว่านี้?

8. หลักเกณฑ์การทำงานครั้งแรก (Formula First Session Task) เป็นรูปแบบของ การบ้านที่ผู้ให้คำปรึกษา ได้ทำในการพบกันครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 โดยบอกผู้รับคำปรึกษาว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่เราจะพบกัน ฉันอยากจะให้คุณสังเกตว่าอะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้าง (ครอบครัว ชีวิต การแต่งงาน ความสัมพันธ์) ที่คุณยังอยากจะให้เกิดขึ้นอยู่ เพื่อว่าคุณจะได้อธิบายกับฉันในครั้งต่อไป” (Corey. 2008: 384; citing De Shazer. 1985: 137) ครั้งที่ 2 ผู้รับคำปรึกษาจะถูกถามสิ่งที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เขาต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งงานนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความหวังว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ มันไม่ใช่เรื่องว่าถ้าเปลี่ยนแปลงแล้วมันจะเกิดขึ้นแต่เมื่อมันจะเกิดขึ้น ดังที่ เดอร์ ชาเซอร์ (de Shazer) กล่าวว่าวิธีการนี้จะช่วยให้ความหวังเกี่ยวกับสถานการณ์ของผู้รับคำปรึกษาเพิ่มขึ้น ผู้รับคำปรึกษาโดยทั่วไปให้ความร่วมมือในหลักเกณฑ์งานครั้งแรก (FFST) และรายงานการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงตั้งแต่ครั้งแรกของการให้คำปรึกษา (Corey. 2008: 384; citing McKeel. 1996; Walter; & Peller. 2000) ซึ่งเบอโตลิโน และโอฮาลอน(Corey. 2008: 384; citing Bertolino & O'Hanlon, 2002) แนะนำว่าการให้งานนี้จะใช้หลังจากที่ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงความวิตกกังวล มุมมอง และเรื่องราว มันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้รับคำปรึกษาที่จะเข้าใจความรู้สึกก่อนที่จะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลง

9. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Therapist Feedback to Clients) ผู้ให้คำปรึกษาทฤษฎี เน้นทางออก โดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ในแต่ละครั้งเพื่อเขียนสรุปเพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับไปให้กับผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ ในระหว่างนี้ผู้ให้คำปรึกษากำหนดข้อเสนอแนะที่จะให้กับ

ผู้รับคำปรึกษา เดอ จุงและเบอร์ก (Corey. 2008: 384; citing De Jung; & Berg. 2008) อธิบายว่าการเขียนสรุปเพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับ มี 3 ส่วนคือ คำชมเชย การเชื่อมต่อ และการแนะนำงาน

9.1 คำชมเชย (Compliment) เป็นการยืนยันสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้ทำว่าเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่ทางออกที่มีประสิทธิภาพ การชมเชยเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ต้องทำให้เป็นกิจวัตรแต่เป็นในลักษณะที่ทำให้กำลังใจที่จะสร้างความหวังและสื่อความหมายกับผู้รับคำปรึกษาว่าเขาสามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายของเขาโดยการวาดภาพบนจุดแข็งและความสำเร็จของพวกเขา

9.2 การเชื่อมต่อ (Bridge) เป็นการเชื่อมโยงคำชมเชยไปสู่การแนะนำงานที่จะให้ผู้รับคำปรึกษา การเชื่อมต่อเป็นการให้เหตุผลสำหรับข้อเสนอแนะ

9.3 งานที่มอบหมาย (Suggesting tasks) ประกอบด้วยงานที่แนะนำให้ผู้รับคำปรึกษาซึ่งถือได้ว่าเป็นการบ้าน ขอให้สังเกต งานของผู้รับคำปรึกษาให้ความสนใจการดำเนินชีวิตของพวกเขา กระบวนการตรวจสอบตนเองนี้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจในความแตกต่างถึงสิ่งที่ดีขึ้น โดยเฉพาะสิ่งที่คิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรม งานที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาทำอะไรสักอย่างให้ผู้รับคำปรึกษาเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์กับพวกเขาในการสร้างทางออก เดอ จุงและเบอร์ก (De Jong; & Berg. 2008) เน้นว่า ข้อเสนอแนะให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งที่ จำเป็นต้องทำมากขึ้นและแตกต่างเพื่อเพิ่มโอกาสในการได้เข้าถึงเป้าหมายของผู้รับคำปรึกษา

10. การยุติ (Terminating) เมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถสร้างทางออกที่พอใจสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาสามารถยุติลงได้ ในช่วงของการยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาระบุสิ่งที่เขาจะทำการเปลี่ยนแปลงที่เขาได้ทำแล้วในอนาคต (Corey. 2008: 384; citing Bertolino; & O'Hanlon. 2002) ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการระบุอุปสรรคหรือรับรู้ถึงสิ่งที่คิดว่าจะเจอได้ในรักษาการเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาได้ทำ กิวเตอร์แมน (Corey. 2008: 384; citing Guterman, 2006, p.67) กล่าวว่า เป้าหมายสูงสุดของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ การสิ้นสุดการรักษา เขากล่าวว่าถ้าผู้ให้คำปรึกษาไม่ออกแบบการปรึกษาเชิงรุกในระยะสั้นๆ ในหลายๆ กรณีการปรึกษาจะกลายเป็นช่วงสั้นๆ จากการผัดผ่อนเพราะ รูปแบบของการให้คำปรึกษาเป็นแบบสั้น กระชับ เน้นปัจจุบัน และการระบุข้อร้องทุกข์ เป็นไปได้มากที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับการพัฒนาความวิตกกังวลในเวลาต่อมา ผู้รับคำปรึกษาสามารถขอรับการปรึกษาอีกเมื่อใดก็ตามที่พวกเขาารู้สึกว่าจำเป็นต้องได้รับการติดตาม

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Steps in the change process)

วอลเตอร์ และ เพลเลอร์ (Corey. 2009; citing Walter: & Peller. 1992) อธิบายถึง 4 ขั้นตอนของกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งสามารถนำมาใช้กับการทำได้ ดังนี้

1. ค้นหาสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการ แทนที่จะค้นหาสิ่งที่พวกเขาไม่ต้องการ

2. ไม่ทำการวิเคราะห์หาสาเหตุปัญหาโดยเฉพาะจากตัวผู้รับคำปรึกษา เพราะจะเป็นการลดทอนความสามารถของพวกเขา แต่มองไปยังสิ่งที่กำลังทำงานอยู่ในตัวของพวกเขา และกระตุ้นให้กำลังใจพวกเขาทำต่อไป

3. ถ้าสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังทำอยู่ไม่เกิดผล ให้กำลังใจให้ลองทำสิ่งที่แตกต่างออกไป

4. การให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง เน้นสั้น กระชับ เสมือนเป็นมาปรึกษาครั้งสุดท้าย

เมทคาล์ฟ (Corey, 2009; citing Metcalf, 1998) สรุปขั้นตอนของกระบวนการ ดังนี้

1. ปรับสภาพเริ่มแรกของผู้รับคำปรึกษา (Setting the tone)

2. เริ่มตั้งเป้าหมาย (Beginning to set goals)

3. การค้นหาข้อยกเว้นในปัญหา (Searching for exceptions to the problem)

4. การกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ (Encouraging motivation)

จากการศึกษาแนวคิดการให้คำปรึกษาที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าทฤษฎีนี้มีจุดเด่นสำคัญ คือ การมุ่งเน้นไปที่ปัจจุบันและอนาคต โดยมีแนวคิดสำคัญในการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น การกำหนดเป้าหมายที่มีความหมายที่ดี (Prochaska & Norcross, 2007 cited in Corey, 2008, p. 381) สามารถนำผสมผสานเทคนิคการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะเทคนิค 1) เทคนิคคำถามบอกระดับ 2) เทคนิคการตั้งเป้าหมาย 3) เทคนิคการเผชิญปัญหา 4) เทคนิคการสร้างความร่วมมือ และ 5) เทคนิคงานที่มอบหมาย ซึ่งมีความเหมาะสมกับการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส โดยเฉพาะองค์ประกอบด้านความคิด ความคาดหวังในชีวิตสมรส และการตั้งเป้าหมายในการสร้างความสุขในชีวิตสมรสที่ดีได้

2.3 แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษารูปแบบเชิงประสบการณ์

แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงประสบการณ์ (Experiential Model) คือ ความก้าวหน้าในด้านเทคนิคการเรียนรู้เชิงปรากฏการณ์จากแนวคิดทฤษฎี การให้คำปรึกษาแบบเกสตาล และการให้คำปรึกษาแบบศูนย์กลาง ซึ่งการเคลื่อนไหวของกลุ่มแนวคิดนี้ได้รับความนิยมในรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคล “ในการสำรวจประสบการณ์แห่งโลกภายในของมนุษย์” ในช่วงปี 1960 ซึ่งถูกนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัวและคู่สมรส โดยเน้นการเรียนรู้ ตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึก และสัมพันธภาพครอบครัวและคู่สมรส

เมื่อกล่าวถึง “อารมณ์” ประเด็นที่สำคัญคือ “มนุษย์ทุกคนมีอารมณ์” และ อารมณ์เป็นพื้นฐานของการสร้างตัวตน และเป็นตัวแปรที่สำคัญของการจัดการตัวเอง หากมนุษย์ยังมีอารมณ์ที่ติดค้าง ก็ยากต่อการใช้ศักยภาพของตน และสติ ในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่นำไปสู่หนทางในการพัฒนาชีวิต ดังนั้นในช่วงแรกของการให้คำปรึกษา เป็นสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตระหนักในการเข้าถึง ทำความเข้าใจอารมณ์ และความสลับซับซ้อนของมนุษย์ เพื่อนำไปสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงในบุคลิกลักษณะที่ “พร้อม” ต่อการเปลี่ยนแปลงไปสู่กระบวนการสร้างสิ่งใหม่ในชีวิต (Goldenberg; & Goldenberg, 2008: 206-221) นักการให้คำปรึกษาเชิงประสบการณ์ มุ่งประเด็น

ความสนใจ คือ การเติมเต็มด้านอารมณ์ (ชั่วขณะหนึ่ง) ซึ่งผู้นำที่มีชื่อเสียงทางนี้ คือ คาร์ล วิทเทเกอร์ เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ และ ในปี 1960 ถือเป็นช่วงเวลาที่ยิ่งใหญ่ โดย ซูซาน จอห์นสัน และเลสลี กรีนเบิร์ก ได้พัฒนาการให้คำปรึกษาแบบคู่ ซึ่งให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างคู่รักและสิ่งนี้คือสิ่งที่บ่งบอก ถึงคุณภาพของความสัมพันธ์คู่สมรส และช่วยสร้างข้อผูกมัดที่แน่นหนาในการดำเนินชีวิต

แนวคิดสำคัญ

แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงประสบการณ์ เน้นการเลือกวิธีการเข้าถึงความขัดแย้ง และรูปแบบพฤติกรรมของคู่สมรส ในการวางแผนการพัฒนาศักยภาพเชิงบวกให้กับสมาชิกครอบครัว นักจิตวิทยาเชิงประสบการณ์จะเน้นการจัดการกับปัจจุบันมากกว่าการค้นหาดีดี และ “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” ในการแสดงออกถึงสถานการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษายากแสบป็นเรื่องราวเชิงประสบการณ์ของตนเองที่ผ่านมา นักจิตวิทยาจะทำงานการปฏิริยาระหว่างสมาชิกในครอบครัวหรือระหว่างคู่สมรส ในการเผชิญหน้ากันในระหว่างการให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยในการเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านพฤติกรรมมากกว่ามุมมองทางด้านการตีความ คู่สมรสจะมีโอกาสเปิดเผยตัวเองสู่ความเป็นธรรมชาติ มีอิสรภาพในการแสดงออก และการพัฒนาความก้าวหน้าส่วนบุคคล ด้วยการมีประสบการณ์ร่วมกัน มากกว่าการใช้เทคนิค ซึ่งเหมาะสำหรับผู้รับคำปรึกษาทั้งรายบุคคล รายคู่สมรส และครอบครัว ขึ้นอยู่กับนักจิตวิทยา ซึ่งแต่ละกลยุทธ์จะส่งผลต่อคู่สมรสและครอบครัวในทิศทางแตกต่างกัน ถึงแม้ว่านักจิตวิทยาการให้ปรึกษาจะยึดถือหลักการทางปรัชญาร่วมกัน แต่ก็จะเลือกกลยุทธ์โดยพิจารณาจากความสามารถของมนุษย์ในด้านการเติมเต็มตนเอง ความเข้าใจและเข้าถึง ศักยภาพของตนเอง เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนชีวิตตนเอง และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง เป็นตัวของตัวเอง กำหนดชีวิตตัวเองได้ และมีเป้าหมายในชีวิต

เป้าหมายในการให้คำปรึกษา

1. การแสดงความรู้สึก (Expression of feeling) และการสื่อสารภายในครอบครัว
2. การพัฒนาตนเอง (Self-development) และมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น รู้จักการจัดการกับปัญหา
3. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) และการมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกที่เหมาะสมและรู้จักรับผิดชอบ
4. การเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และคู่สมรสสามารถเข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตนเอง

แนวทางการให้คำปรึกษา

แนวทางและรูปแบบการให้คำปรึกษา เน้นการเผชิญหน้าส่วนบุคคล เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในความเป็นจริง การรับรู้ต่อความรู้สึก การเข้าถึงความรู้สึก ผ่านลักษณะท่าทางของแต่ละฝ่าย

และเรียนรู้ไปตามธรรมชาติอย่างสร้างสรรค์ (โดยการจัดการเชิงประสบการณ์ที่ไม่นึกถึงเหตุผล) นำสู่เป้าหมายของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งถ้าการให้คำปรึกษานี้ประสบความสำเร็จ ผลลัพธ์ที่ได้จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการ ทั้งสำหรับผู้เข้าร่วมทุกคน ไม่ว่าจะเป็นผู้รับคำปรึกษา หรือนักบำบัด

หัวใจหลักของการให้คำปรึกษาเชิงประสบการณ์ คือ การพัฒนาทางอารมณ์ การคิดที่เป็นเหตุเป็นผล การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ และความไว้วางใจในการให้คำปรึกษา โดยผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกกระบวนการที่หลากหลายในการเข้าถึงความรู้สึก เรื่องราว ความคิด และประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งในกรณีการให้คำปรึกษาคู่สมรส แนวคิดนี้จะเน้นที่การปรับให้เข้าใจกัน และการตอบสนองต่อประเด็นสำคัญของทั้งสองฝ่าย โดยการช่วยให้คู่สมรสประสบความสำเร็จในด้านการแสดงทางอารมณ์ที่ยังยึดมั่นเขาทั้งสองไว้อยู่ เป็นต้น

ด้วยเหตุผลและข้อสนับสนุนในด้านการพัฒนาทางอารมณ์และสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส ทำให้ผู้วิจัยสนใจนำแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา มาใช้ร่วมกันในการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรส แนวคิดนี้มีทฤษฎีที่สอดคล้องกับการพัฒนาองค์ประกอบด้านอารมณ์ ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรส และความคาดหวังในชีวิตสมรส 2 ทฤษฎีดังนี้

1. แนวคิดรูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์
2. แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรสเน้นทางอารมณ์

2.3.1 รูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (SATIR)

รูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (The human validation process model) เป็นแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงประสบการณ์ ตามแนวคิดของซาเทียร์ (satir) ที่เน้นให้คู่สมรส และครอบครัวมีสุขภาวะที่ดี และสามารถแสดงศักยภาพของตนเองออกมาอย่างเต็มที่ มีการพัฒนารูปแบบการสื่อสารที่ชัดเจน สอดคล้อง แนวคิดนี้สามารถใช้ในการให้คำปรึกษา เพื่อรักษาสมาคมและบำรุงระบบครอบครัว สร้างความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง (Self esteem) ซึ่งเป็นความรู้สึกที่สำคัญ คู่สมรสคือส่วนหนึ่งของระบบที่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโมเดลนี้ เน้นที่การเปิดเผยตัวเอง ความรู้สึกที่ชัดเจน ผ่านการแสดงอารมณ์โดยตรง และเรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลงกฎต่างๆ สามารถจัดการกับความรู้สึกของตัวเองได้ (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230)

รูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (Human Validation Process) เป็นที่รู้จักในชื่อ โมเดลการสื่อสาร (Communication Model) โดย เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) ที่ให้ความสำคัญกับ มุมมององค์รวมในชีวิตสมรส และครอบครัวอย่างมาก และเป็นทฤษฎีที่มีบทบาทสูงมากในแวดวงของครอบครัวบำบัด และการให้คำปรึกษาครอบครัว

หลักการและแนวคิดสำคัญ

การพัฒนารูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ ซาเทียร์ เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีความมุ่งมั่นในการเติบโตและพัฒนาในแต่ละช่วงเวลา และแต่ละคนมีทรัพยากรสำคัญในตนเอง ที่สามารถนำมาเติมเต็มศักยภาพของตัวเองได้ โดยการเข้าถึงทรัพยากรเหล่านี้ และเรียนรู้ที่จะเสริมสร้าง ซาเทียร์ ยังได้แบ่งชี้ถึง 3 ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาของมนุษย์ ได้แก่

ปัจจัยที่ 1 ความสามารถที่มีตามพันธุกรรมที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ที่จะกำหนดศักยภาพทางด้านร่างกาย อารมณ์

ปัจจัยที่ 2 อิทธิพลในระยะยาว ที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้ที่ได้รับผ่านการเติบโต

ปัจจัยที่ 3 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ

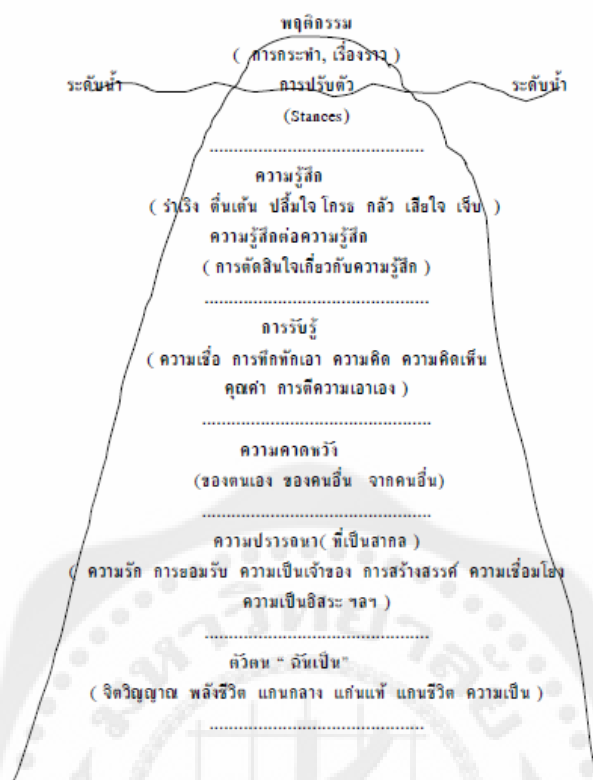
แนวคิดความเข้าใจเกี่ยวกับคน

ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับจิตใจคน มีความสำคัญมาก เพราะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา นำไปใช้เรียนรู้ พัฒนาตนเอง ในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ ซึ่งแนวคิดซาเทียร์ โมเดล (Satir Model) จะทำให้จิตใจของผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และคงอยู่ ต่อเนื่องยาวนาน แนวทางนี้มุ่งเน้นการพัฒนาและการให้คำปรึกษาที่มุ่งพัฒนาที่ต้นเหตุ ของพฤติกรรมที่แสดง ออกเพราะในความเป็นจริงแล้ว “อาการ และพฤติกรรม เป็นเพียงผลของปัญหา แต่ไม่ใช่สาเหตุของปัญหา” ดังนั้นหาเพียงแก้ไขเพียงปลายทาง แต่ต้นเหตุยังคงอยู่ หรือยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงก็ย่อมสร้างปัญหาใหม่ขึ้นมาได้อีกในอนาคต

แนวคิดทฤษฎีซาเทียร์โมเดล มีความเป็นรูปธรรมและเข้าใจง่าย ขณะเดียวกันมีความลึกซึ้งครบถ้วนเพียงพอที่จะใช้ในงานการให้คำปรึกษา ดังนี้ (นางพงา ลิ้มสุวรรณ. 2556: 23-33)

1. ภูเขาน้ำแข็ง (The personal Iceberg) ซาเทียร์ เปรียบเทียบคนๆหนึ่งเหมือนภูเขาน้ำแข็งจะมีส่วนที่โผล่พ้นผิวน้ำเพียงเล็กน้อย แต่ส่วนใหญ่อยู่ใต้น้ำทำให้มองไม่เห็นด้วยสายตา ส่วนเหนือน้ำแทนพฤติกรรมภายนอกมองเห็นได้ ส่วนใต้น้ำแทนจิตใจของคนที่เป็นนามธรรม ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา แต่ต้องใช้คำพูดคุ้ยซักถามเข้าใจ ส่วนเส้นระดับน้ำแทนการปรับตัวของคน ซึ่งบางครั้งก็อยู่ใต้น้ำ บางครั้งก็อยู่เหนือน้ำ เหมือนกับบางคนบางครั้งก็ปรับตัวด้วยการแสดงออกพฤติกรรม บางครั้งก็ปรับตัวด้วยการทำงานภายในจิตใจ

ชั้นต่างๆของภูเขาน้ำแข็ง ได้เรียงไว้อย่างเหมาะสมกับการทำงานของจิตใจ ตั้งแต่ขั้วล่างสุด ดังนี้ 1) พฤติกรรม (Action) 2) การรับมือกับปัญหา (Coping) 3) อารมณ์ ความรู้สึก (Feeling) 4) ความรู้สึกต่อความรู้สึก (Feeling About Feeling) 5) การรับรู้ มุมมองหรือการตีความ (Perception) 6) ความคาดหวัง หรือความต้องการ (Expectation) 7) ความปรารถนา (Yearning) 8) ตัวตน (Self)



ภาพประกอบ 18 ภูเขาน้ำแข็งของบุคคล

ที่มา: นางพาง ลิ้มสุวรรณ; และณรงค์ สุภัทรพันธุ์. (2546).

การเข้าใจคน คือ การมองบุคคลเพื่อที่จะเข้าใจเขาตามแนวคิดของซาเทียร์ จะอุปมาอุปไมย ว่าคนเราเปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ดังภาพภูเขาน้ำแข็งนี้ จะแบ่งประสบการณ์ ของบุคคล (The levels of Experience) ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับคนๆหนึ่ง จะเป็นความจริงกับสิ่งทีคนๆ นั้นรับรู้ซึ่ง สองสถานการณ์นี้อาจเหมือนหรือแตกต่างกันก็ได้ แต่คนเราส่วนใหญ่มักจะเล่าตามความรู้สึก หรือความคาดหวังของตนเอง ซาเทียร์มักพูดเสมอว่า “สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ปัญหาแต่วิธีการจัดการกับมันต่างหากที่เป็นปัญหา” หากเราสามารถช่วยให้ผู้มารับบริการเข้าใจ ความคิด ความคาดหวัง ความรู้สึกและความปรารถนาเล็กๆ ในใจของตนได้ ก็จะสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมในการให้คำปรึกษานั้น บางคนจะให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม บางคนเน้นที่ความรู้สึกเพียงอย่างเดียว โดยหวังว่าการเปลี่ยนแปลงเพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ทั้งระบบ แต่การให้คำปรึกษาแนวซาเทียร์จะเน้นที่การจัดการกับประสบการณ์ทุกๆขั้นที่เกิดขึ้นกับคนๆนั้น ซาเทียร์ได้แบ่งประสบการณ์ แต่ละขั้นก่อนที่รวมไปเป็นตัวตน (Self) ออกเป็น 6 ขั้นตอนด้วยกัน คือ (นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล. 2545; อ้างอิงจาก Satir et al., 1991)

1.1 พฤติกรรม (Behavior) คือ การกระทำ หรือเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งที่เขาแสดงออก ซึ่งเป็นส่วนที่โผล่พ้นน้ำโดยมีพฤติกรรมการปรับตัวเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่แสดงออกมา พฤติกรรม เป็นผลแสดงของสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของคนเรา และเป็นส่วนที่แสดงให้เห็นถึงความนับถือและความภาคภูมิใจในตัวของคนๆนั้น

1.2 ความรู้สึก และความรู้สึกต่อความรู้สึก (Feeling and Feeling about Feeling) คือความรู้สึกของเขาที่เกิดขึ้น เช่น สุข กุศลเพลิน มีความสุข ตื่นเต้น หลงใหล โกรธ เจ็บปวด กลัว เสียใจ เศร้า และความรู้สึกของเขาที่มีความรู้สึกต่างๆเหล่านี้เกิดขึ้นเช่น รู้สึกอาย รู้สึกผิดที่โกรธ ความรู้สึกที่เราให้ความสนใจที่จะบำบัดมักเป็นความรู้สึกที่รุนแรง เคยเกิดขึ้นมา แล้วในอดีตและถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้นอีก มีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการรับรู้และความคาดหวังอย่างมาก โดยเฉพาะความรู้สึกต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น และความรู้สึกที่พบได้บ่อยครั้งที่สุดก็คือ ความเจ็บปวด ความหวาดกลัว และความโกรธ โดยทั่วไปผู้หญิงมักจะรู้สึกถึงความเจ็บปวดและร้องไห้ออกมาได้ง่าย ส่วนผู้ชายมักมีอารมณ์โกรธต่อสิ่งต่างๆมากกว่าผู้หญิง แท้ที่จริง อารมณ์ทั้ง สองอย่าง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกเดียวกันแต่แสดงออกมาในทางตรงข้าม เหมือนกับหัวและก้อยที่อยู่ใต้อารมณ์เดียวกัน เราอาจใช้จุดอ่อนอันนี้ในการให้คำปรึกษารักษา เพราะจะเป็นการง่ายที่เราจะบำบัดรักษาผู้หญิงจากความรู้สึกเจ็บปวด และให้การให้คำปรึกษาผู้ชายโดยเริ่มจากอารมณ์โกรธ อย่างไรก็ตามเราก็ควรจัดการกับความความรู้สึกทั้งสองอย่าง

1.3 การรับรู้ (Perceptual) คือ สิ่งที่บุคคลเห็น คิด และเชื่อ รวมทั้งข้อสันนิษฐาน (Assumptions) สิ่งที่เรารับรู้ว่าเป็นจริงสำหรับเรา (Subjective Reality) ความคิด (Idea) และคุณค่าที่เราประเมิน ความเชื่อ ภาพลักษณ์ ทศนคติ ค่านิยมเหล่านี้เป็นสิ่งที่เป็นการรับรู้ หรือการรู้สึกนึกคิดทั้งสิ้น ซึ่งสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูกปลูกฝังมานานและยากต่อการเปลี่ยนแปลง แต่ละคนจะมีการรับรู้ในแต่ละสถานการณ์แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับความรู้พื้นฐานและมุมมองของคนๆ นั้น ซึ่งส่วนใหญ่คนเราจะมีความรู้และมุมมองของตนเองค่อนข้างจำกัด เช่น หากแม่บอกให้เราออกไปจากห้องขณะที่พ่อแม่จะพูดคุยกัน เราจะเข้าใจว่าพ่อแม่ไม่ต้องการหรือไม่รักเราแต่ในความเป็นจริงแล้ว พ่อและแม่เพียงแต่ต้องการความเป็นส่วนตัวเท่านั้น

1.4 ความคาดหวัง (Expectations) คือความต้องการ (Want) หรือความคาดหวังที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ความคาดหวังเป็นรูปแบบหนึ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงมาจากความปรารถนา ที่ได้รับแต่ไม่สมบูรณ์แบบในวัยเด็ก คนส่วนใหญ่คาดหวังให้คนอื่น ๆ หรือสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ตามความต้องการของตนคาดหวังให้มีความเสมอภาคเทียบเท่ากัน หากเราได้ประสบกับสิ่งที่เราคาดหวังเอาไว้ เราก็จะมีความสุขมากขึ้น และในทางกลับกันหากสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง เราก็จะเกิดความทุกข์ ซึ่งเราสามารถจัดการกับความไม่สมหวัง ได้โดยการยอมรับว่าเราอาจจะคาดหวังเอาไว้มากเกินไปและอาจจะต้องทิ้งความคาดหวังนั้นเสียแล้วหาทางเลือกอื่นๆที่จะช่วยเราประสบกับสิ่งที่เราปรารถนาหรือหวังเอาไว้

1.5 ความปรารถนา (Yearning) คือ สิ่งที่เราถวิลหาอันเป็นสากล (Universal Need) ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการเช่นความรัก การยอมรับ ความรู้สึกผูกพันเกี่ยวข้องกับผู้อื่น (Belonging) ความสร้างสรรค์ ความเกี่ยวเนื่อง (Connection) ความเป็นเสรี (Freedom) ชั้นความปรารถนา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสากล ใครๆ ทุกคนก็ต้องการ ได้แก่ ความต้องการความรักจากผู้อื่น ต้องการเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ต้องการความเชื่อถือ สามารถรักผู้อื่นได้และรักตนเองเป็น หากในวัยเด็ก ได้รับความรัก การยอมรับจากพ่อแม่อย่างเหมาะสมและเพียงพอแล้ว เมื่อโตขึ้นเขาจะเป็นคนที่ภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเอง สามารถรักคนอื่น ยอมรับคนอื่นได้และสามารถจัดการแก้ไขอุปสรรคให้ผ่านพ้นไปได้อย่างถูกวิธี

1.6 ตัวตน (Self) คือ ตัวตนของเขา (I am) ซึ่งเป็นจิตวิญญาณ พลังชีวิตสาระ แก่น (Core) ความมีอยู่ และสิ่งที่ตัวเรา “เป็น” (Being) การจัดการกับปัญหาเป็นกลไกป้องกันตัวเองเพื่อการอยู่รอด ภายใต้สภาวะการณ์ดังที่เรียดคนเราจะมียุทธวิธีการจัดการปัญหาแตกต่างกันออกไป ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้วิธีการจัดการกับปัญหามาเป็นเครื่องมือในการให้คำปรึกษาสามารถทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักได้ว่า เมื่อเกิดปัญหาขึ้นมา เขาใช้วิธีจัดการกับปัญหาอย่างไรบ้าง

การให้คำปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ ใช้แนวคิดในเชิงอุปมาอุปไมยจิตใจของคนเราเสมือนเป็นภูเขาน้ำแข็ง (Satir Personal Iceberg Metaphor) ร่วมกับการวิเคราะห์ท่าทีการสื่อสารหรือการปรับตัว ของผู้รับคำปรึกษา จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรู้จักและเข้าใจผู้รับคำปรึกษาได้เร็วและลึกในเวลาอันสั้นได้ ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาอาจต้องใช้เวลามากเป็นพิเศษ จึงจะเข้าถึงและสามารถช่วยให้เขามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ การเข้าใจในการอุปมา อุปไมยคนเป็นเสมือนภูเขาน้ำแข็ง การใช้คำถามเฉพาะที่ทำให้เข้าใจตนเอง (Process Questions) จะช่วยลดเวลาในการทำควมรู้จักและเข้าถึงผู้รับคำปรึกษา บางครั้งการทำควมรู้จักและเข้าถึงผู้รับคำปรึกษาเพียงครั้งเดียว ก็สามารถนำผู้ปรึกษาให้เข้าสู่กระบวนการภายในตัวเขาได้และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นได้ (Satir et al., 1991 อ้างถึงใน นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล, 2545)

การรับมือกับปัญหา (Stance)

การทำควมรู้จักเข้าถึงผู้รับการปรึกษา เป็นหลักการที่สำคัญและเป็นความจำเป็นในการรักษาโดยใช้แนวคิดของซาเทียร์ ในขณะที่แนวทางในการรักษารูปแบบอื่นๆ ใช้เรื่องของความสัมพันธ์ (Rapport) ซาเทียร์จะเน้นที่การทำควมรู้จักเข้าถึงผู้รับการปรึกษา (Making Contact) การทำควมรู้จักและเข้าถึง อาจเกิดขึ้นได้ภายใน 4 นาทีแรกของการพบกันเป็นครั้งแรก และสามารถคงอยู่ได้ตลอดการรักษา เพื่อให้การใช้เวลาในการรักษา เป็นไปอย่างเหมาะสมโดยการใช้นำแนวคิดในเชิงอุปมาอุปไมยจิตใจของคนเราเสมือนเป็นภูเขาน้ำแข็งร่วมกับการวิเคราะห์พฤติกรรม การปรับตัว ของผู้รับการปรึกษาช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถรู้จักและเข้าใจ ผู้รับคำปรึกษาได้เร็วและลึกในเวลาอันสั้นได้ โดยมีวิธีการดังนี้ (นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล: 2545)

1. ผู้รับการปรึกษาที่ใช้การสมยอม (Placating Stance) เป็นลักษณะของบุคคล ที่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับตนเอง แต่กลับไปใส่ใจให้ความสำคัญกับคนอื่น หรือสิ่งแวดลอมที่อยู่รอบข้างมากกว่าตนเอง มีลักษณะสมยอม ตามใจ เอาใจใส่คนอื่น ฟังฟัง ใจดีเกินไปอ่อนไหวต่อความรู้สึก

บุคคลประเภทนี้ มักจะพูดแต่เรื่องความรู้สึกของตน ดังนั้นการให้คำปรึกษาโดยแนวคิดของ ซาเทียร์ สำหรับบุคคลกลุ่มนี้ จึงมักเริ่มต้นจากให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกบ้างแล้ว เชื่อมโยงต่อไปยังขั้นอื่นๆต่อไปเช่น ความคาดหวังหรือการรับรู้ของเขาคือจะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึกของเขา

2. ผู้รับการปรึกษาที่ใช้การโทษผู้อื่น (Blaming Stance) เป็นลักษณะที่ตรงกันข้ามกับผู้ที่มีการปรับตัวแบบสมยอมคือให้ความสำคัญกับตนเองมากกว่าสิ่งอื่นใดลดความสำคัญของบุคคลอื่นและสิ่งแวดลอม มีลักษณะชอบตำหนิ ชอบแนะนำ ชอบตัดสินชอบควบคุม ชอบสั่ง

บุคคลประเภทนี้ มักมีความคาดหวังต่อตนเองหรือต่อบุคคลอื่นมากดังนั้นการให้คำปรึกษาโดยแนวคิดของซาเทียร์สำหรับบุคคลกลุ่มนี้ จะเข้าถึงได้โดยผ่านทางเรื่องความคาดหวัง (Expectations) ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และที่ผู้อื่นมีต่อตนก่อนเป็นขั้นแรก

3. ผู้รับการปรึกษาที่ใช้การใช้เหตุผล (Super Reasonable Stance) เป็นลักษณะ ของบุคคลเจ้าเหตุผล ให้ความสำคัญทางด้านของเหตุและผลมากกว่าความรู้สึกของตนเอง หรือของบุคคลอื่น มีลักษณะมีเหตุมีผล เยือกเย็น มีกรอบ มักไม่แสดงอารมณ์ จริงจังกับชีวิต ซึ่งพบว่า จะแตกต่างจากการปรับตัว แบบ 2 อย่าง ที่กล่าวมาบุคคลประเภทนี้ เน้นการใช้เหตุผลเป็นหลักโดยไม่ให้ความสำคัญกับความรู้สึกหรือความคาดหวังเลย ดังนั้นการให้คำปรึกษาควรใช้แนวคิดของซาเทียร์ สำหรับบุคคลกลุ่มนี้จำเป็นต้องถามในเรื่องของการรับรู้ เช่นในเรื่องของความเชื่อ ค่านิยม ความคิดภาพลักษณ์ ทัศนคติ ผู้รับคำปรึกษาก่อนเป็นครั้งแรก อย่างในกรณีของบุคคลที่มีลักษณะของการปรึกษาที่ใช้การใช้เหตุผล มักจะไม่สามารถบอกถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเขา (Body Sensation) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจว่าตอนนี้มีอะไร เกิดขึ้นกับร่างกายของตนเองเมื่อพูดถึงเรื่องนี้ เช่นผู้รับคำปรึกษาอาจจะบอกว่า ตอนนี้รู้สึกปวดตรงหัวใจ หรือมีการกำมือแน่น หรือหัวใจเต้นเร็วขึ้น กัดฟัน ฯลฯปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเหล่านี้จะสามารถ ทำให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง ได้ดีกว่าที่จะบอกความรู้สึกของตนเองออกมาตรงๆ โดยผ่านการรับรู้ที่ผู้รับการปรึกษาเห็น รับรู้ และเชื่อถือ

4. ผู้รับการปรึกษาที่ใช้การเฉยใจ หรือไม่อยู่กับร่องกับรอย (Irrelevant Stance) เป็นลักษณะของบุคคลที่ไม่ให้ความสำคัญต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดลอมที่อยู่รอบตัวมักเป็นพวกที่มีสมาธิสั้นอยู่ไม่นิ่ง แยกตัวเอง ไม่สนใจผู้อื่นหรือสิ่งรอบข้าง ดังนั้นกลุ่มนี้เวลาที่เราจะทำการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ จะเน้นให้ผู้รับคำปรึกษามีสมาธิก่อนเป็นอันดับแรกโดยการให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจสิ่งแวดลอมรอบข้าง เพื่อให้เขาเกิดสนใจ มีสมาธิตรงสิ่งรอบตัวเสียก่อน ซึ่งเรา

สามารถนำเทคนิคหรือการให้คำปรึกษาอย่างอื่นเข้ามาร่วมด้วย เช่น การใช้ศิลปะบำบัดสรุปได้ว่า กลุ่มที่เข้าถึงยาก อาจมี 3 ช่องทางที่ใช้ได้ในตอนเริ่มต้น คือ

- 4.1 ความรู้สึกภายในร่างกาย ให้ผู้รับการปรึกษาสัมผัสกับความรู้สึกภายในร่างกาย
- 4.2 การสัมผัสร่างกาย
- 4.3 การใช้กิจกรรมด้านกายภาพ โดยการเคลื่อนไหวร่างกาย

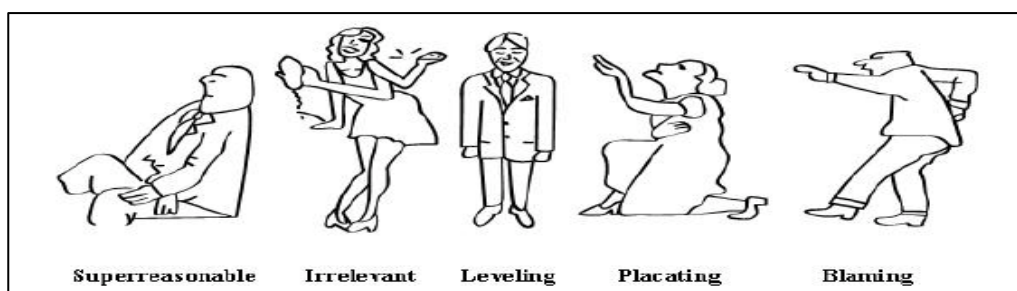
เมื่อทราบว่าเป็นแต่ละคนมีท่าทีการสื่อสารหรือมีวิธีการ จัดการกับปัญหาของแต่ละคนแตกต่างกันอย่างไร แล้วผู้ให้การปรึกษาจะสามารถนำวิธีการจัดการกับปัญหาของแต่ละบุคคล มาเป็นเครื่องมือหนึ่งในการให้คำปรึกษาได้อย่างไร ก็จะสามารถทำให้การให้คำปรึกษาจนได้ผลลัพธ์ คือ เกิดความสอดคล้องกลมกลืนขึ้นในตัวผู้รับการปรึกษา นั่นคือ ผู้รับการปรึกษามีความกลมกลืนระหว่าง พฤติกรรมและสิ่งที่อยู่ลึกในจิตใจ สลายความขัดแย้งระหว่างผู้รับคำปรึกษา / บุคคลอื่น / สิ่งแวดล้อมทุกอย่างไปด้วยกันอย่างกลมกลืนกัน (Congruence with Other and Context) ทั้งนี้ ผู้รักษาอาจต้องใช้เวลาเป็นพิเศษ จึงจะเข้าถึงและสามารถช่วยให้เขามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้

การรับมือกับปัญหา 4 เป็นการสื่อสาร การปรับตัว หรือการรับมือที่ไม่สอดคล้องกลมกลืน และมักจะเกิดขึ้นเมื่อคนนั้นอยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่เครียด รู้สึกถูกคุกคาม ทำให้ต้องปกป้องตนเอง เพื่อเอาตัวรอด หลีกเลี่ยงการถูกปฏิเสธ และการปกป้อง รักษาความสัมพันธ์ไว้ คนที่แสดงทั้ง 4 แบบนี้ เพราะความรู้สึกตัวเองนั้นด้อยค่า การสื่อสารสัมพันธ์แบบนี้ ทำให้เกิดภาวะเก็บกด และโหยหาการได้รับการตอบสนอง ในระยะยาวจะรู้สึกหมดพลัง และมีผลต่ออาการทางด้านร่างกายและจิตใจ

รูปแบบความสัมพันธ์ที่ไม่สอดคล้องกลมกลืนเหล่านี้ เกิดจากการเรียนรู้ตั้งแต่เยาว์วัย เพื่อให้ได้รับความรัก การยอมรับ หรือการยืนยันคุณค่า ของตัวเราเอง ซึ่งในวัยเด็ก เด็กจะเรียนรู้จากผู้ใหญ่ในบ้านที่สื่อสารกันอย่างไม่สอดคล้องกลมกลืน เช่น แม่หน้าเศร้าที่รู้ว่าพ่อตกงาน พอถูกถามว่าแม่เป็นไร แม่ก็จะตอบว่า แม่ไม่เป็นไร สบายดี เป็นต้น

สอดคล้องกลมกลืน (Congruent) เป็นเป้าหมายสำคัญ มีลักษณะที่ยอมรับตนเอง ผู้อื่น และสิ่งต่างๆในโลกเท่าๆกัน และไม่ใช้ท่าทีการสื่อสารตามแนวทางทั้ง 4 ลักษณะที่กล่าวมา ท่าทีการสื่อสารจะแสดงออกในทำนองสบายๆ มั่นคง ผ่อนคลาย

เพื่อให้สามารถเข้าใจเห็นชัดได้ยิ่งขึ้น ซาเทียร์ได้ประดิษฐ์เป็นท่าทางที่ใช้แสดงออกทางร่างกาย เพราะทุกครั้งที่เราสื่อสารจะประกอบไปด้วย 2 ส่วนคือ 1. ภาษาพูด 2. ภาษากาย คือ สีหน้า แววตา ความตึงของกล้ามเนื้อ ท่าทางที่ซาเทียร์คิดขึ้นจะมีความเหนือจริงเล็กน้อยเพื่อให้สามารถสัมผัสได้จริงๆ ว่าผู้ที่ใช้กลไกเหล่านี้รู้สึกอย่างไรผ่านทางร่างกายตนเอง (นงพงา ลิ้มสุวรรณ. 2556: 11-12) ดังนี้

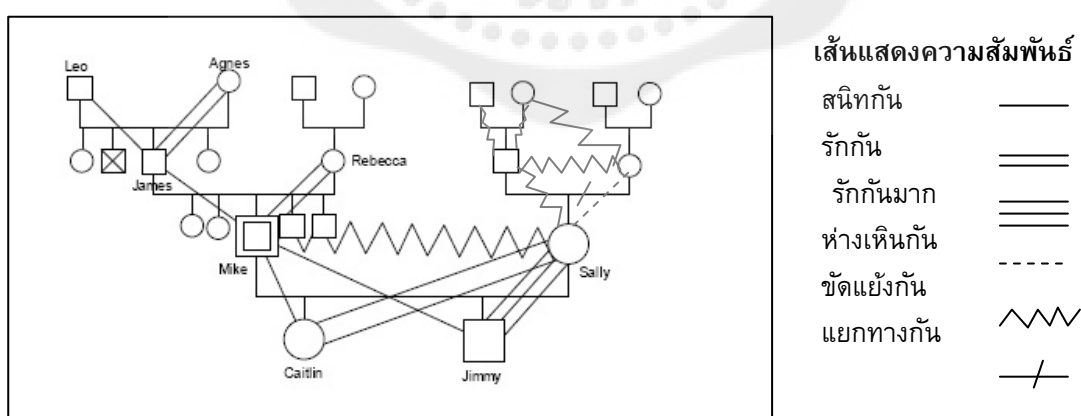


ภาพประกอบ 19 แสดงท่าทางที่ใช้แสดงออกทางร่างกาย (Lavelda J Naylor. 2014: Online)

แผนภูมิครอบครัว (Family Map)

แผนภูมิครอบครัว คือ การนำบุคคลในครอบครัว ของผู้รับคำปรึกษา ที่ต้องการพัฒนาตนเองมาเขียนลงในกระดาษ เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน ว่าครอบครัวมีใครบ้าง เรียงลำดับอย่างไร เป็นผู้ชายหรือผู้หญิงกี่คน เพื่อให้เห็นสิ่งต่างๆในครอบครัว รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว การปรับตัวและรับมือต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในจิตใจ การเรียนรู้และการเอาแบบอย่างพ่อแม่ของลูกๆ ว่าเหมือนใคร ในเรื่องใดบ้าง และข้อมูลอื่นๆที่จำเป็นต่อการให้คำปรึกษา

แผนภูมิครอบครัวเป็นเครื่องมืออย่างดีที่ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ของตัวผู้รับคำปรึกษา ที่มีมาตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน ในบริบทครอบครัวของเขา ช่วยให้เขาเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่นๆในครอบครัว และเป็นข้อมูลพื้นฐานที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำไปช่วยสะสางปมที่ค้างคาใจ เป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาจิตใจ ดังตัวอย่างนี้



ภาพประกอบ 20 แผนภูมิแสดงความสัมพันธ์ครอบครัว (Kathleen Galvin. 2010: Online)

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการแต่ละบุคคล (Individual Growth and Development) ชะเทียร์ เชื่อว่า ทุกคนพยายามอย่างที่สุด เพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนา ซึ่งแต่ละคนจะได้มาจากพันธุกรรมและการอบรมเลี้ยงดู องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาของบุคคล ได้แก่ สิ่งที่ได้มาจากพันธุกรรม (Genetic Endowment) จะเป็นตัวกำหนดความสามารถทางด้านร่างกาย ความต้องการทางด้านอารมณ์ และภาวะทางด้านจิตใจที่เปลี่ยนง่าย ชีโมโห หุนหันพลันแล่น ผลของการเรียนรู้ เป็นความรู้ที่ได้เรียนมาในทุกขั้นตอนของการเจริญเติบโต โดยสะสมมาตั้งแต่เกิด ชะเทียร์ให้ความสำคัญประสบการณ์ที่ลูกได้รับจากพ่อแม่ จะส่งผลต่อลูก หรือมีความสำคัญต่อความเป็นตัวของตัวเอง ความมีคุณค่า ความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งปฏิสัมพันธ์ ระหว่าง พ่อ แม่ ลูก จะมีทั้งที่สร้างสรรค์ หรือทำลาย ชะเทียร์ เชื่อว่า ความมีคุณค่าในตนเองสูง เป็นรากฐานที่สำคัญที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพแข็งแรงและสุขภาพจิตของครอบครัวดี

แนวทางการให้คำปรึกษา

แนวทางการให้คำปรึกษาเชิงประสบการณ์ ตามแนวคิดทฤษฎีการพัฒนารูปแบบ กระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ เชื่อว่าทุกคนมีทรัพยากรที่สำคัญสำหรับการเติบโตทางจิตใจ ในด้านบวก ในการสร้างศักยภาพ การสร้างความภูมิใจในตัวเอง การสร้างคุณค่าในตัวเอง จะทำให้เกิดความตระหนักรู้และแก้ไขข้อผิดพลาดในการสื่อสารในครอบครัวได้ แนวคิดทฤษฎีนี้ได้พยายามที่จะช่วยให้สมาชิกครอบครัวแต่ละคน ได้พัฒนา “*ความอยู่ดีมีสุข*” (Wellness) และได้กลายเป็นสิ่งที่สมบูรณ์ (Whole) เท่าที่จะเป็นไปได้ การประสบความสำเร็จขึ้นอยู่กับ ความยืดหยุ่นของครอบครัว และสมาชิกครอบครัวจะค้นพบแนวทางการแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งมีแนวทางดังนี้ (Goldenberg; & Goldenberg. 2008)

1. **การประเมิน** การประเมินอย่างเป็นทางการ หรือ การเจาะจงกับปัญหา สำหรับการปรับปรุงการสื่อสารในครอบครัวให้ชัดเจน การทำความเข้าใจในการวิเคราะห์ลักษณะของครอบครัว จากความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก แนวคิดนี้จะเน้นการสื่อสารอย่างเหมาะสม และลงรอย ซึ่งจะช่วยให้การฟื้นฟูความสัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามารถในการติดต่อ และยอมรับกับสิ่งที่คู่สมรสรู้สึกจริงๆ ดังนั้นแนวคิดนี้จึงสามารถช่วยให้คู่สมรสและครอบครัว สร้างความเข้าใจในคุณค่าของตัวเอง การให้คำปรึกษาได้เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาเลือก และนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านความสัมพันธ์

2. **บทบาทครอบครัวและการสื่อสาร** หากบุคคลกำลังอยู่ในบุคลิกลักษณะ การสื่อสารที่ อ้อมค้อม ไม่ชัดเจน ไม่สมบูรณ์ ไม่ถูกต้อง บิดเบี้ยวไป ไม่เหมาะสม (Dysfunctional communication) แสดงว่าบุคคลกำลังจัดการกับความเครียด และเป็นเงื่อนไขที่มีความสัมพันธ์กับการสื่อสาร มีอยู่ 5 รูปแบบ โดยแบ่งออกเป็นแบบไม่สอดคล้อง 4 รูปแบบ ได้แก่ 1) แบบเจ้ากี้เจ้าการ 2) แบบเจ้าเหตุผล 3) แบบเฉยใจ 4) แบบยอม และ แบบสอดคล้องหรือการแสดงออกที่แท้จริง แนวทางการในการให้คำปรึกษาจะเปิดโอกาสให้ครอบครัวแสดงรูปแบบการสื่อสารที่แท้จริงใน

ครอบครัวออกมา แทนที่การสื่อสารที่ผิดปรกติในครอบครัว คู่สมรสจะเรียนรู้การรับผิดชอบในการสื่อสาร การสื่อสารจากความรู้สึกภายในที่ชัดเจน และเหมาะสม (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230; citing Satir. 2000)

3. รูปแบบเมล็ดพันธุ์ หรือรูปแบบของโอกาสได้รับรางวัล (Treat and Reward) แนวคิดของซาเทียร์นี้ นำเสนอถึงระบบการแบ่งลำดับชั้น ซึ่งมีอิทธิพลต่อบุคคลเป็นกฎเกณฑ์ที่ถูกคาดหวังหาและผลของการไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ก็คือ ความรู้สึกผิด กลัว หรือการไม่ได้รับการยอมรับในสังคม เป็นตัวกระตุ้น เป็นต้น เหล่านี้เป็น “สถานการณ์เป็นคน” (Personhood) มากกว่าบุคลิกภาพ แนวคิดนี้เชื่อว่า ทุกคนเกิดขึ้นมากับศักยภาพซึ่งอาจเติบโตได้ รูปแบบต่างๆไม่ว่าบทบาทความเป็นลูก พ่อแม่ หรือบทบาททางอาชีพ เช่น หมอ ไม่ใช่สถานะรูปแบบที่ถาวร ซึ่งสามารถเกิดการเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงชีวิต ซาเทียร์ ยืนยันว่า การเพาะเมล็ดพันธุ์ หรือ ต้นกล้าในสภาพที่เหมาะสม จะนำไปสู่การพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีเหตุผลดีได้

4. การสร้างระบบครอบครัวใหม่ (Family Reconstruction) รูปแบบการให้คำปรึกษาที่แนะนำให้ผู้รับคำปรึกษาปลดลือรูปแบบการทำงานในครอบครัวที่ไม่ปกติ ซึ่งมีการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตาล (Gatalt) ในการนำเข้าสู่ประสบการณ์ จินตนาการ โดยแสดงผ่านบทบาทและปฏิมากรรมครอบครัว ที่สมาชิกได้แสดงลักษณะทางกายภาพเป็นรูปร่างบุคลิกลักษณะท่าทางที่แสดงเป็นสัญลักษณ์ ตามความคิดเห็นด้านความสัมพันธ์ของครอบครัว ณ เวลาหนึ่ง ซึ่งแนวคิดนี้จะแสดงให้เห็นถึงกฎครอบครัว ทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดการทำความเข้าใจใหม่ ซึ่งทำให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงในระดับการทำความเข้าใจแบบหยั่งลึก ทั้งระดับความรู้สึกและความเชื่อ ทฤษฎีนี้เชื่อในความดีงามและความสามารถของมนุษย์ มนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางดีงามได้เสมอ และการประเมินตามแนวคิดนี้จะสนับสนุนให้คู่สมรสมองเห็นทรัพยากรที่มีอยู่ในคู่สมรสและตนเองในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพและความสุขในระยะยาว (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230; cutting Nerin,1989)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (Process of Satir Therapy)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามแนวคิดของซาเทียร์ (นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล. 2545 อ้างอิงจาก Satir et al., 1991) แบ่งขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นขั้นๆ สรุปได้ดังนี้

1. การเตรียมตัวของผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้ให้คำปรึกษาทั้งภายนอกและภายใน (Prepare yourself) ก่อนที่จะเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับครอบครัว ควรมีการเตรียมตัวผู้ให้คำปรึกษาก่อน เช่น การสำรวจเขาน้ำแข็ง ของตนเองว่าเป็นอย่างไร เพื่อให้มีความสอดคล้องกลมกลืนเสียก่อนหลังจากนั้น จึงจะถึงขั้นตอนของการเริ่มเข้าสู่การทำความรู้จักกับผู้รับคำปรึกษา

2. การเริ่มสัมผัสกับครอบครัว (Make Contact) เป็นการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา เกิดความผ่อนคลาย เกิดความไว้วางใจ และเป็นการแสดงว่าผู้ให้คำปรึกษาให้ความสำคัญกับคนทุกคนไม่ใช่เฉพาะกับปัญหาของ ผู้รับคำปรึกษาเท่านั้นโดยใช้เวลา 2-3 นาที

สร้างความคุ้นเคย ใช้ภาษา จังหวะและน้ำเสียงแบบเดียวกับผู้รับคำปรึกษาอบรม เปิดเผยแสดงความจริงใจ ให้น่าเชื่อถือ สร้างความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน และบรรยากาศที่ปลอดภัย

3. กำหนดเป้าหมาย (Set Goals) ตั้งเป้าหมายว่าในการพูดคุยในครั้งนี้ผู้รับคำปรึกษาต้องการอะไร / คาดหวังอะไร ในการมาในครั้งนี้ / ต้องการเปลี่ยนแปลงอะไร ซึ่งในการตั้งเป้าหมายเน้นในทางที่ดี (Positive) ซึ่งในการตั้ง เป้าหมายในการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาก็มีเป้าหมายในการให้คำปรึกษาในครั้งนั้น ส่วนผู้รับคำปรึกษาก็จะต้องมีการตั้งเป้าหมายกับการมารับคำปรึกษาในครั้งนั้นว่าต้องการอะไรถามเกี่ยวกับความหวังและความปรารถนาของแต่ละคน สร้างความคาดหวังที่ดีขึ้น และถามว่าผู้ให้คำปรึกษา จะช่วยเขาได้ อย่างไรบ้าง

4. รับฟังปัญหา (Problem) โดยการ

4.1 สألว่า ปัญหาใดเป็นปัญหาที่แท้จริงของครอบครัวและการจัดการ(Coping) ของผู้รับคำปรึกษาหรือผู้รับคำปรึกษาว่าเป็นอย่างไร

4.2 ใช้ภูเขาน้ำแข็งสألว่าปัญหาเป็นอย่างไร

4.3 ยอมรับเหตุผลของตัวบุคคล (Person) ไม่ใช่แต่สถานการณ์

4.4 ปรับเปลี่ยนจากปัญหาเป็นโอกาสสำหรับการเติบโต

4.5 เปลี่ยนคำพูดในทางลบ เป็นเป้าหมายในทางบวกการฟังเรื่องราวหรือปัญหาของผู้รับคำปรึกษาน้อยๆ ตัดเรื่องให้สั้นลง เน้นไปที่ภูเขาน้ำแข็งของผู้รับคำปรึกษา (ความรู้สึก/ความคาดหวัง/การรับรู้/ความปรารถนา/ตัวตน) ว่าตอนนี้เกิดอะไรขึ้นใน ภูเขาน้ำแข็งของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาแสดงความสนใจไปที่ตัวผู้รับคำปรึกษา ไม่ใช่สนใจกับสถานการณ์หรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้น

5. การสำรวจภายในจิตใจ (Explore) ตลอดจนการสนทนาให้ประเมินไปด้วยว่า

5.1 ผู้ป่วยใช้กลไกในการปรับตัวอย่างไร

5.2 ตรวจสอบความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงของสมาชิก

5.3 ใช้คำถามถึงกระบวนการในการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง

5.4 หาความไม่สมหวัง และความปรารถนา

สรุป คือการสำรวจตนเองว่า เกิดอะไรขึ้นในจิตใจของเขา ดังนั้นการที่เราจะรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นในภูเขาน้ำแข็งของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องมีการที่จะซักถาม เพื่อให้ได้สิ่งที่ตัวเองต้องการออกมาจากภายในจิตใจของผู้รับคำปรึกษา

6. การสร้างพันธะสัญญา (Commitment)

ร่วมกันสร้างจุดมุ่งเน้นในการให้คำปรึกษา และให้สมาชิกแต่ละคนมีพันธะสัญญา ที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลง หากผู้รับคำปรึกษาต้องการเปลี่ยนแปลงก็จะเริ่มการให้คำปรึกษา แต่ถ้าไม่มีการตกลงที่จะเปลี่ยนแปลงอะไร ผู้ให้คำปรึกษาก็สามารถพูดคุยธรรมดา และไม่มีการให้คำปรึกษาเกิดขึ้น

7. การเปลี่ยนแปลง (Change)

การเปลี่ยนแปลงผลกระทบที่มีต่อผู้รับคำปรึกษา เปลี่ยนแปลงปัญหาให้กลายเป็นเป้าหมายชัดเจนในเชิงบวก โดยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตั้งแต่เริ่มแรกว่าอาจจะมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมได้เมื่อจบกระบวนการให้คำปรึกษา (อาจจะไม่พบว่ามีเปลี่ยนแปลงเสมอไป) โดยใช้เทคนิคต่างๆ ในขั้นตอนนี้อาจต้องให้ผู้ปวยระลึกถึงประสบการณ์ (Experiential) แล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ผู้รับคำปรึกษาอาจมีประสบการณ์โดยตรงด้วยตนเอง (DirectExperiential)

8. การตอกย้ำ (Anchoring)

การตอกย้ำ หลังมีการทำการเปลี่ยนแปลงนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้สมาชิกทุกคน มีพันธะสัญญา ที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงและทำให้เขาเข้าถึงบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา มีการใช้คำถามเฉพาะที่ทำให้เขาใจตนเองเช่น

- 8.1 เกิดอะไรขึ้นความโกรธของคุณยังมีอยู่ไหม (ความรู้สึก)
- 8.2 คุณมองตนเองอย่างไรในขณะนี้ (การรับรู้)
- 8.3 ความคาดหวังของคุณเป็นอย่างไรบ้างในตอนนี (ความคาดหวัง)
- 8.4 ความสัมพันธ์ของคุณกับคุณแม่จะเป็นอย่างไรต่อไป (ความปรารถนา)

มองหาจุดอ่อนจุดแข็ง ที่น่านิยมหรือน่านับถือ ของสมาชิกแต่ละคน คนละ 1 อย่าง และทำให้เห็นว่าเขามีทรัพยากรที่มีอยู่ในตนเองทั้งภายนอกและภายในที่จะสามารถช่วยเขาได้

9. การทบทวน (Feedback)

การทบทวนเกี่ยวกับการให้ความหวัง ก่อนจบการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ และรับคำติชมจากผู้มีส่วนร่วมอาจเป็นการสอนให้เกิดการเรียนรู้ในการให้คำปรึกษา

10. การยุติการให้คำปรึกษา (Closure)

ก่อนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะยุติการให้คำปรึกษาก่อนยุติอาจสำรวจว่าผู้รับคำปรึกษายังต้องการจะพูดคุยอะไรอีกไหม โดยใช้คำถาม เช่น “ยังมีอะไรที่เราต้องพูดในวันนี้อีกไหม” “เราจบการสนทนาในวันนี้แล้วได้ไหม”

11. การให้การบ้าน (Home work)

อาจให้การบ้านและนัดครั้งต่อไป ในการให้การบ้านผู้รับคำปรึกษาได้ทำในขณะที่อยู่ที่บ้าน หรืออยู่ในสถานการณ์นั้น การให้การบ้าน ขึ้นอยู่กับว่าในครั้งนั้นเกี่ยวกับเรื่องอะไร การให้การบ้านไม่ควรให้มากเกินไป

การเปลี่ยนแปลงความคาดหวัง (Changing Unmet Expectation)

มนุษย์ทุกคนมีความคาดหวัง ความต้องการ ความอยากได้เป็นธรรมดา เมื่อคนเราผิดหวัง หรือสิ่งต่างๆ ที่ต้องการไม่เป็นไปตามใจอยาก คนเรามากจะเกิดปฏิกิริยาในทางลบ คนที่มารับการรักษาจำนวนหนึ่งจะยึดมั่นกับความไม่สมหวังและปฏิกิริยาที่เกิดตามมา

ซาเทียร์กล่าวถึงถึงความคาดหวังในการให้คำปรึกษา 3 แบบ คือ (Satir; et. al. 1991)

1. ความคาดหวังที่มีต่อตัวเอง
2. ความคาดหวังที่มีกับคนอื่น ๆ
3. ความคาดหวังของคนอื่นที่มีต่อเรา

ตั้งแต่วัยเด็ก เราต้องจัดการกับความคาดหวังหรือความต้องการของตนทุกวันในชีวิตทั่วไป ความคาดหวังจะถูกจัดการด้วยวิธีที่เหมาะสม (Healthy Satisfactory Way) ความไม่สมหวังจะแสดงออกมาเป็นความรู้สึกผิดหวัง เศร้า โกรธ หรือแค้นกระทั่งแสดงออกมาเป็น ความรู้สึกที่ตัวเองไร้ความสามารถที่จะช่วยตัวเอง และรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า คนที่มารับการรักษาจะนำความรู้สึกต่างๆ นี้เข้ามาสู่ ชั่วโมงการรักษา แต่การรักษาแบบเดิมๆ ที่ใช้กันอยู่ใช้เวลาในการรักษามากมายชั่วโมงแล้ว ชั่วโมงเล่า ในการสำรวจและทำให้เกิดความรู้สึกเหล่านี้ซ้ำๆ โดยไม่ได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างมาก ก็แค่ทำให้ความรุนแรงของความรู้สึกเหล่านี้ลดลง

ตามแนวคิดของซาเทียร์ ใช้การให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดประสบการณ์ตรงกับความรู้สึกเหล่านี้ เกิดที่ขึ้น และเผชิญหน้ากับความไม่สมหวังแล้วแก้ไขให้ตกไป (Resolve) ด้วยวิธีที่ทำให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนของจิตใจภายใน และกับคนอื่น ๆ (ภายนอก) แทนที่จะทำเพิกเฉยกับความไม่สมหวัง หรือมีปฏิกิริยาเป็นความรู้สึกต่างๆ เช่น โกรธ โทษคนอื่นที่ไม่ตอบสนองความคาดหวังของตน มีทางเลือกในแนวบวก 5 ทาง ที่สามารถใช้ช่วยให้ผู้มารับบริการรักษาจากเราจัดการกับความผิดหวังของเขา (ผู้รับคำปรึกษา) โดยการ (Satir et al., 1991)

1. ละทิ้งความคาดหวังนั้นๆ การละทิ้งสิ่งที่เขาต้องการมักกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกสูญเสีย เขาจะสามารถรับได้โดยการยอมรับตัวเองและยอมรับเหตุการณ์ แม้จะไม่ชอบก็ตาม และโดยการชื่นชมสิ่งที่เขามีและสิ่งที่เขาเป็น ขบวนการนี้จะใช้ได้ผลดี ถ้าทำแบบให้ประสบการณ์ภายในตัว

2. หาทางเลือกใหม่ หาสิ่งทดแทนในเมื่อสิ่งที่ต้องการซึ่งอาจเป็นเรื่องในอดีตหรือปัจจุบัน นั้น ไม่มีทางเป็นไปได้เราควรสนับสนุนให้เขาลองสำรวจดูว่าจะมีอะไรมาทดแทนกันได้ ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้ได้ดีในชีวิตประจำวัน

3. ให้ยอมรับกับผลที่จะยึดมั่นกับความคาดหวังต่อไป ถ้าเขาไม่ยอมละทิ้งความคาดหวังนั้นๆ ผู้ให้คำปรึกษา ต้องชี้ให้เห็นว่าเขาต้องแลกด้วยอะไร (ราคาที่ต่อจ่าย) ให้ช่วยเขาสำรวจและยอมรับผลอันนั้นที่จะเกิดกับตัวเองและอาจเกิดกับคนอื่นด้วย โดยที่เราไม่ไปบังคับให้เขาเปลี่ยน / ถ้าเขาไม่เปลี่ยน ไม่ควรติเตียนหรือผลักดันแต่ให้เคารพในการตัดสินใจของเขา แม้เราจะไม่เห็นด้วยก็ตาม แต่มักพบว่าเมื่อเขารู้ถึงผลของการไม่ละทิ้งความคาดหวังแล้วเขามักยินดียที่จะละทิ้งมันในการ

รักษาครั้งต่อไป พร้อมกับที่เราต้องช่วยเขาเรื่องความรู้สึกผิดหวังสูญเสีย เจ็บปวด และความโกรธ และหาทางที่เหมาะสมกว่าที่จะตอบสนองความต้องการทางจิตใจของตน

4. ตอบสนองความปรารถนาปกติแล้วความคาดหวัง หรือความต้องการของคนมักเป็นเรื่องเฉพาะของตัวเขาและมีความเฉพาะเจาะจงตามเหตุการณ์เท่านั้น ถ้าเราช่วยให้เขารู้ถึงความปรารถนาที่อยู่ลึกกว่า เช่นความปรารถนา ความรัก การยอมรับ ความรู้สึกมั่นคง ความเป็นอิสระ แล้วช่วยให้เขาหาทางตอบสนองต่อความปรารถนาเหล่านั้นอย่างเหมาะสม เขามักจะละทิ้งความไม่สมหวังได้ ตัวอย่างเช่น “ฉันต้องการและคาดหวังให้ปีเตอร์เห็นด้วยและยอมรับ” เมื่อรู้สึกถึงลงไปว่าเกิดจากความโหยหาปรารถนาการยอมรับ ก็สามารถหาได้จากคนอื่น ๆ ถ้าไม่ได้จากปีเตอร์ และยังหาได้จากการยอมรับตนเอง ซึ่งจะเป็นการแสดงให้เห็นถึงแนวความคิดเรื่องการตอบสนองต่อความปรารถนา

5. ช่วยให้สมหวังคนที่มาขอรับการปรึกษา มักต้องการความช่วยเหลือจากเรา เพื่อให้เขามีความเชื่อมั่นในตัวเองหรือแก้ความเชื่อเก่า ๆ ของเขา เช่น “ฉันแก่เกินจะกลับไปเรียนแล้ว” เราสามารถช่วยให้เขาตอบสนองความต้องการที่เป็นไปได้ของเขาได้ ตามแนวคิดของซาเทียร์พบว่า การแก้ไขความไม่สมหวังโดยให้เขาเกิดมีประสบการณ์ ภายในตนเองจะให้ผลเร็ว และช่วยให้เขารับผิดชอบต่อชีวิตของเขาเองมากขึ้น (นวนันท ปิยะวัฒน์กุล. 2545)

ขั้นตอนสำหรับการแก้ความไม่สมหวัง (Unmet Expectation) ณรงค์ สุภัทรพันธุ์ และนางพาง ลิ้มสุวรรณ (2546) ได้สรุปตามแนวคิดของซาเทียร์ไว้ดังนี้ คือ

1. ทำให้เห็น (Surface) ความไม่สมหวังโดยดูที่ความรู้สึกผิดหวัง ความไม่พอใจ ความโกรธของเขา

2. สำรวจผลกระทบของความไม่สมหวังที่มีต่อระดับต่างๆของภูเขาน้ำแข็ง
3. ตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงผลกระทบ
4. สำรวจว่าวิธีไหนใน 5 วิธี ที่เหมาะ ที่จะช่วยแก้ความผิดหวัง
5. ให้เขาเป็นคนตัดสินใจว่าวิธีไหนเหมาะ แล้วเราช่วยเขาหาวิธีปฏิบัติ
6. เริ่มลงมือตามแผนการเปลี่ยนแปลง
7. ขณะทำการเปลี่ยนแปลง ตรวจสอบว่ามีอะไรเป็นอุปสรรค
8. ช่วยให้เอาชนะอุปสรรค หรือจุดติดขัด หรือผลตอบแทนทางลบจากความไม่สมหวัง
9. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทุกระดับของภูเขาน้ำแข็งของบุคคล
10. ยึดตรึงการเปลี่ยนแปลงให้มั่นคง
11. ทบทวน ยอมรับ และชื่นชม กับผลที่เกิดขึ้น

เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2547: 25-26) กล่าวว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษา ที่เน้นประสบการณ์นิยมและมนุษยนิยม มีดังนี้

1. เพื่อพัฒนาให้บุคคลมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น มีความหวังในชีวิต เรียนรู้ พัฒนาทักษะ และกระบวนการในการเผชิญปัญหา สามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสมและรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเลือกและผลที่จะเกิดขึ้นตามมา

2. เพื่อช่วยให้แต่ละบุคคลได้พัฒนาตนเอง มีเหตุผลเหนืออารมณ์ ปรับปรุงและพัฒนาการสื่อสารที่ชัดเจน ตรงไปตรงมา และสอดคล้องกับสภาพการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น เรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหา มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความอดทน อดกลั้น มีความภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้นและรู้สึกว่าชีวิตนี้มีคุณค่า

เทคนิคการให้คำปรึกษา

คาร์สัน; เลน; และจูดิธ (Carlson; Len; & Judith, 1997: 50-51) กล่าวถึงการใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาคู่สมรสและครอบครัวของซาเทียร์ ซึ่งมีการใช้กิจกรรมเป็นเทคนิคการให้คำปรึกษาดังนี้

1. ลำดับเหตุการณ์จริงในชีวิตครอบครัว (Family-Life Facet Chronology) โดยให้คู่สมรสจะสัมภาษณ์เรื่องราวต่างๆ เหตุการณ์สำคัญๆในชีวิตของคู่สมรส และสัมภาษณ์ประวัติครอบครัว ตั้งแต่รุ่น ปู่ย่าตายาย บิดามารดา จนถึงรุ่นปัจจุบัน เพื่อทำความเข้าใจเรื่องราวของพัฒนาการครอบครัว ซึ่งจะช่วยให้คู่สมรสเข้าใจเรื่องราวต่างๆได้ดีขึ้น รวมทั้งได้รับรู้และเข้าใจอดีตที่ส่งผลต่อตนเองและครอบครัวในปัจจุบัน

2. เทคนิคการยืนยันตนเองว่าฉัน ('I' Statement) โดยสนับสนุนให้คู่สมรสได้แสดงความรู้สึกของตนเอง โดยใช้คำว่า “ฉัน” เช่น “ฉันรู้สึกสับสน” เป็นการฝึกและพัฒนาผู้รับคำปรึกษาให้ใช้สรรพนามคำว่า “ฉัน” เช่น

3. เทคนิคการอุปมาอุปไมย (Metaphor) โดยการใช้คำที่พูดแทนความคิด และความคิดนั้นก็จะสามารถที่จะวิเคราะห์คำอุปมาอุปไมยนั้นได้ เช่น ซาเทียร์ใช้คำว่าผลิบาน (Pod) เพื่อเปรียบเทียบกับคนที่มีความมั่นใจในตัวเองสูง

4. เทคนิคการสื่อสารโดยการแสดงท่าทาง (Communication Stance) โดยจะให้คู่สมรสมีส่วนร่วมในการแสดงบทบาทและท่าทางที่ตนเองใช้ เช่น บทบาทของผู้ยอม บทบาทเจ้ากี้เจ้าการ บทบาทเจ้าเหตุเจ้าผล บทบาทผู้เฉยใจ โดยให้คู่สมรสแบ่งปันความรู้สึกร่วมกัน ในการใช้คำพูดและท่าทางที่แตกต่างนี้ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ เรื่องการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และเรียนรู้ที่จะสื่อสาร โดยใช้คำพูด ท่าทาง น้ำเสียง ตลอดจนทั้งความรู้สึกให้สอดคล้องกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างคู่สมรส

5. เทคนิคการสลับบทบาท (Role reversal) เป็นเทคนิคที่ให้คู่สมรสสวมบทบาทของอีกฝ่าย ช่วยให้คู่สมรสได้เข้าใจอย่างรวบเร็วเกี่ยวกับสถานะของฝ่ายตรงข้าม ทำให้มีความเต็มใจที่จะรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น

6. เทคนิคประติมากรรม (Sculpture) โดยการให้คู่สมรสปั้นรูปของสมาชิกในครอบครัวในกริยาอาการต่างๆ เพื่อระดับความใกล้ชิดและรูปแบบการสื่อสาร สิ่งที่ได้จากการเคลื่อนไหวของครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยสัตว์เลื้อย นำไปสู่การปฏิมากรรมโดยใช้บทบาทสมมติและจินตนาการ ซึ่งช่วยให้คู่สมรสเห็นภาพที่ชัดเจนของความสัมพันธ์ในครอบครัว ภายหลังการปั้นเรียบร้อยแล้ว คู่สมรสจะร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึก การแสดงออกของคนอื่นๆ ประสพการณ์ความยุ่งยากที่ประสบ ความคาดหวังความต้องการความรู้สึกต่อต้าน และการปกป้องตนเอง ซึ่งจะทำให้คู่สมรสเข้าใจตนเองเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทของตนซึ่งจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น

7. เทคนิคการปรับเปลี่ยนโครงสร้างครอบครัวใหม่ (Family reconstruction) โดยคู่สมรสจะถูกให้แสดงทั้งคู่หรือเป็นรายบุคคล ถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ในอดีตที่อยู่บนพื้นฐานของเหตุการณ์จริงในอดีต โดยแสดงตามลำดับเหตุการณ์ หรือตามโครงสร้างครอบครัว

ในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเปิดโอกาสให้คู่สมรส ได้ฝึกและเรียนรู้เกี่ยวกับการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยใช้คำพูด ท่าทาง การแสดงออกและความรู้สึกที่สอดคล้องกัน และสัมพันธ์ภาพกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้คู่สมรสเข้าใจจุดมุ่งหมายของการรับคำปรึกษาและสิ่งที่คาดหวัง กระตุ้นให้คู่สมรสมีส่วนร่วมเรียนรู้บทบาท หน้าที่ และอารมณ์ระหว่างกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีท่าทาง น้ำเสียงสอดคล้องกลมกลืนกับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้น โดยพูดจากตรงไปตรงมา ไม่อ้อมค้อม จริงใจ และใส่ใจกับความรู้สึกของผู้ที่สนทนากับ นอกจานี้ยังสอนให้คู่สมรสสามารถเลือกและรับผิดชอบต่อสิ่งที่คู่สมรสเลือก เรียนรู้ที่จะฝึกทักษะและกระบวนการในการแก้ปัญหา เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต และค้นหาแนวทางในการเปลี่ยนแปลงเรื่องราว สารแก่นสารของชีวิต ตลอดทั้งกระบวนการในการจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น ทั้งนี้เพราะว่า “ที่จริงแล้ว ตัวของปัญหาไม่ใช่ปัญหา แต่วิธีการจัดการกับปัญหาต่างหากที่เป็นปัญหา” (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2547: 22-23)

จากการศึกษาแนวคิดการให้คำปรึกษาที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าทฤษฎีนี้มีจุดเด่นสำคัญ คือ การพัฒนาความสัมพันธ์ การพัฒนาท่าทีการสื่อสารให้สอดคล้องชัดเจน การเข้าใจคน อารมณ์ ความรู้สึก และกลไกภายในจิตใจของมนุษย์ (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230) สามารถนำสมมติฐานแนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะเทคนิค 1. เทคนิคลำดับเหตุการณ์จริงในชีวิตครอบครัว 2. เทคนิคการอุปมาอุปไมย 3. เทคนิคการยืนยันตนเอง 4. เทคนิคการสื่อสารโดยการแสดงท่าทาง 5. เทคนิคการสลับบทบาท 6. เทคนิคประติมากรรม และ 7. เทคนิคการปรับเปลี่ยนโครงสร้างครอบครัวใหม่ ซึ่งมีความเหมาะสมกับการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ท่าทีการสื่อสาร การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส และการมีประสบการณ์ร่วมกันในสร้างความสุขในชีวิตสมรสที่ดีได้

2.3.2 แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรสเน้นทางอารมณ์

แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรสเน้นทางอารมณ์ (Emotionally focused couple therapy: EFCT) เป็นรูปแบบใหม่ตามแนวทางการให้คำปรึกษาเชิงประสบการณ์ ทฤษฎีจิตวิทยาแบบร่วมสมัย ที่เกี่ยวกับฟังก์ชันการทำงานทางด้านจิตใจ การให้คำปรึกษาอยู่บนพื้นฐานของอารมณ์ ซึ่งได้มีการพัฒนาในวิธีการบนพื้นฐานของหลักฐานเชิงประจักษ์ สำหรับผู้มีความกดดันในชีวิตสมรส รวมถึงความวิตกกังวล และปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งมีประสิทธิภาพ ทั้งการให้คำปรึกษาแบบเดี่ยวและแบบบูรณาการ ในการกระตุ้นอารมณ์ที่เจาะจง การแสดงความสัมพันธ์แบบเห็นใจและมีประสิทธิภาพมากในการให้คำปรึกษาคู่สมรส มากกว่าการรักษาในแบบที่เน้นผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client Centered) การให้คำปรึกษาแบบการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavioral treatment) และการให้คำปรึกษาแบบการลดปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แนวทางการให้คำปรึกษานี้นำมาใช้ใน “การกระตุ้นในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกลักษณะต่างๆ” และมีประสิทธิภาพอย่างมากในการป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำถึงร้อยละ 77 (Greenberg, 2010: 13)

การให้คำปรึกษาคู่สมรส ตามแนวคิดทฤษฎีเน้นทางอารมณ์ (Emotionally Focused Couple Therapy: EFCT) ถูกคิดค้นโดย ซูซาน จอห์นสัน และเลสลี กรีนเบิร์ก (Johnson, 2002; 2004) ร่วมกับ นักจิตวิทยา 2 ท่าน ในการริเริ่มและสนับสนุนหลักของการให้คำปรึกษาคู่สมรสโดยมุ่งเน้นเกี่ยวกับอารมณ์ และได้รับการรับรองตามแนวทางการให้คำปรึกษาเชิงประสบการณ์ที่ดีที่สุดในการให้คำปรึกษาคู่สมรสในปัจจุบัน เป็นการให้คำปรึกษาเชิงประสบการณ์ ที่พัฒนาเติบโตมาจากแนวคิดมานุษยวิทยา ระยะสั้น โดยกระบวนการกำหนดรูปแบบสร้างบุคลิกลักษณะแวดล้อม การรักษาความปลอดภัย ตามแนวคิดของคาร์ โรเจอร์ (Carl Roger) และมีการทำความเข้าใจเกี่ยวกับบุคคลตามแนวคิดของเกสตัล (Gestalt) และเน้นที่การตระหนักรู้ที่ดีขึ้นตามแนวคิดของ ฟริทซ์ เพิร์ล (Fritz Perl) โดยการจัดการเชิงกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส การนำแนวคิดการสื่อสารที่เน้นการสื่อสารที่ลงรอยกัน ของซาเทียร์ (Satir) รวมถึงการนำบทความของบาวล์ (Bowl) เรื่อง “ทฤษฎีความผูกพัน” (Attachment theory) ซึ่งเน้นความสัมพันธ์ด้านความรักของผู้ใหญ่มาปรับใช้ด้วย ซึ่งแนวคิดนี้เชื่อว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะเพิ่มความสามารถได้มากที่สุด โดยการกรองประสบการณ์ผ่านบุคลิกลักษณะอารมณ์ปัจจุบัน เปลี่ยนรูปแบบทางอารมณ์เชิงลบไปสู่อารมณ์เชิงบวก เรียนรู้ที่จะปรับปรุงโครงสร้างความสัมพันธ์ใหม่ ด้วยอารมณ์แห่งความเอาใจใส่ ห่วงใยกันมากขึ้น สามารถปรับตัวเองเพื่อให้เข้าถึง และตอบสนองต่อกันได้ดีขึ้น ทั้งนี้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันของปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่รุนแรงระหว่างกันของคู่รัก คือความท้าทายที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องจัดการต่อความผูกพันที่ก้าวร้าวนั้นด้วย (Corey, 2009: 177-179)

แนวคิดทางทฤษฎีที่สำคัญ

1. แนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์ (Emotion)

แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาสู่สมรสเน้นทางอารมณ์ ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับ “อารมณ์” เป็นสิ่งสำคัญของแนวทางการให้คำปรึกษา “อารมณ์” เป็นพื้นฐานและปัจจัยที่สำคัญสำหรับการจัดระบบตัวเองของบุคคล มีความสัมพันธ์กับกระบวนการแปรผลทางด้านข้อมูลของสมอง และการกระทำต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ รวมถึงอารมณ์ยังช่วยส่งเสริมสภาวะที่ดีและเหมาะสม (Greenberg. 2010: 2, 20–22) นักทฤษฎีทางอารมณ์ร่วมสมัย ให้ความเห็นว่า “อารมณ์เป็นตัวที่บอกเกี่ยวกับความต้องการที่สำคัญ คุณค่า และเป้าหมายต่างๆ ที่มีการยกระดับขึ้นมา ทั้งยังเกี่ยวข้องกับการจัดลำดับความสำคัญของเป้าหมาย” (Greenberg. 2010: 23) แนวโน้มของการกระทำ เป็นผลลัพธ์มาจาก “การประเมินสถานการณ์ที่อยู่บนพื้นฐานของเป้าหมายในชีวิต ความต้องการ และความกังวลใจภายใน” (Greenberg. 2010: 2, 22) นักทฤษฎีทางอารมณ์ พบว่า “อารมณ์” คือ ปรากฏการณ์ของสมองที่เกี่ยวข้องกับความคิดต่างๆ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการเชื่อมโยงกับสารเคมีและระบบประสาท ซึ่งลักษณะทางสรีระวิทยาของ ระบบลิมบิก (Limbic) ในสมองมีความเกี่ยวข้องกับการตอบสนองของอารมณ์ พื้นฐาน (Greenberg. 2010: 24) และเกี่ยวข้องกับการตอบสนองทางด้านสรีระวิทยา ทางกายภาพ ระบบภูมิคุ้มกัน และอวัยวะในร่างกายของเรา

ลีดูซ์ (LeDoux) ได้พบว่ามีส่วนสำคัญสองเรื่องที่แตกต่างกันสำหรับการเกิดอารมณ์ กล่าวคือ “การใช้เส้นทางลัดทางอารมณ์” (Serotonin Pathways) เป็นเส้นทางแบบสั้นและแบบเร็วของสมองส่วน อะมิกดาลา (Amygdala) ที่มีการส่งสัญญาณอัตโนมัติไปยังสมองและร่างกายและทำให้เกิดการตอบสนองของระบบต่างๆ ในระบบสมองนี้ยังประกอบด้วยเส้นทางของ นีโอคอร์เท็กซ์ (Neo cortex) ซึ่งเป็นส่วนที่มีหน้าที่รับรู้ความรู้สึกทั่วไป รับภาพ รับเสียง รับรส และความรู้สึก จากอวัยวะภายในควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย และเกี่ยวกับภาษาการเรียนรู้ สติปัญญา และความจำ ที่ช้าลง ในขณะที่กำลังเกิดอารมณ์ (จากกระบวนการปรับความคิดในสมองของบุคคล) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ของบุคคล

2. รูปแบบการสะท้อนทางด้านอารมณ์

การพัฒนาของสมองส่วนคอร์เท็กซ์ (สมองส่วนความจำ ความคิด) ความสามารถในการเรียนรู้การตอบสนองทางอารมณ์ ความทรงจำ และประสบการณ์ทาง อารมณ์ที่ผ่านมา จะทำให้เกิด “แผนผังทางอารมณ์” ซึ่งเป็นโครงข่ายของระบบประสาท และนำไปสู่การตอบสนองของอารมณ์ในปัจจุบัน (Greenberg. 2010: 5, 21, 25) การจัดระบบภายใน หรือรูปแบบของสมอง จะทำให้มนุษย์มีการตอบสนองทางอารมณ์อัตโนมัติ ตามการเรียนรู้ที่เคยได้รับตามลักษณะสัญญาณ เช่น เกิดสัญญาณความกลัว เมื่อได้ยินเสียงของพ้อ เป็นต้น บางครั้งปฏิกิริยาเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วโดยปราศจากการคิด และมักตอบสนอง ตามประสบการณ์ที่ผ่านมา การสร้างเครือข่ายทาง ด้านความจำ จะทำให้เกิดเป็นการจัดระบบแผนผังทางด้านอารมณ์

3. กระบวนการแผนผังทางอารมณ์ (Emotion schematic processing)

ประสบการณ์ทางด้านอารมณ์ จะทำให้เกิด “กลไกทางอารมณ์” และการกลั่นกรองเรียนรู้ สังเคราะห์ระบบโครงสร้างต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่ระบบแผนผังทางอารมณ์ (Greenberg, 2010: 5, 26) กระบวนการแผนผังทางอารมณ์ เป็นหลักการสำคัญของเรื่องประสบการณ์ทางด้านอารมณ์ และเกี่ยวข้องกับเป้าหมาย แนวทางต่าง ๆที่จะนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาที่เน้นอารมณ์เป็นหลัก จึงมุ่งเน้นที่จะเปลี่ยนแปลงแผนผังทางอารมณ์ดังกล่าว (Greenberg, 2010: 5, 21)

แผนผังทางอารมณ์ เป็นเหตุการณ์ทางอารมณ์ที่สามารถจางลงได้ ยกเว้นว่าหากมีการถ่ายทอดไปยังระบบความทรงจำ และเกิดการตกผลึกทางอารมณ์ เมื่อเชื่อมเข้าไปยังระบบความทรงจำแล้ว เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เจ็บปวดอีกครั้ง (คล้ายกับที่เคยเกิดขึ้นในอดีต) ความทรงจำที่เจ็บปวดเหล่านี้ก็อาจถูกกระตุ้นให้ตอบสนองทางอารมณ์ ต่อสถานการณ์ต่าง ๆได้ทันที

แนวทางการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาโดยมุ่งที่อารมณ์ มุ่งประเด็นเกี่ยวกับตนเอง การมองระบบ (System outlook) แบ่งมุมมองออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) จิตใจภายในมนุษย์ 2) การกระทำระหว่างกัน แนวคิดนี้จะช่วยให้ผู้สมรสเห็นช่องทางที่จะเข้าถึงสิ่งที่มีความ สำคัญทางอารมณ์ของผู้สมรส ในเวลาเดียวกัน แนวคิดนี้จะช่วยให้ผู้สมรสตรวจสอบว่า สิ่งใดที่นำไปสู่ทางประสบการณ์และการกระทำที่กำลังจะเกิดขึ้น (Goldenberg; & Goldenberg, 2004: 231-232).

การให้คำปรึกษาโดยมุ่งที่อารมณ์ “มุ่งเน้นที่กระบวนการระหว่างคน และเรียนรู้ที่จะตรวจสอบว่าบทบาทระหว่างกันและกัน ที่มีผลต่ออีกคนหนึ่ง” จุดสำคัญคือ การช่วยผู้รับคำปรึกษาค้นพบประสบการณ์ภายในตนเอง ความเคลื่อนไหวด้านความสัมพันธ์ในทุกช่วงเวลา โดยเฉพาะรูปแบบที่อาจกีดขวางการจัดการทางอารมณ์ แนวทาง คือ “การปรับโครงสร้างความทรงจำเสียใหม่” (Greenberg, 2010: 27-28) จากการศึกษาพบว่า หลังจากการเรียนรู้จะมีช่วงเวลาที่ความทรงจำมีความเปราะบาง และต้องอาศัยเวลาเพียงพอในการทำให้เกิดความถาวร ดังนั้น ในช่วงแห่งการจัดระดับของความทรงจำซึ่งเป็นเทคนิคของการให้คำปรึกษา คือ “การเข้าไปรบกวนในช่วงแห่งระยะเวลาเปราะบางดังกล่าว ซึ่งจะส่งผลให้ความทรงจำถูกปรับปรุงเสียใหม่” จากการศึกษาพบว่า ความทรงจำจะมีการพัฒนา และทุก ๆ เวลาของความทรงจำได้รับการฟื้นฟูเสมอ และสามารถจัดระบบใหม่ได้

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย

1. การประเมินอารมณ์ การประเมินอารมณ์แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

1.1 อารมณ์ปฐมภูมิ การตอบสนองโดยพื้นฐานต่อสถานการณ์ เช่น เศร้า เสียใจ

1.2 อารมณ์ทุติยภูมิ เป็นการตอบสนองต่อความคิด หรือความรู้สึกของคนๆหนึ่ง เช่น การรู้สึกโกรธในการตอบสนองต่อการรู้สึกว่าโดนทำร้าย หรือรู้สึกผิดหวังจากที่รู้สึกโกรธ

อารมณ์ทั้งสองบุคลิกลักษณะมีความแตกต่างกัน และมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์ที่ผิดปกติ

2. การตระหนักถึงอารมณ์ที่เป็นการปรับตัวที่ผิดปกติ (Maladaptive emotions) คือ อารมณ์ที่เราคุ้นเคยเกิดขึ้นแบบซ้ำๆ และยังไม่ได้รับการเปลี่ยนแปลง เช่น ความรู้สึกเหงา ความวิตกกังวลต่อความไม่ปลอดภัย การรู้สึกไร้ค่า หรือความอาย ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง ในสิ่งที่เราจะนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาหรือตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ส่วนอารมณ์ที่มีการปรับตัวในระดับปฐมภูมินี้ จำเป็นต้องมีการประเมิน ข้อมูลการปรับตัวของตัวเอง และต้องมีศักยภาพในการปรับปรุงการกระทำต่างๆ ส่วนอารมณ์ในระดับของทุติยภูมิ จำเป็นต้องมีการลดลงผ่านกระบวนการให้เผชิญสิ่งเหล่านี้ซ้ำๆ

3. การให้คำปรึกษา

การเปลี่ยนแปลงได้เกิดขึ้นโดยการช่วยให้คนได้รับรู้อารมณ์ของตัวเองผ่านกระบวนการตระหนัก การแสดงออก การกำหนดกฎกติกาต่างๆ การสะท้อน การเปลี่ยนแปลง และการสร้างประสบการณ์ทางอารมณ์ ในแง่ของการเห็นอกเห็นใจในความสัมพันธ์ที่จะทำให้กระบวนการดำเนินต่อไปได้อย่างดีขึ้นได้ ซึ่งประกอบด้วยหลักการพื้นฐาน ดังนี้

3.1 หลักการตระหนักรู้ (Awareness)

ลีเบอร์แมน และคณะ (Greenberg. 2010; cutting Lieberman, 2004) ได้แสดงให้เห็นถึงกระบวนการ ขอบข่ายทางความรู้สึก ที่จะช่วยให้ลดการกระตุ้นสมองส่วนอะมิกลาล่า คือ คนควรจะรู้ความต้องการของตัวเอง ที่สามารถส่งผลต่อความรู้สึก และได้รับการสนับสนุนให้แสดงออกอย่างสอดคล้องและเหมาะสม การตระหนักถึงสิ่งที่เป็นประสบการณ์ทางด้านอารมณ์ มีการเข้าถึงข้อมูลต่างๆ มีการปรับตัว และมีการกระทำที่สอดคล้องกับอารมณ์ของตัวเอง

3.2 หลักการแสดงอารมณ์ (Emotional expression)

แนวคิดทฤษฎีได้แสดงให้เห็นมิติที่เป็นเอกลักษณ์ของกระบวนการแสดงอารมณ์ที่ได้ทำนายการปรับตัวไปยังสิ่งต่างๆ เช่น ปัญหาความสัมพันธ์ หรือเจ็บปวด (Greenberg. 2010: 12, 41, 42) “การแสดงอารมณ์ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการใช้อารมณ์ในระดับทุติยภูมิ แต่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ปฐมภูมิ” อารมณ์การเอาชนะ และการหลีกเลี่ยง การแสดงอารมณ์ผ่านการให้คำปรึกษาจะช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจความกังวลหลักสำคัญ และส่งเสริมการมุ่งสู่เป้าหมายของชีวิตคู่ ส่วนใหญ่แล้วมนุษย์มีแนวโน้มในการหลีกเลี่ยงการแสดงอารมณ์ที่เจ็บปวด การให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาชนะการหลีกเลี่ยงนั้นได้ และเข้าใจอารมณ์ที่เจ็บปวด เช่น ความโกรธอันตรราย ผู้ชายต้องไม่ร้องไห้ ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะได้รับอนุญาตให้รับมือกับสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น และสามารถเข้าถึงอารมณ์ตัวเองได้

3.3 หลักการควบคุมอารมณ์และการรับภาวะความผิดปกติได้มากขึ้น

การควบคุมอารมณ์และการรับภาวะความผิดปกติต่างๆ เป็นทักษะที่จำเป็นต้องสอน เช่น 1) การทำความเข้าใจและบ่งชี้ถึงตัวกระตุ้น 2) การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น 3) การบ่งชี้อารมณ์และการยอมรับ 4) การอดทนหรือการรับมือต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น 5) การเพิ่มอารมณ์เชิงบวก 6) การลดภาวะอารมณ์เชิงลบ 7) การรู้สึกปลอดภัยในตัวเอง 8) การหายใจที่ถูกต้อง และ 9) การยกระดับการรับมือรูปแบบต่างๆ ที่เป็นแนวทางปฏิบัติทางด้านการแพทย์ โดยการสังเกตอารมณ์ตัวเองและปล่อยให้มันมาและผ่านไป โดยการหายใจที่ถูกต้อง การยอมรับความช่วยเหลือ และการจัดการกับอารมณ์ ทำให้เกิดความปลอดภัยภายใน จากการประมวลหลายขั้นตอน การเพิ่มความสามารถของผู้รับคำปรึกษา ถึงการปล่อยปละตนเอง การส่งเสริมการรับรู้และมีความเห็นอกเห็นใจ ต่อประสบการณ์อารมณ์ที่มีความเจ็บปวด ทั้งการส่งเสริมการรับมือและการปล่อยปละตนเองผ่านกระบวนการผ่อนคลาย และพัฒนาการถึงการพูดเชิงบวกกับตัวเองมากขึ้น (Leslie S Greenberg, 2010: 48)

3.4 หลักการสะท้อน (Reflection)

การสะท้อนสัญลักษณ์ทางด้านอารมณ์ จะทำให้เห็นถึงประสบการณ์อารมณ์ที่ช่วยให้คนได้รับรู้ถึงอารมณ์ของตัวเอง การสะท้อนจะช่วยทำให้เราสร้างความหมายใหม่ๆ และส่งเสริมการซึมซับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ช่วยพัฒนาคำพูดที่ใช้อธิบายประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (Greenberg. 2010: 25, 49) เราพบว่าความหมายของสถานการณ์ต่างๆ จะกระตุ้นการแสดงอารมณ์ และทำให้รับรู้ความสัมพันธ์ที่มีระหว่างคู่สมรส และผลลัพธ์ในเรื่องของการสะท้อน ซึ่งกระตุ้นการรับรู้ การเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง และการพูดหรือเขียนแสดงอารมณ์ออกมา สถานการณ์ต่างๆจะถูกทำให้เข้าใจแนวทางใหม่ การตีกรอบประสบการณ์ใหม่ และนำไปสู่มุมมองใหม่ๆ

3.5 กระบวนการเปลี่ยนแปลง (Transformation)

สิ่งที่สำคัญในการจัดการอารมณ์ คือ “กระบวนการเปลี่ยนแปลงอารมณ์โดยอารมณ์” ซึ่งใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงอารมณ์ปฐมภูมิที่มีอยู่ เช่น ความกลัว ความอาย ความเศร้าต่างๆ มาเป็นอารมณ์ใหม่ บุคลิกลักษณะอารมณ์ที่มีการปรับตัวไม่เหมาะสมจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงมันผ่านกระบวนการปรับบุคลิกลักษณะอารมณ์ ดาร์วิน (Darwin) เป็นคนแรกที่กล่าวว่า “อารมณ์ไม่สามารถนำออกไปยกเว้นว่าจะมีอารมณ์ที่แข็งแกร่งกว่าเข้ามาแทนที่” (Greenberg. 2010: 195) และเป้าหมายสำคัญ คือ การเข้าถึงอารมณ์ต่างๆ เพื่อการเปลี่ยนแปลง การเน้นกระตุ้นในเรื่องของการปรับอารมณ์ และการตอบสนองที่เหมาะสมไปยังอารมณ์ต่างๆ จะช่วยให้มีการปรับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมใหม่ได้ สิ่งสำคัญคือกระบวนการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ด้วยอารมณ์ที่เหมาะสมเข้ามาแทนที่ เฟรดเดอริกสัน (Frederickson) ได้แสดงให้เห็นว่า “อารมณ์เชิงบวก อาจจะเข้ามาแทนที่อารมณ์เชิงลบได้” และประสบการณ์ต่างๆที่เป็นความสนุกพบว่าจะทำให้มีการฟื้นฟูของระบบต่างๆ เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือดได้ดีมากกว่าอารมณ์กลางๆ คนที่ยืดหยุ่นจะสามารถรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ และมีการใช้อารมณ์เชิงบวกเข้ามาปรับความรู้สึกต่างๆได้ มีการเปลี่ยนแปลงโดยความรู้สึกที่มี

ความสุข มีการมองด้านที่ดี ที่จะส่งผลต่อระบบประสาทเคมี สรีรวิทยาในร่างกาย เช่น การปรับตัว กับความกลัว จะต้องเปลี่ยนแปลงผ่านการกระตุ้น ให้เกิดสิ่งต่อไปนี้ การมีอำนาจในตัวเอง การเข้าใจ ขอบเขตอารมณ์ตัวเอง การปล่อยปณัตต์ตัวเอง การรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ อารมณ์โกรธต่างๆที่มีจะมีการแทนที่ด้วยอารมณ์ที่เหมาะสม

3.6 การควบคุมบุคลิกลักษณะอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้ลดลง

มีความจำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตสมรส และเข้าถึงอารมณ์ใหม่ๆ ในสถานการณ์ที่แตกต่างออกไป มุ่งเน้น (Focus) เฉพาะสิ่งที่จำเป็นในการรักษาชีวิตคู่ และนำตัวเอง ไปสู่อารมณ์ที่ใหม่ๆ และเมื่อเข้าถึงอารมณ์ใหม่ๆ หรืออารมณ์ที่เป็นทางเลือก ก็จะช่วยเปลี่ยนแปลง บุคลิกลักษณะอารมณ์เดิมได้ ทฤษฎีนี้ตั้งอยู่บนหลักการที่ว่า “คนเราได้มาถึงที่เหมาะสม ก่อนที่เรา จะออกไป” ผู้รับการปรึกษาจะต้องรู้สึกว่าจะสามารถเฝ้ายามมันได้ และปรับแผนผังอารมณ์ที่ผิดปกติ ให้คืนสู่สมดุล

3.7 การปรับประสบการณ์ในเรื่องอารมณ์

นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจะจัดเตรียมประสบการณ์ใหม่ทางอารมณ์ที่ถูกต้อง สำหรับผู้รับคำปรึกษา โดยผู้รับคำปรึกษาจะมีความรู้สึกถึงการปล่อยปณัตต์ที่เกิดขึ้น และเข้าใจความ เชื่อที่มีอยู่ มีการเสนอความสำเร็จใหม่ๆ เพื่อปรับรูปแบบที่เหมาะสมให้เกิดขึ้น ซึ่งผู้รับคำปรึกษา อาจจะต้องเผชิญกับประสบการณ์ความอาย ยอมรับต่อสถานการณ์ที่มี

เทคนิคการให้คำปรึกษา

เทคนิคการให้คำปรึกษา คือ “ค้นหาจุดสังเกต” การกระทำที่นำไปสู่บุคลิกลักษณะของ ปัญหา โดยการประมวลผลทางอารมณ์ และการบ่งชี้ต่างๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะเปิดโอกาสให้ผู้รับ คำปรึกษาจะแสดง “จุดสำคัญ หรือจุดสังเกตหลักๆ” โดยการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาที่สอดคล้อง กับ จุดสังเกต ตามประเด็นสำคัญดังกล่าว ดังนี้

1. เมื่อพบจุดสังเกตทางด้าน “ปฏิภานที่แสดงถึงปัญหา” ที่บ่งชี้ถึงความสับสนในเรื่อง อารมณ์ หรือการตอบสนองด้านพฤติกรรมไปยังสถานการณ์ต่างๆ เช่น “ทุกครั้งที่ผมเห็นเด็กผู้ชาย ..ฉันรู้สึกเศร้า แต่ไม่รู้ทำไม” การตอบสนองที่เป็นปัญหาก็จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดโอกาสสำหรับ พิจารณาแนวทางที่จะนำมาใช้การส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ใหม่ๆขึ้นมา เรียกเทคนิคนี้ว่า การ ส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ (Evocation)

2. เมื่อพบจุดสังเกตทางด้าน “ความรู้สึกที่ไม่ชัดเจน” คือ ความรู้สึกไม่ชัดเจนเกี่ยวกับ ประสบการณ์ และอารมณ์ของตนเอง การให้คำปรึกษาโดยการส่งเสริมให้เน้นคำต่างๆที่แสดง ความรู้สึกออกมามากขึ้น และจะเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาทำความเข้าใจตนเองกับความรู้สึกนั้น ด้วยเทคนิคการส่งเสริมเน้นคำสำคัญที่รู้สึก (Focusing)

3. เมื่อพบจุดสังเกตทางด้าน “ความรู้สึกขัดแย้ง” เช่น หญิงคนหนึ่งกล่าวว่า ฉันรู้สึกต่ำต้อย กว่าคนอื่น ฉันไม่ดีเท่ากับคุณ เหล่านี้ได้แสดงถึงการเริ่มแตกแยกออกมา ผู้ให้คำปรึกษาเสนอให้ผู้รับ

คำ ปรึกษาพิจารณาความรู้สึกของตนเอง และสร้างบทสนทนาที่ส่งเสริมการยอมรับในตนเองขึ้นมา มากขึ้น เรียกเทคนิคการส่งเสริมความรู้สึกตนเองและสร้างบทสนทนาที่ส่งเสริมการยอมรับ (Two-Chair)

4. เมื่อพบจุดสังเกตทางด้าน “การรู้สึกเหมือนถูกขัดจังหวะ” เช่น ฉันรู้สึกว่า น้ำตามาจาไหนไม่รู้จากนั้นมันได้หายไป การให้คำปรึกษาจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าฉันถูกขัดจังหวะได้ อย่างไร เช่น มีเสียงที่บอกกับตัวเอง หรือไม่ว่า ต้องหยุด ต้องไม่รู้สึก หรือคุณไม่สามารถอยู่รอดได้ เป็นต้น หากมีสิ่งเหล่านี้ จะมีการแก้ไขผ่านการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม ด้วยเทคนิค การแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม (Two-chair enactment)

5. เมื่อพบจุดสังเกตทางด้าน “ความรู้สึกที่ยังจัดการไม่เสร็จ” จุดสังเกตนี้ เกี่ยวข้องกับความรู้สึก ที่ยังไม่ได้รับหรือจัดการ เช่น พ่อของฉันไม่เคยมาหาฉันเลย ฉันไม่ให้ภัยพ่อ และลึกภายในใจเข้าไปอีกนั้น คือ ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ควรได้รับการอภัย เป็นต้น หรือที่เรียกว่า การเปลี่ยนมุมมองของ ตนเอง (empty-chair intervention) โดยผู้รับคำปรึกษาจะถูกกระตุ้นให้ใช้มุมมองในการแสดงออก ว่าความรู้สึกนั้นได้รับการจัดการแล้ว มีการเปลี่ยนมุมมองของตนเอง และทำความเข้าใจและให้อภัย คนอื่น

6. เมื่อพบจุดสังเกตทางด้าน “ความรู้สึกที่ไปะบาง” เช่น ฉันรู้สึกว่าฉันไม่เหลืออะไรเลย เป็นต้น เป็นการทำความเข้าใจตัวเอง และมีการแสดงความเห็นใจ ความเข้าใจ มีการสะท้อนมุมมอง และปรับมุมมองให้ถูกต้อง โดยที่การแก้ไขเกี่ยวข้องกับความรู้สึกการสร้างความแข็งแกร่งในตัวเอง และการทำความเข้าใจตนเองด้วยเทคนิค “การทำความเข้าใจตัวเอง” (Affirming empathic validation)

ระยะเวลาการให้คำปรึกษา แบ่งเป็น 3 ระยะ

1. ระยะแรก เน้นการเชื่อมต่อ และการตระหนักในเรื่องอารมณ์
2. ระยะกลาง เน้นการกระตุ้นและการตรวจสอบแผนผังอารมณ์ที่ผิดปกติของตัวเอง
3. ระยะการปรับเปลี่ยน เน้นการสะท้อนไปยังอารมณ์ที่เกิดขึ้น ใช้อารมณ์ใหม่ๆ แทนที่ และสร้างความหมายผ่านการบรรยายอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

จอห์นสัน และกรีนเบิร์ก (Johnson; & Greenberg. 1994) มีแนวทางการให้คำปรึกษาดังนี้

1. พรรณนาถึงความขัดแย้งในประเด็นหลักที่เป็นหัวใจของความขัดแย้ง
2. แสดงให้เห็นวงจร ของปฏิกริยาเชิงลบระหว่างกัน
3. เข้าถึงความรู้สึกที่ไม่เคยเป็นที่ยอมรับ พื้นฐานของบทบาทกันและกัน
4. สร้างกรอบของปัญหาใหม่ อาทิ รู้สึกที่เคลือบแฝง ความต้องการ ความผูกพัน และ วงจรที่เป็นผลลบในชีวิตคู่

5. ส่งเสริมการแสดงออกถึงการถูกปฏิบัติในความต้องการของตน ซึ่งเป็นปฏิกริยาที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส
6. ส่งเสริมการยอมรับประสบการณ์ของอีกฝ่าย และวางบทบาทระหว่างกันใหม่
7. สนับสนุนความจำเป็นและความต้องการ ในการสร้างข้อตกลงทางอารมณ์ขึ้น
8. กำหนดการปรากฏของวิธีการใหม่
9. สร้างตำแหน่งใหม่ให้มั่นคง

เป้าหมายการให้คำปรึกษา

เป้าหมายให้คำปรึกษา (Goldenberg; & Goldenberg. 2004: 232) คือ 1) การช่วยให้คู่สมรสบอกถึงปฏิกริยาระหว่างกันเชิงลบที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ทำให้ไม่สามารถเข้าถึงความรู้สึกที่แท้จริงของอีกฝ่ายหนึ่งได้ 2) ช่วยทำให้คู่สมรสเข้าใจถึงปัญหาของตนเองชัดเจนขึ้น 3) ช่วยให้คู่สมรสรู้สึกปลอดภัย จากความผูกพันและการเชื่อมต่อกันทางอารมณ์กับอีกฝ่ายหนึ่ง กรีนเบิร์ก และจอนสันน์ เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นจาก การที่คู่สมรสได้รับประสบการณ์ใหม่ในกระบวนการให้คำปรึกษา และมีความสำคัญทางอารมณ์รูปแบบใหม่ของคู่สมรสที่แสดงออกต่อกัน นักจิตวิทยาการปรึกษา มีกระบวนการให้คำปรึกษาอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นเป็นตอน ในการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และการปรับปรุงโครงสร้างการตอบสนองต่อกันเชิงลบ

จากการศึกษาแนวคิดการให้คำปรึกษาที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าทฤษฎีนี้มีจุดเด่นสำคัญ คือ การพัฒนาความสัมพันธ์ โดยเน้นการพัฒนาทางอารมณ์ ฟังก์ชันการทำงานของจิตใจและการปรับปรุงโครงสร้างความสัมพันธ์ใหม่ที่ส่งเสริมสุขภาวะที่ดีมีความสุข (Greenberg. 2010: 2, 20–22) สามารถนำผลสมผสานแนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะเทคนิค 1. เทคนิคค้นหาจุดสังเกตทางอารมณ์ 2. เทคนิคทำความเข้าใจตนเอง 3. เทคนิคส่งเสริมเน้นคำสำคัญที่รู้สึก 4. เทคนิคส่งเสริมความรู้สึกตนเองและสร้างบทสนทนาที่ส่งเสริมการยอมรับ 5. เทคนิคแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม 6. เทคนิคเปลี่ยนมุมมองของตนเอง และ 7. เทคนิคส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ใหม่ ซึ่งมีความเหมาะสมกับการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสโดยเฉพาะองค์ประกอบทางด้านอารมณ์ และการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสในรูปแบบการเห็นใจและมีประสิทธิภาพมากขึ้นในการเพิ่มความสุขในชีวิตคู่

2.4 แนวคิดจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

คอเรย์ (Corey. 2001; citing Stricker. 2001) การบูรณาการ (Integrative) หมายถึง การสร้างแนวคิดหรือทฤษฎี นอกเหนือจากบูรณาการเพียงเทคนิค แนวทางนี้มีเป้าหมายในการออกแบบ สังเคราะห์กรอบแนวคิด ที่ดีที่สุดของทั้งสองวิธี หรือมากกว่า วิธีการทางทฤษฎี ที่เคยอยู่ภายใต้กรอบสมมติฐานผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นเพียงอย่างเดียว

อาร์โควิทซ์ (Corey. 2001; cutting Arkowitz. 1997) ได้กล่าวถึง การบูรณาการเชิงจิตวิทยาที่ดีที่สุด คือ ความพยายามมองข้ามขอบเขตการให้คำปรึกษาโดยวิธีการเดียวตามที่เคยศึกษามา หรือเรียนรู้จากรูปแบบเดิมที่ผ่านมา โดยให้มองหาวิธีการ มุมมองอื่นๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถได้รับประโยชน์สูงสุด

นาร์คราส (Norcross; & Goldfried. 2005) กล่าวว่า การบูรณาการทางจิตวิทยา ถูกกำหนดโดยความไม่เห็นด้วยกับการให้คำปรึกษาเดี่ยวๆ และ ความต้องการก้าวข้ามขอบเขตการให้คำปรึกษา เพื่อมองหาวิธีการอื่นทางจิตวิทยา ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้มาจากการพัฒนาดังกล่าว ก็เพื่อที่จะเสริมประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และความสามารถในการนำไปใช้ในการให้คำปรึกษา (Corey. 2001) การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ เป็นกระบวนการในการเลือกแนวคิด และวิธีการจากความหลากหลายของรูปแบบของแนวคิดทฤษฎีการปรึกษา ซึ่งแนวทางในการบูรณาการ สามารถสังเคราะห์ได้จากความคิดสร้างสรรค์ของแนวคิดทฤษฎีที่มีความเป็นเอกลักษณ์ และมีความหลากหลาย มีความต่อเนื่อง เชื่อมโยง (Dynamic) ทั้งในด้านเทคนิคการให้คำปรึกษา และเอกลักษณ์ของบุคลิกภาพของผู้ให้คำปรึกษาเหตุผลส่วนหนึ่งเนื่องจากทฤษฎีการให้คำปรึกษา ส่วนใหญ่นั้นยังไม่ครอบคลุมการมองธรรมชาติของมนุษย์ทั้ง 3 ด้านหลัก (ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม) และยังไม่มียุทธวิธีใดที่ถูกพิสูจน์ได้อย่างชัดเจนว่า สามารถประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือบุคคลทุกคนได้ดีกว่าทฤษฎีอื่น ดังนั้น การบูรณาการทางทฤษฎีการให้คำปรึกษาให้มีความครอบคลุมในการอธิบายทำนายและบำบัดช่วยเหลือบุคคลให้มีความครอบคลุมธรรมชาติของมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาควรให้ความสนใจ ซึ่งปัจจุบันมักเลือกใช้การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเป็นวิธีการหลักในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา (Consoli; & Jester. 2005: 358-373; Hollanders. 1999: 483-500; Norcross; & Goldfried. 2005)

ภูมิหลัง

การเคลื่อนไหวในด้านการรวมแนวคิดทฤษฎีด้านจิตบำบัดและการปรึกษา มาใช้หลากหลาย เริ่มมีมาตั้งแต่ต้นทศวรรษ 1980 การเคลื่อนไหวดังกล่าวมีรูปแบบของการรวบรวมและพัฒนา ที่แตกต่างกัน เพื่อความเหมาะสม สมบูรณ์ ชัดเจน และมีประสิทธิภาพ (Corey. 2001; citing Goldfried; & Castonguay. 1992) เหตุผลที่ทำให้แนวโน้มรวบรวมแนวคิดทฤษฎี การปรึกษาได้รับการยอมรับ เพราะความเชื่อที่ว่า ไม่มีทฤษฎีเดียวที่จะครอบคลุมเพียงพอ สำหรับความซับซ้อนของพฤติกรรมของมนุษย์ โดยเฉพาะกลุ่มผู้มารับบริการประเภทปัญหาเฉพาะด้าน หรือคุณลักษณะที่เฉพาะเจาะจง นักจิตวิทยาการปรึกษาจะพิจารณา ถึงความจริงของผู้รับคำปรึกษาพิจารณาแนวคิด และเทคนิคที่หลากหลาย เพื่อให้การช่วยเหลือมีประสิทธิภาพ จนกระทั่งนักวิชาการต่างๆ ทั้งหลายเห็นว่า แนวทางการรวบรวมแนวคิดทฤษฎีที่หลากหลายสามารถนำมาใช้อย่างเฉพาะเจาะจงกับปัญหาต่างๆ นั้น ถือเป็นวิธีการที่เหมาะสม และเป็นการก้าวผ่านรอยต่อการให้

คำปรึกษาแบบดั้งเดิม โดยเป็นวิธีการพัฒนาแบบบูรณาการ ซึ่งเป็นพื้นฐานการให้คำปรึกษาในอนาคต (Corey. 2001; citing Lazarus, 1996)

แนวโน้มการให้คำปรึกษาในอนาคต คือ ความท้าทายที่สำคัญสำหรับการค้นพบวิธีทางที่สร้างสรรค์ การบูรณาการที่เหมาะสมสำหรับ ค่านิยม และโลกทัศน์ของหลายวัฒนธรรมอย่างมีประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพ (Corey. 2001; citing Hedges, Prochaska. 2002: 322) นักการให้คำปรึกษาที่เปิดมุมมองเชิงบูรณาการจะได้พบกับหลายทฤษฎีที่มีบทบาทสำคัญในการให้คำปรึกษา วิธีการ ทฤษฎีของแต่ละนักทฤษฎี มีผลงานที่เป็นเอกลักษณ์และมีความโดดเด่นตามความเชี่ยวชาญของนักทฤษฎี ซึ่งต้องยอมรับว่าแต่ละทฤษฎีมีทั้งจุดแข็งและจุดอ่อน และให้ความหมาย ที่แตกต่างจากนักทฤษฎีคนอื่น ๆ ดังนั้น นักการให้คำปรึกษาจะต้องเริ่มต้นพัฒนาจากทฤษฎีที่เหมาะสม โดยนำแนวคิดบางอย่างที่สำคัญ ที่คิดว่าสามารถนำมาคิดสังเคราะห์ และปฏิบัติ ใช้ได้จริงกับผู้รับคำปรึกษา มาบูรณาการให้เกิดประสิทธิภาพ ทั้งนี้ในมุมมองของการบูรณาการถือเป็นประสบการณ์สำคัญในการกลั่น วิธีการ แนวคิดทฤษฎี ที่ท้าทายและใช้ความพยายามอย่างยิ่ง

การบูรณาการเชิงจิตวิทยาแบบผสมผสาน (Eclecticism)

การเลือกสรรหาเทคนิควิธี เป็นส่วนหนึ่งของการบูรณาการเชิงจิตวิทยา ที่มีแนวทางที่ไม่ได้ยึดติดอยู่กับรูปแบบ แต่ตั้งอยู่บนหลายๆทฤษฎี เพื่อที่จะได้รับความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในข้อเท็จจริง ซึ่งนักจิตวิทยาแบบการผสมผสาน ไม่จำเป็น หรือ ต้องมีพื้นฐานทางทฤษฎี สำหรับความเข้าใจและการใช้เทคนิคที่เฉพาะเจาะจง นักปฏิบัติเลือกเทคนิคการให้คำปรึกษานั้นๆ เพราะเทคนิคดังกล่าวได้ผล เช่น นักจิตวิทยาแบบเลือกสรรเทคนิควิธี อาจมีประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่ผ่านมา มุ่งเน้นการรวบรวมและเลือกเทคนิคที่แตกต่างกันจำนวนมากมาใช้ สามารถนำมาใช้ในแต่ละองค์การ หน่วยงาน ได้โดยไม่จำเป็นต้องยึดแนวคิดทฤษฎี ผู้นำสำคัญในการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการแบบผสมผสาน คือ ทอร์น (Torne) ในการศึกษาการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานเกี่ยวกับบุคคลและบุคลิกภาพ โดยการเลือกใช้เทคนิคที่เป็นประโยชน์เหมาะกับบุคคล ซึ่งเทคนิคหลักในการใช้มาจากการได้รับข้อมูล ประวัติผู้รับบริการ และการประเมิน

การผสมผสานเทคนิค (Technical Eclecticism)

เป็นการผสมผสานโดยใช้เทคนิคจากหลากหลายแหล่งแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยสาเหตุปัญหาของบุคคล โดยปราศจากการพูดถึงความแตกต่างเกี่ยวกับทฤษฎีนั้นๆ ทั้งนี้เพื่อปรับปรุงความสามารถในการให้คำปรึกษาให้ดีที่สุดสำหรับบุคคลปัญหาต่างๆ ซึ่งมีแนวทางจากการค้นหา สืบค้นข้อมูลของบุคคลในอดีต ปัญหาและลักษณะต่างๆที่เป็นปัญหา ซึ่งการผสมผสานเน้นที่การคาดการณ์สำหรับการแทรกแซงแต่ละบุคคลให้ได้ผล โดยมุ่งเน้นที่ความถูกต้องตามหลักทางคณิตศาสตร์ในการตรวจสอบผลลัพธ์จากการผสมผสาน มากกว่าทางทฤษฎี (Norcross; 2005)

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเชิงผสมผสาน

1. การวินิจฉัยสาเหตุของปัญหา
2. การวิเคราะห์ปัญหา
3. การเตรียมการและการวางแผนเบื้องต้นในการพัฒนาตัวแปรปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
4. การให้คำปรึกษาอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
5. การให้คำปรึกษาและกระตุ้นผู้รับบริการในการพัฒนาทรัพยากรของตนเองและจะรับผิดชอบในการพยายามการปรับตัวให้
6. การให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับปัญหาที่เกี่ยวข้องที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

สมมติฐานของการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเชิงผสมผสาน

1. เทคนิควิธีที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาสามารถนำมาใช้ได้
2. วิธีเชิงจิตวิทยาจะถูกเลือกนำมาใช้ตามปัจจัยตัวชี้วัดที่เฉพาะเจาะจง
3. วิธีการและเทคนิคการให้คำปรึกษามีความเหมาะสมกับลักษณะของผู้รับบริการ
4. หากวิธีการหรือเทคนิคที่นำมาใช้ล้มเหลว ก็ไม่ควรพยายามใช้เทคนิควิธีการนั้นต่อ
5. การให้คำปรึกษาควรเน้นที่ผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง
6. ผู้รับคำปรึกษาทุกคนควรได้รับโอกาสในการแก้ปัญหาหลากหลายวิธี มากกว่าการใช้วิธีการเดียวสำหรับข้อบ่งชี้สำคัญ

7. เทคนิควิธีการโดยทั่วไปมุ่งเน้นในการกระตุ้น ปรับปรุงแนวทางการแก้ปัญหา

จะเห็นว่าการให้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ โดยการผสมผสาน มีแนวทางในการเลือกใช้เทคนิควิธีที่สอดคล้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคู่สมรส และเหมาะสมกับบุคคลให้กระบวนการให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกวิธีการบูรณาการตามรูปแบบการผสมผสาน มาใช้ในการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส เนื่องจากรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือ การพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส และปัจจัยสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ที่สอดคล้องกับ คอเรีย (Corey. 2001; citing Hedges, Prochaska. 2002: 322) ที่กล่าวว่า การบูรณาการการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับบุคคล โดยนำแนวคิดบางอย่างที่สำคัญ ที่คิดว่าสามารถนำมาคิดสังเคราะห์ และปฏิบัติ ใช้ได้จริงกับผู้รับคำปรึกษา มาบูรณาการให้เกิดประสิทธิภาพ จะช่วยให้การให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาคู่สมรส

เบรท และคณะ (Behrens; Sanders; Halford. 1990: 422-433) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาคู่สมรส: การประเมินผลกระทบการให้คำปรึกษาในสถานการณ์ที่เสี่ยง และไม่เสี่ยงต่อความรุนแรง ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาตามรูปแบบการให้คำปรึกษาความคิดและพฤติกรรม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นคู่สมรสที่มีปัญหาในชีวิตคู่ จำนวน 4 คู่ ซึ่งทุกคู่ต่างได้รับการให้คำปรึกษา 2

เทคนิค โดยช่วงแรกได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมบำบัด (BMT) ซึ่งมุ่งเน้นที่ทักษะการสื่อสารและการแก้ปัญหา ส่วนช่วงที่สองจะได้รับการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบความคิดและพฤติกรรมบำบัด (CBMT) ซึ่งจะเน้นไปที่ทักษะการจัดการกับความขัดแย้งในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดความรุนแรง การให้คำปรึกษาเป็นการร่วมกันของการแลกเปลี่ยนพฤติกรรม และการฝึกฝนทักษะการสื่อสาร แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างในเชิงบวกของรูปแบบการสื่อสาร การแก้ปัญหา และความพึงพอใจในชีวิตสมรส สำหรับคู่สมรสที่มีปัญหา การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมบำบัด (BMT) แสดงให้เห็นถึงการลดลงของการสื่อสารเชิงลบในสถานการณ์ที่จัดขึ้น ซึ่งมีทั้งแบบที่เสี่ยงและไม่เสี่ยงต่อการเกิดความรุนแรง อย่างไรก็ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ถือเป็นความพยายามที่จะพัฒนาประสิทธิภาพของรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมบำบัด โดยมุ่งเน้นไปที่การบูรณาการของความคิดนิยม ในการให้คำปรึกษา (ด้วยวิธีในเชิงความคิดและ สายใยรัก) มากกว่าที่จะใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมบำบัดดั้งเดิมเพียงอย่างเดียว และแสดงให้เห็นถึงผลของความพึงพอใจในเชิงบวกของชีวิตสมรส

บีสชอฟ (Bischof. 2012) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการโดยการใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกระชับ (SFBT) ร่วมกับการให้คำปรึกษาครอบครัวเชิงประสบการณ์ เนื่องจากสมมติฐานเกี่ยวกับข้อจำกัดบางประการของการให้คำปรึกษาแบบกระชับ ซึ่งการให้คำปรึกษาเชิงประสบการณ์จะช่วยผู้รับบริการในรูปแบบอวัจนภาษาอื่นๆ ซึ่งการวิจัยนี้และแสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการบริการวิธีการต่างๆในการให้คำปรึกษา

เดลกลีช และคณะ (Dalglish; al.et. 2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาคู่สมรสมุ่งเน้นทางอารมณ์ (Emotionally focused couple therapy; EFT) คือแนวคิดการให้คำปรึกษาคู่สมรสซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดทฤษฎีความผูกพัน (Attachment theory) ที่เข้าใจถึงความต้องการและอารมณ์โรเมนติกของคู่สมรส แนวคิดการให้คำปรึกษาคู่สมรสมุ่งเน้นทางอารมณ์ ได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพดีในการให้คำปรึกษาคู่สมรส ซึ่งมีพื้นฐานมาจากรูปแบบการทำนายความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง โดยการทดสอบโมเดลโดยใช้คู่สมรสจำนวน 32 คู่ และนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา 14 คน ในการให้คำปรึกษาล้ำยกันจำนวน 21 ครั้ง คู่สมรสจะต้องทำแบบวัดรายงานตนเองถึงความพึงพอใจในชีวิตสมรสในแต่ละครั้ง แบบรายงานตนเองถึงผลการให้คำปรึกษาแสดงให้เห็นถึงความพึงพอใจในชีวิตสมรสที่เพิ่มขึ้น การควบคุมอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นในแต่ละขั้นตอนของการเข้าร่วมรูปแบบ เครื่องมือการประเมินตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นจะช่วยแจ้งกลยุทธ์ทางอารมณ์ที่คู่สมรสใช้ซึ่งอาจจะมีส่วนช่วยให้คู่สมรสประสบความสำเร็จจากการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการให้คำปรึกษามุ่งเน้นทางอารมณ์

สตีวาร์ท เจ วาด (Wade. 2011) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา มุ่งเน้นทางออกแบบกระชับสำหรับคู่สมรส หลายปีมาแล้วที่มีการใช้แนวคิดทฤษฎีนี้ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสที่เจ็บปวด และช่วยในการเพิ่มความพึงพอใจในด้านความสัมพันธ์ การให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้มีอิทธิพลเนื่องจากใช้เวลาในช่วงสั้น จุดประสงค์ครั้งนี้ คือการทดสอบผลกระทบของรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกระชับในการใช้แนวคิดทฤษฎีมุ่งเน้นการทางออก

สำหรับคู่สมรส แนวทางการให้คำปรึกษาแบบกระชับ ใช้เวลาให้คำปรึกษา 2 ชั่วโมง 2 ขั้นตอน จากข้อมูลการให้คำปรึกษาจำนวน 30 คู่ และผลการวิเคราะห์แบบวัดซ้ำของความสุขรายบุคคลและความรู้ด้านความสัมพันธ์ โดยขั้นตอนแรกคู่สมรสจะต้องกำหนดเป้าหมายในการรับคำปรึกษา และในขั้นตอนที่ 2 คู่สมรสจะต้องวางแผนสำหรับ 1 เดือนนับจากนี้ในการให้โอกาสคู่สมรสในการทำงานเกี่ยวกับเป้าหมายของคู่สมรส ซึ่งในการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 2 คู่สมรสจะต้องนำเสนอความคืบหน้าที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายของชีวิตสมรส แบบวัดจะช่วยในมิติของการวัดความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ทักษะการสื่อสาร และกลไกของแต่ละบุคคล

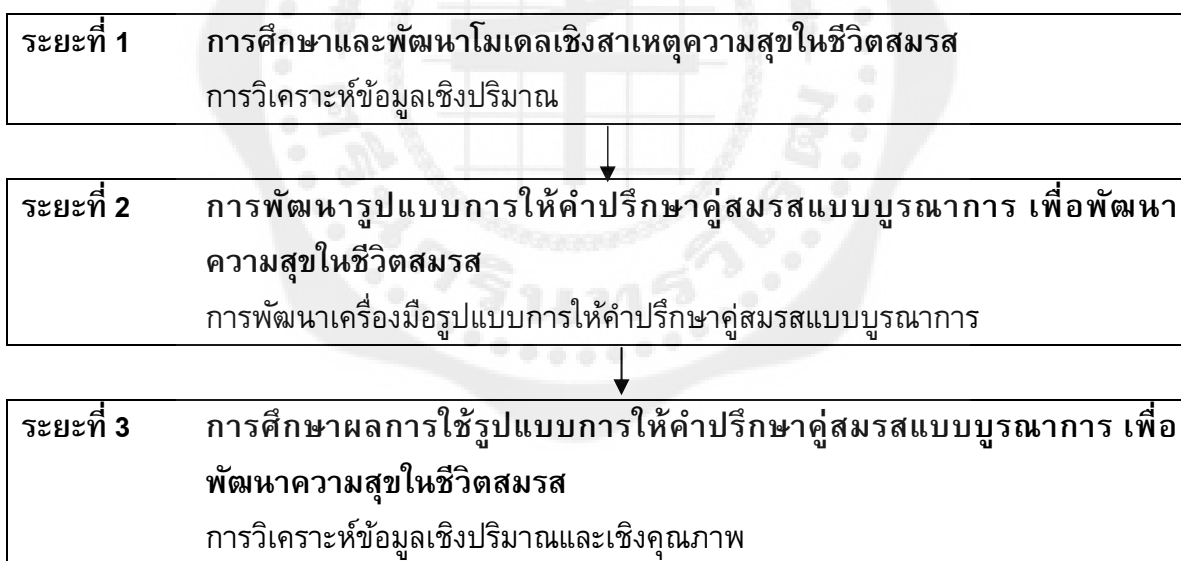
บรูบาเชอร์ (Brubacher. 2006) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษามุ่งเน้นทางอารมณ์ร่วมกับแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงโมเดล ซึ่งพบว่าแนวคิดการให้ปรึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงโมเดล ซึ่งเป็นแนวคิดการให้คำปรึกษาคู่สมรสและครอบครัวกลุ่มประสบการณ์นิยม ยังอ่อนแอและมีบางส่วนประกอบที่ยังไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติที่จะต้องพิจารณาทางเทคนิค ในการปรับปรุงรูปแบบแนวคิดจิตวิทยาเชิงโมเดลให้ได้ผลยิ่งขึ้น โดยการบูรณาการร่วมการกับโมเดลที่มีพื้นฐานที่ชัดเจนและไวใจได้ ซึ่งก็คือแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษามุ่งเน้นทางอารมณ์ (Emotion-Focused Therapy ; EFT) รูปแบบแนวทางการให้คำปรึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงโมเดล เมื่อบูรณาการกับแนวคิดการให้คำปรึกษามุ่งเน้นทางอารมณ์กลายเป็นโมเดลสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์ ในการให้คำปรึกษาแบบครอบครัวซึ่งได้ผลและมีประสิทธิภาพกว่ารูปแบบดั้งเดิมในอดีต

บรูบาเชอร์ (Brubacher. 1999) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ฝึกอบรมเชิงประสบการณ์ตามแนวคิดจิตวิทยาแบบกระชับ โดยผ่านประสบการณ์ฝึกโดย จอร์น และแคทเทอลีน มากิ เบอนแมน (John and Kathlyne Maki Banmen) ซึ่งได้ร่วมกันนำเสนอการฝึกอบรมตามแนวคิดภูเขาน้ำแข็งในการสำรวจประสบการณ์ภายใน เครื่องมือการประเมินรูปแบบการสื่อสาร โมเดลนี้มรูปแบบการบูรณาการมุมมองทางจิตใจ ผู้ที่ได้รับการฝึกจะได้รับการสำรวจ ความสอดคล้องในตนเอง และการเปลี่ยนแปลงตามโมเดลเหล่านี้ สิ่งที่มีคุณค่าสำหรับการอบรมของ เบอนแมน นี้ คือการบรรยายแบบบูรณาการ กระบวนการการเปลี่ยนแปลงเชิงประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจ และรูปแบบแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงโมเดลก็ได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีความพลังในการเปลี่ยนแปลง การบูรณาการทางอารมณ์ ความคิด ร่างกาย และจิตวิญญาณได้อย่างสมบูรณ์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีการ (Mix-Method Research) และมีกระบวนการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบ เพื่อมุ่งหวังให้เกิดการค้นพบความรู้ความเข้าใจในเทคนิคหรือวิธีการใหม่ๆ อย่างมีเหตุมีผลและเป็นระบบ รวมทั้งนำสิ่งที่ได้ค้นพบมาแล้วมาทำการออกแบบและสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ มีคุณภาพ ตรงตามเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ที่ต้องการใช้ (มาเรียม นิลพันธุ์, 2555: 236) โดยงานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมาย 4 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส 2) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรสที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น กับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส 4) เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ซึ่งในครั้งนี้นักวิจัยขอเสนอวิธีการในการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะดังนี้



ภาพประกอบ 21 แบบแผนการดำเนินการวิจัยของการศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

วิธีดำเนินการวิจัยระยะที่ 1

การศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

การวิจัยในระยะนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1. เพื่อศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส 2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรสที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น กับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามี-ภรรยา ในเขตกรุงเทพมหานคร การดำเนินการวิจัยเป็นไปในลักษณะการวิจัยและพัฒนาตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่
แบบวัดความสุขและปัจจัยสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ได้แก่
การศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่างการวิจัยระยะที่ 1

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น

การกำหนดประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส คือ สามี-ภรรยา ที่จดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 83,902 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2559: ออนไลน์)

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 1 ในการศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส คือ สามี-ภรรยา ที่จดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยกำหนดอัตราส่วนระหว่างหน่วยตัวอย่างและจำนวนพารามิเตอร์เท่ากับ 10-20 คน ต่อ 1 พารามิเตอร์ (วรณี แกมเกตุ. 2546; อ้างอิงจาก Schumacher; & Lomax. 1996: 77) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวนพารามิเตอร์ทั้งหมด 35 พารามิเตอร์ ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมจึงอยู่ในช่วง 350-700 คน ดังนั้นสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ จึงกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ซึ่งถือว่าเพียงพอ โดยได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) (มาเรียม นิลพันธุ์. 2555; 123-132) ดังนี้

1. การสุ่มแบบเจาะจง (Purposive or Judgemental Sampling) โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสามี-ภรรยา ในช่วง 1-5 ปีแรกหลังการแต่งงาน เหตุผลที่เลือกสามี-ภรรยาช่วงนี้ เพราะเป็นช่วงที่มีอัตราการหย่าร้างสูงที่สุด (Bray; & Stanton. 2009: 2-7; citing Kreider. 2005)

โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร พบว่าอัตราการหย่าร้างสูงที่สุดในประเทศ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2559: ออนไลน์)

2. การสุ่มแบบโควตา (Quota Sampling) โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยคำนึงถึงสัดส่วนขององค์ประกอบประชากร และกำหนดตามโควตาแบ่งประชากรออกเป็นกลุ่มย่อยๆ ได้แก่ สามี 200 คน และภรรยา 200 คน

3. การสุ่มแบบอาสาสมัคร (Volunteer Sampling)) โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยหาอาสาสมัครในการให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยมีการจูงใจโดยการให้ค่าปรึกษาคุณสมบัติเบื้องต้น ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 400 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในการวิจัยระยะที่ 1

แบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส จำนวน 75 ข้อ จำนวน 1 ฉบับ

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในระยะที่ 1 ในการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส จำนวน 1 ฉบับ รายละเอียดมีดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบวัด ลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (checklist) ได้แก่ สถานะปัจจุบัน สถานะเดิมก่อนสมรส อายุ วุฒิการศึกษา อาชีพ ระยะเวลาสมรส เวลาที่คบหา คู่ใจ บุตร การสมรส รายได้ต่อเดือน รายได้คู่สมรสต่อเดือน รายจ่ายในครัวเรือนแต่ละเดือน จำนวน 12 ข้อ

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส มีทั้งหมด 3 ปัจจัย โดยครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสาร การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส และความคาดหวังในชีวิตสมรส รายละเอียดดังนี้

2.1 ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสาร การประเมินปริมาณความเข้าใจตัวเองของสามี-ภรรยา พิจารณาเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะตัวของตนเอง ที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแนวคิดซาเทียร์โมเดล (Satir; & et.al.1991) ที่เกี่ยวข้องกับท่าทีการสื่อสาร 4 แบบๆละ 5 ข้อ จำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเครื่องมือเป็นแบบมาตราประเมินค่า (rating scale) โดยกำหนดค่าน้ำหนักคะแนนเป็นลักษณะแบ่ง 7 ระดับ (สุวิมล ตีรพานันท์: 2553 ; 119) ดังตัวอย่างแบบสอบถาม เกณฑ์การให้คะแนน และเกณฑ์การแปลผลคะแนนดังนี้

ที่	ข้อความถาม	คะแนน						
		0	1	2	3	4	5	6
1.	ฉันเป็นคนน้อยใจง่ายกับคู่สมรส							
2.	ฉันมักเป็นคนที่ต้องวางแผน จัดการ เพื่อป้องกันความผิดพลาด ต่างๆมากกว่าคู่สมรส							
3.	เวลาที่มีปัญหากับคู่สมรส ฉันเลือกที่จะเงียบทั้งที่ยังรู้สึก							
4.	ฉันไม่ค่อยมีแผนการ สำหรับชีวิตคู่มากนัก							
5.	เวลาที่ฉันมีเรื่องอึดอัดเกี่ยวกับชีวิตสมรส ฉันมักจะเก็บมันไว้							

ภาพประกอบ 22 ตัวอย่างข้อความปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส

การแปลความหมายผลคะแนน

สำหรับเกณฑ์การแปลความหมาย โดยถือเกณฑ์ค่าเฉลี่ยของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538: 9)

ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอัตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

0.00 – 1.20	หมายถึง	มีท่าทีการสื่อสารสอดคล้องมากที่สุด
1.21 – 2.40	หมายถึง	มีท่าทีการสื่อสารสอดคล้องมาก
2.41 – 3.60	หมายถึง	มีท่าทีการสื่อสารสอดคล้องปานกลาง
3.61 – 4.80	หมายถึง	มีท่าทีการสื่อสารสอดคล้องน้อย
4.81 – 6.00	หมายถึง	มีท่าทีการสื่อสารสอดคล้องน้อยที่สุด

2.2 ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ หมายถึง การประเมินทัศนคติส่วนบุคคลในด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส 3 ด้าน ผู้วิจัยพัฒนาจากแนวคิดคาร์ล โรเจอร์ (Corey. 2009) แบ่งการสร้างความสัมพันธ์เป็นด้านละ 5 ข้อ รวมจำนวน 15 ข้อ มีลักษณะเครื่องมือเป็นแบบมาตรประเมินค่า (rating scale) โดยกำหนดค่าน้ำหนักคะแนนเป็นลักษณะแบบแบ่ง 7 ระดับ (สุวิมล ติรภานันท์: 2553 ; 119) ดังตัวอย่างแบบสอบถาม เกณฑ์การให้คะแนน และเกณฑ์การแปลผลคะแนนดังนี้

ที่	ข้อความถาม	คะแนน						
		0	1	2	3	4	5	6
1.	ฉันสามารถบอกคู่สมรสได้ว่าโกรธ เมื่อฉันรู้สึกโกรธ							
2.	ฉันยอมรับคู่สมรสได้ แม้ว่าความคิดเห็นจะต่างกัน							
3.	ฉันรู้สึกเครียดเวลาที่เรายู่ด้วยกัน							
4.	ฉันมักแสดงออกถึงความห่วงใย ในทุกความสุขของคู่สมรส							
5.	ฉันมีความสุข เมื่อได้เห็นคู่สมรสมีความสุขเป็นของตัวเอง							

ภาพประกอบ 23 ตัวอย่างข้อความปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

เกณฑ์การให้คะแนน

	จริงมาก ที่สุด	จริงมาก	จริง ค่อนข้างมาก	จริง พอสมควร	จริงเพียง เล็กน้อย	ไม่ค่อย จริง	ไม่จริง เลย
ข้อความทางบวก	6	5	4	3	2	1	0
ข้อความทางลบ	0	1	2	3	4	5	6

การแปลความหมายผลคะแนน

สำหรับเกณฑ์การแปลความหมาย โดยถือเกณฑ์ค่าเฉลี่ยของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538: 9)

ดังนี้

0.00 – 1.20	หมายถึง	มีการสร้างความสัมพันธ์น้อยที่สุด
1.21 – 2.40	หมายถึง	มีการสร้างความสัมพันธ์น้อย
2.41 – 3.60	หมายถึง	มีการสร้างความสัมพันธ์ปานกลาง
3.61 – 4.80	หมายถึง	มีการสร้างความสัมพันธ์มาก
4.81 – 6.00	หมายถึง	มีการสร้างความสัมพันธ์มากที่สุด

2.3 ปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส หมายถึง การประเมินการรับรู้ของสามี ภรรยาเกี่ยวกับความคาดหวังต่อสถานการณ์ในชีวิตสมรสที่เคยตั้งไว้ก่อนการสมรส ต่อความเป็นจริงปัจจุบัน ตามสถานการณ์ในชีวิตสมรสช่วง 1-5 ปีแรกหลังการแต่งงาน จากการศึกษาของ มหาวิทยาลัยแคริกตัน (Creighton University, 2000: 1-7) แบ่งความคาดหวังในชีวิตสมรส เป็นด้านละ 5 ข้อ รวมจำนวน 25 ข้อ ลักษณะเครื่องมือเป็นแบบมาตรวัดแบบใช้คำที่มีความหมายตรงกันข้าม (Semantic differential scale) ของ Osgood โดยกำหนดค่าน้ำหนักคะแนนเป็นลักษณะแบบ

แบ่ง 7 ระดับ (สุวิมล ตีรภานันท์: 2553 ; 121-122) ดังตัวอย่างแบบสอบถาม เกณฑ์การให้คะแนน และเกณฑ์การแปลผลคะแนนดังนี้

ที่	ความคาดหวังในชีวิต (ก่อนสมรส)	ความเป็นจริงปัจจุบัน						
		ไม่สมหวัง			เฉยๆ	สมหวัง		
		-3	-2	-1	0	1	2	3
1.	ฉันหวังว่ารายได้รวมกันมากกว่ารายจ่าย							
2.	ฉันหวังว่าเราจะมีเวลาให้กันเสมอ							
3.	ฉันหวังว่าเราจะเข้ากันได้ในเรื่องเพศ							
4.	ฉันหวังว่าเราจะไม่มีความลับกันในทุกเรื่อง							
5.	ฉันหวังว่าคู่สมรสของฉันจะเข้ากันได้กับครอบครัวเดิมของฉัน							

ภาพประกอบ 24 ตัวอย่างข้อคำถามปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนนทางลบ

คะแนนทางบวก

ผิดหวังมาก ผิดหวังปานกลาง ผิดหวังเล็กน้อย เฉยๆ สมหวังเล็กน้อย สมหวังปานกลาง สมหวังมาก
 -3 -2 -1 0 1 2 3

การแปลความหมายผลคะแนน

สำหรับเกณฑ์การแปลความหมาย โดยถือเกณฑ์ค่าเฉลี่ยของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538: 9) ดังนี้

- 2.01 – 3.00 หมายถึง มีความสมหวังมาก
- 1.01 – 2.00 หมายถึง มีความสมหวังปานกลาง
- 0.00 – 1.00 หมายถึง มีความสมหวังเล็กน้อย
- 0.01 – -1.00 หมายถึง มีความผิดหวังเล็กน้อย
- 1.01 – -2.00 หมายถึง มีความผิดหวังปานกลาง
- 2.01 – -3.00 หมายถึง มีความผิดหวังเล็กน้อย

ตอนที่ 3 แบบวัดความสุขในชีวิตสมรส การประเมินการรับรู้ความคิดเห็นเกี่ยวกับความสุขในชีวิตสมรส แบ่งความสุขในชีวิตสมรสเป็น 2 องค์ประกอบๆละ 5 ข้อ จำนวน 10 ข้อ มี

ลักษณะเครื่องมือเป็นแบบมาตราประเมินค่า (rating scale) โดยกำหนดค่าน้ำหนักคะแนนเป็นลักษณะแบบแบ่ง 7 ระดับ (สุวิมล ตีรภานันท์: 2553 ; 119) ดังตัวอย่างแบบสอบถาม เกณฑ์การให้คะแนน และเกณฑ์การแปลผลคะแนนดังนี้

ที่	ข้อความถาม	คะแนน						
		0	1	2	3	4	5	6
1.	ฉันเป็นคนที่มีค่าสำหรับคู่ของฉัน							
2.	ชีวิตสมรสของฉันมีความสุข							
3.	ฉันคิดว่าชีวิตคู่ของเราเป็นคู่ที่เข้ากันได้							
4.	ทุกครั้งที่เราอยู่ด้วยกัน ฉันรู้สึกเบื่อกับมัน							
5.	คู่ของเรามีกิจกรรมที่สร้างความสุขร่วมกัน							

ภาพประกอบ 25 ตัวอย่างข้อความแบบวัดความสุขในชีวิตสมรส

เกณฑ์การให้คะแนน

	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงค่อนข้างมาก	จริงพอสมควร	จริงเพียงเล็กน้อย	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย
ข้อความทางบวก	6	5	4	3	2	1	0
ข้อความทางลบ	0	1	2	3	4	5	6

การแปลความหมายผลคะแนน

สำหรับเกณฑ์การแปลความหมาย โดยถือเกณฑ์ค่าเฉลี่ยของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538: 9)

ดังนี้

0.00 – 1.20	หมายถึง	มีความสุขน้อยที่สุด
1.21 – 2.40	หมายถึง	มีความสุขน้อย
2.41 – 3.60	หมายถึง	มีความสุขปานกลาง
3.61 – 4.80	หมายถึง	มีความสุขมาก
4.81 – 6.00	หมายถึง	มีความสุขมากที่สุด

การดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

แบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในระยะที่ 1 ในการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส โดยมีรายละเอียดการสร้างและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ มีดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี และศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา ที่เกี่ยวกับคู่สมรส ความสุขในชีวิตสมรส และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส แล้วรวบรวมข้อมูลมาใช้ในการวิเคราะห์ เพื่อสรุปองค์ประกอบโครงสร้างเชิงสาเหตุปัจจัยที่มีอิทธิพลกับความสุขในชีวิตสมรส และความสุขในชีวิตสมรส

ขั้นที่ 2 เขียนนิยามศัพท์เฉพาะความสุขในชีวิตสมรส และปัจจัยที่มีอิทธิพลกับความสุขในชีวิตสมรส ที่สรุปจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

องค์ประกอบความสุขในชีวิตสมรสมี 2 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบด้านความคิด
2. องค์ประกอบด้านอารมณ์

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส มี 3 ปัจจัย คือ

1. ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส ประกอบด้วย
 - 1.1 แบบยอม
 - 1.2 แบบเจ้ากี้เจ้าการ
 - 1.3 แบบเจ้าเหตุผล
 - 1.4 แบบเฉยใจ
2. การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ประกอบด้วย
 - 2.1 ความสอดคล้องจริงใจ
 - 2.2 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข
 - 2.3 ความเข้าใจร่วมรู้สึก
3. ความคาดหวังในชีวิตสมรส ประกอบด้วย
 - 3.1 ด้านการเงิน
 - 3.2 ด้านเวลาที่มีให้กัน
 - 3.3 ด้านความสัมพันธ์ด้านเพศ
 - 3.4 ด้านความไว้วางใจ
 - 3.5 ด้านสัมพันธภาพครอบครัว

ขั้นที่ 3 เขียนกรอบแนวคิดการวิจัยเพื่อศึกษาโมเดลเชิงสาเหตุปัจจัยที่มีอิทธิพลความสุขในชีวิตสมรส ที่รวบรวมจากการเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ จากขั้นที่ 2.

ขั้นที่ 4 ดำเนินการสร้างแบบวัดความสุขในชีวิตสมรส และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส ได้ข้อคำถามทั้งหมด 112 ข้อ ดังนี้

1. ความสุขในชีวิตสมรส จำนวน 16 ข้อ
2. ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส จำนวน 32 ข้อ
3. การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส จำนวน 24 ข้อ
4. ความคาดหวังในชีวิตสมรส จำนวน 16 ข้อ

ขั้นที่ 5 นำแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลกับความสุขในชีวิตสมรสที่สร้างขึ้นจำนวน 112 ข้อ ไปหาค่าความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะของแต่ละตัวชี้วัดเป็นรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามที่สร้างขึ้น ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (บุญเชิด ภิญโญนนันทพงษ์, 2545: 69) ได้แก่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงนงพงา ลิ้มสุวรรณ รองศาสตราจารย์ ดร.โกศล มีคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาดัม นิระไพจิต อาจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข ตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นด้านความเชื่อมั่นตรงเชิงพินิจ (Face Validity) พิจารณา โดยที่ผู้วิจัยมีเกณฑ์สำหรับระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญดังนี้

+1	หมายถึง เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสุขและปัจจัยที่อิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส
0	หมายถึง เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสุขและปัจจัยที่อิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส
-1	หมายถึง เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้ถึงความสุขและปัจจัยที่อิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

ผู้วิจัยนำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน มาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามและนิยามศัพท์เฉพาะ มีค่า IOC เท่ากับ .80 – 1.00 จากนั้น ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นที่ 6 ผู้วิจัยปรับปรุงแบบวัดฉบับร่างจากข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ นำไปให้คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มสมรสจำนวน 100 คู่ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ เพื่อนำมาวิเคราะห์พิจารณาคุณภาพของแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขนี้

ขั้นที่ 7 ผู้วิจัยนำแบบวัดมาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) โดยได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ .27 - .94 และมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อในแต่ละด้าน ดังนี้ ความสุขในชีวิตสมรส ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ .79 -

.94 ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ .27- .83 ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ .27 - .72 ปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ .60 - .86 (ภาคผนวก ง)

ขั้นที่ 8 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability of the instrument) ของแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส โดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาในแต่ละด้านและจำนวนข้อในแต่ละด้าน ดังนี้ ความสุขในชีวิตสมรส จำนวน 10 ข้อ ได้ค่าอัลฟาเท่ากับ .97 ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส จำนวน 20 ข้อ ได้ค่าอัลฟาเท่ากับ .87 ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส จำนวน 15 ข้อ ได้ค่าอัลฟาเท่ากับ .84 ปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส จำนวน 25 ข้อ ได้ค่าอัลฟาเท่ากับ .97 (ภาคผนวก ง)

ขั้นที่ 9 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) โดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) พบว่า โมเดลการวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ได้แก่ ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส และความคาดหวังในชีวิตสมรส มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ภาคผนวก จ) ดังนี้

1. โมเดลการวัดความสุขในชีวิตสมรส มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=1.00$ df=1 p=.84 GFI=1.00 AGFI=1.00 CFI=1.00 RMSEA=0.00 SRMR=0.00) โดยองค์ประกอบทั้งหมด 2 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) องค์ประกอบด้านความคิด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.84 2) องค์ประกอบด้านอารมณ์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.35

2. ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=4.59$ df=2 p=.10 GFI=0.99 AGFI=0.97 CFI=0.99 RMSEA=0.05 SRMR=0.02) ประกอบด้วย 4 ด้าน เรียงตามลำดับดังนี้ 1) แบบเจ้าเหตุผล มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .74 2) แบบเฉยใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .69 3) แบบเจ้ากี้เจ้าการ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .60 และ 4) แบบยอมมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .58

3. ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=1.77$ df = 1 p=.18 GFI=0.99 AGFI=0.96 CFI=0.98 RMSEA=0.05 SRMR=0.03) ประกอบด้วย 3 ด้าน เรียงตามลำดับ ดังนี้ 1) ความเข้าใจร่วมรู้สึก มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .87 2) ความสอดคล้องจริงใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ .57 และ 3) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.18

4. ปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=0.56$ df=1 p=.45 GFI=0.99 AGFI=0.97 CFI=1.00 RMSEA=0.00 SRMR=0.00) ประกอบด้วย 5 ด้าน เรียงตามลำดับ ดังนี้ 1) การเงินมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.86 2) เวลาที่มีให้กัน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.85 3) สัมพันธภาพครอบครัว

มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.85 4) ความไว้วางใจมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.84 และ 5) ความสัมพันธ์ด้านเพศมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.79

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1

การศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. นำแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรสที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปเก็บข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง คือ สามี-ภรรยา ที่จดทะเบียนสมรสอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ในช่วง 1-5 ปีหลังการแต่งงาน เขตกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งออกเป็น สามี 200 คน และ ภรรยา 200 คน ที่สมัครใจตอบแบบสอบถามวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ได้รับแบบวัดกลับคืนมา 400 ฉบับ

2. นำข้อมูลจากแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรสที่ได้รับจำนวน 400 ฉบับมาวิเคราะห์ทางสถิติโดย การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่นของโมเดลการวัด (Measurement Model) ของตัวแปรแฝงแต่ละตัว การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานการวิเคราะห์แบบจำลองเชิงสาเหตุ และทดสอบนัยสำคัญด้วยสถิติ และการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างเชิงสาเหตุ (Structural Equation Modeling: SEM) เพื่อแสดงหลักฐานยืนยันว่าโมเดลที่สร้างจากทฤษฎีและทบทวนงานวิจัยมีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้ ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์จากสำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร ขอรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน ไปยังศูนย์บริการสาธารณสุข และกลุ่มตัวอย่างในเขตกรุงเทพมหานคร การติดต่อสอบถามโดยการตอบแบบวัดโดยตรง การเก็บข้อมูล โดยกำหนดเขตข้อมูลที่จะจัดเก็บ ในเขตกรุงเทพมหานคร การติดต่อสอบถามโดยการตอบแบบวัดโดยตรง

2. ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ไปเก็บข้อมูลกับคู่สมรส ในเขตกรุงเทพมหานคร ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส มาคัดเลือกอีกครั้ง เพื่อดูความสมบูรณ์ของแบบวัด ที่ถ่วงสมบรูณ์ และลงข้อมูลคะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ได้แบบวัดสมบูรณ์ทั้งหมด 400 ฉบับ จากนั้นทำการวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ และทดสอบสมมติฐาน

ที่ตั้งไว้โดยใช้การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างเชิงสาเหตุปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส โดยใช้รูปแบบ LISREL Analysis โดยใช้รูปแบบคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป LISREL

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลการระยะที่ 1 ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS วิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร และการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

1.1 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวนและร้อยละของข้อมูลพื้นฐานสามมิติ-ภรรยา

1.2 การวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

1.2.1 การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-objective Congruence: IOC) ของผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์: 2545: 179)

1.2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณในการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: r_{xy})

1.3 การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบัค (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์: 2545: 277)

1.4 การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์

2.1 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับสำหรับวิเคราะห์ระดับการรับรู้เกี่ยวกับความสุขในชีวิตสมรส และระดับการรับรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรสที่นำมาศึกษา

2.2 การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานการวิเคราะห์แบบจำลองเชิงสาเหตุ และทดสอบนัยสำคัญด้วยสถิติ t

2.3 การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างเชิงสาเหตุปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส โดยใช้รูปแบบ LISREL Analysis โดยใช้รูปแบบคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป LISREL (สุมิล ติรกันนท์. 2553: 205)

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติดังนี้

3.1 สถิติวิเคราะห์ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2546: 65)

3.2 สถิติวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-objective Congruence: IOC) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2547: 95)

3.3 สถิติวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด การแสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient- α) ของครอนบัค (Crobach) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2547: 220)

3.4 สถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) เพื่อวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) โดยใช้วิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis)

3.5 สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment coefficient) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2546: 314)

3.6 การวิเคราะห์โมเดลการวิจัยเป็นการตรวจสอบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเหตุผล โดยใช้รูปแบบคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป LISREL (สุมิล ติรกันนท์. 2553: 205)

3.6.1 การกำหนดข้อมูลจำเพาะโมเดล (specification of the model) ผู้วิจัยได้สนใจศึกษาว่าตัวแปรสาเหตุตัวใดบ้างที่ส่งผลโดยตรงและโดยอ้อมต่อความสุขในชีวิตสมรส โดยผู้วิจัยใช้โมเดลการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น ประกอบด้วย ตัวแปรแฝง และตัวแปรสังเกต โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นของโมเดลว่าความสัมพันธ์ของโมเดลทั้งหมดเป็นความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง (linear) เป็นความสัมพันธ์เชิงบวก (additive) และเป็นความสัมพันธ์ทางเดียว (recursive model) ระหว่างตัวแปรภายนอก (exogenous variables) และตัวแปรภายใน (endogenous variables)

3.6.2 การระบุความเป็นไปได้ค่าเดียวของโมเดล (identification of the model) ผู้วิจัยใช้เงื่อนไขกฎที่ (t-rule)

3.6.3 การประมาณค่าพารามิเตอร์ของโมเดล (parameter estimation form the model) ผู้วิจัยใช้การประมาณค่าโดยใช้วิธี ML (maximum likelihood)

3.7 การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดล (Goodness of fit measures) เพื่อศึกษาภาพรวมของโมเดลว่าสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เพียงใด ผู้วิจัยใช้ค่าสถิติที่จะตรวจสอบ (Jöreskog, K & Sörbom, D. 1993)

3.8 ดัชนีวัดความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index) เป็นดัชนีที่ใช้เปรียบเทียบโมเดลพื้นฐาน (Baseline) กับโมเดลตามทฤษฎีหรือโมเดลตามสมมติฐาน ซึ่งโมเดลพื้นฐานจะถูกเรียกว่า “Null” หรือ “Independence” เป็นโมเดลที่ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งหมดคือ ไม่มีเส้นทางเชื่อมโยงระหว่างตัวแปรหรือโมเดลที่ เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมมีค่าเป็นศูนย์ได้แก่

3.8.1 NFI (Normed Fit Index) เป็นดัชนีโมเดลที่ทดสอบความกลมกลืนกับข้อมูล (ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. 2543: 30-31; อ้างอิงจาก Bentler; & Bonett. 1980)

3.8.2 CFI (Comparative Fit Index) เป็นดัชนีที่มาปรับแก้ปัญหาของ RFI มาจากฐานของค่าไค-สแควร์แบบ Noncentrality (ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. 2543: 31; อ้างอิงจาก Bentler. 1990)

สถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นั้นใช้พิจารณาโมเดลตามสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้ หากค่าสถิติที่คำนวณได้ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดก็จะต้องทำการปรับโมเดลใหม่ โดยอาศัยเหตุผลเชิงทฤษฎีและค่าดัชนีดัดแปลงโมเดล (Model Modification Indices) ซึ่งเป็นค่าสถิติเฉพาะของพารามิเตอร์แต่ละตัว มีค่าเท่ากับค่าไค-สแควร์ที่ลดลงเมื่อกำหนดให้พารามิเตอร์ตัวนั้นเป็นพารามิเตอร์อิสระหรือมีการผ่อนคลายข้อกำหนดเงื่อนไขบังคับของพารามิเตอร์นั้น ข้อมูลที่ได้ก็นำไปใช้ในการปรับโมเดลจนได้โมเดลที่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์และได้ค่าสถิติตามเกณฑ์ที่กำหนด

วิธีดำเนินการวิจัยระยะที่ 2

การพัฒนาแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

การวิจัยในการวิจัยระยะที่ 2 นี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย ได้แก่ แบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2

เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาในการวิจัยระยะที่ 2 นี้คือ

แบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

แบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่ใช้ในระยะที่ 2 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดแบบบูรณาการเชิงจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ เพื่อการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ทั้ง 3 ปัจจัย ได้แก่ ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส และความคาดหวังในชีวิตสมรส

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2

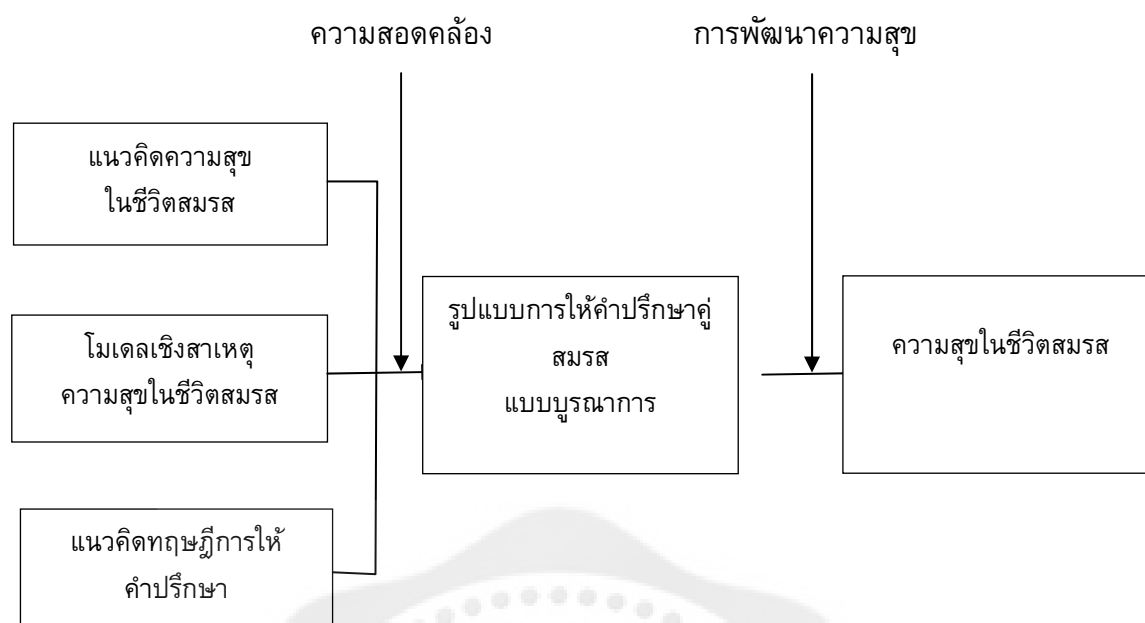
การสร้างเครื่องมือการวิจัยระยะที่ 2 มีรายละเอียดการสร้างและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ มีดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ตามทฤษฎีเชิงการบูรณาการหลากหลายแนวคิดและเทคนิค สอดคล้องกับผู้รับคำปรึกษาในยุคปัจจุบัน เพื่อสร้างการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการให้เกิดประสิทธิภาพ มีคุณภาพ ทันสมัย ยืดหยุ่น และช่วยให้คู่สมรสประสบความสำเร็จได้ตามจริง

2. การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ มีลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

2.1 นำปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส มาสร้างกรอบแนวคิด เพื่อนำมาสู่การพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสอย่างตรงสาเหตุมากยิ่งขึ้น

2.2 ดำเนินการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ผู้วิจัยออกแบบตามแนวคิดแบบบูรณาการเชิงจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบผสมผสาน (Norcross: 1986 ; Rosemary A. Thompson. 1996: 9-14) ตามแนวคิดการให้คำปรึกษาหลังยุคทวินิยม เนื่องจากคำนึงถึงบริบททางวัฒนธรรม รูปแบบวิถีชีวิต มีมุมมอง หลากหลายมิติ จิตวิทยาการให้คำปรึกษายุคศตวรรษที่ 21 โดยใช้เทคนิคตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรสมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาแบบสั้นมุ่งเน้นคำตอบ เป็นอีกมิติหนึ่งในรูปแบบการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นอนาคต การตัดสินใจ การปรับปรุง เปลี่ยนแปลงและปรับเปลี่ยนแผนการดำเนินชีวิตคู่ใหม่ แนวคิดนี้มีความแตกต่างกับวิธีการปรึกษาตามแนวคิดดั้งเดิมต่างๆ มุ่งให้ความสำคัญกับปัจจุบัน พิจารณาหาทางออกหลากหลายวิธี และการออกแบบที่สั้น กระชับและตรงประเด็น ร่วมกับแนวคิดการให้คำปรึกษาคู่สมรสเชิงประสบการณ์ ที่มุ่งเน้นการพิจารณามนุษย์แบบองค์รวม โดยใช้เทคนิคตามแนวคิดทฤษฎี 2 แนวคิด ดังนี้ 1) การปรึกษามุ่งเน้นโครงสร้างความสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งเป็นมิติที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการกระทำและการดำเนินชีวิตของคู่สมรส 2) แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษามุ่งเน้นทางอารมณ์ เพื่อช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ทั้งนี้จากการศึกษาเกี่ยวกับโมเดลเชิงสาเหตุ รวมทั้งแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส เพื่อให้เกิดความเข้าใจแนวทางการออกแบบรูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ผู้วิจัยจึงสร้างเป็นรูปแบบ (Model) ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆ เป็นแบบจำลองแนวทางการพัฒนาการกำหนดรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพประกอบ 26 แนวทางการกำหนดรูปแบบการให้คำปรึกษาสู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

จากการศึกษาเอกสารข้อมูล แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงเลือกแนวคิดที่สอดคล้องและเทคนิคที่เป็นประโยชน์ ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยมีสมมติฐานรูปแบบการให้คำปรึกษาสู่สมรสแบบบูรณาการ ดังตารางสรุปต่อไปนี้

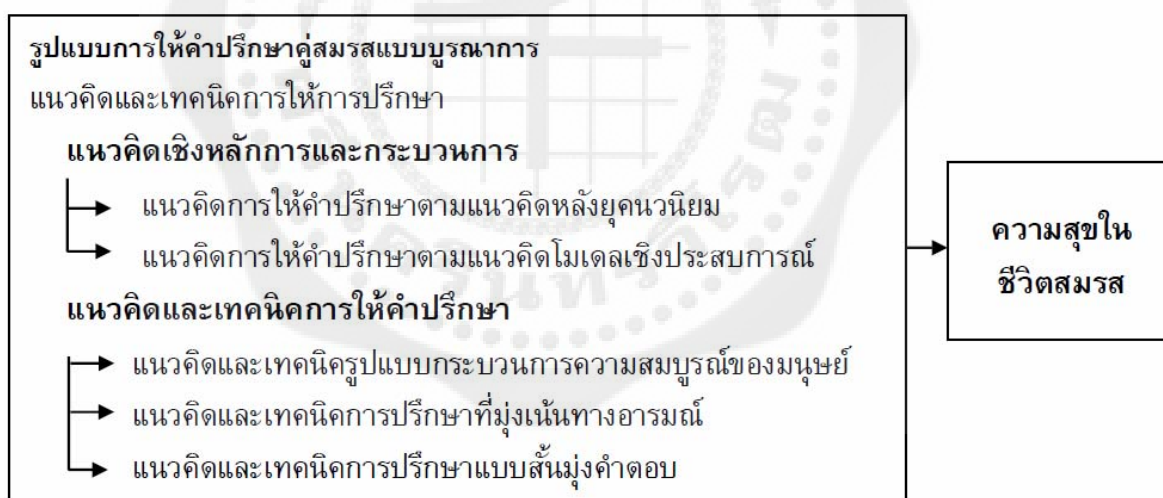
ตาราง 4 สรุปสมมติฐานรูปแบบการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

ความสุขในชีวิตสมรส	แนวคิดที่เกี่ยวข้อง	ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้อง
องค์ประกอบด้านความคิด	แนวคิดหลักคุณานิยม	การให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ
องค์ประกอบด้านอารมณ์	แนวคิดเชิงประสบการณ์	รูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์

ตาราง 5 สรุปสมมติฐานรูปแบบการพัฒนาปัจจัยสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

ปัจจัยเชิงสาเหตุความสุข	องค์ประกอบความสุขที่เกี่ยวข้อง	ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้อง
ท่าทีการสื่อสาร	องค์ประกอบด้านอารมณ์	รูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์
การสร้างความสัมพันธ์	องค์ประกอบด้านอารมณ์	การปรึกษาที่มุ่งเน้นทางอารมณ์
ความคาดหวังในชีวิตสมรส	องค์ประกอบด้านความคิด	การปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ

ตามสมมติฐานแนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส เมื่อนำประมวลรวมกับการพิจารณาเทคนิค วิธีการและกระบวนการที่เหมาะสมตามแนวคิดทฤษฎี ดังต่อไปนี้คือ 1) แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษารูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ 2) แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นทางอารมณ์ 3) แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ ดังภาพประกอบการบูรณาการการให้การปรึกษานี้



ภาพประกอบ 27 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ

การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส สามารถสรุปได้ดังแสดงในภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพประกอบ 28 ขั้นตอนการสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

จากภาพประกอบ มีรายละเอียดการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส และศึกษารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการทั้งในและต่างประเทศ

ขั้นที่ 2 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เป้าหมาย และเทคนิคการให้คำปรึกษาคู่สมรสตามทฤษฎีตามแนวคิดการให้การปรึกษาหลังยุคนวนิยม ได้แก่ แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ และแนวคิดการให้การปรึกษาตามโมเดลเชิงประสบการณ์ 2 แนวคิดทฤษฎี ได้แก่ 1) แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษารูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ และ 2) แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษามุ่งเน้นทางอารมณ์

ขั้นที่ 3 ศึกษาแนวคิดการบูรณาการเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำแนวคิดการบูรณาการ โดยการบูรณาการ

เชิงจิตวิทยาแบบผสมผสาน (Eclecticism) (Norcross: 1986 ; Rosemary A. Thompson. 1996: 9-14) เป็นการนำแนวคิดตลอดทั้งเทคนิคจากทฤษฎีมาใช้ในการกำหนดรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ในการพัฒนาความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

ขั้นที่ 4 กำหนดแนวคิด และเทคนิคต่างๆ ตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษารูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษามุ่งเน้นทางอารมณ์ มาพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาบูรณาการที่มีประสิทธิผลทั้งความสุขในชีวิตสมรส และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ทั้ง 3 ด้าน ทั้งนี้ เพราะทฤษฎีดังกล่าวต่างมีจุดเด่นที่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถช่วยให้คู่สมรสเกิดความตระหนัก เข้าใจ ปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกต่อกันในทิศทางที่สร้างสรรค์เพิ่มมากขึ้น (Corey. 2009: 449)

ขั้นที่ 5 ดำเนินการจัดทำโครงสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อสร้างความสุขในชีวิตสมรส ดังนี้

1. การกำหนดเป้าหมายของรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ โดยการพิจารณาจากนิยามศัพท์ของความสุขในชีวิตสมรสในแต่ละองค์ประกอบ และปัจจัยสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส ด้านความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส และด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส

2. กำหนดลักษณะของรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เร่ร่อนในปัจจุบัน โดยกำหนดให้สามี-ภรรยาเข้าร่วมการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ 7 ครั้ง สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยมุ่งเน้นการพัฒนาความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

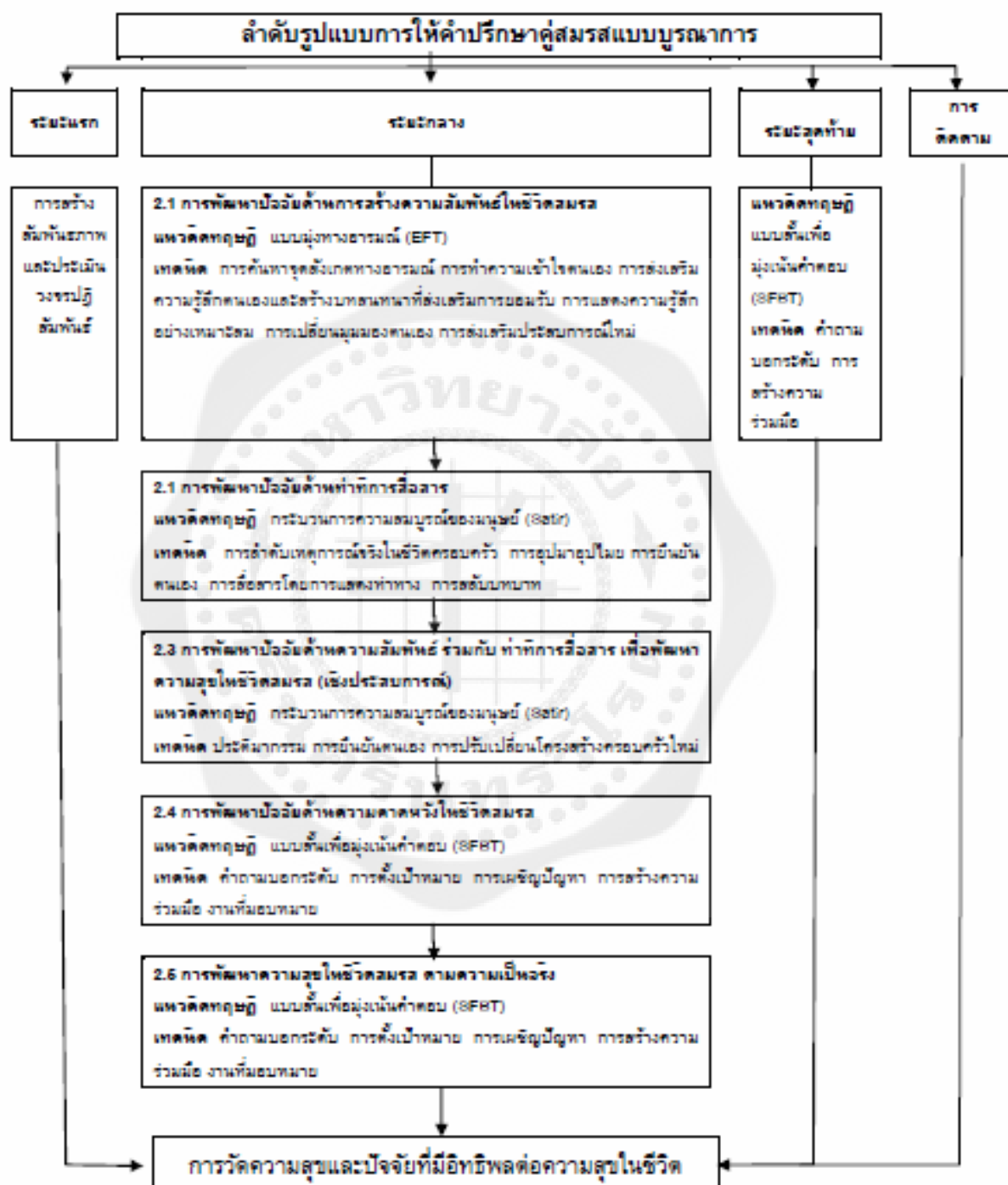
3. กำหนดลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ผู้วิจัยใช้ขั้นตอนการให้คำปรึกษาครบครัน ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน (Gladding, 1995) ดังนี้

- 3.1 ระยะแรก (Initial Session) ในระยะนี้ คือการสร้างสัมพันธภาพและกำหนดโครงสร้างการให้คำปรึกษา สรรวจการรับรู้ โดยการประเมินจากความสุขในชีวิตสมรส ตามรูปแบบ “โมเดลวงจรบ้านปฏิสัมพันธ์” เพื่อทราบถึงวงจรปฏิสัมพันธ์ และตั้งสมมติฐานว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในชีวิตสมรส

- 3.2 ระยะกลาง (Middle Phase) เป็นระยะในการให้คำปรึกษาคู่สมรส การใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงที่ตั้งไว้

- 3.3 ระยะสุดท้าย (Termination) การวางแผนร่วมกับคู่สมรสถึงการยุติการให้คำปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย การกล่าวยุติการให้คำปรึกษา การสรุปผล การอภิปรายถึงเป้าหมายระยะยาว และการติดตามผลการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 6 รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ประกอบด้วยมีลำดับขั้นตอนต่อไปนี้



ภาพประกอบ 29 ลำดับรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำเทคนิคต่างๆทางด้านจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในรูปแบบการให้คำปรึกษา คู่สมรส แบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส โดยรูปแบบแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่ม

โดยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส สรุปได้ดังต่อไปนี้



ตาราง 6 สรุปรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

ครั้งที่	เรื่อง/วัตถุประสงค์	แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรส	วิธีการดำเนินการ
1	การปฐมนิเทศ การสร้างสัมพันธภาพ และประเมินวงจรปฏิสัมพันธ์ของคู่สมรส หัวข้อ การสร้างสัมพันธภาพ และประเมินวงจรปฏิสัมพันธ์ (Interaction Home Model) วัตถุประสงค์ 1. เพื่อแนะนำตัว สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและคู่สมรส 2. เพื่อชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ ความสำคัญในการเข้ารับการให้คำปรึกษา ข้อตกลงเบื้องต้น กฎกติกา การรักษาความลับ 3. เพื่อให้คู่สมรสทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการพัฒนาความสุขด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรส แบบบูรณาการ เพื่อการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส 4. เพื่อประเมินวงจรปฏิสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส	แนวคิดทฤษฎีแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (Satir) เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคการยืนยันทนเอง 2. ทักษะพื้นฐาน กิจกรรมเชิงจิตวิทยา การประเมินโมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์	ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น 1.1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับ แนะนำตนเอง เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย และให้เกิดความผ่อนคลาย 1.2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ รูปแบบ วิธีการ บทบาทผู้วิจัย บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา กฎ กติกา การรักษาความลับ เวลาและสถานที่ 1.3. ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงเพื่อใช้ประโยชน์ในการวิจัย ขั้นที่ 2 ดำเนินการให้คำปรึกษา 2.1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้คู่สมรสกล่าวถึงความต้องการของตนเองในการเข้ารับการให้คำปรึกษาคู่สมรส 2.2. ผู้วิจัยและคู่สมรสร่วมการประเมินวงจรปฏิสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส โดยใช้ “โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์” (Interaction Home Model) ในขั้นการประเมินโมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์นี้ เป็นการเปิดโอกาสให้คู่สมรสแสดงถึงท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส, ความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงในชีวิตสมรส, สัมพันธภาพที่มีต่อกัน ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะส่งผลโดยตรงต่อความสุขในชีวิตสมรส ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า “ฉัน” (“I” Statement) เพื่อช่วยให้คู่สมรสมุ่งตระหนักถึงภาวะอารมณ์และความรู้สึกของตนเองที่มีต่อชีวิตสมรส สถานการณ์ปัญหาในปัจจุบัน 2.3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้คู่สมรสเปิดเผย เล่าสิ่งที่สะสม ความเกี่ยวพัน กลไกในการปรับตัว ความไม่สมหวังในชีวิตสมรส ซึ่งจะช่วยให้คู่สมรสระบายความรู้สึก รับทราบความรู้สึกของตนเอง ตระหนักถึงอารมณ์ภายในที่ดำรงอยู่ วงจรของปฏิกิริยาเชิงลบระหว่างกัน การเข้าถึงความรู้สึกที่ไม่เคยเป็นที่ยอมรับ พื้นฐานของบทบาทกันและกัน

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/วัตถุประสงค์	แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎี การให้คำปรึกษาคู่สมรส	วิธีการดำเนินการ
			การสร้างกรอบปัญหา เช่น ปัญหาทางความรู้สึก ปัญหาทางความคิด ความคาดหวัง ความต้องการ สัมพันธภาพ บุคลิกลักษณะส่วนตัว วงจรที่เป็นผลลบในชีวิตคู่ 2.4 สุดท้ายผู้วิจัยและคู่สมรสกำหนดประเด็นที่ต้องการพัฒนาความสุขร่วมกัน โดยการสร้างข้อตกลงในการเปลี่ยนแปลง การปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อดำรงความสุขในชีวิตสมรสให้ต่อเนื่องยาวนาน ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป 3.1 ผู้วิจัยให้คู่สมรสสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาร่วมกันผ่านการประเมิน “โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์” และเขียนลงในใบงาน “โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์” 3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้คู่สมรสแสดงความรู้สึกที่มีต่อการปรึกษาในครั้งนี้ ข้อเสนอแนะ รายละเอียดต่างๆเกี่ยวกับการเข้ารับการให้คำปรึกษาคู่สมรส เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน 3.3 ผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสในครั้งต่อไป พร้อมกล่าวขอบคุณและอำลาคู่สมรส การประเมินผล 1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษา 2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความร่วมมือ ปฏิบัติการ ในการรับคำปรึกษาของคู่สมรส 3. ผู้วิจัยสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/วัตถุประสงค์	แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎี การให้คำปรึกษาคูสมรส	วิธีการดำเนินการ
2.	การพัฒนาปัจจัยด้านการสร้าง ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส หัวข้อ การสร้างความสัมพันธ์ วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้คู่สมรสตระหนักรู้ถึงความ ต้องการที่แท้จริงที่ซ่อนอยู่เบื้องหลัง อารมณ์ 2. เพื่อพัฒนาการเข้าใจ การยอมรับ ความหมายที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังการ ตอบสนองทางอารมณ์ 3. เพื่อพัฒนารูปแบบการตอบสนองทาง อารมณ์ที่สอดคล้องในรูปแบบใหม่	แนวคิดทฤษฎีแบบมุ่งเน้น ทางอารมณ์ เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคค้นหาจุดสังเกตทาง อารมณ์ 2. เทคนิคทำความเข้าใจตนเอง 3. เทคนิคส่งเสริมเน้นคำสำคัญ ที่รู้สึก 4. เทคนิคส่งเสริมความรู้สึก ตนเองและสร้างบทสนทนาที่ ส่งเสริมการยอมรับ 5. เทคนิคแสดงความรู้สึกอย่าง เหมาะสม 6. เทคนิคเปลี่ยนมุมมองตนเอง 7. เทคนิคส่งเสริมการสร้าง ประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมเชิงจิตวิทยา กิจกรรม อารมณ์ที่ซ่อนอยู่ Underground"	ขั้นที่ 1 เริ่มต้นให้คำปรึกษา 1.1 ผู้วิจัยกล่าวคำทักทาย และกล่าวทบทวนเนื้อหาในครั้งที่ 1 1.2 ผู้วิจัยทบทวนกฎพื้นฐานและข้อปฏิบัติการรับคำปรึกษาที่ได้ตกลงไว้ในคราวที่แล้ว 1.3 ผู้วิจัยชี้แจงเป้าหมาย วัตถุประสงค์ รวมทั้งข้อตกลง และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ขั้นที่ 2 ดำเนินการให้คำปรึกษา 2.1 ผู้วิจัยแจกใบงาน "Underground" ให้กับคู่สมรสคนละ 1 แผ่น และขอให้แต่ละคนเขียน เหตุการณ์ในชีวิตสมรสที่ยังติดค้างในใจในงาน Underground ในชั้น Ground ของตนเอง หลังจากนั้น ให้แต่ละคนพูดถึงเหตุการณ์ของตนเอง และให้ทั้ง 2 คนช่วยกันสำรวจ เหตุการณ์ที่ตรงกัน และระบุความต้องการจะนำเหตุการณ์นั้นมาทำความเข้าใจในช่วง การปรึกษารั้งนี้ 2.2 ผู้วิจัยขอให้คู่สมรสเล่าเหตุการณ์ในใบงาน Underground และโอกาสให้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก หรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นแบบซ้ำๆ รวมไปถึงวงจรปฏิกิริยาเชิงลบระหว่างกัน หรือ "ความรู้สึกที่ไม่เคยเป็นที่ยอมรับ" โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการค้นหาจุดสังเกตทางอารมณ์ เปิด โอกาสให้คู่สมรสแสดงจุดสังเกตหลักๆ ทางอารมณ์ทุกมิติและปฏิกิริยา และเทคนิคการทำ ความเข้าใจตนเอง (Affirming empathic validation) สะท้อนมุมมองและปรับมุมมอง เพื่อให้ คู่สมรสทำความเข้าใจตนเองและสร้างความแข็งแกร่งให้กับตัวเองมากขึ้น 2.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม (Two-chair enactment) หาก พบว่าคู่สมรสกำลังแสดงออกทางอารมณ์อย่างไม่สอดคล้อง และอนุญาตให้คู่สมรสแสดง ความรู้สึกที่แท้จริงออกมา และใช้เทคนิคการส่งเสริมเน้นคำสำคัญที่รู้สึก(Focusing) เพื่อ เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองกับความรู้สึกนั้น และแสดงความรู้สึกอย่าง

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/วัตถุประสงค์	แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎี การให้คำปรึกษาคูสมรส	วิธีการดำเนินการ
			เหมาะสม ร่วมกับการใช้เทคนิคการสร้างความรู้สึกตนเองและสร้างบทสนทนาที่ส่งเสริมการยอมรับ (Two-Chair) เพื่อส่งเสริมการยอมรับตัวเองมากขึ้น 2.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายเรียนรู้ถึงอารมณ์ภายนอก (ทุติยภูมิ) และอารมณ์ภายในที่ซ่อนอยู่ (ปฐมภูมิ) ที่ส่งผลต่อกันและมีอิทธิพลต่อกัน 2.5 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างประสบการณ์ใหม่ (Evocation) สนับสนุนให้อีกฝ่ายตอบสนองต่อกันแบบใหม่ 2.6 ผู้วิจัยให้คู่สมรส แสดงความรู้สึก ความคิด ที่เกิดขึ้นหลังจากการสร้างประสบการณ์ทางอารมณ์ในรูปแบบใหม่ เพื่อเป็นการเปลี่ยนวงจรปฏิสัมพันธ์เชิงบวกให้กับคู่สมรส 2.7 ผู้วิจัยให้คู่สมรสสร้างข้อตกลงทางอารมณ์ และกำหนดวิธีการใหม่เชิงบวก ที่ส่งเสริมการสื่อสารและการแสดงออกถึงการยอมรับ ความเข้าใจ และความเอาใจใส่ ระหว่างกันโดยเน้นให้ความสำคัญอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงวงจรปฏิสัมพันธ์ การจัดระบบตนเอง ขั้นที่ 3 การสรุป 3.1 ผู้วิจัยให้คู่สมรสสรุปถึงอารมณ์ภายนอกและอารมณ์ และใช้เทคนิคการทำความเข้าใจตนเอง ในการทำความเข้าใจและสร้างความแข็งแกร่งให้ตนเอง 3.2 ผู้วิจัยให้คู่สมรสสรุปถึงความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ 3.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง ให้กำลังใจคู่สมรสเพื่อนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป การประเมินผล 1. การให้ความสนใจ ความร่วมมือ และการพูดคุยอย่างเปิดเผย 2. การสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลง ภาษา ท่าทางและคำพูดผู้รับคำปรึกษา ที่มีต่อคู่สมรส 3. การซักถามและการตอบคำถาม

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/วัตถุประสงค์	แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎี การให้คำปรึกษาคู่สมรส	วิธีการดำเนินการ
3	การพัฒนาปัจจัยด้านทำให้การสื่อสารในชีวิตสมรส หัวข้อ ทำให้การสื่อสารในชีวิตสมรส 4 แบบ ที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส วัตถุประสงค์ 1. เพื่อตระหนักถึงทำให้ในการสื่อสาร การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่สอดคล้องในชีวิตสมรส 2. เพื่อพัฒนาทำให้การสื่อสาร การแสดงออกทางอารมณ์ของคู่สมรสที่เป็นอุปสรรคต่อการเผชิญปัญหาในชีวิตสมรส	แนวคิดทฤษฎีแบบ กระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (Satir) เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคการลำดับเหตุการณ์จริงในชีวิตครอบครัว 2. เทคนิคการอุปมาอุปไมย 3. เทคนิคการยืนยันตนเอง 4. เทคนิคการสื่อสารโดยการแสดงท่าทาง 5. การสลับบทบาท กิจกรรมเชิงจิตวิทยา เรื่องเล่าประสบการณ์ที่เป็นอุปสรรคในชีวิตสมรส “Marital timeline paper”	ขั้นที่ 1 เริ่มต้นให้คำปรึกษา 1.1 ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและทักทาย และสอบถามถึงการรับคำปรึกษาในครั้งที่แล้ว 1.2 ผู้วิจัยทบทวนกฎพื้นฐาน เวลาที่ใช้ และข้อตกลงบริการที่ได้ตกลงไว้ 1.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟัง โดยให้คู่สมรสบอกถึงสิ่งที่ได้ปรับปรุงไปในช่วงที่ผ่านมา 1.4 ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการรับคำปรึกษาในครั้งนี้ ขั้นที่ 2 ดำเนินการให้คำปรึกษา 2.1. ผู้วิจัยขอให้คู่สมรสเล่าประสบการณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อความสุขในชีวิตสมรส ตั้งแต่แต่งงานกันจนถึงปัจจุบัน โดยใช้เทคนิคการลำดับเหตุการณ์จริงในชีวิตครอบครัว (Family-life fact chronology) และใช้เทคนิคอุปมาอุปไมย (Metaphor) โดยใช้ก้อนหินแสดงถึงน้ำหนักและความถี่ของอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรส 2.2. เมื่อคู่สมรสทำ Marital Timeline Paper เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้คู่สมรสเล่าถึงก้อนหินอุปสรรค ผู้วิจัยใช้เทคนิค การสื่อสารโดยการแสดงท่าทาง (Communication Stance) โดยให้แสดงออกในชั่วโมงการให้คำปรึกษาร่วมกับการอธิบายถึงวิธีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับคู่สมรส ทั้งในบทบาทผู้ส่งสาร และความรู้สึกหรือท่าทีของผู้รับสาร ได้ตอบกลับมาร่วมกับการใช้เทคนิคใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า “ฉัน” (I Massage) เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงความรู้สึกของตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงทำให้การสื่อสารของตนเอง และกลไกที่เกิดขึ้นภายในที่ส่งผลสัมพันธ์ภาพในชีวิตสมรส 2.3. ผู้วิจัยให้คู่สมรสแสดงท่าทางตามใบงาน “ทำให้การสื่อสารในชีวิตสมรส 4 แบบ” (Lavelda J Naylor. 2014.) ที่คล้ายกับท่าทีในเหตุการณ์นั้นเป็นประจำ โดยเลือกจากใบงานท่าเจ้าเหตุผล , ท่าเฉยใจ, ท่าสมยอม, ท่าเจ้ากี้เจ้าการ เมื่อแสดงท่าที

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/วัตถุประสงค์	แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎี การให้คำปรึกษาคูสมรส	วิธีการดำเนินการ
			ดังกล่าวผู้ให้คำปรึกษาสอบถามถึงความรู้สึกเมื่อแสดงออกถึงท่าที่ดังกล่าว 2.4. ผู้วิจัยให้คู่สมรสสำรวจรูปแบบลักษณะของตนตามประสบการณ์ที่ผ่านมา เมื่อเกิดความขัดแย้งว่าเป็นรูปแบบใด และให้บอกถึงความรู้สึกว่าตนรู้สึกต่อคำพูดและการกระทำของตนเองที่กระทำกับคู่สมรสอย่างไร และให้บอกว่าตนจะต้องปรับเปลี่ยนคำพูดนั้นและต้องการปรับเปลี่ยนเป็นรูปแบบใดจึงจะเหมาะสมและมีเหตุผลมากขึ้น 2.5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสลับบทบาท (Role reversal) หลังจากที่เราวิเคราะห์รูปแบบการกระทำของตนเองแล้ว โดยขอให้คู่สมรสแสดงบทบาทย้อนกลับเป็นคู่สมรสของตนเอง แล้วให้บอกถึงความรู้สึกว่ารู้สึกเมื่ออยู่ในบทบาทของคู่สมรส และใช้เทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing) เพื่อปรับเปลี่ยนการรับรู้ให้เกิดการรับรู้ในทิศทางใหม่ที่เป็นบวก 2.6. ผู้วิจัยสนับสนุนให้คู่สมรสเลือกรูปแบบการสื่อสารที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลง และส่งผลดีต่อชีวิตสมรส และแสดงออกถึงลักษณะท่าทางที่ยากเปลี่ยนแปลง พร้อมระบุว่าเมื่อปฏิบัติลักษณะดังกล่าวแล้วคู่สมรสจะรู้สึกอย่างไร จะส่งผลอย่างไรในชีวิตสมรส ขั้นที่ 3 การสรุป 1.1 ผู้วิจัยให้คู่สมรสสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ประสบการณ์ และสิ่งที่นำไปใช้ในชีวิต 1.2 ผู้วิจัยให้คู่สมรสซักถามข้อสงสัยรายละเอียดต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน 1.3 ผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป การประเมินผล 1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตจากการให้ความสนใจ ความร่วมมือ และการพูดคุยอย่างเปิดเผย การเผชิญปัญหาของตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของตนเองและของคู่สมรส 2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการเปลี่ยนแปลง ท่าทางและคำพูดผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อคู่สมรส 3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาคูสมรสครั้งนี้

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/วัตถุประสงค์	แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎี การให้คำปรึกษาคู่สมรส	วิธีการดำเนินการ
4	ครั้งที่ 4 การพัฒนาปัจจัยด้านความสัมพันธ์ ร่วมกับ ทำที่การสื่อสารเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส (เชิงประสบการณ์) ชื่อหัวข้อ การสร้างปฏิสัมพันธ์รูปแบบใหม่ วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้คู่สมรสเรียนรู้รูปแบบปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมและสอดคล้อง 2. เพื่อสร้างประสบการณ์ที่ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ในรูปแบบใหม่แก่คู่สมรส	แนวคิดทฤษฎีแบบ กระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (Satir) เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคประติมากรรม 2. เทคนิคการยืนยันตนเอง 3. เทคนิคการปรับเปลี่ยนโครงสร้างครอบครัวใหม่ กิจกรรมเชิงจิตวิทยา 1. แผ่นการ์ด “ทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรส” 2. แผ่นการ์ด “ความปรารถนาภายใน”	ขั้นที่ 1 เริ่มต้นให้คำปรึกษา 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และทบทวนเป้าหมาย วัตถุประสงค์ รวมทั้งข้อตกลงอีกครั้ง 1.2 ผู้วิจัยการสร้างบรรยากาศให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคย เป็นกันเอง และยอมรับผู้วิจัย 1.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ โดยให้บอกสิ่งปรับปรุง เปลี่ยนแปลงที่ผ่านมา 1.4 ผู้วิจัยทบทวนการแสดงออกทางอารมณ์ และทำที่การสื่อสาร ขั้นที่ 2 ดำเนินการให้คำปรึกษา 2.1 ผู้วิจัยให้คู่สมรสเล่าถึงเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อความสุขครั้งสุดท้ายของชีวิตสมรส โดยใช้คำถามว่า “ขอให้เล่าถึงความขัดแย้งครั้งสุดท้ายของคุณ คืออะไร” 2.2 ผู้วิจัยใช้เทคนิคประติมากรรม (Sculpture) เพื่อสำรวจการรับรู้ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งในครอบครัวต่อเหตุการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นในครอบครัว ดังนี้ 2.2.1 ผู้วิจัยให้คู่สมรสจำลองเหตุการณ์ความขัดแย้งครั้งสุดท้าย 2.2.2 ผู้วิจัยให้คู่สมรสเลือกแผ่นการ์ด “ทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรส” ที่ตรงกับลักษณะตนเองที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ โดยอธิบายว่า B หมายถึง แบบเจ้ากี้เจ้าการ S หมายถึงแบบเจ้าเหตุเจ้าผล I หมายถึง แบบเฉยใจ P หมายถึง แบบยอม 2.3.3 เมื่อเลือกแผ่นการ์ดที่คู่สมรสร่วมกันพิจารณาว่าตรงกับทำที่การสื่อสารที่แสดงออกใกล้เคียงกับทำที่การสื่อสารที่สื่อสารกันในเหตุการณ์แล้ว ผู้วิจัยให้คู่สมรสนำแผ่นการ์ดดังกล่าวติดที่บริเวณหน้าอกของตนเอง 2.3.4 ผู้ให้คู่สมรสยกตัวอย่างบทสนทนา สีหน้า อารมณ์ และการแสดงออก เพื่อให้คู่สมรสตระหนักถึงลักษณะของสัมพันธภาพที่เป็นอุปสรรคต่อความสุขในชีวิตสมรส 2.3 ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดเพื่อสำรวจปรารถนาที่แท้จริงภายใต้การแสดงออกจากทำที่เหล่านั้น และให้พิจารณาถึงทำที่ที่แสดงออก และความปรารถนาที่ซ่อนเร้น ดังนี้

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/วัตถุประสงค์	แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎี การให้คำปรึกษาคู่สมรส	วิธีการดำเนินการ
			2.3.1 ผู้วิจัยให้คู่สมรสแต่ละคนเลือกแผ่นการ์ด “ความปรารถนาภายใน” จากแผ่นการ์ดที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้ ได้แก่ 1. แผ่นการ์ด “ความรัก” 2.แผ่นการ์ด “ความไวใจ” 3.แผ่นการ์ด “การยอมรับ” 4.แผ่นการ์ด “ความเข้าใจ” 5. แผ่นการ์ด “ความใจใส” ที่ตรงกับความรู้สึกภายในจิตใจของตนเองที่มีต่อคู่สมรสมากที่สุด โดยไม่จำกัดจำนวน 2.3.2 หลังจากเลือกแผ่นการ์ดความปรารถนาภายในที่ตรงกับความรู้สึกแล้ว ผู้วิจัยให้คู่สมรสนำแผ่นการ์ดดังกล่าวมาติดบริเวณหน้าท้องของตนเอง 2.4 ผู้วิจัยให้คู่สมรส ร่วมกันพิจารณา ถึงความปรารถนาที่แท้จริงและภาษาท่าทางที่มักนำมาใช้เมื่อมีปัญหา เพื่อให้คู่สมรสพิจารณาซึ่งกันและกัน ให้เรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงท่าที ภาษา น้ำเสียง และใช้เทคนิคการยืนยันตนเอง (“I” Statement) ในการยืนยันอารมณ์ ความปรารถนาของตนเอง และให้สังเกตปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น เพื่อสำรวจความสอดคล้องระหว่างความรู้สึกและการแสดงออกว่าสอดคล้องหรือไม่ หากพบความไม่สอดคล้องผู้วิจัยสนับสนุนให้คู่สมรสแสดงออกอย่างสอดคล้องตรงตามที่ต้องการ 2.5 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนโครงสร้างครอบครัวใหม่ (Family reconstruction) สนับสนุนให้คู่สมรสสื่อสารได้ตรงกับความปรารถนาในใจ และส่งเสริมให้อีกฝ่ายตอบสนองในแบบที่สอดคล้องกลับมาที่แตกต่างออกไปจากการแสดงออกในข้อ 2.2 2.6 ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกภายหลังการเปลี่ยนแปลงรูปแบบวิธีการดังกล่าวแล้ว ขั้นที่ 3 การสรุป 3.1 ผู้วิจัยให้คู่สมรสสรุปประสบการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ทีในช่วงของการปรึกษา 3.2 ผู้วิจัยให้คู่สมรสร่วมกันวิเคราะห์จุดเปลี่ยนการตอบสนองต่อกันแบบใหม่ การส่งเสริมเพื่อให้เกิดแบบแผนถาวรในชีวิตประจำวัน 3.4 ผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/วัตถุประสงค์	แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎี การให้คำปรึกษาคู่สมรส	วิธีการดำเนินการ
5	ครั้งที่ 5 การพัฒนาปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส ชื่อหัวข้อ ความคาดหวังในชีวิตสมรส วัตถุประสงค์ 1. เพื่อประเมินความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส 2. เพื่อปรับมุมมองของคู่สมรสที่มีต่อชีวิตสมรสตามความเป็นจริง	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบสั้นเพื่อมุ่งเห็นคำตอบ เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคคำถามปฏิกิริยา 2. เทคนิคการสร้างความร่วมมือ 3. เทคนิคงานที่มอบหมาย กิจกรรมเชิงจิตวิทยา 1. กิจกรรม “Marital Circle Survey” 2. กิจกรรม “Marital Circle Planner”	ขั้นที่ 1 เริ่มต้นให้คำปรึกษา 1.1 ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับ และชี้แจงเป้าหมาย อธิบายวัตถุประสงค์ในครั้งนี้ 1.2 ผู้วิจัยให้คู่สมรสทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา 1.3 ผู้วิจัยให้คู่สมรสเล่าถึงการเปลี่ยนแปลง เพื่อตรวจสอบระดับสัมพันธภาพ ขั้นที่ 2 ดำเนินการให้คำปรึกษา 2.1 ผู้วิจัยเกริ่นถึงความสำคัญและผลกระทบของความคาดหวังในชีวิตสมรสที่ผ่านมา 2.2 ผู้วิจัยให้คู่สมรสทำกิจกรรมตามใบงาน “Marital Circle Survey” โดยผู้วิจัยให้คู่สมรสวาดรูปวงกลมแสดงถึง ลำดับ และขนาดความสำคัญ ต่อ “ตนเอง” “คู่สมรส” “บริบท” เช่น การงาน สิ่งรอบตัว และ “บุตร” (ถ้ามี) ตามใบงาน “Marital Circle Survey” โดยสามารถวาดรูปขนาดเท่าใดก็ได้ตามความสำคัญที่คุณคิดว่าตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด 2.3 เมื่อคู่สมรสวาดรูปวงกลม “Marital Circle Survey” เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้คู่สมรสอธิบายถึงความหมายและการให้ความสำคัญของวงกลมแต่ละรูปที่ละคน เพื่อให้คู่สมรสรับรู้และตระหนักถึงการให้ความสำคัญของตนเองต่อตนเอง คู่สมรส และสิ่งอื่นๆ โดยใช้เทคนิคคำถามปลายเปิด เช่น ขนาดวงกลม มีความหมายอย่างไร? 2.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้คู่สมรสเปิดเผยมุมมอง ความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นอิสระ 2.5 เมื่อคู่สมรสอธิบายถึง “Marital Circle Survey” แล้ว ผู้วิจัยให้เขียนความคาดหวังในชีวิตสมรสของตนเอง เพิ่มเติมในใบงาน “Marital Circle Survey” โดยใช้คำสั่งว่า “ขอให้คุณเขียนถึงความคาดหวังในชีวิตสมรสของตนเอง ทั้งความคาดหวังที่สำเร็จเป็นจริงแล้ว และความคาดหวังที่ยังไม่เป็นจริงลงในช่องวงกลม “ตนเอง” ในใบงานนี้” 2.6 เมื่อคู่สมรสเขียนความคาดหวังของตนเอง ลงในรูปวงกลม “ตนเอง” เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้คู่สมรสสำรวจสภาพทั้งหมดตามใบงาน “Marital Circle Survey” ถึงสมดุลของ

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/วัตถุประสงค์	แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎี การให้คำปรึกษาคู่สมรส	วิธีการดำเนินการ
			การให้ความสำคัญต่อตนเอง คู่สมรสและสิ่งรอบตัว และการทำความเข้าใจถึงความคาดหวังที่มีต่อตนเองคู่สมรส และสิ่งต่างๆ ว่าส่งผลกระทบต่อชีวิตสมรสหรือไม่ อย่างไร 2.7 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ ทวนความ สรุปความเพื่อให้คู่สมรสตระหนักและทำความเข้าใจปัญหาที่มีอิทธิพลจากความคาดหวังของตนเองที่ผ่านมา 2.8 ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) ในการกระตุ้นการรับรู้ปัญหา และการค้นหาคำตอบในรูปแบบที่แตกต่างออกไป และใช้เทคนิคการสร้างความร่วมมือ (Establishing a Collaborative) ให้คู่สมรสดำเนินงานภายใต้การร่วมมือร่วมกัน 2.9 ผู้วิจัยสอบถามถึงความรู้สึกและรูปแบบการแก้ไขปัญหาที่แตกต่างกันออกไป และให้คู่สมรสร่วมกันอภิปรายถึงแนวทาง วิธีการแก้ไขปัญหา อย่างเหมาะสม 2.10 เมื่อคู่สมรสสรุปแนวทางการปรับปรุงร่วมกันแล้ว ผู้วิจัยขอให้คู่สมรสสำรวจ “Marital Circle Survey” อีกครั้ง และร่วมพิจารณาถึงขนาดวงกลมที่เหมาะสม กับทางออกวิธีการแก้ไขปัญหาชีวิตสมรส และขอให้คู่สมรสวาดวงกลมบน “Marital Circle Planner” แผ่นใหม่อีกครั้ง พร้อมสรุปถึงขนาดวงกลมใหม่ที่เกิดขึ้นว่าจะส่งผลต่อความสุขอย่างไร ขั้นที่ 3 การสรุป 3.1 ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากการปรึกษาในวันนี้ 3.2 ผู้วิจัยใช้การมอบหมายงาน (Suggesting tasks) ให้ทดลองทำตามแผนดังกล่าว 3.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้คู่สมรส ชักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปรึกษา การประเมินผล 1. การสังเกตการให้ความสนใจ ความร่วมมือ อารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อกัน 2. การสังเกตการเปลี่ยนแปลง ภาษา ท่าทางและคำพูดผู้รับคำปรึกษา ที่มีต่อคู่สมรส 3. การสังเกตการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการเข้ารับการปรึกษา

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/วัตถุประสงค์	แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรส	วิธีการดำเนินการ
6	ครั้งที่ 6 การพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ตามความเป็นจริง ชื่อหัวข้อ แผนผังความสุขในชีวิตสมรสตามความเป็นจริง วัตถุประสงค์ 1. เพื่อติดตามระดับการเปลี่ยนแปลงและสนับสนุนให้การเปลี่ยนแปลงนั้นยังคงมีอยู่ต่อเนื่อง 2. เพื่อส่งเสริมการสร้างวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนและอนาคตที่ต้องการ 3. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือร่วมใจ และดึงศักยภาพเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและบรรลุเป้าหมาย	แนว คิ ด ท ฤษ ฏี ก า ร ให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบสั้นเพื่อมุ่งเห็นคำตอบ เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคคำถามบอกระดับ 2. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย 3. เทคนิคการเผชิญปัญหา 4. เทคนิคการสร้างความร่วมมือ 5. เทคนิคงานที่มอบหมาย กิจกรรมเชิงจิตวิทยา กิจกรรม “Lay out Family Mapping”	ขั้นที่ 1 เริ่มต้นให้คำปรึกษา 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ชี้แจงเป้าหมาย อธิบายวัตถุประสงค์ และทบทวนที่ผ่านมา 1.2 ผู้วิจัยให้คู่สมรสเล่าถึงความร่วมมือที่ผ่านมา เพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลง 1.3 อธิบายความสำคัญและประโยชน์ของมีประสบการณ์ร่วมกันในช่วงที่ผ่านมา ขั้นที่ 2 ดำเนินการให้คำปรึกษา 2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling Question) สอบถามถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา เช่น “จากเลขระดับ 1 ถึง 10 ขอให้คุณระบุว่าคุณปรับเปลี่ยนสิ่งต่างๆได้ในระดับใด” ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาได้ย้ายตัวเลขไปอยู่ไม่ไกลจาก 0 ถึง 1 ผู้วิจัยจะสนับสนุน เช่น “คุณต้องทำอะไรเพื่อให้ระดับเลขเพิ่มขึ้นไปอีก เป็นต้น” 2.2 ผู้วิจัยให้คู่สมรสร่วมกันกำหนดเป้าหมายอย่างเป็นรูปธรรม ตามความเป็นจริงในชีวิตสมรสของตนเอง โดยใช้ใบงาน “Lay out Family Mapping” โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.2.1 ผู้วิจัยนำแผนผังครอบครัวจริง (ธิดา, 2557) เป็นตัวอย่างการวาดภาพแผนผังครอบครัวกรณีศึกษาจริง เพื่อให้คู่สมรสร่วมกันสำรวจ วิเคราะห์ภาพรวมตัวอย่างถึงแผนผังชีวิตสมรสที่ประสบปัญหา และผลลัพธ์ในอนาคต 2.2.2 ผู้วิจัยให้คู่สมรสทำความเข้าใจแนวทางการเขียนแผนผังเบื้องต้น จากนั้นใช้คำสั่งว่า “ขอให้คู่สมรสร่วมกันวาดภาพแผนผังครอบครัวของเรา ที่ปรารถนาให้เกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต ตามสัญลักษณ์ใบงาน “Lay out Family Mapping” ตามตัวอย่าง” 2.2.3 ผู้วิจัยให้คู่สมรสระบุเท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรสที่ตรงกับตนเอง ตามตัวอักษรสัญลักษณ์ใน ใบงาน “Lay out Family Mapping” เพื่อให้คู่สมรสตระหนักถึงเท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรสกับปัญหาของตนเอง และเข้าใจลักษณะของคู่สมรสที่ผ่านมา 2.2.4 ผู้วิจัยให้คู่สมรสระบุ “ความปรารถนาภายในจิตใจ” ลงในใบงาน

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/วัตถุประสงค์	แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎี การให้คำปรึกษาคู่สมรส	วิธีการดำเนินการ
			2.2.5 ผู้วิจัยให้คู่สมรสระบุ “ความคาดหวังในชีวิตสมรส” ลงในใบงาน 2.2.6 ผู้วิจัยให้คู่สมรสร่วมกันพิจารณา “<i>Lay out Family Mapping</i>” ของตนเอง และเลือกกำหนดเส้นความสัมพันธ์ที่ปรารถนาให้เกิดขึ้นในปัจจุบันและในอนาคต 2.2.7 ผู้วิจัยให้คู่สมรสร่วมกันอภิปรายถึง “<i>Lay out Family Mapping</i>” ของตนเอง 2.3 ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามการตั้งเป้าหมาย (Goal-setting questions Goal) เพื่อสนับสนุนให้เกิดความชัดเจนสำหรับการเปลี่ยนแปลงเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมแล้ว ดังนี้ 2.4 ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างความร่วมมือ ในการช่วยกันออกแบบแนวทางร่วมกัน 2.5 ผู้ใช้เทคนิคคำถามการเผชิญปัญหา (Coping question) ในการเพิ่มสมรรถนะและดึงศักยภาพคู่สมรส เพื่อเตรียมความพร้อมในการรับมือกับปัญหาต่างๆ ขั้นที่ 3 การสรุป 3.1 ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้รับจากการรับคำปรึกษา 3.2 ผู้วิจัยให้คู่สมรสเขียนสรุปถึงแนวทางการเปลี่ยนแปลง เป้าหมายและแนวทางในการเผชิญปัญหาในอนาคต พร้อมกล่าวคำชมเชย 3.3 สอบถามถึงระดับความพึงพอใจในชีวิตสมรส และความรู้สึกทางบวกในปัจจุบัน โดยกำหนดมีระดับ 1- 10 และใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ การกล่าวชื่นชม 3.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้คู่สมรสซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปรึกษา หลังจากนั้นนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป การประเมินผล 1. การสังเกตการให้ความสนใจ ความร่วมมือ การสื่อสารระหว่างกันของคู่สมรส 2. การสังเกตการเปลี่ยนแปลง ภาษา ท่าทางและคำพูดผู้รับคำปรึกษา ที่มีต่อคู่สมรส 3. การสังเกตการให้ความร่วมมือ มีการซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่างๆ

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/วัตถุประสงค์	แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎี การให้คำปรึกษาคู่สมรส	วิธีการดำเนินการ
7	ครั้งที่ 7 การพัฒนาความสุขในชีวิต สมรสและการให้คำปรึกษา ชื่อหัวข้อ ความสุขในชีวิตสมรสสร้างได้ ด้วยมือเรา วัตถุประสงค์ 1. เพื่อสร้างความตระหนักถึงการสร้างความ ความสุขในชีวิตสมรสร่วมกัน 2. เพื่อสร้างประสบการณ์การสื่อสารและ แสดงออกเชิงบวกที่ส่งเสริมความสุขใน ชีวิตสมรส 3. เพื่อทำการยุติการให้คำปรึกษา 4. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมการให้ คำปรึกษา	แนวคิดทฤษฎีการให้ คำปรึกษาคู่สมรสแบบสั้นเพื่อ มุ่งเห็นคำตอบ เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคคำถามบอกระดับ 2. เทคนิคการสร้างควม ร่วมมือ 3. เทคนิคการให้คำปรึกษา พื้นฐาน กิจกรรมเชิงจิตวิทยา 1. กิจกรรม “บ้านแห่งความสุข ของเรา” 2. กิจกรรม “ขอบคุณที่มีกัน”	ขั้นที่ 1 เริ่มต้นให้คำปรึกษา 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และซักถามถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา 1.2. ผู้วิจัยให้บอกสิ่งที่ได้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไปแล้ว เพื่อติดตามความเปลี่ยนแปลง 1.3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสรุป เรื่องแนวทางการเปลี่ยนแปลงในทางบวกของคู่สมรส 1.4. ผู้วิจัยบอกถึงเป้าหมายการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส และยุติการให้คำปรึกษา ขั้นที่ 2 ดำเนินการให้คำปรึกษา 2.1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling Question) สอบถามถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยผู้วิจัยถามว่า “จากเลขระดับ 1 ถึง 10 ขอให้ คุณระบุว่าท่านปรับเปลี่ยนสิ่งต่างๆได้ในระดับใด” ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาได้ย้ายตัวเลขไป อยู่ไม่ไกลจาก 0 ถึง 1 ผู้วิจัยจะสนับสนุนความร่วมมือกัน ในการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง 2.2 ผู้วิจัยร่วมกับคู่สมรสสรุปบทวน ความสุขในชีวิตสมรสดังนี้ 2.2.1 ผู้วิจัยทบทวนความสุขในชีวิตสมรส 2.2.2 ผู้วิจัยให้คู่สมรสสรุปถึงความสุขในชีวิตสมรส ตามความเข้าใจและความหมายของ ตนเอง และอภิปรายถึงแนวทางการการเปลี่ยนแปลงต่อความสุขในชีวิตสมรสที่เกิดขึ้น 2.3. ผู้วิจัยให้คู่สมรสร่วมกิจกรรมการสร้างความสุขร่วมกัน ดังนี้ 2.3.1 ผู้วิจัยให้คู่สมรสทำกิจกรรม “บ้านแห่งความสุขของเรา” โดยให้วาดภาพบ้านแห่ง ความสุขที่แต่ละคนปรารถนาให้เกิดขึ้น โดยร่วมกันวาดในใบงานแผ่นเดียวกัน 2.3.2 ผู้วิจัยให้เวลาคู่สมรส 10 นาที ร่วมกันวาด “บ้านแห่งความสุขของเรา” พร้อมระบายสี ตกแต่งอย่างอิสระ เพื่อให้คู่สมรสได้ร่วมกันสร้างภาพเป้าหมายร่วมกัน

ตาราง 6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/วัตถุประสงค์	แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎี การให้คำปรึกษาคู่สมรส	วิธีการดำเนินการ
			2.3.3 ผู้วิจัยให้คู่สมรสร่วมกันช่วยบรรยายถึงรูปวาด “บ้านแห่งความสุขของเรา” เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงการสร้างความสุขร่วมกันในชีวิตสมรส 2.4 ผู้วิจัยให้คู่สมรสร่วมกิจกรรมเขียนแผ่นการ์ด “ขอบคุณที่มีกัน” ดังต่อไปนี้ 2.4.1 ผู้วิจัยให้คู่สมรสโดยเขียนคำขอบคุณ ลงบนแผ่นกระดาษการ์ดสี “ขอบคุณที่มีกัน” ที่อยู่ตรงหน้า 2.4.2 ผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษามอบกระดาษการ์ดที่คู่สมรสเขียนเสร็จแล้ว ให้แก่คู่สมรสของตนเอง พร้อมทั้งสนับสนุนให้คู่สมรสบรรยายถึงความรู้สึกตนเองแก่คู่สมรส 2.5 ผู้วิจัยให้คู่สมรสสำรวจถ้อยคำและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระหว่างการสื่อสารต่อกันครั้งนี้ ประสพการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น ความรู้สึกภายในที่เปลี่ยนแปลงไป 2.6 ผู้วิจัยเสริมแรงโดยให้กำลังใจคู่สมรส และมอบรูปภาพ “บ้านแห่งความสุขของเรา” พร้อมกรอบ ที่เตรียมไว้ เพื่อแทนสัญลักษณ์เตือนใจในการช่วยกันสร้างความสุขร่วมกัน ขั้นที่ 3 การสรุป 3.1. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณถึงความร่วมมือตลอดระยะการรับคำปรึกษา 3.2. เปิดโอกาสให้แสดงความรู้สึกที่ได้จากการเข้ารับคำปรึกษา และถามข้อสงสัย 3.3 ผู้วิจัยให้คู่สมรสทำแบบวัดความสุขในชีวิตสมรสหลังการทดลอง และนัดหมายวันเวลาในการทำแบบวัดความสุขในชีวิตสมรสในการติดตามผล การประเมินผล 1. ผู้วิจัยสังเกตพัฒนาการทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของคู่สมรส 2. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือ การเปลี่ยนแปลง ภาษา ท่าทางและคำพูดผู้รับคำปรึกษา ที่มีต่อคู่สมรส 3. ผู้วิจัยสังเกตจากการทำแบบวัดความสุขในชีวิตสมรส

2.3 นำรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบแนะนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไข นำรูปแบบที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขไปตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบด้วยวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ อ. พญ.นงพงา ลิ้มสุวรรณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาตัม นิระไพจิต อาจารย์ ดร.วรางคณา รัชตะวรรณ อาจารย์ ดร.ผกามาต นันทจิรวัฒน์ เป็นผู้ตรวจสอบและพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ของการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ และขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ ซึ่งต้องมีค่า OIC อยู่ระหว่าง .80- 1.00 (ภาคผนวก ง) จากนั้นนำรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว ไปปรับแก้ตามที่คุณผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ

2.4 นำการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ที่ปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้ (Try out) กับ สามี-ภรรยา ที่สมัครเข้าร่วมรูปแบบการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองและมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2 คน เป็นเวลา 3 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมด้านเนื้อหา ความยากง่ายของการใช้ภาษาลำดับขั้นตอน ระยะเวลา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ รวมทั้งความคิดเห็นต่างๆแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยเริ่มดำเนินการทดลองใช้การให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2559

วิธีดำเนินการวิจัยระยะที่ 3

การศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

การวิจัยในระยะที่ 3 นี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ในระยะนี้ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) แบบพร้อมกัน (Convergent Parallel Design) เพื่อสนับสนุนผลการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ด้วยการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อนำมาใช้ในการตอบคำถามการวิจัย โดยมีการดำเนินการวิจัยเป็นไปในลักษณะการวิจัยและพัฒนาตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและเลือกตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลหลัก
2. เครื่องมือที่ใช้ในการการวิจัย
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลและวิเคราะห์การวิจัย

การเลือกตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลหลักการวิจัยระยะที่ 3

ตัวอย่างของการวิจัยระยะที่ 3 การศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

การเลือกตัวอย่างในงานวิจัยในระยะที่ 3 ผู้วิจัยมีแนวทางในการกำหนดขนาดตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลหลัก ที่สอดคล้องกับการวิจัยเชิงทดลองการให้คำปรึกษาคู่สมรส ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่กำหนดตัวอย่างจำนวน 8 คน (Behrens; Sanders; Halford. 1990: 422-433) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดตัวอย่างที่เป็น สามี-ภรรยา จัดระเบียบสมรสอย่างถูกต้องตามกฎหมาย จำนวน 8 คน เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาและความชัดเจนของผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการพัฒนาความสุขด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรส แบบบูรณาการ โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) (มาเรียม นิลพันธุ์. 2555; 123-132) ดังนี้

1. การสุ่มแบบอาสาสมัคร (Volunteer Sampling) เป็นสามี-ภรรยา ที่สมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส (จากการวิจัยระยะที่ 1) จำนวน 50 คน

2. การสุ่มแบบเจาะจง (Purposive or Judgemental Sampling) โดยพิจารณาผลที่ตอบ “แบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส” มีผลคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 50 ลงมา และประเมินจากการสัมภาษณ์ ถึงความพร้อมในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาคู่สมรส และความพร้อมในการเข้ารับการสัมภาษณ์ ในระหว่างการทดลองตามรูปแบบแต่ละขั้น และหลังการทดลอง เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาและความชัดเจนของผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการพัฒนาความสุขด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรส มีคู่สมรสสมัครใจเข้าร่วมรับการให้คำปรึกษาจำนวน 12 คน

3. การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling Method) ได้คู่สมรสเข้ารับการทดลอง และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In depth Interview) จำนวน 8 คน (4 คู่) (Creswell, J.W. 2014)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 3

การให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในการวิจัยระยะที่ 2 ดังที่กล่าวมาข้างต้น ประกอบด้วยเครื่องมือ ดังต่อไปนี้

1. แบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส
2. รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส
3. แนวคำถาม (Guideline) ที่ใช้ในการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structure Interview) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ตามวัตถุประสงค์ ปัญหาการวิจัย และกรอบแนวคิดสำหรับงานวิจัยนี้ โดยมีแนวคำถามในการสัมภาษณ์ในการศึกษาเชิงคุณภาพในงานวิจัยเป็นลักษณะวิธีการอุปนัย (Inductive)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยระยะที่ 3

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 การเตรียมกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยทำการคัดเลือกตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลหลัก สำหรับการทดลอง ที่เป็น สามมี-ภรรยา ที่แต่งงานและอาศัยอยู่ร่วมกัน โดยจดทะเบียนสมรสอย่างถูกต้องตามกฎหมาย โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) (มาเรียม นิลพันธุ์, 2555; 123-132) โดย การสุ่มแบบอาสาสมัคร ที่เป็นสามมี-ภรรยา ที่สมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส จำนวน 50 คน นำมาสุ่มแบบเจาะจง โดยพิจารณาผลที่ตอบ “แบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส” มีผลคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 50 ลงมา และประเมินจากการสัมภาษณ์ ถึงความพร้อมในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาคู่สมรส และความพร้อมในการเข้ารับการสัมภาษณ์ ในระหว่างการทดลองตามรูปแบบแต่ละขั้น และหลังการทดลอง เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาและความชัดเจนของผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการพัฒนาความสุขด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรส มีคู่สมรสสมัครใจเข้าร่วมรับการให้คำปรึกษาจำนวน 12 คน นำมาสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ได้คู่สมรสเข้ารับการทดลอง และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In depth Interview) จำนวน 8 คน (Creswell, J.W. 2014)

1.2 การเตรียมตัวของผู้วิจัย โดยผู้วิจัยมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาในโรงพยาบาลแผนกให้คำปรึกษา จำนวน 5 ปี ที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ และในศูนย์ให้คำปรึกษาเอกชน ในการให้คำปรึกษาคู่สมรส ครอบครัว เด็กและคู่สมรส จำนวน 6 ปี นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมโดยการศึกษาค้นคว้าและอบรมเพิ่มเติมในหลักสูตรการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้อง (ภาคผนวก)

2. ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส แบบรายคู่ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับกลุ่มทดลอง 3 ขั้น คือ ระยะแรก ระยะกลาง และระยะสุดท้าย สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งสิ้น 7 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ในช่วงระหว่างวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2559 ถึงวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2560 รวมการให้คำปรึกษารอบครบแบบบูรณาการ จำนวน 7 ครั้ง รวม 56 ครั้ง ระหว่างวันที่ 3 กุมภาพันธ์ – วันที่ 20 มีนาคม 2560 รายละเอียดรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ แสดงไว้ในภาคผนวก โดยมีวัน เวลา ดังตาราง 7 นี้

ตาราง 7 วัน เวลา การให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

คนที่	การให้คำปรึกษาคู่สมรส ครั้งที่						
	1	2	3	4	5	6	7
1-2	3 ก.พ.60 9:00- 11:00 น.	3 ก.พ.60 9:00-11:00 น.	6 ก.พ.60 9:00-11:00 น.	10 ก.พ.60 9:00-11:00 น.	13 ก.พ.60 9:00- 11:00 น.	17 ก.พ.60 9:00- 11:00 น.	20 ก.พ.60 9:00-11:00 น.
3-4	28 ม.ค.60 12:00- 14:00 น.	3 ก.พ.60 12:00- 14:00 น.	6 ก.พ.60 12:00- 14:00 น.	10 ก.พ.60 12:00- 14:00 น.	13 ก.พ.60 12:00- 14:00 น.	17 ก.พ.60 12:00- 14:00 น.	20 ก.พ.60 12:00- 14:00 น.
5-6	3 ก.พ.60 15:00- 17:00 น.	3 ก.พ.60 15:00- 17:00 น.	6 ก.พ.60 15:00- 17:00 น.	10 ก.พ.60 15:00- 17:00 น.	13 ก.พ.60 15:00- 17:00 น.	17 ก.พ.60 15:00- 17:00 น.	20 ก.พ.60 15:00- 17:00 น.
7-8	3 มี.ค. 60 13:00- 15:00 น.	3 มี.ค. 60 13:00- 15:00 น.	6 มี.ค.60 13:00- 15:00 น.	10 มี.ค.60 13:00- 15:00 น.	13 มี.ค..60 13:00- 15:00 น.	17 มี.ค.60 13:00- 15:00 น.	20 มี.ค.60 13:00- 15:00 น.

4. หลังสิ้นสุดการทดลอง โดยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส โดยมีรายละเอียดดังนี้

4.1 การตอบแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ผู้วิจัยให้ทำแบบวัดความสุขในชีวิตสมรสและปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

4.2 การสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง เพื่อตอบความมุ่งหมายของการวิจัยและเจาะลึกในประเด็นการศึกษา

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยระยะที่ 3

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลขั้นการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ดังนี้

4.1 การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ

โดยการทำแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส เพื่อใช้เป็นคะแนนเก็บมานำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ในวันที่ 22 มีนาคม 2559 จำนวน 6 คน และวันที่ 22 เมษายน 2559 จำนวน 2 คน

4.2 การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

โดยใช้การสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structure Interview) แบบเจาะลึก ตามแนวคำถามที่สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย ปัญหาการวิจัย และกรอบแนวคิดสำหรับงานวิจัยนี้ โดยมีแนวคำถามในการสัมภาษณ์ในการศึกษาเชิงคุณภาพในงานวิจัยเป็นลักษณะวิธีการอุปนัย (Inductive) ณ ที่บ้าน หรือที่ทำงานของกลุ่มสมรสที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยมีขั้นตอนการเก็บข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลด้วยตนเอง ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเทประหว่างการสนทนา และขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลในการนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปใช้ในการวิจัย โดยผู้วิจัยปิดบังตัวตนของผู้ให้ข้อมูลโดยการใช้นามสมมุติ เพื่อป้องกันการละเมิดความลับและสิทธิของผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย รวมทั้งผู้วิจัยนำเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Informed Consent Form) ที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอจริยธรรมในการวิจัยในมนุษย์และได้รับการรับรองเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

2.2 ก่อนการเริ่มต้นในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้การสร้างสัมพันธภาพกับคู่สมรสที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อเป็นการสร้างความไว้วางใจและช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีให้คู่สมรสได้รู้สึกผ่อนคลาย และสามารถเป็นตัวเองได้อย่างอิสระ โดยในขณะที่สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยได้ใช้การฟังอย่างตั้งใจ ด้วยการใส่ใจ ประสานสายตา และแสดงสีหน้าท่าทางตอบสนอง ตลอดจนการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยปราศจากการตำหนิและติตราใดๆ กับผู้ให้ข้อมูลหลัก

2.3 ผู้วิจัยใช้การสังเกต (Observation) และการจดบันทึกข้อมูลที่เป็นสารประโยชน์ถึงประเด็นที่สำคัญที่พบจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก และเพื่อเป็นแนวคำถามอื่นๆ ในการสืบเสาะข้อมูลเพิ่มเติม โดยการสังเกตในการวิจัยผู้วิจัยใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ควบคุมตลอดการสัมภาษณ์ โดยการเข้าไปสังเกตพฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูลหลักและบริบทที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนสิ่งของที่มีคุณค่าหรือมีความหมายต่อผู้ให้ข้อมูลหลัก และการสังเกตบุคคลทั้งบุคลิกภาพ ลักษณะการแสดงออกส่วนบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ทั้งเนื้อหาคำพูด ท่าทาง น้ำเสียงที่แสดงออกเพื่อให้เกิด ความเข้าใจตามประสบการณ์การรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลหลัก

2.4 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลักรายอื่นๆ ต่อไป จนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว โดยเมื่อได้ข้อมูลในระดับหนึ่งแล้วผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ควบคู่กับการดำเนินการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยทำความเข้าใจในความหมายและโครงสร้างของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูลหลักที่เกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงและผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ หากประเด็นที่ศึกษา พบว่ายังขาดความชัดเจนก็สามารถกลับไปศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้ข้อมูลมีความชัดเจนยิ่งขึ้น

2.5 การตรวจข้อมูลแบบสนับสนุนผลให้สมบูรณ์ (Complementary) ผู้วิจัยได้นำแนวคิดดังกล่าวมาดำเนินการระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งที่สำคัญในการนำผลมาอธิบายผลซึ่งกันและกัน ด้วยการพยายามค้นหาข้อมูลที่แตกต่างจากการสัมภาษณ์ของผู้ให้

ข้อมูลหลัก โดยไม่ได้ยึดความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลหลักเพียงคนเดียวคนหนึ่งเป็นสำคัญ ส่งผลให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายและร่วมกันตีความสะท้อนปรากฏการณ์กระบวนการเปลี่ยนแปลงความสุขในชีวิตสมรสของกลุ่มสมรสที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ผู้วิจัยยังเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลักในช่วงเวลาต่างๆ กัน เช่น เก็บข้อมูลขณะที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเผชิญกับปัญหาหรือความเครียดต่างๆ กับหลังการที่ผู้ให้ข้อมูลหลักได้แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อตรวจสอบข้อมูลเที่ยงตรงของผู้ให้ข้อมูลหลักร่วมด้วย จากนั้นจึงนำข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการสัมภาษณ์มาใช้วิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์การวิจัยระยะที่ 3

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์การวิจัย การศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส การจัดกระทำข้อมูลแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ปรับเปลี่ยนแบบแผนการทดลองจากแบบ One Group Pretest - Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 65) ซึ่งแบบแผนการทดลองดังกล่าวเป็นแบบแผนที่มีการวัดหรือการทดลองเพียง 2 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง และการวัดหลังการทดลอง เป็นแบบแผนที่มีการออกแบบให้มีการวัดซ้ำ (Repeated Measures Design) โดยมีการวัดทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง การวัดภายหลังการทดลอง และการวัดภายหลังการทดลองเสร็จสิ้นไปแล้วเป็นเวลา 1 เดือน เพื่อเป็นการติดตามผลหลังการทดลอง (Follow up) โดยใช้สถิติวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของความสุขในชีวิตสมรส ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลหลังการเข้าร่วมรูปแบบการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส โดยใช้สถิติ One-way ANOVA with repeated measure

ตาราง 8 แบบแผนการทดลอง แบบ Repeated Measures Design

กลุ่ม	การทดสอบก่อน	การทดลอง	การทดสอบหลัง	การทดสอบ การติดตามผล
A	T1	X	T2	T3

ความหมายของสัญลักษณ์

- A แทน กลุ่มคู่สมรส
- T1 แทน การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)
- T2 แทน การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)
- T3 แทน การทดสอบช่วงการติดตามผล (Follow up)
- X แทน รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การศึกษาปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงของกลุ่มสมรสที่เข้าร่วมการพัฒนาความสุขด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ผู้วิจัยจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงคุณภาพตลอดระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้จากวิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกมาจัดระเบียบข้อมูล ด้วยการรวบรวมข้อมูลจากการจดบันทึกต่างๆ และการถอดเทปบันทึกเสียงมาจัดเรียงข้อมูล เพื่อเตรียมนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้อาศัยแนวคิดของชาย โพธิ์ธิดา (2554: 188-189 อ้างอิงจาก Moustakas.1990; Patton. 1990) มาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของการวิจัยในครั้งนี้ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. หลังจากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้จัดเตรียมข้อมูลที่อยู่ในสภาพที่พร้อมจะวิเคราะห์ข้อมูลขั้นแรกสิ่งที่ผู้วิจัยปฏิบัติคือ การสำรวจตนเองเพื่อตรวจสอบว่าขณะนี้ผู้วิจัยมีอคติหรือมีข้อสรุปใดที่คิดไว้ก่อนเกี่ยวกับปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงของกลุ่มสมรสที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษา

2. การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์มาแตกรายละเอียดข้อมูล ในกระบวนการรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ได้แก่ การประเมินสภาพปัญหา การวิเคราะห์ความต้องการและความปรารถนาภายในที่แท้จริงของกลุ่มสมรส การเปลี่ยนแปลงของกลุ่มสมรสและบทสรุปที่เกิดขึ้นหลังกลุ่มสมรสเข้าร่วมการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ที่ปรากฏอยู่ในแต่ละส่วน เพื่อคัดแยกข้อมูลออกเป็นเรื่องๆ และกำหนดนิยามความหมายด้วยการลงรหัสข้อมูล (Coding) จากนั้นจึงนำรหัสที่ได้มารวมกันเป็นกลุ่มข้อมูล (Category) ตามความหมายที่เชื่อมโยงกันของส่วนเหล่านั้น หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงให้คำบรรยายสำหรับแต่ละเรื่องจากประสบการณ์ที่ผ่านการเรียบเรียงมาจากการประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก และคัดเลือกคำพูด (Quotation) เฉพาะข้อมูลบางส่วนที่สำคัญและตรงกับประเด็นเรื่องต่างๆ เพื่อเป็นการอ้างอิงประกอบในการวิเคราะห์ข้อมูล

3. การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นลักษณะการวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย (Inductive) ที่ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์และการสังเกตควบคู่ขณะการสัมภาษณ์ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มากำหนดเป็นข้อสรุปย่อยๆ ที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มสมรสในระหว่างการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

4. การตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ผู้วิจัยได้ใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า โดยค้นหาข้อมูลที่แตกต่างและไม่รับสรุปผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละครั้งโดยทันที โดยผู้วิจัยใช้การตั้งข้อสังเกตและใช้การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (Theory Triangulation) โดยการศึกษาจากการมุ่งทำความเข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงในการให้คำปรึกษาคู่สมรส ที่จะนำไปสู่ความสุขในชีวิตสมรส ผู้วิจัยพบว่ากระบวนการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มสมรส ในการให้คำปรึกษาที่เกิดขึ้นมีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงตามลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ได้แก่ ระยะแรก ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพและประเมินสภาพปัญหา ระยะกลาง ได้แก่ การให้คำปรึกษาคู่สมรส การวิเคราะห์ความต้องการและความปรารถนาภายในที่แท้จริง และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มสมรส ระยะสุดท้าย บทสรุปความสุขในชีวิตสมรส การ

สัมภาษณ์ในการวิจัย ทำให้เชื่อมั่นได้ว่าข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์มีความน่าเชื่อถือและผลที่ได้จากการศึกษาสามารถตอบคำถามการวิจัยได้อย่างเหมาะสม

5. ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมโดยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักทุกรายเป็นโครงเรื่อง (Theme) เพื่อค้นหาความหมายจากประสบการณ์ที่แฝงอยู่เบื้องหลังคำพูดของผู้ให้ข้อมูลหลักของสิ่งที่ปรากฏไปสู่สาระและแก่น (Essence) ของประสบการณ์กระบวนการเปลี่ยนแปลงในการให้คำปรึกษาผู้สมรส ที่จะนำไปสู่ความสุขในชีวิตสมรส โดยในการวิจัยครั้งนี้สามารถกำหนดโครงเรื่องได้ จำนวน 5 เรื่อง ซึ่งประกอบด้วย โครงเรื่องข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก การประเมินสภาพปัญหา การวิเคราะห์ความต้องการและความปรารถนาภายในที่แท้จริงของผู้สมรส การเปลี่ยนแปลงของผู้สมรส และบทสรุปความสุขในชีวิตสมรส

6. หลังจากที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้นำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคนได้ตรวจสอบความถูกต้อง (Member Checking) ของเรื่องราวจากการตีความของผู้วิจัย ซึ่งผลจากการสอบถามกับผู้ให้ข้อมูลหลักมีความยินดีและเต็มใจในผลการวิจัยที่นำเสนอในครั้งนี้



บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิต ด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ มีความมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ผ่านการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ระยะ ตามความมุ่งหมายของการวิจัยดังต่อไปนี้

การวิจัยระยะที่ 1: การศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

1. เพื่อศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

การวิจัยระยะที่ 2: การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

3. เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

การวิจัยระยะที่ 3: การศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

4. เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ในก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1

การศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

การศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส มีจุดมุ่งหมายทางการวิจัยเพื่อศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส และเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรสที่ผู้วิจัย ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
χ^2	แทน ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square)
df	แทน ค่าองศาอิสระ (Degree of Freedom)
p	แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
CFI	แทน ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
GFI	แทน ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index)
AGFI	แทน ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
RMSEA	แทนค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation)
SRMR	แทน ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual)
CS	แทน คำนำน้าหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Completely Standardize Solution)
SE	แทน ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
t	แทน ค่าสถิติที (t-test)
CR	แทน ค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง (Construct Reliability)
DE	แทน อิทธิพลทางตรง (Direct Effect)
IE	แทน อิทธิพลทางอ้อม (Indirect Effect)
TE	แทน อิทธิพลรวม (Total Effect)
R^2	แทน ค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณยกกำลังสอง (Squared Multiple Correlation)

ตัวอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดตัวอักษรย่อที่ใช้แทนตัวแปรสังเกตได้ ดังนี้

ความสุขในชีวิตสมรส

CMP แทน องค์ประกอบทางด้านความคิด

EMP แทน องค์ประกอบทางด้านอารมณ์

ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส

PSV แทน แบบยอม

BSV แทน แบบเจ้ากี้เจ้าการ

SSV แทน แบบเจ้าเหตุผล

ISV แทน แบบเฉยใจ

ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

CRE แทน สอดคล้องจริงใจ

ERE แทน การยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข

URE แทน ความเข้าใจร่วมรู้สึก

ปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส

MEP แทน การเงิน

TEP แทน เวลาที่มีให้กัน

SEP แทน ความสัมพันธ์ด้านเพศ

LEP แทน ความไว้วางใจ

FEP แทน สัมพันธภาพครอบครัว

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นสามเฝ้า-ภรรยา ในช่วง 1-5 ปีแรกหลังการแต่งงาน จำนวน 400 คน โดยมีคุณลักษณะ ดังตาราง

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. สถานะปัจจุบัน		
สามเฝ้า	200	50.00
ภรรยา	200	50.00
รวม	400	100.00
2. สถานะเดิมก่อนสมรส		
โสด	326	81.50
หม้ายคู่สมรสเสียชีวิต	13	3.25
หย่าตามกฎหมาย	18	4.50
แยกกันอยู่	26	6.50
ไม่ระบุ	17	4.25
รวม	400	100.00
3. อายุ		
20-25 ปี	75	18.75
25-30 ปี	62	15.50
31-35 ปี	95	23.75
36-40 ปี	70	17.50
40 ปีขึ้นไป	96	24.00
ไม่ระบุ	2	0.50
รวม	400	100.00
4. วุฒิกการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	170	42.50
ปริญญาตรี	160	40.00
สูงกว่าปริญญาตรี	62	15.50
ไม่ระบุ	8	2.00
รวม	400	100.00

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. อาชีพ		
แม่บ้าน	47	11.75
รับจ้างทั่วไป	74	18.50
ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ	146	36.50
พนักงานบริษัทเอกชน	60	15.00
ค้าขาย	18	4.50
ธุรกิจส่วนบุคคล	12	3.00
อื่นๆ	39	9.75
ไม่ระบุ	4	1.00
รวม	400	100.00
6. ระยะเวลาสมรส		
0-6 เดือน	33	8.25
6-11 เดือน	19	4.75
1 ปี	53	13.25
2 ปี	89	22.25
3 ปี	37	9.25
4 ปี	65	16.25
5 ปี	104	26.00
รวม	400	100.00
7. จำนวนปีคบหาดูใจ		
0-6 เดือน	33	8.25
6-11 เดือน	35	8.75
1 ปี	56	14.00
2 ปี	79	19.75
3 ปี	36	9.00
4 ปี	31	7.75
5 ปี	24	6.00
6 ปีขึ้นไป	102	25.50
ไม่ระบุ	4	1.00
รวม	400	100.00

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
8. บุตร		
ยังไม่มีบุตร	138	34.50
มีบุตรร่วมกัน	231	57.75
มีบุตรจากคู่สมรสเดิม	18	4.50
มีบุตรจากคู่สมรสเดิมของคู่สมรส	12	3.00
ไม่ระบุ	1	0.25
รวม	400	100.00
9. การสมรส		
จดทะเบียนอย่างถูกต้องตามกฎหมาย	400	100.00
มีพิธีการตามประเพณี แต่ยังไม่ได้จดทะเบียนอย่างถูกต้องตามกฎหมาย	0	0.00
ยังไม่ได้มีพิธีการตามประเพณี และยังไม่จดทะเบียนสมรส	0	0.00
ไม่ระบุ	0	0.00
รวม	400	100.00
10. รายได้ต่อเดือน		
ไม่มีรายได้	28	7.00
น้อยกว่า 10,000 บาท	73	18.25
มากกว่า 10,000 บาท	169	42.25
มากกว่า 30,000 บาท	77	19.25
มากกว่า 50,000 บาทขึ้นไป	50	12.50
ไม่ระบุ	3	0.75
รวม	400	100.00
11. คู่สมรสมีรายได้ต่อเดือน		
ไม่มีรายได้	20	5.00
น้อยกว่า 10,000 บาท	70	17.50
มากกว่า 10,000 บาท	161	40.25
มากกว่า 30,000 บาท	68	17.00
มากกว่า 50,000 บาทขึ้นไป	75	18.75
ไม่ระบุ	6	1.50
รวม	400	100.00

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
12 รายจ่ายในครอบครัวแต่ละเดือน		
เพียงพอ	299	74.75
ไม่เพียงพอ	95	23.75
ไม่ระบุ	6	1.50
รวม	400	100.00

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง สามารถสรุปข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างมีสถานะเป็นสามี จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเป็นภรรยา จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00

กลุ่มตัวอย่างมีสถานะเดิมก่อนสมรสเป็นโสด จำนวน 326 คน คิดเป็นร้อยละ 81.50 รองลงมาคือ แยกกันอยู่ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 6.50 หย่าตามกฎหมาย จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50 หม้ายคู่สมรสเสียชีวิตซึ่งเท่ากันกับแยกกันอยู่ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.25

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 24.00 รองลงมาคือ อายุ 31-35 ปี จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 23.75 อายุ 20-25 ปี จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 อายุ 36-40 จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 อายุ 25-30 ปี จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 15.50 และไม่ระบุ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.50

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50 รองลงมาคือ ปริญญาตรี จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 15.50 และไม่ระบุ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ/พนักงานของรัฐ จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 36.50 รองลงมาคือ รับจ้างทั่วไป จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 18.50 พนักงานเอกชน จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 แม่บ้าน จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 11.75 อื่นๆ จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 9.75 ค้าขาย จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50 ธุรกิจส่วนบุคคล จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 และไม่ระบุ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะเวลาสมรส 5 ปี จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 รองลงมาคือ ระยะเวลาสมรส 2 ปี จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 22.25 ระยะเวลาสมรส 4 ปี จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 16.25 ระยะเวลาสมรส 1 ปีจำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 13.25 ระยะเวลาสมรส 3 ปี จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 9.25 ระยะเวลาสมรส 0-6 เดือน จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 8.25 ระยะเวลาสมรส 6-11 เดือน จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 4.75 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเวลาในการคบหาดูใจ 6 ปีขึ้นไป จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 เวลาในการคบหาดูใจ 2 ปี จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 19.75 เวลาในการคบหาดูใจ 1 ปี จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 เวลาในการคบหาดูใจ 3 ปี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 9.00 เวลาในการคบหาดูใจ 6-11 เดือน จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.75 เวลาในการคบหาดูใจ 0-6 เดือน จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 8.25 เวลาในการคบหาดูใจ 4 ปี จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 7.75 เวลาในการคบหาดูใจ 5 ปี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 6.00 และไม่ระบุ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.00 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีบุตรร่วมกัน จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 57.75 รองลงมาคือ ยังไม่มีบุตร จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50 มีบุตรจากคู่สมรสเดิม จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50 มีบุตรจากคู่สมรสเดิมของคู่สมรส จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 และไม่ระบุ คิดเป็นร้อยละ 0.25 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างจดทะเบียนสมรสอย่างถูกต้องตามกฎหมาย จำนวน 400 คน คิดเป็นร้อยละ 100

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้มากกว่า 10,000 บาทขึ้นไป จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 42.25 รองลงมาคือ มากกว่า 30,000 บาท จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 19.25 น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 18.25 มากกว่า 50,000 บาท จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 และไม่มีรายได้ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00 และไม่ระบุ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.75 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคู่สมรสที่มีรายได้มากกว่า 10,000 บาทขึ้นไป จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 40.25 รองลงมาคือ รายได้มากกว่า 50,000 บาท จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 รายได้น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 รายได้มากกว่า 30,000 บาท จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00 ไม่มีรายได้ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 และไม่ระบุ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.50 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายจ่ายในครอบครัวแต่ละเดือนเพียงพอ จำนวน 299 คน คิดเป็นร้อยละ 74.75 รองลงมาคือ ไม่เพียงพอ จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 23.75 และไม่ระบุ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.50 ตามลำดับ

ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ คะแนนแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ดังต่อไปนี้

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพล
ต่อความสุขในชีวิตสมรส

แบบวัดความสุขในชีวิต สมรส	องค์ประกอบ	$\bar{X}$	SD	การแปลผล	ลำดับที่
ความสุขในชีวิตสมรส (10 ข้อ)	ด้านความคิด	4.15	1.20	มาก	2
	ด้านอารมณ์	4.86	1.05	มากที่สุด	1
		4.51	1.10	มากที่สุด	
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส		$\bar{X}$	SD	การแปลผล	ลำดับที่
ท่าทีการสื่อสาร (20 ข้อ)	แบบยอม	2.92	1.12	ปานกลาง	3
	แบบเจ้ากี้เจ้าการ	3.33	1.22	ปานกลาง	1
	แบบเจ้าเหตุผล	2.73	1.05	ปานกลาง	4
	แบบเฉยใจ	3.01	1.09	ปานกลาง	2
การสร้างความสัมพันธ์ (15 ข้อ)	ความสอดคล้องจริงใจ	3.22	0.92	ปานกลาง	3
	การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข	3.81	1.10	มาก	1
	ความเข้าใจร่วมรู้สึก	3.52	1.27	ปานกลาง	2
ความคาดหวัง (25 ข้อ)	การเงิน	1.59	1.23	ปานกลาง	3
	เวลาที่มีให้กัน	1.50	1.23	ปานกลาง	5
	ความสัมพันธ์ด้านเพศ	1.53	1.22	ปานกลาง	4
	ความไว้วางใจ	1.73	1.30	ปานกลาง	2
	สัมพันธ์ภาพครอบครัวเดิม	1.83	1.27	ปานกลาง	1

ผลการวิเคราะห์ พบว่า ความสุขในชีวิตสมรส อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.51 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.10 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า สามิ-ภรรยา มีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ 1) ด้านอารมณ์ (EMP) อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.86 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.05 2) ด้านความคิด (CPM) อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 4.15 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.20

ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส พบว่า สามิ-ภรรยา มีท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส อยู่ในระดับปานกลางทุกแบบ โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.73 – 3.33 เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ 1) แบบเจ้ากี้เจ้าการ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.33 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.22 2) แบบเฉยใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.09 3) แบบยอม มีค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 2.92 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.12 4) แบบเจ้าเหตุผล มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 2.73 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.05

การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส พบว่า สามมี-ภรรยา มีการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.22-3.81 เรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ 1) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.81 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.10 2) การเข้าใจความรู้สึก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.27 และ 3) ความสอดคล้องจริงจัง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.22 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.92

ความคาดหวังในชีวิตสมรส พบว่า สามมี-ภรรยา มีความสมหวังในชีวิตสมรสอยู่ในระดับมากทุกแบบ มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.50-1.83 เรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ 1) สัมพันธภาพครอบครัวเดิม มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 1.83 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.27 2) ความไว้วางใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.73 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.30 3) การเงิน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.59 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.23 4) ความสัมพันธ์ด้านเพศ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.53 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.22 5) เวลาที่มีให้กัน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 1.50 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.23

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1

ก่อนที่จะทำการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรสผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient)

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลของตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการศึกษา มาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ในรูปแบบการวัดความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิตสมรสของคู่สมรสในช่วง 1-5 ปีแรกหลังการแต่งงาน

ตาราง 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

ตัวแปร สังเกต	PSV	BSV	SSV	ISV	CRE	ERE	URE	MEP	SEP	TEP	LEP	FEP	CPM	EMP
PSV	1.00													
BSV	0.40**	1.00												
SSV	0.41**	0.43**	1.00											
ISV	0.38**	0.40**	0.53**	1.00										
CRE	0.27**	0.21**	0.36**	0.29**	1.00									
ERE	0.20**	0.15**	0.17**	0.12**	0.18**	1.00								
URE	0.30**	0.47**	0.46**	0.36**	0.49**	0.14**	1.00							
MEP	0.17**	0.12**	0.19**	0.17**	0.22**	0.40**	0.21**	1.00						
SEP	0.10**	0.16**	0.12**	0.18**	0.21**	0.32**	0.21**	0.76**	1.00					
TEP	0.17**	0.12**	0.12**	0.17**	0.25**	0.40**	0.30**	0.67**	0.69**	1.00				
LEP	0.10**	0.11**	0.10**	0.15**	0.26**	0.39**	0.27**	0.72**	0.71**	0.67**	1.00			
FEP	0.14**	0.15**	0.12**	0.13**	0.22**	0.42**	0.15**	0.74**	0.66**	0.67**	0.73**	1.00		
CPM	0.12**	0.16**	0.18**	0.12**	0.34**	0.43**	0.37**	0.57**	0.57**	0.55**	0.60**	0.52**	1.00	
EMP	0.12**	0.11**	0.32**	0.16**	0.42**	0.41**	0.45**	0.48**	0.50**	0.52**	0.57**	0.49**	0.76**	1.00
$\bar{X}$	2.92	3.33	2.73	3.01	3.22	3.81	3.52	1.59	1.50	1.53	1.73	1.83	4.15	5.86
S.D.	1.12	1.22	1.05	1.09	0.92	1.10	1.27	1.23	1.23	1.22	1.30	1.27	1.20	1.05

Bartlett's test: $\chi^2=2982.07$, df=91, p=.00 KMO=0.87 MSA มีค่าระหว่าง 0.83-0.93

**p<.01

จากตาราง ผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.50-5.86 โดยอารมณ์ (EPM) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 5.86 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.05 ส่วนเพศ (SEP) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 1.50 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.23

ส่วนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.10 - 0.76 โดยองค์ประกอบความสุขด้านความคิด (CPM) กับด้านอารมณ์ (EMP) และด้านการเงิน (MEP) กับ ความสัมพันธ์ด้านเพศ (SEP) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.76 ส่วนท่าทีการสื่อสารแบบยอม(PSV) กับความสัมพันธ์ด้านเพศ (SEP) ท่าทีการสื่อสารแบบยอม(PSV) กับความไว้วางใจ (LEP) ท่าทีการสื่อสารแบบเจ้าเหตุผล (SSV) กับความไว้วางใจ (LEP) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.10

และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส จำนวน 14 ตัว ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรสังเกตทั้ง 14 ตัว มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=2982.07$ df=91 p=.00) เมื่อพิจารณารายตัวแปรสังเกต พบว่า ค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลกิน (KMO) เท่ากับ 0.87 และค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม (MSA) มีค่าเท่ากับ 0.83-0.93 แสดงว่า ตัวแปรสังเกตโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรสทุกตัวที่นำมาศึกษา มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุต่อไปได้

2. การวิเคราะห์โมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรสของคู่สมรสในช่วงต้น ในกรุงเทพมหานคร

2.1 โมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบและตัวแปรสังเกตที่ส่งผลต่อโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส มาทำการทดสอบความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรสไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับโมเดลใหม่ ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนระหว่างองค์ประกอบ จนข้อมูลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตาราง 12

ตาราง 12 ค่าดัชนีความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส (n=400)

ดัชนี	เกณฑ์	ค่าสถิติในโมเดล
χ^2	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วน χ^2 / df ไม่เกิน 2	χ^2 ที่ df 44 เท่ากับ 58.10 (p=.07) 58.10/44=1.32
GFI	มากกว่า 0.90	0.98
AGFI	มากกว่า 0.90	0.95
CFI	มากกว่า 0.90	1.00
RMSEA	น้อยกว่า 0.05	0.04
SRMR	น้อยกว่า 0.05	0.04

จากตาราง 12 ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส กับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในดัชนีกลุ่มสมบูรณ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ (χ^2) เท่ากับ 58.10, df=44, p=.07, ค่า GFI=0.98, ค่า AGFI=0.95, ค่า RMSEA=0.04, ค่า SRMR=0.04 ส่วนในดัชนีกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่า CFI=1.00 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้อง พบว่า ค่าไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีอื่นๆ ยังชี้ให้เห็นว่าโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรสมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งหมายความว่าโมเดลที่สร้างขึ้นสามารถนำมาอธิบายความสุขในชีวิตสมรส โดยแสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล ตามรายละเอียดตาราง 13

ตาราง 13 ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส (n=400)

โมเดลเชิงสาเหตุ	โมเดลเชิงผล					
	ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส			ความสุขในชีวิตสมรส		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE
ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส	0.68**	-	0.68**	-0.50**	0.61**	0.11**
ความคาดหวังในชีวิตสมรส	-	-	-	0.66**	-	0.66**
ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส	-	-	-	0.90**	-	0.90**
R^2	0.46			0.50		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

หมายเหตุ: DE = อิทธิพลทางตรง (Direct effects)

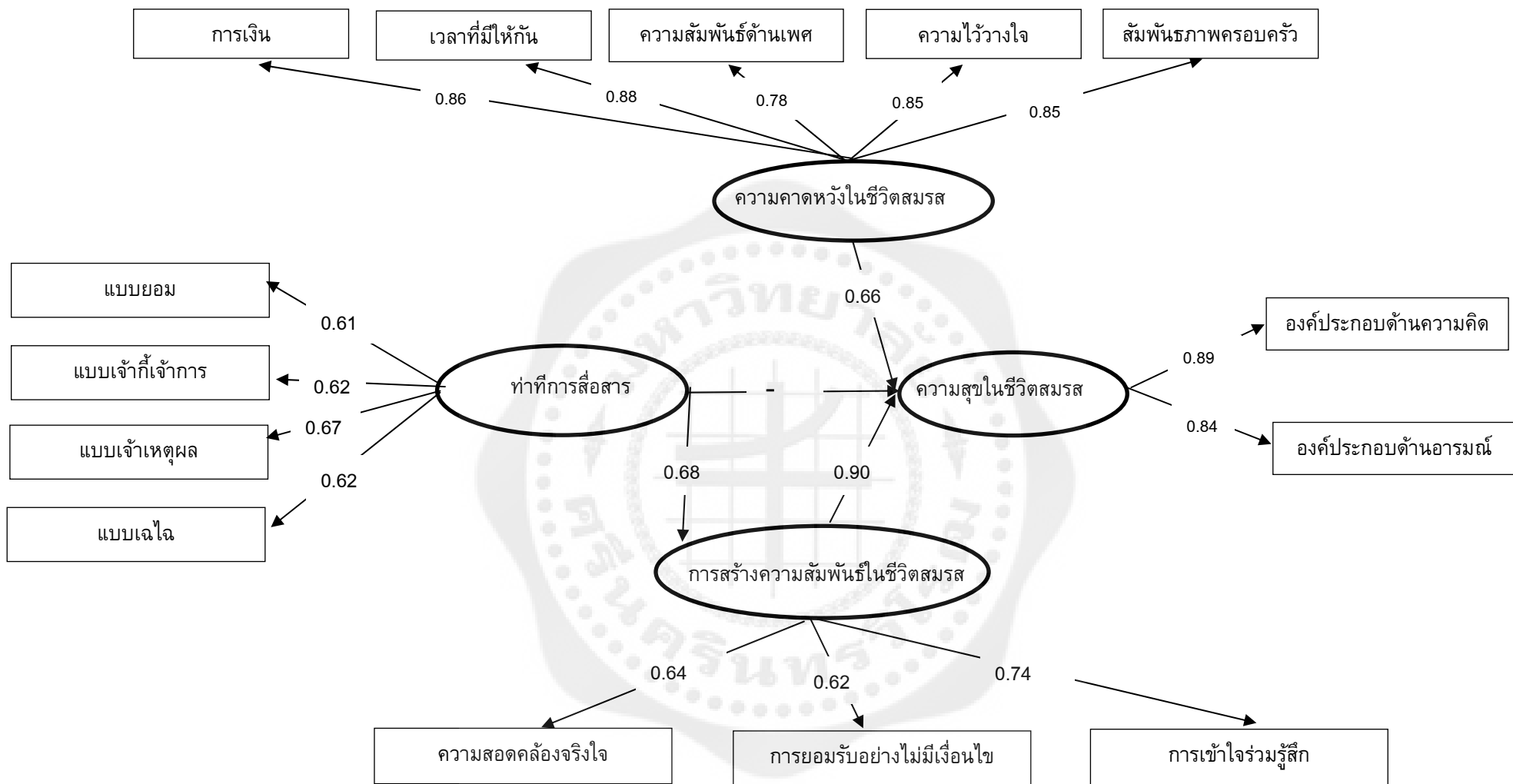
IE = อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effects)

TE = อิทธิพลรวม (Total effects)

จากตาราง 13 พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลรวมต่อตัวแปรความสุขในชีวิตสมรสอย่างเด่นชัดที่สุด คือ ตัวแปรปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .90 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รองลงมาคือตัวแปรปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .66 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .11 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ตัวแปรด้านท่าทีการสื่อสาร มีอิทธิพลรวมต่อการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .68 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส มีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .90 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรสมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .66 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงต่อความสุขในชีวิตสมรส เท่ากับ -.50 มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงต่อการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส เท่ากับ .68 และมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขในชีวิตสมรส เท่ากับ .61

เมื่อเปรียบเทียบทั้ง 3 ปัจจัยเชิงเหตุที่ส่งอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส พบว่าปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส จะมีอิทธิพลค่อนข้างต่ำ เมื่อเทียบกับอิทธิพลของปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส และการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ซึ่งร่วมสามารถอธิบายความแปรปรวนของความสุขในชีวิตสมรสได้ร้อยละ 50 ($R^2 = .50$) และท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสสามารถอธิบายความแปรปรวนของความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสได้ร้อยละ .46 ($R^2 = .46$)

ผลจากการทดสอบและประมาณค่าโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของปัจจัยเชิงเหตุที่มีต่อความสุขในชีวิตสมรส สามารถสรุปได้ว่าโมเดลสมมติฐานปัจจัยเชิงเหตุ ได้แก่ ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส และปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส และมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หลังจากที่ได้ปรับโมเดลสมมติฐาน ดังภาพประกอบ 30



ภาพประกอบ 30 โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

จากโมเดลการวัดของความสุขในชีวิตสมรสที่อยู่ในภาพที่ 30 ผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรสังเกตได้แก่ องค์ประกอบด้านความคิด และด้านความสุข เป็นตัวบ่งชี้ลักษณะตัวแปรแฝงของความสุขในชีวิตสมรส ได้ดีทุกตัว โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .89 และ .84 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยตัวบ่งชี้ความสุขในชีวิตสมรสที่มีค่าสูงที่สุด คือ ด้านความคิด และด้านอารมณ์ ตามลำดับ

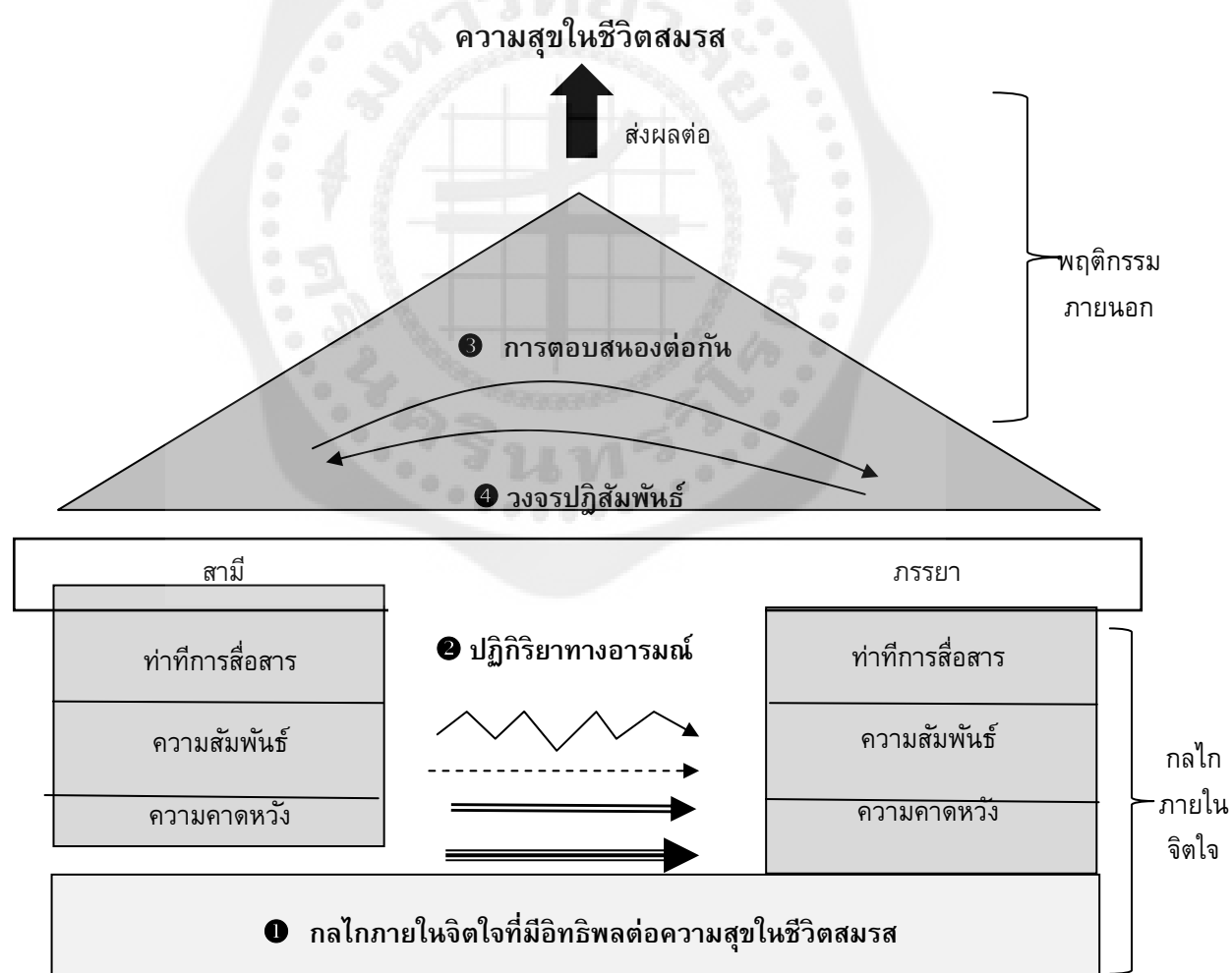
จากโมเดลการวัดของแต่ละปัจจัยเชิงเหตุที่อยู่ในภาพประกอบ 30 ผลการวิเคราะห์พบว่า ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส มีตัวแปรสังเกตได้แก่ การเข้าใจแบบร่วมรู้สึก ความสอดคล้องจริงใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นตัวบ่งชี้ลักษณะตัวแปรแฝงคือการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสได้ดีทุกตัว โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .74, .64 และ .62 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส มีตัวแปรสังเกตได้แก่ เวลาที่มีให้กัน การเงิน ความไว้วางใจ สัมพันธภาพครอบครัว และความสัมพันธ์ด้านเพศ เป็นตัวบ่งชี้ลักษณะตัวแปรแฝงคือความคาดหวังในชีวิตสมรสได้ดีทุกตัว โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .88, .86, .85, .85 และ .78 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส ตัวแปรสังเกตได้แก่ แบบเจ้าเหตุเจ้าผล แบบเจ้าก็เจ้าการ แบบเฉยใจ และแบบยอม เป็นตัวบ่งชี้ลักษณะตัวแปรแฝงคือท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสได้ดีทุกตัว โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .67, .62, .62 และ .61 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นจนได้โมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของปัจจัยเชิงเหตุที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิตสมรส ในกรุงเทพมหานคร ที่มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 1

การนำผลการวิจัยระยะที่ 1 ไปใช้ประโยชน์

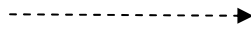
1. จากผลการวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรสมี-ภรรยา ช่วงต้น ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ตัวแปรเชิงสาเหตุตามกรอบทฤษฎีทั้งหมดที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาร่วมกันอธิบายถึงความสุขในชีวิตสมรสได้ร้อยละ 50 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าปัจจัยเชิงสาเหตุทั้ง 3 ปัจจัยเป็นสาเหตุสำคัญของความสุขในชีวิตสมรส ช่วงต้น ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแต่ละปัจจัยมีตัวบ่งชี้คุณลักษณะของแต่ละปัจจัยอย่างชัดเจนและเป็นรูปธรรม สามารถใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสได้ทั้งในรูปแบบการวัดประเมิน เพื่อนำมาประกอบการให้คำปรึกษาเบื้องต้น และในรูปแบบของการให้คำปรึกษาคู่สมรส โดยเน้นที่การพัฒนาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคู่สมรสตามแบบวัด ซึ่งจะช่วยให้เห็นภาพรวมของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขระหว่างคู่ สามารถนำมาสู่การวางแผนการให้คำปรึกษาได้อย่างเฉพาะเจาะจงยิ่งขึ้น

2. โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรสสามี-ภรรยา ในเขตกรุงเทพมหานคร ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรสของสามี-ภรรยา ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการนำมาใช้กระบวนการให้คำปรึกษาคู่สมรส ในมุมมองแบบองค์รวม (Holistic perspective) (Bergman, 2001:151-152) ปัจจัยดังกล่าวเป็นกลไกภายในจิตใจ ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการพิจารณาปัจจัยของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส ที่ตอบสนองต่อกัน ซึ่งมีลักษณะเป็นวงจร (Dynamic Process) ซึ่งประกอบด้วย 3 มิติสำคัญ ดังนี้ 1) กลไกภายในจิตใจ 2) ปฏิกริยาทางอารมณ์ และ 3) การตอบสนองปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ตามแนวคิดซาเทียร์ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2554: 48-49. อ้างอิงจาก satir. 1991) สิ่งที่เกิดขึ้นในโลกภายนอก ที่ถูกส่งมาจากโลกภายใน ตามลำดับชั้นอารมณ์และความคิดที่เริ่มต้น ซาเทียร์ เรียกลำดับชั้นนี้ว่า การปฏิสัมพันธ์แบบบูรณาการ (Ingredients of Interactions) หรือ กระบวนการแห่งโลกภายใน (Internal Process) (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2554: 48) สามารถนำมาแสดงในรูปแบบของ“โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์” (Interaction Home Model: IHM) ดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพประกอบ 31 โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์

ความหมายสัญลักษณ์

	หมายถึง	เส้นปฏิกิริยาทางอารมณ์ แบบขัดแย้งกัน
	หมายถึง	เส้นปฏิกิริยาทางอารมณ์ แบบห่างเหินกัน
	หมายถึง	เส้นปฏิกิริยาทางอารมณ์ แบบใกล้ชิด
	หมายถึง	เส้นปฏิกิริยาทางอารมณ์ แบบรักมาก
	หมายถึง	เส้นพฤติกรรมการตอบสนองต่อกัน

ความหมายทิศทางของหัวลูกศร

- ➔ สามมี ภรรยา หมายถึง สามมีมักมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ห่างเหินต่อภรรยา
- ▲~~~~ สามมี ภรรยา หมายถึง ภรรยา มักมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ขัดแย้งกับสามมี

โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์ (Interaction Home Model; IHM) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น หมายถึง รูปแบบวงจรของการปฏิสัมพันธ์แบบองค์รวมของกลุ่มสมรส เป็นกลไกภายในจิตใจ ประกอบด้วย ความคาดหวัง ความสัมพันธ์ และท่าทีการสื่อสาร ส่งผลผ่านไปสู่ปฏิกิริยาทางอารมณ์ และพฤติกรรมการตอบสนองต่อกันในรูปแบบวงจรปฏิสัมพันธ์ รายละเอียดดังนี้

1. กลไกภายในจิตใจที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส หมายถึง กลไกภายในจิตใจที่คู่สมรส มักใช้ในชีวิตสมรสและส่งผลต่อความสุขในชีวิต ประกอบด้วย

1.1 ความคาดหวัง หมายถึง ความคาดหวังในชีวิตสมรส ซึ่งเป็นทัศนคติทางความคิด ต่อเหตุการณ์ที่เคยหวังไว้ในอดีต เช่น การมีรายได้ที่ดี มั่นคง การมีเวลาคุณภาพร่วมกันเพียงพอ การมีรสนิยมทางเพศที่ตรงกันและเป็นความรู้สึกที่ดี การไว้วางใจได้ในเรื่องบุคคลที่สาม และการหวังว่าความสัมพันธ์ของครอบครัวทั้งสองฝ่ายจะเข้ากันได้และราบรื่น เหล่านี้เป็นสิ่งที่ใช้ในการคาดหวังกลุ่มสมรสและชีวิตสมรส ซึ่งอาจส่งผลทั้งต่อความสมหวังหรือผิดหวังในชีวิตสมรสปัจจุบันได้

1.2 ความสัมพันธ์ หมายถึง ปฏิกริยาภายในที่แสดงออกในรูปแบบการสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่างกันในชีวิตสมรส ในรูปแบบการยอมรับกันอย่างแท้จริง แสดงออกถึงความห่วงใยจริงใจต่อคู่สมรสไม่ว่าจะเกิดเรื่องใดๆ การเข้าใจกันอย่างลึกซึ้งถึงมุมมองต่างๆ ของคู่สมรส รวมถึงต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ความสอดคล้องจริงใจถึงการแสดงออกที่เปิดเผยออกมาให้อีกฝ่ายรับรู้เหล่านี้ อาจส่งผลทั้งด้านความสัมพันธ์ที่ดีหรือไม่อาจราบรื่นได้

1.3 ท่าทีการสื่อสาร หมายถึง ลักษณะของกลุ่มสมรสที่แสดงออกมาทั้งในรูปแบบการใช้ ภาษาและอวัจนภาษาในยามที่ต้องเผชิญสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ในชีวิตสมรส ในที่นี้ถือเป็นการทำที่ทางลบจากการประเมินค่าตนเองต่ำจึงส่งผลให้แสดงออกมาอย่างไม่สอดคล้องที่เป็นมาตั้งแต่วัยเด็ก ได้แก่ ท่าทีแบบยอม แสดงถึงความสมยอมต่อทุกเรื่อง ไม่กล้าที่จะปฏิเสธเพราะกลัวว่าอีกฝ่ายจะไม่พอใจ ท่าทีเจ้าเหตุผล เป็นการแสดงออกจากการใช้สติปัญญาที่เต็มไปด้วยเหตุผล จริงจัง จนอาจลืมน

หรือมองข้ามสิ่งรอบตัว ทำที่เจ้าก็เจ้าการ เป็นทำที่ที่แสดงออกโดยการใช้อำนาจ การตัดสินใจ ต่อว่า ทั้งนี้เพราะมักจะคาดหวังต่อสิ่งต่างๆและคู่สมรสสูงที่อยากให้สำเร็จหรือเป็นไปตามที่ต้องการ ทำที่เฉยใจ เป็นทำที่ที่เป็นตัวเองสูง ไม่อยากรับรู้ รับฟัง หรือตัดสินใจอะไร เพราะไม่อยากต้องเผชิญกับความเจ็บปวดอีก บางทีก็หลีกเลี่ยงปัญหาโดยการทำตัวสนุกสนาน หูเหวี่ยง หรือเที่ยวตามสถานบันเทิง เป็นต้น

2. ปฏิกริยาทางอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกทั้งภายใน และภายนอก ที่ส่งผ่านถึงกัน

3. การตอบสนองต่อกัน หมายถึง การตอบสนองต่อกันผ่านท่าทีการแสดงออก ทั้งในรูปแบบการใช้ภาษาและอวัจนภาษา

4. วงจรปฏิสัมพันธ์ หมายถึง รูปแบบหรือแบบแผนที่คู่สมรสมักใช้ในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในชีวิตสมรสเป็นประจำ

โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรสที่พัฒนาขึ้น สามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสที่กำลังประสบปัญหา ในมุมมองแบบองค์รวม (Holistic perspective) (Bergman, 2001:151-152) ส่งเสริมให้คู่สมรสมองเห็นภาพรวมของปัจจัยเชิงสาเหตุต่อความสุขในชีวิตสมรสระหว่างกัน ตามแนวทางการให้คำปรึกษาคู่สมรสที่มุ่งเน้นสร้างความตระหนักและสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการปฏิสัมพันธ์ใหม่อย่างสอดคล้อง แนวทางการให้คำปรึกษาควรสนับสนุนให้คู่สมรสเปิดเผยตนเอง เพื่อบำรุงรักษากันและกัน และปรับสมดุลอย่างเหมาะสม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยในระยะที่ 2

การพัฒนาแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

จากการศึกษา และทบทวน เอกสาร ตำรา เกี่ยวกับแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษา และทฤษฎีและเทคนิคเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยได้เลือกและนำเทคนิคเฉพาะของแต่ละทฤษฎีมาใช้ในการพัฒนาแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ให้เหมาะสมกับลักษณะคู่สมรสปัจจุบัน ตามรูปแบบการบูรณาการเชิงจิตวิทยาแบบผสมผสาน (Prochaska; & DiClemente, 2005: 148) และสอดคล้องกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรสที่ได้จากผลการวิจัยในระยะที่ 1 นำมาประมวลรวมกับการพิจารณาแนวคิดทฤษฎี เทคนิค วิธีการและกระบวนการตามแนวคิดทฤษฎีที่สัมพันธ์กัน ดังนี้ 1) แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษารูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (Satir) 2) แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษามุ่งเน้นทางอารมณ์ (EFT) 3) แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งคำตอบ (SFBT) โดยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อให้คู่สมรสสามารถประเมินปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสแบบองค์รวม มีความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกภายในจิตใจของตนเองและของคู่สมรส และสามารถนำมาใช้ในการวางแผนในการดำเนินชีวิตสมรสได้อย่างมีความสุข

2. เพื่อให้กลุ่มสมรสเกิดการเปลี่ยนแปลงวงจรปฏิสัมพันธ์เชิงลบและสร้างวงจรที่ดีในการ ปฏิสัมพันธ์มาแทนที่

3. เพื่อสร้างประสบการณ์การสื่อสารอย่างสอดคล้องและสามารถนำไปใช้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวันได้

4. เพื่อส่งเสริมการสร้างทางออกใหม่ที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตสมรสอย่างมีความสุข

5. เพื่อส่งเสริมการสร้างความร่วมมือระหว่างกลุ่มสมรสให้ฟันฝ่าอุปสรรคและบรรลุตามเป้าหมายที่ร่วมกันวางแผนและตั้งไว้

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มสมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งจะใช้เวลาวันละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 7 ครั้ง สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง แบ่งขั้นตอนการให้คำปรึกษาครบถ้วน ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน (Gladding, 1995) ดังนี้

ระยะแรก (Initial Session) ขั้นเริ่มต้นการสร้างสัมพันธภาพและการประเมินวงจรปฏิสัมพันธ์

ระยะกลาง (Middle Phase) ขั้นการให้คำปรึกษา มุ่งพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส และปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ได้แก่

ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส

ปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส

ระยะสุดท้าย (Termination) ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มสมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ในแต่ละครั้งใช้แนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มสมรสที่แตกต่างกันไปตามลักษณะสำคัญของปัจจัยสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ การสร้างสัมพันธภาพและประเมินวงจรปฏิสัมพันธ์

ชื่อหัวข้อ การสร้างสัมพันธภาพและประเมินวงจรปฏิสัมพันธ์

ในการปฐมนิเทศรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มสมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (Satir) ซึ่งเป็นแนวคิดสำคัญในการพิจารณาชีวิตสมรสแบบองค์รวม เพื่อค้นหาปัจจัยเป็นสาเหตุสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ในการร่วมกันกำหนดหัวข้อการให้คำปรึกษา โดยใช้เทคนิคการใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า “ฉัน” (“I” Statement) และเทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การฟัง และการสรุปความ

ครั้งที่ 2 การพัฒนาปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

ชื่อหัวข้อ การสร้างความสัมพันธ์

ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาที่มุ่งเน้นทางอารมณ์ (EFT) ให้เกิดความเข้าใจและยอมรับกัน โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา “การค้นหายุทธศาสตร์ทางอารมณ์” เทคนิคการทำความเข้าใจตนเอง (Affirming empathic validation) เทคนิคการส่งเสริมเน้นคำสำคัญที่รู้สึก (Focusing) เทคนิคการส่งเสริมความรู้สึกตนเองและสร้างบทสนทนาที่ส่งเสริมการยอมรับ (Two-Chair) เทคนิคการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม (Two-chair enactment) เทคนิคการเปลี่ยนมุมมองของตนเอง (empty-chair intervention) เทคนิคการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ใหม่ (Evocation)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้กิจกรรมเชิงจิตวิทยา ได้แก่ กิจกรรมอารมณ์ที่ซ่อนอยู่ “Underground” ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของซูซาน จอห์นสัน และเลสลี กรีนเบิร์ก (Johnson. 2002; 2004)

ครั้งที่ 3 การพัฒนาปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสาร

ชื่อหัวข้อ ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส 4 แบบต่อความสุขในชีวิตสมรส

ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรสรูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (Satir) โดยใช้เทคนิคการลำดับเหตุการณ์จริงในชีวิตครอบครัว (Family-life fact chronology) เทคนิคอุปมาอุปไมย (Metaphor) เทคนิคใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า “ฉัน” (I Message) การสื่อสารโดยการแสดงท่าทาง (Communication Stance) เทคนิคการสลับบทบาท (Role reversal)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้กิจกรรมเชิงจิตวิทยา ได้แก่ เรื่องราวประสบการณ์ที่เป็นอุปสรรคในชีวิตสมรส “Marital time line paper” ซึ่งพัฒนามาจากการลำดับเหตุการณ์จริงในชีวิตครอบครัว (Family-life fact chronology) และใช้เทคนิคอุปมาอุปไมย (Metaphor) ตามแนวคิดซาเทียร์ (satir) (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230)

ครั้งที่ 4 การพัฒนาปัจจัยด้านความสัมพันธ์ ร่วมกับ ท่าทีการสื่อสาร เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส (เชิงประสบการณ์)

ชื่อหัวข้อ การสร้างปฏิสัมพันธ์รูปแบบใหม่

ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรสรูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (Satir) โดยใช้เทคนิคประติมากรรม (Sculpture) และเทคนิคการยืนยันตนเอง (“I” Statement) เทคนิคการปรับเปลี่ยนโครงสร้างครอบครัวใหม่ (Family reconstruction)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้กิจกรรมเชิงจิตวิทยา ได้แก่ แผ่นการ์ด “ท่าทางท่าทีการสื่อสาร” กับ แผ่นการ์ด “ความปรารถนาภายในจิตใจ” ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดซาเทียร์ (satir) (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230)

ครั้งที่ 5 การพัฒนาปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส

ชื่อหัวข้อ ความคาดหวังในชีวิตสมรส

ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ โดยใช้คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) เทคนิคการสร้างความร่วมมือ (Establishing a Collaborative) และเทคนิคงานที่มอบหมาย (Suggesting tasks)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้กิจกรรมเชิงจิตวิทยา ได้แก่ ใบบางาน “*Marital Circle Survey*” ใบบางาน “*Marital Circle Planner*” ในการสำรวจการให้ความสำคัญในชีวิตสมรสแบบองค์รวม ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของซาเทียร์ (satir) (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230)

ครั้งที่ 6 การพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ตามความเป็นจริง

ชื่อหัวข้อ แผนผังความสุขในชีวิตสมรสตามความเป็นจริง

ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ โดยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling Question) คำถามการตั้งเป้าหมาย (Goal-setting questions Goal) คำถามการเผชิญปัญหา (Coping question) การสร้างความร่วมมือ (Establishing a Collaborative) และ เทคนิคงานที่มอบหมาย (Suggesting tasks)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้กิจกรรมเชิงจิตวิทยา ได้แก่ ใบบางาน “*Lay out Family Mapping*” ในการร่วมกันกำหนดเป้าหมายอย่างเป็นรูปธรรม ตามแผนผังครอบครัวจริงในปัจจุบัน ซึ่งแผนผังพัฒนามาจากแนวคิดของซาเทียร์ (satir) (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230) และเทคนิคคำถามการตั้งเป้าหมาย (Goal-setting questions Goal) ตามแนวคิดของ สตีฟ เดอ ซาเชอร์ และคณะ (Corey. 2009)

ครั้งที่ 7 การพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสและการให้คำปรึกษา

ชื่อหัวข้อ ความสุขในชีวิตสมรสสร้างได้ด้วยมือเรา

ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ โดยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling Question) การสร้างความร่วมมือ (Establishing a Collaborative)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้กิจกรรมเชิงจิตวิทยา ได้แก่ ใบบางาน “*บ้านแห่งความสุขของเรา*” และ แผ่นการ์ด “*ขอบคุณที่มีกัน*” ในการสร้างความร่วมมือตามแนวคิดของ สตีฟ เดอ ซาเชอร์ และคณะ (Corey. 2009)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยระยะที่ 3

การศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ” ในครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ซึ่งผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับของระยะการศึกษา โดยแบ่งดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 3 เชิงปริมาณ

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรสโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลอง มาหาค่าสถิติพื้นฐานคือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล สถิติวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของความสุขในชีวิตสมรส ของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลหลังการเข้าร่วมพัฒนาความสุข ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส โดยใช้สถิติ One-way ANOVA with repeated measure รายละเอียดดังนี้

1. การเปรียบเทียบความสุขในชีวิตสมรสของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยนำคะแนนความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรสของกลุ่มทดลองมาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 14

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของตัวแปรในก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ของผลคะแนนรวมความสุขในชีวิตสมรสและปัจจัยแต่ละด้าน (n=8)

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		การติดตามผล	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
ท่าทีการสื่อสาร	81.38	8.05	43.88	3.94	36.75	5.75
ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส	37.63	9.12	74.63	7.76	78.13	7.59
ความคาดหวังในชีวิตสมรส	44.88	24.04	66.13	7.51	68.25	5.63
ความสุขในชีวิตสมรส	27.13	15.38	53.00	5.24	54.88	4.32

จากตาราง 14 ตัวแปรท่าทีการสื่อสาร ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 81.38 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.05 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 43.88 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.94 และการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 36.75 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.75

ตัวแปรความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 37.63 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.12 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 74.63 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.76 และการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 78.13 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.59

ตัวแปรความคาดหวังในชีวิตสมรส ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 44.88 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 24.04 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 66.13 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.51 และการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 68.25 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.63

ตัวแปรความสุขในชีวิตสมรส ในระยะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.13 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 15.38 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 53.00 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.24 และการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 54.88 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.32

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของท่าทีการสื่อสาร ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ความคาดหวังในชีวิตสมรส และความสุขในชีวิตสมรส ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยท่าทีการสื่อสาร ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ความคาดหวังในชีวิตสมรส และความสุขในชีวิตสมรส ในก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ผู้วิจัยได้ตรวจสอบการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality) โดยใช้สถิติ Shapiro-Wilk พบว่า ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มีค่านัยสำคัญทางสถิติอยู่ระหว่าง .06-.95 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยท่าทีการสื่อสาร ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ความคาดหวังในชีวิตสมรส และความสุขในชีวิตสมรส ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

ดังนั้น ผู้วิจัยนำค่าเฉลี่ยท่าทีการสื่อสาร ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ความคาดหวังในชีวิตสมรส และความสุขในชีวิตสมรส ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มาทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA Repeated Measurement) ผลการวิเคราะห์ ดังแสดงในตาราง 15

ตาราง 15 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยท่าที่การสื่อสาร ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ความคาดหวังใน
ชีวิตสมรส และความสุขในชีวิตสมรส ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล (n=8)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส					
ระหว่างกลุ่ม	69984.00	1.00	69984.00		
ความคลาดเคลื่อน	193.33	7.00	27.61		
ภายในกลุ่ม	9796.66	8.87	1101.08		
ระยะเวลา	9195.75	1.11	8286.30	107.12	.00**
ความคลาดเคลื่อน	600.91	7.76	77.35		
Mauchly's W=0.19 $\chi^2=9.72$ df=2 p=.00					
การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส					
ระหว่างกลุ่ม	96647.04	1.00	96647.04		
ความคลาดเคลื่อน	1197.95	7.00	171.13		
ภายในกลุ่ม	10165.99	9.75	1042.66		
ระยะเวลา	8057.33	1.22	4028.66	270.29	.00**
ความคลาดเคลื่อน	208.66	8.53	24.44		
Mauchly's W=0.36 $\chi^2=6.12$ df=2 p=.04					
ความคาดหวังในชีวิตสมรส					
ระหว่างกลุ่ม	85681.50	1.00	85681.50		
ความคลาดเคลื่อน	3093.83	7.00	441.97		
ภายในกลุ่ม	3240.66	1.14	2842.68		
ระยะเวลา	2673.25	1.00	2670.21	11.93	.01**
ความคลาดเคลื่อน	1567.41	0.14	111.96		
Mauchly's W=0.00 $\chi^2=36.53$ df=2 p=.00					
ความสุขในชีวิตสมรส					
ระหว่างกลุ่ม	48600.00	1.00	48600.00		
ความคลาดเคลื่อน	1295.33	7.00	185.04		
ภายในกลุ่ม	4732.66	8.25	573.65		
ระยะเวลา	3848.25	1.03	3726.30	39.35	.00**
ความคลาดเคลื่อน	684.41	7.22	94.67		
Mauchly's W=0.06 $\chi^2=16.55$ df=2 p=.00					

จากตาราง 15 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของค่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ความคาดหวังในชีวิตสมรส และความสุขในชีวิตสมรส พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนในการวัดค่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ความคาดหวังในชีวิตสมรส และความสุขในชีวิตสมรส ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มีความเท่ากันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงอ่านผลการวิจัยแบบ Greenhouse-Geisser ต่อไป

ส่วนการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยค่าที่การสื่อสาร ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ความคาดหวังในชีวิตสมรส และความสุขในชีวิตสมรส ในก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล พบว่า ระยะเวลาที่แตกต่างกันค่าที่การสื่อสาร ($F=107.12$ $df=1.11$ $p=.00$) ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ($F=270.29$ $df=1.22$ $p=.00$) ความคาดหวังในชีวิตสมรส ($F=11.93$ $df=1.00$ $p=.00$) และความสุขในชีวิตสมรส ($F=39.35$ $df=1.03$ $p=.00$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมื่อพบความแตกต่างดังกล่าวผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของบอนโฟโรนี (Bonferroni Method) ดังตาราง

ตาราง 16 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของระยะเวลาในปัจจุบันค่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส ($n=8$)

ระยะเวลา	ก่อนการทดลอง ($\bar{X}=81.38$)	หลังการทดลอง ($\bar{X}=43.88$)	การติดตามผล ($\bar{X}=36.75$)
ก่อนการทดลอง ($\bar{X}=81.38$)	-	-	-
หลังการทดลอง ($\bar{X}=43.88$)	37.50**	-	-
ติดตามผล ($\bar{X}=36.75$)	44.61**	7.12**	-

** $p<.01$

จากตาราง 16 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของระยะเวลาในการวัดค่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยการวัดค่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส มีค่าสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยการวัดค่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรสสูงกว่าหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 17 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของระยะเวลาในปัจจัยการสร้าง
ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส (n=8)

ระยะเวลา	ก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ =37.63)	หลังการทดลอง ($\bar{X}$ =74.63)	การติดตามผล ($\bar{X}$ =78.13)
ก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ =37.63)	-	-	-
หลังการทดลอง ($\bar{X}$ =74.63)	37.00**	-	-
ติดตามผล ($\bar{X}$ =78.13)	40.50**	3.50**	-

**p<.01

จากตาราง 18 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของระยะเวลาในการวัด
การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิต
สมรส มีค่าสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการติดตามผลมี
ค่าเฉลี่ยการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส สูงกว่าหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .01

ตาราง 18 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของระยะเวลาในปัจจัยความคาดหวัง
ในชีวิตสมรส (n=8)

ระยะเวลา	ก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ =44.88)	หลังการทดลอง ($\bar{X}$ =66.13)	การติดตามผล ($\bar{X}$ =68.25)
ก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ =44.88)	-	-	-
หลังการทดลอง ($\bar{X}$ =66.13)	21.25*	-	-
ติดตามผล ($\bar{X}$ =68.25)	23.37*	2.12	-

*p<.05

จากตาราง 18 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของระยะเวลาในการวัด
ความคาดหวังในชีวิตสมรส พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความคาดหวังในชีวิตสมรสสูงกว่าก่อน
การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความคาดหวังในชีวิต
สมรสสูงกว่าหลังการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของระยะเวลาในการวัดความสุขในชีวิตสมรส (n=8)

ระยะเวลา	ก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ =27.13)	หลังการทดลอง ($\bar{X}$ =53.00)	การติดตามผล ($\bar{X}$ =54.88)
ก่อนการทดลอง ($\bar{X}$ =27.13)	-	-	-
หลังการทดลอง ($\bar{X}$ =53.00)	25.87**	-	-
ติดตามผล ($\bar{X}$ =54.88)	27.75**	1.87	-

**p<.01

จากตาราง 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของระยะเวลาในการวัดความสุขในชีวิตสมรส พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความสุขในชีวิตสมรสสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยความคาดหวังในชีวิตสมรสสูงกว่าหลังการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยระยะที่ 3 เชิงคุณภาพ

การศึกษาปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงของคู่สมรสที่เข้าร่วมการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิตสมรส โดยการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการบันทึกเทประหว่างการรับคำปรึกษา การสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview) และศึกษาสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) สามี-ภรรยา จำนวน 8 คน โดยการให้คำปรึกษารายคู่ ตามการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส และการสัมภาษณ์ หลังรับคำปรึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงของคู่สมรสที่เข้าร่วมการพัฒนาความสุข ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ถึงผลของความสุขในชีวิตสมรส ผู้วิจัยได้นำเสนอเป็นตอนย่อย ดังนี้

1. รายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลหลัก
2. การประเมินสภาพปัญหา
3. การวิเคราะห์ความต้องการและความปรารถนาภายในที่แท้จริงของคู่สมรส
4. การเปลี่ยนแปลงของคู่สมรส
5. บทสรุปความสุขในชีวิตสมรส

โดยผู้วิจัยขอกล่าวถึงคู่สมรสโดยใช้นามสมมุติทั้งหมด ดังนี้

คู่ที่ 1:	คนที่ 1.	คุณต่อ	สามี
	คนที่ 2.	คุณปาน	ภรรยา
คู่ที่ 2:	คนที่ 3.	คุณป๋อง	สามี
	คนที่ 4.	คุณเจน	ภรรยา
คู่ที่ 3:	คนที่ 5.	คุณทัศน์	สามี
	คนที่ 6.	คุณนันทน์	ภรรยา
คู่ที่ 4:	คนที่ 7.	คุณกิส	สามี
	คนที่ 8.	คุณฟ้า	ภรรยา

การศึกษาปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงของคู่สมรสที่เข้าร่วมการพัฒนาความสุข ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. รายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลหลัก

คนที่ 1: สามี อายุ 42 ปี ใช้นามสมมุติว่าคุณต่อ บุคลิกภาพดี หล่อ คุยกัง ยิ้มง่าย เป็นบุตรคนโต มีความเป็นผู้นำ เป็นนักบริหาร เข้มงวดเรื่องระเบียบวินัย มุ่งเน้นที่เป้าหมายและอนาคต เป็นสำคัญ มีบทบาทเป็นหัวหน้าครอบครัว การศึกษาระดับปริญญาตรีที่ประเทศไทย และศึกษาต่อระดับปริญญาโทที่ต่างประเทศ ปัจจุบันประกอบธุรกิจจำหน่ายรถยนต์ เขตภาคเหนือ มี 3 สาขา สถานะทางการเงินอยู่ในระดับร่ำรวย ประวัติการเลี้ยงดูในวัยเด็กอยู่ในครอบครัวที่ประสบความสำเร็จด้านธุรกิจ ได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างดี

คนที่ 2: ภรรยา อายุ 37 ปี ใช้นามสมมุติว่าคุณปาน บุคลิกภาพดี ผิวขาว ยิ้มแย้ม แจ่มใส หน้าตาดี เป็นลูกคนเดียว มีลักษณะตามใจสามี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพปัจจุบันเป็นแม่บ้าน มีหน้าที่ดูแลบุตร 2 คน คนแรกอายุ 5 ปี 6 เดือน คนที่ 2 อายุ 3 ปี 6 เดือน ประวัติการเลี้ยงดูในวัยเด็กอยู่ด้วยกันกับครอบครัว ห่างเหินกับพ่อ ใกล้ชิดกับแม่

ตาราง 20 ผลการประเมินตามโมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์คู่สมรสคู่ที่ 1

ข้อมูลทั่วไป	คุณต่อ (สามี)	คุณปาน (ภรรยา)
อายุ	37 ปี	33 ปี
อาชีพ	นักธุรกิจจำหน่ายรถยนต์	แม่บ้าน
การศึกษา	ปริญญาโทต่างประเทศ	ปริญญาตรี
มูลเหตุร่วมพัฒนา	อยากให้ภรรยาเข้าใจ	คิดมาก เรื่องสามี
แบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส		
ท่าทีการสื่อสาร	1) แบบเจ้ากี้เจ้าการ 2) แบบเจ้าเหตุเจ้าผล	1) แบบเฉยใจ 2) แบบยอม
การสร้างความสัมพันธ์	จุดอ่อน การเข้าใจความรู้สึก จุดแข็ง ความสอดคล้องจริงจัง	จุดอ่อน การเข้าใจความรู้สึก จุดแข็ง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข
ความคาดหวังในชีวิตสมรส	ไม่สมดังหวัง - สมดังหวัง ตามลำดับดังนี้ สถานการณ์ครอบครัว ความไว้วางใจ การเงิน เวลาที่มีให้กัน ความสัมพันธ์ด้านเพศ	ไม่สมดังหวัง เวลาที่มีให้กัน สมดังหวัง ตามลำดับดังนี้ สถานการณ์ครอบครัว ความสัมพันธ์ด้านเพศ ความไว้วางใจ การเงิน
ความสุขในชีวิตสมรส	ระดับมาก	ระดับน้อย

คนที่ 3 สามี อายุ 46 ปี ใช้นามสมมุติว่าคุณป๋อง อดีตนักกีฬาเยาวชนทีมชาติ บุคลิกภาพดี มนุษย์สัมพันธ์ดี มีความมุ่งมั่นพยายาม เป็นคนที่เข้มงวดจริงจัง มีความสามารถสูงและประสบความสำเร็จหลายอย่างด้านธุรกิจ มีบทบาทเป็นหัวหน้าครอบครัว จบการศึกษาระดับปริญญาตรีที่ประเทศไทย และศึกษาต่อในระดับปริญญาโทที่ต่างประเทศ ปัจจุบันทำธุรกิจอสังหาริมทรัพย์และมีหน้าที่สอนภาษาอังกฤษ สอนการบ้าน และเป็นโค้ชแบดมินตันให้ลูกสาว บางครั้งก็รู้สึกว่าคุณป๋องเป็นคนอารมณ์ร้อน จนหลายครั้งรู้สึกว่าคุณป๋องข้างในครอบครัวไม่ค่อยเข้าใจตนเอง โดยเฉพาะภรรยาของตน ประวัติการเลี้ยงดูในวัยเด็กอยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่เข้มงวด จริงจังกับชีวิต ประวัติครอบครัว เคยแต่งงานและแยกทางมาก่อนมีภรรยาคนปัจจุบัน

คนที่ 4 ภรรยา อายุ 40 ปี ใช้นามสมมุติว่าคุณแจน หน้าตาธรรมดา สีหน้าเศร้าหมอง ไม่ค่อยสบตา ไม่ค่อยมีรอยยิ้ม ไม่ค่อยแต่งตัว เป็นบุตรคนกลาง วุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการบัญชี ชอบเล่นกีฬาแบดมินตัน เคยทำงานบริษัทและพบรักกับสามีคนปัจจุบัน ปัจจุบันย้ายบ้านคอยติดตามดูแลสามี ทำงานช่วยเหลือสามีเสมือนเป็นเลขาส่วนตัว มีหน้าที่คอยตดบันทึกทุก

อย่างเกี่ยวกับธุรกิจที่สามีดูแล คอยติดตาม และดูแลด้านงานบ้านและลูกสาววัย 8 ขวบ ซึ่งครอบครัวมุ่งหวังให้เป็นนักกีฬาแบดมินตันทีมชาติในอนาคต โดยมีคุณพ่อคอยเป็นโค้ชดูแลการฝึกซ้อมอย่างเข้มงวดให้ บ่อยครั้งที่ลูกและภรรยาไม่คอยเข้าใจบุคลิกภาพของสามี ที่มักใช้อารมณ์โกรธบ่อยครั้งกับภรรยาและลูก โดยเฉพาะกับภรรยา

ตาราง 21 ผลการประเมินตามโมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์คู่สมรสคู่ที่ 2

ข้อมูล	คุณต่อ (สามี)	คุณปาน (ภรรยา)
อายุ	46 ปี	40 ปี
อาชีพ	โค้ชนักกีฬาเยาวชน	แม่บ้าน และช่วยทำงานเป็นเลขาสามี
การศึกษา	ปริญญาโทต่างประเทศ	ปริญญาตรี
มูลเหตุร่วมพัฒนา	เครียดเรื่องครอบครัวเรื้อรัง	เครียดเรื่องชีวิตสมรส
ผลการประเมินแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส		
ท่าทีการสื่อสาร	1) แบบเจ้ากี้เจ้าการ	1) แบบยอม 2) แบบเจ้าเหตุเจ้าผล
การสร้างความสัมพันธ์	จุดอ่อน การเข้าใจร่วมรู้สึก จุดแข็ง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข	จุดอ่อน การเข้าใจร่วมรู้สึก จุดแข็ง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข
ความคาดหวังในชีวิตสมรส	ไม่สมดังหวัง ความสัมพันธ์ด้านเพศ สมดังหวัง ตามลำดับดังนี้ การเงิน สถานการณ์ครอบครัว เวลาที่มีให้กัน ความไว้วางใจ	ไม่สมดังหวัง ตามลำดับดังนี้ ความสัมพันธ์ด้านเพศ ความไว้วางใจ เวลาที่มีให้กัน สมดังหวัง ตามลำดับดังนี้ การเงิน สถานการณ์ครอบครัว
ความสุขในชีวิตสมรส	ระดับน้อยที่สุด	ระดับน้อยที่สุด

คนที่ 5 สามี อายุ 37 ปี ใช้นามสมมติว่าคุณทัศน์ บุคลิกภาพดี ใบหน้าหล่อเหลา คุ้ยเก่ง ยิ้มง่าย มีบทบาทเป็นหัวหน้าครอบครัว จบด้านนิติศาสตร์ เคยประกอบอาชีพเซลแมน กระทั่งมาเจอภรรยาคนปัจจุบันเลยเปลี่ยนมาทำสถานบันเทิง ในลักษณะร้านเหล้าหน้ามหาวิทยาลัย ธุรกิจค่อนข้างไปได้ดี แต่ก็มักมีผู้หญิงมาติดพันคุยด้วยจนภรรยาวิตกกังวล อย่างไรก็ตามก็มีความมุ่งมั่นที่จะทำธุรกิจให้ดีเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว ภรรยา และลูกชาย 2 คนให้ประสบความสำเร็จ

คนที่ 6 ภรรยา อายุ 42 ปี ใช้นามสมมติว่าคุณนันทน์ หญิงสาวสวย ผิวขาว อายุมากกว่าคู่สมรส 5 ปี แต่งตัวดี บุคลิกดี สีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส บางครั้งก็เป็นคนอ่อนไหวง่าย ชี้แจงและน้อยใจสามีได้ง่าย เนื่องจากคิดว่าตนเองด้อยกว่าสามี กลัวสามีไปมีผู้หญิงอื่น จึงหวงและหึงสามีมาก ปัจจุบันประกอบอาชีพร่วมกับสามีเปิดสถานบันเทิง และเป็นแม่บ้าน ส่วนใหญ่จะคอยช่วยเหลืองาน

ในร้านเหล้า จนไม่ค่อยมีเวลากลับมาดูแลลูกชายทั้งสองคน เนื่องจากร้านปิดดีก ลูกคนโตเป็นลูกของสามีเก่าที่แยกทางกัน ก่อนมาพบสามีคนปัจจุบัน และและมีบุตรร่วมกับสามีคนปัจจุบัน 1 คน รู้สึกมีความเป็นห่วงลูกมากเพราะไม่มีเวลาให้ ทั้งยังกังวลเรื่องลูกชายคนโตมีประวัติเคยใช้สารเสพติดและกำลังจะเดินทางไปศึกษาต่อต่างประเทศ

ตาราง 22 ผลการประเมินตามโมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์คู่สมรสคู่ที่ 3

ข้อมูลทั่วไป	คุณทัศน์ (สามี)	คุณนันท์ (ภรรยา)
อายุ	37 ปี	42 ปี
อาชีพ	เจ้าของสถานบันเทิง	แม่บ้าน
การศึกษา	ปริญญาตรี	ประถมศึกษา
มูลเหตุร่วมพัฒนา	กังวลเรื่องลูกและห่วงภรรยา	เครียดเรื่องลูก
ผลการประเมินแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส		
ท่าทีการสื่อสาร	1) แบบเจ้าเหตุผล 2) แบบเฉยใจ	1) แบบยอม 2) แบบเจ้ากี้เจ้าการ
การสร้างความสัมพันธ์	จุดอ่อน ความสอพลอจริงใจจริงใจ จุดแข็ง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข	จุดอ่อน การเข้าใจร่วมรู้สึก จุดแข็ง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข
ความคาดหวังในชีวิตสมรส	ไม่สมดังหวัง เวลาที่มีให้กัน สมดังหวัง ตามลำดับดังนี้ สถานการณ์ครอบครัว ความสัมพันธ์ด้านเพศ ความไว้วางใจ การเงิน	ไม่สมดังหวัง ตามลำดับดังนี้ ความไว้วางใจ เวลาที่มีให้กัน สมดังหวัง ตามลำดับดังนี้ สถานการณ์ครอบครัว ความสัมพันธ์ด้านเพศ การเงิน
ความสุขในชีวิตสมรส	ระดับปานกลาง	ระดับน้อย

คนที่ 7 สามี อายุ 46 ปี ใช้นามสมมุติว่าคุณคิส มีบุคลิกที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส หน้าตาดี ใช้ชีวิตเรียบง่าย เป็นเจ้าของร้านของชำ และบ้านเช่า เป็นลูกคนโต อยู่กับแม่อายุ 73 ปี มีความรักแม่มาก มีน้องบุญธรรม 1 คน จบการศึกษาระดับปริญญาโทด้านสังคมสงเคราะห์ เป็นบทบาทหัวหน้าครอบครัว ในช่วงวัยรุ่นเคยมีแฟนมาก่อนที่จะพบกับภรรยาคนปัจจุบันซึ่งมีอายุห่างกันประมาณ 10 ปี คบหาดูใจภรรยากว่า 10 ปี ก่อนตัดสินใจแต่งงานตอนช่วงอายุใกล้ 40 ปี ด้วยเหตุผลที่ชอบนิสัยภรรยาที่เป็นคนขยัน จิตใจดี มองโลกในแง่บวก และช่วยเหลืองานของครอบครัวได้ มีเป้าหมายที่จะสร้างครอบครัวให้มั่นคง มีภรรยาคอยช่วยเหลือดูแลครอบครัว

คนที่ 8 ภรรยา อายุ 30 ปี ใช้นามสมมุติว่าคุณฟ้า เป็นชาวต่างชาติ มาทำงานอาศัยในกรุงเทพฯ และได้เจอคบหากระทั่งแต่งงานกับสามี เป็นผู้หญิงร่างเล็ก ผิวขาว ขยันทำงาน เป็นลูกคนกลาง ไม่ได้เรียนหนังสือ จึงทำให้เขียนอ่านไม่ค่อยได้ ได้มีโอกาสพบเจอกับสามี ซึ่งคอยช่วยเหลือเกื้อกูล ฟังพากันมาโดยตลอด กระทั่งแต่งงานและฟังกลองบุตรได้ 8 เดือน มีหน้าที่คอยดูแลบ้าน และร้านกาแฟที่สามีเปิดให้ดูแลเป็นอาชีพร่วมกันกับน้องสาวที่คอยมาช่วยเหลือ

ตาราง 23 ผลการประเมินตามโมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์คู่สมรสคู่ที่ 4

ข้อมูลทั่วไป	คุณคิส (สามี)	คุณฟ้า (ภรรยา)
อายุ	46 ปี	30 ปี
อาชีพ	ค้าขาย	ค้าขาย
การศึกษา	ปริญญาโท	ไม่ได้ศึกษา
มูลเหตุร่วมพัฒนา	เสริมสร้างความสัมพันธ์	รู้สึกว่าคุณฟ้าไม่ค่อยสนใจ
ผลการประเมินแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส		
ท่าทีการสื่อสาร	1) แบบเจ้าเหตุผล 2) แบบยอม	1) แบบยอม 2) แบบเจ้าเหตุเจ้าผล
การสร้างความสัมพันธ์	จุดอ่อน การสอดคล้องจริงใจ จุดแข็ง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข	จุดอ่อน การสอดคล้องจริงใจ จุดแข็ง การเข้าใจร่วมรู้สึก
ความคาดหวังในชีวิตสมรส	ไม่สมดังหวัง - สมดังหวัง ตามลำดับดังนี้ ความสัมพันธ์ด้านเพศ สถานการณ์ครอบครัว ความไว้วางใจ การเงิน เวลาที่มีให้กัน	ไม่สมดังหวัง - สมดังหวัง ตามลำดับดังนี้ ความสัมพันธ์ด้านเพศ สถานการณ์ครอบครัว ความไว้วางใจ การเงิน เวลาที่มีให้กัน
ความสุขในชีวิตสมรส	ระดับมากที่สุด	ระดับปานกลาง

จากข้อมูลเบื้องต้นจะเห็นว่าสามีส่วนใหญ่เป็นหัวหน้าครอบครัว และภรรยาเป็นแม่บ้าน หากสังเกตจะพบว่าระดับความสุขในชีวิตสมรสส่วนใหญ่ฝ่ายภรรยาจะมีระดับน้อย ส่วนสามีอยู่ระดับความสุขหลากหลายตั้งแต่น้อยที่สุด-มากที่สุด และพบว่าท่าทีการสื่อสารของคู่สมรสที่สมัครเข้าร่วมรับการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ทุกคู่สามีและภรรยามีท่าทีการสื่อสารที่แตกต่างกัน โดยท่าทีการสื่อสารของสามีส่วนใหญ่มีลักษณะเจ้ากี้เจ้าการ หรือเจ้าเหตุผล และการตัดสินใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ส่วนใหญ่จะเป็นฝ่ายสามีที่เป็นผู้ตัดสินใจ ในขณะที่ท่าทีการสื่อสารของภรรยาส่วน

ใหญ่เป็นแบบยอม โดยส่วนใหญ่พบว่า ปัญหาความสัมพันธ์ เกิดจาก “ความไม่เข้าใจกัน และ ความไม่สอดคล้องในตนเอง” แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคู่คล้ายกันและเป็น จุดแข็งในการดำเนินชีวิต สมรสคือ “การยอมรับกัน” ทั้งนี้ยังพบว่า ส่วนใหญ่ภรรยาจะมีความรู้สึกผิดหวังในชีวิตสมรส มากกว่าสามี นั้นแสดงว่าภรรยามีความคาดหวังก่อนช่วงการแต่งงานที่มากกว่าหรือสูงกว่าที่เป็นจริงในปัจจุบันขณะนี้ ซึ่งในกรณีคู่ที่ 2 ทั้งสามีและภรรยาต่างมีความรู้สึกผิดหวังในชีวิตสมรสหลายด้านมากที่สุด และยังพบว่าในคู่นี้มีระดับความสุขในชีวิตสมรสอยู่ในระดับน้อยที่สุดทั้งคู่อีกด้วย โดยเฉพาะความคาดหวังด้านเวลาที่มีให้กันในที่นี้หมายถึงเวลาที่มีคุณภาพที่จะแสดงออกต่อกันในฐานะคู่รัก พบว่าเป็นสิ่งที่ภรรยาส่วนใหญ่คาดหวังในชีวิตสมรส การที่คู่สมรสทั้งคู่สมัครเข้าร่วมการพัฒนาความสุข ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการครั้งนี้ ถือเป็นความพยายามที่สำคัญที่ทุกคู่มุ่งหาทางออกที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตสมรสของตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งจะต้องอาศัยการยินยอมพร้อมใจของทั้งสามีและภรรยา การเสียสละเวลาการทำงานและการดูแลบุตร การเตรียมตัว และค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ตลอดระยะเวลา 3 สัปดาห์ในการเข้ามาพบผู้วิจัย ข้อค้นพบดังกล่าวนี้จะช่วยให้เข้าใจกลุ่มผู้รับบริการการให้คำปรึกษามากยิ่งขึ้น ว่าใครถือเป็นผู้มีอิทธิพลในการตัดสินใจสมัครเข้าร่วมการรับคำปรึกษาและมาร่วมกิจกรรมได้ตลอดครบตามที่กำหนดไว้ เหล่านี้ถือเป็นการตัดสินใจเพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่สำคัญ และเป็นความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพัฒนาชีวิตสมรสให้ดีขึ้น ถึงแม้คู่สมรสต่างมีความไม่เข้าใจกันแต่ก็มีความร่วมมือกันที่จะแก้ไขสถานการณ์ในชีวิตทั้งคู่

2. การประเมินสภาพปัญหา

แนวทางสำคัญในการให้คำปรึกษา คือ “การแลกเปลี่ยนและเลือกสิ่งที่ดีที่สุดในการให้คำปรึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงของคู่สมรส” ทั้งนี้เริ่มต้นจากการประเมินประสานความร่วมมือ เพื่อการวางแผนร่วมกันถึงประเด็นปัญหา ข้อกังวลใจหรือความตึงเครียด ตลอดจนกระบวนการทางชีววิทยา การให้คุณค่าตนเองของคู่สมรส ที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหาให้คู่สมรสให้เกิดทางออก ทั้งนี้เนื่องจาก การดำเนินชีวิตสมรสต้องเผชิญกับปัญหาความความตึงเครียดต่างๆ มากมาย ทั้งบทบาทหน้าที่ที่มีใช้เพียงแค่การเป็นสามีภรรยาเท่านั้น แต่ยังรับบทบาทการเป็นพ่อแม่ ที่ต้องมีความรับผิดชอบควบคู่กันไปในชีวิตสมรส การเข้าใจกัน มีความสัมพันธ์ที่ดี ที่ถึงแม้จะมีท่าทีการสื่อสารที่แตกต่างกัน หากคู่สมรสยอมรับกันได้ เหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ช่วยยืดหยุ่นให้คู่สมรสตระหนักถึงความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงให้ชีวิตสมรสดีขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากบ่อนทำลายความสัมพันธ์พบได้หลายอย่างเช่น การแสดงออกต่อกันอย่างไม่สอดคล้อง เช่น การมีท่าทีการสื่อสารแบบยอม จะส่งผลทำให้ตนเองเครียด อึดอัด เก็บกด หรือการมีความคาดหวังมากจนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เมื่ออีกฝ่ายทำให้ไม่ได้ ไม่จําแน หรือไม่ตอบสนอง หรือการหลีกเลี่ยงปัญหาที่จะไม่พูด ไม่สื่อสาร เก็บความเจ็บปวดไว้อยู่ภายในใจสะสมไว้นานอาจปิดกั้นข้อเท็จบางอย่าง ทั้งยังเป็นทุกข์และมีความตึงเครียดมากยิ่งขึ้น การสัมภาษณ์คู่สมรสทำให้ผู้วิจัยมีความ

เข้าใจปัญหาและความเครียดของกลุ่มสมรสที่ค้นพบในการศึกษาปรากฏการณ์สภาพปัญหาตามโมเดลวงจรความสัมพันธ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยระยะที่ 1 โดยมีรายละเอียดที่ได้จากการประเมินตามโมเดลวงจรความสัมพันธ์ดังนี้

2.1 สภาพปัญหาทางอารมณ์

สภาพปัญหาทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่ปรากฏอย่างชัดเจนในกลุ่มสมรสที่ไม่มีความสุขแทบทุกคู่ สิ่งที่กลุ่มสมรสได้แสดงออกมาไม่ว่าจะเป็นการกระทำ คำพูด หรือแม้แต่ความคิดนั้นมีจุดเริ่มต้นมาจากอารมณ์ ดังสภาวะทางอารมณ์ ต่อไปนี้

2.1.1 ความโกรธจนไม่สามารถควบคุมได้

กลุ่มสมรสที่มีท่าทีแบบเจ้ากี้เจ้าการ มักจะมีอารมณ์โกรธ โมโห เมื่อชีวิตสมรสไม่ราบรื่น หรือไม่เป็นอย่างที่หวัง ทำให้เกิดความรู้สึกขุ่นมัว และเป็นวงจรปฏิสัมพันธ์ที่เลวร้าย เพราะการตอบสนอง สื่อสารกลับได้ในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่วิตกกังวล ดังเช่น

คุณบ๊อง (สามี) เล่าว่า “ผมมีอารมณ์ ความโมโหของเราเพิ่มขึ้นตลอดเวลา เราารู้สึกว่าสิ่งรอบตัวไม่ช่วยเราเลย เหมือนไม่สนใจ” “พอเรามีสติ และก็กลับมาโมโหอีก” “เราเริ่มเห็นลูกไม่เข้าใจ แอนตี้ต่อต้าน ทั้งลูก เมีย พ่อแม่ เหมือนไม่ชอบวิธีที่เราทำ แต่ว่าเขาก็ไม่มีคำแนะนำให้เรา แค่ว่าพูดว่าไม่ทำอย่างนี้ก็พูดว่า อย่าทำอย่างนี้สิ อย่า..อย่า... อย่าสิ อย่า อย่า อย่า อย่า ในใจผมก็คิดว่า แล้วจะให้ทำอย่างไร เราก็คงไม่เป็น”

เหล่านี้เป็นลักษณะ “ความโกรธจนไม่สามารถควบคุมได้” การตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ เป็นสัญญาณบางอย่างจากอารมณ์ความรู้สึกภายใน เช่น ความรู้สึกกลัวไม่สำเร็จ กลุ่มสมรสมักคิดว่าอารมณ์โมโหส่วนใหญ่เพราะว่าได้รับผลมาจากการถูกรบกวนภายนอก ซึ่งอันที่จริงเป็นผลจากความคาดหวังภายในใจของตนเอง ปฏิกริยาทางอารมณ์มักแสดงออกขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยปราศจากความคิด ผลที่ตามมาคือ “อารมณ์ทางลบเหล่านั้นจะเข้าไปกระทบต่อความรู้สึกของอีกฝ่าย และมักจะเกิดขึ้นอีกซ้ำ ๆ เมื่อถูกกระตุ้น จนท้ายสุดแล้วจะเกิดเป็นแผนผังความทรงจำทางอารมณ์” ที่เกิดจากการรับรู้จากอารมณ์ภายนอก และตอบสนองกลับเพื่อให้ตนเองอยู่รอดจากความเจ็บปวด ด้วยวิธีการสื่อสารแบบปกป้องตนเอง

2.1.2 การเจ็บปวดทางอารมณ์ที่ซ่อนไว้

สำหรับภรรยาที่เข้าร่วมการพัฒนาความสุข ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ อารมณ์ส่วนใหญ่เป็นอารมณ์ความคิดมาก หมกมุ่น อึดอัดใจ น้อยใจ กังวลกลัว สับสน ไม่มั่นคง ความเศร้าโศกเสียใจ จากความเจ็บปวดที่ติดค้างจากเรื่องราวในอดีตที่เก็บมาเป็นความทรงจำรบกวนจิตใจในปัจจุบัน เหล่านี้ทำให้การแสดงออกที่ปรากฏไม่สอดคล้องหรือเป็นธรรมชาติเพราะยังคงยึดอยู่กับอดีตที่ผ่านมา ส่วนใหญ่เป็นท่าทีแบบขม ที่ภายในใจซ่อนความรู้สึกด้านลบ หม่นหมองเอาไว้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

คุณปาน (ภรรยา) เล่าว่า “ตนรู้สึกหมกมุ่น คิดมาก จากสามีเป็นคนเจ้าระเบียบ ทำให้เราไม่ค่อยได้พัก” (ระหว่างเล่ามีน้ำตาคลอตลอดเวลา) “เราอยากให้สามีกิจกรรมครอบครัวบ้าง วันหยุดน่าจะมีความสุขครอบครัว แต่สามีก็มักพูดว่าเหนื่อย อยากนอน” “ยิ่งทำให้รู้เหนื่อยใจ เสียใจ ในใจเราก็เหนื่อยเหมือนกัน ก็แค่อยากให้สามีกิจกรรมครอบครัว บางที มันทำเหมือนกันว่าไม่เห็นคุณค่าเรา รู้สึกถูกตำหนิตั้งที่จริงเราไม่ได้ปล่อยละเลย” “เขาทำกับเราเหมือนไม่ใช่ภรรยา เขาทำกับเราเหมือนเราเป็นลูกน้องของเขา” “อย่างกับเวลาแม่เขามากินข้าวเขาก็มักจะพูดว่า .. ไปเอาไอ้ นั้นมาให้หน่อยสิ แทนที่จะให้ถามเราว่ากินข้าวแล้วหรือยัง แต่ก็ใช้เราไปก่อนจนบางครั้งเราก็ไม่ได้กินข้าว” “มันเหมือนจะเข้าใจ แต่ไม่เข้าใจ”

คุณเจน (ภรรยา) เล่าว่า “เรามักทะเลาะกัน เคยถึงกระทั่งลงไม้ลงมือกับเรา แต่ตอนนี้เขายังคุยกัน ก่อนหน้านั้นเขาเคยมีกับอะไรกับคนอื่น แต่ตอนนี้ก็ไม่มีแล้ว แต่เราก็ไม่ไว้วางใจแล้ว เรา รู้สึกไม่เชื่อมั่นเขา และตัวเราเองด้วย ตอนนี้เขาเข้าห้องน้ำก็ต้องเปิดห้องน้ำด้วย ทุกอย่างที่เขาทำเราเจอหมดแล้ว ที่ที่เขาเปลี่ยนวิธีการว่า คนนี้จับได้เปล่า เราก็บอกว่า.. ไปจับเขาเลย เรามอบให้เขาไปจับ เราก็ไม่รู้ว่าเขา รู้สึกอย่างไร แต่จริงๆ แล้วเวลาที่เขามาขอเราก็ไม่ยอมให้ไป และเราก็ไม่ได้บอกอะไรต่อ ไม่ยอมให้ไปแต่ไม่บอก เขาก็ยอมเขาตลอดเลยนะ” “เขาเป็นคนอารมณ์ร้อน ชอบเสียงดัง ตะคอก ทำร้าย เราอยากให้เขาควบคุมอารมณ์ ไม่เสียงดัง ไม่ตะคอก ไม่ทำร้าย” “แค่เขามองหน้า เราก็กลัวแล้ว เรากลัว เราดกใจ” “สำหรับตัวเรามันเกิดจากความสับสน ไม่ชัดเจน ไม่มั่นคง”

คุณนัน (ภรรยา) เล่าว่า “ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไมรู้สึกด้อยกว่าเขา (ร้องไห้) เราอยากมีงานทำ ก็ตอนนี้เราก็กินด้วยกัน มันไม่ใช่ของเรา (ร้องไห้) เราก็กินเรื่องการศึกษาด้วย (ร้องไห้หนักมาก) (ไม่รู้จะรับอารมณ์ตัวเองได้ไหม) มีความรู้สึกว่าเขาอยากเลิก แต่ก็อยู่เพราะลูก เขาอยากเลิกแต่ทนอยู่เพื่อลูก เขาเคยขอเลิกแล้วเขาก็มาบอกว่าเขาคิดเหมือนเรา เรื่องลูก”

คุณฟ้า (ภรรยา) เล่าว่า “เราเหนื่อยนะ อยากให้มาแบ่งเบาร่างกาย เลี้ยงลูกกลางคืนไม่ได้หลับไม่ได้นอน (ถอนหายใจ) เขาก็จะเป็นแบบไม่ค่อย (น้ำตาคลอ) เวลาลูกงอแง ก็อยากให้ช่วยเลี้ยง คือเราเคยบอกให้ช่วยดูลูกบ้าง บางทีเราไม่ได้หลับเค้าก็จะนอนไม่สนใจ” (น้ำตาคลอ)

จากการสัมภาษณ์ทั้งสามและภรรยา ทำให้ผู้วิจัยมีความเข้าใจปัญหาและความเครียดของสามีภรรยา ที่ค้นพบในการศึกษาปรากฏการณ์ โดยพบว่าสภาพปัญหาทางอารมณ์และท่าทีการสื่อสาร ของสามีและภรรยามีความแตกต่างกัน **“ส่วนใหญ่อารมณ์โกรธ โมโห เสียงดัง มักจะเกิดจากฝ่ายสามีด้วยท่าทีแบบเจ้ากี้เจ้าการ” “ส่วนอารมณ์แห่งความเศร้าหมองจะเกิดขึ้นกับฝ่ายภรรยาด้วยท่าทีแบบยอม”** ทั้งยังเป็นมูลเหตุสำคัญที่ทำให้คู่สมรสทั้งตัวภรรยาเอง และสามีที่สังเกตเห็นท่าทีที่เปลี่ยนแปลงไปของภรรยาไม่เหมือนเดิม และเป็นเหตุผลในการตัดสินใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษาครั้งนี้ สภาวะทางอารมณ์และท่าทีการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องดังกล่าวส่งผลต่อความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสให้สั่นคลอนยิ่งขึ้น ทั้งนี้ยังค้นพบเพิ่มเติมว่า **“ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรส หากเกิดปัญหาขึ้นจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ก็มักจะส่งผลต่อความรู้สึกของอีกฝ่ายด้วย”** ดังคำบอกเล่าของคุณคิส (สามี)

คุณคิส (สามี) เล่าว่า “ฟ้าดูเครียดขึ้นช่วงนี้ มีอะไรไม่ค่อยพูดไม่บอก ชอบซัดสีหน้าไม่พอใจ แต่ก็ไม่ได้บอกว่าเป็นอะไร ก็ไม่สบายไม่อยากให้เขาเป็นแบบนี้ และนี่คือเหตุผลที่ผมสนใจเข้าร่วมรับคำปรึกษา”

2.2 สภาพปัญหาทางความคิดความเชื่อ

ปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกันในชีวิตสมรสส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความกังวลใจหลายอย่าง เช่น สภาพเศรษฐกิจในครอบครัว ความไว้วางใจ เวลาของครอบครัว การหน้าที่ บทบาทพ่อแม่ ความคาดหวังในการเลี้ยงดูบุตร เป็นต้น เป็นสิ่งที่คู่สมรสต้องเผชิญกับความยากลำบากในชีวิต ส่วนหนึ่งมาจากความคาดหวังที่ต่างฝ่ายอยากให้เกิดขึ้น ถ้าสมหวังก็จะมีความสุข หากไม่สมหวังก็จะทำให้เกิดความกังวลใจ ความตึงเครียด และการแสดงออกในวงจรการปฏิสัมพันธ์ทางลบขึ้นได้อีก ดังเช่น

คุณต่อ (สามี) เล่าว่า “จากความคิดของผมระเบียบวินัยของการเลี้ยงลูกควรมาก่อน จากที่ผมได้ศึกษาจากคุณหมอ นักจิตวิทยาต่างๆ ควรมุ่งเน้นไปที่พัฒนาการด้วย เพราะลูกผมตัวเล็ก ๆ ที่สำคัญผมเชื่อว่าผมทำหน้าที่ของผมได้ดีอยู่แล้ว แต่เรื่องลูกผมก็อยากให้เขารับผิดชอบให้ได้ ผมไม่ไว้วางใจคนอื่น นอกจากเขา ส่วนหนึ่งเพราะครอบครัวของผมเป็นครอบครัวคนจีน อาหาร พัฒนาการสมอง การเติมโตเป็นสิ่งสำคัญ นอนหลับเป็นเวลา เวลาที่ผมเห็น เขาทำแบบไม่ใส่ใจมันทำให้ผมหงุดหงิดมาก ระเบียบวินัย ควรจะต้องมาก่อน ไหนผมจะต้องดูแลลูกค้า กลับมาก็เหนื่อยมากแล้ว การทำงานมีรายละเอียดมากมาย ผมต้องคุมทุกอย่าง” “ผมรู้นะ แต่ก็อยากให้เขาสอบถาม รู้สึกว่าการสื่อสารบางอย่างระหว่างเรายังไม่ตรงกัน”

แต่สำหรับภรรยา คุณปานคิดว่า... “เรารู้สึกเหมือนว่าเขาไม่เชื่อใจเรา” “เช่นถามว่า กินนมกี่ขวด ถ้าบอกน้อยก็กลัวพ่อด่า บอกเยอะก็โกหก” “แต่ทำไมเราไม่นั่งคุยกันเหมือนการสนทนา” “เรารู้สึกเหมือนถูกตรวจสอบ น่าจะถามเราซักหน่อย” “ไม่ใช้การตรวจสอบ หรือสั่งเรา” “บางครั้งเราทำ แต่เขาชอบคิดว่าเราไม่ทำ จากนั้นเราก็เลยไม่ทำ ไม่อยากทำแล้ว” (เสียงเข้ม)

จากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นก็พบว่า ความคิดความเชื่อดังกล่าวเป็นสิ่งที่ดี เป็นความพยายามและคาดหวังให้ครอบครัวประสบความสำเร็จ แต่มีท่าทีการสื่อสารบางอย่างที่ไม่อาจทำให้อีกฝ่ายเข้าใจถึงเจตนาดังกล่าว ไม่เข้าใจถึงความปรารถนาอันเป็นประโยชน์ต่อครอบครัว ทั้งยังตีความในทิศทางและ ท่าทีการตอบสนองแบบตรงกันข้าม ซึ่งส่งผลต่อความอึดอัดใจ ไม่สบายใจกันทั้งสองฝ่าย เหล่านี้ที่คู่สมรสเองก็ยังไม่สามารถเข้าใจถึงวงจรปฏิสัมพันธ์ด้านลบว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ทั้งที่ต่างฝ่ายเชื่อว่าตนเองทำสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อชีวิตคู่แล้ว และเมื่อถึงจุดๆหนึ่งที่ต่างฝ่ายรู้สึกอึดอัดก็จะเกิดเป็นความรู้สึกขัดแย้ง ต่อต้านหรือเพิกเฉยต่อกันได้

2.3 สภาพปัญหาด้านความสัมพันธ์

จากสภาพปัญหาทั้งทางด้านอารมณ์ และความคิดความเชื่อ ทำให้ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสนั้นคลอน ส่งผลต่อความไม่เข้าใจ และการแสดงออกไม่สอดคล้องในรูปแบบต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ก่อนการสัมภาษณ์ ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นไม่ได้หมายความว่าต้องการที่เลิกรากัน แต่ที่ขัดแย้งเพียงเพื่อป้องกัน

ไม่ให้ชีวิตสมรสถูกทำลาย เพียงเลือกวิธีการแสดงออกทำที่ไม่สอดคล้องมาตอบสนองแก่กัน ทำให้เกิดแผนผังทางอารมณ์เชิงลบ ที่ไม่เกิดผลดีกับชีวิตสมรส ดังตัวอย่างที่คู่สมรสเกิดรู้สึกต่อไปนี้

2.3.1 การเหน็บแนม ยิ่งเพิ่มความรู้สึกโกรธ

คุณต่อ (สามี) เล่าว่า “เขาชอบเหน็บแนมผม” “แม่ผมที่ทำงานด้วย เลี้ยงลูกด้วย เขาก็ยังทำได้” “เขาคงมีสำนึกที่ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน” “ทั้งนี้ผมหวังให้ภรรยาถูกลูก 70% ผมช่วย 20-30% แม่บ้านประมาณ 1-2% เท่านั้น เพราะผมไม่ได้หวังให้แม่บ้านเลี้ยงลูกผม จริงๆ “ผมอยากให้เขารู้วิธีการจัดการ”

2.3.2 การประชดประชัน ทำให้ความสัมพันธ์เริ่มห่างเหิน และเพิ่มมุมมองทางลบต่อกันมากขึ้น

คุณบ้อง (สามี) (หันไปทางคุณแจน) และพูดกับคุณแจนว่า “แทนที่เธอจะพูดให้ฉัน Self ลง แต่ไม่ใช่ เธอยิ่งพูดประชดฉัน แกร่งขึ้น แกร่งขึ้น ยิ่งทำให้เราโมโหมากขึ้น” “มันควรจะทำอย่างไรก็ได้ให้ลูกตั้งใจ มันต้องคุยกัน ไม่ทะเลาะกัน แทนที่จะคุยกันดีๆ ยังมายืนตะโกนอยู่หน้าขอบเตียงอีก” “กริยาอย่างนั้น ยิ่งไม่ควรทำ ตะโกนทะเลาะกับผม” “ตอนนี้เรายอมแต่เรารู้สึกอึดอัด ถ้าถอยในระดับหนึ่งก็ไม่อึดอัด ส่วนใหญ่ปัจจุบันเราเลยเฉยๆ ดูหนัง วิว กินข้าว นอน ดูหนัง วิว กินข้าว รับลูก เลี้ยงไป ไม่เผชิญ เพราะเราคงใช้เวลาอยู่ด้วยกันมากเกินไป ต่างคนต่างอยู่ ดีกว่าทะเลาะกัน”

คุณบ้อง (สามี) เล่าถึงความรู้สึกเพิ่มเติมว่า “ที่เราารู้สึกคือเวลาคุยกับแจน มันขวางหู ขวางตา ไปยืนอยู่ข้างนอกดีกว่า” “แต่ถ้าไม่ใช่แจนก็ไม่ใช่ใคร ก็ไม่รู้ทำไมไม่หงุดหงิด ไม่รู้ทำไม มันเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จริงๆ ความหงุดหงิดมันมาจากเรื่องอื่น เรื่องผิดพลาดบ่อยๆ อีกแล้ว แล้ว” “มันฝังเพิ่มเรื่อยๆ ชอบทำผิดอีกแล้ว ผิดอยู่นั่น ผิดอะไรกันหนา ผิดอยู่นั่นแหละ” (หน้าหงุดหงิด) “สอนก็ผิดอีก ผิดอีกแล้ว ผิดจุกจิกๆ ง่ายๆ สะสม นี่ถ้าเป็นคนทำงานไล่ออกไปแล้ว แต่เป็นเมีย ผิดซ้ำ ผิดซ้ำ ผิดจนอึดอัด”

คุณทัศน์ (สามี) เล่าว่า “เขาชอบประชดแบบนี้ บางทีผมก็เลยประชดกลับซะเลย”

2.3.3 การทะเลาะโต้แย้งกัน ยิ่งโต้แย้ง ยิ่งส่งผลให้ทะเลาะกันรุนแรงมากยิ่งขึ้น

คุณแจน (ภรรยา) เล่าว่า “เราไม่อยากจะพูดอะไร แต่ปากมันนำทางให้เราต้องพูดออกไป” “คือให้เขาหยุด พูดเสียงดัง มันก็จะต้องเสียงดัง แต่ว่าจริงๆ แล้วถ้าอยู่ตรงนั้น พอเราไม่ตอบ เขาก็จะบอกว่า ทำไมไม่ตอบ ต้องการคำตอบ แล้วที่นี้เขาก็เดินหนี เราไม่อยากอยู่ตรงนั้น เขาก็ออกมา เขาก็ตะโกน แสกหน้าเราเลย เราก็ไม่อยากอยู่ตรงนั้นแล้ว เราทะเลาะกับแบบนี้เสมอและมันก็รุนแรงหนักขึ้นเรื่อยๆ”

2.3.4 การโต้เถียงกันส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์และต่อลูก

คุณทัศน์ (สามี) เล่าว่า “เรามักทะเลาะกันต่อหน้าลูก ซึ่งจริงๆ ก็ไม่ควรทะเลาะกันต่อหน้าลูก ควรจะอารมณ์ดีต่อกัน” (ภรรยา) (ก้มหน้า) คุณทัศน์ (สามี) เล่าต่อว่า “เราพยายามตกลงกันว่าจะไม่ทะเลาะกัน แต่บางทีก็ยังมีอยู่ต่อหน้าลูก มีเถียงกัน แต่ก็พยายามไม่พูดไม่เพราะ ซึ่งเรามักมีปัญหา”

2.3.5 การดำเนินคดีและการหนีบแนมยิ่งทำให้อีกฝ่ายรู้สึกทางลบมากขึ้น

คุณนัน (ภรรยา) เล่าว่า “เราก็พยายามเปลี่ยน แต่เขาก็ไม่หยุด เขาตำหนิทุกเรื่อง ทุกอย่าง ไม่เคยชมสิ่งที่พี่ทำ มีแต่ตำหนิ ทุกเรื่อง เช่นเรื่องดูแลลูก”

คุณทัศน์ (สามี) เล่าว่า “เวลาเขาหนีบแนมผม ผมบ๊ิดเลยนะ” “ผมโดนมาบ่อยไง มันไม่ใช่ระแวง 3 เดือนครั้ง ก็เรตกลงกันแล้วว่ามันคือเฟสบูคร้าน มันคืองาน”

ปัญหาความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นเหตุให้สามี-ภรรยามีการโต้เถียงกันอย่างไม่จบสิ้นและไร้ประโยชน์ เช่น การพูดหนีบแนมใส่กัน การดำเนินคดี การประชิดประชัน การใช้เสียงดังที่แข่งกระดัง หรือการโต้เถียงกันแบบรุนแรง ความขัดแย้งเหล่านี้ยิ่งเพิ่มทวีความรุนแรง และยิ่งทำให้เกิดความเจ็บปวดมากกว่าที่ควรเป็น ข้อค้นพบคือ การทะเลาะกันในชีวิตสมรสยังไม่สามารถแก้ไขได้ ถึงแม้ว่าส่วนหนึ่งของการทะเลาะกันนั้นจะเป็นความพยายามแก้ไขสถานการณ์ ความพยายามที่จะอธิบาย ควบคุม หรือยุติ ซึ่งกระทำกันมาต่อเนื่อง ก็ยังมีอาจแก้ไขปัญหาชีวิตสมรสได้ ยิ่งไปกว่านั้นแล้วก็ยิ่งส่งผลต่อการไม่ลงรอยกันมากยิ่งขึ้น และนั่นคือความล้มเหลวถึงวิธีการจัดการปัญหาที่ไม่ได้ผล

3. การวิเคราะห์ความต้องการและความปรารถนาภายในที่แท้จริงของกลุ่มสมรส

การวิเคราะห์ความปรารถนาภายในที่แท้จริงของกลุ่มสมรสถือเป็นขั้นตอนสำคัญของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มสมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสครั้งนี้ จากแนวคิดทฤษฎีความผูกพัน (Attachment Theory) แสดงถึงว่า ความเศร้าโศกในชีวิตสมรส คือสัญญาณความล้มเหลวของความสัมพันธ์ ที่ส่งผลให้เกิดความกังวลใจ รู้สึกอ่อนแอ เปราะบาง ซ่อนเป็นอารมณ์เก็บไว้ในระยะแรก เช่น ความกลัวไม่ได้รับการยอมรับ เริ่มจากการแสดงอารมณ์ที่ต่อต้านและในลำดับถัดมาก็แสดงออกในรูปความโกรธ ตำหนิ ใช้อำนาจบังคับ อย่างซ้ำๆ กระทั่งฝังเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตและกระทำต่อกันต่อเนื่อง รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มสมรสแบบบูรณาการ จะช่วยกลุ่มสมรสเข้าถึงและแสดงอารมณ์แรกใหม่ในการสร้างข้อตกลงและเปลี่ยนปฏิกิริยาเชิงลบ เพิ่มความรู้สึกปลอดภัยให้ระหว่างกัน การสัมภาษณ์กลุ่มสมรสทำให้ผู้วิจัยมีความเข้าใจกลุ่มสมรสมากยิ่งขึ้น ซึ่งอันที่จริงแล้วเหตุผลในการโต้แย้งดังกล่าวเป็นเพียงการปกป้องความรู้สึกให้ยังมีตัวตน มีความหมาย เป็นที่ยอมรับ หรืออยู่ได้ แท้จริงแล้วกลุ่มสมรสทุกคู่ล้วนต่างต้องการความสุขในชีวิตสมรส เพียงแต่ยังไม่รู้วิธีการ ส่วนที่สำคัญก่อนการเปลี่ยนแปลง คือการเรียนรู้การวิเคราะห์ความต้องการแท้จริงของตนเองออกมาให้ได้ และกล้าเปิดเผยออกมาให้อีกฝ่ายรับรู้ ผลการสัมภาษณ์ทำให้ทราบถึงปรากฏการณ์ภายในจิตใจที่แท้จริงภายใต้การโต้เถียง กลุ่มสมรสได้มีโอกาสสื่อสารและมีโอกาสได้ร่วมรับฟังอย่างมีสติด้วยกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ความต้องการและความปรารถนาที่แท้จริงของภรรยา

หากพิจารณาให้ดีแล้วการโต้เถียงกันอย่างรุนแรง หรือวงจรการปฏิสัมพันธ์เชิงลบ ที่ผ่านมา เป็นข้อผิดพลาดจากการละเลยการใส่ใจในรายละเอียดที่ซ่อนอยู่ภายในตนเอง การค้นหา จุดยึดเหนี่ยวสำคัญที่ทำให้คู่สมรสยังคงพยายามรักษาความสัมพันธ์ไว้ ภายใต้การโต้เถียงกันอยู่ ประจำ ถึงแม้จะไม่ใช่วิธีง่ายที่จะสงบอารมณ์ทั้งสองฝ่ายจากการปะทะต่อสู้ แต่ก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นที่ ผู้ให้คำปรึกษาและคู่สมรสจะต้องร่วมกันค้นหา และนำขึ้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ถึงความรัก ปรารถนาดีที่จริงแท้ในรูปการสื่อสารใหม่และบรรยากาศ จังหวะที่เหมาะสม ดังนี้

คุณปานเล่าว่า “สิ่งที่ต้องการคือความสุข มีเวลาที่มีให้กัน แ่อยากให้เราล่าวชมเราบ้าง” “คือตอนนี้เขาไม่มีเวลาให้เราเลย มันทำให้เราเครียดหงุดหงิด แ่อยากให้เราเข้าใจ มีเวลากินข้าวด้วยกัน ไม่จำเป็นต้องมาช่วยอะไรเราเลย “เราแค่ต้องการความใส่ใจจากเขาบ้าง”

คุณแจน (ภรรยา) เธอเล่าว่า “จริงๆ แล้วเราเป็นห่วงเขา” “เราอยากอยู่กับเขา เราเคยคิดว่าไม่จำเป็นต้องได้อะไรกลับมา อยากให้เขายิ้มมีความสุขก็พอแล้ว (ร้องไห้) เราอยากทำทุกอย่างให้เขามีความสุข” “เราอยากเห็นเขามีความสุข เราไม่มีความสุขก็ได้ ก็เราอยากอยู่เหมือนเดิม” (ร้องไห้)

คุณนัน (ภรรยา) เล่าว่า “เราอยากให้เราพูดว่ารักเราคนเดียว บางทีเราก็ออยากให้เราปลอบใจ (ร้องไห้) พูดบอกเราบ้างว่า รักนะ เป็นห่วงนะ อยากได้แบบไม่ประชด” (ร้องไห้) “ถ้าวันไหนออกจากบ้านแล้วบอกว่าไม่ต้องเป็นห่วง นะ เรายังจะสบายใจเพราะเขาพูด แต่ถ้าเขาไม่พูดเราก็คือเป็นห่วงนะ และอาจจะคิด” “เราโหยหามาก อิจฉาคนในเฟซบุค” (ร้องไห้) “เรากลัวว่าวันหนึ่งเราจะไม่รักเขาแล้ว” “คือถ้าเขาจะเจ้าชู้ ก็อยากให้เราเจ้าชู้กับเขา”

คุณฟ้า (ภรรยา) เล่าว่า “อยากให้เราถามเราบ้างว่า เราได้กินข้าวหรือยัง เตียวพี่เลี้ยงลูกให้ไปทำกับข้าวไปทำอะไรไป แค่นั้นอะคะ เป็นเหมือนกำลังใจ” “ก็ในใจก็คิดว่าเขารักแล้ว แต่ก็ยังรู้สึกอยากให้เราใส่ใจมากกว่านี้อีกนิดนึง”

จากการบอกเล่าของภรรยาดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่า “แท้จริงแล้วสิ่งที่ภรรยาต้องการมากที่สุดคือความสุขในชีวิตสมรสและความสัมพันธ์ที่องกวม ความเข้าใจ ความรัก ความเอาใจใส่ การแสดงออกถึงความห่วงใย การสื่อสารเชิงบวกที่แสดงออกถึงความรัก คำชื่นชม รวมไปถึงรอยยิ้ม ความจริงใจ ซื่อสัตย์ และความสุขของสามี” ในขั้นการเปิดเผยและวิเคราะห์ความปรารถนาที่แท้จริงของตนเองนี้ เป็นความพยายามอย่างมากที่จะสื่อสารความจริงออกมาในรูปแบบที่แตกต่างออกไป เป็นความกล้าหาญ มีความหวังที่จะเปลี่ยนแปลงรูปแบบวิธีของตนเอง และได้ผล ความรู้สึกในขั้นตอนนี้ช่วงแรกเต็มไปด้วยความรู้สึกอึดอัด กลัว ไม่กล้า และเมื่อฝ่ายภรรยารวบรวมความกล้าที่จะพูดออกมาด้วยวิธีที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้สามีรับฟังความปรารถนาและความต้องการที่แท้จริงในทิศทางบวกมากยิ่งขึ้น ซึ่งอันที่จริงแล้วก็สอดคล้องกับความต้องการภายในจิตใจของฝ่ายสามีเช่นกัน

3.2 ความต้องการและความปรารถนาที่แท้จริงของสามี

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับฝ่ายสามี ในการวิจัยครั้งนี้พบว่า ภายใต้อารมณ์จริงใจ โมโห เกรี้ยวกราด หงุดหงิด เป็นเพียงวิธีการที่ไม่ได้ผลที่ฝ่ายสามีมักนำมาใช้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิต สมรส แท้จริงแล้ว เป็นความพยายามในที่จะสร้างชีวิตสมรสให้ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้ การโต้ทบทวน วิเคราะห์สถานการณ์ ได้รับฟังความปรารถนาที่แท้จริงของภรรยาในแบบที่เปลี่ยนไป ส่งผลให้ทำที่สามีอ่อนลงเช่นกัน พร้อมทั้งบอกความต้องการ เจตนารมณ์ของตนเองอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยมากยิ่งขึ้น ดังนี้

คุณต๋อ (สามี) เล่าว่า “จริงๆแล้วเรคบกันมา 9 ปี แต่งงานก็ 5 ปีแล้ว แสดงว่าจริงๆเราได้เรียนรู้กันมาพอสมควรแล้ว” “ผมเข้าใจเขาอะ และถ้าเราเข้าใจเขา เราก็อยากให้เขาเข้าใจเราเหมือนกัน” “ผมอยากให้เขาเข้าใจผมว่าเพราะอะไรผมถึงได้ขับรถกลับไปทานอาหารกลางวันที่บ้านกับเขาทุกกลางวัน แม้ว่าที่ทำงานจะไกลจากที่บ้านมาก ที่ผมอยากให้เขาทำ ดูแลทุกอย่างในบ้าน เพราะเขาสำคัญมากและเป็นคนเดียวที่ผมไว้วางใจ ซึ่งอยากให้เขาเข้าใจเรื่องนี้”

คุณบ๊อง (สามี) กล่าวว่า “จริงๆก็อยากเปลี่ยนแปลงตัวเองอยู่แล้ว และพร้อมจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อตัวเองด้วยกำลังป่วยและต้องกินยาหลายเคียด เพื่อครอบครัว และเพื่อลูก ไม่อยากให้ภรรยาและลูกต่อต้านเรา” “เราทำทั้งหมดทุกอย่างก็เพื่อพวกเขา ถึงได้ต้องเชิญมาเพราะเรารู้ว่าปัญหาเราเริ่มสะสมมาพักหนึ่งแล้ว แล้วเริ่มสะสมมาพักใหญ่ๆ เราก็เครียด และอยากให้ปัญหามันคลี่คลาย ผมอยากให้ภรรยากับลูกเข้าใจว่าที่ผมทำทั้งหมดไปก็เพื่อครอบครัว เพื่อความสำเร็จของลูก จึงต้องเข้มงวด ทั้งนี้ก็เพราะหวังดี และอยากให้อยู่ฝ่ายเดียวกับเรา”

คุณทัศน์ (สามี) เล่าว่า “จริงๆเราอยากให้เขา มีความสุข สบายใจและมีเวลาอยู่กับลูกมากขึ้น” “โดยเฉพาะเรื่องการอยู่กับลูกนี่แหละ อยากให้เขาอยู่ดูแลลูก และ อยากให้เขาไว้วางใจ” “ส่วนเรื่องร้านเป็นงานหลักที่ต้องทำให้ดีที่สุด” “ที่ผมคุยกับผู้หญิงจริงๆไม่มีอะไรจะเป็นเรื่องงานล้วนๆ ก็อยากให้เขาเข้าใจเพราะรายได้ส่วนใหญ่ก็มาจากร้านนี้ ที่ทำร้านนี้ก็เพื่อลูกเพื่อครอบครัวทั้งนั้น”

คุณคิส (สามี) เล่าว่า “ตอนลูกคลอดใหม่ๆ ก็เข้าใจว่าเหนื่อย ก็ต้องบอก เพราะถ้าปลุกเรียกก็ลูกแต่ลูกส่วนใหญ่ต้องกินนมแม่ ก็ต้องอยู่กับฟ้า กินกับฟ้า นอนกับฟ้า จะให้ไปหยิบของก็สามารถไปได้ เรื่องอดนอนไม่ใช่ปัญหาอยู่แล้ว เข้าใจ ไม่ใช่ไม่สนใจลูก แต่ความรักลูกมันก็แตกต่างกัน ก็พี่ผู้ชาย พี่ก็รู้ว่าพี่รักลูกมาก พี่ก็รักเหมือนกัน ไม่ใช่ไม่ห่วง แต่การเลี้ยงลูกผู้ชาย ผู้หญิงมันก็แตกต่างกัน”

จากการบอกเล่าของสามีดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่า แท้จริงแล้วสิ่งที่สามีกำลังทำหรือเป็นอยู่ก็เพื่อภรรยาและลูก และ สิ่งที่สามีโยยหา ปรารถนาอย่างมาก คือ “ความเข้าใจ” ที่บางครั้งเหมือนละเอียดละคายได้ดูแลเอาใจใส่ ดังกล่าวไม่ได้หมายความว่าไม่รักแล้ว แต่บางสิ่งบางอย่างที่นำไปก็เพื่อความสำเร็จครอบครัวในบริบทอื่นๆร่วมด้วย โดยเฉพาะเรื่องลูก ถือเป็นแรงบันดาลใจสำคัญที่ทำให้บทบาทพ่อพยายามที่สร้างครอบครัวให้สำเร็จ กระทั่งอาจส่งผลให้เกิดความตึงเครียดและความคาดหวังต่อภรรยาที่สูงขึ้น ทำให้การสื่อสารที่ไม่สอดคล้องซึ่งอาจทำให้เข้าใจผิดไป ข้อค้นพบที่สำคัญในขั้นตอนการวิเคราะห์ความปรารถนาภายในใจ นั่นคือ ช่วงเวลาที่สามีและภรรยากำลังสานสัมพันธ์กัน และกำลังหันหน้าเข้าหากัน ทำให้ทั้งสองฝ่ายได้รับรู้เรื่องราวความ

ปรารถนาภายใต้ความโกรธ ขุ่นมัว หรือการโต้แย้ง แท้จริงเป็นเรื่องดั่งามที่ต่างฝ่ายต่างมีให้กันซ่อนอยู่ และเป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆของความเจริญงอกงามในชีวิตสมรสที่กำลังค่อยๆเติบโตและเปลี่ยนแปลง ความแตกต่างที่น่าสนใจคือ ฝ่ายสามีปรารถนาความเข้าใจ การมองเห็นคุณค่า และไว้วางใจ ในขณะที่ฝ่ายภรรยาปรารถนาความรัก ความเอาใจใส่ และอยากให้สามีมีความสุข และเป็นส่วนสำคัญในการให้คำปรึกษาในลำดับถัดไป

4. การให้คำปรึกษาและการเปลี่ยนแปลงของคู่สมรส

4.1 การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และท่าทีการสื่อสาร

การเปลี่ยนแปลงปฏิกิริยาเชิงลบที่เกิดขึ้นซ้ำซาก อารมณ์เชิงบวกนี้อาจจะเข้ามาแทนที่อารมณ์เชิงลบได้ การเปลี่ยนแปลงโดยความรู้สึกที่มีความสุข มีการมองด้านที่ดี และส่งผลต่อระบบประสาทเคมี สรีรวิทยา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

4.1.1 ความรู้สึกสบายใจ

คุณปาน (ภรรยา) เล่าว่า “ตอนนี้รู้สึกสบายใจมากขึ้น เออ มันไม่เหมือนทุกครั้ง เขาบอกว่าเขาโทรมาตามแล้วนะ ไม่ได้เหมือนอดีตพูดว่าทำไมช้าจัง มันทำให้เราสบายใจและมีความสุข เพราะถ้าเป็นก่อนหน้าก็จะทะเลาะกันแล้ว เรื่องเวลา เหมือนเราข้ามผ่านจุดตรงนั้นไปแล้ว เออ แค่วัน 2 วันก็ทำให้เราคิดอะไรได้หลายอย่าง จากที่เหมือนกันทำไมต้องหมกมุ่น มันเหมือนหาทางออกไม่เจอ มันคิดอยู่นั่นแหละ พอจะมานั่งคุยกันสิ ตอนนี้ทำให้เราไม่อยากจะกลับไปห้องลี้ภัยอีกเลย เหมือนตอนนี้เรารู้แล้วว่าเราต้องคุยกันยังไง ต้องสงบอารมณ์ก่อนคุยกัน และเดินกันตรงกลาง”

คุณนัน (ภรรยา) เล่าว่า “ถ้าปาป้าพูดแบบนี้ ตอนนี้แม่ก็สบายใจขึ้นเยอะเลย รู้สึกดีขึ้นกว่าเดิมแล้ว”

4.1.2 ความรู้สึกเข้าใจ

คุณแจน (ภรรยา) เล่าว่า “ตอนนี้รู้สึกเหมือนว่าเขาเข้าใจมากยิ่งขึ้น เขาพยายามทำเพื่อเรา”

คุณฟ้า (ภรรยา) เล่าว่า “รู้สึกเข้าใจเขา เป็นห่วงเขาเหมือนกัน รู้สึกว่าตัวเราเองก็ต้องปรับตัวและให้ความสำคัญกับทุกๆคนเท่าๆกัน”

จากการเปลี่ยนแปลงข้างต้น สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่ไม่ได้เกิดจากความต้องพยายามระงับความรู้สึกทางลบกับคู่สมรส แต่เป็นความรู้สึกถึงความผ่อนคลายที่ดีขึ้นหลังจากที่คู่สมรสเข้าใจกัน ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้ที่จะใจเย็น จากการสัมภาษณ์ข้อค้นพบเชิงปรากฏการณ์ คือเมื่อเกิดความสงบสุข สบายใจขึ้นในใจ เราก็จะเริ่มกับมามองตนเองมากขึ้น ทั้งนี้ความสงบสุขในใจจำเป็นต้องให้อภัยกันและกัน ลืมความคับแค้นใจในอดีต บางคู่อาจจะเป็นเรื่องยากแต่ก็คุ้มค่าที่จะทำ

4.2 การเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความเชื่อและความคาดหวัง

จากการศึกษาวิจัยในชั้นเรียนเปลี่ยนแปลงหลังการให้คำปรึกษา ทั้งคู่ได้เปิดใจรับฟังมุมมองของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีในการแก้ไขความขัดแย้งต่างๆ คู่สมรสตระหนักรู้ในหลายๆสิ่ง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงตนเอง ส่วนแรกเริ่มก็คือ รูปแบบวิถีชีวิตที่เริ่มเปลี่ยนแปลงไปเพื่อรักษาความสัมพันธ์และความสุขในชีวิตสมรส ดังต่อไปนี้

4.2.1 การไว้วางใจบทบาทในครอบครัว

คุณต๋อ (สามี) เล่าว่า “ผมรู้สึกว่าการรยาสำคัญ ผมไว้วางใจเขา รักและไว้วางใจเขา แต่ผมก็ไม่เคยพูด” “ผมปรารถนาให้ดูแลลูก เพราะผมเชื่อมั่นและไว้วางใจในตัวเขา” “ผมเข้าใจว่าเขาเป็นคนหัวๆ ถ้าจะมาให้พูดหวานๆ คงไม่คุ้นเคย” “ผมได้เรียนรู้ว่าเราจะต้องช่วยกันหาวิธีการ เราไม่ควรเอาประสบการณ์ในอดีตมาตัดสินถึงสิ่งที่จะพูดหรือไม่พูด และชีวิตคู่ก็ไม่ควรมีลูกมากนักกลาง ในอดีตสมัยก่อนนั้น ผมทำไข่เจียวอร่อยกว่าเขา แต่ที่พูดอย่างนี้คืออยากจะทำบอกว่า ผ่านมา 5 ปี เขากับทำอร่อยแล้ว” (ยิ้ม) “สิ่งสำคัญก็คือ สรุปรวมต้องพูดความรู้สึกข้างในก่อน ซึ่งผมคิดว่าความรู้สึกเราทุกคนมีอยู่แล้วนะ เพียงแต่ที่ผ่านมามีไม่ค่อยได้พูดเท่านั้นเอง แต่ถัดจากนี้คงต้องบอกเขาให้มากขึ้น”

4.2.2 การคิดก่อนพูดให้มากขึ้น กลับมามองตัวเองมากขึ้น

คุณป่าน (ภรรยา) เล่าว่า “เราก็มารู้ว่าบางครั้งอะไรที่เราพูดออกไปอาจทำให้เขาไม่พอใจ หรือพูดหวานๆ ตอนนั้นเราก็มานึกก่อนพูด อะไรที่จะทำให้เขารู้สึกไม่ชอบ เราก็มานึกให้มากขึ้น ทุกที่ที่เราพูดๆไปมันเหมือนกับอารมณ์ของเรา ครั้นนี้เรารู้สึกเหมือนเกรงใจ ความเกรงใจส่วนหนึ่ง และรู้สึกว่าการเมื่อก่อนเราผิดเวลา เรารู้สึกได้ว่าเราผิดที่ตัวเราเอง ไม่ได้รู้สึกผิดแล้วเขามาดำเนิน”

4.2.3 การไว้วางใจคู่สมรสและอยู่กับปัจจุบัน

คุณเจน (ภรรยา) เธอบอกกับสามีของเธอว่า “ฉันจะช่วยให้บ้านมีความสุข จะเริ่มจากการเชื่อไว้วางใจในตัวพี่ป๋อง และจะอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น”

4.2.4 การตระหนักรู้ถึงสำคัญในการมอบความรักให้แก่กัน

คุณทัศน์ (สามี) เล่าว่า “ถึงเวลานี้เรารู้แล้วว่าต้องให้ความรักเขา ให้เวลาเขา เพราะแต่ก่อนเราไม่ค่อยมีเวลาให้เขา ตอนนี้มีเวลาให้เขาแล้ว แล้วรู้แล้ว เรารักเขาแล้ว เราแสดงออก ทุกอย่างมันน่าจะดีขึ้น ดังนั้นเราไม่ควรมัวแต่กังวล เราจะได้สบายใจ”

4.2.5 การตระหนักรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองก่อน

คุณนัน (ภรรยา) กล่าวกับตัวเองว่า “ฉันจะต้องเปลี่ยนตัวเองใช่ไหม? ต้องเปลี่ยนตัวเองยังไงให้ความอึดจมนหายไป หรือต้องพยายามเลิกคิด หรือเปลี่ยนวิธีคิด เพื่อตัวเราเองและเขาด้วย”

คุณบ๊อง (สามี) เล่าว่า “สำหรับผม ผมเลือกที่จะปรับเปลี่ยนเพื่อรักษาลูกก่อน” “สิ่งหนึ่งที่ผมกำลังทำอยู่ ผมเคยบอกลูกแล้วว่าถ้าพ่อโมโหให้ลูกพูดเลย” “ลูกก็จะบอกว่าพ่อสัญญากับหนูแล้วนะ” “เราคงต้องกำหนดกติกาใหม่เพื่อลูก (ยิ้ม) สำหรับผม สิ่งแรกจะต้องอยู่กับตัวเอง จัดการกับตัวเองก่อน ทำตัวเองก่อน ปรับตัวเอง”

คุณฟ้า (ภรรยา) เล่าว่า “ณ ตอนนี้ ฟ้ามองว่า ทั้งแม่และลูกสำคัญเท่าๆกันหมดนะ และตอนนี้ก็ทำได้นะให้เสมอกัน ทั้งแม่ทั้งลูก”

การปรับเปลี่ยนมุมมองทางความคิดต่อสถานการณ์และเรื่องราวต่างๆในทิศทางสร้างสรรค์ การเรียนรู้ที่จะบอกความรู้สึกที่แท้จริง และเปิดใจรับฟังอย่างปราศจากอคติ กระทั่งการเปลี่ยนแปลงตนเองซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของความสุขในชีวิตสมรส ข้อค้นพบที่น่าสนใจที่เกิดขึ้นคือ การใช้ภาษาที่นุ่มนวล ความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองแทนความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงคู่สมรส การไม่พูดตำหนิหรือดูถูกเหยียดหยาม การเปิดตัวเองออกมาจากการตั้งกำแพง แสดงความสุภาพ และซาบซึ้งใจสะท้อนถึงการมีทัศนคติที่ดี และเป็นวิธีการแก้ไขความขัดแย้งอย่างได้ผล

4.3 การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ความสัมพันธ์ และการปฏิสัมพันธ์ต่อกัน

จากการสัมภาษณ์ทำให้ได้ข้อมูลสำคัญที่พบว่า เมื่ออารมณ์ ความคิด ความรู้สึกเปลี่ยน พฤติกรรม การกระทำ การตอบสนองต่อกันระหว่างคู่สมรสได้มีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย จากปัญหาระบบสื่อสารที่ยุ่งยาก ซับซ้อนและเจ็บปวด เป็นวิธีการที่เรียบง่ายและตรงไปตรงมา การยอมรับสถานการณ์และข้อจำกัด ทำให้เกิดความเข้าใจในชีวิต ส่งผลต่อให้คู่สมรสสามารถปรับตัวให้เข้ากันได้ ซึ่งคู่สมรสได้ให้ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงตนเองในการก้าวผ่านปัญหาต่างๆได้ ถึงแม้ผลลัพธ์บางอย่างอาจไม่ได้เกิดขึ้นโดยทันที แต่วิถีทางการดำเนินชีวิตเชิงบวกก็ได้เริ่มก่อตัวขึ้นแล้ว ดังตัวอย่างเช่น

4.3.1 การยอมรับกันและกันมากขึ้น

คุณต่อ (สามี) เล่าว่า “ตั้งใจว่าจะเปิดใจพูดความรู้สึกข้างในเชิงบวก กับเขาเยอะๆ” “การให้ความสำคัญกับ 3 สิ่งเท่าๆกัน ทั้งกับลูก ภรรยา และงานของเรา”

คุณปาน (ภรรยา) เล่าว่า “ที่เราเปลี่ยนแปลงได้ขนาดนี้ เพราะว่าเรายอมรับกันและกันมากขึ้น ยอมรับมากขึ้น และเห็นความพยายามที่เขาจะคิด เห็นเราแล้วนะ เมื่อก่อนเรานั่งด้วยกันเหมือนไม่มีเรา แต่ตอนนี้เวลาที่เรานั่งด้วยกันมันมีเราเรารู้สึกว่าเรามีเรานั่งอยู่ด้วย”

4.3.2 กล้าสื่อสารความในใจ

คุณเจน (ภรรยา) บอกสามีว่า “เราอยากให้อยู่ด้วยกันจนถึงวันที่ลูกถึงเป้าหมายที่เราพร้อมสู้กันมา” “เวลาที่เธอมีความทุกข์ ความเครียด เราก็ไม่เคยยิ้มนะ (ร้องไห้) เราก็เครียด เราก็ไม่รู้จะช่วยเหลืออะไรเขา ถ้าเราช่วยได้เราก็ทำเลย เราอยากมีครอบครัว ยั่งยืนเหมือนเดิม ยังอยู่ข้างเธอ”

คุณบ๊อง (สามี) กล่าวกับภรรยาของเขาว่า “เชื่อบ๊อง ไว้ใจบ๊อง ว่าบ๊องพยายามจะทำให้ครอบครัวเราให้ดีขึ้น เชื่อบ๊องว่าอยากทำให้ครอบครัวเราดีขึ้น ไม่มีวัตถุประสงค์อื่น ที่ทำทุกอย่างก็เพื่อให้ครอบครัวเราดีขึ้น”

4.3.2 การร่วมกันแก้ไขปัญหา

คุณทัศน์ (สามี) เล่าว่า “ในอดีตเราผิดเอง เราทิ้งลูกด้วยซ้ำ ไม่มีเวลาให้เขาอยู่แบบนี้ ทั้งเขา เรายังผิดเอง ทุกอย่างเราผิด เพราะว่าเราไม่มีเวลาให้ลูก ผิดทั้งคู่ ถัดจากนี้เราจะไปให้ก็ไปให้มันเป็นครอบครัว ไม่ต้องไปทิ้งครอบครัว ดูแลลูกให้มากขึ้น เลิกทะเลาะกันต่อหน้าลูก ให้เวลากับลูก คอยเตือนคอยสอนว่าอะไรดีไม่ดีให้เขา”

คุณนันท (ภรรยา) กล่าวกับสามีของเธอว่า “ขอบคุณค่ะ ตอนนี้เข้าใจแล้วว่าทำไมเราเป็นแบบนี้ เพราะตอนนี้เราแคร์เขามาก และต้องสร้างความสุขให้กับตัวเองด้วย พอตัวเองมีความสุขก็จะสามารถแบ่งปันให้คนอื่นได้ การเติมเต็มอยู่กับลูก ดูแลลูก เลิกงานโทรหาเขาด้วยความเป็นห่วง พอดีเขาเห็นบ่อยที่เราเป็นแบบนี้”

4.3.2 การรับฟังและปรับมุมมองตนเอง

คุณฟ้า (ภรรยา) บอกสามีว่า “ฟ้าเข้าใจว่าพี่รักแม่ ห่วงแม่ ฟ้าก็จะไม่ละเลยเรื่องนี้ ฟ้าเข้าใจพี่นะ

คุณคิส (สามี) บอกภรรยาว่า “พี่เข้าใจฟ้าเหมือนกันนะ แต่ก็เป็นแค่ช่วงนี้ ก็ไม่อยากจะเข้าใจว่าพี่ไม่สนใจลูก ก็พร้อมจะทำให้ทุกอย่างอยู่แล้ว เรื่องตื้นกลางคืน ให้ปลุกเลย ลูกทันทีทันใด จะให้ลงมาเอาของ” “ตอนนี้ไม่ต้องทำอะไรเรื่องงานแล้ว เราสร้างอะไรมาเยอะเพื่อเขาแล้ว อย่างอาชีพ ตอนนี้ก็อยากให้สานต่อไปทำต่อไป ก็เพราะเป็นห่วงฟ้าไงW

5. บทสรุปความสุขในชีวิตสมรสหลังการเข้าร่วมการพัฒนาความสุข ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ

จากการศึกษาปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงของคู่สมรสที่เข้าร่วมการพัฒนาความสุข ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ทำให้รับรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงเริ่มมาจากความพยายามของคู่สมรสที่ต้องการเปลี่ยนแปลงให้เกิดความสุขในชีวิตด้วยกันทั้งคู่ จึงได้สมัครและยินยอมพร้อมใจมาเข้าร่วมการให้คำปรึกษาตลอดระยะเวลาที่กำหนด คู่สมรสได้เรียนรู้เทคนิคเชิงจิตวิทยาในการพัฒนาความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมผ่านรูปแบบการให้คำปรึกษาจำนวน 7 ครั้ง ในการพัฒนาความสุขและ 3 ปัจจัยสาเหตุสำคัญที่ส่งผลต่อชีวิตสมรส เริ่มจากการพัฒนาความสัมพันธ์จากการรับรู้ทางอารมณ์ถึงความรู้สึกที่แท้จริงในใจระหว่างกัน การพัฒนาท่าที

การสื่อสาร เข้าใจรูปแบบการปกป้องตนเองเพื่อให้อยู่ได้ คู่สมรสได้เรียนรู้ว่าทำที่ดังกล่าวว่าไม่ใช่ทำที่ที่ได้ผล แต่ยังมีอีกทำที่หนึ่งคือทำที่ที่สอดคล้องที่จะช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ให้ดีขึ้นได้ และการมองแบบองค์รวมในการสร้างความคาดหวังใหม่ที่ตรงกับความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น คู่สมรสได้มีประสบการณ์ใหม่ร่วมกันในการสร้างความสุขในชีวิตสมรส ส่งผลให้เกิดมุมมอง ความคิด ความรู้สึก รูปแบบหรือวิถีทางที่แตกต่างกันไปตามแต่ละคู่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

5.1 ความสุขเกิดขึ้นเมื่อเห็นอีกฝ่ายมีความสุข เป็นความสุขที่ปรากฏได้ผ่านสีหน้า รอยยิ้ม แววตา และความมีชีวิตชีวาของคู่สมรส และมันสะท้อนส่งผลให้อีกฝ่ายรู้สึกเช่นเดียวกัน ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

คุณต่อ (สามี) “วันนี้ผมได้เห็นรอยยิ้ม และแววตาของเขา ทำให้ผมเห็นความรู้สึกข้างในของเขา วันนี้ผมรู้สึกมีความสุขมาก”

5.2 การมองเห็นถึงความปรารถนาดีที่มีให้กันและความรู้สึกชอบคุณที่เอาใจใส่ เป็นการแสดงความรักความเอาใจใส่ สามารถทำให้อีกฝ่ายรับรู้ได้ ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

คุณปาน (ภรรยา) กล่าวว่า “วันนี้รู้สึกชอบคุณที่ทำให้เขาเข้าใจ” “ก็อยากบอกว่าเรารู้ถึงความรู้สึกปรารถนาดีของเขาไม่ได้ผ่านไปที่ลูกอย่างเดียวแต่มันผ่านมาถึงเราด้วย”

5.3 ความสุขที่มีให้กันทำให้ไม่อยากจะอยู่ห่างหรือแยกจากไกล ความสุขส่งผลให้คู่สมรสไม่ปรารถนาไปห่างจากกัน ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

คุณปาน (ภรรยา) เธอเล่าว่า “ตอนนี้เราไม่อยากจะนอนแยกกับเขาอีกแล้ว เริ่มรู้สึกว่านี่ห้องนอนของเรา ทำไมเราลืมนะ เหมือนเราตกใจเลย ว่าเรานึกถึงห้องนั้นได้อย่างไร อาจเพราะว่าเรามีความสุขแล้ว มันเลยสดชื่นมากขึ้น ใช่มั้ย มันสบายใจขึ้นที่จะอยู่กับเขา”

5.4 ความสุขทำให้รู้สึกผ่านคลาย เป็นภาวะอาการทางกายต่าง ๆ เริ่มหายไปเมื่อชีวิตเริ่มมีความสุขขึ้น ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

คุณปาน (ภรรยา) เล่าว่า “ตอนนี้ก็รู้สึก ผ่อนคลาย ทุกครั้งจะวน มวนท้อง มันจุก มันจะออกก็ไม่ออก มันวน ตอนนั้นมันแฮ่ย ... ผ่อนคลาย อาการเหล่านั้นมันหายไป”

5.5 ความสุขทำให้กล้าสื่อสารว่ารักกัน เมื่อทั้งคู่มีชีวิตชีวาขึ้น ก็ส่งผลให้การสื่อสารทางบวกมากขึ้น ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

คุณต่อ (สามี) บอกภรรยาว่า “ฉันรักเธอ เธอมั่นใจในตัวฉัน ที่ผ่านมามีฉันทำเพื่อเธอ” คุณแจน (ภรรยา) บอกกับสามีของเธอว่า “ฉันอยาก ขอคุณที่ทำเพื่อเรา จริงๆฉันอยากกอดเธอมาก” (เข้าไป

โอบกอดเต็มๆ ยิ้ม น้ำตาไหล) “อยากจะบอกว่า ยังรักเหมือนเดิม ยังอยากอยู่ข้างๆเหมือนเดิม” (ร้องไห้)

5.6 ความสุขจากความเข้าใจกันระหว่างสามีภรรยามากขึ้น ดังเช่น

คุณป๋อง (สามี) กล่าวว่า “วันนี้เข้าใจแจ่มมากขึ้น ว่าเขาเองก็กลัวผม ยิ่งทำให้เขาทำอะไรไม่ถูก ผมเองก็ต้องหาวิธีคุยกับเขาเรื่องนี้ ก็อยากให้เห็นมีสติ และเชื่อว่ารักลูก ห่วงดีกับลูก และอยากให้แจ่มร่วมกันสร้างครอบครัว”

5.7 การเรียนรู้การสื่อสารความต้องการของตนเอง และปฏิสัมพันธ์กันในรูปแบบเชิงบวก ดังตัวอย่างบทสนทนา

“คุณคิส (สามี) บอกกับภรรยาว่า “อยากบอกว่า มีอะไรให้บอก ต้องการให้อะไร อยากให้บอก จะได้สื่อสารให้ตรงกันว่าความต้องการคืออะไร แต่อยากให้เข้าใจว่าพี่ก็รักลูก” “วันก่อนพี่ก็ใจสลายเหมือนกันที่อุ้มลูกไปชนประตู รู้สึกเสียใจมาก ถ้าเจ็บแทนได้ก็จะเจ็บแทนแล้ว ขอบใจฟ้ามากที่เข้าใจพี่”

5.8 การเข้าใจและขอโทษ การเรียนรู้วิธีการเปิดใจ รับฟัง เข้าใจกัน และกล่าวขอโทษต่อกัน เมื่อเข้าใจในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสดีขึ้น ดังตัวอย่างบทสนทนา

คุณฟ้า (ภรรยา) “ณ ตอนนั้นก็เข้าใจหมดแล้ว ถึงตอนนั้นไม่ได้โกรธอะไรเขาแล้ว และก็อยากจะขอโทษที่เข้าใจผิดไป พี่ก็คงไม่ตั้งใจให้มันเป็นแบบนี้”

5.9 การให้อภัยและเริ่มต้นใหม่ คือสายใยแห่งความผูกพันที่เหนียวแน่น ที่เหนียวคู่สมรสไว้ ดังตัวอย่างสนทนา

คุณคิส (สามี) บอกภรรยาว่า “ไม่เคยโกรธเลย ไม่ว่าฟ้าจะว่าพี่ว่าอะไร พี่ก็ไม่เคยโกรธ พี่ยอมรับว่าผิด พี่เข้าใจฟ้า แล้วพี่จะระวังเรื่องลูกให้มากขึ้น พี่ก็จะสลายถ้าเกิดอะไรขึ้นกับลูก คุณฟ้า (ภรรยา) “ฟ้าเองก็จะพยายามเข้าใจ ทั้งเรื่องแม่ และลูก เราก็จะดูแลร่วมกันไปไม่ให้เกิดปัญหา พี่ให้ความสำคัญแม่ พี่ก็จะให้ความสำคัญกับแม่ด้วย แม่ก็คือแม่”

ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการพัฒนาความสุข ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ คู่สมรสค่อยๆก้าวผ่านช่วงแห่งการโต้เถียง ความสัมพันธ์ที่ยุ่งเหยิงสับสน อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ที่มั่นคงต่อกันพบว่าช่วยส่งเสริมให้คู่สมรสกล้าค้นหาว่ามีอะไรเกิดขึ้น อะไรก็คือความเข้าใจที่แท้จริง และวิเคราะห์ทบทวน และเลือกตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงสู่ปฏิสัมพันธ์ต่อกันใหม่ที่ผ่านมามีสิ่งที่ขาดหายไปในชีวิตก็คือ “เป้าหมายการสร้างความสุขร่วมกัน” ชีวิตการแต่งงานไม่ใช่แค่การเลี้ยงลูก แบ่งกันทำงาน แต่ยังมีมิติทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชีวิตคู่ ความเข้าใจ

การเห็นคุณค่า และการตั้งเป้าหมายแห่งความสุขจะส่งผลให้คู่สมรสตกลงร่วมกันว่าจะสร้างครอบครัวให้ออกมาเป็นอย่างไร ที่จะประสบความสำเร็จและมีความสุขไปยาวนาน ซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการในการวิจัยนี้



บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ สามารถสรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดจุดประสงค์ทางการวิจัยให้สอดคล้องกับคำถามวิจัย และแนวทางดำเนินการวิจัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะของการวิจัย รวมจำนวน 4 ข้อ ดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

1. เพื่อศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรสที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น กับข้อมูลเชิงประจักษ์

การวิจัยระยะที่ 2 การศึกษาและพัฒนาการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

3. เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

การวิจัยระยะที่ 3 การศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

4. เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

1. โมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. คู่สมรสที่เข้ารับการปรึกษาตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส หลังเข้าร่วมการพัฒนาความสุข ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ และการติดตามผล มีความสุขในชีวิตสมรสเพิ่มขึ้น

สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1

การศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

ขอบเขตการวิจัยระยะที่ 1

ประชากรและตัวอย่างในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส คือ สามี-ภรรยา ที่จดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 83,902 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2559: ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของความสุขในชีวิตสมรส

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 1 ในการศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส คือ สามี-ภรรยา ที่จดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยกำหนดอัตราส่วนระหว่างหน่วยตัวอย่างและจำนวนพารามิเตอร์เท่ากับ 10-20 คน ต่อ 1 พารามิเตอร์ (วรณี แกมเกตุ. 2546 อ้างอิงจาก Schumacher; & Lomax. 1996: 77) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวนพารามิเตอร์ทั้งหมด 35 พารามิเตอร์ ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมจึงอยู่ในช่วง 350-700 คน ดังนั้นสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ จึงกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ซึ่งถือว่าเพียงพอ โดยได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) (มาเรียม นิลพันธุ์: 2555; 123-132) ได้แก่ 1) การสุ่มแบบเจาะจง (Purposive or Judgemental Sampling) โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสามี-ภรรยา ในช่วงต้นที่แต่งงานกันในช่วง 1-5 ปีแรก เหตุผลที่เลือกสามี-ภรรยาที่แต่งงานกันในช่วงต้น เพราะในช่วง 1-5 ปีแรกหลังการแต่งงาน เป็นช่วงที่มีอัตราการหย่าร้างสูงที่สุด (Bray; & Stanton. 2009: 2-7; citing Kreider. 2005) 2) การสุ่มแบบโควตา (Quota Sampling) โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยคำนึงถึงสัดส่วนขององค์ประกอบประชากร และกำหนดตามโควตาแบ่งประชากร 3) การสุ่มแบบอาสาสมัคร (Volunteer Sampling) โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยหาอาสาสมัครในการให้ข้อมูล

ตัวแปรที่ศึกษาการวิจัยระยะที่ 1

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ประกอบด้วย

1. ตัวแปรแฝงภายนอก (Exogeneous Variables) ประกอบด้วย

1.1 ทำดีการสื่อสารในชีวิตสมรส

1.2 ความคาดหวังในชีวิตสมรส

2. ตัวแปรแฝงภายใน (Endogenous Variables) ประกอบด้วย

ตัวแปรคั่นกลาง (Mediator Variables) ได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความสุขในชีวิตสมรส ประกอบด้วย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส คือ แบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส แบบวัดที่ได้เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับของ Likert และแบบมาตรวัดแบบใช้คำที่มีความหมายตรงกันข้าม (Semantic differential scale) ของ Osgood โดยกำหนดค่าน้ำหนักคะแนนเป็นลักษณะแบบแบ่ง 7 ระดับ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ของคู่สมรสในช่วงต้น 1-5 ปีแรกหลังการแต่งงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ในการวิจัยระยะที่ 1 มาสรุปข้อคำถามความสุขในชีวิตสมรสและปัจจัยสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ได้ข้อคำถามทั้งหมด 112 ข้อ จากนั้นนำแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ที่สร้างเสร็จแล้ว ให้ผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการวัดผล จำนวน 5 ท่าน พิจารณาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง แล้วนำผลการพิจารณานั้น มาหาดัชนีความสอดคล้อง IOC ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง .80 – 1.00 แล้วนำแบบวัดที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลองใช้กับสามี-ภรรยาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 100 คน เพื่อหาคุณภาพเครื่องมือด้วยการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็นรายข้อ เหลือข้อคำถามที่นำไปใช้ในการเก็บจริง จำนวน 75 ข้อ โดยมีจำนวนข้อในแต่ละด้าน ดังนี้ ความสุขในชีวิตสมรส จำนวน 10 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .97 ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส จำนวน 20 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .87 ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส จำนวน 15 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .84 ปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส จำนวน 25 ข้อ ได้ค่าเท่ากับ .97

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส โดยผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหน่วยงานต่างๆ กับกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย ในเขตกรุงเทพมหานคร หลังจากได้รับการติดต่อจากหน่วยงาน ผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ไปเก็บข้อมูลกับสามี-ภรรยา ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของผลการตอบแบบวัด จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดที่มีผลการตอบสมบูรณ์มาวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยัน และวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างเชิงสาเหตุปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส โดยใช้รูปแบบคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป LISREL

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติพื้นฐาน และหาคุณภาพของเครื่องมือวัด ด้วยการหาค่าความเที่ยง ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น นอกจากนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างเชิงสาเหตุปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

สรุปผลการวิจัยระยะที่ 1

ในการศึกษาวิจัยระยะที่ 1 นี้ ผลการวิจัยสรุปได้ตามลำดับสำคัญดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป

1.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส เป็นดังนี้

สามี จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเป็นภรรยา จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ส่วนใหญ่มีสถานะเดิมก่อนสมรสเป็นโสด จำนวน 326 คน คิดเป็นร้อยละ 81.50 รองลงมาคือ แยกกันอยู่ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 6.50 หย่าตามกฎหมาย จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50

ส่วนใหญ่ มีอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 24.00 รองลงมาคือ อายุ 31-35 ปี จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 23.75 อายุ 20-25 ปี จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 ส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 42.50 รองลงมาคือ ปริญญาตรี จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 15.50 ส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ/พนักงานของรัฐ จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 36.50 รองลงมาคือ รับจ้างทั่วไป จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 18.50 พนักงานเอกชน จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00 ส่วนใหญ่มีระยะเวลาสมรส 5 ปี จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 รองลงมาคือ ระยะเวลาสมรส 2 ปี จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 22.25 ระยะเวลาสมรส 4 ปี จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 16.25 ส่วนใหญ่มีเวลาในการคบหาดูใจ 6 ปีขึ้นไป จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 25.50 เวลาในการคบหาดูใจ 2 ปี จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 19.75 เวลาในการคบหาดูใจ 1 ปี จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 ส่วนใหญ่มีบุตรร่วมกัน จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 57.75 รองลงมาคือ ยังไม่มีบุตร จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 34.50 มีบุตรจากคู่สมรสเดิม จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50 ส่วนใหญ่มีรายได้มากกว่า 10,000 บาทขึ้นไป จำนวน 169 คน คิดเป็นร้อยละ 42.25 รองลงมาคือ มากกว่า 30,000 บาท จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 19.25 น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 18.25 ส่วนใหญ่คู่สมรสมีรายได้มากกว่า 10,000 บาท ขึ้นไป จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 40.25 รองลงมาคือ รายได้มากกว่า 50,000 บาท จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 รายได้น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 17.50 ส่วนใหญ่มี

รายจ่ายในครอบครัวแต่ละเดือนเพียงพอ จำนวน 299 คน คิดเป็นร้อยละ 74.75 รองลงมาคือ ไม่เพียงพอ จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 23.75 และไม่ระบุ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.50 ตามลำดับ โดยสามี-ภรรยา ทั้ง 400 คน จัดทะเบียนสมรสตามกฎหมาย

1.2 คะแนนความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส เป็นดังนี้

สามี-ภรรยา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความสุขในชีวิตสมรส ในองค์ประกอบด้านความคิด เท่ากับ 4.15 ซึ่งเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดอยู่ในระดับมาก และองค์ประกอบด้านอารมณ์เท่ากับ 4.86 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดอยู่ในระดับอยู่ในระดับมากที่สุด

เท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.73-3.33 ในแบบเจ้ากี้เจ้าการ มีค่าเฉลี่ยปานกลางเท่ากับ 3.33 รองลงมาคือ แบบเฉยใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.01 แบบยอม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.92 และแบบเจ้าเหตุผล มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 2.73 โดยพบว่าเท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส ทั้งแบบเจ้ากี้เจ้าการ แบบเฉยใจ แบบยอม และแบบเจ้าเหตุผล เมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดอยู่ในระดับปานกลาง

การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.22-3.81 โดยการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.81 รองมาคือ การเข้าใจร่วมรู้สึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 และความสอดคล้องจริงใจ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 3.22 มี โดยพบว่าการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ทั้งนี้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้อยู่ในระดับมาก ส่วนการเข้าใจร่วมรู้สึก และความสอดคล้องจริงใจ เมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้อยู่ในระดับปานกลาง

ความคาดหวังในชีวิตสมรส มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.50-1.83 โดยสัมพันธ์ภาพครอบครัว มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 1.83 รองมาคือ ความไว้วางใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.73, การเงินค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.59, ความสัมพันธ์ด้านเพศ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.69 และเวลาที่มีให้กัน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 1.50 โดยพบว่าความคาดหวังในชีวิตสมรส ทั้ง สัมพันธภาพครอบครัว, ความไว้วางใจ, การเงิน, ความสัมพันธ์ด้านเพศ และเวลาที่มีให้กัน เมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้อยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของโมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิตสมรสของคู่สมรสในช่วงต้น ที่แต่งงานที่อาศัยอยู่ร่วมกันในกรุงเทพมหานคร

ตัวแปรสังเกตได้ในแต่ละตัวแปรแฝงของโมเดลการวิจัยถือเป็นองค์ประกอบที่แท้จริงและสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน องค์ประกอบทุกตัวในโมเดลการวิจัยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ .20 ขึ้นไป ดังนี้

2.1 โมเดลการวัดความสุขในชีวิตสมรสมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยองค์ประกอบทั้งหมด 2 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) องค์ประกอบด้านความคิด มีค่าน้ำหนัก

องค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.84 2) องค์ประกอบด้านอารมณ์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.35

2.2 ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ประกอบด้วย 4 ด้าน เรียงตามลำดับดังนี้ 1) แบบเจ้าเหตุผล มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ซึ่งเป็นค่าที่สูงที่สุด เท่ากับ .74 2) แบบเฉไฉ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .69 3) แบบเจ้ากี้เจ้าการ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .60 และ 4) แบบยอมมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .58

2.3 ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ประกอบด้วย 3 ด้าน เรียงตามลำดับ ดังนี้ 1) ความเข้าใจร่วมรู้สึก มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ซึ่งเป็นค่าที่สูงที่สุด เท่ากับ .87 2) ความสอดคล้องจริงใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .57 และ 3) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.18

2.4 ปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ประกอบด้วย 5 ด้าน เรียงตามลำดับ ดังนี้ 1) การเงิน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ซึ่งเป็นค่าที่สูงที่สุด เท่ากับ 0.86 2) เวลาที่มีให้กัน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.85 3) สัมพันธภาพครอบครัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.85 4) ความไว้วางใจมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.84 และ 5) ความสัมพันธ์ด้านเพศมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.79

3. ผลการวิเคราะห์โมเดลโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิตสมรสของคู่สมรสในช่วงต้น ที่แต่งงาน ในกรุงเทพมหานคร

ผลจากการศึกษาทฤษฎีแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ประกอบด้วย ความคาดหวังในชีวิตสมรส, ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส และลักษณะการรับมือกับปัญหาในชีวิตสมรส

เมื่อพิจารณาอิทธิพลทางตรงที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิตสมรส พบว่า ความสุขในชีวิตสมรสได้รับอิทธิพลทางตรงเป็นบวกจากปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส และปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเท่ากับ .90 และ .66 ตามลำดับ และได้รับอิทธิพลทางตรงเป็นลบจากปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสแบบไม่สอดคล้อง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเท่ากับ -0.50 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าปัจจัยทั้ง 3 ด้านเป็นสาเหตุสำคัญของความสุขในชีวิตสมรส

เมื่อพิจารณาอิทธิพลทางตรงเป็นบวก พบว่า ความสุขในชีวิตสมรส ได้รับอิทธิพลทางตรงสูงสุดมีค่าเป็นบวกจากตัวแปรปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส เท่ากับ .90 แสดงว่าปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส มีอิทธิพลสูงสุดต่อความสุขในชีวิตสมรส เมื่อเทียบกับปัจจัยอื่นๆ โดยตัวบ่งชี้สำคัญอันดับแรก คือ การเข้าใจร่วมรู้สึก , ความสอดคล้องจริงใจ ,

การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ .74, .64, และ .62 ตามลำดับ กล่าวคือ คู่สมรสที่มีความเข้าใจร่วมรู้สึกยิ่งสูง ก็ยิ่งมีความสุขในชีวิตสมรสสูงด้วย ปัจจัยรองมาได้แก่ ปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล .66 โดยตัวบ่งชี้สำคัญอันดับแรก คือ เวลาที่มีให้กัน , การเงิน , ความไว้วางใจ, สัมพันธภาพครอบครัว และความสัมพันธ์ด้านเพศ โดยมีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ .88, .86, .85, .85 และ .78 ตามลำดับ นอกจากนี้ สามารถพิจารณาค่าอิทธิพลของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ได้รับอิทธิพลเป็นบวกจากท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสแบบไม่สอดคล้อง มีค่าอิทธิพลเป็นบวกเท่ากับ 0.68 กล่าวคือ สามี-ภรรยา ที่กำลังรับมือกับปัญหายิ่งสูง ก็ยิ่งส่งผลให้การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสสูงขึ้น นอกจากนี้ความสุขในชีวิตสมรสยังได้รับอิทธิพลทางอ้อมเป็นบวกจากท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส ผ่านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.61 กล่าวคือ คู่สมรสที่กำลังรับมือกับปัญหายิ่งสูง ส่งผลให้การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสสูงขึ้น และส่งผลต่อความสุขในชีวิตสูงขึ้นด้วย

จากค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ ผลการวิเคราะห์พบว่าตัวแปรแฝงในโมเดลสมมติฐาน ได้แก่ ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส ความคาดหวังในชีวิตสมรส และความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส สามารถอธิบายความสุขในชีวิตสมรสได้ร้อยละ 50 ($R^2=.50$) และท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส สามารถอธิบายความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสได้ร้อยละ 46 ตามลำดับ

จากการทดสอบโมเดลสมมติฐานเชิงสาเหตุที่สร้างขึ้น ปรากฏว่าโมเดลสมมติฐานมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผลการตรวจสอบค่า Chi-square ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติโดยค่า $\chi^2 = 58.10$ ($p = .10$), $df = 44$ และค่าดัชนีอื่นๆเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด $GFI=.98$, $AGFI = .95$, $CFI = 1.00$, $RMSEA = .04$, $SRMR = .04$ กล่าวคือเมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ความกลมกลืนพบว่าค่า Chi-square (χ^2) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีอื่นๆยังชี้ให้เห็นว่าโมเดลตามสมมติฐานกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งหมายความว่าโมเดลที่สร้างขึ้นสามารถนำมาอธิบายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1

1. ตัวแปรแฝงความสุขในชีวิตสมรสมีตัวแปรสังเกต คือ องค์ประกอบด้านความคิด และด้านอารมณ์ ซึ่งตัวแปรเหล่านี้เป็นองค์ประกอบของความสุขในชีวิตสมรส ผลการวิจัยพบว่าตัวแปรสังเกตทั้ง 2 ตัวมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ .89 และ .84 ตามลำดับ ที่นัยสำคัญทางสถิติ .01 แสดงว่าตัวแปรสังเกตทั้ง 2 ตัวสามารถบ่งชี้ลักษณะตัวแปรแฝงได้ดี กล่าวคือ ความสุขในชีวิตสมรส มีการแสดงออกทางด้านความคิด หรือความพึงพอใจในชีวิตสมรสมากที่สุด (.89) รองลงมากเป็นการแสดงออกทางด้านอารมณ์ความรู้สึก (.84) ที่พบเช่นนี้เพราะผู้วิจัยได้นำผลการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส มาสร้างแบบวัดความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งทำให้เนื้อหาของแบบวัดตรงกับองค์ประกอบทั้งทางด้านความคิดและทางด้านอารมณ์ของ

คู่สมรสที่เกิดขึ้นจริง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ผลการวิจัยยืนยันทฤษฎีและแนวคิดของความสุขในชีวิตสมรสที่ผู้วิจัยได้ศึกษา และสอดคล้องกับแนวคิดของ อาร์กิลล์ (Argyle, 1987) ที่ได้พบว่า การประเมินความสุข เป็นผลมาจากการประเมิน 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive Components) แล้วตัดสินใจว่ามีความพึงพอใจ (Life satisfaction) หรือไม่ จากการพิจารณาตัดสินถึงชีวิตของตนเอง แบบสรุปรวมชีวิตของบุคคล (Global assessment) ตามมาตรฐานที่ตนเองเป็นผู้กำหนด 2) องค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective Components) การประเมินโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก ทั้งในแง่ของอารมณ์ทางบวกและทางลบ ถึงความรู้สึกที่ตอบสนองออกมาของบุคคล เช่นเดียวกับที่ไดเนอร์ และคณะ (Diener; Emmons; Larsen; & Griffin, 1985: 49, 71-75) กับ ลูโบเมอร์สกี และเลปเปอร์ (Lyubomirsky & Lepper, 1999 ; 46, 137-155) พบว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย จะต้องประกอบไปด้วย ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม และระดับความรู้สึกทางบวก ไม่ปรากฏความรู้สึกทางลบ

2. โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ที่พบเช่นนี้เพราะว่าผู้วิจัยได้ศึกษาเฉพาะปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส โดยตัดปัจจัยอื่นที่อาจเป็นตัวแปรแทรกซ้อน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของฮิลล์ (Hill, 1992: 115-125) ที่ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตสมรส ประกอบด้วย ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านพฤติกรรม การสร้างความสัมพันธ์ และตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต. 2553: 9-10) ที่กล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้าง ความสมบูรณ์และความสุขในชีวิตสมรสของคนไทย ที่ประกอบไปด้วย 3 กลุ่มปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสาร ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ และปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส สอดคล้องกับงานวิจัยของเกลนน (Glenn. 1990) ที่พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรสได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งเป็นรูปแบบกลไกที่ติดตัวมา ความแตกต่างทางความคิด 2) ปัจจัยด้านสังคม ความคาดหวังต่อสถานการณ์ สิ่งแวดล้อม 3) ปัจจัยการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน สอดคล้องกับ ฮิลล์ (Hill. 1992) ที่พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิตสมรส ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านบุคคล 2) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม 3) ปัจจัยด้านผลของพฤติกรรม การสร้างความสัมพันธ์ และสอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต. 2553: 9-10) ที่พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข ความพึงพอใจในชีวิตสมรส ได้แก่ 1) ปัจจัยเกี่ยวกับคู่สมรส อาทิ ลักษณะบุคลิกภาพ คุณลักษณะบางประการส่วนบุคคล 2) ปัจจัยด้านสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อม อาทิ ปัญหาครอบครัว และเศรษฐกิจ 3) ปัจจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน

เมื่อพิจารณาถึงอิทธิพลของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อความสุขในชีวิตสมรส พบว่า ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวบ่งชี้สำคัญ คือ ความเข้าใจแบบร่วมรู้สึก ความสอดคล้องจริงใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ส่งอิทธิพลทางตรงมีค่าเป็นบวกต่อความสุขในชีวิตสมรสมากที่สุด สอดคล้องกับ ฌีวริกา ตันตราสืบ (2550) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าถึงใจ การยอมรับ และความสอดคล้องในตนเองของคู่สมรส พบว่ามีความสัมพันธ์กับความสุข โดยให้นิยามดังต่อไปนี้ 1) การเข้าใจร่วมรู้สึก หมายถึงความสามารถของ

บุคคลหนึ่งที่จะรับรู้ประสบการณ์ ที่อีกบุคคลหนึ่งรับรู้ได้ถูกต้อง และสะท้อนสิ่งที่รับรู้ให้กับบุคคลนั้น ได้ทราบ 2) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข หมายถึงการยอมรับและให้เกิดที่บุคคลหนึ่งพึงมีต่ออีกบุคคลหนึ่ง โดยให้บุคคลนั้นได้แสดงความรู้สึกและประสบการณ์ของตนเองโดยไม่ไปปิดกั้น 3) ความสอดคล้องจริงใจ หมายถึง การที่บุคคลหนึ่งตระหนักรู้ในประสบการณ์ส่วนตน และมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับประสบการณ์ส่วนตนนั้นๆ สอดคล้องกับ ชิโมดา (Shimoda. 1983; อ้างถึงใน Perterson; & Bahr. 1989) พบว่า สามีมีการแสดงความรักความห่วงใยต่อภรรยาน้อยกว่าที่ภรรยาต้องการ และที่สามีต้องการด้วย นั่นคือ ภรรยาต้องการให้สามีแสดงความรักความห่วงใยต่อเธอมากกว่าที่เป็นอยู่ และสามีก็ยังหวังว่า ตัวเขาเองก็น่าจะแสดงความรักความห่วงใยต่อภรรยาให้มากกว่านั้นด้วย และสอดคล้องกับเบอร์เรท – เล็นนาร์ด (Barrett – Lennard. 1978: 68) ได้มีการพัฒนาแบบวัดระดับความสัมพันธ์ในกลุ่มสมรสในด้านต่างๆ ได้แก่ การเข้าใจร่วมรู้สึก การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และความสอดคล้องจริงใจ มีผลต่อความพึงพอใจในกลุ่มสมรส และความสุขในชีวิตสมรส

รองมา คือปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวบ่งชี้ที่สำคัญ คือ เวลาที่มีให้กัน รองมาคือ การเงิน ความไว้วางใจ สัมพันธภาพครอบครัว และความสัมพันธ์ด้านเพศ สอดคล้องกับ ลีน แอสโซพาร์ดี (Charlie Azzopardi. 2007) ที่ศึกษาความคาดหวังก่อนแต่งงานในช่วงหนึ่งปีแรก เพื่อนำมาสู่การพัฒนาความคาดหวังในชีวิตสมรส พบว่าความคาดหวังก่อนแต่งงาน ยังคงอยู่ในช่วงปีแรกของการแต่งงาน และมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงทางอารมณ์กับกลุ่มสมรส และมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจ หรือความสุขในชีวิตสมรส และสอดคล้องกับออสแคมป์ (Oskamp. 1984) พบว่า ความพึงพอใจ หรือความสุข คือ สภาพการณ์ที่ผลปรากฏจริงได้เป็นไปตามที่บุคคลได้คาดหวังไว้ เป็นระดับของความสำเร็จที่เป็นไปตามความต้องการ และเป็นไปตามการตอบสนองคุณค่าของบุคคล ซึ่งความคาดหวังถือว่าเป็นสมมติฐานของทฤษฎี สอดคล้องกับการศึกษาของ ไรออส (Rios. 2010: 536) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสุขในชีวิตสมรส พบว่าตัวแปรสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส คือ ความคาดหวังที่มีอิทธิพลกับระดับความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งจากการศึกษาความสุขในชีวิตสมรสช่วงแรกมีความพึงพอใจสูงและลดลงอย่างรวดเร็วในระยะเวลาต่อมา ซึ่งสัมพันธ์กับความคาดหวังในชีวิตสมรส

ส่วนเท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส พบว่า เท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส ส่งอิทธิพลทางตรงมีค่าเป็นลบต่อความสุขในชีวิตสมรส ทั้งนี้เนื่องจากเท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรสดังกล่าว เป็นเท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรสแบบไม่สอดคล้อง ซึ่งตัวบ่งชี้ที่สำคัญ คือ แบบเจ้าเหตุผล รองลงมา คือ แบบเจ้ากี้เจ้าการ แบบเฉไฉ และแบบยอม ตามลำดับ สอดคล้องกับซาเทียร์ (Satir; et al.1991) กล่าวว่า เท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรสเป็นลักษณะที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต เป็นแนวทางที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส หากปรับตัวและรับมือกับปัญหาอย่างสอดคล้องก็จะนำสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งการรับมือกับปัญหาของซาเทียร์โมเดล จึงมีความหมายทางบวก เพราะเชื่อว่าเป็นความสามารถในการเผชิญปัญหาที่บ่งบอกการอยู่รอดของมนุษย์ เป็นพฤติกรรมในการเอาชีวิตรอดเมื่อถูกคุกคาม หรือเผชิญความเครียด ความกดดัน โดยเรียนรู้จากครอบครัวในวัยเด็ก และใช้รูปแบบซ้ำๆ เพื่อการป้องกันตนให้ปลอดภัยและสอดคล้องกับซารัส และโฟลคแมน (Lazarus; &

Folkman. 1984) กล่าวว่า ทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรส หมายถึง ความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจะจัดการกับปัญหาทั้งจากภายในและภายนอก ซึ่งบุคคลมักนำรูปแบบของลักษณะการเผชิญปัญหา หรือกลไกป้องกันของจิตใจ พบว่าจะปรับตัวหรือสร้างความสัมพันธ์ได้ยากกว่าแบบที่มีประสิทธิภาพหรือสอดคล้อง

จากที่กล่าวมาข้างต้น แสดงว่าทั้ง 3 ปัจจัยเป็นสาเหตุสำคัญของความสุขในชีวิตสมรส และร่วมกันอธิบายถึงความสุขในชีวิตสมรสได้ร้อยละ 50 ($R^2 = .50$) นอกจากนี้ยังพบว่า ทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรสส่งอิทธิพลทางตรงมีค่าเป็นบวกต่อความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส กล่าวคือ สามิ-ภรรยา ที่กำลังรับมือกับปัญหาอาจส่งผลให้การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสเพิ่มขึ้น และปัจจัยดังกล่าวส่งอิทธิพลทางอ้อมผ่านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส มีค่าเป็นบวกต่อความสุขในชีวิตสมรส ทั้งนี้เนื่องจากคู่สมรสที่กำลังรับมือกับปัญหา ส่งผลให้การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสสูงขึ้น และส่งผลต่อความสุขในชีวิตสูงขึ้นด้วย ที่พบเช่นนี้เพราะว่าแรงจูงใจในการแสดงออกถึงความสุขในชีวิตสมรสของสามิ-ภรรยา อาจมาจากเพียงปัจจัยด้านเดียว หรือมีปัจจัยด้านอื่นร่วมด้วย เช่น สถานการณ์ทางการเงินในชีวิตสมรสไม่ดีและไม่สมดังที่คาดหวังไว้ แต่ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงมีการสร้างความสัมพันธ์อันดี มีความเข้าใจซึ่งกัน และยอมรับในคู่สมรสของตน จึงยังเป็นแรงเสริมให้ชีวิตสมรสยังคงมีความสุขอยู่ หรือสามิ-ภรรยาที่มีทำที่การสื่อสารในลักษณะไม่สอดคล้อง หากมีการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสในระดับที่เพิ่มขึ้น ย่อมส่งผลให้ความสุขในชีวิตสมรสสูงขึ้นได้ ดังที่ ลำพู กันเสนาะ (2554: 192) กล่าวว่า สถานการณ์บางอย่างเราไม่อาจหลีกเลี่ยงและเปลี่ยนแปลงได้ แต่สิ่งเหล่านั้นไม่ได้เป็นตัวกำหนด ทุกข์ สุข ของคนได้ทั้งหมด เพราะถ้าสามารถเข้าใจ ก็สามารถอยู่ได้อย่างไม่เดือดร้อน สอดคล้องกับ เก็นน์ (Glenn. 1990: 818-831) ได้ทบทวนงานวิจัยส่วนใหญ่ในช่วงปลายศตวรรษ ที่ 19 พบว่า ปัจจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความสุขในชีวิตสมรส ประกอบด้วยหลายปัจจัย ซึ่งปัจจัยเหล่านั้นอาจส่งอิทธิพลอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือส่งอิทธิพลควบคู่กัน หรือส่งอิทธิพลรวมกันทั้งหมดได้ ดังนั้นหากคู่สมรสมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างมีสติ ตระหนักถึงลักษณะบุคคลสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่างๆ มีการสร้างความสัมพันธ์ ความเข้าใจ ยอมรับ ก็จะสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้

การสรุปผลและอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 2

การพัฒนาแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2

รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส จากผลที่ได้จากโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส

สรุปผลการวิจัยระยะที่ 2

รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ประกอบด้วยการให้คำปรึกษาคู่สมรสทั้งสิ้น 7 ครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบในยุคปัจจุบัน โดยแต่ละครั้งใช้เวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษาคู่สมรส 1 ชั่วโมง 30 นาที ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคสำหรับการให้คำปรึกษาคู่สมรสที่แตกต่างกันไป โดยก่อนดำเนินการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาคู่สมรส เพื่อพิจารณาเลือกทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษาคู่สมรสที่เหมาะสมตามลักษณะสำคัญขององค์ประกอบความสุขในชีวิตสมรส ได้แก่ องค์ประกอบด้านอารมณ์ และองค์ประกอบด้านความคิด และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ได้แก่ ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส และปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส และศึกษาเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้องเพื่อพิจารณาเลือกทฤษฎีและเทคนิคในการให้คำปรึกษาคู่สมรสที่เหมาะสมในแต่ละหัวข้อตามองค์ประกอบและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งมีแนวคิดสำคัญคือ แนวคิดการให้คำปรึกษาหลังยุคนวนิยม เนื่องจากคำนึงถึงบริบททางวัฒนธรรม รูปแบบวิถีชีวิต มีมุมหลากหลายมิติ จิตวิทยาการให้คำปรึกษายุคศตวรรษที่ 21 โดยใช้เทคนิคตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรสมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาแบบสั้นมุ่งเน้นคำตอบเป็นอีกมิติหนึ่งในรูปแบบการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นอนาคต การตัดสินใจ การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและปรับเปลี่ยนแผนการดำเนินชีวิตคู่ใหม่ แนวคิดนี้มีความแตกต่างกับวิธีการปรึกษาตามแนวคิดดั้งเดิมต่างๆ มุ่งให้ความสำคัญกับปัจจุบัน พิจารณาหาทางออกหลากหลายวิธี และการออกแบบที่สั้น กระชับและตรงประเด็น ร่วมกับแนวคิดการให้คำปรึกษาคู่สมรสเชิงประสบการณ์ ที่มุ่งเน้นการพิจารณามนุษย์แบบองค์รวม โดยใช้เทคนิคตามแนวคิดทฤษฎี 2 ทฤษฎีดังนี้ 1) แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษามุ่งเน้นโครงสร้างความสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งเป็นมิติที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการกระทำและการดำเนินชีวิตของคู่สมรส 2) แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษามุ่งเน้นทางอารมณ์ เพื่อช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส นำมาพัฒนาเป็นรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ผู้วิจัยอาศัยแนวคิดการบูรณาการเชิงจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบผสมผสาน (Norcross: 1986 ; Rosemary A. Thompson. 1996: 9-14) ตลอดจนการประยุกต์ใช้เทคนิคเชิงจิตวิทยามาปรับใช้ในการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ผ่านขั้นตอนการตรวจหาคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ พบว่ามีค่า IOC ระหว่าง 0.80 – 1.00 จากนั้นผู้วิจัยได้นำมาปรับตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และก่อนนำไปใช้จริง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส กับคู่สมรสที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบถึงความเหมาะสมของคำถาม ระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษา

ตลอดจนเทคนิคที่ใช้ในการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส จำนวน 7 ครั้ง ซึ่งได้ผลพบว่า บางคำถามที่ไม่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับภาษาให้สอดคล้องกับสภาพของกลุ่มสมรสตามความเป็นจริง โดยสรุปในรูปแบบตารางสรุป 24 ต่อไปนี้

สรุปรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ

เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

ตาราง 24 สรุปรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีและเทคนิค
ขั้นเริ่มต้น			
1	การสร้างสัมพันธภาพ หัวข้อ การสร้างสัมพันธภาพ และประเมินวงจรปฏิสัมพันธ์ (Interaction Home Model)	1. เพื่อแนะนำตัว และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและคู่สมรส 2. เพื่อชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ ความสำคัญในการเข้ารับการให้คำปรึกษา ข้อตกลงเบื้องต้น กฎกติกา การรักษาความลับ 3. เพื่อให้คู่สมรสทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเพื่อการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส 4. เพื่อประเมินวงจรปฏิสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส	แนวคิดทฤษฎีแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (Satir) เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคการยืนยันทนเอง 2. ทักษะพื้นฐาน กิจกรรมเชิงจิตวิทยา การประเมินโมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์
ขั้นการศึกษา			
2	การพัฒนาความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส หัวข้อ การเข้าใจและยอมรับ ความหมายของอารมณ์ที่ซ่อนอยู่	1. เพื่อให้คู่สมรสตระหนักรู้ถึงความต้องการที่แท้จริงที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังอารมณ์ 2. เพื่อพัฒนาการเข้าใจ การยอมรับความหมายที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังการตอบสนองทางอารมณ์ 3. เพื่อพัฒนารูปแบบการตอบสนองทางอารมณ์ที่สอดคล้องในรูปแบบใหม่	แนวคิดทฤษฎีแบบมุ่งเห็นทางอารมณ์ เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคค้นหาจุดสังเกตทางอารมณ์ 2. เทคนิคทำความเข้าใจตนเอง 3. เทคนิคส่งเสริมเน้นคำสำคัญที่รู้สึก 4. เทคนิคส่งเสริมความรู้สึกตนเองและสร้างบทสนทนาที่ส่งเสริมการยอมรับ 5. เทคนิคแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม 6. เทคนิคเปลี่ยนมุมมองของตนเอง 7. เทคนิคส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมเชิงจิตวิทยา กิจกรรม อารมณ์ที่ซ่อนอยู่ “Underground”

ตาราง 24 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวเรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีและเทคนิค
3	การพัฒนาด้าน ท่าทีการสื่อสาร ในการรับมือกับ ปัญหา หัวข้อ บุคลิกภาพ 4 ลักษณะต่อ ความสุขในชีวิต สมรส	1. เพื่อตระหนักถึงท่าทีในการ สื่อสาร การแสดงออกทางอารมณ์ ที่ไม่สอดคล้องในชีวิตสมรส 2. เพื่อพัฒนาบุคลิกลักษณะ การ แสดงออกทางอารมณ์ การสื่อสาร ของคู่สมรสที่เป็นอุปสรรคต่อใน การเผชิญปัญหาในชีวิตสมรส	แนวคิดทฤษฎีแบบกระบวนการความสมบูรณ์ ของมนุษย์ (Satir) เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคลำดับเหตุการณ์จริงในชีวิตครอบครัว 2. เทคนิคการอุปมาอุปไมย 3. เทคนิคการยืนยันตนเอง 4. เทคนิคการสื่อสารโดยการแสดงท่าทาง 5. เทคนิคการสลับบทบาท กิจกรรมเชิงจิตวิทยา เรื่องเล่าประสบการณ์ที่เป็นอุปสรรคในชีวิตสมรส "Marital timeline paper"
4	การพัฒนาด้าน การสร้าง ความสัมพันธ์ ในชีวิตสมรส (2) และ การพัฒนาด้าน ท่าทีการสื่อสาร ในการรับมือกับ ปัญหา (2) (เชิง ประสบการณ์) หัวข้อ การสร้าง ปฏิสัมพันธ์ รูปแบบใหม่	1. เพื่อให้คู่สมรสเรียนรู้รูปแบบ ปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมและ สอดคล้อง 2. เพื่อสร้างประสบการณ์ที่ ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ในรูปแบบใหม่ แก่คู่สมรส	แนวคิดทฤษฎีแบบกระบวนการความสมบูรณ์ ของมนุษย์ (Satir) เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคประติมากรรม 2. เทคนิคการยืนยันตนเอง 3. เทคนิคการปรับเปลี่ยนโครงสร้างครอบครัวใหม่ กิจกรรมเชิงจิตวิทยา แผ่นการ์ด "ท่าทางท่าทีการสื่อสาร" แผ่นการ์ด "ความปรารถนาภายใน"

ตาราง 24 (ต่อ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีและเทคนิค
5	การพัฒนาด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส หัวข้อ ความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงในชีวิตสมรส	1. เพื่อประเมินความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส 2. เพื่อปรับมุมมองของคู่สมรสที่มีต่อชีวิตสมรสตามความเป็นจริง	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรส แบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคคำถามปฎิหาริย์ 2. เทคนิคการสร้างความร่วมมือ 3. เทคนิคงานที่มอบหมาย กิจกรรมเชิงจิตวิทยา กิจกรรม “Marital Circle Survey” กิจกรรม “Marital Circle Planner”
6	การพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส หัวข้อ แผนผังความสุขในชีวิตสมรสตามความเป็นจริง	1. เพื่อติดตามระดับการเปลี่ยนแปลงและสนับสนุนให้การเปลี่ยนแปลงนั้นยังคงมีอยู่ต่อเนื่อง 2. เพื่อส่งเสริมการสร้างวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนและอนาคตที่ต้องการ 3. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือร่วมใจ และดึงดูดภาพเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและบรรลุเป้าหมาย	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรส แบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคคำถามบอกระดับ 2. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย 3. เทคนิคการเผชิญปัญหา 4. เทคนิคการสร้างความร่วมมือ 5. เทคนิคงานที่มอบหมาย กิจกรรมเชิงจิตวิทยา กิจกรรม “Lay out Family Mapping”
ขั้นปฏิบัติการให้คำปรึกษา			
7	การพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส (2) และการยุติการให้คำปรึกษา หัวข้อ ความสุขในชีวิตสมรสสร้างได้ด้วยเรา	1. เพื่อสร้างความตระหนักถึงการสร้างความสุขในชีวิตสมรสร่วมกัน 2. เพื่อสร้างประสบการณ์การสื่อสารและแสดงออกเชิงบวกที่ส่งเสริมความสุขในชีวิตสมรส 3. เพื่อทำการยุติการให้คำปรึกษา 4. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรส แบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคคำถามบอกระดับ 2. เทคนิคการสร้างความร่วมมือ 3. เทคนิคการให้คำปรึกษาพื้นฐาน กิจกรรมเชิงจิตวิทยา กิจกรรม “บ้านแห่งความสุขของเรา” กิจกรรม “ขอบคุณที่มีกัน”

การอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 2

รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

จากความมุ่งหมายในการวิจัยข้อที่ 3 เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส จากผลที่ได้จากการศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและเหมาะสม สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ผลจากการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส พบว่า รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ประกอบด้วย การให้คำปรึกษาคู่สมรส จำนวน 7 ครั้ง ซึ่งแต่ละครั้งใช้เวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษา 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยสามี-ภรรยาเข้ารับการให้คำปรึกษาพร้อมกัน ทั้งนี้การดำเนินการให้คำปรึกษาคู่สมรสแต่ละครั้งพิจารณาจากองค์ประกอบความสุขในชีวิตสมรส ได้แก่ องค์ประกอบด้านความคิด และองค์ประกอบด้านอารมณ์ ร่วมกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ทำที่การสื่อสาร และความคาดหวังในชีวิตสมรส ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในระยะที่ 1 ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการนำมาออกแบบรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ

สำหรับการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ถูกพัฒนาขึ้นโดยเน้นไปที่มิติของความอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมแต่ละจุด (Brooks-Harris, 2008) การให้คำปรึกษาจะมุ่งเน้นไปที่การทำความเข้าใจกลไกภายในจิตใจของคู่สมรสแต่ละบุคคล การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงกลไกภายในจิตใจบางประการของคู่สมรสให้เหมาะสม และนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนางจรปฏิสัมพันธ์ในการดำเนินชีวิตสมรส (Greenberg, 2010: 2, 22) ทั้งนี้วงจรปฏิสัมพันธ์ ประกอบด้วย 3 กลไกสำคัญ ได้แก่ 1) กลไกภายในจิตใจ 2) ปฏิกริยาทางอารมณ์ และ 3) การตอบสนองของรูปแบบวงจรการปฏิสัมพันธ์ถูกกล่าเลียงออกมาจากโลกภายในจิตใจของบุคคลตามลำดับขั้น แสดงออกมาให้เห็นในรูปแบบของการติดต่อสื่อสารกันภายนอก ซึ่งซาเทียร์เรียกลำดับขั้นนี้ว่า การปฏิสัมพันธ์แบบบูรณาการ (Ingredients of Interactions) หรือ กระบวนการแห่งโลกภายใน (Internal Process) (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2554: 48) เป็นผลจากการรับรู้ข้อมูล การรวมข้อมูลเก่าใหม่เข้าด้วยกัน และการแปลความหมาย กระตุ้นให้เกิดความคิด ความรู้สึก ความคาดหวังและความปรารถนาบางอย่างต่อเนื่อง รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ จะเป็นเครื่องมือสำคัญการปรับกลไกภายในจิตใจของคู่สมรส และตอบสนองอย่างสอดคล้องเชิงบวกในการโต้ตอบสื่อสารกัน ให้สอดคล้องยิ่งขึ้น เหล่านี้จะส่งผลให้ความสุขในชีวิตสมรสเพิ่มขึ้นด้วย จากการศึกษาพบว่า แนวทางการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาในยุคศตวรรษที่ 21 ต้องตระหนักถึงว่า “ความจริง” ไม่ได้มีเพียง “หนึ่งเดียว” ไม่มีทฤษฎีใดสมบูรณ์พอในการอธิบายความซับซ้อนของมนุษย์ แต่ละทฤษฎีมีทั้งจุดแข็งจุดอ่อน และต่างอธิบายพฤติกรรมมนุษย์ต่างมุมไป การบูรณาการจึงเลือกเอาสิ่งดีของแต่ละแนวคิดทฤษฎีมาใช้ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2556) เพื่อให้การรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสมีประสิทธิภาพและเหมาะสม ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ จากการบูรณาการแนวคิดการให้คำปรึกษาเชิงประสพการณ์และยุคปัจจุบัน

(Experiential – Postmodern) โดยใช้การบูรณาการเชิงจิตวิทยาตามรูปแบบการผสมผสาน (Prochaska; & DiClemente. 2005: 148) ซึ่งประกอบด้วย การนำแนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษามุ่งเน้นทางอารมณ์ และแนวคิดและเทคนิคแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (Satir) มาบูรณาการแบบผสมผสานร่วมกับแนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ เพื่อให้คู่สมรสประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตสมรสอย่างมีความสุข สอดคล้องกับ บรูบาเชอร์ (Brubacher. 2006) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการบูรณาการแนวคิดการให้คำปรึกษามุ่งเน้นทางอารมณ์ ร่วมกับแนวคิดทฤษฎีแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ของ ซาเทียร์ ในการให้คำปรึกษาครอบครัวและคู่สมรส พบว่าแนวคิดการให้ปรึกษาตามแนวคิดแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ของซาเทียร์ ซึ่งเป็นแนวคิดการให้คำปรึกษาคู่สมรสและครอบครัวกลุ่มประสบการณ์นิยม ที่ยังอ่อนแอและมียังส่วนประกอบที่ยังไม่เพียงพอ จึงควรต้องคิดพิจารณาในการปรับปรุงรูปแบบแนวคิดแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ของซาเทียร์ให้ได้ผลยิ่งขึ้น โดยการบูรณาการร่วมการกับรูปแบบที่มีพื้นฐานที่ชัดเจนและไวใจได้ ซึ่งก็คือแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษามุ่งเน้นทางอารมณ์ เมื่อแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ของซาเทียร์ บูรณาการร่วมกับแนวคิดการให้คำปรึกษามุ่งเน้นทางอารมณ์แล้ว จึงกลายเป็นรูปแบบการให้คำปรึกษาสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์ ได้ผล หากนำมาบูรณาการร่วมกับแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ ก็ยิ่งส่งผลให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพในด้านการเปลี่ยนแปลงตามบรรลุมัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้มากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ บิชอฟ (Bischof. 2012) ที่ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการโดยใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกระชับ ร่วมกับการให้คำปรึกษาครอบครัวเชิงประสบการณ์ เนื่องจากข้อจำกัดบางประการของการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ ซึ่งการให้คำปรึกษาเชิงประสบการณ์จะช่วยผู้รับบริการเข้าใจในรูปแบบอวัจนภาษาอื่น ๆ มากขึ้น และสอดคล้องกับ แบท และคณะ (Brett C. Behrens, Matthew R. Sanders, W. Kim Halford: 1990) ที่พัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผสมผสาน ในการพัฒนาคู่สมรส สำหรับการเลือกแนวคิดทฤษฎีให้เหมาะสมกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ได้แก่ ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสาร ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (ซาเทียร์) สอดคล้องกับ จอร์น และแคทเทอลีน มากิ เบอนแมน (John and Kathlyne Maki Banmen) บรูบาเชอร์ (Brubacher. 1999) ซึ่งได้นำเสนอรูปแบบการให้คำปรึกษาครอบครัวและคู่สมรส ตามแนวคิดภูเขาน้ำแข็งตามทฤษฎีแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ของซาเทียร์ ในการสำรวจประสบการณ์ภายใน เพื่อพัฒนาครอบครัวและชีวิตสมรสให้มีความสุข สำหรับปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรสมุ่งเน้นทางอารมณ์ สอดคล้องกับ เดลกลีช และคณะ (Dalglish; al.et. 2014) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาคู่สมรสมุ่งเน้นทางอารมณ์ ในการให้คำปรึกษาคู่สมรส เพื่อพัฒนาความผูกพัน และสัมพันธ์ภาพ ช่วยให้เกิดความเข้าใจความต้องการและอารมณ์โรเมนติกของคู่สมรส ซึ่งแนวคิดนี้ได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพดีในการให้คำปรึกษาคู่สมรสอย่างมาก สำหรับปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ

สอดคล้องกับสตีวาร์ท เจ วาด (Wade. 2011) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสเพื่อพัฒนาความคาดหวังและกำหนดเป้าหมายตามความเป็นจริง และวัดความพึงพอใจในชีวิต ทักษะการสื่อสาร และกลไกของแต่ละบุคคล เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ถูกออกแบบให้สั้นและกระชับตามวิธีการดำเนินชีวิตของคู่สมรสในยุคปัจจุบัน โดยเน้นการพิจารณาอารมณ์ ความคิด การแทรกแซงปฏิสัมพันธ์ (Emotion- Cognitive – Affective Interventions) มีแนวทางที่เน้นถึงความปรารถนาภายในเชิงบวก การรับฟังเรื่องราว เพื่อค้นหาจุดเน้นอารมณ์ปฐมภูมิที่ซ่อนเร้นจากวงจรปฏิสัมพันธ์ นำมาเป็นประเด็นในการขับเคลื่อนชีวิตสมรส ในรูปแบบวิธีการสื่อสาร และการปฏิสัมพันธ์แบบใหม่อย่างมีเป้าหมายที่แตกต่างกันไป ร่วมกันในการปรับปรุงชีวิตสมรสให้สงบสุข กลมกลืน และมีความสุขมากขึ้น ในรูปแบบการสนทนาดังนี้ 1) ผลัดกันเล่า 2) การฟังอย่างตั้งใจ 3) การสื่อสารกลับเมื่อเข้าใจ 4) บอกความปรารถนาที่แท้จริงในใจ 5) สิ่งยึดเหนี่ยว 6) เราอยู่ข้างเดียวกัน 7) แสดงทัศนคติแบบ “เราวมกันอยู่” 8) แสดงออกถึงความรักใคร่ 9) ใช้เหตุผลสนับสนุนอารมณ์ 10) มีประสบการณ์ ปฏิสัมพันธ์เชิงบวกร่วมกัน ในกระบวนการนี้จะไม่ใช้เวลาในการสำรวจปัญหานั้นเกินไป ซึ่งจะส่งผลให้การให้คำปรึกษาลง และแก้ปัญหาได้มากขึ้น (อุมาพร ดั่งคสมบัติ. 2556)

นอกจากนี้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ได้ผ่านขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ พบว่ามีค่า IOC ระหว่าง 0.80 – 1.00 แสดงว่า รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการในแต่ละครั้งมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ (2543: 249) ที่กล่าวว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องจะต้องมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ .50 แสดงว่าข้อคำถามแต่ละข้อมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ได้มีการนำแนวคิดการให้คำปรึกษาและเทคนิคต่างๆของทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรส ที่สอดคล้องกับในแต่ละองค์ประกอบความสุขในชีวิตสมรสและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส เพื่อนำมากำหนดขั้นตอนของการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยกำหนดระยะเวลาที่สอดคล้องกับลักษณะของคู่สมรสในยุคปัจจุบัน จำนวนที่เหมาะสมต่อการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และทักษะต่างๆ รวมทั้งในการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสให้ดียิ่งขึ้น

สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 3

การศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

ตัวอย่างการวิจัย / ผู้ให้ข้อมูลหลักการวิจัยระยะที่ 3

ตัวอย่างในงานวิจัยในระยะที่ 3 ที่ใช้ในการศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ผู้วิจัยได้เลือกแบบหลายขั้นตอน จากการสุ่มแบบอาสาสมัคร สามี-ภรรยา ที่สมัครใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา การสุ่มแบบเจาะจง โดยพิจารณาผลที่ตอบ “แบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส” มีผลคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 50 ลงมา และสัมภาษณ์ถึงความพร้อมในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาคู่สมรส มีคู่สมรสสมัครใจและมีความพร้อมเข้าร่วมรับการให้คำปรึกษาจำนวน 12 คน และสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ได้คู่สมรสเข้ารับการทดลอง และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In depth Interview) จำนวน 8 คน (Creswell, J.W. 2014)

ตัวแปรในการศึกษาวิจัยระยะที่ 3

ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ประกอบด้วย

1. ตัวแปรจัดกระทำ (Treatment Variable)

ได้แก่ รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable)

ได้แก่ ความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ ดังนี้

2.1 องค์ประกอบด้านความคิด

2.2 องค์ประกอบด้านอารมณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 3

เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส คือ รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และการศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อนำไปใช้เป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษาพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส โดยใช้ “แบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส” ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นพัฒนาขึ้นในการวิจัยระยะที่ 1 ให้สามี-ภรรยา ตอบแบบวัดเพื่อนำผลคะแนนมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ร่วมกับการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยระยะที่ 3

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ โดยการทำแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส เพื่อใช้เป็นคะแนนเก็บรวบรวมนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ร่วมกับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยใช้แนวคำถามแบบที่ใช้ในการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

การวิเคราะห์ข้อมูลข้อมูลการวิจัยระยะที่ 3

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. วิเคราะห์เชิงปริมาณ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสุขในชีวิตสมรส ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล โดยใช้สถิติ One-way ANOVA with repeated measures

2. การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ โดยการศึกษาปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงของคู่สมรสที่เข้าร่วมการพัฒนาความสุข ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ นำมาวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมโดยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักทุกรายเป็นโครงเรื่องการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป การประเมินสภาพปัญหา การวิเคราะห์ความต้องการและความปรารถนาภายในที่แท้จริงของคู่สมรส การเปลี่ยนแปลงของคู่สมรส และบทสรุปความสุขในชีวิตสมรส เพื่อนำมาสนับสนุนผลการวิจัยให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

สรุปผลการวิจัยระยะที่ 3

การศึกษาผลการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส และตอบสนองมติฐานที่ 2 ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบความสุขในชีวิตสมรสของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

การวิเคราะห์นี้ ผู้วิจัยใช้สถิติวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของความสุขในชีวิตสมรส ของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลหลังการเข้าร่วมการพัฒนาความสุข ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส โดยใช้สถิติ One-way ANOVA with repeated measure สรุปรายละเอียดดังนี้

การเปรียบเทียบปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส ได้ค่าเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล เท่ากับ 83.38 43.88 และ 36.75 ตามลำดับ ซึ่งพบว่ามีค่าเฉลี่ยลดลงเป็นลำดับ ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ค่าเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล เท่ากับ 37.63 74.63 และ 78.13 ตามลำดับ ซึ่งพบว่ามีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส ได้ค่าเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล เท่ากับ 44.88 66.13 และ 68.25 ตามลำดับ ซึ่งพบว่ามีค่าเฉลี่ย

เพิ่มขึ้นเป็นลำดับ และการเปรียบเทียบความสุขในชีวิตสมรส ได้ค่าเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล เท่ากับ 27.13 53.00 และ 54.88 ตามลำดับ ซึ่งพบว่ามีความเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ

การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way ANOVA Repeated Measures) การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของค่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ความคาดหวังในชีวิตสมรส และความสุขในชีวิตสมรส ระหว่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล พบว่า ค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนในการวัดค่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ความคาดหวังในชีวิตสมรส และความสุขในชีวิตสมรสระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอ่านผลการวิจัยแบบ Greenhouse-Geisser เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยค่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ความคาดหวังในชีวิตสมรส และความสุขในชีวิตสมรส ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล พบว่า ระยะเวลาที่แตกต่างกันค่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส ($F=107.12$ $df=1.11$ $p=.00$) ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ($F=270.29$ $df=1.22$ $p=.00$) ความคาดหวังในชีวิตสมรส ($F=11.93$ $df=1.00$ $p=.00$) และความสุขในชีวิตสมรส ($F=39.35$ $df=1.03$ $p=.00$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ด้วยวิธีการของบอนโฟโรนี (Bonferroni Method) การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของการวัดค่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรสโดยรวมลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการเปรียบเทียบระหว่างหลังการทดลองและการติดตามผล พบว่า ค่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรสโดยรวมลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของการวัดการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสโดยรวมเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการเปรียบเทียบระหว่างหลังการทดลองและการติดตามผล พบว่า การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสโดยรวมเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของการวัดความคาดหวังในชีวิตสมรส ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มทดลองมีความคาดหวังในชีวิตสมรสโดยรวมเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการเปรียบเทียบระหว่างหลังการทดลองและการติดตามผล พบว่า ความคาดหวังในชีวิตสมรสโดยรวมเพิ่มขึ้น อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ของการวัดความสุขในชีวิตสมรส ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มทดลองมีความสุขในชีวิตสมรสโดยรวมเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการเปรียบเทียบ

ระหว่างหลังการทดลองและการติดตามผล พบว่า ความสุขในชีวิตสมรสโดยรวมเพิ่มขึ้น อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

การอภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 3

ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ด้วยการประยุกต์ใช้แนวคิด ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา ในมิติด้านการรู้คิด มิติด้านอารมณ์ความรู้สึก และมิติด้านพฤติกรรม ทฤษฎีและเทคนิคเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ที่สร้างขึ้นนี้ ได้มีการพัฒนาและปรับปรุง โดยผ่านกระบวนการตรวจพิจารณาความถูกต้องเชิงเนื้อหา วัตถุประสงค์ และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน มีการทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง ทำการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม แล้วนำมาใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง สามี่-ภรรยา จำนวน 8 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษาและมีคะแนนความสุขในชีวิตสมรส ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ซึ่งกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการพัฒนาความสุข ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ จำนวน 7 ครั้ง เมื่อทำการทดลองเสร็จ 1 เดือน ผู้วิจัยได้ติดตามผล แล้วนำคะแนนแบบวัดปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล เพื่อทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

การเปรียบเทียบความสุขในชีวิตสมรสของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ด้วยการทดสอบสมมติฐานวิจัยข้อที่ 2 คือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส มีความสุขในชีวิตสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล และจากผลของการวิเคราะห์ข้อมูลหลังเสร็จสิ้นกระบวนการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขในชีวิตสมรส สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 มีท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสต่ำกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสสูงกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความคาดหวังในชีวิตสมรส สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากยุติการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส มีรายละเอียดดังนี้

1. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส พบว่าค่าเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยลดลง 81.38 และ 43.88 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ ทั้งนี้เนื่องจากท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสดังกล่าวเป็นรูปแบบของท่าทีการสื่อสารแบบไม่สอดคล้อง หรือวิธีการจัดการกับความตึงเครียด ในแง่หนึ่งก็คือ กลไกการอยู่รอด (Survival Stance) โดยทั่วไปกลไกที่ช่วยให้สามี่-ภรรยา รู้สึกอยู่รอดได้นี้เป็นสิ่งที่สามี่-ภรรยา เรียนรู้มาตั้งแต่เด็ก และก่อตัวเป็นผลเสีย เช่น กลไกเก็บกด

ความรู้สึก (Repression) ดังกรณีของคุณปาน (ภรรยา) ที่รู้สึกว่าตนเองรู้สึก หงุดหงิด คิดมาก อยากอยู่คนเดียว แยกห้องนอน เนื่องจากไม่สามารถทนความเจ้ากี้เจ้าการของสามี และความเข้มงวดเรื่องระเบียบวินัยของลูกไม่ได้ อาจทำให้ความรู้สึกเชิงลบถูกหลบซ่อนไว้โดยไม่ได้รับการแก้ไข หรือกลไกโยนความผิดให้ผู้อื่น (Projection) (อุมาพร ตังคสมบัติ. 2556:31) ของคุณต่อ (สามี) ที่ไม่สามารถฝึกระเบียบวินัยให้ลูกได้ และลูกก็ไม่เป็นดังความคาดหวัง จึงโยนความผิดให้ภรรยา โดยการพูดตำหนิ การบ่น ซึ่งหมายความว่าปัญหาการไม่มีวินัยของลูกเกิดจากภรรยา แม้จะเป็นเช่นนั้น การกล่าวโทษของสามีก็มิแต่จะทำให้ปัญหาเลวร้ายลง และเป้าหมายของสามีไม่ใช่การแก้ปัญห แต่เป็นการต่อว่าภรรยา (Gottman J. and Silver N.. 2012:45) เขาเลยพูดไปว่า “เราควรมีสำนึกที่ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน” ปฏิกริยาดังกล่าว (Reaction) เป็นปฏิกริยาถูกใช้ที่กระทบต่อกัน และเพิ่มต่อเนื่องเป็นเท่าทวี ซึ่งเป็นอันตรายต่อความสัมพันธ์ในชีวิตคู่ และเป็นความเปราะบาง อย่างเช่นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับภรรยาที่รู้สึกว่า “มันเหมือนถูกตรวจสอบ ชอบคิดว่าเราไม่ทำ จากนั้นเราเองก็ไม่อยากทำแล้ว” ซึ่งเป็นการตอบสนองในรูปแบบการรับมือกับปัญหาแบบไม่สอดคล้อง จากความรู้สึกอัดอั้นใจจากการถูกตำหนิบ่อยครั้ง ซึ่งความอัดอั้นใจหมายถึงการแสดงออกเชิงลบของคู่ครอง (Gottman J. and Silver N.. 2012:45) รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ในการพัฒนาท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสแบบไม่สอดคล้องเหล่านี้ จะเน้นไปที่การสำรวจโลกภายในที่ปั่นป่วน และแสดงออกมาเป็นการตอบโต้ หรืออารมณ์ รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ จะช่วยให้โลกภายในของสามีภรรยา สงบ ตั้งแต่นั้นการประเมินที่เปิดโอกาสให้คู่สมรสเล่าถึงความอดัดใจ และวิธีการแสดงออก สื่อสารต่อกัน ถึงความต้องการที่แท้จริงภายใน เช่น คุณปาน (ภรรยา) ที่ว่า “สิ่งที่ต้องการคือความสุข มีเวลาที่มีให้กัน แค่ออยากให้เราถกซมเราบ้าง” ผู้วิจัยสนับสนุนให้พูดผ่านเทคนิคการยืนยันตนเอง และกล่าวบอกละเอียดดังกล่าให้สามีรับรู้ ผ่านการสนับสนุนในการใช้บทสนทนาแบบสอดคล้อง คุณปาน (ภรรยา) “เราอยากให้เราลองเห็นเราบ้าง” เป็น “ฉันอยากให้คุณมองเห็นฉันบ้าง” หรือประโยคอื่นๆที่ยังไม่เคยมีโอกาสดังสื่อสารกัน “ฉันอยากให้คุณช่วยในสิ่งที่ฉันทำไม่ได้” “ผมไว้วางใจคุณ จึงอยากให้คุณดูแลทุกอย่างในบ้าน” แทนการต่อว่าว่า “ทำไมคุณไม่เคยดูแลบ้านได้ดีเลย” เป็นต้น ในขั้นการพัฒนาทักษะการรับมือกับปัญหา สามี-ภรรยา จะได้เรียนรู้ถึงสัญญาณท่าทีในการสื่อสารและการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่สอดคล้อง ผ่านกิจกรรมเชิงจิตวิทยา “Marital timeline paper” ประสบการณ์ที่เป็นอุปสรรคในชีวิตสมรส และท่าทีที่ตอบสนองต่อกันในช่วงเหตุการณ์ดังกล่าว ตามแนวคิดทฤษฎีแบบกระบวนการสมบูรณของมนุษย์ ผู้วิจัยใช้เทคนิค การสื่อสารโดยการแสดงท่าทาง (Communication Stance) โดยให้แสดงออกในชั่วโมงการให้คำปรึกษาร่วมกับการอธิบายถึงวิธีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับคู่สมรส ทั้งในบทบาทผู้ส่งสาร และความรู้สึกหรือท่าทีของผู้รับสาร ได้ตอบกลับมาร่วมกับการใช้เทคนิคใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า “ฉัน” (I Massage) เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงความรู้สึกของตนเอง ดังเช่น คุณปาน (ภรรยา) แสดงท่าทางคุกเข่า แบมือ ในท่าทางแบบยอม ในขณะที่คุณต่อ (สามี) ทำท่าทางขึ้นนิ้วไปที่ภรรยา และสอบถามถึงความรู้สึกภรรยาว่ารู้สึกอย่างไร คุณปาน (ภรรยา) “ฉันรู้สึกอัดอั้น มันไม่โอเคเลย” ในขณะที่ คุณต่อ (สามี) “ผมรู้สึกโอเคนะ” และใช้เทคนิคสลับบทบาท (Role reversal)

หลังจากที่การวิเคราะห์รูปแบบการกระทำของตนเองแล้ว โดยขอให้คู่สมรสแสดงบทบาทย้อนกลับเป็นคู่สมรสของตนเอง แล้วให้บอกถึงความรู้สึกว่ารู้สึกอย่างไรเมื่ออยู่ในบทบาทของคู่สมรส ในการสลับบทบาทนี้ คุณต่อ (สามี) แสดงท่าทางคุกเข่า แบมือ ในท่าทางแบบยอม และ คุณปาน (ภรรยา) ทำท่าทางขึ้นนิ้วไปที่สามี และสอบถามถึงความรู้สึก คุณต่อ (สามี) “ผมรู้สึกด้อยต่ำ” คุณปาน (ภรรยา) “ฉันรู้สึกไม่อยากทำแบบนี้ ไม่อยากให้เขาอยู่ในท่านี้ อยากให้เขาลุกขึ้นยืนขึ้นมาข้างฉัน” ผู้วิจัยสนับสนุนภรรยา สื่อสารสิ่งที่อยากจะพูดออกมา โดยการยืนยันตนเอง ใช้สรรพนามว่าฉัน คุณปาน (ภรรยา) “ฉันอยากให้คุณยืนขึ้นมา ยืนขึ้นมายุ่เคียงข้างฉัน” และสนับสนุนการเปลี่ยนท่าที่ถ้าการสื่อสารดังกล่าวหากยังไม่สัมฤทธิ์ผล คุณปาน (ภรรยา) เดินไปพุงสามีขึ้นมา พร้อมพูดว่า “ลุกขึ้นมาเคียงข้างฉัน ฉันต้องการคุณ” ผู้วิจัยสอบถามถึงความรู้สึกของสามีที่เกิดขึ้น คุณต่อ (สามี) “ผมอยากยืนขึ้นทันทีที่เขาประคองผมขึ้นมา มันทำให้ผมอยากยืนขึ้น” แนวทางและเทคนิคดังกล่าวได้สร้างลักษณะบุคคลใหม่ ในการปฏิสัมพันธ์ต่อกันใหม่ในการรับมือกับปัญหาต่างๆ แทนการหลีกเลี่ยงปัญหา หรือตำหนิตัวคนเดียว ดังที่ คุณต่อ (สามี) กล่าวว่า “ผมต้องเอาใจใส่เขาก่อน และเชื่อว่าเขาจะทำได้เพื่อผม” และหันไปที่ภรรยา “ผมเชื่อมั่นในตัวคุณนะ ที่รัก” ผลการพัฒนาท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรสรูปแบบใหม่เหล่านี้ ช่วยให้ผู้สมรสเรียนรู้วิธีการรับมือกับปัญหาในแบบที่เข้าใจวิธีการปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกันมากขึ้น มีวิธีการปฏิสัมพันธ์ที่ไม่สอดคล้องลดลง และเป็นผลดีในด้านความสัมพันธ์ต่อไป สอดคล้องกับแนวคิด ซาเทียร์ (Satir; et al.1991) กล่าวว่า ท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรสเป็นลักษณะที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต เป็นแนวทางที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส หากปรับตัวและรับมือกับปัญหาอย่างสอดคล้องก็จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข สอดคล้องกับผลของ ลี (Lee. 2002; 217-239) ที่พบว่า แนวทางของซาเทียร์โมเดล สนับสนุนในการปรับปรุงท่าที่การสื่อสารไปสู่ความสอดคล้องของบุคคล ซึ่งเป็นท่าที่การสื่อสารเป้าหมายที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ทั้งในด้านความสัมพันธ์และความสุขในมิติของการเชื่อมต่อระหว่างบุคคล กลไกภายในจิตใจของบุคคล สอดคล้องกับสุนทรี ศรีโกสโย (2013) ที่พบว่า หากบุคคลใช้วิธีปรับตัวในลักษณะสมยอม (Placating Stance) ตำหนิ (Blaming Stance) การใช้เหตุผลมากเกินไป (Super-Resonable Stance) และเฉยใจ (Irrelevant Stance) จะส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างตนเอง ผู้อื่นและบริบท และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส พบว่าค่าเฉลี่ยระหว่างหลังการทดลอง และการติดตามผล พบว่ามีค่าเฉลี่ยลดลง เท่ากับ 43.88 และ 36.75 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงแนวทางการให้คำปรึกษาด้วยแนวคิดซาเทียร์ให้ผลดีต่อการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของคู่สมรสอย่างต่อเนื่องคงทน ทั้งการรับรู้คุณค่าในตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น และมีความสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงภายในของคู่สมรสเหล่านี้ส่งผลต่อพฤติกรรมทางบวกต่อชีวิตสมรส เช่น ทำหน้าที่ครอบครัวได้ดี สอดคล้องกับการรายงานการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาโดยแนวคิดซาเทียร์สามารถช่วยให้บุคคลมีความงอกงามขึ้น มองเห็นความจริงของชีวิตและดำรงตนอย่างมีความหวัง (Lum et al, 2002 ; Marison

et al, 2002 ; ชินานาฏ จิตตารมณ และคณะ, 2548; ประสงค์ศักดิ์ เจนกิจจาไพบุลย์, 2552; มัลลิกา พูนสวัสดิ์, 2549; วิไลพร ขำวงษ์, 2550; ศิริพร นนทะน้า, 2551)

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส พบว่า ค่าเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 37.63 และ 74.63 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ทั้งนี้เนื่องจากหัวใจสำคัญของชีวิตสมรสที่มีความสุขตั้งอยู่บนฐานของ “การสร้างความสัมพันธ์” (Gottman, J. M.; & Krokoff, L. J. ;1989) ในการยอมรับ เข้าใจ สอดคล้อง สื่อสารอย่างจริงใจ การเอาใจใส่กันและกันอย่างต่อเนื่อง และการแสดงออกถึงความรักที่ทะนุถนอม ซึ่งไม่ใช่จากสิ่งที่ยิ่งใหญ่เท่านั้น แต่เป็นสิ่งเล็กๆน้อยๆที่ทำให้แก่กัน ในแต่ละวันอีกด้วย ดังเช่นคู่ของคุณป่าน (ภรรยา) ที่สะท้อนจุดอ่อนดังกล่าวทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน โดยเธอเล่าว่า “เราทำกับเราเหมือนไม่ใช่ภรรยา เราทำกับเราเหมือนเราเป็นลูกน้องของเรา” “สิ่งที่เราต้องการคือความสุข เวลาที่เราทะเลาะกันมันทำให้เราเครียดหงุดหงิด แค่อายให้เข้าใจ เราแค่ต้องการความใส่ใจจากเขาบ้าง ในขั้นการพัฒนาความสัมพันธ์ โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นทางอารมณ์ ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้คู่สมรสรับฟังอารมณ์ที่สื่อสารและปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ไปพร้อมกับการรับฟังความรู้สึกอยู่ภายในที่ซ่อนเร้นอยู่ สิ่งที่ปรารถนาที่แท้จริงได้ การสื่อสารดังกล่าว การเปลี่ยนแปลงคือการที่อีกฝ่ายตั้งใจรับฟังและรับรู้ถึงความปรารถนาที่แท้จริง ในใจก็จะสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนรูปแบบวิธีการปฏิสัมพันธ์ที่ราบรื่นต่อกันขึ้น ดังที่คุณต่อ (สามี) ได้พยายามเปลี่ยนแปลงหลังจากที่เขาตั้งใจฟังในสิ่งที่ภรรยาพูด โดยเล่าว่า “เราทำความเข้าใจกัน ด้วยการเขียนข้อความใส่กระดาษและส่งให้กัน” นั้นแสดงถึงการใส่ใจระหว่างกันที่เกิดขึ้น ดังที่กอตแมน (Gottman, J. M.; & Krokoff, L. J.:1989) ได้ศึกษาและพบว่า การฟังอย่างตั้งใจ ซึ่งเป็นเทคนิคดั้งเดิมแบบมาตรฐาน ที่มีเป้าหมายในการรับฟังมุมมองของคู่สมรสด้วยความเห็นอกเห็นใจ และไม่ตัดสินเขาหรือเธอ ซึ่งวิธีนี้จะไม่ได้ผลในช่วงที่กำลังพูดกันว่าใส่กันและกัน ในการให้คำปรึกษาพัฒนาความสัมพันธ์ จะเปิดโอกาสให้คู่สมรสเล่าถึงสิ่งติดค้าง สัมพันธภาพที่ไม่ราบรื่น ตามไปงาน “Underground” เพื่อสำรวจวงจรปฏิกริยาเชิงลบระหว่างกัน เช่น “ความรู้สึกที่ไม่เคยเป็นที่ยอมรับ” หรือ “การแสดงอารมณ์อย่างไม่สอดคล้อง” สะท้อนถึงการไม่ยอมรับ ไม่เข้าใจ อย่างเช่นคู่ของคุณแจน (ภรรยา) และคุณป๋อง (สามี) ที่ต่างฝ่ายต่างเมินหน้าใส่กันและใช้อารมณ์ที่แข็งกระด้างในการติดต่อสื่อสาร จากที่สามีมีลักษณะบุคลิกเป็นคนโมโหร้าย วิธีการในการแก้ปัญหาของสามีต่อทัศนคติที่ไร้เหตุผลและการต่อต้านของภรรยา (ความเชื่อสามี) คือการกล่าวโทษ ตอบโต้รุนแรง เสียงดัง และปฏิกริยาที่ภรรยาตอบกลับเขาคือความแข็งกระด้างเช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่นเหตุการณ์ที่ คุณป๋อง (สามี) เล่าว่า ที่สนามซ้อมแบดมินตัน ภรรยามักชอบพูดว่า “อย่าทำอย่างนี้สิ อย่า...อย่า... อย่าสิ อย่า อย่า อย่า อย่า” แต่ไม่ให้คำแนะนำแก่เขาว่าต้องทำอะไรในเวลาที่เขาฝึกลูกในแบบที่ไม่ตรงใจ ภรรยา เขาเล่าต่อว่า เวลาที่บอกให้ถ่ายวิดีโอลูก จะได้ดูว่าลูกฝึกตีแบดผิดท่าตรงไหน ภรรยาก็พูดว่า

“อ้อไม่ถ่ายหรอก แต่จะถ่ายให้ดูตัวเอง เวลาที่ตัวเองมีอารมณ์มันเป็นอย่างไร” “การประชดประชันของเขามันกระตุ้นอารมณ์ของผม มันทำให้ผมโมโหเขาหนักขึ้น” อันที่จริงในเหตุการณ์นี้ คุณแจน (ภรรยา) เล่าว่า “เราตกลงกันว่าจะคอยเตือนกันเวลาที่เขากำลังโมโหใส่ลูก แต่เวลาที่สื่อสารไปกลับทำให้เขาโมโหยิ่งขึ้น เราเลยใช้วิธีนี้” คุณแจน (ภรรยา) เล่าว่า “เราอยากให้เขาควบคุมอารมณ์ ไม่เสียงดัง ไม่ตะคอก ไม่ทำร้าย” “แต่เพียงแค่เขามองหน้าเรา เขาก็กลัวเราแล้ว เรากลัว เราตกใจ” “เราไม่กล้าพูดกับเขาตรงๆ เราไม่รู้จะเตือนเขาอย่างไรก็เลยจะถ่ายให้เขารู้ตัวเอง” และในขณะเดียวกันระหว่างการให้คำปรึกษา สามียังพูดตอบโต้ต่อว่า “แทนที่เธอจะพูดให้ฉัน Solf ลง แต่ไม่ใช่...เธอยังพูดประชดฉัน แกร่งขึ้น แกร่งขึ้น ยิ่งทำให้เราโมโหมากขึ้น” มันควรจะทำอะไรก็ได้ให้ลูกตั้งใจ มันต้องคุยกัน ไม่ทะเลาะกัน แทนที่จะคุยกันดีๆ ยังมายืนตะโกนอยู่หน้าขอบเตียงอีก กริยาอย่างนั้น ยิ่งไม่ควรทำ ตะโกนทะเลาะกับผม” ภรรยาจึงได้ตอบกลับว่า “เราไม่อยากพูดใน แต่ปากมันนำทางให้เราต้องพูดออกไป คือให้เขาหยุด พูดเสียงดัง มันก็คือจะต้องเสียงดัง” “ที่ถ่ายก็เพื่อตั้งใจเก็บไว้ตอนเธอนิ่งๆ” “เจตนาให้เธอดู ว่าเธอเป็นยังไง ลูกเป็นยังไง แล้วตอนเธอโกรธ เสียงดังเป็นยังไง ลูกโกรธเป็นยังไง” เขาก็คิดแค่นั้น แต่พอเธอพูดมา ว่าให้ถ่ายวิดีโอ ก็เออ ก็ถ่ายให้เธอดูนั่นแหละ เวลาเธอโมโหเธอเป็นอย่างไร เธอเป็นอย่างนั้น” คุณป๋อง (สามี) “ผมรู้สึกที่เราไม่ได้อยู่ฝ่ายเดียวกัน ทั้งที่เราคุยกันแล้ว” (เสียงซิม) “ผมไม่แกล้งลูกหรอก” (หันไปบอกภรรยา) บรรยากาศระหว่างการให้คำปรึกษาคุณแจน (ภรรยา) และคุณป๋อง (สามี) เต็มเปี่ยมด้วยอารมณ์ความรู้สึกทางลบและความตึงเครียด แต่มันทำให้ทั้งคู่ได้กลับมาประมวลเรื่องราวทั้งหมดใหม่อีกครั้ง และมองเห็น Underground ที่หลบซ่อนอยู่ซึ่งในช่วงให้การให้คำปรึกษาหลังจากที่ทั้งคู่เล่า ได้ตอบ ปะทะอารมณ์ และระบายเรื่องราวต่างๆ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นเสมือนคนกลาง ทำให้ทั้งคู่มีโอกาสทบทวนเรื่องราวตนเอง มองเห็นสถานการณ์ร่วมกัน ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ทั้งคู่ได้วิเคราะห์เหตุการณ์ เพื่อสร้างความตระหนักถึงอารมณ์ที่แท้จริงของตนเอง และคู่สมรสในแบบที่ต่างออกไป ดังที่คุณป๋อง (สามี) พูดว่า “ผมคิดว่าความกลัวของเขา ทำให้เขาเป็นแบบนี้” นั่นเป็นสิ่งที่สะท้อนการมองเห็น “Underground” ของภรยามุมหนึ่งที่ต่างออกไปขึ้น ผู้วิจัยสนับสนุนให้คู่สมรสสำรวจความรู้สึกและความปรารถนาที่แท้จริงของตัวเอง ดังที่ คุณแจน (ภรรยา) ได้บอกความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองกับคู่สมรสว่า “จริงๆ แล้วเราเป็นห่วงเขา” (คุณแจนหันมองสามีและสามีหันมองเธอ) และได้รับอนุญาตให้สามารถพูดเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงนั้นให้อีกฝ่ายรู้ได้ ตามเทคนิคการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม (Two-chair enactment) โดยคุณแจน (ภรรยา) ได้มีโอกาสเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงกับสามีของเธอว่า “เราอยากให้อยู่ด้วยกันจนถึงวันที่ลูกถึงเป้าหมาย ที่เราพร้อมสู้กันมา” “เวลาที่เธอมีความทุกข์ ความเครียดเราก็มักจะไม่เคยยิ้มนะ” (ร้องไห้) เขาก็เครียด เขาก็ไม่รู้จะช่วยเหลืออะไรเธอ ถ้าเราช่วยได้เราก็คงทำเลย เราอยากมีครอบครัว เรายังยืนยันเหมือนเดิม ว่าเรายังอยู่ข้างเธอ” การเปิดเผยนี้ทำให้สามีเข้าใจและฟังเจตนาของภรยามากขึ้น และเริ่มกลับมามองตัวเอง คุณป๋อง (สามี) พูดว่า “ผมเลือกที่จะต้องปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อครอบครัวและลูก” เหล่านี้เป็นตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงถือเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์รูปแบบใหม่ของวงจรการปฏิสัมพันธ์ และการจัดระบบตัวเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของเดลกลีช และคณะ (Dalglish; al.et. 2014) ที่ใช้การให้คำปรึกษาคู่สมรสมุ่งเน้นทางอารมณ์ในการ

ให้คำปรึกษาคู่สมรส และพบว่ามีประสิทธิภาพดี ส่งเสริมความเข้าใจ การยอมรับ และมีการเปลี่ยนแปลงในด้านการควบคุมอารมณ์ในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ จอนสัน, แมดเดอซ์ และโบลิน (Maddeaux, & Blouin ; 1998) พบว่า การให้คำปรึกษาคู่สมรสมุ่งเน้นทางอารมณ์ คือการให้คำปรึกษาแบบระยะสั้นที่มีโครงสร้างในการซ่อมแซมปัญหาความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นเดียวการวิจัยของก๊อตแมน (Gottman ; 1994) ซึ่งได้ข้อค้นพบว่า ในการให้คำปรึกษาคู่สมรส ทำให้เกิดความเติบโตด้านความผูกพัน (Attachment) ระหว่างกันของคู่สมรส มีการสร้างคำและเกิดพลังงานระหว่างกันเกิดขึ้นในช่วงการให้คำปรึกษา ซึ่งถือเป็นการทำงานร่วมกัน และก่อสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ระหว่างการปฏิสัมพันธ์กันทางบวกอย่างเป็นธรรมชาติด้วยตัวของคู่สมรสเอง และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส พบว่าค่าเฉลี่ยระหว่างหลังการทดลอง และการติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 74.63 และ 78.13 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับ โคลแดร์, แมนเนียน, กอร์ดอน วอร์คเกอร์ (Clothier, Manion, Gordon-Walker, & Johnson, 2002) พบว่า การให้คำปรึกษาคู่สมรสมุ่งเน้นทางอารมณ์ สามารถแก้ปัญหาด้านความสัมพันธ์ถึง 70% และสามารถปรับปรุงได้ถึง 90% อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในการเปลี่ยนแปลงอย่างคงที่ ดังนั้นในการปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการขั้นนี้ ถือเป็นรากฐานจากการสังเคราะห์เชิงประสบการณ์ของคู่สมรส เป็นระบบมุมมองจุดสังเกตทางอารมณ์บนแบบแผนการปฏิสัมพันธ์ เกิดข้อค้นพบพลังแห่งอารมณ์ความผูกพันที่ยั่งยืนทั้งคู่ไว้ และถูกสนับสนุนให้นำมาใช้แสดงออก การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการขั้นนี้ทำให้อุปสมรสมองเห็นถึงความจำเป็นและความต้องการเปลี่ยนแปลงในการสื่อสารรูปแบบใหม่ในการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกขึ้น

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความคาดหวังในชีวิตสมรส จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความคาดหวังในชีวิตสมรส พบว่าค่าเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 44.88 และ 66.13 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05หลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ทั้งนี้เนื่องจากความคาดหวังดังกล่าวเป็นความรู้สึกสมหวังในชีวิตสมรสมากยิ่งขึ้น ส่วนหนึ่งเนื่องจากรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการในขั้นพัฒนาความคาดหวัง ทั้งนี้ความคาดหวังนั้นถือเป็นความปรารถนาในระดับลึก เป็นจุดกำเนิดความคาดหวังที่บุคคลมีต่อตัวเองและต่อผู้อื่น (อุมพร ตั้งคสมบัติ ; 2556) เช่น เมื่อบุคคลปรารถนาความรัก ก็แสดงออกเป็นความคาดหวังต่อพ่อแม่ว่า อยากให้พ่อแม่รัก หรือเป็นความคาดหวังจากคู่สมรสว่าอยากให้เขารัก ซื่อสัตย์และไม่นอกใจ เช่นเดียวกับคู่ของคุณนั้น (ภรรยา) และคุณทัศน์ (สามี) เนื่องจากคุณนั้น เคยแต่งงานมีลูกมาแล้ว 1 คน แล้วหย่าร้างกับสามีคนเก่าไป ตอนนี้อยู่กับคุณทัศน์ (สามี) คนปัจจุบันที่อายุน้อยกว่า 5 ปี เรียนจบนิติศาสตร์ ในขณะที่คุณนั้น (ภรรยา) ไม่ได้เรียนหนังสือต่อ คุณทัศน์(สามี) ทำธุรกิจร้านเหล้ามีหน้าที่หาเงินเลี้ยงจุนเจือครอบครัว คุณนั้น (ภรรยา) คาดหวังว่าสามีจะรักเธอคนเดียว ดังที่คุณนั้นเล่าว่า “เราอยากให้เขาพูดบอกรักเราคนเดียว” ดังนั้นเมื่อคุณนั้นรู้ว่าฝ่ายชายปรารถนาในตัวยิ่งอื่น มันทำให้เธอเกิดความรู้สึกเสียใจมาก เธอเล่าว่า “มันมีเหตุการณ์หนึ่งที่น้องเรามาแล้วเขามาขอนอนร่วมกัน

ทั้ง 3 คน แต่ที่นี้หลังจากนั้นมาเราก็กลายเป็นเรารวนไปหมดเลย แต่เขาพูดไม่หมด แต่หลังจากนั้นก็ไม่มีอะไร ในตอนนั้นก็เลยพูดกับไปว่าก็ได้ งั้นขึ้นไปเรียกมา เขาก็ทำท่าจะขึ้น แล้วเราถามจริงหรือ แล้วเขาก็ไม่ทำ เราร้องไห้หนักมาก เหมือนเราก็มองหน้าใครไม่ได้ ตั้งแต่นั้นมาเราก็กเสียใจ มันคงไม่เหมาะที่จะพูด แต่เราพยายามยอมรับมันให้ได้ ที่มันไม่ได้เกิดขึ้นอีก” เหตุการณ์ครั้งนี้เป็นอดีตที่ฝังใจ คุณนั้น (ภรรยา) ส่งผลกระทบต่อความไม่ไว้วางใจในตัวสามี ซึ่งความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงนั้นมันกระทบโลกภายในทุกส่วน ทำให้เกิดความปั่นป่วนในตัวตนและความสัมพันธ์ทั้งหมด แสดงออกทางพฤติกรรม เช่น ร้องไห้ เศร้าโศก เสียใจ เผด็จ ตามติดสามี สังเกต จับผิด เป็นต้น คุณทัศน (สามี) เล่าถึงคุณนั้นว่า “ก่อนจะมาเขาก็ยังร้องไห้ เขาเป็นคนคิดมาก sensitive คิดลบ เขามีปัญหาเหมือนกับว่าที่ผ่านมาทำไมไม่บอกเขาว่า ไม่มีความสุข มันแยขนาดนั้นเลยหรือ ผมก็บอกว่ามันไม่ใช่ เขาเป็นคนมองโลกในแง่ลบ เจออะไรก็คิดลบ ไม่คิดบวกเจออะไรก็คิดลบหมด ซึ่งต่างกับผม ปัญหาคือ เขาชี้แจง เราก็ไม่ได้ทำ แต่เขาคิดไปเองได้หมด ปะติดปะต่อเรื่องราวไปเองได้หมด ได้เป็นฉากๆ เวลาที่เขาจะหึง ถ้าเป็นเรื่องที่ผมเคยเจ้าชู้เมื่อก่อนนะ มีบ้างแต่ตอนนี้ผมเลิกหมดแล้ว เน้นแต่ลูกครอบครัวมากกว่า ไม่อยากมีภรรยา แต่เขายังจำอยู่” “ ยิ่งบุคคลมีความนับถือตัวเองต่ำเท่าไร ผลของความผิดหวังก็ยิ่งรุนแรงเท่านั้น (อุมาพร ดังคสมบัติ. 2556) สำหรับ คุณนั้น (ภรรยา) เธอบอกว่า “ที่ร้องไห้เพราะเรารู้สึกไม่ดีพอ คาดหวังจะพัฒนาตนเอง ที่จริงคือรักเขา” และรู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่าคุณทัศน (สามี) เธอเล่าว่า “ไม่รู้ทำไมรู้สึกด้อยกว่าเขา (ร้องไห้) เราอยากมีงานทำ ก็ตอนนี้เราก็กทำด้วยกัน มันไม่ใช่ของเรา (ร้องไห้) เราต้องเติมความรู้สึกให้ตัวเองก่อน และก็ด้อยเรื่องการศึกษาด้วย (ร้องไห้หนักมาก) ความรู้สึกว่าเขาอยากเลิก แต่ก็อยู่เพราะลูก เขาอยากเลิกแต่ทนอยู่เพื่อลูก เขาเคยขอเลิกแล้วเขาก็มาบอกว่าเขาคิดเหมือนเรา คืออยู่เพราะลูก” การจัดการความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงนั้นจำเป็นที่จะต้องแก้ไขมุมมองบางอย่าง โดยการพิจารณาแบบองค์รวมทั้งต่อตนเอง ต่อคนอื่น และต่อสิ่งต่างๆรอบตัว รูปแบบการให้คำปรึกษาในขั้นตอนนี้จะให้คู่สมรสสำรวจ โดยใช้ใบงาน “Marital Circle Survey” เพื่อให้คู่สมรสตระหนักในมุมมองแบบองค์รวม การให้ความสำคัญต่อความคาดหวังในชีวิตสมรสของทั้งสองฝ่าย โดยผู้วิจัยให้คู่สมรสวาดรูปวงกลมแสดงถึง ลำดับ และขนาดความสำคัญ ต่อ “ตนเอง” “คู่สมรส” “ลูก” ซึ่งคุณนั้น (ภรรยา) วาดรูปวงกลมให้ความสำคัญสามีในขนาดที่ใหญ่มากเท่ากับขนาดความสำคัญของลูก และวาดรูปของตนเองเท่าจุดเล็กๆ ในขณะที่สามีให้วาดรูปการให้ความสำคัญของภรรยา ตนเอง และลูกเท่าๆกัน พอคุณนั้น (ภรรยา) เห็นขนาดวงกลมที่ให้ความสำคัญเท่าๆกันของสามีก็รู้สึกยิ้มได้มีรอยยิ้มมากขึ้น คุณนั้น (ภรรยา) ถามสามีว่า “อันนี้ที่ให้เท่ากัน มันจริงใช่ไหม” ซึ่งคุณทัศน (สามี) ตอบว่า “จริง” ตอนนี้เธอรู้สึกดีใจมาก มีกำลังใจ เพราะที่ผ่านมาเธอรับรู้ เข้าใจมาเองโดยตลอดเวลา มีค่า มีความสำคัญน้อยสำหรับสามี การให้คำปรึกษาขั้นนี้ยังใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) ในการกระตุ้นการค้นหาคำตอบในรูปแบบที่แตกต่างออกไปในวันข้างหน้า โดยถามว่า “สมมุติว่าคืนนี้มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ขณะที่คุณทั้งสองหลับไป ปัญหาที่มีอยู่ไม่มีแล้วอีกต่อไปแล้ว เช้าวันรุ่งขึ้นคุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม” คุณนั้น (ภรรยา) บอกว่า “ฉันจะทำตัวเองให้มีความสุข อารมณ์ดี พอตัวเองมีความสุขก็จะได้ทำให้สามีและลูกด้วย เติบโตเต็มที่ลูก อยู่กับลูก ดูแลลูก เลิกงานก็จะโทรหาเขาด้วยความเป็นห่วง” ส่วนคุณ

ทัศน์ (สามี) บอกว่า “ผมเองก็จะอารมณ์ดี รักเขา ยิ่งถ้าผมเห็นเขาอารมณ์ดี ผมก็มีความสุข เพราะปกติเขาเป็นคนขี้ขยัน ตั้งใจ เขาดูแลผมและลูกอย่างดี” เมื่อคุณนั้น (ภรรยา) ได้ยินคุณทัศนพูดเช่นนี้สีหน้าที่เต็มไปด้วยรอยยิ้มปลื้มปิติยินดี นอกจากนี้คุณทัศน (สามี) ยังพูดอีกว่า “อยากบอกเธอว่า ให้อใจใจ “ผมไว้อใจได้นะ เค้าไว้อใจได้นะ” (ยิ้มกับภรรยา) ตลอดกระบวนการให้คำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ในมุมมองของภรรยาเธอเริ่มเกิดมุมมองใหม่เข้าใจสามีมากขึ้นและให้โอกาสในการกลับมาลองไว้อใจสามีอีกครั้ง ในกรณีนี้ความคาดหวังของคุณนั้น (ภรรยา) ไม่ได้ลดน้อยลงแต่คุณนั้น (ภรรยา) กลับมองมุมใหม่ สร้างความคาดหวังใหม่ตามความจริงในจากสถานการณ์ปัจจุบัน โดยการเปิดใจรับฟัง ตระหนักถึงความปรารถนาตนเอง (Yearning) ซึ่งถือเป็นการจัดการกับความคาดหวังที่ดีที่สุด ก็คือทำความปรารถนาให้บรรลุผลด้วยตัวของเราเอง หากอดีตไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขได้ วิธีที่ดีที่สุดคือการทำตามปรารถนาที่เป็นจริงที่เป็นไปได้ (อุมาพร ดังคสมบัติ. 2556) เมื่อเธอรับรู้ว่ามีสิ่งที่ยังคงให้ความสำคัญกับเธออยู่ทำให้เธอรู้สึกว่าคุณยังมีหวังที่จะปรับปรุงตัวเอง เป็นภรรยาและแม่ที่ดีเพื่อสามีกับลูกใหม่อีกครั้ง นอกจากนี้การให้คำปรึกษาในขั้นนี้ยังสนับสนุนให้คู่สมรสร่วมกันวิเคราะห์ว่าจะทำให้ความคาดหวังเป็นจริงได้อย่างไร การเปลี่ยนมุมมองใหม่ สร้างความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นใหม่ เปลี่ยนกลยุทธ์ใหม่ให้มีประสิทธิภาพกว่าเดิม และพยายามใหม่อีกครั้ง เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ออสแคมป์ (Oskamp. 1984) พบว่าความสุขในชีวิตสมรส คือ สภาพการณ์ที่ผลปรากฏจริงได้เป็นไปตามที่บุคคลได้คาดหวังไว้ เป็นระดับของความสำเร็จที่เป็นไปตามความต้องการ และเป็นไปตามการตอบสนองคุณค่าของบุคคล และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความคาดหวังในชีวิตสมรส พบว่าค่าเฉลี่ยระหว่างหลังการทดลองและการติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 66.13 และ 68.25 ตามลำดับ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ สตีวาร์ท เจ วาด (Wade. 2011) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ สำหรับคู่สมรสหลายปีมาแล้วที่พบว่าการใช้แนวคิดทฤษฎีนี้ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสที่เจ็บปวด และช่วยในการเพิ่มความพึงพอใจในด้านความคาดหวังทั้งในระยะหลังการทดลองและการติดตามผล ซึ่งการให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้ ช่วยในการปรับเปลี่ยนกลไกภายในของคู่สมรสในช่วงเวลาอันสั้น ให้ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลง รวมถึงการปรับทัศนคติการให้ความสำคัญต่อชีวิตสมรสแบบองค์รวม คู่สมรสจะได้รับการบ้านในครั้งนี้ในการสำรวจการเปลี่ยนแปลงด้านความสัมพันธ์และความสุขในชีวิตคู่ เพื่อนำมาใช้ในการติดตามระดับการเปลี่ยนแปลงให้ยังดำรงอยู่ต่อเนื่องในครั้งถัดไป

4. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสุขในชีวิตสมรส จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล
พบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสุขในชีวิตสมรส พบว่าค่าเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 27.13 และ 53.00 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากที่ได้ร่วมพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ ทั้งนี้เนื่องจากการพัฒนาความสุขถือเป็นขั้นที่คู่สมรสผ่านกระบวนการพัฒนาทางอารมณ์ ความคิด มุมมอง และมีประสบการณ์การปฏิสัมพันธ์เชิงบวกมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งที่ผ่านมาคู่

สมรสมักจะจดจำเหตุการณ์สำคัญๆในอดีตของตนเองไว้สร้างกลไกในปฏิสัมพันธ์ ตอบสนองกับคู่สมรสตนเองมาโดยตลอด ประสบการณ์ความทรงจำที่เปลี่ยนไปในเชิงบวก จะส่งผลต่อความทรงจำใหม่ เก็บเป็นข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับชีวิตสมรสไว้ (Gottman, J. M.; & Krokoff, L. J. ;1989)

การพัฒนา 2 ขั้นตอนสุดท้าย ในการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส คู่สมรสมีโอกาสได้วาด “แผนผังความสุขในชีวิตสมรส” ซึ่งเป็นการสร้างแบบแผนผังครอบครัวใหม่ (Layout Family Mapping) ที่จะทำให้คู่สมรสสามารถเจาะลึกเข้าไปในพฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด บุคลิกลักษณะ สัมพันธภาพ ความคาดหวังต่างๆ ได้โดยง่ายและเป็นรูปธรรมมากขึ้น แนวทางนี้จะสนับสนุนให้คู่สมรสสร้างวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนและอนาคตที่ต้องการ และใช้เทคนิคคำถามการตั้งเป้าหมาย (Goal-setting questions Goal) เพื่อสนับสนุนให้เกิดความชัดเจนสำหรับการเปลี่ยนแปลงตลอดระยะเวลาการรับคำปรึกษาและเมื่อสิ้นสุดแล้วขึ้น และในครั้งสุดท้าย ซึ่งเป็นขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Final Stage) จะเปิดโอกาสให้คู่สมรสมีประสบการณ์เชิงบวกร่วมกัน ส่งเสริมให้คู่สมรสเกิดความมั่นใจ ร่วมแรงร่วมใจกำหนดแผนปฏิบัติเป็นรูปธรรมโดยเป้าหมาย สรุปรวบรวมการเปลี่ยนแปลงที่ได้นำมาพัฒนากรอบความคิดที่จะส่งเสริมให้มีความสุขในชีวิตสมรสดำรงอยู่ต่อเนื่องได้อย่างไร คู่สมรสจะได้ทำกิจกรรมการสร้างความสุขร่วมกัน ตามใบงาน “บ้านแห่งความสุขของเรา” และ แผ่นการ์ด “ขอบคุณที่มีกัน” ซึ่งส่งผลให้คู่สมรสเกิดความรู้สึกมีชีวิตชีวา ตลอดจนการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส คู่สมรสมีการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก ดังต่อไปนี้

คู่ที่ 1 คุณต่อ (สามี) คุณต่าย (ภรรยา) ที่สามีมีท่าทีการสื่อสารแบบเจ้ากี้เจ้าการ อยากให้ภรรยาเข้าใจตนเอง และภรรยาคุณป่าน ที่มีท่าทีการสื่อสารแบบเฉยใจ และแบบยอม รู้สึกหมกหมุ่น คิดมากเรื่องสามีเข้มงวด จู้จี้ จริงจังกับเธอ และทำให้รู้สึกคุณค่าในตนเองลดลง เมื่อเข้าร่วมการพัฒนาความสุข ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการแล้ว คู่คุณต่อมีความสุขมากขึ้นเมื่อเห็นอีกฝ่ายมีความสุข โดยสังเกตได้จากสีหน้า รอยยิ้ม แววตา และความมีชีวิตชีวาของคู่สมรส โดยคุณต่อ (สามี) บอกหลังร่วมการให้คำปรึกษาว่า “วันนี้ผมได้เห็นรอยยิ้ม และแววตาของเขา ทำให้ผมเห็นความรู้สึกข้างในของเขา วันนี้ผมรู้สึกมีความสุขมาก” และยังกล้าสื่อสารโดยการบอกรักต่อภรรยาอย่างตรงไปมามากขึ้น ดังเช่น คุณต่อ (สามี) บอกกับภรรยาว่า “ฉันรักเธอ เธอมั่นใจในตัวฉัน ที่ผ่านมามีฉันทำเพื่อเธอ และครอบครัว” เช่นเดียวกับที่คุณป่าน ก็กล้าสื่อสารเชิงบวกกับสามีมากขึ้นเช่นกัน คุณป่าน (ภรรยา) “วันนี้รู้สึกขอบคุณที่เข้าใจ” “ก็อยากบอกว่าเรารับรู้ว่าเขาว่า..ความรู้สึกถึงความปรารถนาดีของเขาไม่ได้ผ่านไปทีลุ่อย่างเดียวแต่มันผ่านมาถึงเราด้วย และสิ่งที่เปลี่ยนไปสำหรับคุณป่าน ที่เวลาทะเลาะกันกับสามีมักจะหนีไปห้องนรภัย (แยกห้องนอน) ตอนนี้เธอเล่าให้ฟังด้วยรอยยิ้มว่า “หลังจากที่มาคุยที่นี่ (ห้องปรึกษา) เมื่อคืนนี้เราก็นั่งคิดว่าทำไมเราไม่คิดถึงห้องนั้นอีกล่ะ คืออันนี้คือห้องนอนของเรา คิดเองเลยนะ สำราจตัวเอง ว่าทำไมฉันหายใจแบบโล่ง เรามานั่งคิดว่านอนดีแล้ว แฮ่! เมื่อก่อนมีอะไรนิดหน่อยก็ห้องโน้นดีกว่า แต่ตอนนี้เริ่มคิดว่านี่ห้องนอนของเรา ทำไมเราลืมห้องโน้นเลยอะ เหมือนเราตกใจเลย ว่าเราลืมนึก อาจเพราะว่าเรามีความสุขแล้ว มันเลยสดชื่นมากขึ้น มันสบายใจขึ้นที่จะอยู่กับเขา” รวมถึงภาวะอาการ

ทางกายต่าง ๆ เริ่มหายไปเมื่อชีวิตเริ่มมีความสุขขึ้น เธอเล่าต่อว่า คุณป่าน (ภรรยา) “ตอนนี้ก็รู้สึก ผ่อนคลาย ทุกครั้งจะวน มวนท้อง มันจุก มันจะออกก็ไม่ออก มันวน ตอนนี้นั้นแฮ้ย ... ผ่อนคลาย”

คู่ที่ 2 คุณป๋อง (สามี) คุณแจน (ภรรยา) ที่คุณป๋อง (สามี) มีท่าทีการสื่อสารแบบเจ้ากี้เจ้าการ มีความเครียดเรื่องครอบครัวเรื้อรังกระทั่งต้องกินยาคลายเครียด และคุณแจน (ภรรยา) ที่มีท่าทีการสื่อสารแบบยอม และแบบเจ้าเหตุผล รู้สึกซึมเศร้า ก้าวร้าว เคยคิดอยากหย่าร้าง เมื่อเข้าร่วมในรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการแล้ว คู่สมรสมีการทำความเข้าใจกันระหว่างสามีภรรยา ในการร่วมมือกันลดปัญหาความขัดแย้งและการโต้เถียง ที่อาจส่งผลกระทบต่อครอบครัว และลูก คู่สมรสมีการเรียนรู้ที่จะกล้าสื่อสารจากความปรารถนาภายในใจมากขึ้น ทำให้อีกฝ่ายรับทราบเจตนาที่แท้จริงของกันและกันมากขึ้น มีท่าทีสงบลง มีการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกมากขึ้น ดังที่คุณป๋อง (สามี) เล่าว่า “วันนี้เข้าใจแจนมากขึ้น ว่าเขาเองก็กลัวผม ยิ่งทำให้เขาทำอะไรไม่ถูก ผมเองก็ต้องหาวิธีติดกับเขาเรื่องนี้ ก็อยากให้แจนมีสติ และเชื่อว่ารักลูก ห่วงดีกับลูก และอยากให้แจนร่วมมือกัน บอกผมตรง ๆ ทั้งนี้คู่สมรสยังกล้าบอกความรู้สึกอย่างสอดคล้องระหว่างกันมากขึ้น ดังที่คุณแจน (ภรรยา) บอกกับสามีว่า “อยากจะบอกว่าวันนี้ยังเหมือนเดิม ยังรักเหมือนเดิม ยังอยากอยู่ข้าง ๆ เหมือนเดิม” (ร้องไห้) คุณป๋อง (สามี) บอกกับภรรยาของเขาว่า “ฉันก็ยังรักเธอ เธอมั่นใจในตัวฉัน ที่ผ่านมามีฉันทำเพื่อเธอ แต่เธอไม่ตอบสนองฉันเลย ตอบสนองฉันน้อย ฉันพยายามทำเพื่อเธอ และอยากให้เธอสนับสนุนช่วยฉันด้วย” (สีหน้ามีรอยยิ้มกว่าเคย) คุณแจน (ภรรยา) ยังกล่าวต่ออีกว่า “ต่อไปฉันจะบอกให้เธอรู้ มองเห็นในสิ่งที่ทำ ของคุณที่ทำเพื่อเรา จริง ๆ ฉันอยากกอดเธอมาก (เข้าไปโอบกอดเต็ม ๆ ยิ้ม น้ำตาไหล)” ในการรับคำปรึกษาใน 2 ครั้งสุดท้ายนี้ ลูกสาวขอตามพ่อแม่มาพบนักให้คำปรึกษาด้วย และบอกกับผู้วิจัยว่า “พ่อแม่ไม่ทะเลาะกันแล้ว พ่อใจดีขึ้น และรู้สึกว่าครอบครัวมีความสุขมาก”

คู่ที่ 3 คุณทัศน์ (สามี) คุณนันทน์ (ภรรยา) สามีมีท่าทีการสื่อสารแบบเจ้าเหตุผล ต้องการมาปรึกษาเรื่องลูกติดกัญชา และการทะเลาะเบาะแว้งในบ้าน ซึ่งภรรยาที่มีท่าทีการสื่อสารแบบยอม และแบบเจ้ากี้เจ้าการ มีปัญหาเรื่องน้อยใจสามี ไม่ไว้วางใจ กลัวการถูกนอกใจ เมื่อเข้าร่วมการพัฒนาความสุข ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการแล้ว คู่สมรสมีประสบการณ์ร่วมกันในการสร้างสัมพันธ์ภาพใหม่ มีโอกาสบอกความรู้สึกของกันและกัน ถึงความผูกพันที่ยังเหนียวแน่นพวกเขาไว้ ประสบการณ์ดังกล่าวเต็มเปี่ยมด้วยความสุขและความทรงจำดี ๆ ต่อกัน ดังที่คุณทัศน์ (สามี) บอกกับภรรยาว่า “อยากจะบอกว่า ใจไวใจนะ” “ผมไวใจได้นะ” “เค้าไวใจได้นะ” (ยิ้มกับภรรยา) และ คุณนันทน์ (ภรรยา) ก็บอกกลับสามีว่า “เราก็ไม่ได้เปลี่ยนเลยนะ รักเหมือนเดิม เราอยากให้เธอแสดงความรักกับเรา” จากนั้น คุณทัศน์ (สามี) ก็เข้ามากอดภรรยา ยิ้ม สบตา ภรรยา “ไวใจเขาซะ” (กอดซักพัก) ซึ่งเป็นความทรงจำใหม่ร่วมกัน ทั้งนี้คู่สมรสยังเกิดการเปลี่ยนแปลงในการดูแลตนเองใหม่โดยให้มาดูแลเอาใจใส่สามีและลูกมากยิ่งขึ้น

คู่ที่ 4 คุณคิส (สามี) คุณฟ้า (ภรรยา) สามีมีท่าทีการสื่อสารแบบยอม และแบบเจ้าเหตุผล ต้องการร่วมพัฒนาความสุข ในรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพให้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากไม่เข้าใจภรรยา ซึ่งภรรยา มีท่าทีการสื่อสารแบบยอม และแบบเจ้าเหตุผล มี

ปัญหาเรื่องน้อยใจสามี ไม่เข้าใจ อึดอัดและทุกข์ใจ เมื่อเข้าร่วมในรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการแล้ว คู่สมรสเกิดการเรียนรู้การสื่อสารและปฏิสัมพันธ์กันในรูปแบบเชิงบวก มีเหตุผลและบอกความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองให้อีกฝ่ายรับรู้ ดังที่ คุณคิส (สามี) บอกภรรยาว่า“อยากบอกว่ามีอะไรให้บอก ต้องการให้อะไร อยากให้บอก จะได้สื่อสารให้ตรงกันว่าความต้องการคืออะไร แต่อยากให้เข้าใจว่าพี่ก็รักลูก” วันก่อนพี่ก็ใจสลายเหมือนกันที่อุ้มลูกไปชนประตู รู้สึกเสียใจมาก ถ้าเจ็บแทนได้ก็จะเจ็บแทนแล้ว” ทำให้รับรู้ได้ว่าสามีรักลูกมากขนาดไหน เพราะที่ผ่านมาคู่สมรสไม่ได้สื่อสารกันจึงทำให้ภรรยาเข้าใจว่าสามีไม่ค่อยรักลูก นอกจากนี้คู่สมรสยังเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจและขอโทษเมื่อเปิดใจ รับฟัง และเมื่อรู้ว่าตนเข้าใจผิดก็กล้ากล่าวขอโทษคู่สมรสซึ่งส่งผลให้ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสดีขึ้น ดังที่ คุณฟ้า (ภรรยา) เล่าว่า“ณ ตอนนั้นก็เข้าใจหมดแล้ว ถึงตอนนี้ไม่ได้โกรธอะไรเขาแล้ว” และหันไปบอกสามีของเธอว่า “ก็อยากจะขอโทษที่เข้าใจผิดไป พี่ก็คงไม่ตั้งใจให้มันเป็นแบบนี้” รวมถึงการเรียนรู้การให้อภัยซึ่งกันและกัน ซึ่งการให้อภัยก่อให้เกิดสายใยแห่งความผูกพันที่เหนียวแน่นมากขึ้นและอยากทำสิ่งดีให้กันมากขึ้น ดังที่ คุณคิส (สามี) กล่าวบอกภรรยาว่า “พี่ไม่เคยโกรธฟ้าหรอก ไม่ว่าฟ้าจะว่าพี่ว่าอะไร พี่ก็ไม่เคยโกรธ ก็ยอมรับว่าผิด ก็เข้าใจฟ้า” แล้วพี่จะระวังเรื่องลูกให้มากขึ้น พี่ก็ใจจะสลายถ้าเกิดอะไรขึ้นกับลูก เช่นกันที่ คุณฟ้า (ภรรยา) ก็เข้าใจสามีมากขึ้น เธอบอกกับสามีของเธอว่า “ฟ้าเองก็จะพยายามเข้าใจ ทั้งเรื่องแม่ และลูก เราก็จะดูแลร่วมกันไปไม่ให้เกิดปัญหา พี่เขาให้ความสำคัญแม่ ฟ้าก็จะให้ความสำคัญกับแม่ด้วย” ทั้งคู่พร้อมจะเปลี่ยนแปลง การบอกความรู้สึกที่แท้จริงช่วยให้ชีวิตสมรสดีขึ้น มีความสุขยิ่งขึ้น ดังที่คุณฟ้า (ภรรยา) บอกกับสามีของเธอว่า “ถัดจากนี้จะทำให้ดีที่สุด ทั้งเรื่องแม่ และเรื่องอะไรก็แล้วแต่ไม่ให้มีปัญหากัน และจะทำฐานะลูกสะใภ้ที่ดีของแม่ ฟ้าก็จะตั้งใจเพื่อพี่” เช่นเดียวกับที่ คุณคิส (สามี) บอกกับภรรยาว่า “พี่เองก็จะ Soft ลง และจะฟังฟ้ามากขึ้น และอยากให้ตัดสินใจร่วมกันกับพี่ และพี่จะฟังฟ้า แล้วเราจะพูดด้วยเหตุผลว่าเหตุผลอะไร สำคัญกว่ากัน ซึ่งพี่ยอมรับด้วยเหตุผล ถ้าสิ่งไหนพี่ก็ผิด พี่ก็พร้อมจะขอโทษ พี่ก็ไม่ต้องการเป็นใหญ่ในบ้าน พี่เองก็ไม่ค่อยห่วงตัวเองเท่าไร แต่พี่ห่วงแค่ 3 สิ่ง ฟ้า ลูก และแม่เท่านั้น (น้ำตาไหล ที่เต็มเปี่ยมด้วยรอยยิ้ม)

กระบวนการให้คำปรึกษาแต่ละขั้นใช้วิธีการสร้าง Model of Change อย่างเป็นขั้นเป็นตอนในกระบวนการให้คำปรึกษาซึ่งเปรียบเสมือนการก่ออิฐเพื่อสร้างบ้าน อิฐก้อนแรกก็เป็นพื้นฐานสำหรับการวางอิฐก้อนที่สอง และต่อไปเรื่อยๆ จนในที่สุดบ้าน (Task หรือ ภารกิจ) ก็สำเร็จเป็นรูปร่าง (อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2556: 89) โดยกระบวนการให้คำปรึกษาทั้งหมด ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสนั้น สามารถสรุปการเปลี่ยนแปลงตามผลการวิจัย ออกเป็น 5 ขั้นดังนี้ 1) ขั้นประเมิน “โมเดลวงจรบ้านปฏิสัมพันธ์” เป็นการประเมินแบบองค์รวมทั้งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส อารมณ์ปฐมภูมิ อารมณ์ทุติยภูมิ และวงจรปฏิสัมพันธ์ ที่ส่งผลให้ลักษณะบุคคลมีความแตกต่างกัน และมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ 2) เกิดการตระหนักรู้ถึงกลไกที่ผิดปกติ ว่ากลไกภายในตนเองเป็นอย่างไร มีอะไรมากระทบ และก่อให้เกิดผลลัพธ์อย่างไร เกิดเป็นอารมณ์ที่คุ้นเคยและเกิดขึ้นซ้ำๆ หรือไม่อย่างไร ซึ่งส่วนใหญ่อารมณ์ที่ได้รับผลกระทบดังกล่าวจะยังไม่ได้รับการเปลี่ยนแปลง เช่นความรู้สึก

เหงา ไร้คุณค่า เป็นต้น ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงในการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ส่วนอารมณ์ที่มีการปรับตัวในระดับปฐมภูมินี้ จำเป็นต้องได้รับการประเมิน การปรับตัวเอง และต้องมีศักยภาพในการปรับปรุงการกระทำต่างๆ และอารมณ์ในระดับทุติยภูมิจำเป็นต้องมีการลดลงผ่านกระบวนการให้เผชิญสิ่งเหล่านี้ซ้ำ 3) ขั้นเกิดความเข้าใจ เมื่อตระหนักรู้แล้วจะต้องมีความเข้าใจด้านต่างๆ ดังนี้ 3.1) เข้าใจกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในตน 3.2) เข้าใจถึงอิทธิพลของสิ่งต่างๆ ที่มีต่อตนเองตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะอิทธิพลต่อความสัมพันธ์พื้นฐานระหว่างคู่สมรส 3.3) เข้าใจว่าเพราะอะไรตนถึงมีท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสแบบนี้ ซึ่งใช้เป็นกลไกการอยู่รอดหรือวิธีแก้ปัญหาแบบไม่สอดคล้อง 3.4) เข้าใจว่ากลไกภายในส่งผลการสร้างความสัมพันธ์อย่างไร 3.5) เข้าใจว่าอดีตกับปัจจุบันเชื่อมโยงกันอย่างไร 3.6) เข้าใจว่าตนเองยึดถือ ให้ความสำคัญ คาดหวังสิ่งใดอยู่ 3.7) เข้าใจว่าเพราะอะไรตนจึงปิดซ่อนบางสิ่งไว้ 3.8) เข้าใจโลกภายในและกระบวนการภายในของผู้อื่น ด้วย การให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ จะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยตระหนักว่าความเข้าใจเดิมนั้นมีอคติหรือไม่ได้ตั้งอยู่บนพื้นฐานความจริงอย่างไร ด้วยความเข้าใจใหม่ มองโมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์ เพื่อการเรียนรู้การปฏิสัมพันธ์แบบใหม่ในการพุงความสัมพันธ์ภายในบ้านไว้ให้อยู่รอด มองโลกรอบตัวในทิศทางใหม่ มีการรับรู้ใหม่ที่ที่เคยคิด รู้สึก หรือคาดหวังนั้นไม่เหมาะสมอย่างไร ควรจะเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก หรือความคาดหวังนั้นหรือไม่อย่างไร 4) การตัดสินใจเลือกอย่างถูกต้อง การตัดสินใจเลือกที่สำคัญมากที่ต้องเกิดขึ้นในช่วงให้การให้คำปรึกษา คือ การตัดสินใจเลือกที่จะเปลี่ยนแปลง คู่สมรสจะต้องตระหนักอย่างแท้จริงว่า สิ่งที่ตนเป็นอยู่นั้นไม่ได้ทำให้ชีวิตสมรสดีขึ้น หากอยากมีชีวิตที่ดี สามเณร-ภรรยา ต้องเลือกที่จะเปลี่ยนแปลง มิใช่คงอยู่แบบเดิม 5) การทำการเปลี่ยนแปลงโมเดลวงจรบ้านปฏิสัมพันธ์อย่างจริงจัง เช่นการยอมรับ การเข้าใจ การสอดคล้อง การจัดการกับความรู้สึก การปรับเปลี่ยนมุมมอง การจัดการกับความคาดหวัง การเปลี่ยนแปลงตัวตนให้มั่นคงขึ้น การเยียวยาความสัมพันธ์ในชีวิตคู่ สอดคล้องกับ อูมาพร ตรังคสมบัติ (2556) ที่ศึกษากระบวนการเปลี่ยนแปลงกระบวนการให้คำปรึกษาแต่ละขั้น โดยการดูซ้ำๆ เพื่อค้นหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นภายในแต่ละขั้นตอน โดยการวิเคราะห์การทำงานที่มุ่งไปสู่เป้าหมายนั้นมีขั้นตอนต่างๆ ที่ต้องทำให้สำเร็จ เนื่องจากคนเป็นมนุษย์เหมือนกัน แม้จะมีความพิเศษบางอย่างมีความแตกต่างกันในบางเรื่อง แต่ Basic human process หรือกระบวนการพื้นฐานแห่งความเป็นมนุษย์นั้น สามารถสรุปได้ตามสมควร

ในช่วงสิ้นสุดรูปแบบการให้คำปรึกษา พบว่า ความสุขในชีวิตสมรส ส่งผลบรรยากาศภายในห้องให้คำปรึกษาเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งความรู้สึกรัก อ่อน ชาบซึ่งใจ เข้าใจ ยอมรับ ให้อภัย ขอโทษ รอยยิ้ม การกอดสัมผัส การแสดงความห่วงใยกันและอื่นๆ สอดคล้องกับ ก๊อตแมน (Gottman, J. M.; & Krokoff, L. J. ;1989) ที่ศึกษาพบว่า เป้าหมายสำคัญของการสร้างความสุขชีวิตสมรส คือ การสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนให้แต่ละคนพูดคุยอย่างซื่อสัตย์กับความเชื่อของตนเอง ยังสื่อสารอย่างบริสุทธิ์ใจ เชิงบวก และมีความเคารพกันมากเท่าไร ก็จะมีผลผสมผสานสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตสมรสมากขึ้นเท่านั้น เมื่อมีความหมายร่วมกันแล้ว ความขัดแย้งก็จะรุนแรงน้อยลง และปัญหาที่ไม่มีวันจบก็ไม่น่าจะแก้ไขไม่ได้ ยิ่งคู่สมรสร่วมมือกันในการกำหนดเป้าหมายให้

ชีวิตคู่มีความสุข มีชีวิตชีวา มากเท่าไร ความสัมพันธ์ของบุคคลก็จะยิ่งลึกซึ้ง สมบูรณ์ และคุ้มค่ามากขึ้นเท่านั้น สอดคล้องกับ ฟินเคิล และคนอื่นๆ (Finkel; et. al. 2013) ที่ได้ศึกษาพบว่า การสมรสนั้นมีหากเปลี่ยนแปลงเป้าหมายใหม่จากอดีตที่ผ่านมา จะช่วยให้รู้สึกดีในชีวิตรสมรสเพิ่มขึ้นและพัฒนาไปสู่การมีเวลา การแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน การเข้าใจกันลึกซึ้ง รวมไปถึงความคาดหวังต่างๆในชีวิตรสมรส ซึ่งเป็นความเคลื่อนไหวพื้นฐานของมนุษย์ในความเพียรพยายามในการที่จะเจริญเติบโต สอดคล้องกับ อูมาพร ตรังคสมบัติ (2556) ที่ศึกษาพบว่า การพัฒนาความสุขในชีวิตรสมรสและความสัมพันธ์ ต้องตระหนักถึงการปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ที่เหมาะสมขึ้น ซึ่งเป็นเพียงการมีแผนที่ยุคใหม่ทันสมัยและดีกว่าฉบับเก่า การที่เรามีแผนที่เก่าล้าสมัยแล้วมานำทางเราในปัจจุบัน การตระหนักถึงสิ่งนี้ และการทบทวนแผนที่แห่งชีวิตใหม่นั้น เป็นการทำให้ชีวิตแผ่ไพศาลขึ้น เติบโต และพร้อมที่จะก้าวเดินสู่ดินแดนใหม่ที่ท้าทาย และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสุขในชีวิตรสมรส พบว่าค่าเฉลี่ยระหว่างหลังการทดลอง และการติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 53.00 และ 54.48 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับก๊อตแมน (Gottman, J. M.; & Krokoff, L. J. ;1989) ที่ได้ศึกษาพบว่า การสร้างความสุขในชีวิตรสมรส ด้วยการวางแผนฝังความรัก หรือแผนผังครอบครัวขึ้นใหม่ จะช่วยให้คู่สมรสรู้จักตนเองและคู่ครองได้อย่างแท้จริงมากขึ้น และหากรู้จักกันจริงๆนั้นจริงๆ ก็จะส่งผลให้เกิดความรัก การยอมรับ ความเข้าใจอย่างแท้จริงขึ้นและส่งผลต่อความสุขในชีวิตรสมรสในระยะยาว

กล่าวโดยสรุปคือรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตรสมรส สามารถนำมาใช้ได้จริง และสามารถพัฒนาความสุขในชีวิตรสมรสได้จริง

จากผลการวิจัยครั้งนี้สามารถตอบวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัยในแต่ละข้อที่ได้อภิปรายไปแล้วข้างต้น สำหรับในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตรสมรส แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ การวิจัยระยะที่ 1 ศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตรสมรส โดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณ การวิจัยระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ โดยการบูรณาการเชิงจิตวิทยาแบบผสมผสาน และการวิจัยระยะที่ 3 การศึกษาผลการวิจัยเชิงทดลอง โดยการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) เชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพแบบพร้อมกัน (Convergent Parallel Design) เพื่อสนับสนุนผลการวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นโดยเริ่มต้นจากการศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตรสมรส จากนั้นจึงนำผลที่ได้จากการศึกษามาเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตรสมรส และสุดท้ายผู้วิจัยดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตรสมรสด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณร่วมกับวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนั้นการดำเนินการวิจัยด้วยรูปแบบดังกล่าวจะช่วยให้เกิดความเข้าใจถึงแนวทางการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการในการพัฒนาความสุขในชีวิตรสมรสได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งงานวิจัยนี้สามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ 5 ประเด็นหลักดังนี้

ประการที่ 1 “โมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตรสมรส” ซึ่งประกอบไปด้วยปัจจัยด้านท่าที การสื่อสารในชีวิตรสมรส ด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตรสมรส และด้านความคาดหวังในชีวิตร

สมรส นั้นมีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งสามารถนำมาอธิบายได้ร้อยละ 50 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าปัจจัยเชิงสาเหตุทั้ง 3 ปัจจัย เป็นสาเหตุสำคัญของความสุขในชีวิตสมรส โดยแต่ละปัจจัยมีตัวบ่งชี้คุณลักษณะของแต่ละปัจจัยอย่างชัดเจน สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสได้ทั้งในรูปแบบการวัดประเมิน เพื่อนำมาประกอบการให้คำปรึกษาเบื้องต้น และในรูปแบบของการให้คำปรึกษาคู่สมรส โดยเน้นที่การพัฒนาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคู่สมรสตามแบบวัด ซึ่งจะช่วยให้เห็นภาพรวมของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขระหว่างคู่ สามารถนำมาสู่การวางแผนการให้คำปรึกษาได้อย่างเฉพาะเจาะจงยิ่งขึ้น

ประการที่ 2 “โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์” (Interaction Home Model; IHM) เป็นผลจากการศึกษาและพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งเป็นตัวแปรด้านจิตลักษณะภายในบุคคล ที่สะท้อนแง่มุมต่างๆภายในจิตใจ ถูกพัฒนาในรูปแบบโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส เพื่อให้เข้าใจถึงปัจจัยต่างๆของโลกภายในจิตใจของคู่สมรส และการปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำโมเดลเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรส มาพัฒนาออกแบบเป็นรูปแบบ “โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์” เพื่อให้สามารถเข้าใจวงจรของการปฏิสัมพันธ์แบบองค์รวมของคู่สมรส ซึ่งเป็นกลไกภายในจิตใจ ที่ประกอบด้วยความคาดหวัง ความสัมพันธ์ และท่าทีการสื่อสารส่งผลผ่านไปสู่ปฏิริยาทางอารมณ์ และพฤติกรรมการตอบสนองต่อกันในรูปแบบวงจรปฏิสัมพันธ์ที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส สามารถนำมาประยุกต์ใช้วิเคราะห์ประเมินสาเหตุปัญหาชีวิตสมรสที่ไม่มีความสุข เพื่อทำความเข้าใจ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงกลไกภายในจิตใจและวงจรปฏิสัมพันธ์ของคู่สมรสให้สมดุลขึ้น

ประการที่ 3 “รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ” ถือเป็นเครื่องมือสำหรับนักให้คำปรึกษาคู่สมรสในการช่วยเหลือคู่สมรส ในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจกลไกภายในจิตใจทั้งของตนเองและของคู่สมรส สามารถประเมินจุดบกพร่องของท่าทีการสื่อสารไม่สอดคล้อง การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตคู่ และความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ให้คู่สมรสเข้าใจจุดแข็งจุดอ่อนของกันและกันเพื่อการปรับปรุง พัฒนาเปลี่ยนแปลงให้ชีวิตสมรสมีความสุขยิ่งขึ้น

ประการที่ 4 “ปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงและข้อค้นพบเมื่อเข้าร่วมการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ” ในการวิจัยนี้ พบว่า ปัญหาในชีวิตสมรสประกอบไปด้วยปัญหาด้วยความคิด และความคาดหวัง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นฝ่ายสามี สำหรับปัญหาด้านอารมณ์ ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในภรรยา ส่วนปัญหาความสัมพันธ์ ได้รับอิทธิพลจากการสื่อสารของคู่สมรสเชิงลบ เช่นพบว่า การเหินห่าง ยิ่งเพิ่มความรู้สึกโกรธ การประชดประชันทำให้ความสัมพันธ์เริ่มห่างเหินและเพิ่มมุมมองด้านลบต่อกันมากยิ่งขึ้น และหากคู่สมรสยิ่งพยายามโต้แย้ง ก็ยิ่งส่งผลให้ทะเลาะกันและยังส่งผลเสียไปถึงลูก การดำเนินชีวิตไม่ส่งผลเชิงบวกในด้านความสัมพันธ์ และเมื่อคู่สมรสเข้าร่วมกันพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ในระยะการให้ปรึกษาช่วงต้น คู่สมรสได้สำรวจถึงความต้องการและความปรารถนาที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตคู่ ซึ่งได้ข้อค้นพบสะท้อนให้เห็นว่า ขั้นตอนในการวิเคราะห์ความปรารถนาภายในใจ ในขั้นเริ่มต้นของการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ถือเป็นโอกาสสำคัญที่สามีและภรรยาได้สานสัมพันธ์กัน และหันหน้าเข้าหา

กัน ในรูปแบบใหม่จากประสบการณ์การเปิดเผยความในใจถึงความปรารถนาที่แท้จริงของตนเอง ภายใต้ความโกรธ ขุนมัว หรือการโต้แย้ง ซึ่งแท้จริงแล้วแฝงไปด้วยเรื่องดีงามที่ต่างฝ่ายต่างซ่อนกันไว้อยู่ และเป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆของความเจริญงอกงามในชีวิตสมรสที่กำลังค่อยๆเติบโตและเปลี่ยนแปลง ความแตกต่างที่น่าสนใจคือ ฝ่ายสามีปรารถนาความเข้าใจ การมองเห็นคุณค่า และไว้วางใจ ในขณะที่ฝ่ายภรรยาปรารถนาความรัก ความเอาใจใส่ และอยากให้สามีมีความสุข เหล่านี้เป็นส่วนสำคัญในการให้คำปรึกษาในลำดับถัดไป การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในขั้นการให้คำปรึกษาพบว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงลบที่เกิดขึ้นซ้ำซาก ได้ถูกแทรกแซงด้วยอารมณ์เชิงบวกจากประสบการณ์การปฏิสัมพันธ์กันใหม่เข้าไปแทนที่อารมณ์เชิงลบ ทำให้คู่สมรสมองเห็นด้านที่ดี และด้านอื่นๆเช่น การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และท่าทีการสื่อสาร สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่ไม่ได้เกิดจากความต้องพยายามระงับความรู้สึกทางลบ แต่เป็นความรู้สึกถึงความผ่อนคลายที่ดีขึ้นหลังจากที่คู่สมรสเข้าใจกัน ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้ที่จะใจเย็น สร้างความสงบสุขในใจ การให้อภัย ลืมความคับแค้น และเริ่มต้นใหม่ในเชิงบวกมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงด้านความเชื่อ ความคาดหวัง จากการศึกษาที่คู่สมรสได้รับฟังมุมมองของอีกฝ่าย ทำให้เกิดความตระหนักถึง การเรียนรู้การไว้วางใจบทบาทของคู่สมรสในครอบครัว คิดก่อนพูดมากขึ้น การกลับมามองตัวเอง การอยู่กับปัจจุบัน การตระหนักถึงความสำคัญในการมอบความรักให้แก่กัน และการตระหนักที่เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงตนเองก่อน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ สะท้อนให้เห็นถึงการปรับเปลี่ยนมุมมองทางความคิดต่อสถานการณ์และเรื่องราวต่างๆในทิศทางสร้างสรรค์ การเรียนรู้ที่จะบอกความรู้สึกที่แท้จริง และเปิดใจรับฟังอย่างปราศจากอคติ ส่วนในด้านการเปลี่ยนแปลงในด้านการปฏิสัมพันธ์ต่อกันพบว่า คู่สมรสยอมรับกันและกันมากขึ้น กล่าวสื่อสารความในใจ การฝึกกำลังกันในการร่วมมือแก้ไขปัญหา การเรียนรู้ที่จะรับฟังและการปรับเปลี่ยนตนเอง ซึ่งข้อค้นพบที่น่าสนใจที่เกิดขึ้นอีกประการหนึ่ง คือ ตลอดระยะเวลาการให้คำปรึกษาในขั้นการให้ปรึกษาช่วงกลางและหลังนี้ พบว่า คู่สมรสมีการใช้ภาษาที่นุ่มนวล ความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองแทนความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงคู่สมรส ไม่มีการพูดตำหนิหรือถูกเหยียดหยามกัน เปิดตัวเองออกมาจากการตั้งกำแพงมากขึ้น แสดงความสุภาพ และความซาบซึ้งใจ ซึ่งสะท้อนถึงการมีทัศนคติที่ดี และเป็นวิธีการแก้ไขความขัดแย้งอย่างได้ผล กล่าวโดยสรุปคือ การพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสจะต้องนำไปสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกอย่างต่อเนื่องชัดเจน ซึ่งรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ จะเป็นเครื่องมือที่สนับสนุนให้คู่สมรสร่วมมือกัน โดยมีความมุ่งหมายที่จะพัฒนาความสุข รักษาสัมพันธภาพและเข้าใจกันมากขึ้น ซึ่งแนวทางนี้จะช่วยให้คู่สมรสมีประสบการณ์การพัฒนาความสุขอย่างสร้างสรรค์

ประการที่ 5 “บทสรุปความสุขในชีวิตสมรส” ข้อค้นพบที่สำคัญคือ ที่ผ่านมามีสิ่งที่ไม่ดีหายไปในชีวิตก็คือ “เป้าหมายการสร้างความสุขร่วมกัน” ต่างฝ่ายต่างพยายามมีความสุขในชีวิตสมรส ด้วยวิธีการของตนเอง โดยปราศจากการตกลงวิธีที่พึงใจกันที่อยากให้เกิดขึ้น เมื่อคู่สมรสได้มีโอกาสตกลงและเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง พบว่าคู่สมรสสามารถสัมผัสได้ถึงรูปแบบความสุขที่แตกต่างกัน เช่น ความสุขทำให้รู้สึกผ่อนคลาย มองเห็นความปรารถนาดีที่มีให้กัน ความสุขที่ได้เห็นอีกฝ่ายมีความสุข รู้สึกขอบคุณที่เอาใจใส่ มีความสุขที่ได้บอกรักและรับฟังการบอกรัก เข้าใจกันมากขึ้น ไม่

อยากอยู่ไกลห่างกันอีกแล้ว การสื่อสารในรูปแบบการโต้ตอบแบบสร้างสรรค์ เสริมกันมากกว่าการขัดแย้งกัน เข้าใจและเรียนรู้ที่จะให้อภัย ขอโทษ เหล่านี้เพราะกลุ่มสมรสเริ่มต้นใหม่ที่จะตั้งเป้าหมายด้วยความพ้องใจกัน โดยการออกแบบให้เหมาะสมกับครอบครัวของตนเองว่าจะสร้างครอบครัวให้ออกมาเป็นอย่างไร ที่จะประสบความสำเร็จและมีความสุขไปยาวนาน ซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มสมรสแบบบูรณาการในการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

แบบวัดความสุขและปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส และรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มสมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส สามารถนำไปปรับใช้ดังนี้

1. แบบวัดความสุขและปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส พัฒนาจากโมเดลเชิงสาเหตุปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรสที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัย สามารถนำไปใช้กับกลุ่มอื่นๆในสังคมไทย ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แต่ควรศึกษาในรายละเอียดของแบบวัด และวิธีการนำแบบวัดไปใช้ รวมทั้งการแปลความหมายจากแบบวัด

2. รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มสมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งประกอบด้วยแนวคิดการให้คำปรึกษาดังนี้ 1) แนวคิดพื้นฐาน และหลักการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาหลังยุคทวินิยม ร่วมกับแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงประสบการณ์ 2) กระบวนการและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่เน้นการออกแบบให้สอดคล้องกับแนวคิดเชิงบูรณาการและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนวงจรพัฒนาการดำเนินชีวิตคู่สมรสซึ่งประกอบด้วยเทคนิคการให้คำปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา ดังนี้ 2.1) แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษารูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ตามแนวคิดของซาเทียร์ (Satir) 2.2) แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษามุ่งเน้นทางอารมณ์ (EFT) 2.3) แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ(SFBT) ควรเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มสมรสหรือครอบครัว ตามกลุ่มทฤษฎีดังกล่าว และผ่านการอบรมจากผู้เชี่ยวชาญในด้านการให้คำปรึกษาครอบครัวก่อนที่จะนำไปใช้

3. ก่อนนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มสมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสไปใช้กับกลุ่มสมรสกลุ่มอื่นๆ ควรได้รับการศึกษา ฝึกปฏิบัติและทดลองใช้ ตลอดจนศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มสมรสที่จะนำไปใช้ให้เข้าใจอย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. นำแบบวัดความสุขและปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมา ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างทั่วประเทศ เพื่อทดสอบความกลมกลืนของโมเดลสมมติฐาน

ปัจจัยเชิงเหตุกับข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อหาผลสรุปในภาพรวมของประเทศที่สามารถทำให้เป็นมาตรฐานและยอมรับในระดับสากล

2. ผลการวิจัยนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมในประเด็นของปัจจัยเชิงเหตุอื่นๆที่อาจส่งอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งจะทำให้งานวิจัยมีเนื้อหาและขอบเขตของโมเดลโครงสร้างที่กว้างขึ้น หรืออาจจะทำการศึกษาให้ลุ่มลึกเฉพาะโมเดลการวัดของตัวแปรแฝงแต่ละตัวในรูปแบบเชิงสำรวจหรือเชิงยืนยัน ซึ่งจะทำให้งานวิจัยมีความเข้มข้นมากขึ้น

3. ควรศึกษาความสุขในชีวิตสมรสกับคู่สมรสในระยะอื่นๆ ได้แก่ ระยะตอนกลาง 5-25 ปี ระยะตอนปลาย 26-60 ปี เป็นต้น และควรมีการติดตามผลความสุขในชีวิตสมรสทุก 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อจะได้ทราบว่าความสุขในชีวิตสมรสมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2553). คู่มือการให้คำปรึกษาคู่สมรส. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- งามตา วินิตานนท์; และคนอื่นๆ. (2544). การวิเคราะห์ตรรกะเชิงเหตุและผลของคุณภาพชีวิตสมรสในครอบครัวไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิตวิทยาการศึกษา (2547). แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา. เอกสารประกอบการศึกษาวิชาการให้คำปรึกษา. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- จิรพัฒน์ อัมมมณฺษยชาติ. (2522). ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสุขของผู้ถูกคุมความประพฤติที่ขังขังระยะยาว. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. (2543). โมเดล LISREL เพื่อการวิจัย. (เอกสารประกอบสอน). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชาญชัย พีระเมธากุล.(2548). ผลของกระบวนการกลุ่มพัฒนาต่อความวิตกกังวลทางสังคมและความสุขในเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ
- ชูวิทย์ รัตนพลแสน. (2546). การให้คำปรึกษาครอบครัวเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสมรสของคู่ทหารเรือ. วิทยานิพนธ์ วท.ด. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐจิรา ตันตราสืบ. (2550). ความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าถึงใจ การยอมรับ และความสอดคล้องในตนเอง ของคู่สมรสกับความสุข. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- นันทกานต์ วงษ์ปัญญา. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตสมรสกับความไว้วางใจคู่สมรส. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ดุจดเดือน พันธุมนาวัน. 2550. ปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมใฝ่รู้และใฝ่ดี ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ตามแนวทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม. รายงานการวิจัยทุนสนับสนุนการวิจัย คณะพัฒนาศักยภาพและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ดวงทิพย์ เรืองสุริยะพงศ์.(2521) ครอบครัวและเครือญาติในเคหะชุมชนคลองจั่น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สังคมวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ธิดา จัปจิตต์. (2554). สถิติการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: ศูนย์ให้คำปรึกษาไรท์ไลน์.

- ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2549). การพัฒนาเครื่องมือวิจัย. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนศักดิ์ อัสวจุฬามณี. (2557). ผลการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบภาษาสัมผัส ด้วยเทคนิคสัญญาพลังแบบองค์รวมต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูเต็มรูปแบบ. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์. สืบค้นเมื่อ 22 สิงหาคม 2557, <http://edu4.srru.ac.th/ams/uploads/c0a802f5-2701-219a.pdf>
- นางลักษณ์ วิรัชชัย. (2537). ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น (LISREL): สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาเรียม นิลพันธุ์. (2555). วิธีวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 7. นครปฐม: ศูนย์วิจัยและพัฒนาทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- มาลินี สุขเวชชวรกิจ. (2553). สถิติการหย่าร้างของปี 53. กรุงเทพฯ: สำนักงานปกครองและทะเบียน สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร.
- เมธินันท์ ภิญโญชน. (2539). การให้คำปรึกษาครอบครัวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บัญญัติ สุขศรีงาม. (2542). การหย่าร้างปัญหาของสังคมยุคใหม่. นิตยสารไกล่หมอ ปีที่ 23 ฉบับที่ 9 กันยายน 2542. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2554, จาก http://www.elib-online.com/doctors/mental_divorce04.html
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2547). การวัดประเมินการเรียนรู้ (การวัดประเมินแนวใหม่). กรุงเทพฯ: ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชาการให้คำปรึกษาครอบครัว กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล; และสุภาพ จัตราภรณ์. (2549). การออกแบบการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. (2546). ทฤษฎีบุคลิกภาพ. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- นางพาง ลัมสุวรรณ. (2556). ซาเทียร์จิตบำบัด และการพัฒนาตนเอง. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นางลักษณ์ วิรัชชัย. (2537). ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น (LISREL): สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล. (2545). เอกสารประกอบการสอน Satir's brief systemic therapy
ขอนแก่น: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นันทกานต์ วงษ์ปัญญา. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิตสมรส กับความ
ไว้วางใจคู่สมรส. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. (2545). การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินทางการศึกษา.
นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- บุญประครอง ภาณุรัตน์. (2531). ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความไม่มั่นคงในชีวิตสมรส: ศึกษาเฉพาะ
กรณีสตรีที่สมรสแล้ว ภาครัฐบาล. รัฐวิสาหกิจและเอกชน. กรุงเทพฯ: สำนักงาน
คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)
- ปิยานุช เสือสีนวล. (2545). ผลการใช้เทคนิคแม่แบบกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล
และอารมณ์เพื่อ พัฒนาลักษณะการมุ่งอนาคตของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก
โรงเรียนพณิชยการ สัตหีบ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).
ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- รัชนิกุล ภิญโญภาณุวัฒน์. (2557). การเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือวิจัย. เอกสารประกอบการ
บรรยาย. นนทบุรี: สำนักทะเบียนและวัดผล มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พศ. 2542. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์ นานมีบุ๊คพับลิเคชัน
- รุ่งพันธุ์ เสงรัมย์. (2520). พฤติกรรมตามบทบาททางเครือญาติในครอบครัวในเขตชานเมือง
กรุงเทพมหานคร/รุ่งพันธุ์ เสงรัมย์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. (2542). การวัดด้านจิตพิสัย. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วารุณี อมรทัต. (2521). จิตวิทยาเพื่อชีวิตที่ดี. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- วชิรญา บัวศรี. (2548). การให้คำปรึกษาครอบครัว. สืบค้นเมื่อ 13 สิงหาคม 2554, จาก
<http://edu.swu.ac.th/encyclopedia/major%201.htm> – 32k -.
- วรรณณี แกมเกต. (2556). วิธีการสุ่มตัวอย่างในการวิจัย. (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ:
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- วันทนา กลิ่นงาม. (2554). ปัญหาการหย่าร้าง. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2554. จาก
<http://www.gotoknow.org/blogs/posts/268091>
- วรรดา วสันต์นันทสิริ, พรพรรณ ศิลปวัฒนาพร; และสิริประภา แก้วศรีนวล. (2552). ปัจจัยทาง
จิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการถูกต้องโทษจำคุกและการถูกลงโทษทางวินัยของผู้ต้องขัง.
กรุงเทพฯ: ศูนย์สุขภาพจิต กองบริการทางการแพทย์ กรมราชทัณฑ์
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2544). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์
หมอชาวบ้าน.

- สหรัฐ เจตมโนรมย์.(2546). รายงานเรื่องการพัฒนาแบบวัดความสุข *The Oford Happiness Questionnaire* ฉบับภาษาไทย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.กรุงเทพมหานคร: วีเจพรีนติ้ง.
- สันติ ทันชม. (2554). แนวทัศน์ของกลุ่มจิตวิเคราะห์. สืบค้นเมื่อ 12 ตุลาคม 2554. จาก <http://dit.dru.ac.th/home/023/human/05.htm>.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). สถิติการจดทะเบียนสมรส-หย่า จำแนกตามภาค และจังหวัด พ.ศ. 2546 – 2555. กรุงเทพมหานคร: กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2559). สถิติการจดทะเบียนสมรส-หย่า จำแนกตามภาค และจังหวัด พ.ศ. 2546. สืบค้นเมื่อ 1 สิงหาคม 2559, จาก <http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries02.html>
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์.(2544). สังคมวิทยาครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สารานุกรมเสรี. (2557a). แนวคิดหลังยุคทุนนิยม. สืบค้นเมื่อ 1 สิงหาคม 2557 จาก <http://th.wikipedia.org/wiki/แนวคิดหลังยุคทุนนิยม>
- สารานุกรมเสรี. (2557b). ความสุข. สืบค้นเมื่อ 1 สิงหาคม 2557, จาก <http://th.wikipedia.org/wiki/ความสุข>
- สภา [ซูพิกุลชัย] ขปิลมันน์. สมบัติ สุพัตชัย; และประกายรัตน์ สุขุมลชาติ. (2534). การศึกษารูปแบบของชุมชนที่พึงปรารถนาของผู้อยู่อาศัยในชุมชนแออัดในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)
- สวรรค์ กาญจนะ. (2014). จิตมนุษย์นั้นไคร่ยากแท้หยั่งถึง. สืบค้นเมื่อ 1 สิงหาคม 2557, จาก <http://www.oknation.net/blog/doctornursethailoyalty/2009/01/29/entry-1>
- สุภทรี เลหาวิรภาพ. (2548). ผลของการใช้ความเชื่อเรื่องกรรมในการปรึกษาตามแนว *Satir Model* ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ดูแลผู้ป่วยเอดส์. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุริยัญ ชูช่วย. (2545). การแสวงหาความสุขและคุณค่าของชีวิต กรณีศึกษาทัศนคติกลุ่มคนต่างวัยในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จริยศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิมล ทิรกันนท์. (2553). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์; และคนอื่นๆ. (2549). แบบจำลองสมการโครงสร้าง: การใช้รูปแบบ LISREL, PRELIS และ SIMPLIS (เทคนิคการวิเคราะห์เชิงปริมาณที่นิยมใช้กันมากในปัจจุบัน). กรุงเทพฯ: สามลดา.
- เสรี ชัดเข้ม. (2548). โมเดลสมการโครงสร้าง. (เอกสารคำสอน). ชลบุรี: ภาควิชาการวิจัยและวัดผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- หทัยชนก พรรคเจริญ. (2554) เทคนิคการเลือกตัวอย่าง. กรุงเทพฯ: เอกสารบรรยายสำนักนโยบายและวิชาการสถิติ สำนักสถิติแห่งชาติ.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2545). จิตวิทยาชีวิตคู่และการให้คำปรึกษาคู่สมรส. กรุงเทพฯ: ชันต้าการพิมพ์.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2554). จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2556). สร้างชีวิตใหม่ คู่มือจิตบำบัดและการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: ชันต้าการพิมพ์.
- อิทธิพล ปรีดีประสงค์. (2551). รายงานวิจัยและพัฒนการใช้ไอซีทีเพื่อการพัฒนาสังคมไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- อุบลรัตน์ พิษณุชยะนนท์. (2531). คุณภาพชีวิตสมรส: กรณีศึกษาข้าราชการสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ สม.ม.(สังคมวิทยา) กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- American Association for Marriage and Family Therapy. (2014). *Marriage Counseling*. DC 20005-2710. (202) 452-0109. Retrieved February 11, 2014, from <http://www.aamft.org>
- Accord. (2007). *Married Life - The First Seven Years*. ACCORD Catholic Marriage Care ServiceColumba Centre Co. Kildare.
- Adams, R.G.; & Blieszner, R. (1989). *Older adult friendship: Structure and process*. Newbury Park,CA: Sage.
- APA Report (2009). *2009 President Task Force on the Future of Psychology Practice Final Report*. Report submitted to the APA Board of directors. December 2009.
- Ahn. N; Mochon, F; De Juan, R. (2004). *Expectations on Happiness* . Retrieved February 11, 2014, from <http://www.alde.es/encuentros/antiores/xveea/trabajos/m/pdf/50.pdf>
- Argyle,M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.
- Anderson, Jared R; Van Ryzin, Mark J; Doherty, William J. (2010). Development Trajectories of Marital Happiness in Continuously Married Individual: A Group-Based Modeling Approach. *Journal of Family Psychology*. 24(5): 587-596.
- Azrin, N.; Naster,B; & Jones, R. (1973). Reciprocity counselling: A rapid learning-based procedure for marital counseling. *Behaviour Research and Therapy*. 11: 365-82.
- Bandler, Richard; Grinder, John. (1980). *Trance-formations Neuro-Linguistic Programming and the Structure of Hypnosis* . Retrieved July 1, 2014, http://www.cer.edu.mx/bibliovirtual/files/bandler_richard_-_tranceformations.pdf

- Bala Vikasa. (1990). *Neuro-Linguistic Programming (NLP): A Motivational and Empowering Tool for Community Development..* Bala Vikasa People Development Training Center. India.
- Barrett-Lennard, G.T. (1962). Dimensions of therapist response as causal factors in therapeutic change. *Psychological Monographs*. 76: 1-36.
- Barrett-Lennard, G.T. (1978). The Relationship Inventory: Development and adaptation. *Catalog of Selected Documents in Psychology*. 8: 68.
- Barich, R.R.; & Bielby, D.D. (1996). Rethinking marriage: Change and stability in expectations, 1967-1994. *Journal of Family Issues*. 17(2): 139-169.
- Bahr, S.J; Chappell, C.B; & Leigh, G.K. (1983). *Age at marriage, role enactment, role consensus, and marital satisfaction*. *Journal of Marriage and the Family*. 45: 795-803.
- Bergman, L.R. (2001). Modern interactionism. *European Psychologist*. 6(3): 151-152.
- Berg, I.K.; & Miller, S. (1992). *Working with the Problem Drinker: A Solution Focused Approach*. New York: Norton.
- Berne, E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy*. New York: Grove Press.
- Bischof. Gary P. (2012). *Solution-focused brief therapy and experiential family therapy activities: An integration*. *Journal of Systemic Therapies*. Psyc INFO Database Record; 2012 APA.
- Biggs, D.A. (1994). *Dictionary of Counseling*. Westport, Connecticut: Greenwood Press.
- Bollen, Kenneth. A. (1989). *Structural Equations with Latent Variables*. New York: John Wiley & Sons.
- Blaine J. Fowers and David H. Olson. (1993). *ENRICH Marital Satisfaction Scale: A Brief Research and Clinical Tool*. *Journal of Family Psychology*. 7(2): 176-185.
- Bloom, P. (2002). Mindreading, communication, and the learning of the names for things. *Mind and Language*. 17: 37-54.
- Bradbury, T.N; & Karney, B.R. (2010). *Intimate relationships*. New York: W.W. Norton & Co.
- Behrens, Brett C; Sanders, Matthew R; & Halford, W. Kim. (1990) . Behavior Marital Therapy: An Evaluation of Treatment Effects Across High and Low Risk Setting. *Department of Psychiatry, The University of Queensland*. 422-433.
- Bray J.; & Stanton M. (Eds.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Family Psychology*. West Sussex, United Kingdom: Wiley-Blackwell Publishers.

- Brubacher L.(2006). Integrating emotion-focused therapy with the Satir model. *Journal of Marital & Family Therapy*, 32, 141-153.
- Brubacher, L. (1999)., *Experiencing Satir Systemic Brief Therapy Training*. The Wisdom Box, Newsletter of The Satir Institute of the Pacific. Vol 2:2, 4-6.
- Brooks-Harris, J. E. (2008). *Integrative Multitheoretical Psychotherapy*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Bradburn, N.M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Buckley; Roger; & Caple, Jim. (1995). *The Theory and Practice of Training*. 3rd ed. Great Britain: Biddles Ltd, Guilford and King's Lynn.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*. 31,117-124.
- Carkhuff, R.R; & Berenson,B.C. (1977). *Beyond counseling and therapy*. 2nd ed. New York: Holt, Rinrhart and Winston.
- Carroll, J.S; & Doherty, W.J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*. 52, 105-118.
- Carroll, Janell L. (2012). *Sexuality Now: Embracing Diversity*. California: Wadsworth Publishin: 225.
- Casale, Pete. (2012). *NLP Secrets: Upgrade Your Mind with Neuro-Linguistic Programming*. Creative Media NZ Ltd.
- Charlie Azzopardi. (2007). *Expectations of Marriage Before & After Marriage Among Maltese Catholic Couples*. University of East London.
- Cresswell, J.W. (2003). *Research design: Qualitative Retrieved August, 14 2007, from, quantitative, and mix methrod approaches*. 2nd ed. Thousand Oaks, California: Sage Publication.
- Creighton University (2000). *Time, Sex and Money – The First Five Years of Marriage, the Centre for Marriage and the Family*. Omaha: Creighton University.
- Cresswell, J.W. (2003). *Research design: Qualitative Retrieved August, 14 2007, from, quantitative, and mix methrod approaches*. 2nd ed. Thousand Oaks, California: Sage Publication.
- Cresswell, J.W. (2014). *Research design: Qualitative Retrieved August, 14 2007, from, quantitative, and mix methrod approaches*. 4th ed. Thousand Oaks, California: Sage Publication.

- Consoli, A.J; & Jester, C.M. (2005). A model for teaching psychotherapy theory through an integrative structure. *Journal of Psychotherapy Integration*. 15, 358-373.
- Corey, G. (2001). *The Art of Integrative Counseling*. Belmont, CA: Brooks/Cole
- (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. 8th ed. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- (2012). *Theory and practice of Group counseling*. 8th ed. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- (2014). *The Art of Integrative Counseling* (3rd ed). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Dyer, D.E. (1983). *Courtship Marriage and Family: American Style*. Homewood. Illinois: The Dorsey Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95: 542-575.
- Diener, E; Emmons, R; Larsen, R; & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 49(1): 71-75.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for national index. *American Psychologist*. 55, 34-43.
- Dalgleish TL; Johnson SM; Burgess Moser M; Lafontaine MF; Wiebe SA; Tasca GA. (2014). *Predicting Change in Marital Satisfaction Throughout Emotionally Focused Couple Therapy*. American Association for Marriage and Family Therapy. Ottawa Couple and Family Institute.
- Darley, J.M; & Fazio, R.H.(1980). Expectancy confirmation process arising in the social interaction sequence. *American Psychologist*. 35: 867-881.
- Drucker, P. (1957) *The Landmarks of Tomorrow: A Report on the New Post-Modern World*. New York: Harper&Row.
- DeMaria, Rita M; Harrar, Sari. (2007). *7 Stages of Marriage: Laughter, Intimacy and Passion Today, Tomorrow, Forever*. OR: Readers Digest.
- Deutsch. (1973). *The resolution of conflict: Constructive and destructive process*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Diener, E. (2000). *Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for national index*. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Elsie Jones-Smith. (2012). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. California: Sage Publication.
- Erickson, R.J. (1993). *Reconceptualizing family work: The effect of emotion work on perceptions of marital quality*. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 888-900.

- Finkel, Eli J; Chin Ming Hui; Carswell, Kathleen L; & Larson, Grace M. (2013). *The Suffocation of Marriage: Climbing Mount Maslow without Enough Oxygen* .
Suffocation of marriage. The National Science Foundation. October 31, 2013.
- Fatimah Rika P.L. (2012). *Improvement on marital satisfaction by using quality approach*. Journal of social sciences and humanities Volume 7, Number 1, 133-148.
 ISSN: 1823-884x
- Gergen, K.J. (1993). *Refiguring Self and Psychology*. Brookfield, VT: Dartmouth Publishing Co.
- Glenn, N.D. (1990). *Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review*.
- Gladding, S.T. (1995). *Family therapy: History, theory, and practice*. Englewood. Cliffs. New Jersey: Prentice Hall.
- Goldenberg, L; & Goldenberg.H. (2004). *Family Therapy: An Overview*. 6th ed. California: Brooks/Cole.
- Goldenberg, L; & Goldenberg.H. (2008). *Family Therapy: An Overview*. 7th ed. Pacific Grove CA: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Greenberg L. (2002). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work through Feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, Leslie S. (2010). Emotion-Focused Therapy: A Clinical Synthesis. *Journal of lifelong learning in psychochiatry*. Winter 2010, Vol VIII, No1: 31-41.
- Gottman, J.M.; & Krokoff, L.J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 57: 47–52.
- Hottman, JM; Carrere, S.; Buehlman, KT; Coan, JA; Ruckstuhl, L. (2000). Predicting marital stability and divorce in newlywed couples. *Journal of Family Psychology*. 14(1): 42-58
- Giblin, Paul R. (1996). Marital and family enrichment: A process whose time has come (and gone). *The Family Journal*. 4: 143-151.
- (2013). *Stages of Growth in Marriage*. Retrieved July 18, 2014, from <http://www.foryourmarriage.org/stages-of-growth-in-marriage/>

- Hollanders, H. (1999). Eclecticism and integration in counseling: Implications for training. *British Journal of Guidance & Counselling*. 27(4), 483-500.
- Hill, E.W. (1992). Marital and family therapy supervision: A relational-attachment model. *Contemporary Family Therapy*. 14,115-125.
- Hill, P.; & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological wellbeing. *Personality and Individual Differences*. 33: 1073-1082.
- Hoffman, L. (1990). Constructing Realities: An Art of Lenses. *Family Process*. 29(1): 1–12.
- Hurlock, E. (1974). *Personality development*. New York: McGraw-Hill.
- Huston, T.L.; McHale, S.M.; & Crouter, A.C. (1986). *When the honeymoon's over: Changes in the marriage relationship over the first year*. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *The emerging field of personal relationships*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Houston, J.; James, C; & Ryngaert, M. (2001) *Where do merger gains come from? Bank mergers from the perspective of insiders and outsiders*. *J. Finan. Econ.* 60: 285–331
- Jacobson, Nail S; Addis, Michael E. (1993). *Research on Couples and Couple Therapy What Do We Know? Where Are We Going?*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. February 1993 Vol. 61, No. 1, 85-93
- James, M; & Jongeward, D. (1971). *Born to win: Transactional analysis with gestalt experiment*. Boston: Addison-Wesley Pub.
- James H; Bray (Editor); Mark Stanton (Editor). (2009). *The Wiley-Blackwell Handbook of Family Psychology*. Wiley-Blackwell. ISBN: 978-1-4051-6994-3.
- Jacobson, N.S; & Christensen, A. (1996) *Acceptance and change in couple therapy*. New York: Norton.
- James H. Bray (Editor); Mark Stanton (Editor).(2009). *The Wiley-Blackwell Handbook of Family Psychology*. Wiley-Blackwell. ISBN: 978-1-4051-6994-3.
- Johnson SM; Hunsley J; Greenberg L; Schlindler D. (1999) Emotionally focused couples therapy: status and challenges. *Clin Psychol Sci Pract.* 6: 67–79
- John, O.P; Hampson, S.E; & Goldberg, L.R. (1991). *Is there a basic level of personality description?* *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Jöreskog, K; & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Chicago, IL:Scientific Software International.

- Johnson, S; & Greenberg, L.S. (Eds.) (1994) *The Heart of the Matter: Emotion in Marital Therapy*. New York: Brunner/Mazel. Behavior Science Book Club Special Selection
- Johnson, S.M. (2002). *Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors: Strengthening Attachment Bonds*. New York: Guilford Press.
- Johnson, S.M. (2004). *The Practice of Emotionally Focused Marital Therapy*. -2nd edition. Creating Connection: New York: Brunner/Mazel (now Brunner /Routledge).
- Kahneman, Daniel; Richard H. thaler. (2006). *Utility Maximization and Experienced Utility*. Journal of Economic Perspectives—Volume 20, Number 1 Winter 2006 Pages 221–234.
- Karney, B.R., & Bradbury, T.N. (1995). *The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research*. *Psychological Bulletin*. 118: 3-34.
- Karney, B. R; & Gauer, B. (2010). Cognitive complexity and marital interaction in newlyweds. *Personal Relationships*. 17: 181-200
- Kurdek, Lawrence A. (1999). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. *Developmental Psychology* 35:1283-1296.
- Kohut, H. (1987). *Addictive Need for an Admiring Other in Regulation of Self-Esteem*. In M. Elson,(ed.),*The Kohut Seminars on Self Psychology and Psychotherapy with Adolescents and Young Adults*. New York: W.W. Norton & Company, Chapter 8: 113-132.
- Larzelere, R.; & Huston, T. (1980). Thedyadic trust scale: Toward understanding interpersonal trust in close relationships. *Journal of Marriage and the Family*. 42: 595-604.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, Bonnie K. (2002). Development of a congruenc scale based on the satir model. *Journal: Contemporary Family Therapy*. 24(1): 217-239.
- Lemert, Charles C. (2010). *The Self and Its Selves*. in *Social Theory: The Multicultural Readings* . Philadelphia: Westview Press.
- Lebow, Richard Ned. (2003). *The Tragic Vision of Politics*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Leonard W. Ferguson (1938). *Correlates of marital happiness*. Department of psychology, Stanford University. *Journal of Psychology*, 275-292.
- Lewis, J.M. (1976). *Psychological health in family system*. New York: Brunner-Mazel.
- Lewis, Robert A.; & Spanier, Graham B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. *In Contemporary Theories about the Family*. New York: The Free Press.
- Lyubomirsky, S.; King, L.; & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*. 131: 803-855
- Lyubomirsky, S.; & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*. 46: 137-155
- Magnusson, D. (2001). The holistic-interactionistic paradigm: Some directions for empirical development research. *European Psychologist*. 6(3): 153-162.
- Maslow, A.H. (1987). *Motivation and Personality*. 3rd ed. HarperCollins Publishers.
- McGregor, I; & Little, B.R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74: 494–512.
- Mattson, R.E.; Rogge, R.D; Johnson, M.D; Davidson, E.K; & Fincham, F.D. (2012). The positive and negative semantic dimensions of relationship satisfaction. *Personal Relationships*. 20: 328-355.
- Matthew R. Sanders; et al. (1999). Parental Divorce and Premarital Couple Communication. *Journal of Family Psychotherapy*. 13(1): 60-70.
- Miller, S.D; Duncan, B. L; & Hubble, M.A. (2005). *Outcome-informed clinical work*. In J. C. Norcross, & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (2nd ed., pp. 84–102). New York: Oxford.
- Mohamad Bagher Kajbaf; Maedeh Moghaddas; Asghar Agh Aei . (2012). *The Effectiveness of Neuro-Linguistic Programming on Marital Adjustment*. Knowledge & Research in Applied Psychology Vol 12. No 4 (Continuous No. 46)-Winter 2012.
- Muriel James; & Dorothy Jongeward. (1971). *Born to win: Transactional analysis with gestalt experiment*. Boston: Addison-Wesley Pub.
- Mahin Askari; et al. (2012). *Comparison the Effects of Communication and Conflict Resolution Skills Training on Marital Satisfaction*. International Journal of Psychological Studies. Vol. 4, No. 1; March 2012. 182-195.
- Muriel James; & Dorothy Jongeward. (1971). *Born to win: Transactional analysis with gestalt experiment*. Boston: Addison-Wesley Pub.

- Nadia Ayub. (2005). *The Factors Predicting Marital Satisfaction: A Gender Difference in Pakistan*. The International Journal of Interdisciplinary Social Sciences: Annual Review .01/2012; 6(7):63-73.
- National Marriage Project. (2012). *The state of Our Unions Marriage in America*. the National Marriage Project and the Institute for American Values. VA: Charlottesville.
- Norcross, J. C; & Goldfried, M. R. (Eds.). (2005). *Handbook of psychotherapy integration* (2nd ed.). New York: Oxford.
- Norcross,J.C.(Ed).(1986). *Handbook of eclectic Therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Nye, F. I. (1988). *Fifty years of family research, 1937-1987*. Journal of Marriage and the Family, 50, 305-316.
- Odell, M; & Quinn, W. H. (1998). *Congruence, desire for change, and adjustment during the first year of marriage*. Marriage & Family Review, 27(1/2), 91-130.
- O'Connor, J; & Seymour, J (1993) *Introducing Neuro-linguistic Programming: Psychological Skills for Understanding and Influencing People Neuro-linguistic programming*. London: Thorsons.
- Oskamp, Stuart. (1984). *Applied Social Psychology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
<http://www.foryourmarriage.org/stages-of-growth-in-marriage/>
- Perterson, E. T; & Bahr, S. J. A. (1893). Epilogutire. In; S. J. Bahr; & T. Peterson (Eds). *Aging and the family* (pp. 305-313). Lexington. MA: Lexington Books.
- Perrone, Kristin M.; Worthington, Everett L., Jr. (2001). *Factors influencing ratings of marital quality by individuals within dual-career marriages: A conceptual model*. Journal of Counseling Psychology, Vol 48(1), Jan 2001, 3-9.
- Peggy L. Ferguson. (2009) *Improving Marital Happiness Through Quality Time Together and Good Communication Skills*. from <http://www.peggyferguson.com>
Hubbard House Publishing, Stillwater, OK.
- Prochaska, J.O. (1999). *Change at Differing Stages*. In C.R. Snyder and R.E. Ingram (Eds.). *Handbook of Psychological Change*. New York: John Wiley & Sons.
- Prochaska, J.O.; & DiClemente, C.C. (2005). *The transtheoretical approach*. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of psychotherapy integration* (2nd ed., pp. 147–171). New York: Oxford.
- Poduska, B.E. Money. (1992). *Marriage, and Maslow's Hierarchy of Needs*. *American Behavioral Scientist*. Jul/Aug92, Vol. 35 Issue 6, p756, 15p

- Rios, Cicile M. (2010) *The Relationship Between Premarital Advice, Expectations and Marital Satisfaction*. Utah State University. All Graduate Theses and Dissertations.
- Robert j.taormina; & Jennifer h. gao, (2010). *Maslow and the Motivation Hierarchy: Measuring Satisfaction of the Needs*. *American Journal of Psychology*. Vol. 126, No. 2 pp.155–177.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. London: Constable.
- , (1972). *Becoming Partners: Marriage and Its Alternatives*. California: Constable and Robinson.
- , (1975). *Empathic: An unappreciated way of being*. *The Counseling Psychologist*. 5, 2-9.
- , (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosemary A. Thompson. (1996). *Counseling Techniques*. Washington, DC: Accelerated Development.
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Sager, C.J. (1976). *Marriage contracts and couple therapy: Hidden forces in intimate relationships*. New York: Brunner/Mazel
- Scriven, M; & Roth, J. (1990). *Special feature: Needs assessment*. *American Journal of Evaluation*, 11(2), 135-140.
- Schumm, W.R; Crock, R.J; Likcani, A., Akagi, C.G; & Bosch, K.R. (2008). *Reliability and validity of the Kansas Marital Satisfaction Scale with different response formats in a recent sample of U.S. army personnel*. *Individual Differences Research*, 26-37.
- Schwartz, B.; Ward, A.; Monterosso, J.; Lyubomirsky, S.; White, K; & Lehman, D.R. (2002). *Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1178-1197
- Scanzoni. (1979). *Social exchange and behavioral interdependence*. *Exchange in developing relationship*, ed.R. L. Burgess and T. L.Hustan,61-98. New York: Academic.
- Schultz, D.P; & Schultz.S.E. (2009). *Theories of Personality Ninth Edition*. Belmont: Wadsworth.
- Sidea Ijaz. (2010). *The role of economic resources in marital adjustment of women in the province kheber pakhtoon khawa (kpk)*. *British Journal of Sociology of Education* (Impact Factor: 0.97). 01/2010.

- Sprott, J.C. (2005). *Dynamical Models of Happiness*. Psychology, and Life Sciences, Vol. 9, No. 1. University of Wisconsin, Madison
- Shin; & Johnson (1978). *The relationship between depression satisfaction with life, and social interest*. Depression, life satisfaction, & social interest / South Pacific Journal of Psychology. P11.
- Snyder, M. (1984). *When belief creates reality*. *Advances in experimental social psychology*, 18, 248-305. Orlando, FL: Academic press
- Snyder, D.K. (1996). *Inventario de Satisfacción Marital, Revisado (MSI-R) [Marital Satisfaction Inventory, Revised]*. Los Angeles: Western Psychological Services
- Stewart J.Wade.(2011). *A pilot study of solution-focused Brief Therapeutic Intervention for Couples*. Utah State University
- Stanford (2010). *The Psychology of Happiness*. the Board of Trustees of the Leland Stanford Junior University. Retrieved July 18, 2014, from <http://faculty-gsb.stanford.edu/aaker/pages/documents/ThePsychologyofHappiness.pdf>
- Stevens, Tom G. (2010). *Development of the Success and Happiness Attributes Questionnaire (SHAQ) To Validate a Cognitive Model of Happiness, Depression, and Anxiety*. California State University, Long Beach
- Thanyuan Li ;& Helene H. Fung. (2011). *The Dynamic Goal Theory of Marital Satisfaction*. *American Psychological Association*. Vol.15, No 3. 246-254.
- Torkan H.; Kalantari M.; Molavi H. (2014). *Efficacy of Life Skills Training on Subjective Well-Being of Students: A Report from Rafsanjan, Iran*. *Psychiatry and Behavioral Sciences Summer*; 8(2): 63–67.
- Tov, W., & Diener, E. (2007; in press). *The well-being of nations: Linking together trust, cooperation, and democracy*. In B.A. Sullivan, M. Snyder, & J.L.Sullivan (Eds.) *Cooperation: The psychology of effective human interaction*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- United Nation. (2012). *World Urbanization Prospects The 2011 Revision*. New York: Department of Economic and Social Affairs.
- United Nations. (2015). *2014 Revision of World Urbanization Prospect*. Retrieved July 18, 2015, from <https://esa.un.org/unpd/wup/>
- Veenhoven, R. (1995). *The cross-national pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness*. *Social Indicators Research*, 34, 33–68.
- Waite, L. J., & Gallagher, M. (2000). *The case for marriage: Why married people are happier, healthier, and better off financially*. New York: Doubleday.

- Wampler, K.S.; & Powell, G.S. (1982). *The Barrett-Lennard Relationship Inventory as a measure of marital satisfaction*. Family Relations. 31, 139-145.
- Waller, W. 1938. *The family: A dynamic interpretation*. New York: Cordon.
- Witkin, B. R. (1984). *Assessing needs in educational and social programs*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Wills, Gerry (2002). *Inventing America: Jefferson's Declaration of Independence*. Mariner Books.
- Wikipedia . (2014b). *Solution focused brief therapy* . Retrieved July 18, 2014, from http://en.wikipedia.org/wiki/Solution_focused_brief_therapy#cite_note-Pichot-1
- Wikipedia. (2014c) *Subjective well-being*. Retrieved July 18, 2014, from http://en.wikipedia.org/wiki/Subjective_well-being
- Witkin, B.R. (1984). *Assessing needs in educational and social programs*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers.
- Wickstorm, R.A. (1971). *An investigation into job satisfaction among teachers*. *Dissertation Abstracts International*. 3: 1249-A.
- White, Lynn K; & Alan Booth. (1985). *The Transition to Parenthood and Marital Quality*. *Journal of Family Issues* 6: 435-49
- Woolfolk, A. (2007). *Educational psychology* (10th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- United Nations Statistical Division (UNSTAT). (2011). *Divorces and crude divorce rate*. Retrieved 10 January 2013.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือการวิจัย



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจ แบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ อ.พญ.นงพงา ลิ้มสุวรรณ อาจารย์ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
จิตแพทย์ดีเด่น สาขาการอุทิศตนเพื่อ
ประโยชน์
ส่วนรวมแก่วงการจิตเวช ประจำปี 2541-
2542
เคยทำงาน Rose Wood Human
Development
Center and Houston Street Human
Development Center, USA
เชี่ยวชาญ Marital and Family Therapy
2. รองศาสตราจารย์ ดร.โกศล มีคุณ อดีตกรรมการสาขาการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
รองผู้อำนวยการบริหารทางวิชาการ
ศูนย์วิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย.
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.อ. สุขอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
การปรึกษาเชิงจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาดัม นีระไพจิตร ภาควิชาฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ
วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล
5. อาจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผล
และวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจ การให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ อ.พญ.นงพงา ลิ้มสุวรรณ อาจารย์ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
จิตแพทย์ดีเด่น สาขาการอุทิศตนเพื่อ
ประโยชน์
ส่วนรวมแก่วงการจิตเวช ประจำปี 2541-
2542
เคยทำงาน Rose Wood Human
Development
Center and Houston Street Human
Development Center , USA
เชี่ยวชาญ Marital and Family Therapy
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.อ. สุขอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
การปรึกษาเชิงจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาดัม นีระไพจิตร ภาควิชาฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ
วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล
4. อาจารย์ ดร.วรางคณา รัชตะวรรณ ภาควิชาฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ
วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล
5. อาจารย์ ดร.ผกามาศ นันทจิรวัฒน์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ข

- หนังสือรับรองจริยธรรมของโครงการวิจัย
- หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ
- หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย MEDSWUEC- 079/58E (ต่อใบอนุญาตครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส : การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ
ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางธิดา สุวณะศรี
สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เอกสารที่รับรอง: 1. แบบรายงาน ความก้าวหน้าของการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

แบบรายงาน ความก้าวหน้าของการวิจัย

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

รักษาการแทนเลขาธิการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-233/2558

วันที่ให้การรับรอง : 21/10/2559

วันหมดอายุใบรับรอง : 21/10/2560



ที่ ศธ 0519.12/5038

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

12 พฤศจิกายน 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เนื่องด้วย นางธิดา สุวณะศรี นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การวิจัยและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส : การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานแนวใหม่” นั้น บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ และมีความเหมาะสมอย่างยิ่งในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเขียนปริญญานิพนธ์เรื่องดังกล่าว จึงใคร่ขอเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล ร่วมเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ของนิสิตผู้นี้

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/ ๕๐๔๑



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

23 เมษายน 2558

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช

เนื่องด้วย นางธิดา สุวัฒน์ศรี นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส : การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ
และการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์
ดร.อุทัยวรรณ ภายหลังและ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญมา กุลนาคล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุชอรณ วงษ์ทิม เป็นผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจแบบสอบ และโปรแกรมการให้คำปรึกษา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้
นางธิดา สุวัฒน์ศรี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ที่ ศธ 6918/ 0๒๑๑



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๒๖ มกราคม 2560

เรื่อง ขอรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

เนื่องด้วย นางธิดา สุวณะศรี นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส: การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร.อุทัยวรรณ สายพัฒนา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาตล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอรียนเชิญ ศาสตราจารย์เกียรติคุณแพทย์หญิงนงพงา ลิ้มสุวรรณ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามและโปรแกรมการให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้นางธิดา สุวณะศรี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 6918/ ๑๔๕



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๑3 มกราคม 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.โกศล มีคุณ

เนื่องด้วย นางธิดา สุวัฒน์ศรี นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส: การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร.อุทัยวรรณ สายพัฒนา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคดล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางธิดา สุวัฒน์ศรี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 562 1698

ที่ ศธ 6918/ ๒๔๕



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๒๐ มกราคม 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีวิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล

เนื่องด้วย นางธิดา สุวณะศรี นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส: การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร.อุทัยวรรณ สายพัฒนา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคดล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.อาดัม นิละไพจิตร เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามและโปรแกรมการให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้นางธิดา สุวณะศรี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 562 1698



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 6918/ ๑45

วันที่ ๑๐ มกราคม 2560

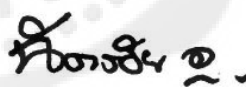
เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางธิดา สุวัฒน์ศรี นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส: การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร.อุทัยวรรณ สายพัฒนา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กลุณภาค เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.อรอุมา เจริญสุข เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 562 1698

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้นางธิดา สุวัฒน์ศรี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 6918/ ๒๕๐๑



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๑๐ มิถุนายน 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

เนื่องด้วย นางธิดา สุวัฒน์ศรี นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิต : การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ” ได้รับอนุมัติให้สอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ในวันที่ 14 กรกฎาคม 2560 เวลา 13.00 น. ณ ห้อง 409 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาเห็นว่า อาจารย์ ดร.อุทัยวรรณ สายพัฒนะ เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.อุทัยวรรณ สายพัฒนะ เป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ของนิสิตผู้นี้ ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้บุคลากรในสังกัดมาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

ที่ ศธ 6918/ 1557



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๔ พฤษภาคม 2560

เรื่อง ขอรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

เนื่องด้วย นางธิดา สุวณะศรี นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส: การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร.อุทัยวรรณ สารพัฒน และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.ผกามาศ นันทจิรวัดน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้นางธิดา สุวณะศรี และขอขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 562 1698

ที่ ศธ 6918/ 1557



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

4 พฤษภาคม 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีวิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล

เนื่องด้วย นางธิดา สุวัฒน์ศรี นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส: การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ” โดยมี อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล อาจารย์ ดร.อุทัยวรรณ สารพัฒนะ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.วรางคณา รัชตะวรรณ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้นางธิดา สุวัฒน์ศรี และขอขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 562 1698

ที่ ศธ 6918/ ๕๓๑๑



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

30 มิถุนายน 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นประธานสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เนื่องด้วย นางธิดา สุวัฒน์ศรี นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิต : การวิเคราะห์ความสัมพันธ์
เชิงสาเหตุและการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ” ได้รับอนุมัติให้สอบปากเปล่า
ปริญญานิพนธ์ ในวันที่ 14 กรกฎาคม 2560 เวลา 13.00 น. ณ ห้อง 409 คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุพรรณ วงษ์ทิม
เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุพรรณ วงษ์ทิม เป็นประธานสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ของนิสิตผู้นี้
ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้บุคลากรในสังกัดมาเป็นประธานสอบปากเปล่า
ปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

โทรสาร. 0-2260-0132

ที่ ศธ 6918/ ง 400



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

๖๐ มิถุนายน 2560

เรื่อง ขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาโท

เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยบูรพา

เนื่องด้วย นางธิดา สุวณะศรี นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง "การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิต : การวิเคราะห์ความสัมพันธ์
เชิงสาเหตุและการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ" ได้รับอนุมัติให้สอบปากเปล่า
ปริญญาโท ในวันที่ 14 กรกฎาคม 2560 เวลา 13.00 น. ณ ห้อง 409 คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาต
เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาต เป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาโทของนิสิตผู้
ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้บุคลากรในสังกัดมาเป็นกรรมการสอบปากเปล่า
ปริญญาโทในครั้งนี้ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

วิมล ๑.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ดิตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

โทรสาร. 0-2260 0132

เอกสารแสดงความคิดเห็นการเก็บข้อมูลในส่วนราชการ สำนักอนามัย

ชื่อผู้วิจัย.....นางภัรดา สุวันละศรี.....

เป็น นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศึกษาศาสตร์ (เจตวิทยัพฒนคุณุ์และการให้คำปรึกษา)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ชื่อโครงการวิจัย : การศึกษาแนวพัฒนา กรมสุขภาพจิตกรมรส : การวิจัยว่าอค์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุทุกแง่มุม
ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

มีความประสงค์จะ ☒ เก็บข้อมูลโดยแบบวัดความสุและปัจจัยสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุในชีวิตสมรส

กลุ่มเป้าหมาย : คู่สมรส สมัย ภรรยา ที่แต่งงานและอาศัยอยู่ร่วมกันไม่เกิน ๖ ปี ที่มารับบริการแผนกฝากครรภ์และวัคซีน

สถานที่ดำเนินการ : ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๔ ๔๔ ๔๕ ๔๗ ๒๔ ๔๓ ๕๐ ๕๓ ๖๐ และ ๖๔

ความคิดเห็น

☒ ยินยอม เนื่องจาก เก็บประวัติ ส่วนไข ค.ค.จก กรม รส อยู่
รอส ๕๔๔ ๑ และสามารถไป ประชุมให้ คำปรึกษา
เรื่องสมรส คู่สมรส ค.ค.จก รส

☐ ไม่ยินยอม เนื่องจาก

ลงชื่อ.....หัวหน้าส่วนราชการ

(นายสนธิ พงษ์พิภพพิทักษ์)
(ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์) ระดับตติย)
ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข ๔ ประชาธิปไตย

หมายเหตุ ๓. เอกสารฉบับนี้ใช้เป็นเอกสารประกอบการเสนอพิจารณาอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในคนกรุงเทพมหานคร

๒. กรุณาส่งเอกสารแสดงความคิดเห็นการเก็บข้อมูลในส่วนราชการ สำนักอนามัย กลับมาที่

กลุ่มวิจัยและพัฒนาทางสาธารณสุข สสอ. ภายในวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐

๓. หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อ คุณสุพุดรรักษา ศรีเรือน โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๔๕ ๐๘๕๗

เอกสารแสดงความคิดเห็นการเก็บข้อมูลในส่วนราชการ สำนักอนามัย

ชื่อผู้วิจัย.....นางอริดา สุวันณะศรี.....

เป็น นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ชื่อโครงการวิจัย : การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส : การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการ
ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

มีความประสงค์จะ ☒ เก็บข้อมูลโดยแบบวัดความสุขและปัจจัยสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

กลุ่มเป้าหมาย : คู่สมรส สามี ภรรยา ที่แต่งงานและอาศัยอยู่ร่วมกันไม่เกิน ๖ ปี ที่มารับบริการแผนกฝากครรภ์และวัคซีน

สถานที่ดำเนินการ : ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๔ ๙ ๑๕ ๑๗ ๒๔ ๔๓ ๕๐ ๕๓ ๖๐ และ ๖๔

ความคิดเห็น.

☒ ยินยอม เนื่องจาก มีผลในใบขอพยานหลักฐาน

☐ ไม่ยินยอม เนื่องจาก

ลงชื่อ..... อริดา สุวันณะศรี..... หัวหน้าส่วนราชการ

นางสาวจิตรา นุตรงามดี
ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์) ก้น
(รักษาการผู้อำนวยการศูนย์ฯ สาธารณสุข)

น. 15

หมายเหตุ ๑. เอกสารฉบับนี้ใช้เป็นเอกสารประกอบการเสนอพิจารณาอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในคนกรุงเทพมหานคร

๒. กรุณาส่งเอกสารแสดงความคิดเห็นการเก็บข้อมูลในส่วนราชการ สำนักอนามัย กลับมาที่

กลุ่มวิจัยและพัฒนาทางสาธารณสุข สพร. ภายในวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐

๓. หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อ คุณพุดธิรักษา ศรีเรือน โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๔๕ ๐๘๕๗

FROM : HC 43 MINBURI

FAX NO. :

25 May. 2017 02:47PM P1

7

เอกสารแสดงความคิดเห็นการเก็บข้อมูลในส่วนราชการ สำนักอนามัย

ชื่อผู้ จ้าง.....นางอริศา สุวันนะศรี.....

เป็น มีสถานะตำแหน่ง.....สาขาวิชาการศึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนาการและการให้คำปรึกษา)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒชื่อโครงการวิจัย : การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส : การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการ
ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการมีค่า ประสงค์ที่จะ ☒ เก็บข้อมูลโดยแบบวัดความสุขและปัจจัยสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

กลุ่ม หมาย : คู่สมรสสามี ภรรยา ที่แต่งงานและอาศัยอยู่ร่วมกันไม่เกิน ๖ ปี ที่มารับบริการแผนกฝากครรภ์และวัคซีน

สถานที่ดำเนินการ : ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๔ ๔๔ ๑๗ ๒๔ ๔๓ ๕๐ ๕๓ ๖๐ และ ๖๔

ควร จัดเห็น

๒. ยินยอม เนื่องจาก

เป็นประโยชน์ในการพัฒนาโปรแกรมดูแลสุขภาพในวัยสมรส
ของกลุ่มสตรีวัยเจริญพันธุ์ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

๒. ไม่ยินยอม เนื่องจาก

ลงชื่อ.....
นางอริศา สุวันนะศรี (นางอริศา สุวันนะศรี)
ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๔ ๔๓ ๕๐ ๕๓ ๖๐ และ ๖๔
๒๕

- หมายเหตุ ๑. เอกสารฉบับนี้ใช้เป็นเอกสารประกอบการเสนอพิจารณาอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในคนกรุงเทพมหานคร
๒. กรุณาส่งเอกสารแสดงความคิดเห็นการเก็บข้อมูลในส่วนราชการ สำนักอนามัย กลับมาที่
กลุ่มวิจัยและพัฒนาทางสาธารณสุข สพธ. ภายในวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐
๓. หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อ คุณพชรวิภา ศรีเรือน โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๔๕ ๐๘๕๗

เอกสารแสดงความคิดเห็นการเก็บข้อมูลในส่วนราชการ สำนักงานมัย

ชื่อผู้วิจัย.....นางธิดา สุวัฒน์ศรี.....

เป็น นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ชื่อโครงการวิจัย : การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส : การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการ
ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

มีความประสงค์จะ ☒ เก็บข้อมูลโดยแบบวัดความสุขและปัจจัยสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

กลุ่มเป้าหมาย : คู่สมรส สามี ภรรยา ที่แต่งงานและอาศัยอยู่ร่วมกันไม่เกิน ๖ ปี ที่มารับบริการแผนกฝากครรภ์และวัคซีน

สถานที่ดำเนินการ : ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๔ ๙ ๑๕ ๑๗ ๒๔ ๔๓ ๕๐ ๕๓ ๖๐ และ ๖๔

ความคิดเห็น

☒ ยินยอม เนื่องจาก

☐ ไม่ยินยอม เนื่องจาก

ลงชื่อ.....วันวิสาข์.....หัวหน้าส่วนราชการ
(นางสาววันวิสาข์ พทาสสมบัติกุล)
นายแพทย์ชำนาญการ
(.....หัวหน้ากลุ่มงานบริการสุขภาพ.....)
รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๔ บางเขน

หมายเหตุ ๑. เอกสารฉบับนี้ใช้เป็นเอกสารประกอบการเสนอพิจารณาอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในคนกรุงเทพมหานคร

๒. กรุณาส่งเอกสารแสดงความคิดเห็นการเก็บข้อมูลในส่วนราชการ สำนักงานมัย กลับมาที่
กลุ่มวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยสุโขทัย สพธ. ภายในวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐

๓. หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อ คุณพทุธิรักษา ศรีเรือน โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๔๕ ๐๘๕๗

เอกสารแสดงความคิดเห็นการเก็บข้อมูลในส่วนราชการ สำนักอนามัย

ชื่อผู้วิจัย.....นางจิรดา สุวัฒน์ศรี.....

เป็น นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ชื่อโครงการวิจัย : การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส : การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการ
ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

มีความประสงค์จะ ☒ เก็บข้อมูลโดยแบบวัดความสุขและปัจจัยสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

กลุ่มเป้าหมาย : คู่สมรส สามี ภรรยา ที่แต่งงานและอาศัยอยู่ร่วมกันไม่เกิน ๖ ปี ที่มารับบริการแผนกฝากครรภ์และวัคซีน

สถานที่ดำเนินการ : ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒ ๔ ๙ ๑๕ ๑๗ ๒๔ ๔๓ ๕๐ ๕๓ ๖๐ และ ๖๔

ความคิดเห็น

☒ ยินยอม เนื่องจาก เพื่อเก็บข้อมูลวิจัยเกี่ยวกับ.....

☐ ไม่ยินยอม เนื่องจาก

ลงชื่อ หัวหน้าส่วนราชการ
(นางสาวพนิดา คงสกุล)
ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๐ ปทุม

- หมายเหตุ ๑. เอกสารฉบับนี้ใช้เป็นเอกสารประกอบการเสนอพิจารณาอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในคนกรุงเทพมหานคร
๒. กรุณาส่งเอกสารแสดงความคิดเห็นการเก็บข้อมูลในส่วนราชการ สำนักอนามัย กลับมาที่
กลุ่มวิจัยและพัฒนาทางสาธารณสุข สพอ. ภายในวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐
๓. หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อ คุณพุทธวิภา ศรีเรือน โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๔๕ ๐๘๕๗

เอกสารแสดงความคิดเห็นการเก็บข้อมูลในส่วนราชการ สำนักอนามัย

ชื่อผู้วิจัย.....นางฉัตรดา สุวัฒน์ศรี.....

เป็น นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ชื่อโครงการวิจัย : การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส : การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการ
ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

มีความประสงค์จะ ☒ เก็บข้อมูลโดยแบบวัดความสุขและปัจจัยสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

กลุ่มเป้าหมาย : คู่สมรส สามี ภรรยา ที่แต่งงานและอาศัยอยู่ร่วมกันไม่เกิน ๖ ปี ที่มารับบริการแผนกฝากครรภ์และวัคซีน

สถานที่ดำเนินการ : ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๔ ๙ ๑๕ ๑๗ ๒๔ ๔๓ ๕๐ ๕๓ ๖๐ และ ๖๔

ความคิดเห็น

☒ ยินยอม เนื่องจาก

☐ ไม่ยินยอม เนื่องจาก

ลงชื่อ.....หัวหน้าส่วนราชการ

(นางเบญจวรรณ วัฒนศิริวงศ์)

(.....)

รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข ๕๓ พะเหล่งห้อง

๓

Fax ๐๒-๒๔๕ ๐๕๕๗

หมายเหตุ ๑. เอกสารฉบับนี้ใช้เป็นเอกสารประกอบการเสนอพิจารณาอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในคนกรุงเทพมหานคร

๒. กรุณาส่งเอกสารแสดงความคิดเห็นการเก็บข้อมูลในส่วนราชการ สำนักอนามัย กลับมาที่

กลุ่มวิจัยและพัฒนาทางสาธารณสุข สพธ. ภายในวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐

๓. หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อ คุณพทุธรักษา ศรีเรือน โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๔๕ ๐๘๕๗

ฉบับที่ ๖๐

เอกสารแสดงความคิดเห็นการเก็บข้อมูลในส่วนราชการ สำนักงานมัย

ชื่อผู้วิจัย.....นางธิดา สุวันฉะศรี.....

เป็น นิติระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนาการและการให้คำปรึกษา)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒชื่อโครงการวิจัย : การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส : การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการ
ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการมีความประสงค์จะ ☒ เก็บข้อมูลโดยแบบวัดความสุขและปัจจัยสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

กลุ่มเป้าหมาย : คู่สมรส สามี ภรรยา ที่แต่งงานและอาศัยอยู่ร่วมกันไม่เกิน ๖ ปี ที่มารับบริการแผนกฝากครรภ์และวัคซีน

สถานที่ดำเนินการ : ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๔ ๔๕ ๓๗ ๒๔ ๔๓ ๕๐ ๕๓ ๖๐ และ ๖๔

ความคิดเห็น

☒ ยินยอม เนื่องจาก ผสมเนวิธ จะทำในรูปการทบทวน ผังวิจัย และ
ทำในรูปการเก็บข้อมูล หรือ เก็บข้อมูลแบบใดก็ได้☐ ไม่ยินยอม เนื่องจาก

ลงชื่อ.....หัวหน้าส่วนราชการ

(นางนันทนา เขียวชาญ)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ(ด้านการพยาบาล)
หัวหน้าศูนย์งานการพยาบาลและการบริหารทั่วไป

๑. ๖๐

หมายเหตุ ๑. เอกสารฉบับนี้ใช้เป็นเอกสารประกอบการเสนอพิจารณาอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในคนกรุงเทพมหานคร

๒. กรุณาส่งเอกสารแสดงความคิดเห็นการเก็บข้อมูลในส่วนราชการ สำนักงานมัย กลับมาที่

กลุ่มวิจัยและพัฒนาทางสาธารณสุข สพร. ภายในวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐

๓. หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อ คุณพทุธรักษา ศรีเรือน โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๔๕ ๐๘๕๗

ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๔ คลองสามวา
เอกสารแสดงความคิดเห็นการเก็บข้อมูลในส่วนราชการ สำนักงานมัย

ชื่อผู้วิจัย.....นางอริศรา สุวันณะศรี.....

เป็น บัณฑิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาพัฒนาการมนุษย์และการใช้คำปรึกษา)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ชื่อโครงการวิจัย : การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส : การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการ
ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

มีความประสงค์จะ ☒ เก็บข้อมูลโดยแบบวัดความสุขและปัจจัยสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

กลุ่มเป้าหมาย : คู่สมรส สามี ภรรยา ที่แต่งงานและอาศัยอยู่ร่วมกันไม่เกิน ๖ ปี ที่มารับบริการแผนกฝากครรภ์และวัคซีน

สถานที่ดำเนินการ : ศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๔ ๔๔ ๑๕ ๑๗ ๒๔ ๔๓ ๕๐ ๕๓ ๖๐ และ ๖๔

ความคิดเห็น

☒ ยินยอม เนื่องจาก

☐ ไม่ยินยอม เนื่องจาก

ลงชื่อ.....หัวหน้าส่วนราชการ
นายเกียรติคุณ ศิลาบุตร
ผู้อำนวยการเขตด้าน(แพทย์)ต้น
ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข ๒๔ คลองสามวา

- หมายเหตุ ๑. เอกสารฉบับนี้ใช้เป็นเอกสารประกอบการเสนอพิจารณาอนุมัติขออนุญาตวิจัยในคนกรุงเทพมหานคร
 ๒. กรุณาส่งเอกสารแสดงความคิดเห็นการเก็บข้อมูลในส่วนราชการ สำนักงานมัย กลับมาที่
 กลุ่มวิจัยและพัฒนาทางสาธารณสุข สทท. ภายในวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐
 ๓. หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อ คุณพุดธักร ตรีเรือน โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๔๕ ๐๘๕๗

ภาคผนวก ค

แบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส



แบบวัดประเมิน วันที่.....รหัส (ตัวเลข 4ตัว)..... โทร.....id line..... O สามิ O ภรรยา

แบบวัดความสุขและปัจจัยสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อ

ความสุขในชีวิตสมรส

การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

: การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ

โครงการวิจัยปริญญาเอก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ธีรดา สุวัณณะศรี

(ข้อมูลถือเป็นความลับเฉพาะบุคคลและเพื่อประโยชน์ทางการวิจัยเท่านั้น)


Happy Love
Happy Life
 Facebook: เครื่องช่วยคู่สมรสและครอบครัว ประเทศไทย

หน่วยบริการคู่สมรสและครอบครัว

Facebook: เครื่องช่วยคู่สมรสและครอบครัว ประเทศไทย (ติดต่อสอบถามผ่าน INBOX)

ศูนย์ให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร

นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาคู่สมรส Id line : dec999

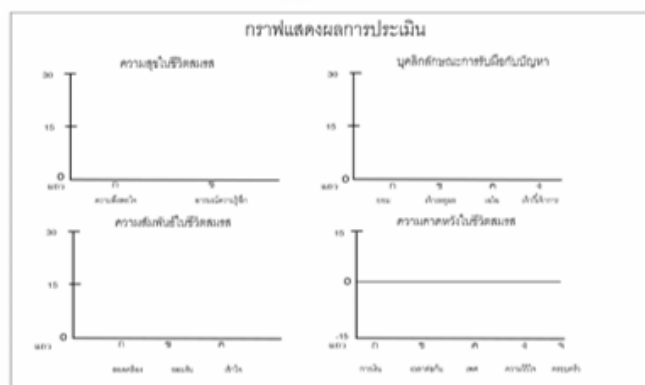
ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบวัด

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงของฉันทันมากที่สุด เพียงข้อเดียว และเติมข้อความลงในช่องว่างให้ครบถ้วนตามความเป็นจริง

เขตพักอาศัย ☐ กรุงเทพมหานคร เขต..... ☐ ปริมณฑล ☐ จังหวัดอื่นๆ ระบุ.....

- 1) สถานะปัจจุบัน ☐ สามี ☐ ภรรยา
- 2) สถานะเดิมก่อนสมรส ☐ โสด ☐ หม้ายคู่สมรสเสียชีวิต ☐ หย่าตามกฎหมาย ☐ แยกกันอยู่
- 3) อายุ ☐ น้อยกว่า 20 ปี ☐ 20-25 ปี ☐ 26-30 ปี ☐ 31-35 ปี ☐ 36-40 ปี ☐ 40 ปีขึ้นไป
- 4) วุฒิการศึกษา ☐ ไม่ได้ศึกษา ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี ☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
- 5) อาชีพ ☐ แม่บ้าน ☐ รับจ้างทั่วไป ☐ ข้าราชการ-พนักงานของรัฐ
☐ พนักงานบริษัทเอกชน ☐ รัฐวิสาหกิจ ☐ ค้าขาย ☐ ธุรกิจส่วนบุคคล ☐ อื่นๆ ระบุ.....
- 6) ระยะเวลาสมรส ☐ 0-6 เดือน ☐ 6 เดือน – 11 เดือน ☐ 1 ปี ☐ 2 ปี
☐ 3 ปี ☐ 4 ปี ☐ 5 ปี ☐ 6 ปีขึ้นไป
- 7) จำนวนปีที่คบหาดูใจ ☐ 0-6 เดือน ☐ 6 เดือน – 11 เดือน ☐ 1 ปี ☐ 2 ปี
☐ 3 ปี ☐ 4 ปี ☐ 5 ปี ☐ 6 ปีขึ้นไป
- 8) บุตร ☐ ยังไม่มีบุตร ☐ มีบุตรร่วมกัน
☐ มีบุตรจากคู่สมรสเดิมของตน ☐ มีบุตรจากคู่สมรสเดิมของคู่สมรส
- 9) การสมรส ☐ จัดทะเบียนอย่างถูกต้องตามกฎหมาย
☐ มีพิธีการตามประเพณี แต่ยังไม่ได้จดทะเบียนอย่างถูกต้องตามกฎหมาย
☐ ยังไม่ได้มีพิธีการตามประเพณี และยังไม่จดทะเบียนสมรส
- 10) ฉันทันมีรายได้/เดือน (เงินเดือน+รายได้พิเศษ โดยยังไม่หักค่าใช้จ่าย) |
☐ ไม่มีรายได้ ☐ น้อยกว่า 10,000 บาท ☐ มากกว่า 10,000 บาท
☐ มากกว่า 30,000 บาท ☐ มากกว่า 50,000 บาทขึ้นไป
- 11) คู่สมรสฉันทันมีรายได้/เดือน (เงินเดือน+รายได้พิเศษ โดยยังไม่หักค่าใช้จ่าย)
☐ ไม่มีรายได้ ☐ น้อยกว่า 10,000 บาท ☐ มากกว่า 10,000 บาท
☐ มากกว่า 30,000 บาท ☐ มากกว่า 50,000 บาทขึ้นไป
- 12) รายจ่ายในครอบครัวแต่ละเดือน ☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ

การประเมินผลสำหรับเจ้าหน้าที่



ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสาร

คำชี้แจง ในการตอบคำถามต่อไปนี้ 0 หมายถึง ไม่จริงเลย 1 หมายถึง ไม่ค่อยจริง 2 หมายถึง จริงเพียงเล็กน้อย 3 หมายถึง จริงพอสมควร 4 หมายถึง จริงค่อนข้างมาก 5 หมายถึง จริงมาก 6 หมายถึง จริงมากที่สุด

โปรดใส่คะแนนลงในช่องตามข้อต่อไปนี้					รวมแถว	รวมทุกข้อ
1.	5.	9.	13.	17.	ก)	
2.	6.	10.	14.	18.	ข)	
3.	7.	11.	15.	19.	ค)	
4.	8.	12.	16.	20.	ง)	

ที่	ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงน้อย				จริงที่สุด		
1.	ฉันเป็นคนน้อยใจง่ายกับคู่สมรส	0	1	2	3	4	5	6	
2.	ฉันมักเป็นคนที่ต้องวางแผน จัดการ เพื่อป้องกันความผิดพลาดต่าง ๆ มากกว่าคู่สมรส	0	1	2	3	4	5	6	
3.	เวลาที่มีปัญหากับคู่สมรส ฉันเลือกที่จะเงียบ ทั้งที่ยังรู้สึก	0	1	2	3	4	5	6	
4.	ฉันไม่ค่อยมีแผนการ สำหรับชีวิตคู่มากนัก	0	1	2	3	4	5	6	
5.	เวลาที่ฉันมีเรื่องอึดอัดใจเกี่ยวกับชีวิตคู่ ฉันมักจะเก็บมันไว้	0	1	2	3	4	5	6	
6.	เมื่อมีเหตุการณ์ที่ผิดไปจากแผนที่วางไว้ ฉันมักควบคุมอารมณ์โกรธได้ยาก	0	1	2	3	4	5	6	
7.	ฉันคิดว่าชีวิตสมรสควรให้ความสำคัญกับข้อตกลงมากกว่าความรู้สึก	0	1	2	3	4	5	6	
8.	ฉันมักจะเปลี่ยนเรื่อง เมื่อรู้สึกว่าคู่สมรสกำลังพูดเรื่องเครียด	0	1	2	3	4	5	6	
9.	ฉันไม่ค่อยมั่นใจในตนเอง ฉันจึงอยากให้คู่สมรสคอยช่วยเหลือ	0	1	2	3	4	5	6	
10.	ฉันหงุดหงิดง่าย เมื่อคู่สมรสไม่ทำในสิ่งที่ฉันคาดหวังไว้	0	1	2	3	4	5	6	
11.	บางทีฉันให้ความสำคัญกับงาน จนลืมสนใจความรู้สึกคู่สมรส	0	1	2	3	4	5	6	
12.	หากคนในบ้านมีปัญหา ฉันมักจะปล่อยให้พวกเขาจัดการกันเอง	0	1	2	3	4	5	6	
13.	ฉันมักเกรงใจคู่สมรส	0	1	2	3	4	5	6	
14.	ฉันมักอารมณ์เสีย หากคู่สมรสทำผิด	0	1	2	3	4	5	6	
15.	ฉันจะไม่รบกวนคู่สมรส หากเขาไม่มีเหตุผลเพียงพอ	0	1	2	3	4	5	6	
16.	เวลาที่ฉันรู้สึกเศร้า เสียใจ จากคู่สมรส ฉันมักจะมองหาสิ่งอื่นทำเพื่อผ่อนคลาย	0	1	2	3	4	5	6	
17.	ฉันมักจะเลือกตามใจคู่สมรส ถึงแม้ว่าสิ่งนั้นจะไม่ถูกใจฉันก็ตาม	0	1	2	3	4	5	6	
18.	เสียงของฉันจะดังขึ้นเรื่อย ๆ หากฉันรู้สึกว่าคู่สมรสไม่เข้าใจในสิ่งที่ฉันพูด	0	1	2	3	4	5	6	
19.	บ่อยครั้งที่ฉันงานยุ่งจนลืมนัดคู่สมรส	0	1	2	3	4	5	6	
20.	ฉันมักเลือกที่จะแยกตัวออกมาอยู่คนเดียว เมื่อรู้สึกอึดอัด	0	1	2	3	4	5	6	

ปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส

คำชี้แจง จงตอบตามความเป็นจริงถึงความคาดหวังก่อนแต่งงานกับความเป็นจริงในปัจจุบัน ดังนี้

-3 หมายถึง ไม่สมหวังมาก -2 หมายถึง ไม่สมหวังปานกลาง -1 หมายถึง ไม่สมหวังเล็กน้อย
0 หมายถึง เฉยๆ 1 หมายถึง สมหวังเล็กน้อย 2 หมายถึง สมหวังปานกลาง 3 หมายถึง สมหวังมาก

โปรดใส่คะแนนลงในช่องตามข้อต่อไปนี้					รวมแถว	รวมทุกข้อ
1	6	11	16	21	ก)	
2	7	12	17	22	ข)	
3	8	13	18	23	ค)	
4	9	14	19	24	ง)	
5	10	15	20	25	จ)	

ที่	ความคาดหวังในชีวิตสมรส (ก่อนสมรส)	ความจริงปัจจุบัน						
		ไม่สมหวัง			เฉยๆ	สมหวัง		
		มาก		น้อย		น้อย		มาก
1	ฉันหวังว่ารายได้รวมกันมากกว่ารายจ่ายในบ้าน	-3	-2	-1	0	1	2	3
2	ฉันหวังว่าเราจะมีเวลาให้กันสม่ำเสมอ	-3	-2	-1	0	1	2	3
3	ฉันหวังว่าเราจะเข้ากันได้ในเรื่องเพศ	-3	-2	-1	0	1	2	3
4	ฉันหวังว่าเราจะไม่มีความลับต่อกันในทุกเรื่อง	-3	-2	-1	0	1	2	3
5	ฉันหวังว่าคู่สมรสของฉันจะเข้ากันได้กับครอบครัวเดิมของฉัน	-3	-2	-1	0	1	2	3
6	ฉันหวังที่เราจะช่วยกันสร้างฐานะ	-3	-2	-1	0	1	2	3
7	ฉันหวังว่าเราจะมีวันพิเศษในวันสำคัญของชีวิตคู่	-3	-2	-1	0	1	2	3
8	ฉันหวังว่าฉันจะทำหน้าที่คู่สมรสที่ดีในเรื่องเพศสัมพันธ์ได้	-3	-2	-1	0	1	2	3
9	ฉันหวังว่าคู่สมรสของฉันรักและมั่นคงต่อฉันเพียงคนเดียว	-3	-2	-1	0	1	2	3
10	ฉันหวังว่าคู่สมรสของฉันจะให้ความสนิทสนมกับครอบครัวเดิมของฉัน	-3	-2	-1	0	1	2	3
11	ฉันหวังว่าเราจะไม่มีความลับเรื่องเงินต่อกัน	-3	-2	-1	0	1	2	3
12	ฉันหวังว่าเราจะมีวันหยุดพักผ่อนในวันหยุดพิเศษด้วยกัน	-3	-2	-1	0	1	2	3
13	ฉันหวังว่าฉันจะไม่ได้รับความเสี่ยงในการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จากคู่สมรส	-3	-2	-1	0	1	2	3
14	ฉันหวังว่าคู่สมรสของฉันจะมีความซื่อสัตย์และจริงใจต่อฉัน	-3	-2	-1	0	1	2	3
15	ฉันหวังว่าคู่สมรสของฉันจะไม่มีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวเดิมของฉัน	-3	-2	-1	0	1	2	3
16	ฉันหวังว่าสถานะทางการเงินของครอบครัวจะมั่นคงขึ้น	-3	-2	-1	0	1	2	3
17	ฉันหวังว่าคู่สมรสจะใช้เวลาส่วนตัวมาดูแลฉันในยามเจ็บป่วย	-3	-2	-1	0	1	2	3
18	ฉันหวังว่าฉันจะสามารถบอกได้ถึงความต้องการในเรื่องเพศกับคู่สมรสได้	-3	-2	-1	0	1	2	3
19	ฉันหวังว่าฉันจะไว้วางใจคู่สมรสในเรื่องมือที่สามได้แม้ว่าเราจะอยู่ห่างกัน	-3	-2	-1	0	1	2	3
20	ฉันหวังว่าคู่สมรสของฉันจะให้ความเคารพครอบครัวเดิมของฉันเหมือนกับครอบครัวของเขา	-3	-2	-1	0	1	2	3
21	ฉันหวังว่าจะไว้วางใจคู่สมรสเรื่องการเงินได้	-3	-2	-1	0	1	2	3
22	ฉันหวังว่าจะมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน	-3	-2	-1	0	1	2	3
23	ฉันหวังว่าจะเจอคู่สมรสที่มีรสนิยมทางเพศตรงกัน	-3	-2	-1	0	1	2	3
24	ฉันหวังว่าคู่สมรสจะไม่ทอดทิ้งกันในยามที่เดือดร้อน	-3	-2	-1	0	1	2	3
25	ฉันหวังว่าคู่สมรสและครอบครัวเดิมของฉันจะมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน	-3	-2	-1	0	1	2	3

ภาคผนวก ง

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความสุขในชีวิตสมรส

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องจริงใจ (IOC) ของแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส
2. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความสุขในชีวิตสมรส
3. ค่าความสอดคล้องจริงใจของการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

ค่าดัชนีความสอดคล้องจริงใจ (IOC) ของแบบวัดความสุขในชีวิตสมรส

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
1	1	1	1	1	1	1.00	
2	1	1	1	1	1	1.00	
3	1	1	1	1	1	1.00	
4	1	1	1	1	1	1.00	
5	1	1	1	1	1	1.00	
6	1	1	1	1	1	1.00	
7	1	1	1	1	1	1.00	
8	1	1	1	1	1	1.00	
9	1	1	1	1	1	1.00	
10	1	1	1	1	1	1.00	

ค่าดัชนีความสอดคล้องจริงใจ (IOC) ของปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
1	1	1	1	1	1	1.00	
2	1	1	1	1	1	1.00	
3	1	1	1	1	1	1.00	
4	1	1	1	1	1	1.00	
5	1	1	1	1	1	1.00	
6	1	1	1	1	1	1.00	
7	1	1	1	1	1	1.00	
8	1	1	1	1	1	1.00	
9	1	1	1	1	1	1.00	
10	1	1	1	1	1	1.00	
11	1	1	1	1	1	1.00	
12	1	1	1	1	1	1.00	
13	1	1	1	1	1	1.00	
14	1	1	1	1	1	1.00	
15	1	1	1	1	1	1.00	
16	1	1	1	1	1	1.00	
17	1	1	1	1	1	1.00	
18	1	1	1	1	1	1.00	
19	1	1	1	1	1	1.00	
20	1	1	1	1	1	1.00	

ค่าดัชนีความสอดคล้องจริงใจ (IOC) ของปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
1	1	1	1	1	1	1.00	
2	1	1	1	1	1	1.00	
3	1	1	1	1	1	1.00	
4	1	1	1	1	1	1.00	
5	1	1	1	1	1	1.00	
6	1	1	1	1	1	1.00	
7	1	1	1	1	1	1.00	
8	1	1	1	1	1	1.00	
9	1	1	1	1	1	1.00	
10	1	1	1	1	1	1.00	
11	1	1	1	1	1	1.00	
12	1	1	1	1	1	1.00	
13	1	1	1	1	1	1.00	
14	1	1	1	1	1	1.00	
15	1	1	1	1	1	1.00	

ค่าดัชนีความสอดคล้องจริงใจ (IOC) ของปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส

ข้อ	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 4	ผู้ผู้เชี่ยวชาญ คนที่ 5	ค่าดัชนี IOC	หมายเหตุ
1	1	1	1	1	1	1.00	
2	1	1	1	1	1	1.00	
3	1	1	1	1	1	1.00	
4	1	1	1	1	1	1.00	
5	1	1	1	1	1	1.00	
6	1	1	1	1	1	1.00	
7	1	1	1	1	1	1.00	
8	1	1	1	1	1	1.00	
9	1	1	1	1	1	1.00	
10	1	1	1	1	1	1.00	
11	1	1	1	1	1	1.00	
12	1	1	1	1	1	1.00	
13	1	1	1	1	1	1.00	
14	1	1	1	1	1	1.00	
15	1	1	1	1	1	1.00	
16	1	1	1	1	1	1.00	
17	1	1	1	1	1	1.00	
18	1	1	1	1	1	1.00	
19	1	1	1	1	1	1.00	
20	1	1	1	1	1	1.00	
21	1	1	1	1	1	1.00	
22	1	1	1	1	1	1.00	
23	1	1	1	1	1	1.00	
24	1	1	1	1	1	1.00	
25	1	1	1	1	1	1.00	

การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination)
ของแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

แบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส		จำนวนข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1.	ความสุขในชีวิตสมรส ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส	10	0.787-0.935
2.	ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส	20	0.284-0.832
3.	การสร้างความสัมพันธ์	15	0.266-0.716
4.	ความคาดหวังในชีวิตสมรส	25	0.625-0.862



ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความสุขในชีวิตสมรส

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
องค์ประกอบด้านความคิด		
1	.787	
2	.905	
3	.908	
4	.915	
องค์ประกอบด้านอารมณ์		
5	.865	
6	.882	
7	.861	
8	.935	
9	.866	
10	.833	

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสในชีวิตสมรส

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
ลักษณะบุคลิกแบบยอม		
1	.284	
2	.492	
3	.310	
4	.343	
5	.352	
ลักษณะบุคลิกแบบเจ้ากี้เจ้าการ		
6	.471	
7	.479	
8	.638	
9	.540	
10	.504	
ลักษณะบุคลิกแบบเจ้าเหตุผล		
11	.441	
12	.693	
13	.783	
14	.270	
15	.832	
ลักษณะบุคลิกแบบเฉยใจ		
16	.284	
17	.419	
18	.370	
19	.499	
20	.447	

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
ความสอดคล้องจริงใจจริงใจ		
1	.428	
2	.571	
3	.495	
4	.633	
5	.705	
การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข		
6	.314	
7	.361	
8	.378	
9	.289	
ความเข้าใจความรู้สึก		
10	.391	
11	.388	
12	.606	
13	.266	
14	.716	
15	.535	

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	หมายเหตุ
การเงิน		
1	.656	
2	.753	
3	.862	
4	.787	
5	.783	
เวลาที่มีให้กัน		
6	.809	
7	.651	
8	.810	
9	.701	
ความสัมพันธ์ด้านเพศ		
10	.848	
11	.718	
12	.625	
13	.694	
14	.698	
15	.739	
ความไว้วางใจ		
16	.825	
17	.679	
18	.691	
19	.595	
20	.731	
สัมพันธภาพครอบครัวเดิม		
21	.763	
22	.715	
23	.740	
24	.715	
25	.789	

การวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability)
ของแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

	ค่าความเชื่อมั่น
1. ความสุขในชีวิตสมรส ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส	0.973
2. ทำดีการสื่อสารในชีวิตสมรส	0.872
3. การสร้างความสัมพันธ์	0.843
4. ความคาดหวังในชีวิตสมรส	0.968



ภาคผนวก จ

การวิเคราะห์องค์ประกอบของโมเดลการวัดความสุขในชีวิตสมรส



การวิเคราะห์องค์ประกอบของโมเดลการวัดความสุขในชีวิตสมรส

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดของตัวแปรแฝง 4 ตัวแปร ได้แก่ ความสุขในชีวิตสมรส ทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรส การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส และความคาดหวังในชีวิตสมรส โดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ด้วยรูปแบบคอมพิวเตอร์ ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ดังนี้

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของโมเดลการวัดความสุขในชีวิตสมรส

ตัวแปรสังเกต	องค์ประกอบด้านความคิด	องค์ประกอบด้านอารมณ์
องค์ประกอบด้านความคิด	1.00	
องค์ประกอบด้านอารมณ์	0.76**	1.00

Bartlett's test: $\chi^2=224.20$, $df=1$, $p=.00$ KMO=0.51 MSA มีค่าเท่ากับ 0.51

** $p<.01$

จากตารางค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความสุขในชีวิตสมรส องค์ประกอบด้านความคิด (CPM) กับองค์ประกอบด้านอารมณ์ (EMP) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.76

และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของความสุขในชีวิตสมรส จำนวน 2 ตัว ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรสังเกตทั้ง 2 ตัว มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=348.19$ $df=1$ $p=.00$) เมื่อพิจารณารายตัวแปรสังเกต พบว่า ค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (KMO) เท่ากับ 0.51 และค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม (MSA) มีค่าเท่ากับ 0.51 แสดงว่า ตัวแปรสังเกตความสุขในชีวิตสมรสทุกตัวที่นำมาศึกษา มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้

ตารางการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความสุขในชีวิตสมรส

ความสุขในชีวิตสมรส	SC	SE	t	CR
องค์ประกอบด้านความคิด	0.84	0.07	12.85	0.70
องค์ประกอบด้านอารมณ์	0.35	0.08	4.25	0.12

$\chi^2=1.00$ df=1 p=.84 GFI=1.00 AGFI=1.00 CFI=1.00 RMSEA=0.00 SRMR=0.00

จากตาราง การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความสุขในชีวิตสมรสมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=1.00$ df=1 p=.84 GFI=1.00 AGFI=1.00 CFI=1.00 RMSEA=0.00 SRMR=0.00) โดยความคิด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.84 มีความแปรผันร่วมกับความสุขในชีวิตสมรสอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 70) ส่วนอารมณ์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.35 มีความแปรผันร่วมกับความสุขในชีวิตสมรสอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 12)



$\chi^2=1.00$ df=1 p=.84 GFI=0.99 AGFI=0.98 CFI=1.00 RMSEA=0.00 SRMR=0.00

โมเดลการวัดความสุขในชีวิตสมรส

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของโมเดลการวัดปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส มีรายละเอียดดังนี้

ตารางค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส

ตัวแปรสังเกต	แบบยอม	แบบเจ้ากี้เจ้าการ	แบบเจ้าเหตุผล	แบบเฉยใจ
แบบยอม	1.00			
แบบเจ้ากี้เจ้าการ	0.40**	1.00		
แบบเจ้าเหตุผล	0.41**	0.43**	1.00	
แบบเฉยใจ	0.38**	0.30**	0.53**	1.00

Bartlett's test: $\chi^2=182.27$, df=6, p=.00 KMO=0.72 MSA มีค่าระหว่าง 0.66-0.81

**p<.01

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.30-0.53 โดยแบบเจ้ากี้เจ้าการ (BSV) กับแบบเจ้าเหตุผล (SSV) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.53 ส่วนแบบเจ้าเหตุผล (SSV) กับแบบเฉยใจ (ISV) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.30

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส จำนวน 4 ตัว ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรสังเกตทั้ง 4 ตัว มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=332.23$ df=6 p=.00) เมื่อพิจารณารายตัวแปรสังเกต พบว่า ค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (KMO) เท่ากับ 0.72 และค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.66-0.81 แสดงว่า ตัวแปรสังเกตท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสทุกตัวที่นำมาศึกษา มีความสัมพันธ์กัน เพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้

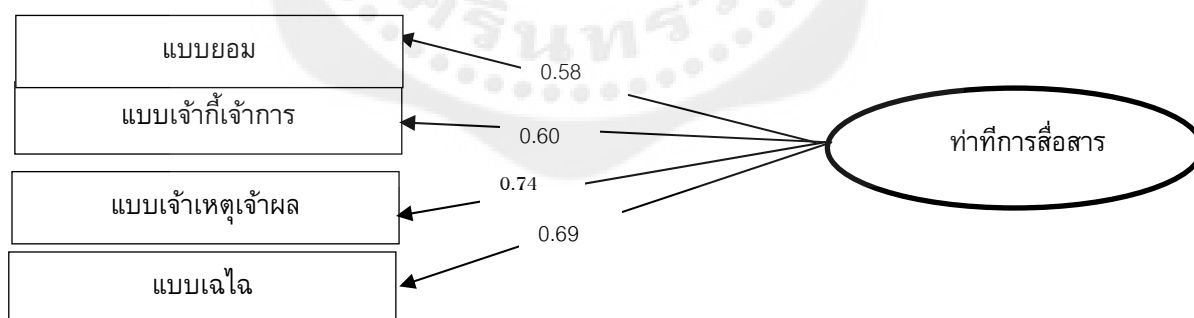
ตารางการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส

ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส	SC	SE	t	CR
แบบยอม	0.58	0.05	10.88	0.33
แบบเจ้ากี้เจ้าการ	0.60	0.05	11.44	0.36
แบบเจ้าเหตุเจ้าผล	0.74	0.05	14.24	0.54
แบบเฉยใจ	0.69	0.05	13.31	0.48

$\chi^2=4.59$ df=2 p=.10 GFI=0.99 AGFI=0.97 CFI=0.99 RMSEA=0.05 SRMR=0.02

จากตาราง พบว่า ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=4.59$ df=2 p=.10 GFI=0.99 AGFI=0.97 CFI=0.99 RMSEA=0.05 SRMR=0.02)

ซึ่งด้านลักษณะเจ้าเหตุเจ้าผล มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.74 มีความแปรผันร่วมกับท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 54) รองลงมาคือ แบบเฉยใจและแบบเจ้ากี้เจ้าการ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.69 และ 0.60 มีความแปรผันร่วมกับท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 48 และร้อยละ 36) ส่วนแบบยอม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.58 มีความแปรผันร่วมกับท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 33) ตามลำดับ



$\chi^2=4.59$ df=2 p=.10 GFI=0.99 AGFI=0.97 CFI=0.99 RMSEA=0.05 SRMR=0.02

ปัจจัยด้านท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสในชีวิตสมรส

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

ตารางค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ดังนี้

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของโมเดลการวัดการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

ตัวแปรสังเกต	ความสอดคล้อง จริงใจ	การยอมรับอย่างไม่มี เงื่อนไข	ความเข้าใจร่วม รู้สึก
ความสอดคล้องจริงใจ	1.00		
การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข	0.18**	1.00	
ความเข้าใจร่วมรู้สึก	0.49**	0.13**	1.00
Bartlett's test: $\chi^2=123.46$, $df=3$, $p=.00$ KMO=0.53 MSA มีค่าระหว่าง 0.52-0.71			

** $p<.01$

จากตาราง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสมีค่าอยู่ระหว่าง 0.13-0.49 โดยความสอดคล้องจริงใจ (CRE) กับความเข้าใจร่วมรู้สึก (URE) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.49 ส่วนความสอดคล้องจริงใจ (CRE) กับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (ERE) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.13

และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส จำนวน 3 ตัว ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรสังเกตทั้ง 3 ตัว มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=123.46$ $df=3$ $p=.00$) เมื่อพิจารณารายตัวแปรสังเกต พบว่า ค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลกิน (KMO) เท่ากับ 0.53 และค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม (MSA) มีค่าเท่ากับ 0.52-0.71 แสดงว่า ตัวแปรสังเกตการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสทุกตัวที่นำมาศึกษา มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้

ตารางการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิต สมรส	SC	SE	t	CR
ความสอดคล้องจริงใจ	0.57	0.08	6.94	0.33
การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข	0.18	0.09	2.01	0.03
ความเข้าใจร่วมรู้สึก	0.87	0.06	13.37	0.75

$\chi^2=1.77$ df=1 p=.18 GFI=0.99 AGFI=0.96 CFI=0.98 RMSEA=0.05 SRMR=0.03

จากตาราง การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=1.77$ df=1 p=.18 GFI=0.99 AGFI=0.96 CFI=0.98 RMSEA=0.05 SRMR=0.03) โดยความเข้าใจร่วมรู้สึก มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.87 มีความแปรผันร่วมกับความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 75) ส่วนความสอดคล้องจริงใจและการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.57 และ 0.18 มีความแปรผันร่วมกับความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 33 และร้อยละ 3) ตามลำดับ



$\chi^2=1.77$ df=1 p=.18 GFI=0.99 AGFI=0.96 CFI=0.98 RMSEA=0.05 SRMR=0.03

ปัจจัยด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส

ตารางค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส มีรายละเอียดดังนี้

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส

ตัวแปรสังเกต	การเงิน	เวลาที่มีให้กัน	ความสัมพันธ์ด้านเพศ	ความไว้วางใจ	สัมพันธภาพครอบครัว
การเงิน	1.00				
เวลาที่มีให้กัน	0.76**	1.00			
ความสัมพันธ์ด้านเพศ	0.67**	0.69**	1.00		
ความไว้วางใจ	0.72**	0.71**	0.67**	1.00	
สัมพันธภาพครอบครัว	0.74**	0.66**	0.67**	0.73**	1.00

Bartlett's test: $\chi^2=1415.90$, $df=10$, $p=.00$ KMO=0.89 MSA มีค่าระหว่าง 0.87-0.91

** $p<.01$

จากตาราง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของกลุ่มสมรสมีค่าอยู่ระหว่าง 0.66-0.76 โดยการเงิน (MEP) กับความสัมพันธ์ด้านเพศ (SEP) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.76 ส่วนความสัมพันธ์ด้านเพศ (SEP) กับสัมพันธภาพครอบครัว (FEP) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.66

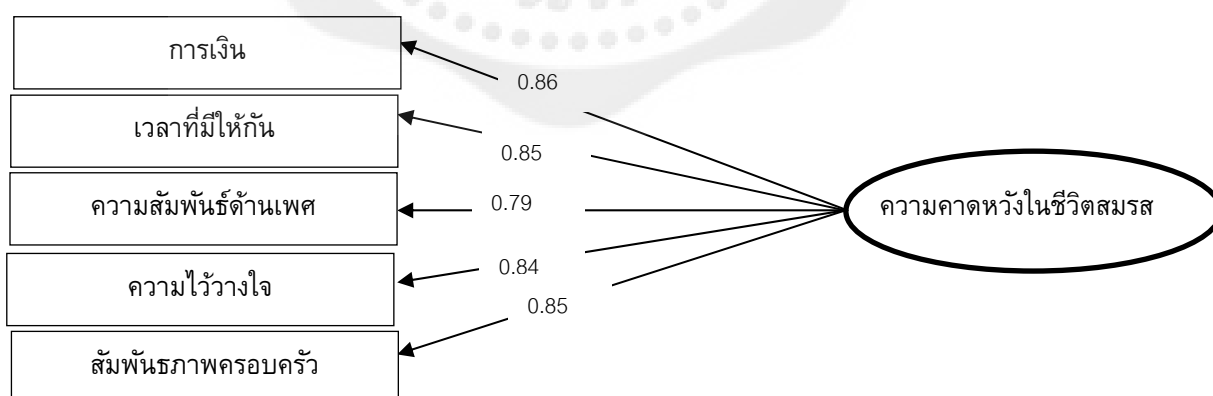
และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของความคาดหวังในชีวิตสมรส จำนวน 5 ตัว ไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรสังเกตทั้ง 5 ตัว มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=1415.90$ $df=10$ $p=.00$) เมื่อพิจารณารายตัวแปรสังเกต พบว่า ค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (KMO) เท่ากับ 0.89 และค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม (MSA) มีค่าเท่ากับ 0.87-0.91 แสดงว่า ตัวแปรสังเกตความคาดหวังในชีวิตสมรสทุกตัวที่นำมาศึกษามีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้

ตารางการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส

ความคาดหวังในชีวิตสมรส	SC	SE	t	CR
การเงิน	0.86	0.07	11.89	0.74
เวลาที่มีให้กัน	0.85	0.06	12.54	0.73
ความสัมพันธ์ด้านเพศ	0.79	0.06	11.64	0.63
ความไว้วางใจ	0.84	0.06	12.60	0.71
สัมพันธภาพครอบครัว	0.85	0.06	12.54	0.73

$\chi^2=0.56$ df=1 p=.45 GFI=0.99 AGFI=0.97 CFI=1.00 RMSEA=0.00 SRMR=0.00

จากตารางการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของปัจจัยด้านความคาดหวังในชีวิตสมรสมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=0.56$ df=1 p=.45 GFI=0.99 AGFI=0.97 CFI=1.00 RMSEA=0.00 SRMR=0.00) โดยการเงินมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.86 มีความแปรผันร่วมกับความคาดหวังในชีวิตสมรสอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 74) รองลงมาคือ เวลาที่มีให้กันและสัมพันธภาพครอบครัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากันเท่ากับ 0.85 มีความแปรผันร่วมกับความคาดหวังในชีวิตสมรสอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 73) ส่วนความไว้วางใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.84 มีความแปรผันร่วมกับความคาดหวังในชีวิตสมรสอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 71) ส่วนเพศมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.79 มีความแปรผันร่วมกับความคาดหวังในชีวิตสมรสอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 63)



$\chi^2=0.56$ df=1 p=.45 GFI=0.99 AGFI=0.97 CFI=1.00 RMSEA=0.00 SRMR=0.00

ความสัมพันธ์ด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส

ภาคผนวก จ

รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ
เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

**ค่าความสอดคล้องของการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ
เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส**

ครั้งที่		ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญคนที่					ค่าความ สอดคล้อง
		1	2	3	4	5	
1	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	0	1	0.80
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
2	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	0	1	0.80
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
3	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
4	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
5	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
6	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00
7	ด้านวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านเนื้อหา	1	1	1	1	1	1.00
	ด้านการเลือกใช้ทฤษฎี	1	1	1	1	1	1.00

สรุปรูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีและเทคนิค
ขั้นเริ่มต้น			
1	การสร้างสัมพันธภาพ หัวข้อ การสร้างสัมพันธภาพและประเมินวงจรปฏิสัมพันธ์ (Circle of Home Interaction)	1. เพื่อแนะนำตัว และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและคู่สมรส 2. เพื่อชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ ความสำคัญในการเข้ารับการให้คำปรึกษา ข้อตกลงเบื้องต้น กฎกติกา การรักษาความลับ 3. เพื่อให้คู่สมรสทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ารับการให้คำปรึกษา เพื่อการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส 4. เพื่อประเมินวงจรปฏิสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส	แนวคิดทฤษฎีแบบกระบวนการ ความสมบูรณ์ของมนุษย์ (Satir) เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคการยืนยันทนเอง 2. ทักษะพื้นฐาน กิจกรรมเชิงจิตวิทยา การประเมินโมเดลบ้านความสัมพันธ์
ขั้นการศึกษา			
2	การพัฒนาความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส หัวข้อ การเข้าใจและยอมรับความหมายของอารมณ์ที่ซ่อนอยู่	1. เพื่อให้คู่สมรสตระหนักรู้ถึงความต้องการที่แท้จริงที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังอารมณ์ 2. เพื่อพัฒนาการเข้าใจ การยอมรับความหมายที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังการตอบสนองทางอารมณ์ 3. เพื่อพัฒนารูปแบบการตอบสนองทางอารมณ์ที่สอดคล้องในรูปแบบใหม่	แนวคิดทฤษฎีแบบมุ่งเน้นทางอารมณ์ เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคค้นหาจุดสังเกตทางอารมณ์ 2. เทคนิคทำความเข้าใจตนเอง 3. เทคนิคส่งเสริมเน้นคำสำคัญที่รู้สึก 4. เทคนิคส่งเสริมความรู้สึกตนเองและสร้างบทสนทนาที่ส่งเสริมการยอมรับ 5. เทคนิคแสดงความรู้สึกเหมาะสม 6. เทคนิคเปลี่ยนมุมมองของตนเอง 7. เทคนิคส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมเชิงจิตวิทยา กิจกรรม อารมณ์ที่ซ่อนอยู่ “Underground”

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีและเทคนิค
3	การพัฒนา ด้านท่าทีการ สื่อสารในชีวิต สมรส หัวข้อ ท่าทีการสื่อสาร 4 ลักษณะต่อ ความสุขใน ชีวิตสมรส	1. เพื่อตระหนักถึงท่าทีในการ สื่อสาร การแสดงออกทาง อารมณ์ที่ไม่สอดคล้องในชีวิต สมรส 2. เพื่อพัฒนาบุคลิกลักษณะ การแสดงออกทางอารมณ์ การสื่อสารของคู่สมรสที่เป็น อุปสรรคต่อการเผชิญ ปัญหาในชีวิตสมรส	แนวคิดทฤษฎีแบบกระบวนการความ สมบูรณ์ของมนุษย์ (Satir) เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคลำดับเหตุการณ์จริงในชีวิต ครอบครัว 2. เทคนิคการอุปมาอุปไมย 3. เทคนิคการยืนยันตนเอง 4. เทคนิคการสื่อสารโดยการแสดงท่าทาง 5. เทคนิคการสลับบทบาท กิจกรรมเชิงจิตวิทยา เรื่องเล่าประสบการณ์ที่เป็นอุปสรรคในชีวิต สมรส "Marital timeline paper"
4	การพัฒนา ด้าน ความสัมพันธ์ ในชีวิตสมรส (2) และ การพัฒนา ด้านท่าทีการ สื่อสารในชีวิต สมรส (2) (เชิง ประสบการณ์) หัวข้อ การสร้าง ปฏิสัมพันธ์ รูปแบบใหม่	1. เพื่อให้คู่สมรสเรียนรู้ รูปแบบปฏิสัมพันธ์ที่ เหมาะสมและสอดคล้อง 2. เพื่อสร้างประสบการณ์ที่ ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ในรูปแบบ ใหม่แก่คู่สมรส	แนวคิดทฤษฎีแบบกระบวนการความ สมบูรณ์ของมนุษย์ (Satir) เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคประติมากรรม 2. เทคนิคการยืนยันตนเอง 3. เทคนิคการปรับเปลี่ยนโครงสร้างครอบครัว ใหม่ กิจกรรมเชิงจิตวิทยา แผ่นการ์ด "ท่าทางลักษณะบุคคลในการรับมือ กับปัญหา" แผ่นการ์ด "ความปรารถนาภายใน"

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิดทฤษฎีและเทคนิค
5	การพัฒนาด้าน ความคาดหวังใน ชีวิตสมรส หัวข้อ ความคาดหวังที่ไม่ เป็นจริงในชีวิต สมรส	1. เพื่อประเมินความคาดหวังที่ไม่ เป็นจริงที่มีอิทธิพลต่อความสุขใน ชีวิตสมรส 2. เพื่อปรับมุมมองของกลุ่มสมรสที่มี ต่อชีวิตสมรสตามความเป็นจริง	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา สมรสแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคคำถามปฏิกิริยา 2. เทคนิคการสร้างความร่วมมือ 3. เทคนิคงานที่มอบหมาย กิจกรรมเชิงจิตวิทยา กิจกรรม “Marital Circle Survey” กิจกรรม “Marital Circle Planner”
6	การพัฒนา ความสุขในชีวิต สมรส หัวข้อ แผนผังความสุขใน ชีวิตสมรสตามความ เป็นจริง	1. เพื่อติดตามระดับการ เปลี่ยนแปลง และสนับสนุนให้การ เปลี่ยนแปลงนั้นยังคงมีอยู่ต่อเนื่อง 2. เพื่อส่งเสริมการสร้างวิสัยทัศน์ที่ ชัดเจนและอนาคตที่ต้องการ 3. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือ ร่วมใจ และตั้งศักยภาพเพื่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงและบรรลุ เป้าหมาย	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา สมรสแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคคำถามบอกระดับ 2. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย 3. เทคนิคการเผชิญปัญหา 4. เทคนิคการสร้างความร่วมมือ 5. เทคนิคงานที่มอบหมาย กิจกรรมเชิงจิตวิทยา กิจกรรม “Lay out Family Mapping”
ขั้นยุติ			
7	การพัฒนา ความสุขในชีวิต สมรส (2) และ การยุติการให้ คำปรึกษา หัวข้อ ความสุขในชีวิต สมรสสร้างได้ด้วย เรา	1. เพื่อสร้างความตระหนักถึงการ สร้างความสุขในชีวิตสมรสร่วมกัน 2. เพื่อสร้างประสบการณ์การ สื่อสารและแสดงออกเชิงบวกที่ ส่งเสริมความสุขในชีวิตสมรส 3. เพื่อทำการยุติการให้คำปรึกษา 4. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมการ ให้คำปรึกษา	แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา สมรสแบบสั้นเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ เทคนิคการให้คำปรึกษา 1. เทคนิคคำถามบอกระดับ 2. เทคนิคการสร้างความร่วมมือ 3. เทคนิคการให้คำปรึกษาพื้นฐาน กิจกรรมเชิงจิตวิทยา กิจกรรม “บ้านแห่งความสุขของเรา” กิจกรรม “ขอบคุณที่มีกัน”

รูปแบบการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ครั้งที่ 1

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ และประเมินวงจรปฏิสัมพันธ์ (Interaction Home Model)

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษานั้นเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญที่สุด ที่ส่งผลต่อการดำเนินการให้คำปรึกษาครอบครัว เพื่อสร้างความคุ้นเคยและการสำรวจ (Orientation and Exploration) ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาต้องสร้างบรรยากาศในการปรึกษาให้ผ่อนคลาย เกิดความไว้วางใจต่อกัน และทำความรู้จักกับธรรมชาติและสภาพปัญหาของคู่สมรส ผ่านการประเมิน “โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์” (Interaction Home Model) (ผู้วิจัย, 2559) ซึ่งเป็นโมเดลที่แสดงถึงวงจรปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลไกภายในที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ประกอบด้วย ทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรสในชีวิตสมรส, ความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงในชีวิตสมรส และสัมพันธภาพที่มีต่อกัน ที่จำเป็นต้องการรับการช่วยเหลือและแก้ไขปัญหา

คู่สมรสเรียนรู้แนวทางการรับคำปรึกษา การรักษาความลับ อิสระในการแสดงความรู้สึก การเปิดเผยตนเอง ความปลอดภัยในการแสดงออก ในห้องให้คำปรึกษา และคู่สมรสอีกฝ่ายเรียนรู้เจตคติในการเคารพ ยอมรับ เข้าใจ ขณะมีการปฏิสัมพันธ์ สามารถแสดงออกอย่างจริงใจถึงความกลัว ความห่วงใย และมีส่วนร่วมในการวางกฎเกณฑ์ เป้าหมายของตนเองในการรับคำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแนะนำตัว สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและคู่สมรส
2. เพื่อชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ ความสำคัญในการเข้ารับการให้คำปรึกษา ข้อตกลงเบื้องต้น กฎกติกา การรักษาความลับ
3. เพื่อให้คู่สมรสบอกประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมการวิจัย ตามรูปแบบการให้คำปรึกษาเพื่อการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส
4. เพื่อประเมินวงจรปฏิสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส

ระยะเวลาที่ใช้ 90 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงาน “โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์”
3. เครื่องบันทึกเสียง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาคู่สมรส

ในการประชุมนิเทศรูปแบบการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (Satir) ซึ่งเป็นแนวคิดสำคัญในการพิจารณาชีวิตสมรสแบบองค์รวม เพื่อค้นหาปัจจัยเป็นสาเหตุสำคัญมีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส ในการร่วมกันกำหนดหัวข้อการให้คำปรึกษา โดยใช้เทคนิคการใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า “ฉัน” (“I” Statement) และเทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การฟัง และการสรุปความ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับ แนะนำตนเอง และให้คู่สมรสบอกชื่อตนเองทั้งชื่อจริงและชื่อเล่น เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย โดยพูดคุยเรื่องทั่วไป โดยใช้ภาษา จังหวะ น้ำเสียง ที่แสดงถึงการยอมรับ เปิดเผย จริงใจ น่าเชื่อถือ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย
2. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ รูปแบบ วิธีการ บทบาทผู้วิจัย บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา กฎ กติกา การรักษาความลับ ตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาคู่สมรส
3. ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงเพื่อใช้ประโยชน์ในการวิจัย

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้คู่สมรสกล่าวถึงความต้องการของตนเองในการเข้ารับการให้คำปรึกษาคู่สมรส
2. ผู้วิจัยและคู่สมรสร่วมการประเมินวงจรปฏิสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตสมรส โดยใช้ “โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์” (Interaction Home Model) ซึ่งจะช่วยให้ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความสัมพันธ์ที่กำลังเกิดขึ้นกับคู่สมรส ในขั้นการประเมินโมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์นี้ เป็นการเปิดโอกาสให้คู่สมรสแสดงถึงท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสในชีวิตสมรส ความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงในชีวิตสมรส, สัมพันธภาพที่มีต่อกัน ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะส่งผลโดยตรงต่อความสุขในชีวิตสมรส และขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) รับฟังเรื่องราวความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าด้วยความใส่ใจ และใช้เทคนิคการใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า “ฉัน” (“I” Statement) เพื่อช่วยให้คู่สมรสมุ่งตระหนักถึงภาวะอารมณ์และความรู้สึกของตนเองที่มีต่อชีวิตสมรส สถานการณ์ปัญหาในปัจจุบัน

3. เปิดโอกาสให้คู่สมรสเปิดเผย เล่าสิ่งที่สะสม ความเกี่ยวพัน กลไกในการปรับตัว ความไม่สมหวังในชีวิตสมรส ซึ่งจะช่วยให้คู่สมรสระบายความรู้สึก รับทราบความรู้สึกของตนเอง ตระหนักถึงอารมณ์ภายในที่ดำรงอยู่ วงจรของปฏิกิริยาเชิงลบระหว่างกัน การเข้าถึงความรู้สึกที่ไม่เคยเป็นที่ยอมรับ พื้นฐานของบทบาทของกันและกัน การสร้างกรอบปัญหา เช่น ปัญหาทางความรู้สึก ปัญหาทางความคิด ความคาดหวัง ความต้องการ สัมพันธภาพ บุคลิกลักษณะส่วนตัว วงจรที่เป็นผลลบลในชีวิตคู่

4. ผู้วิจัยและคู่สมรสกำหนดประเด็นที่ต้องการพัฒนาความสุขร่วมกัน โดยการสร้างข้อตกลงในการเปลี่ยนแปลง การปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อดำรงความสุขในชีวิตสมรสให้ต่อเนื่องยาวนาน

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้คู่สมรสสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาร่วมกันผ่านการประเมิน “โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ” และเขียนลงในใบงาน “โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ”

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้คู่สมรสแสดงความรู้สึกที่มีต่อการปรึกษาในครั้งนี้อย่างสงสยในรายละเอียดต่างๆเกี่ยวกับการเข้ารับการให้คำปรึกษาคู่สมรส เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

3. ผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสในครั้งต่อไป พร้อมกล่าวขอบคุณและอำลาคู่สมรส

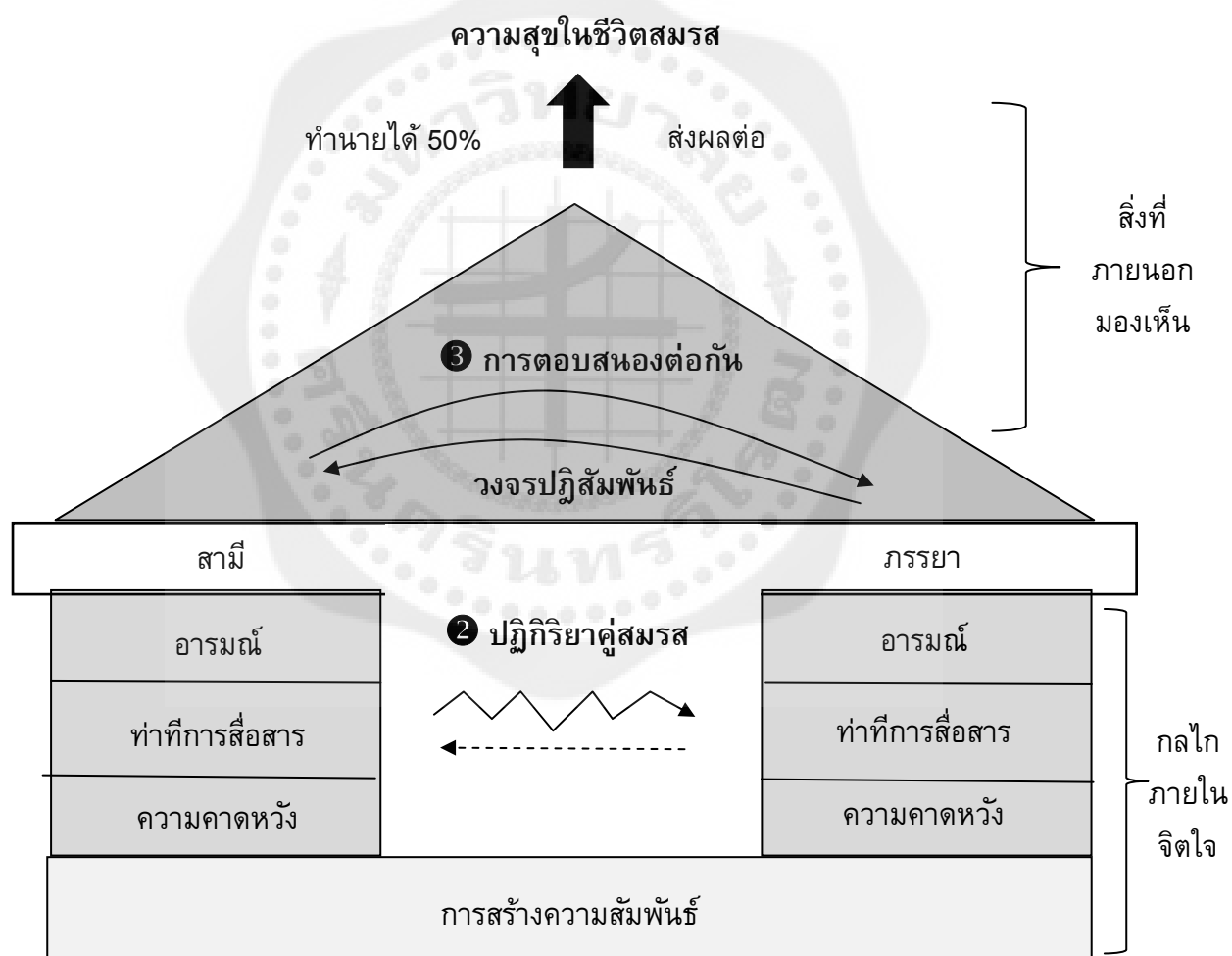
การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษา
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความร่วมมือ ปฏิบัติการ ในการรับคำปรึกษาของคู่สมรส
3. ผู้วิจัยสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

ใบงาน

“โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์”

คำชี้แจง ขอให้คู่สมรส ระบุคะแนนแต่ละส่วนที่ได้จากแบบประเมินปัจจัยเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรสลงใน โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์



① กลไกภายในจิตใจที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

รูปแบบ “โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์” (Interaction Home Model)

ที่มา : ภาพจัดทำขึ้นโดยผู้วิจัย

ครั้งที่ 2

เรื่อง ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

“มนุษย์ทุกคนมีอารมณ์” และอารมณ์เป็นพื้นฐานของการสร้างตัวตน การแสดงออกทางอารมณ์มีผลต่อความสุข และความทุกข์ของชีวิตสมรส แต่บุคคลมักแสดงออกทางอารมณ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับความหมายที่ซ่อนอยู่ภายใน อารมณ์ที่ซ่อนอยู่มีความเกี่ยวข้องกับ ความคาดหวัง ความปรารถนา เป้าหมาย ที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่บุคคลไม่ตระหนักถึง ทำให้แสดงอารมณ์ออกไม่สอดคล้องกับความต้องการภายในจิตใจของตนเอง ในบริบทของคู่สมรส แต่ละฝ่ายควรรู้จัก เข้าใจและยอมรับทั้งอารมณ์ของตนเองและคู่สมรสของตนเอง พร้อมทั้งสามารถสื่อสารให้สอดคล้องกับความรู้สึกภายในให้อีกฝ่ายได้รับรู้ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ดังนั้นควรตระหนักถึงอารมณ์ การเข้าใจและการยอมรับต่อกัน จะนำไปสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่สามารถสร้างสิ่งใหม่ในชีวิตที่ดีขึ้นได้ (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 206-221) และสิ่งใหม่ในชีวิตสมรส เริ่มต้นด้วย การมีสัมพันธภาพที่ดี

สัมพันธภาพที่ดีในชีวิตสมรส ประกอบไปด้วย 1) การเข้าใจร่วมรู้สึก 2) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 3) ความสอดคล้องจริงใจ จริงใจ ซึ่งโรเจอร์ (Rogers. 1951) ถือเป็นเรื่อง จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับชีวิตคู่ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีมีความเข้าใจกันและกัน แสดงถึงความพร้อม ของคู่สมรสที่จะร่วมทุกข์ร่วมสุข โดยเฉพาะ “ความสอดคล้องจริงใจ” “ความเข้าใจ” และ “การยอมรับ” ถือเป็นเรื่องที่สำคัญของสามีและภรรยา และช่วยให้คู่สมรสตระหนักอยู่เสมอว่า “เราจะไม่ทอดทิ้งกัน” ถึงแม้ว่าหากอีกฝ่ายพบกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ก็จะสามารถยืนหยัดเคียงข้าง ดังคำมั่นสัญญาที่ทั้งคู่เคยมอบให้กันในวันสมรส ลักษณะความสัมพันธ์เช่นนี้ถือเป็น “สัมพันธภาพแห่งการสนับสนุน” เป็นสัมพันธภาพที่มีการยึดเหนี่ยวกันอย่างเหนียวแน่น ซึ่งหากคู่สมรสได้รับสิ่งที่ปรารถนาตามที่คาดหวังไว้ มีสัมพันธภาพที่ราบรื่น บุคคลอื่น หรือสิ่งอื่นใด ก็จะไม่สามารถเข้ามาทดแทนความสุขในชีวิตสมรสเหล่านี้ได้อีกเลย

“คู่สมรสที่มีความสุข” จึงเป็นผลจากความพยายามในการสร้างความสัมพันธ์ โดยการเรียนรู้ เข้าใจและยอมรับ อารมณ์ และสื่อสารความหมายที่ซ่อนอยู่ภายในออกมาให้อีกฝ่ายได้รับรู้ นับว่าเป็นความพยายามในการรักษาความสุขในชีวิตคู่ หากคู่สมรสสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างสอดคล้อง เข้าใจกัน และยอมรับในกันและกันมากยิ่งขึ้นจะส่งผลดีต่อความสัมพันธ์และความสุขในชีวิตสมรสที่ยาวนานยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สมรสตระหนักรู้ถึงความต้องการที่แท้จริงที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังอารมณ์
2. เพื่อพัฒนาการเข้าใจ การยอมรับ ความหมายที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังการตอบสนองทางอารมณ์
3. เพื่อพัฒนารูปแบบการตอบสนองทางอารมณ์ที่สอดคล้องในรูปแบบใหม่

ระยะเวลาที่ใช้ 90 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. ปากกา
2. โบงาน “Underground”
3. เครื่องบันทึกเสียง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาคู่สมรส

ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาที่มุ่งเน้นทางอารมณ์ (EFT) ให้เกิดความเข้าใจและยอมรับกัน โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา “การค้นหาค้นหาจุดสังเกตทางอารมณ์” เทคนิคการทำความเข้าใจตนเอง (Affirming empathic validation) เทคนิคการส่งเสริมเน้นคำสำคัญที่รู้สึก (Focusing) เทคนิคการส่งเสริมความรู้สึกตนเองและสร้างบทสนทนาที่ส่งเสริมการยอมรับ (Two-Chair) เทคนิคการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม (Two-chair enactment) เทคนิคการเปลี่ยนมุมมองของตนเอง (empty-chair intervention) เทคนิคการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ใหม่ (Evocation) โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยกล่าวคำทักทาย และกล่าวทบทวน
2. ผู้วิจัยทบทวนกฎพื้นฐานและข้อปฏิบัติการรับคำปรึกษาที่ได้ตกลงไว้ในคราวที่แล้ว
3. ผู้วิจัยชี้แจงเป้าหมาย วัตถุประสงค์ รวมทั้งข้อตกลง และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่านคลาย

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยแจกโบงาน “Underground” ให้กับคู่สมรสคนละ 1 แผ่น และขอให้แต่ละคนเขียนเหตุการณ์ในชีวิตสมรสที่ยังติดค้างในใจในงาน Underground ในชั้น Ground ของตนเอง หลังจากนั้น ให้แต่ละคนพูดถึงเหตุการณ์ของตนเอง และให้ทั้ง 2 คนช่วยกันสำรวจเหตุการณ์ที่ตรงกัน และระบุความต้องการจะนำเหตุการณ์นั้นมาทำความเข้าใจในชั่วโมงการปรึกษารั้งนี้

2. ผู้วิจัยขอให้คู่สมรสเล่าเหตุการณ์ในโบราณ Underground และโอกาสให้ระบายอารมณ์ความรู้สึก หรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นแบบซ้ำ ๆ เช่น ความรู้สึกเหงา ความกังวล หรือความรู้สึกไร้ค่า ความรู้สึกเจ็บปวด หรือปัญหาด้านความสัมพันธ์ที่ยังค้างคาใจ หรือยังไม่ได้รับการแก้ไข รวมไปถึงวงจรปฏิกิริยาเชิงลบระหว่างกัน หรือ “ความรู้สึกที่ไม่เคยเป็นที่ยอมรับ” โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการค้นหาค้นหาจุดสังเกตทางอารมณ์ เปิดโอกาสให้คู่สมรสแสดงจุดสังเกตหลัก ๆ ทางอารมณ์ทุกขณิกและปฐมภูมิ และเทคนิคการทำความเข้าใจตนเอง (Affirming empathic validation) สะท้อนมุมมองและปรับเปลี่ยนมุมมอง เพื่อให้คู่สมรสทำความเข้าใจตนเองและสร้างความแข็งแกร่งให้กับตัวเองมากขึ้น

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม (Two-chair enactment) หากพบว่าคู่สมรสกำลังแสดงออกทางอารมณ์อย่างไม่สอดคล้อง เช่น

- ขณะที่กำลังเล่าเรื่องราวและพยายามกลืนน้ำตาเอาไว้แต่ไม่สามารถกลืนน้ำตาของตนเองไว้ได้

- การแสดงอาการกั๊กฟัน ขณะที่กำลังพูด

- การยิ้ม หัวเราะขณะที่กำลังเล่าเรื่องที่เจ็บปวด

- การใช้อารมณ์เกรี้ยวกราด โมโห ขณะที่พูดทั้งน้ำตา เป็นต้น

ผู้วิจัยอนุญาตให้คู่สมรสแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา และใช้เทคนิคการส่งเสริมเน้นคำสำคัญที่รู้สึก(Focusing) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองกับความรู้สึกนั้น และแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม ร่วมกับการใช้เทคนิคการสร้างความรู้สึกตนเองและสร้างบทสนทนาที่ส่งเสริมการยอมรับ (Two-Chair) เพื่อส่งเสริมการยอมรับตัวเองมากขึ้น

4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายเรียนรู้ถึงอารมณ์ภายนอก (ทุติยภูมิ) และอารมณ์ภายในที่ซ่อนอยู่ (ปฐมภูมิ) ที่ส่งผลต่อกันและมีอิทธิพลต่อกัน โดยกล่าวกับคู่สมรสดังต่อไปนี้ “ในขณะที่คู่สมรสที่กำลังเล่าเรื่องราวต่าง ๆ นั้น ขอให้คู่สมรสอีกฝ่ายรับฟังอย่างตั้งใจพร้อมไปกับการสำรวจถึงอารมณ์ภายนอกเช่น ความโกรธ โมโห ห่อใจ ซึมเศร้า และอารมณ์ภายในของคู่สมรสที่หลบซ่อนอยู่ เช่น ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความรู้สึกไม่เป็นที่ยอมรับ ความต้องการให้เข้าใจ การโยนหาความห่วยเหว และความรัก เป็นต้น”

5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ใหม่ (Evocation) สนับสนุนให้อีกฝ่ายตอบสนองต่อกันแบบใหม่ โดยใช้คำสั่งว่า “เมื่อคู่สมรสเห็นถึงอารมณ์ภายในได้ความรู้สึกภายนอกที่ปรากฏแล้ว ขอให้คู่สมรสเปลี่ยนรูปแบบการตอบสนอง และการสื่อสารที่แตกต่างออกไปที่แสดงถึงความรู้สึกจากใจจริงของตนเองออกมา” เพื่อสร้างประสบการณ์การสื่อสารผ่านอารมณ์ความรู้สึกภายในใจที่แท้จริง มีประสบการณ์ใหม่ในการปรับโครงสร้างความทรงจำ และความสัมพันธ์ที่เหมาะสม ตามหลักการให้คำปรึกษาดังต่อไปนี้ 1) หลักการแสดงอารมณ์ภายในใจ 2) การควบคุมอารมณ์ 4) หลักการสะท้อนทางอารมณ์ 5) หลักการเปลี่ยนแปลง 6) หลักการควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้น้อยลง 7) การปรับประสบการณ์ในเรื่องอารมณ์ใหม่

6. ผู้วิจัยให้คู่สมรส แสดงความรู้สึก ความคิด ที่เกิดขึ้นหลังจากการสร้างประสบการณ์ทางอารมณ์ในรูปแบบใหม่ เพื่อเป็นการเปลี่ยนวงจรปฏิสัมพันธ์เชิงบวกให้กับคู่สมรส

7. ผู้วิจัยให้คู่สมรสสร้างข้อตกลงทางอารมณ์ และกำหนดวิธีการใหม่เชิงบวก ที่ส่งเสริมการสื่อสารและการแสดงออกถึงการยอมรับ ความเข้าใจ และความเอาใจใส่ ระหว่างกันที่ โดยเน้นการให้ความสำคัญกับอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงวงจรปฏิสัมพันธ์ การจัดระบบตนเองของบุคคล และการแปลงผลทางด้านข้อมูลของสมอง โดยการมองที่ระบบ (System outlook) 2 ส่วน คือ 1) จิตใจภายในมนุษย์ 2) การกระทำระหว่างกัน

ขั้นยุดิ

1. ผู้วิจัยให้คู่สมรสสรุปถึงอารมณ์ภายนอกและอารมณ์ภายใน ที่ถูกค้นพบในการให้ปรึกษาครั้งนี้ โดยให้เขียนความรู้สึกภายในที่สังเกตได้ลงในใบงาน Underground ชั้นใต้ดิน โดยใช้เทคนิคการทำความเข้าใจตนเอง ในการทำความเข้าใจและสร้างความแข็งแกร่งให้ตนเอง
 2. ผู้วิจัยให้คู่สมรสสรุปถึงความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการให้คำปรึกษาครั้งนี้
 3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรง โดยการให้กำลังใจคู่สมรสเพื่อนำสิ่งที่เรียนรู้ครั้งนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
1. ผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การให้ความสนใจ ความร่วมมือ และการพูดคุยอย่างเปิดเผย
2. การสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลง ภาษา ท่าทางและคำพูดผู้รับคำปรึกษา ที่มีต่อคู่สมรส
3. การซักถามและการตอบคำถาม

ใบงาน

Underground”

คำชี้แจง

1. ขอให้เขียนเหตุการณ์ และความรู้สึก “อารมณ์ภายนอก” ที่เกิดขึ้นแบบซ้ำๆ เช่น ความโกรธ โมโห หงุดหงิด ปั่น เจ็บขรีม น้อยใจ ซึมเศร้า เป็นต้น ลงในช่อง Ground
2. ขอให้เขียน “อารมณ์ภายใน” ของตนเองที่หลบซ่อนอยู่ เช่น ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความรู้สึกไม่เป็นที่ยอมรับ ความต้องการให้เข้าใจ การโยยหาความหวังไข และความรัก เป็นต้น” ที่สังเกตได้ลงลงในช่อง Underground



Ground

Undergrou

(ผู้วิจัย. 2560)

ครั้งที่ 3

เรื่อง ทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรส 4 แบบต่อความสุขในชีวิตสมรส

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรสของบุคคล มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส หากมีการปรับตัว และรับมือกับปัญหาอย่างสอดคล้อง จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข โดยส่วนใหญ่บุคคลจะเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาจากการเรียนรู้จากครอบครัวเดิมในวัยเด็ก และใช้รูปแบบซ้ำ ๆ เมื่อต้องพบกับความกดดัน ความเครียดในชีวิตสมรส เพื่อการป้องกันตนให้ปลอดภัย และเมื่อบุคคลทั้งสองคน เลือกใช้วิธีการที่ไม่สอดคล้องกัน จึงส่งผลต่อความสุขในชีวิตโดยตรง

รูปแบบทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรสของคู่สมรส แสดงถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง และการรับมือกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ ซาเทียร์ (Satir, 1991) พบว่า มนุษย์เรียนรู้วิธีการรับมือกับปัญหา อย่างไม่สอดคล้อง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ หรือที่เรียกว่า ทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรส (Communications Stances) หรือ ลักษณะการดำรงอยู่ (Survival stances) เหล่านี้ทำให้คู่สมรสไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง เป็นเพียงการปกป้องตนเองให้อยู่ได้เท่านั้น แต่จะไม่มีความสุขและไม่สามารถพัฒนาตนเองต่อไปได้ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่คู่สมรสต้องตระหนักถึงลักษณะของตนเอง เพราะนอกจากจะส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างกันแล้วยังส่งผลความสุขในชีวิตสมรสด้วย

รูปแบบทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรสแบบสอดคล้องกลมกลืน (Congruent) เป็นเป้าหมายสำคัญ เป็นลักษณะการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และยอมรับสิ่งต่างๆในโลกเท่าๆกัน และไม่ใช้การรับมือกับปัญหาตามแนวทางทั้ง 4 ลักษณะที่กล่าวมา ซึ่งทำทางที่แสดงออกในทุกครั้งที่เราสื่อสารประกอบไปด้วย 2 ส่วนคือ 1. ภาษาพูด 2. ภาษากาย คือ สีหน้า แววตา ความตั้งใจของกล้ามเนื้อ ซึ่งคู่สมรสสามารถรับรู้ได้ทันทีที่อีกฝ่ายแสดงออก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อตระหนักถึงทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรส การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่สอดคล้องในชีวิตสมรส
2. เพื่อพัฒนาทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรส การแสดงออกทางอารมณ์ ของคู่สมรสที่เป็นอุปสรรคต่อการเผชิญปัญหาในชีวิตสมรส

ระยะเวลาที่ใช้ 90 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงาน “Marital timeline paper”
3. ก้อนหินขนาดต่างๆ
4. ใบงาน “ทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรส 4 แบบในการรับมือกับปัญหา”
5. เครื่องบันทึกเสียง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาคู่สมรส

ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้หลักการให้คำปรึกษาคู่สมรสรูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (Satir) โดยใช้เทคนิคการลำดับเหตุการณ์จริงในชีวิตครอบครัว (Family-life fact chronology) เทคนิคอุปมาอุปไมย (Metaphor) เทคนิคใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า “ฉัน” (I Massage) การสื่อสารโดยการแสดงท่าทาง (Communication Stance) เทคนิคการสลับบทบาท (Role reversal)

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและทักทาย และสอบถามถึงประสบการณ์การเข้ารับคำปรึกษาในครั้งที่แล้ว
2. ผู้วิจัยทบทวนกฎพื้นฐาน เวลาที่ใช้ และข้อตกลงบริการที่ได้ตกลงไว้
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟัง โดยให้คู่สมรสบอกถึงสิ่งที่ได้ปรับปรุงไปในช่วงที่ผ่านมา
4. ผู้วิจัยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการรับคำปรึกษาในครั้งนี้ ซึ่งได้แก่ การเข้าใจและพัฒนาทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรสที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตสมรสอย่างมีความสุข

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยขอให้คู่สมรสเล่าประสบการณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อความสุขในชีวิตสมรส ตั้งแต่แต่งงานกันจนถึงปัจจุบัน โดยใช้เทคนิคการลำดับเหตุการณ์จริงในชีวิตครอบครัว (Family-life fact chronology) และใช้เทคนิคอุปมาอุปไมย (Metaphor) โดยใช้ก้อนหินแสดงถึง น้ำหนักและความถี่ของอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรส โดยกล่าวกับคู่สมรสดังนี้

“ขอให้คุณทบทวนเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่มีสุขในชีวิตสมรส ตั้งแต่แต่งงานกัน จนถึงปัจจุบัน โดยใช้ก้อนหินเหล่านี้เป็นตัวแทนน้ำหนักและความถี่ของเหตุการณ์ ๆ นั้น นำมาวางใน ใบงาน “Marital Timeline Paper” ตามช่วงระยะเวลาในชีวิตสมรส ตามประสบการณ์ของคุณ”

2. เมื่อคู่สมรสทำ Marital Timeline Paper เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้คู่สมรสเล่าถึงก้อนหินแต่ละก้อนที่วางอยู่ใน Marital Timeline Paper เมื่อผู้วิจัยสังเกตเห็นทำที่การสื่อสารในชีวิตสมรสที่เป็นอุปสรรค ผู้วิจัยใช้เทคนิค การสื่อสารโดยการแสดงท่าทาง (Communication Stance) โดยให้คู่สมรสแสดงท่าทีที่แสดงออกในเหตุการณ์นั้น ๆ อีกครั้งในชั่วโมงการปรึกษา เพื่อให้คู่สมรสตระหนักถึงการแสดงออกขออารมณ์ ร่วมกับการอธิบายถึงวิธีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับคู่

สมรส ทั้งในบทบาทผู้ส่งสาร และความรู้สึกหรือท่าทีของผู้รับสาร ได้ตอบกลับมาร่วมกับการใช้เทคนิคใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า “ฉัน” (I Massage) เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงความรู้สึกของตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรสของตนเอง ในการใช้คำพูดภาษาท่าทาง น้ำเสียง และความรู้สึกของตนเอง เข้าใจลักษณะแห่งตนและกลไกที่เกิดขึ้นภายในที่ส่งต่อสัมพันธภาพในชีวิตสมรส

3. ผู้วิจัยให้คู่สมรสแสดงท่าทางตามใบงาน “ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส 4 แบบในการรับมือกับปัญหา” (Lavelda J Naylor. 2014.) ที่คล้ายกับท่าทีที่แสดงออกในเหตุการณ์นั้นๆ เป็นประจำ โดยเลือกจากใบงานดังนี้

ท่าเจ้าเหตุผล ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกถึง ภาวะไม่แสดงอารมณ์ มีกรอบ แสดงท่าทีเย็นชา หรือพูดถึงเหตุผลมากกว่าอารมณ์ความรู้สึกตนเองและผู้อื่น จริงจังกับชีวิต แต่ไม่แสดงความรู้สึกคาดหวังเลย หลังจากคู่สมรสแสดงเสร็จ ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามถึง **“ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย”** ของเขา (Body Sensation) เช่น ปวดต้นคอ กัดกราม ปวดตรงหัวใจ กำมือแน่น หัวใจเต้นเร็ว เพื่อให้สำรวจและรับรู้ถึงความรู้สึกตนเอง

ท่าเฉยใจ ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกถึงภาวะขาดสมาธิ ไม่อยู่นิ่ง แยกตัว และไม่สนใจผู้อื่นสิ่งแวดล้อม หลังจากคู่สมรสแสดงเสร็จ ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามถึงความรู้สึกเมื่อคู่สมรสแสดงออกถึงท่าที่ดังกล่าวแล้ว

ท่าสมยอม ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกถึง การไม่ให้ความสำคัญกับตนเอง แต่กลับใส่ใจกับความสำคัญคนอื่น สิ่งแวดล้อมรอบตัวมากกว่า และมักจะพูดถึงแต่เรื่องความรู้สึกของตน หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาสอบถามถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ท่าเจ้ากี้เจ้าการ ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงท่าทีให้ความสำคัญกับตนเองมากกว่าสิ่งอื่นใด ตัดสิน ควบคุมคนอื่น เมื่อแสดงท่าที่ดังกล่าวผู้ให้คำปรึกษาสอบถามถึงความรู้สึกเมื่อแสดงออกถึงท่าที่ดังกล่าว

4. ผู้วิจัยให้คู่สมรสสำรวจรูปแบบลักษณะของตนตามประสบการณ์ที่ผ่านมา เมื่อเกิดความขัดแย้งว่าเป็นรูปแบบใด และให้บอกถึงความรู้สึกว่าตนรู้สึกต่อคำพูดและการกระทำของตนเองที่กระทำกับคู่สมรสอย่างไร และให้บอกว่าตนจะต้องปรับเปลี่ยนคำพูดนั้นและต้องการปรับเปลี่ยนเป็นรูปแบบใดจึงจะเหมาะสมและมีเหตุผลมากขึ้น

5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสลับบทบาท (Role reversal) หลังจากทำการวิเคราะห์รูปแบบการกระทำของตนเองแล้ว โดยขอให้คู่สมรสแสดงบทบาทย้อนกลับเป็นคู่สมรสของตนเอง แล้วให้บอกถึงความรู้สึกว่ารู้สึกเมื่ออยู่ในบทบาทของคู่สมรส และใช้เทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing) เพื่อปรับเปลี่ยนการรับรู้ของคู่สมรสให้เกิดการรับรู้ในทิศทางใหม่ที่เป็นบวก

6. ผู้วิจัยสนับสนุนให้คู่สมรสเลือกรูปแบบการสื่อสารที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลง และส่งผลดีต่อชีวิตสมรส และแสดงออกถึงลักษณะท่าทางที่อยากเปลี่ยนแปลง พร้อมระบุว่าเมื่อปฏิบัติลักษณะดังกล่าวแล้วคู่สมรสจะรู้สึกอย่างไร ชีวิตสมรสจะเป็นอย่างไรหลังจากการเปลี่ยนแปลงนี้

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้คู่สมรสแสดงถึงความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการปรึกษา โดยให้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากประสบการณ์การรับคำปรึกษา และสิ่งที่นำไปใช้ในชีวิต
2. เปิดโอกาสให้คู่สมรสซักถามข้อสงสัยรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับการเข้ารับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน
3. ผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

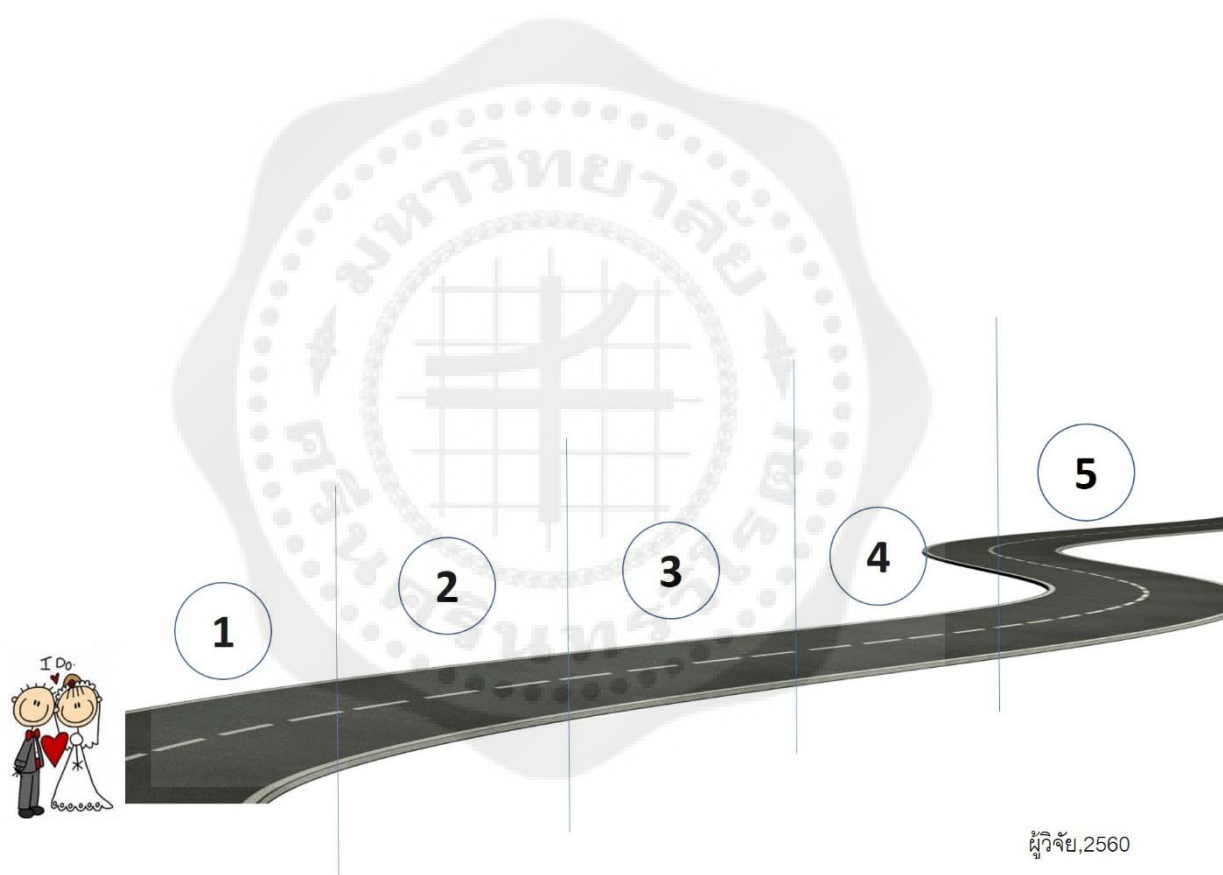
1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตจากการให้ความสนใจ ความร่วมมือ และการพูดคุยอย่างเปิดเผย การเผชิญปัญหาของตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของตนเองและของคู่สมรส
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของรูปแบบท่าทางและคำพูดผู้รับคำปรึกษา ที่มีต่อคู่สมรส
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาคู่สมรสครั้งนี้



ใบงาน

Marital Timeline Paper”

คำชี้แจง ขอให้คู่สมรสทบทวนเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่มีสุขในชีวิตสมรส ตั้งแต่แต่งงานกัน จนถึงปัจจุบัน โดยใช้ก้อนหินเหล่านี้เป็นตัวแทนน้ำหนักและความถี่ของเหตุการณ์ ๑ นั้น นามาวางใน ใบงาน “Marital Timeline Paper” ตามช่วงระยะเวลาในชีวิตสมรส ตามประสบการณ์ของคุณ”



ใบงาน

ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส 4 แบบ ในการรับมือกับปัญหา

คำชี้แจง ขอให้คู่สมรส เลือกแสดงออกถึง “ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส 4 แบบในการรับมือกับปัญหา” ที่คล้ายกับท่าทีที่คู่สมรสมักใช้แสดงออกในเหตุการณ์ช่วงเวลาที่ปัญหานั้น



(Lavelda J Naylor. 2014.)

ครั้งที่ 4

เรื่อง การสร้างปฏิสัมพันธ์รูปแบบใหม่

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของกลุ่มมีลักษณะเป็นวงจร (Dynamic Process) ซึ่งมีอิทธิพลมาจากหลายปัจจัย ทั้งทำให้การสื่อสารในชีวิตสมรส ที่ได้รับจากครอบครัวและการเลี้ยงดูที่ผ่านมา ความคาดหวัง และการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ซึ่งประกอบด้วยการแสดงออกทางด้านอารมณ์ 2 ส่วน คือ สิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ (Intrapsychic) และสิ่งที่กระทำระหว่างกัน (Interpersonal) (Greenberg, 2010: 2, 22) ซึ่งการปฏิสัมพันธ์มี 3 มิติสำคัญ ดังนี้ 1) กลไกภายในจิตใจ 2) ปฏิกริยาทางอารมณ์ และ 3) การตอบสนองเชิงพฤติกรรม

การปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล จึงเป็นผลจากสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจถูกกล่าเลียงออกไปเป็นสิ่งที่กระทำระหว่างกัน ตามลำดับขั้นอารมณ์และความคิดที่เริ่มต้น เหมือนปฏิกิริยาลูกโซ่ ซึ่งเรียกระบวนการนี้ว่า กระบวนการแห่งโลกภายใน (Internal Process) (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2554: 48) จากการรับรู้ข้อมูล การรวมข้อมูลเก่าใหม่เข้าด้วยกัน การแปลความหมาย การตอบสนองทำให้เกิดผลกระทบเป็นขั้นๆ เป็นวงจรซ้ำ ๆ ที่กระทำต่อบุคคลแรก หรือ บุคคลอื่น ๆ สิ่งทีบุคคลแรกกระทำต่อบุคคลที่สองเป็นการนำเข้าไปและกระตุ้นให้บุคคลที่สอง และคนที่สองตอบสนองกลับปฏิกิริยานี้ หากเกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็จะกลายเป็นแบบแผนแห่งความสัมพันธ์ (Relationship Pattern)

การตอบสนองระหว่างกัน ส่วนหนึ่งการตอบสนองเป็นเพียงลักษณะบุคลิกส่วนตัวและมีความเฉพาะเจาะจงตามเหตุการณ์เท่านั้น หากช่วยให้คู่สมรสรู้ถึงความปรารถนาที่อยู่ลึกกว่า เช่น ความปรารถนา ความรัก การยอมรับ ความรู้สึกมั่นคง แล้วช่วยให้คู่สมรสหาทางตอบสนองต่อความปรารถนาของตนเองและคู่สมรสเหล่านี้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงโลกภายในจิตใจส่วนบุคคลของกลุ่ม การเปลี่ยนแปลงรูปแบบ “การปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน (Interaction)” ซึ่งจะส่งเสริมการยอมรับ การเข้าใจ และเอาใจใส่กันมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้คู่สมรสเรียนรู้รูปแบบปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมและสอดคล้อง
2. เพื่อสร้างประสบการณ์ที่ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ในรูปแบบใหม่แก่คู่สมรส

ระยะเวลาที่ใช้ 90 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. แผนการ์ด “ทำทางทำให้การสื่อสารในชีวิตสมรส” ดังนี้ 1. ทำเจ้าเหตุผล (S) 2. ทำเงใจ (I) 3. ทำสมยอม (P) 4. ทำเจ้าก็เจ้าการ (B)

2. แผ่นการ์ด “ความปรารถนาภายในจิตใจ” ดังนี้ 1. แผ่นการ์ด “ความรัก” 2. แผ่นการ์ด “ความไว้วางใจ” 3. แผ่นการ์ด “การยอมรับ” 4. แผ่นการ์ด “ความเข้าใจ” 5. แผ่นการ์ด “ความใจใส่”
3. เทปขาว
4. เครื่องบันทึกเสียง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาคู่สมรส

ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรสรูปแบบกระบวนการความสมบูรณ์ของมนุษย์ (Satir) โดยใช้เทคนิคประติมากรรม (Sculpture) และเทคนิคการยืนยันตนเอง (“I” Statement) เทคนิคการปรับเปลี่ยนโครงสร้างครอบครัวใหม่ (Family reconstruction)

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และทบทวนเป้าหมาย วัตถุประสงค์ รวมทั้งข้อตกลงที่ได้แจ้งไว้ในการพบกันคราวที่แล้วอีกครั้งหนึ่ง
2. ผู้วิจัยการสร้างบรรยากาศให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคย เป็นกันเอง อ่อนน้อม ไว้วางใจ และยอมรับผู้วิจัย
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ โดยให้คู่สมรสบอกถึงสิ่งที่ได้ปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงที่ผ่านมา
4. ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาการแสดงออกทางอารมณ์ อารมณ์ทุติยภูมิ อารมณ์ปฐมภูมิ และท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้คู่สมรสเล่าถึงเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อความสุขครั้งสุดท้ายของชีวิตสมรส โดยใช้คำถามว่า “ขอให้เล่าถึงความขัดแย้งครั้งล่าสุดของคุณ คืออะไร”
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคประติมากรรม (Sculpture) เพื่อสำรวจการรับรู้ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งในครอบครัวต่อเหตุการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นในครอบครัว ดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยให้คู่สมรสจำลองเหตุการณ์ความขัดแย้งครั้งสุดท้าย
 - 2.2 ผู้วิจัยให้คู่สมรสเลือกแผ่นการ์ด “ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส” ที่ตรงกับลักษณะตนเองที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ โดยอธิบายว่า B หมายถึง แบบเจ้ากี้เจ้าการ S หมายถึง แบบเจ้าเหตุเจ้าผล หมายถึง แบบเฉยใจ P หมายถึง แบบยอม
 - 2.3 เมื่อเลือกแผ่นการ์ดที่คู่สมรสร่วมกันพิจารณาว่าตรงกับบุคลิกลักษณะที่แสดงออกใกล้เคียงกับบุคลิกลักษณะที่สื่อสารกันในเหตุการณ์แล้ว ผู้วิจัยให้คู่สมรสนำแผ่นการ์ดดังกล่าวติดที่บริเวณหน้าอกของตนเอง

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้คู่สมรสยกตัวอย่างบทสนทนา สีหน้า อารมณ์ และการแสดงออก เพื่อให้คู่สมรสตระหนักถึงลักษณะของสัมพันธภาพที่เป็นอุปสรรคต่อความสุขอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น

3. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดเพื่อสำรวจปรัรณนาที่แท้จริงภายใต้การแสดงออกจากท่าทีเหล่านั้น และให้คู่สมรสพิจารณาบุคคลแบบองค์รวมถึงท่าทีที่แสดงออกภายนอก และความปรัรณนาที่ซ่อนเร้นภายใน ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยให้คู่สมรสแต่ละคนเลือกจากแผ่นการ์ด “ความปรัรณนาภายใน” จากแผ่นการ์ดที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้ ได้แก่ 1. แผ่นการ์ด “ความรัก” 2. แผ่นการ์ด “ความไวใจ” 3. แผ่นการ์ด “การยอมรับ” 4. แผ่นการ์ด “ความเข้าใจ” 5. แผ่นการ์ด “ความใจใส่” ที่ตรงกับความรู้สึกภายในจิตใจของตนเองที่มีต่อคู่สมรสมากที่สุด โดยไม่จำกัดจำนวน

3.2 หลังจากเลือกแผ่นการ์ดความปรัรณนาภายในที่ตรงกับความรู้สึกแล้ว ผู้วิจัยให้คู่สมรสนำแผ่นการ์ดดังกล่าวมาติดบริเวณหน้าท้องของตนเอง

4. ผู้วิจัยให้คู่สมรส ร่วมกันพินิจพิจารณา ถึงความปรัรณนาที่แท้จริงและภาษาท่าทางที่มักนำมาใช้เมื่อมีปัญหา เพื่อให้คู่สมรสพิจารณา ปรัรณนาที่แท้จริง และการแสดงออกที่ไม่สอดคล้อง ของกันและกัน ให้เรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงท่าที ภาษา น้ำเสียง และใช้เทคนิคการยืนยันตนเอง (“I” Statement) ในการยืนยันอารมณ์ ความปรัรณนาของตนเอง และให้สังเกตปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น เพื่อสำรวจความสอดคล้องจริงใจระหว่างความรู้สึกและการแสดงออกว่าสอดคล้องหรือไม่ หากพบความไม่สอดคล้องผู้วิจัยสนับสนุนให้คู่สมรสแสดงออกอย่างสอดคล้องตรงตามที่ต้องการ

5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนโครงสร้างครอบครัวใหม่ (Family reconstruction) สนับสนุนให้คู่สมรสสื่อสารได้ตรงกับความปรัรณนาในใจ และส่งเสริมให้อีกฝ่ายตอบสนองในแบบที่สอดคล้องกลับมาที่แตกต่างออกไปจากการแสดงออกในข้อ 2.2 เช่น

“เมื่อคุณมองเห็นทั้งหมดของภรรยาคุณตรงหน้าคุณแล้ว บุคลิกภาพของเธอ และความปรัรณนาที่แท้จริงของเธอ อะไรที่คุณอยากแสดงออกต่อเธอในขนาดนี้ เพื่อสะท้อนถึงความปรัรณนาภายในของคุณที่แท้จริงเช่นกัน”

“หากวันนี้คุณมีโอกาสดังแสดงออก บอกถึงสิ่งที่คุณปรัรณนาใหม่อีกครั้ง อะไรคือสิ่งที่คุณจะพูดบอกกับคู่ของคุณออกไป ผ่านตัวตนที่แท้จริงของคุณ และบุคลิกภาพที่สอดคล้อง”

6. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกภายหลังการเปลี่ยนแปลงรูปแบบวิธีการสื่อสาร ท่าที และการตอบสนองแบบใหม่ และให้คู่สมรสสำรวจอารมณ์ความรู้สึกเมื่อแบบแผนความสัมพันธ์ได้รับการเปลี่ยนแปลงและตอบสนองที่แตกต่างกันออกไปแล้ว

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยให้คู่สมรสสรุปประสบการณ์ทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้นในช่วงโครงการศึกษา
2. ผู้วิจัยให้คู่สมรสร่วมกันวิเคราะห์จุดเปลี่ยนการตอบสนองต่อกันแบบใหม่ โดยผู้วิจัยสนับสนุนให้นำประสบการณ์ที่ได้รับในการรับคำปรึกษาไปใช้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดแบบแผนถาวรในชีวิตประจำวัน
3. ผู้วิจัยนัดหมาย วันเวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความร่วมมือ การแสดงออกอย่างเปิดเผย อารมณ์ความรู้สึกภายนอก และภายใน ที่สื่อสารระหว่างกันของคู่สมรส
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการสื่อสาร ภาษา ท่าทางที่ผู้รับคำปรึกษาใช้กับคู่สมรส



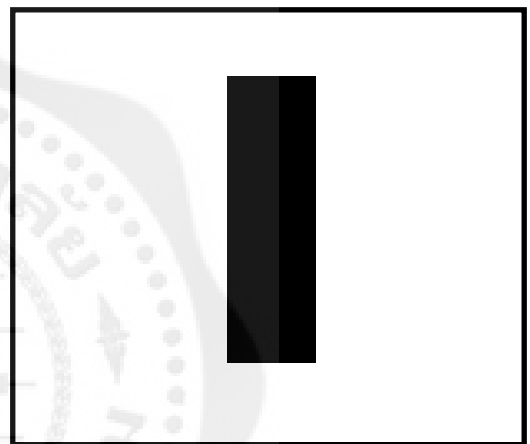
แผ่นการ์ดสัญลักษณ์

“ท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส”

คำชี้แจง ขอให้คู่สมรส เลือกแผ่นการ์ดซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของ “ท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส 4 ลักษณะในการรับมือกับปัญหาที่ตรงกับท่าที่ที่ตนเองมักใช้แสดงออกในเหตุการณ์ช่วงเวลาที่มึปัญหา



1. ทำเจ้าเหตุผล (S)



2. ทำเฉยใจ (I)



3. ทำสมยอม (P)



4. ทำเจ้าก็เจ้าการ (B)

แผ่นการ์ดสัญลักษณ์

ความปรารถนาภายในจิตใจ

คำชี้แจง ขอให้คู่สมรส เลือกแผ่นการ์ดซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของ “ความปรารถนาภายในจิตใจ” ที่ตรงกับ ความปรารถนาภายในจิตใจของตนเอง

ความรัก

1. แผ่นการ์ด “ความรัก”

ความไว้วางใจ

2. แผ่นการ์ด “ความไว้วางใจ”

ยอมรับ

3. แผ่นการ์ด “การยอมรับ”

เข้าใจ

4. แผ่นการ์ด “ความเข้าใจ”

เอาใจใส่

5. แผ่นการ์ด “ความเอาใจใส่”

มั่นคง

6. แผ่นการ์ด “ความมั่นคง”

ครั้งที่ 5

เรื่อง ความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงในชีวิตสมรส

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

มนุษย์ทุกคน ล้วนมีความปรารถนาที่จะได้รับความสุขและความพอใจ คู่สมรสก็เช่นกัน โดยเฉพาะการปรารถนาที่จะได้รับสิ่งที่ตนเองต้องการ และคาดหวังที่จะได้รับสิ่งเหล่านั้น “จากอีกฝ่าย” อยู่เสมอ ซึ่งความคาดหวังถือเป็นสิ่งที่อยู่ในระดับลึก และเป็นความคาดหวังที่มีต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งรอบตัว ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนที่มีความต้องการเป็นแรงจูงใจภายในที่ได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์ในวัยเด็กในอดีต

ความคาดหวัง คือ อาหารทางใจ ที่คนธรรมดาทั่วไปมีความต้องการเช่นเดียวกับ ต้องการอาหารหำหมูไปหล่อเลี้ยงให้ร่างกาย สรุปลือ หากร่างกายต้องการอาหารหำหมู จิตใจก็ต้องการ “อาหารทางใจ” คือ ความเติมเต็มเติมความปรารถนาั่นเอง

คาดหวังในชีวิตสมรสเป็นผลจากกลไกความต้องการภายในที่ซ่อนอยู่ ความต้องการภายใน เช่น ความต้องการความรัก การยอมรับ การเอาใจใส่ ความมั่นคง ความเข้าใจ เป็นต้น ซึ่งเป็นความปรารถนาภายในลำดับแรก ก่อนนำมาสู่ความต้องการและความคาดหวังในด้านอื่น ๆ ถัดไป เช่น ความคาดหวังทางการเงินเพื่อให้ชีวิตสมรสมั่นคง ความคาดหวังเวลาที่มีให้กันเพื่อเติมเต็มความรัก เป็นต้น เป็นผลให้เกิดความคาดหวังทั้งต่อตนเอง คู่สมรส และสิ่งรอบตัวที่เกี่ยวข้อง เพื่อมีชีวิตใหม่ที่ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคาดหวังทางการเงิน เวลาที่มีให้กัน ความไว้วางใจ ครอบครัวและเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นปัญหาความคาดหวังภายนอกที่พบได้บ่อยในชีวิตสมรส

โดยความคาดหวังด้านความสัมพันธ์ เกิดขึ้นได้โดยการผ่าน 2 กลไกสำคัญ คือ ความคาดหวังที่มีมาก่อนพบกับเหตุการณ์ (ความต้องการ) นำไปสู่ความคาดหวังในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่สูงขึ้น (Darley; & Gross. 1983; Hastorf; & Cantril. 1954; Kelley. 1950; Miller; & Turnbull. 1986) หากความคาดหวังเกิด “เป็นจริง” ก็จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ และมีความสุข ในทางตรงข้ามถ้าความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง หรือความคาดหวังนั้นไม่ได้รับการตอบสนอง ก็จะส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก เกิดอาการผิดหวัง เสียใจ เศร้าใจ ทุกข์ใจ ซึ่งเป็นต้นเหตุของความผิดปกติของสมดุลของจิตใจ รวมถึงความสุขในชีวิตสมรส ความสัมพันธ์ที่ไม่ราบรื่น และจบด้วยการแยกทางกัน เพื่อยุติความสัมพันธ์ที่ไม่มีความสุขหากปล่อยยาวนานเกินไป

สิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตสมรส คือ มุมมองในชีวิตสมรสอย่างเป็นกลาง คำนึงถึงองค์ประกอบในชีวิตสมรสครอบคลุมทุกด้าน ทั้งด้านตนเอง (S=self) ผู้อื่น (O=Other) และบริบท (C= Context) เพราะเป็นองค์ประกอบจริงในชีวิตสมรส ที่มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันตลอดเวลาในการดำเนินชีวิตและจะต้องสมดุลย์กัน คู่สมรสควรตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองและคู่สมรสของตนควรได้รับ เพื่อเติมเต็ม ตอบสนองความต้องการให้แก่กัน ปรับสมดุลความคาดหวังของตนเองให้

เหมาะสมตามความเป็นจริงปัจจุบัน สร้างความคาดหวังเชิงบวก ก็สามารถนำสู่การเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้ สำหรับการมองหาทางออกจึงไม่จำเป็นต้องเหมาะสมกับปัญหา แต่ทางออกนั้นจะต้องเหมาะสมกับผู้รับการปรึกษา การค้นหาทางออกที่ถูกต้องจึงสำคัญกว่าการแก้ไข เนื่องจากแต่ละบุคคลมักพิจารณาหาทางออกหลากหลายวิธี และสามารถปรับเปลี่ยนชีวิตตนเองได้ตามความเป็นจริงของชีวิตสมรส

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส
2. เพื่อปรับมุมมองของคู่สมรสที่มีต่อชีวิตสมรสตามความเป็นจริง

ระยะเวลาที่ใช้ 90 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงาน “Marital Circle Survey”
3. ใบงาน “Marital Circle Planner”
4. เครื่องบันทึกเสียง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาคู่สมรส

ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบสันเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ โดยใช้คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) เทคนิคการสร้างความร่วมมือ (Establishing a Collaborative) และเทคนิคงานที่มอบหมาย (Suggesting tasks)

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับ และชี้แจงเป้าหมาย อธิบายวัตถุประสงค์ในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้คู่สมรสทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้วิจัยให้คู่สมรสเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อตรวจสอบระดับสัมพันธภาพ

และโอกาสความร่วมมือในการให้คำปรึกษา

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยเกริ่นถึงความสำคัญและผลกระทบของความคาดหวังในชีวิตสมรสที่มีต่อชีวิตสมรส เพื่อกระตุ้นให้คู่สมรสเห็นความสำคัญ
2. ผู้วิจัยให้คู่สมรสทำกิจกรรมตามใบงาน ใบงาน “Marital Circle Survey” เพื่อให้คู่สมรสตระหนักถึงชีวิตสมรสแบบองค์รวม และการให้ความสำคัญต่อความคาดหวังในชีวิตสมรสของ

ทั้งสองฝ่าย โดยผู้วิจัยให้คู่สมรสวาดรูปวงกลมแสดงถึง ลำดับ และขนาดความสำคัญ ต่อ “ตนเอง” “คู่สมรส” “บริบท” เช่น การงาน สิ่งรอบตัว และ “บุตร” (ถ้ามี) ตามใบงาน “*Marital Circle Survey*” โดยกล่าวกับคู่สมรสดังนี้

“ขอให้คุณทบทวนเรื่องราวในชีวิตสมรส ตั้งแต่แต่งงานกัน จนถึงปัจจุบัน และวาดเป็น ลักษณะรูปวงกลมลง 4 รูป ได้แก่ รูปวงกลม “ตนเอง” “คู่สมรส” “บริบท” เช่น การงาน สิ่งรอบตัว และ “บุตร” (ถ้ามี) ลงใบงาน “*Marital Circle Survey*” โดยสามารถวาดรูปขนาดเท่าใดก็ได้ตาม ความสำคัญที่คุณคิดว่าตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ”

3. เมื่อคู่สมรสวาดรูปวงกลม “*Marital Circle Survey*” เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้คู่สมรส อธิบายถึงความหมายและการให้ความสำคัญของวงกลมแต่ละรูปใน “*Marital Circle Survey*” ที่ละคน เพื่อให้คู่สมรสรับรู้และตระหนักถึงการให้ความสำคัญของตนเองต่อตนเอง คู่สมรส และสิ่งอื่นๆ โดยใช้เทคนิคคำถามปลายเปิด เช่น

“ภาพวงกลมทั้ง 4 วงที่คุณวาดขึ้น มีความหมายต่อคุณอย่างไร คุณให้ความสำคัญต่อ 4 รูปอย่างไร”, “ขนาดและลำดับก่อนหลังที่คุณวาด มีความหมายต่อคุณหรือไม่ อย่างไร”

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการรับฟังอย่างตั้งใจ เพื่อเปิดโอกาสให้คู่สมรสเปิดเผยมุมมอง ความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นอิสระ

5. เมื่อคู่สมรสอธิบายถึง “*Marital Circle Survey*” แล้ว ผู้วิจัยให้คู่สมรสเขียนความ คาดหวังในชีวิตสมรสของตนเอง เพิ่มเติมลงในใบงาน “*Marital Circle Survey*” โดยใช้คำสั่งว่า “ขอให้คุณเขียนถึงความคาดหวังในชีวิตสมรสของตนเอง ทั้งความคาดหวังที่สำเร็จเป็นจริงแล้ว และ ความคาดหวังที่ยังไม่เป็นจริงลงในช่องวงกลม “ตนเอง” ในใบงาน “*Marital Circle Survey*” ผู้วิจัยให้ คู่สมรสพิจารณาความคาดหวังให้ครอบคลุม 5 ด้านสำคัญ ได้แก่ การเงิน เวลาที่มีให้กัน เพศสัมพันธ์หรือรสนิยมทางเพศที่เหมาะสม ความซื่อสัตย์ไว้วางใจได้ และสัมพันธ์ภาพกับ ครอบครัวเดิม

6. เมื่อคู่สมรสเขียนความคาดหวังของตนเอง ลงในรูปวงกลม “ตนเอง” เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้คู่สมรสสำรวจรูปภาพทั้งหมดตามใบงาน “*Marital Circle Survey*” ถึงสมดุลของการให้ ความสำคัญต่อตนเอง คู่สมรสและสิ่งรอบตัว และการทำความเข้าใจถึงความคาดหวังที่มีต่อตนเองคู่ สมรส และสิ่งต่างๆ ว่าส่งผลต่อชีวิตสมรสหรือไม่ อย่างไร และโดยใช้เทคนิคคำถามปลายเปิด ดังนี้

“ ขอให้คุณสำรวจความคาดหวังของคุณ และการให้ความสำคัญต่อตัวคุณ ภรรยา ลูก การงานหรือสิ่งรอบตัวคุณ เหล่านั้นส่งผลต่อชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง”

“ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสของคุณ มีความเกี่ยวข้องกับความคาดหวังและ ขนาด ลำดับ ของการให้ความสำคัญต่อตัวคุณเอง บุคคล และสิ่งรอบตัวของคุณหรือไม่ อย่างไร”

7. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ รับฟังเรื่องราวความคาดหวังของคู่สมรส ใช้ เทคนิคการทวนความ และเทคนิคการสรุปความเพื่อให้คู่สมรสตระหนักและทำความเข้าใจปัญหาที่มี อิทธิพลจากความคาดหวังของตนเองและวิธีการดำเนินชีวิตสมรสที่ผ่านมา

8. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) ในการกระตุ้นการรับรู้ปัญหา และการค้นหาคำตอบในรูปแบบที่แตกต่างออกไป โดยใช้คำถามปลายเปิด ดังนี้

“สมมุติว่าคืนนี้มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ขณะที่คุณทั้งสองหลับไป ปัญหาที่มีอยู่ไม่มีแล้ว อีกต่อไปแล้ว คุณคิดว่าจะมีอะไรบางอย่างที่แตกต่างไปจากเดิม ”

“อะไรที่คุณจะสังเกตเห็นในตอนเช้าที่คุณตื่นขึ้นมาพบปาฏิหาริย์เกิดขึ้น คุณคิดว่าอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปบ้าง”, “โปรดอธิบายถึงสิ่งที่เปลี่ยนไปดังกล่าว”.

เพื่อช่วยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงการมองมุมใหม่ในการแก้ไขปัญา ที่แตกต่างออกไป และใช้เทคนิคการสร้างความร่วมมือ (Establishing a Collaborative) ให้คู่สมรสดำเนินงานภายใต้การร่วมมือร่วมกัน

9. ผู้วิจัยสอบถามถึงความรู้สึกและรูปแบบการแก้ไขปัญาที่แตกต่างกันออกไป และให้คู่สมรสร่วมกันอภิปรายถึงแนวทาง วิธีการแก้ไขปัญา การปรับปรุงความคาดหวังอย่างเหมาะสม ที่จะตอบสนองต่อความคาดหวังเชิงบวก เป้าหมายและแนวทางการปฏิบัติจริงในชีวิตสมรส

10. เมื่อคู่สมรสสรุปแนวทางการปรับปรุง และแก้ไขปัญาเบื้องต้นร่วมกันแล้ว ผู้วิจัยขอให้คู่สมรสสำรวจ “*Marital Circle Survey*” อีกครั้ง และร่วมพิจารณาถึงขนาดวงกลมที่เหมาะสม กับทางออกวิธีการแก้ไขปัญาชีวิตสมรสอย่างมีความสุข และขอให้คู่สมรสวาดวงกลมบน “*Marital Circle Planner*” แผ่นใหม่อีกครั้ง พร้อมร่วมกันสรุปถึงขนาดวงกลมใหม่ที่เกิดขึ้นว่าจะส่งผลกับความสุขในชีวิตสมรสได้อย่างไร และมีวิธีการอย่างไรให้สิ่งนั้นเป็นจริง

ชั้นยุติ

1. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากการปรึกษาในวันนี้ และการแก้ไขปัญาที่เหมาะสมกับชีวิตสมรส สนับสนุนให้เกิดความร่วมมือและการเปลี่ยนแปลง

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมอบหมายงาน (Suggesting tasks) ให้คู่สมรส ทดลองทำตามวิธีการที่แตกต่างออกไปดังกล่าว และสังเกต สิ่งที่แตกต่างกันที่ดีขึ้นโดยเฉพาะสิ่งที่คิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยย้ำถึงความจำเป็นเพื่อเพิ่มโอกาสให้เป้าหมายในการให้คำปรึกษาบรรลุ

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้คู่สมรส ชักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปรึกษา หลังจากนั้นนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การสังเกตการให้ความสนใจ ความร่วมมือ การพูดคุยอย่างเปิดเผย อารมณ์ ความรู้สึกภายนอกและภายใน ที่สื่อสารระหว่างกันของคู่สมรส

2. การสังเกตการเปลี่ยนแปลง ภาษา ท่าทางและคำพูดผู้รับคำปรึกษา ที่มีต่อคู่สมรส

3. การสังเกตการให้ความร่วมมือ มีการชักถามข้อสงสัยในประเด็นต่าง ๆ ซึ่งแสดงถึงความกระตือรือร้นในการเข้ารับการปรึกษา

ใบงาน

““Marital Circle Survey””

คำชี้แจง ขอให้คุณทบทวนเรื่องราวในชีวิตสมรส ตั้งแต่แต่งงานกัน จนถึงปัจจุบัน และวาดเป็นลักษณะรูปวงกลมลง 4 รูป ได้แก่ รูปวงกลม “ตนเอง” “คู่สมรส” “บริบท” เช่น การงาน สิ่งรอบตัว และ “บุตร” (ถ้ามี) ลงใบงาน “Marital Circle Survey” โดยสามารถวาดรูปขนาดเท่าใดก็ได้ ตามความสำคัญที่คุณคิดว่าตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด



ใบงาน

““Marital Circle Planner””

คำชี้แจง ขอให้คู่สมรสวาดวงกลมบน “*Marital Circle Planner*” เป็นลักษณะรูปวงกลมลง 4 รูป ได้แก่ รูปวงกลม “ตนเอง” “คู่สมรส” “บริบท” เช่น การงาน สิ่งรอบตัว และ “บุตร” (ถ้ามี) ลง ใบงาน “*Marital Circle Planner*” โดยวาดรูปตามขนาดที่คุณคิดว่าเหมาะสมกับชีวิตสมรสที่มีความสุขของคุณในวันนี้และในอนาคต



ครั้งที่ 6

เรื่อง แผนผังความสุขในชีวิตสมรสตามความเป็นจริง

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การสร้างแผนผังครอบครัวใหม่ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการปฏิสัมพันธ์คู่สมรสในรูปแบบการทำความเข้าใจแบบหยั่งลึก ทั้งระดับความรู้สึกและความเชื่อ ในการกำหนดเป้าหมายแบบแผนการปฏิสัมพันธ์ครอบครัวอย่างเป็นรูปธรรม การสร้างแผนผังครอบครัวใหม่เป็นแนวทางเชิงจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ เป็นการเตรียมพื้นฐานสำหรับแบบแผนความสัมพันธ์ในครอบครัวอย่างมีความสุขมากขึ้นกว่าเดิม จากความเชื่อในความดีงามและความสามารถมนุษย์ว่ามนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงไปในทางดีงามได้เสมอ โดยสนับสนุนให้คู่สมรสมองเห็นทรัพยากรที่มีอยู่ในคู่สมรสและตนเอง บุคลิกลักษณะ ความคาดหวัง ความปรารถนาที่แท้จริง ตามความเป็นจริงในชีวิตสมรสปัจจุบัน เพื่อกำหนดเป้าหมายในการเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรสที่มีคุณภาพและมีความสุขในระยะยาว

การสร้างแบบแผนผังครอบครัวใหม่ (Layout Family Mapping) (ผู้วิจัย. 2559) จะทำให้คู่สมรสสามารถเจาะลึกเข้าไปในพฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด บุคลิกลักษณะสัมพันธ์ภาพ ความคาดหวังต่างๆ ได้โดยง่ายและเป็นรูปธรรมมากขึ้น ซึ่งหากแต่ละบุคคลมองตัวเองและคู่สมรสได้อย่างเป็นกลางแล้ว คู่สมรสก็จะสามารถบอกตัวเองได้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตนเอง และจะสามารถจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้

แนวทางการกำหนดแบบแผนผังความสุขในชีวิตสมรส คู่สมรสจะเป็นผู้ที่เลือกจะทำหรือไม่ทำอะไร และสิ่งที่เขาเลือกนั้น สุดท้ายแล้ว ก็จะเป็นสิ่งที่กลมกลืนกับพฤติกรรมการแสดงออก และสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ โดยตระหนักถึงความคาดหวังและความไม่สมหวังที่ผ่าน และยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่นำความรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจ เงื่อนไข หรือปัจจัยอื่นเข้ามาปะปน (มองอย่างเป็นกลาง) เพราะความคาดหวังนั้นเกิดจากตนเอง ไม่มีใครหรือปัจจัยภายนอกอื่นใดจะกำหนดให้เกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงควรมุ่งทางเลือกใหม่ หาสิ่งทดแทนในเมื่อสิ่งที่ต้องการซึ่งอาจเป็นเรื่องในอดีตหรือปัจจุบันนั้น ไม่มีทางเป็นไปได้ สนับสนุนว่าสิ่งใดทดแทนกันได้เพิ่มเติมเติมความสุขในกันในชีวิตสมรส

โดยสนับสนุนให้คู่สมรสสร้างวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนและอนาคตที่ต้องการ ระบุช่วงเวลาในชีวิตที่สอดคล้องกับอนาคต สนับสนุนให้เกิดการสร้างทางเลือกใหม่ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น เน้นที่ความร่วมมือร่วมใจ การสร้างความเข้มแข็งและรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน การทดลองทำสิ่งใหม่ๆ ที่คู่สมรสทำได้ ด้วยวิธีการที่คู่สมรสคิดค้นเอง (Goldenberg; & Goldenberg. 2008: 222-230)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามระดับการเปลี่ยนแปลง และสนับสนุนให้การเปลี่ยนแปลงนั้นยังคงมีอยู่ต่อเนื่อง
2. เพื่อส่งเสริมการสร้างวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนและอนาคตที่ต้องการ
3. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือร่วมใจ และดึงศักยภาพเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและบรรลุเป้าหมาย

ระยะเวลาที่ใช้ 90 นาที

วัสดุอุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงาน “Lay out Family Mapping”
3. ตัวอย่างแผนผังครอบครัวกรณีศึกษาจริง
4. เครื่องบันทึกเสียง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาคู่สมรส

ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ครึ่งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบสันเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ โดยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling Question) คำถามการตั้งเป้าหมาย (Goal-setting questions Goal) คำถามการเผชิญปัญหา (Coping question) การสร้างความร่วมมือ (Establishing a Collaborative) และ เทคนิคงานที่มอบหมาย (Suggesting tasks)

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และชี้แจงเป้าหมาย อธิบายวัตถุประสงค์ในครึ่งนี้ พร้อมทั้งได้ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการถามและการฟัง โดยให้คู่สมรสเล่าถึงความร่วมมือในการใช้ชีวิตประจำวันที่ผ่านมา เช่น การสื่อสาร ปฏิบัติการ การแสดงออก การตอบสนองต่อกัน และการปฏิบัติตามข้อตกลงในการให้คำปรึกษา เพื่อตรวจสอบระดับปัญหาและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
3. อธิบายความสำคัญและประโยชน์ของมีประสบการณ์ร่วมกันในการรับคำปรึกษาในช่วงที่ผ่านมา

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling Question) สอบถามถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยผู้วิจัยถามว่า “จากเลขนระดับ 1 ถึง 10 ขอให้คุณระบุว่า คุณปรับเปลี่ยนสิ่งต่างๆได้ในระดับใด” ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาได้ย้ายตัวเลขไปอยู่ไม่ไกลจาก 0 ถึง 1 ผู้วิจัยจะสนับสนุน เช่น “คุณต้องทำอะไรเพื่อให้ระดับเลขเพิ่มขึ้นไปอีก เป็นต้น”

2. ผู้วิจัยให้คู่สมรสร่วมกันกำหนดเป้าหมายอย่างเป็นรูปธรรม ตามความเป็นจริงในชีวิตสมรสของตนเอง โดยใช้ใบงาน “Lay out Family Mapping” โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยนำแผนผังครอบครัวจริง (ธีรดา, 2557) เป็นตัวอย่างการวาดภาพแผนผังครอบครัวกรณีศึกษาจริง เพื่อให้คู่สมรสร่วมกันสำรวจ วิเคราะห์ภาพรวมตัวอย่างถึงแผนผังชีวิตสมรสที่ประสบปัญหา และผลลัพธ์ในอนาคต เพื่อสร้างความตระหนักถึงปัญหาแบบแผนชีวิตที่ไม่สอดคล้อง และไม่ได้รับการแก้ไขเปลี่ยนแปลงจากคนในครอบครัว

2.2 ผู้วิจัยให้คู่สมรสทำความเข้าใจแนวทางการเขียนแผนผังเบื้องต้น จากนั้นใช้คำสั่งว่า “ขอให้คู่สมรสร่วมกันวาดภาพแผนผังครอบครัวของเรา ที่ปรารถนาให้เกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต ตามสัญลักษณ์ใบงาน “Lay out Family Mapping” ตามตัวอย่าง”

2.3 ผู้วิจัยให้คู่สมรสระบุเท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรสที่ตรงกับตนเองระบุของแต่ละคน ตามตัวอักษรสัญลักษณ์ใน ใบงาน “Lay out Family Mapping” เพื่อให้คู่สมรสตระหนักถึงเท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรสของตนเอง และเข้าใจเท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรสของคู่สมรสที่ผ่านมา ซึ่งอาจเกิดขึ้นในช่วงที่ต้องรับมือกับสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ที่เข้ามา คู่สมรสจะต้องช่วยกันดำรงรักษาเท่าที่การสื่อสารในชีวิตสมรส ที่สอดคล้องกลมกลืนในการรับมือกับของตนเองไว้ เพื่อสัมพันธภาพที่ราบรื่นต่อไป

3. ผู้วิจัยให้คู่สมรสระบุ “ความปรารถนาภายในจิตใจ” ตามความเป็นจริงของตนเอง เช่น ความรัก ความเข้าใจ การยอมรับ ความมั่นคง เพื่อให้คู่สมรสตระหนัก เข้าใจ และเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อกันจากความต้องการภายในที่แท้จริงของตนเองและคู่สมรส อย่างสอดคล้อง

3.1 ผู้วิจัยให้คู่สมรสระบุ “ความคาดหวังในชีวิตสมรส” ของแต่ละคนในสัญลักษณ์ตนเอง เช่น รายได้ครอบครัว เวลาที่มีให้กัน สัมพันธภาพด้านเพศ ความไว้วางใจ และสัมพันธภาพภายในครอบครัวกับครอบครัวเดิม เพื่อให้คู่สมรสตระหนัก ปรับตัว เรียนรู้ในการปรับความคาดหวังของตนเองให้เหมาะสมกับความเป็นจริง และเรียนรู้ที่จะตอบสนองระหว่างกันอย่างเหมาะสม

3.2 ผู้วิจัยให้คู่สมรสร่วมกันพิจารณา “Lay out Family Mapping” ของตนเอง และเลือกกำหนดเส้นความสัมพันธ์ที่ปรารถนาให้เกิดขึ้นในปัจจุบันและในอนาคต

3.3 ผู้วิจัยให้คู่สมรสร่วมกันอภิปรายถึง “Lay out Family Mapping” เพื่อสร้างความตระหนักถึงชีวิตสมรสแบบองค์รวมทุกปัจจัยทั้งบุคลิกลักษณะ ความคาดหวัง สัมพันธภาพ ทั้งด้านอารมณ์ ความคิดและการแสดงออกต่อกัน

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามการตั้งเป้าหมาย (Goal-setting questions Goal) เพื่อสนับสนุนให้เกิดความชัดเจนสำหรับการเปลี่ยนแปลงตลอดระยะรูปแบบและเมื่อสิ้นสุดรูปแบบแล้ว ดังนี้

- คุณปรารถนาจะให้อะไรในชีวิตสมรสแตกต่างไปจากเดิมมากที่สุด เมื่อสิ้นสุดรูปแบบ?

- การเปลี่ยนแปลงอะไรที่ทำให้คุณรู้สึกว่าคุณต่างไปจากเดิมมากที่สุด?

- คุณจะรู้ได้อย่างไรว่าคุณทำสำเร็จแล้ว?

- สมมุติว่าคุณสมรสของคุณบรรลุเป้าหมายแล้ว อะไรที่เปลี่ยนไป?

- คุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากชีวิตสมรสเดิมๆ?

- คุณรู้สึกอย่างไรกับการเปลี่ยนแปลง?

- อะไรที่คนอื่นสังเกตเห็นว่าคุณบรรลุเป้าหมายนั้นแล้ว?

- ขั้นตอนของการบรรลุเป้าหมายคืออะไร?

- อะไรคือการเปลี่ยนแปลงที่คุณต้องทำต่อเนื่อง เพื่อให้ชีวิตสมรสของคุณมุ่งหน้าสู่เป้าหมายความสุขตลอดไป?

5. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสร้างความร่วมมือ ในการช่วยกันออกแบบแนวทางที่เหมาะสมกับชีวิตสมรสโดยผ่านการพิจารณาแบบองค์รวมร่วมกัน

6. ผู้ใช้เทคนิคคำถามการเผชิญปัญหา (Coping question) ในการเพิ่มสมรรถนะและศักยภาพคู่สมรส เพื่อเตรียมความพร้อมในการรับมือกับปัญหาต่างๆ เมื่อสิ้นสุดรูปแบบแล้ว โดยเน้นการกระตุ้นในมุมมองแง่ดี เช่น

- คุณและคู่สมรสจะรับมือกับปัญหาที่ต้องเผชิญอย่างไร? อะไรที่ทำให้คุณเดินหน้าต่อไป?

- คุณและคู่สมรสจัดการกับชีวิตวันต่อวันของคุณอย่างไร?

- บางครั้งปัญหามันแย่งลงทุกที คุณทำอะไรที่จะหยุดยั้งไม่ให้มันแย่ไปกว่านี้?

- ใครเป็นคนที่คอยช่วยเหลือคุณมากที่สุด เมื่อคุณเผชิญปัญหา? และวิธีการใด?

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากการปรึกษาถึงเป้าหมายและแนวทางการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆในชีวิตสมรส

2. ผู้วิจัยให้คู่สมรสเขียนสรุปถึงแนวทางการเปลี่ยนแปลง เป้าหมายและแนวทางในการเผชิญปัญหาในอนาคต พร้อมกล่าวคำชมเชย เพื่อยืนยันสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้ทำว่าเป็นสิ่งที่นำไปสู่ทางออกที่มีประสิทธิภาพ และใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ(Therapist Feedback to Clients) งานที่มอบหมาย โดยการให้คู่สมรสสังเกตสิ่งที่แตกต่างโดยเฉพาะความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรม ของตนเองและนำมาพูดคุยในครั้งถัดไป

3. สอบถามถึงระดับความพึงพอใจในชีวิตสมรส และความรู้สึกทางบวกในปัจจุบัน โดยกำหนดมีระดับ 1- 10 และใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ให้

ข้อมูลย้อนกลับถึงสีหน้า แววตา น้ำเสียง ภาษาและการแสดงออกระหว่างกันของกลุ่มสมรส เพื่อให้กลุ่มร่วมสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงตนเอง และรับทราบข้อเสนอแนะ คำชมเชย

4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สมรสซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปรึกษา หลังจากนั้นนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การสังเกตการให้ความสนใจ ความร่วมมือ การพูดคุยอย่างเปิดเผย อารมณ์ความรู้สึกภายนอกและภายใน ที่สื่อสารระหว่างกันของกลุ่มสมรส
2. การสังเกตการเปลี่ยนแปลง ภาษา ท่าทางและคำพูดผู้รับคำปรึกษา ที่มีต่อผู้สมรส
3. การสังเกตการให้ความร่วมมือ มีการซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่าง ๆ ซึ่งแสดงถึงความกระตือรือร้นในการเข้ารับการปรึกษา



ตัวอย่าง

“แผนผังครอบครัวกรณีศึกษาจริง”

สัญลักษณ์ทางด้านเพศ

O หมายถึง เพศหญิง

□ หมายถึง เพศชาย

ทำการสื่อสาร

B หมายถึง แบบเจ้ากี้เจ้าการ

S หมายถึง แบบเจ้าเหตุผล

P หมายถึง แบบยอม

I หมายถึง แบบเฉยใจ

เส้นความสัมพันธ์

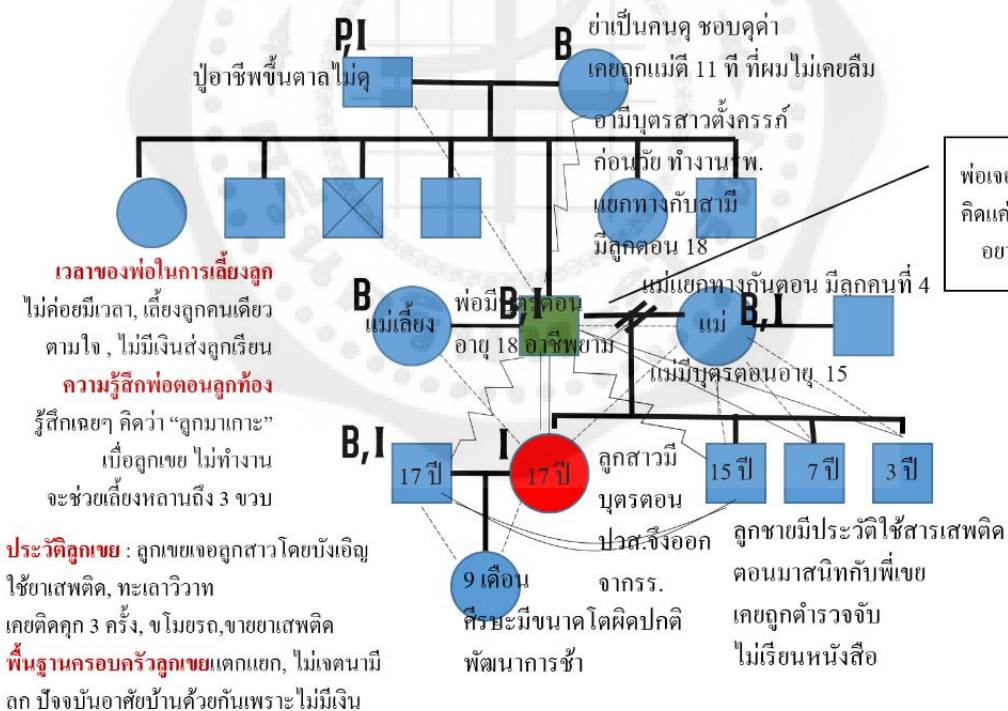
----- หมายถึง หางเหิน

————— หมายถึง รักกัน

===== หมายถึง รักกันมาก

~~~~~ หมายถึง ขัดแย้งกัน

- - - / - - - หมายถึง หย่าร้างกัน



## ใบงาน

### “Lay out Family Mapping”

**คำชี้แจง** ขอให้คู่สมรสร่วมกันวาดภาพแผนผังครอบครัวของเรา ตามสัญลักษณ์ที่กำหนดให้ดังนี้ พร้อมระบุ “ความปรารถนาภายในจิตใจ” และ “ความคาดหวังในชีวิตสมรส” “ท่าทีการสื่อสารในชีวิตสมรส” ใกล้เคียง บริเวณสัญลักษณ์ของตนเอง และเลือกเส้นความสัมพันธ์ที่ปรารถนาให้เกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต

| สัญลักษณ์ทางด้านเพศ | ท่าทีการสื่อสาร             | เส้นความสัมพันธ์          |
|---------------------|-----------------------------|---------------------------|
| ○ หมายถึง เพศหญิง   | B หมายถึง แบบเจ้ากี้เจ้าการ | ----- หมายถึง ทางเห็น     |
| □ หมายถึง เพศชาย    | S หมายถึง แบบเจ้าเหตุผล     | ————— หมายถึง รักกัน      |
|                     | P หมายถึง แบบยอม            | ===== หมายถึง รักกันมาก   |
|                     | I หมายถึง แบบเฉยใจ          | ~~~~~ หมายถึง ขัดแย้งกัน  |
|                     |                             | ——/—— หมายถึง หย่าร้างกัน |

**ตัวอย่าง**

## ครั้งที่ 7

เรื่อง ความสุขในชีวิตสมรสสร้างได้ด้วยเรา และการยุติการให้คำปรึกษา

### แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ความสุขในชีวิตสมรส คือการยอมรับทั้งของสามีหรือภรรยา ว่าตนมีความสุข และเมื่อถามความรู้สึกของสมาชิกคนอื่นในครอบครัวตลอดจนคนนอกครอบครัวก็เห็นพ้องต้องกันว่าคู่สมรสมีความสุข และถ้าหากคู่สมรสมีความพึงพอใจในชีวิตสมรสของตน เข้ากันได้ดี และมีความสุข การประเมินความสุขในชีวิตสมรสนั้น สำหรับการวิจัยนี้มุ่งเน้นการประเมินอย่างครอบคลุม ทั้งชีวิตของบุคคล ทั้งทางอารมณ์ และทางด้านความคิด

**คู่สมรสที่มีความสุข** คือ คู่สมรสที่ประสบอารมณ์ทางบวกบ่อยครั้ง และประสบอารมณ์ทางลบน้อยครั้ง มีความพึงพอใจในกันและกัน เต็มเปี่ยมไปด้วยความสบายใจหรือพลังงานทางบวก ที่มีอิทธิพลต่อการตอบสนองต่อสถานการณ์ภายนอกที่เข้ามาในชีวิต ความต้องการของกันและกันได้ อย่างเพียงพอ ทั้งทางด้านวัตถุ จิตใจ และวิญญาณ สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และเติบโตไปด้วยกันโดยมีความสมดุลระหว่างความเป็นตัวของตัวเอง และความเป็นคู่ชีวิต ดังนั้นคู่สมรสจะต้องมีทักษะ ประสบการณ์อย่างเพียงพอทั้งในด้านการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การสื่อสาร และการตอบสนองเมื่อเกิดความขัดแย้ง อันนำมาสู่การเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรสอย่างราบรื่น ยาวนาน

ในครั้งนี้เป็นขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Final Stage) ขั้นนี้จะขึ้นอยู่กับคู่สมรสถึงความเข้าใจ กระจ่างแจ้งในการแก้ปัญหาด้วยตนเองเป็นอย่างดีแล้ว และรู้วิธีที่จะแก้ไขปัญหาพร้อมนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น สามารถนำแนวทางข้อสรุปที่ได้จากการให้คำปรึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน กำหนดวิธีการปฏิบัติต่อกันเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรสและมีชีวิตคู่ที่พัฒนาเติบโต ประเมินผลกระทบที่ได้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา

ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทที่จะทำให้คู่สมรสมีความชัดเจนต่อประสบการณ์การให้คำปรึกษาคู่สมรสที่ได้รับและสนับสนุนให้คู่สมรสนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง ผู้ให้คำปรึกษาต้องสนับสนุนให้คู่สมรสเปลี่ยนแปลงตามสิ่งที่คู่สมรสได้กำหนดเป็นเป้าหมายไว้ และทำให้คู่สมรสเกิดความมั่นใจว่ามีข้อมูลเพียงพอเกี่ยวกับทรัพยากรที่คู่สมรสสามารถใช้เพื่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ช่วยให้คู่สมรสสามารถนำทักษะเฉพาะที่ใช้ในสถานการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวัน และกำหนดแผนปฏิบัติเป็นรูปธรรมโดยเป้าหมายอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงและมีความสุขในชีวิตสมรส ช่วยให้คู่สมรสสรุปรวบรวมการเปลี่ยนแปลงที่ได้ทำ ช่วยพัฒนากรอบความคิดที่จะช่วยให้คู่สมรสเข้าใจและบูรณาการให้เหมาะสมกับชีวิตสมรสตนเอง



### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความตระหนักถึงการสร้างความสุขในชีวิตสมรสร่วมกัน
2. เพื่อสร้างประสบการณ์การสื่อสารและแสดงออกเชิงบวกที่ส่งเสริมความสุขในชีวิตสมรส
3. เพื่อทำการยุติการให้คำปรึกษา
4. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

ระยะเวลาที่ใช้ 90 นาที

### วัสดุอุปกรณ์

1. ปากกา
2. สีไม้
3. กรอบรูปขนาด A4
4. แผ่นภาพ “โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์”
5. ใบงาน “บ้านแห่งความสุขของเรา”
6. แผ่นการ์ด “ขอบคุณที่มีกัน”
7. แบบวัดความสุข
8. เครื่องบันทึกเสียง

### ขั้นตอนการให้คำปรึกษาคู่สมรส

ในการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส ครังนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบสันเพื่อมุ่งเน้นคำตอบ โดยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling Question) การสร้างความร่วมมือ (Establishing a Collaborative)

### ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และซักถามถึงประสบการณ์การให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฟังโดยให้คู่สมรส บอกสิ่งที่ได้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไปแล้ว เพื่อติดตามความเปลี่ยนแปลง
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสรุป เรื่องแนวทางการเปลี่ยนแปลง และกระตุ้นให้กำลังใจคู่สมรสถึงแบบแผน วิธีการ การปฏิสัมพันธ์ที่ร่วมกันเปลี่ยนแปลงไปในทางบวก
4. ผู้วิจัยบอกถึงเป้าหมายการให้คำปรึกษาครั้งนี้แก่คู่สมรส เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสและยุติการให้คำปรึกษา

### ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling Question) สอบถามถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยผู้วิจัยถามว่า “จากเลขนระดับ 1 ถึง 10 ขอให้คุณระบุว่า คุณปรับเปลี่ยนสิ่งต่างๆได้ในระดับใด” ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาได้ย้ายตัวเลขไปอยู่ไม่ไกลจาก 0 ถึง 1 ผู้วิจัยจะสนับสนุนความร่วมมือกัน ในการพัฒนา เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง

2. ผู้วิจัยร่วมกับกลุ่มสมรสรูปทบทวน ความสุขในชีวิตสมรสดังนี้

2.1 ผู้วิจัยทบทวนความสุขในชีวิตสมรส ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินสถานการณ์ตามการรับรู้ของตนเองในทางบวก ถ้ารับรู้และประเมินว่าสิ่งนั้นดี ก็จะทำให้เกิด ความพึงพอใจและมีความสุข ถ้าประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นในทางลบ ก็จะมีรู้สึกหงุดหงิด วิตกกังวล กลัว กระสับกระส่ายในชีวิต ดังนั้นผู้ที่มีความสุขในชีวิตสมรส จะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้สึกทางบวกสูง และ ความรู้สึกทางลบต่ำ ซึ่งอารมณ์และความคิดสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใน ชีวิตสมรส

2.2 ผู้วิจัยให้กลุ่มสมรสรูปทบทวนความสุขในชีวิตสมรส ตามความเข้าใจและความหมายของตนเอง และอภิปรายถึงแนวทางการให้คำปรึกษาที่ผ่านมาถึงการเปลี่ยนแปลงต่อ ความสุขในชีวิตสมรสที่เกิดขึ้น

3. ผู้วิจัยให้กลุ่มสมรสร่วมกิจกรรมการสร้างความสุขร่วมกัน โดยผู้วิจัยให้กลุ่มสมรสทำตาม กิจกรรมดังต่อไปนี้

3.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มสมรสทบทวนเรื่องราวแห่งความสุขที่เคยเกิดขึ้นในอดีตที่ผ่านมา เพื่อให้ตระหนักถึงประสบการณ์ในอดีตที่ดีและสามารถนำกลับมาใช้เป็นพลังการสร้างเป้าหมายได้ใน ปัจจุบันและอนาคต โดยกล่าวว่า “ขอให้คุณหลับตาลง หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ ปลดปล่อยตามสบายและนึกถึงเรื่องราววันแห่งความทรงจำดีๆ ที่คุณทั้งสองได้อยู่ร่วมกัน ใช้ชีวิตด้วยกัน มีความสุขด้วยกันอย่างเต็มเปี่ยม เช่น วันแรกที่คุณประทับใจต่อกัน วันที่มีความหมายต่อคุณ วันที่คุณรู้สึก ซาบซึ้งในตัวคู่สมรสของคุณ คุณรับรู้ถึงบรรยากาศเหล่านั้นได้เป็นอย่างดี คุณยังจดจำช่วงเวลาแห่ง ความสุขอímเอมเหล่านั้นได้ คุณเต็มเปี่ยมไปได้ด้วยรอยยิ้ม ความทรงจำที่งดงาม และมันสำคัญมาก เป็นเสมือนพลังสำคัญในการสร้างชีวิตสมรสคู่ ชีวิตสมรสที่ประกอบด้วยตัวคุณ คู่สมรสของคุณ ครอบครัวของคุณ บ้านและสิ่งต่างๆ ที่คุณสามารถสร้างร่วมกันได้ถัดจากนี้ เมื่อคุณเห็นภาพ องค์ประกอบครอบครัวที่มีความสุขครบถ้วนแล้ว ขอให้คุณลืมตาขึ้น และถ่ายทอดเป็นรูปวาดลงใน กระดาษ “บ้านแห่งความสุขของเรา”

3.2 ผู้วิจัยให้เวลาคู่สมรส 10 นาที ร่วมกันวาด “บ้านแห่งความสุขของเรา” พร้อมระบายสี ตกแต่งอย่างอิสระ เพื่อให้คู่สมรสได้ร่วมกันสร้างภาพเป้าหมายร่วมกัน

3.3 ผู้วิจัยให้คู่สมรสร่วมกันช่วยบรรยายถึงรูปวาด “บ้านแห่งความสุขของเรา” เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงการสร้างความสุขร่วมกันในชีวิตสมรส

4. ผู้วิจัยให้คู่สมรสร่วมกิจกรรมเขียนแผ่นการ์ด “ขอบคุณที่มีกัน” ดังต่อไปนี้

4.1 ผู้วิจัยให้คู่สมรสโดยเขียนคำขอบคุณ ลงบนแผ่นกระดาษการ์ดสี “ขอบคุณที่มีกัน” ที่อยู่ตรงหน้า โดยใช้คำสั่งว่า “ขอให้คุณเขียนคำขอบคุณสิ่งที่คุณอยากบอกคู่สมรสของคุณลงในแผ่นกระดาษใบนี้”

4.2 ผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาตอบกระดาษการ์ดที่คู่สมรสเขียนเสร็จแล้วให้แก่คู่สมรสของตนเอง และใช้เทคนิค สรรพนามแทนตัวเองว่า “ฉัน” (I massage) สนับสนุนให้คู่สมรสบรรยายถึงความรู้สึกตนเองจากข้างในที่เขียนลงในกระดาษอย่างสอดคล้อง เพื่อสร้างประสบการณ์การสื่อสารและแสดงออกถึงความรู้สึกเชิงบวกร่วมกัน

5. ผู้วิจัยให้คู่สมรสสำรวจถ้อยคำและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระหว่างการสื่อสารต่อกันครั้งนี้ ประสบการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น ความรู้สึกภายในที่เปลี่ยนแปลงไป

6. ผู้วิจัยเสริมแรงโดยให้กำลังใจคู่สมรส และมอบรูปภาพ “บ้านแห่งความสุขของเรา” พร้อมกรอบ ที่ผู้วิจัยเตรียมมาใส่ไว้เพื่อแสดงความขอบคุณตลอดระยะเวลาเข้าร่วมการให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส และตัวแทนสัญลักษณ์คำมั่นสัญญาที่คู่สมรสร่วมลงมือทำขึ้น เพื่อการรักษาความสุขในชีวิตสมรสให้ยั่งยืนตลอดไป

### ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณถึงความร่วมมือตลอดระยะเวลาเข้าร่วมการวิจัย ตามรูปแบบการให้คำปรึกษา และกล่าวให้กำลังใจคู่สมรสในการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส

2. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกที่ได้จากการเข้ารับคำปรึกษา พร้อมทั้งซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปรึกษา

3. ผู้วิจัยให้คู่สมรสทำแบบวัดความสุขในชีวิตสมรสหลังการทดลอง และนัดหมายวันเวลาในการทำแบบวัดความสุขในชีวิตสมรสในการติดตามผล

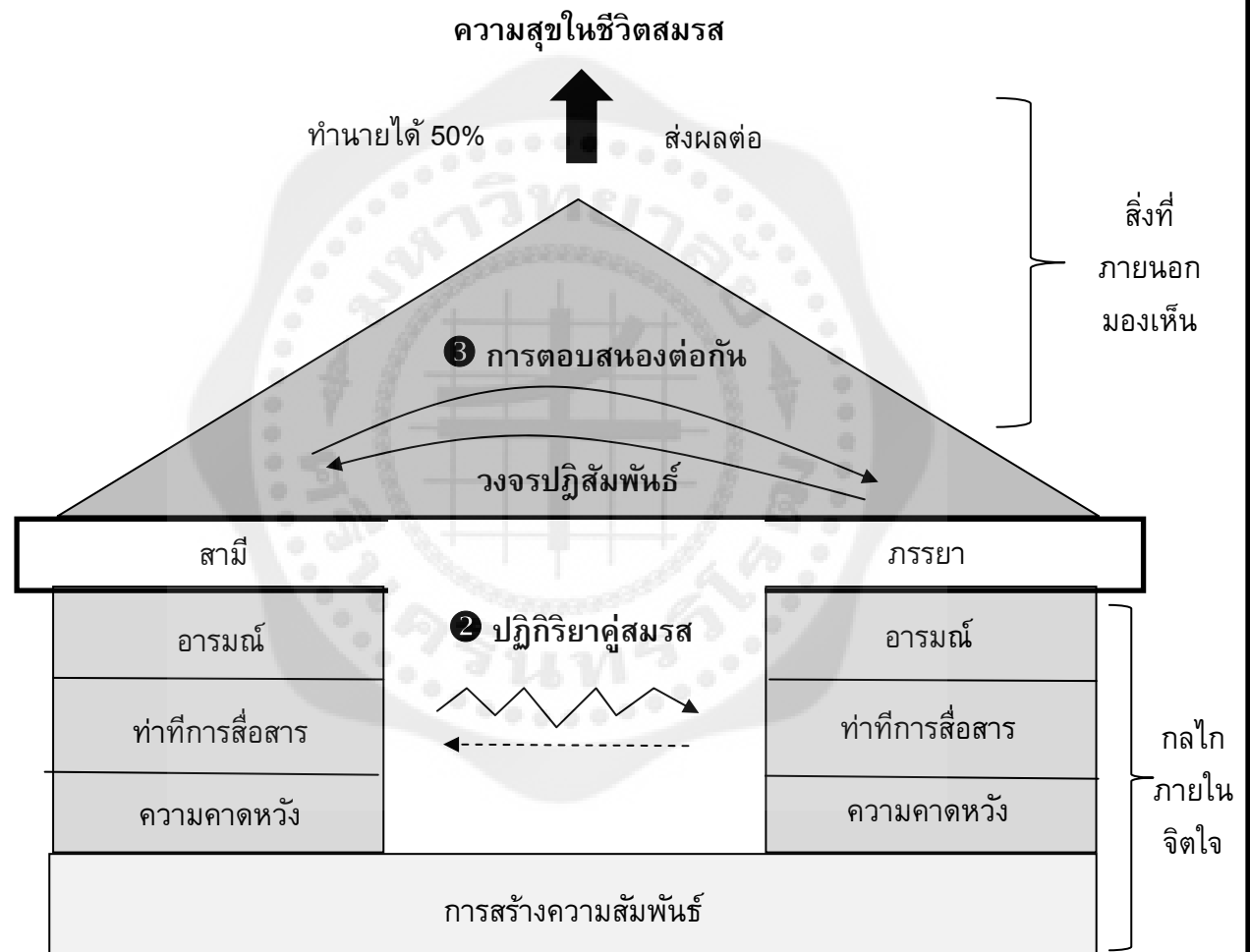
### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพัฒนาการทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของคู่สมรส
2. ผู้วิจัยสังเกตความร่วมมือ การเปลี่ยนแปลง ภาษา ท่าทางและคำพูดผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อคู่สมรส
3. ผู้วิจัยสังเกตจากการทำแบบวัดความสุขในชีวิตสมรส

## แผนภาพ

## “โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์”

คำชี้แจง ขอให้คู่สมรส ระบุคะแนนแต่ละส่วนที่ได้จากแบบประเมินปัจจัยเชิงสาเหตุความสุขในชีวิตสมรสลงใน โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์



① กลไกภายในจิตใจที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส

รูปแบบ “โมเดลวงจรบ้านความสัมพันธ์” (Interaction Home Model)

ที่มา : ภาพจัดทำขึ้นโดยผู้วิจัย

ใบงาน

“บ้านแห่งความสุขของเรา”

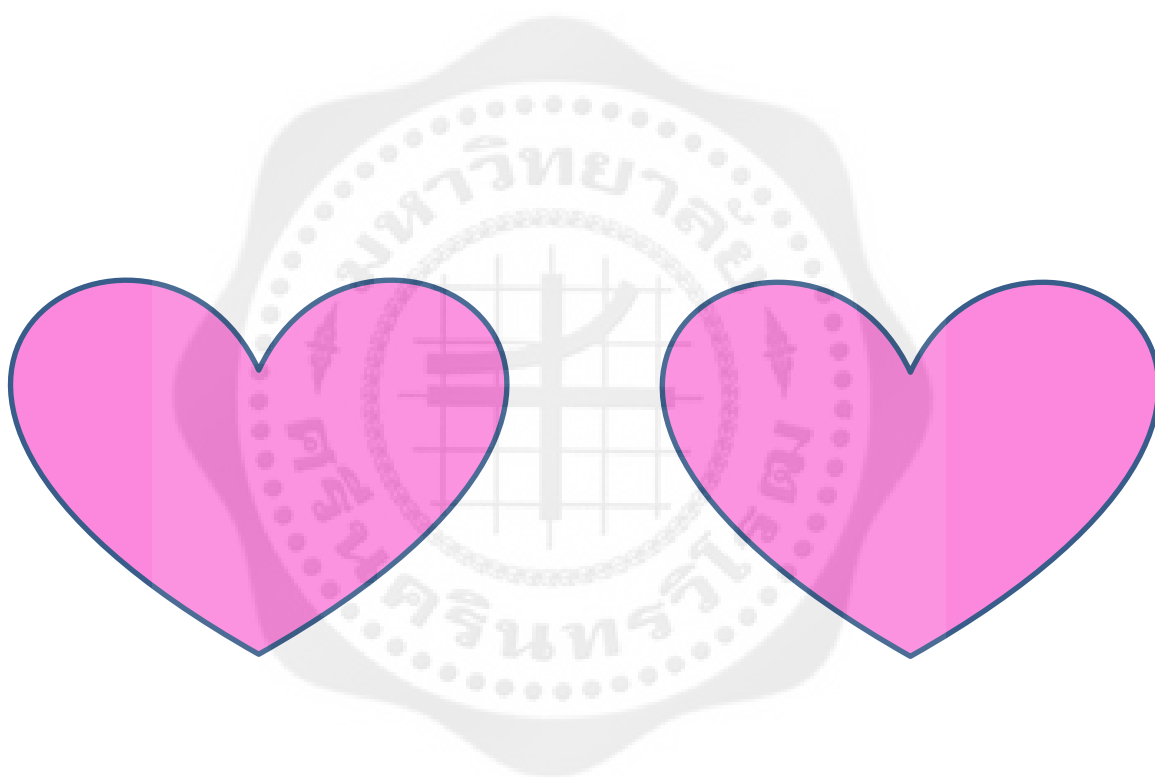
คำชี้แจง ขอให้คู่สมรสร่วมกันวาดรูป “บ้านแห่งความสุขของเรา” ลงในแผ่นกระดาษ  
พร้อมระบายสี ตกแต่งอย่างอิสระ



# แผ่นการ์ด

ขอบคุณที่มีกัน

คำชี้แจง ขอให้ผู้สมัครเขียนคำขอบคุณสิ่งที่คุณอยากบอกผู้สมัครของคุณลงในแผ่นกระดาษการ์ดสี "ขอบคุณที่มีกัน" นี้



ภาคผนวก ข

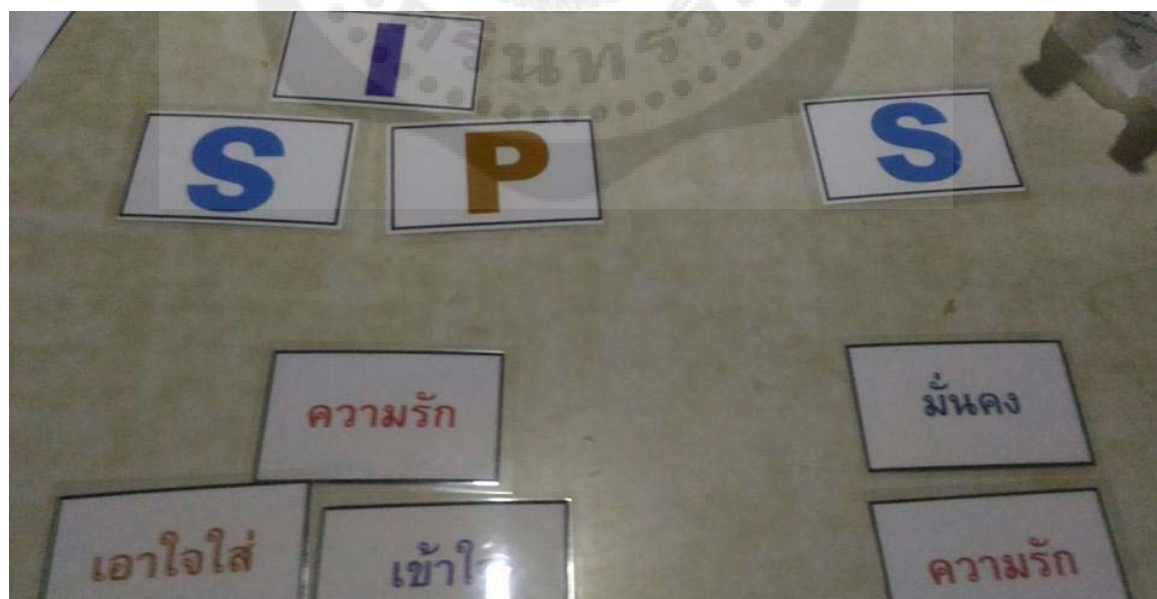
ภาพกิจกรรมการเก็บข้อมูลและการให้คำปรึกษาคู่สมรส

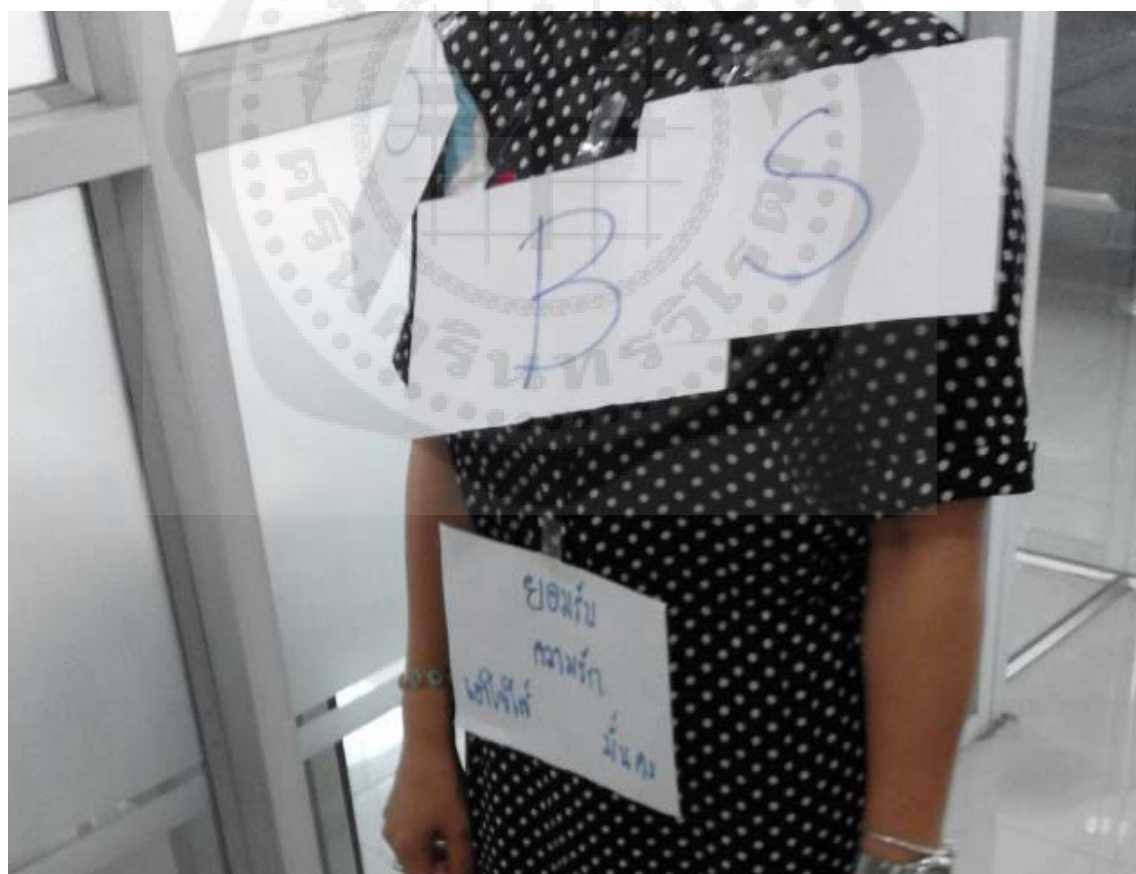
การเก็บแบบวัดความสุขและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุข  
การให้คำปรึกษาคู่สมรสแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรส



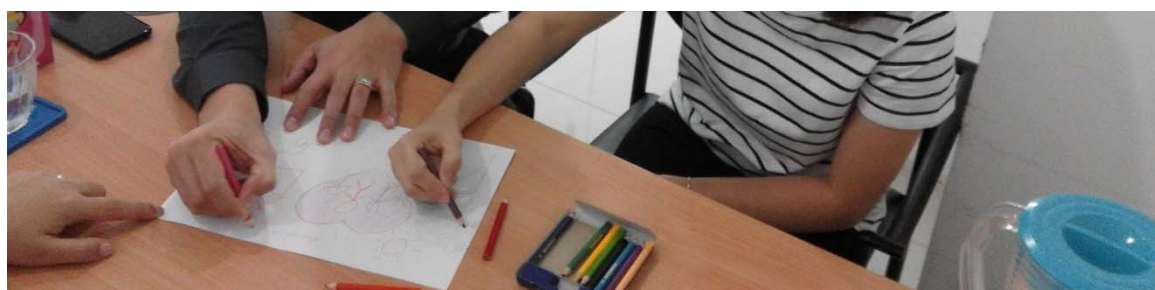


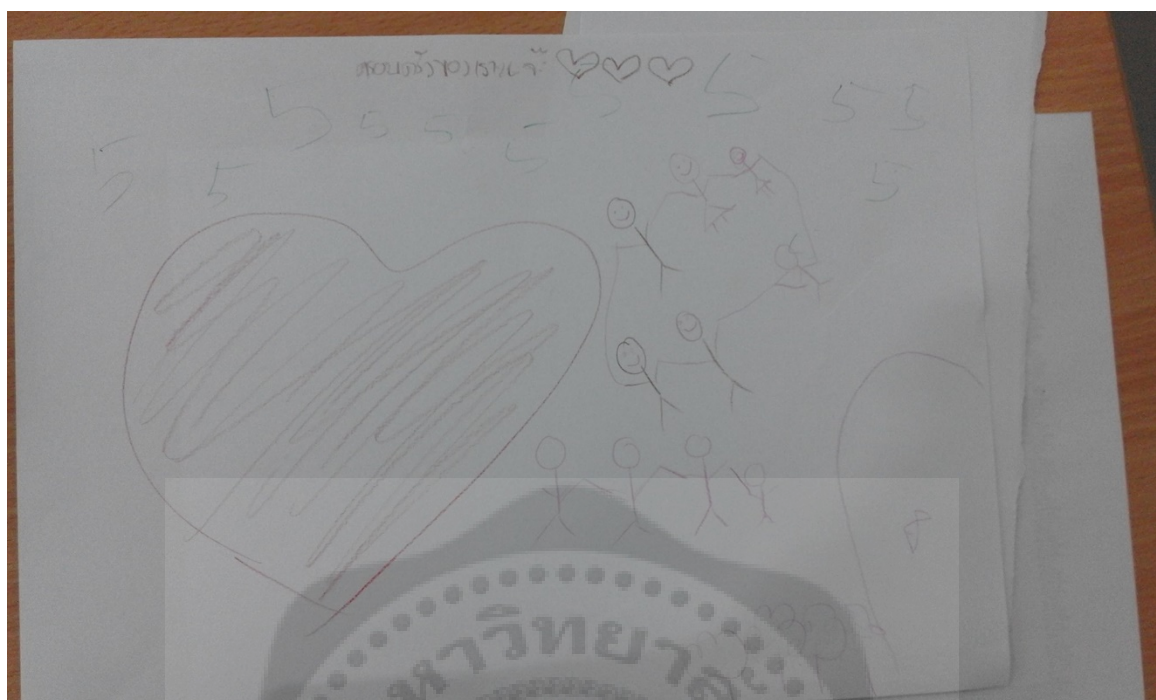












๑  
 ขอขอบคุณที่เลือกให้มาเป็นแม่และแม่ของลูก  
 ขอขอบคุณที่อยู่กับยาว ๆ ดูแลรักษาและครอบครัวของตัว  
 ด้วย ขอขอบคุณทุกสุขสันต์ทั้งในใจที่ได้ด้วยรักและ  
 สันติภาพ และไว้ทำงานด้วยกัน

ขอขอบคุณที่รักกันมาตลอด  
 ขอขอบคุณที่เข้าใจกัน  
 ขอขอบคุณที่ทำให้อร่อยและมีความสุข

ขอขอบคุณ  
 ขอขอบคุณ  
 ด้วย  
 สันติภาพ

ประวัติย่อผู้วิจัย



## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                     |                                                                                             |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ ชื่อ สกุล      | นางธิดา สุวณะศรี                                                                            |
| วันเดือนปีเกิด      | 8 พฤศจิกายน 2521                                                                            |
| สถานที่เกิด         | จังหวัดปทุมธานี                                                                             |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน | บ้านเลขที่ 9 ซอยนภาภิรมย์ หมู่ 2<br>คลอง 9 ตำบลบึงสนั่น อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี        |
| สถานที่ทำงาน        | บริษัท ดีอีซี อินเทอร์เน็ตกรุ๊ป<br>สถาบันพัฒนาปัญญาและภาษา สมายล์เบรน<br>กลุ่มธุรกิจดีแคร์  |
| ประวัติการศึกษา     |                                                                                             |
| พ.ศ. 2544           | พยาบาลศาสตรบัณฑิต (พบ.)<br>จาก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สมทบมหาวิทยาลัยมหิดล                |
| พ.ศ. 2547           | วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วทม.) (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)<br>จาก มหาวิทยาลัยบูรพา                |
| พ.ศ. 2559           | ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์)<br>จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |