

นวัตกรรมการศึกษาคูสมรสเชิงบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส

วันที่รับบทความ : 11/04/2566

วันที่แก้ไขบทความ : 20/10/2566

วันที่ตอบรับบทความ : 19/12/2566

อภิญญา ศรีชาว ¹

เพ็ญภา กุลนาค ²

ประชา อินัง ³

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนานวัตกรรมการศึกษาคูสมรสเชิงบูรณาการ 2) ศึกษาผล
การใช้นวัตกรรมการศึกษาคูสมรสเชิงบูรณาการ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ คู่สมรสที่อย่างน้อยฝ่ายหนึ่งเป็น
ข้าราชการทหารบก โดยใช้ชีวิตสมรสร่วมกันมากกว่า 2 ปีขึ้นไป และปฏิบัติหน้าที่ในเขตพื้นที่กองทัพบก
ที่ 1 มณฑลทหารบกที่ 14 อยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดชลบุรี จำนวน 20 คู่สมรส ที่ได้จากการสุ่มแบบเจาะจง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แบบวัดความสุขในชีวิตสมรส มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง
.225 – .680 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .915 2) นวัตกรรมการศึกษาคูสมรสเชิงบูรณาการ สถิติ
ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวน
สองทางแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นวัตกรรมการศึกษาคูสมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความ
สุขในชีวิตสมรส มีจำนวน 8 ครั้ง ครั้งที่ 1-2 และ ครั้งที่ 7-8 ใช้เวลา 90 นาที ในการปรึกษาออนไลน์ ครั้ง
ที่ 3-6 เป็นการปรึกษาแบบพบหน้า ใช้เวลาครั้งละ 180 นาที แบ่งออกเป็น การปรึกษาโดยใช้เทคนิคการ
ปรึกษาเชิงบูรณาการ 90 นาที และกิจกรรมการฝึกอบรม 90 นาที และผลการใช้นวัตกรรมการศึกษาคู
สมรสเชิงบูรณาการ พบว่า 1) กลุ่มทดลองที่ได้รับนวัตกรรมการศึกษาคูสมรสเชิงบูรณาการมีคะแนน
ความสุขในชีวิตสมรสในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .01 2) กลุ่มทดลองที่ได้รับนวัตกรรมการศึกษาคูสมรสเชิงบูรณาการมีคะแนนความสุข
ในชีวิตสมรสในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .01

คำสำคัญ (3-5 คำ) นวัตกรรมการปรึกษาเชิงบูรณาการ คู่สมรส ความสุขในชีวิตสมรส

¹ นักศึกษาปริญญาเอก สังกัด คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา E-mail: tunjotun@gmail.com

² รองศาสตราจารย์ ดร. สังกัด คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา E-mail: drpennapha@yahoo.com

³ อาจารย์ ดร. สังกัด คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา E-mail: pracha@buu.ac.th

INTEGRATIVE MARITAL COUNSELING INNOVATION ON ENHANCING MARITAL HAPPINESS.

Received : 11/04/2023

Revised : 20/10/2023

Accepted : 19/12/2023

Apinya Srikhao¹

Pennapha Koolnaphadol²

Pracha Inang³

Abstract

The objectives of this research were; 1) to develop the integrative marital counseling innovation, 2) to examine the effect of the developed integrative marital counseling innovation. The samples comprised of 20 married couple in the area of the 1st Army Area, the 14th Military Circle in the area of Chonburi Province. The samples were obtained from purposive random sampling. The instruments used in the research were: 1) marital happiness Test the discriminant power value for each item was between .225 - .680 and the reliability value for the whole item was .915, 2) the integrative marital counseling innovation. The statistical methods used to analyze the research data were mean, standard deviation, and two-way repeated measure analysis of variance. The results of this study were as follows: The integrative marital counseling innovation to enhance marital happiness by combining workshop activities which were administered for 8 sessions; 1st, 2nd, 7th, and 8th sessions using online counseling 90 minutes each. The 3rd-6th sessions were integrative marital counseling combined with workshops. Each session lasts 180 minutes, divided into 90 minutes of training activities and 90 minutes of technical counseling to develop innovative integrative couples counseling. The results of the measurement of the effect of the integrative marital counseling innovation were: 1) The experimental groups' participating in the integrative marital counseling innovation obtained significantly higher score on marital happiness at the post-test and follow-up than pre-test at .01 level, 2) At post-test and follow-up, experimental groups participating in the integrative marital counseling innovation obtained significantly higher scores on marital happiness than the control group at .01 level of significance.

Keywords Integrative marital counseling innovation, Marital happiness, Married couple.

¹ Doctoral student Faculty of Education, Burapha University E-mail: tunjotun@gmail.com

² Associate professo. Dr. Faculty of Education, Burapha University E-mail: drpennapha@yahoo.com

³ Lecturer Dr. Faculty of Education, Burapha University E-mail: pracha@buu.ac.th

บทนำ

ปัจจุบันครอบครัวไทยต้องเผชิญกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากปัจจัยภายในครอบครัว สภาพเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านโครงสร้างของครอบครัวที่มีขนาดเล็กลง ครอบครัวมีเวลาอยู่ด้วยกันน้อยทำให้ส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวมีอัตราการจดทะเบียนสมรสน้อยลงแต่อัตราการหย่าร้างและจำนวนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น (Department of Mental Health, 2010, p.13) สอดคล้องกับข้อมูลรายงานสถิติจำนวนทะเบียนหย่าระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนสิงหาคม ปี 2565 ของสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครองกระทรวงมหาดไทย พบสถิติการหย่าร้างแล้ว 78,995 คู่ ข้อมูลบ่งชี้ว่าการแตกสลายของสถาบันครอบครัวมีปัญหาชัดเจน ข้อมูลที่นำเสนอข้างต้นยังไม่รวมการแตกแยกของครอบครัวที่อยู่ด้วยกันโดยไม่จดทะเบียนสมรส และครอบครัวที่เลิกร้างตามพฤตินัย

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าคู่สมรสใหม่มักมีระดับความสุขในชีวิตสมรสค่อนข้างสูงในช่วงแรก ๆ ของชีวิตการแต่งงานและมีแนวโน้มลดลงอย่างรวดเร็วในระยะเวลาต่อมา เนื่องจากชีวิตสมรสในช่วงแรกยังไม่ถึงเครียดมากนัก เช่น การทำหน้าที่ในบทบาทสามี-ภรรยา การตัดสินใจทางการเงินที่สำคัญ และยังไม่เคยต้องจัดการกับความคาดหวัง ในการรักษาสถานะชีวิตสมรสให้ยาวนานเหมือนคู่สมรสที่อยู่กันมายาวนานแบบคู่อื่น ๆ ประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหาความเครียดด้านต่าง ๆ ในระหว่างการใช้ชีวิตคู่ ซึ่งประเด็นดังกล่าวยังมีความสัมพันธ์กับความคาดหวังในชีวิตสมรส พบว่าในช่วงแรกคู่สมรสใหม่มักมีระดับความพึงพอใจที่สูง และลดลงอย่างรวดเร็วในระยะเวลาต่อ ๆ มา (Rios et al., 2016, p.2) ทำให้ระดับความสุขในชีวิตสมรสของแต่ละคู่สมรสลดลงอย่างต่อเนื่อง

การที่คู่สมรสมีความสุขในชีวิตสมรส (Marital Happiness) จะทำให้เกิดความสบายกายสบายใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังงานอารมณ์ทางบวก ความเพลิดเพลิน ความปิติ ความสนใจ ความภูมิใจ ความสนุกสนาน มีความรู้สึกที่ดี พึงพอใจในด้านการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส และความชื่นชอบชีวิตสมรส หากคู่สมรสได้รับแนวทางในการเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรสโดยมุ่งเน้นไปที่ด้านการสร้างความสัมพันธ์ด้านการสื่อสาร และด้านความคาดหวังในชีวิตสมรสให้มากขึ้นจะทำให้คู่สมรสลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างกันและนำไปสู่ความสุขในชีวิตสมรสที่เพิ่มมากขึ้น

กองทัพบกภายใต้กระทรวงกลาโหม จึงได้มีนโยบายในการพัฒนาและกระตุ้นคุณภาพชีวิต มีการกำหนดนโยบายให้หน่วยต่าง ๆ เร่งรัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตทหารกองประจำการและครอบครัวอย่างจริงจังที่เป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจให้กับกำลังพลซึ่งเป็นการช่วยลดความกังวลในครอบครัว ทำให้มีสมาธิมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติภารกิจที่ได้รับให้สำเร็จ (จิรศักดิ์ สระบัวทอง, 2563, น. 167) ผู้วิจัยจึงเลือกทำการศึกษาในกลุ่มข้าราชการทหารบก เนื่องจากหากเริ่มต้นวงจรชีวิตครอบครัวอย่างมีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตสมรสที่เหมาะสม ย่อมเป็นการลดปัญหาความขัดแย้ง

หรือการหย่าร้างของแต่ละครอบครัวให้น้อยลงไป ทำให้ชีวิตครอบครัวของคู่สมรสเริ่มต้นไปด้วยความราบรื่น ทั้งในด้าน สถานภาพ บทบาท ความรับผิดชอบ ตลอดจนการมีสิทธิหน้าที่ต่อกัน ตลอดจนการปรับตัว ของคู่สมรสจะทำให้ข้าราชการทหารสามารถปฏิบัติราชการได้อย่างเต็มที่เนื่องจากมีความสุขใจ

แนวทางสำคัญที่จะช่วยให้คู่สมรสมีความสุขในชีวิตสมรสเพิ่มขึ้นคือ การให้การปรึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการ เพื่อให้คู่สมรสได้รับแนวทางในการจัดการชีวิตสมรสที่ดี ในบริบทความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส โดยมุ่งเน้นไปที่การทำความเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตสมรส ตลอดจนรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ที่มีผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในความสัมพันธ์ การให้การปรึกษาคู่สมรสแบบกลุ่ม มักเป็นวิธีการให้การปรึกษาระยะสั้นที่ใช้เวลาเพียงไม่กี่ครั้งในการแก้ไขปัญหามุมความสัมพันธ์ โดยจะเริ่มต้น ด้วยการวิเคราะห์ด้านดี และด้านที่ไม่ดีในความสัมพันธ์ชีวิตสมรส หลังจากจากนั้นผู้ให้การปรึกษา จะทำงานร่วมกับคู่สมรสในการทำความเข้าใจปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้น เพื่อสนับสนุนให้ร่วมมือกัน ในการแก้ไขปัญหามุมความสัมพันธ์ โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจปัญหาร่วมกัน ซึ่งหากเข้าใจกัน คู่สมรส ก็จะสามารถเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลง วิธีที่คู่สมรสมักใช้ในการปฏิสัมพันธ์กับอีกฝ่ายสำหรับแก้ไขปัญหานั้น เพื่อช่วยให้คู่สมรสเข้าใจประเด็นปัญหาที่อาจเกิดขึ้น (จิรดา สุวณณะศรี, 2559, น. 3)

ผู้วิจัยจึงพัฒนานวัตกรรมการปรึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส โดยให้การให้การปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative Integration) โดยมีทฤษฎี เน้นทางออกระยะสั้น (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) เป็นฐานสร้างบนแนวคิดที่มีความสอดคล้องกับทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เนื่องจากการช่วยให้คู่สมรสได้ค้นหาคำตอบของปัญหา โดยไม่ให้ความสนใจกับสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความสุขในชีวิตสมรสที่เป็นสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความสุขในแต่ละคู่แต่ละจะเน้นในเรื่องของการหาแนวทางในการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสให้เพิ่มมากขึ้น จึงเป็นการค้นหาคำตอบ (De Shazer & Dolan, 2007, p. 2; เพ็ญภา กุลนภาดล, 2565, น. 182) และผู้วิจัยได้ผสมผสานกิจกรรมการฝึกอบรมที่จะทำให้คู่สมรสได้รับกระบวนการที่เป็นระบบที่จะช่วยเพิ่มพูนความสุขในชีวิตสมรสที่ประกอบไปด้วย 1) องค์ประกอบด้านความคิด ได้แก่ ด้านการสื่อสาร ในชีวิตสมรส ด้านความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส และ 2) องค์ประกอบด้านทางอารมณ์ ได้แก่ ด้านความคาดหวังในชีวิตสมรส เนื่องจากการฝึกอบรมจะเน้นการมีปฏิสัมพันธ์จะช่วยให้คู่สมรสลงมือปฏิบัติ กิจกรรมต่าง ๆ ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและคู่สมรสอีกฝ่ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่า การบูรณาการระหว่างการให้การปรึกษาคู่สมรสและวิธีการฝึกอบรมจึงเป็นวิธีการใหม่ในศาสตร์ของจิตวิทยาการศึกษา จึงทำให้วิธีการให้การปรึกษาดังกล่าวเป็นเครื่องมือที่เป็นนวัตกรรมทางการให้การปรึกษาคู่สมรส สอดคล้องกับ Beyerlein, Beyerlein and Kennedy (2006, p. 255) ที่กล่าวว่า เนื่องจากนวัตกรรมเป็นการคิดริเริ่มประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ด้วยวิธีการใหม่ ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาทางแนวความคิด การผลิต กระบวนการ หรือการพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ ดังนั้น ผู้วิจัยจะพัฒนานวัตกรรมการปรึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการและศึกษาผลการใช้

นวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส อันจะมีผลต่อความสุขในชีวิตสมรสของคู่สมรส โดยผู้วิจัยเชื่อว่าจะทำให้ความสุขในชีวิตสมรสมีคุณภาพเพิ่มมากขึ้น ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตดี เรียนรู้ที่จะมีชีวิตร่วมกับคู่สมรสอย่างราบรื่น ป้องกันและแก้ไขปัญหาที่อาจนำไปสู่การหย่าร้างในอนาคตได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนานวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส
2. เพื่อศึกษาผลการใช้นวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิต

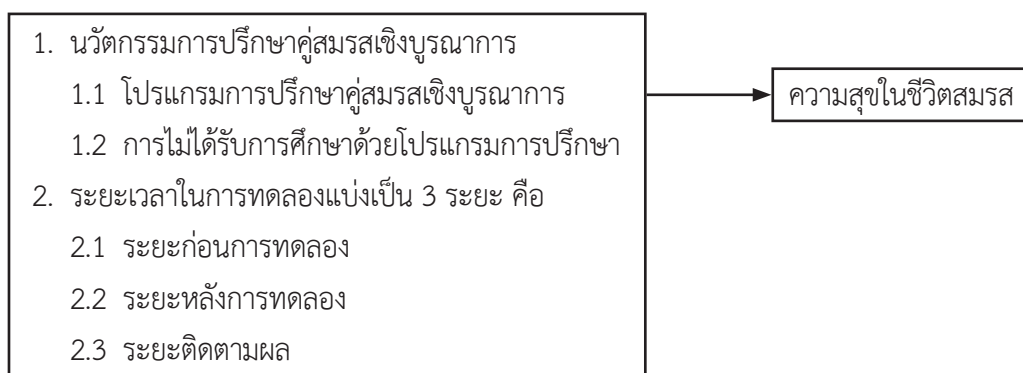
สมรส

สมมติฐานการวิจัย

1. ความสุขในชีวิตสมรสของกลุ่มทดลองหลังได้รับนวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการ และหลังการติดตามผล สูงกว่าก่อนได้รับนวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการ
2. ความสุขในชีวิตสมรสของคู่สมรสกลุ่มทดลอง หลังได้รับนวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการ และหลังการติดตามผล เพิ่มขึ้นกว่าความสุขของคู่สมรสกลุ่มที่ไม่ได้รับนวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการ

กรอบแนวคิด

การพัฒนาแบบวัดความสุขในชีวิตสมรส และศึกษาระดับความสุขของคู่สมรสในชีวิตสมรสของคู่สมรส ในระยะที่ 1 ผู้วิจัยสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการศึกษาผลการใช้นวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ คู่สมรสที่อย่างน้อยฝ่ายหนึ่งเป็นข้าราชการทหารบก โดยใช้ชีวิตสมรสร่วมกันมากกว่า 2 ปีขึ้นไป และปฏิบัติหน้าที่ในเขตพื้นที่กองทัพอากาศที่ 1-4 โดยที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยอยู่ในกองทัพอากาศซึ่งไม่ทราบค่าประชากรที่แน่นอน

กลุ่มตัวอย่าง คือ สมรสที่อย่างน้อยฝ่ายหนึ่งเป็นข้าราชการทหารบก โดยใช้ชีวิตสมรสร่วมกันมากกว่า 2 ปีขึ้นไป และปฏิบัติหน้าที่ในเขตพื้นที่กองทัพอากาศที่ 1 มณฑลทหารบกที่ 14 อยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดชลบุรี โดยที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยอยู่ในกองทัพอากาศ ที่ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้วิจัยวิเคราะห์ขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power โดยกำหนดค่า Effect size ที่ 0.5 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ 38 คน ดังนั้น เพื่อให้ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือและป้องกันการสูญหายของข้อมูล ผู้วิจัยจึงสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มตามแบบแผนการทดลอง (Random Assignment) โดยจำแนกกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน เป็นกลุ่มทดลอง (10 คู่) และกลุ่มควบคุม (10 คู่) นับเป็นจำนวนคู่ทั้งสิ้น 20 คู่ รวมทั้งสิ้น 40 คน ตามเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. มีความสนใจในการเข้าร่วมการใช้นวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส
2. เป็นคู่สมรสที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นข้าราชการทหารบก
3. ปฏิบัติหน้าที่ในเขตพื้นที่กองทัพอากาศที่ 1 จังหวัดชลบุรี
4. ใช้ชีวิตสมรสร่วมกันมากกว่า 2 ปีขึ้นไป
5. มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในชีวิตสมรสในระดับต่ำ
6. มีโทรศัพท์มือถือ หรือคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก ที่สามารถเข้าร่วมนวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสออนไลน์ได้

เกณฑ์การคัดออกกลุ่มตัวอย่างระยะที่ 3

กลุ่มตัวอย่างขอลถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย หรือเข้าร่วมโครงการวิจัยไม่ครบตามจำนวนที่กำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความสุขในชีวิตสมรสที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า จำนวน 34 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .225 – .680 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .915
2. นวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส จำนวน 8 ครั้ง ครั้งที่ 1-2 และ ครั้งที่ 7-8 ใช้เวลา 90 นาที ในการปรึกษาออนไลน์ ครั้งที่ 3-6 เป็นการปรึกษาแบบพบหน้า ใช้เวลาครั้งละ 180 นาที แบ่งออกเป็น การปรึกษาโดยใช้เทคนิคการปรึกษาเชิงบูรณาการ 90 นาทีและกิจกรรมการฝึกอบรม 90 นาที

การรวบรวมข้อมูล

การวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนานวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส มีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษา ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับนวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และกระบวนการให้การปรึกษา
2. ผู้วิจัยพัฒนานวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส จำนวน 8 ครั้ง
3. ผู้วิจัยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) พิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์การเลือกใช้ทฤษฎีเทคนิค กระบวนการ และขั้นตอนการปรึกษา พบว่า ควรคำนึงถึงระยะเวลาในการใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเนื่องจากอาจใช้ระยะเวลายาวนานเกินไป และควรปรับเนื้อหาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันและบริบทของคู่สมรสแต่ละคู่ ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ
4. ผู้วิจัยนำนวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการไปทดลองใช้ (Try Out) กับคู่สมรสที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของลำดับขั้นตอนการปรึกษา ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง
5. ผู้วิจัยดำเนินการขอพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยบูรพาตามรหัสโครงการวิจัย G-HU 202/2565 ผ่านการรับรองโดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เมื่อวันที่ 27 ธันวาคม 2565
6. ผู้วิจัยจัดทำนวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส ฉบับสมบูรณ์

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการใช้นวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส มีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้วิจัยประสานงานกับหน่วยงานหน่วยงานกองทัพบกที่ 1 มณฑลทหารบกที่ 14 เพื่อประชาสัมพันธ์การรับสมัครกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยประเมินคู่สมรสที่สมัครใจเพื่อเข้าร่วมในการทดลองใช้นวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการและสุ่มคู่สมรสเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เป็นกลุ่มทดลอง 10 คู่และกลุ่มควบคุม 10 คู่
3. ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้นวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการ ในลักษณะของการให้การปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ และการปรึกษาแบบพบหน้า ดำเนินการวัดความสุขในชีวิตสมรส 3 ระยะ

4. ผู้วิจัยการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการตัดสินใจ มีสิทธิ์ที่จะหยุดเข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาเมื่อใดก็ได้หากรู้สึกไม่สบายใจหรือเกิดความอึดอัดใจ โดยที่จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น

5. ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ

6. ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย และการนำเสนอข้อมูลจะในภาพรวม หลังจากที่มีการเผยแพร่งานวิจัย 1 ปี ผู้วิจัยจะดำเนินการทำลายข้อมูลทั้งหมด

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1.1 ร้อยละ (Percentage)

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation: SD)

2. การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ ด้วยการทดสอบ Compound Symmetry โดยใช้สถิติ Mauchly's Test of Sphericity เพื่อตรวจสอบว่าค่าความแปรปรวนของตัวแปรที่ศึกษาทุกตัวแปร มีความแปรปรวนเป็นแบบ Compound Symmetry หรือไม่

3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของความสุขในชีวิตสมรสโดยรวม และรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบมีการวัดซ้ำแบบสองทาง (Two-Way Multivariate of Variance Repeated Measurement, MANOVA)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนานวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส

ผู้วิจัยพัฒนานวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส โดยใช้การบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative Integration) โดยมีทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) เป็นฐาน โดยผสมผสานกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยใช้เทคนิค ได้แก่ เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพแบบร่วมมือ เทคนิคการเสริมแรงทางบวก เทคนิคการสื่อสารโดยการแสดงท่าทาง เทคนิคการสลับบทบาท เทคนิคประติมากรรม เทคนิคการปรับเปลี่ยนโครงสร้างครอบครัวใหม่ เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ เทคนิคการมอบหมายงาน เทคนิคคำถามบอกระดับ และเทคนิคการเผชิญปัญหาผสมผสานกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการจะใช้เทคนิคการบรรยาย การแบ่งกลุ่มนำเสนอ

และการสรุปเนื้อหาสาระ ดำเนินการให้การปรึกษา จำนวน 8 ครั้ง ครั้งที่ 1-2 และ ครั้งที่ 7-8 ใช้เวลา 90 นาที ในการปรึกษาออนไลน์ ครั้งที่ 3-6 เป็นการปรึกษาแบบพบหน้า ใช้เวลาครั้งละ 180 นาที แบ่งออกเป็น การปรึกษาโดยใช้เทคนิคการปรึกษาเชิงบูรณาการ 90 นาที และกิจกรรมการฝึกอบรม 90 นาที มีรายละเอียดดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2 รักษาสัมพันธภาพและสำรวจความสุขในชีวิตสมรส

ครั้งที่ 3 เรียนรู้ความสุขในชีวิตสมรส

ครั้งที่ 4 พัฒนาการสื่อสารระหว่างคู่สมรส

ครั้งที่ 5 การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส

ครั้งที่ 6 ความคาดหวังในชีวิตสมรสสู่ความเป็นจริง

ครั้งที่ 7 การเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้ของฉันทน์และคู่สมรส

ครั้งที่ 8 ยุติการปรึกษาเชิงบูรณาการ

ตอนที่ 2 ผลการใช้นวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบแผนการทดลองแบบกลุ่มควบคุมที่มีการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยดำเนินการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสุขในชีวิตสมรสของคู่สมรส (MARLF) ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับนวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ นวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส ใน 3 ช่วงระยะเวลา ได้แก่ ระยะก่อนทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ ความแปรปรวนพหุคูณแบบมีการวัดซ้ำแบบสองทาง (Two-Way Multivariate of Variance Repeated Measurement, MANOVA) มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสุขในชีวิตสมรสของคู่สมรส (MARLF) ระหว่าง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ใน 3 ช่วงระยะเวลา

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F
ความสุขในชีวิตสมรส	การวัดก่อน หลัง และการติดตามผล	8.015	1.568	5.111	25.135**
ของคู่สมรส (MARLF)	ช่วงเวลากการวัด (time)*กลุ่ม (Group)	7.848	1.568	5.005	24.611**
	ความคลาดเคลื่อน	12.118	59.592	.203	
	รวม	27.981	62.728	10.319	

ช่วงเวลากการวัด Wilks' Lambda = .519, F= 17.179**, P = .000

ช่วงเวลากการวัด*กลุ่ม Wilks' Lambda = .541, F= 15.716**, P = .000

Mauchly's W = .725, Approx. Chi-Square = 11.916*, df = 2, p = .003

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 *มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 1 พบว่า Mauchly's Test of Sphericity มีค่าเท่ากับ .725 ($P < .05$) แสดงว่าความแปรปรวนตัวแปรดังกล่าวเป็นหรือไม่เป็น Compound Symmetry ดังนั้นการตรวจสอบค่าสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนควรที่จะอ่านค่าสถิติทดสอบ ANOVA ด้วยค่า Greenhouse-Geisser เมื่อพิจารณาผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของเมตริกซ์ความแปรปรวนร่วมระหว่างกลุ่มด้วยสถิติทดสอบ Wilks' Lambda พบว่า มีค่าเท่ากับ .541 ($F = 15.716, P = .000$) แสดงให้เห็นว่า ในการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความสุขในชีวิตสมรสของคู่สมรส (MARLF) แตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสุขในชีวิตสมรส (MARLF) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ช่วงเวลา การวัด	ค่าเฉลี่ย				F	เปรียบเทียบรายคู่
	กลุ่มทดลอง (n=20)		กลุ่มควบคุม (n=20)			
	M	S.D.	M	S.D.		
ก่อน	3.18	.46	3.26	.45	2.044	-
หลัง	4.35	.47	3.41	.41	25.056**	ทดลอง > ควบคุม
ติดตามผล	4.29	.33	3.34	.38	36.812**	ทดลอง > ควบคุม
F	32.064**		.957			
เปรียบเทียบรายคู่	หลัง > ก่อน		-			
	ติดตาม > ก่อน					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า ในระยะก่อนการทดลองกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน ในระยะหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 4.35 > M = 3.41$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะติดตามผล พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 4.29 > M = 3.34$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระยะหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง ($M = 4.35 > M = 3.18$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าเฉลี่ยระยะติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลอง ($M = 4.29 > M = 3.18$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

สรุปและอภิปรายผล

สรุป

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อพัฒนานวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส มีจำนวน 8 ครั้ง ครั้งที่ 1-2 และ ครั้งที่ 7-8 ใช้เวลา 90 นาที ในการปรึกษาออนไลน์ ครั้งที่ 3-6 เป็นการปรึกษาแบบพบหน้า ใช้เวลาครั้งละ 180 นาที แบ่งออกเป็นปรึกษาโดยใช้เทคนิคการปรึกษาเชิงบูรณาการ 90 นาทีและกิจกรรมการฝึกอบรม 90 นาที และผลการใช้นวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาผลการใช้นวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส ผลการวิจัยสรุปได้ว่า 1) กลุ่มทดลองที่ได้รับนวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการมีคะแนนความสุขในชีวิตสมรสในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) กลุ่มทดลองที่ได้รับนวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการมีคะแนนความสุขในชีวิตสมรสในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อพัฒนานวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส จากผลการวิจัยพบว่า การพัฒนานวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรสใช้การปรึกษาการบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative Integration) โดยมีทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) เป็นฐาน โดยผสมกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วยการให้การปรึกษา จำนวน 8 ครั้ง ครั้งที่ 1-2 และ ครั้งที่ 7-8 ใช้เวลา 90 นาที ในการปรึกษาออนไลน์ ครั้งที่ 3-6 เป็นการปรึกษาแบบพบหน้า ใช้เวลาครั้งละ 180 นาที แบ่งออกเป็นปรึกษาโดยใช้เทคนิคการปรึกษาเชิงบูรณาการ 90 นาทีและกิจกรรมการฝึกอบรม 90 นาที การพัฒนานวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการมีความสอดคล้องกับทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เนื่องจากการช่วยให้คู่สมรสได้ค้นหาคำตอบของปัญหาโดยไม่ให้ความสนใจกับสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความสุขในชีวิตสมรสแต่จะเน้นในเรื่องของการหาแนวทางในการพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสให้เพิ่มมากขึ้นที่เป็นคำตอบ (De Shazer & Dolan, 2007, p. 2; เพ็ญภา กุลนภาดล, 2565, น. 182) ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนในชั่วโมงการปรึกษา 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป สอดคล้องกับ Corey (2012, p. 477) กล่าวว่า ขั้นนำจะช่วยในการสร้างสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพส่งผลให้คู่สมรสผ่อนคลาย เกิดความไว้วางใจกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง ในขั้นดำเนินการจะใช้เพื่อการพัฒนาความสุขของคู่สมรส เพื่อให้คู่สมรสได้มีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิด ได้สำรวจตนเองและคู่สมรส ได้แบ่งปัน

ในสิ่งที่ตนเองต้องการกับสมาชิกคนอื่นๆ เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง ขั้นสรุป เป็นขั้นตอนที่สรุปสิ่งที่ได้จากการพัฒนาตนเองและรับรู้ประโยชน์นำไปสู่การเริ่มเปลี่ยนแปลงความสุขในชีวิตสมรสของตนเองอย่างสร้างสรรค์ สอดคล้องกับ ฉัตรรัตน์ เตือนสติกุล (2564, น. 67) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสมรสของคู่สมรสด้วยการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น พบว่า คู่สมรสที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในกลุ่ม ทดลอง มีคะแนนคุณภาพชีวิตสมรส สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคู่สมรสในกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณภาพชีวิตสมรสในระยะ หลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาผลการใช้นวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส พบว่า ผลการใช้นวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส พบว่า คู่สมรสกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนความสุขในชีวิตสมรสในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้ในขั้นตอนการให้การปรึกษาผู้วิจัยใช้การปรึกษากลุ่มที่พัฒนาจากแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคทางจิตวิทยาการศึกษาได้ครอบคลุมทั้ง 2 องค์ประกอบ โดยเน้นการใช้เทคนิคตามทฤษฎีที่มีเป้าหมายพื้นฐานสอดคล้องกับความสุขในชีวิตสมรสในแต่ละด้าน รวมไปถึงในแต่ละสภาพปัญหาเพื่อช่วยให้คู่สมรสได้คิดวิเคราะห์ค้นหาแนวทางออกเพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสได้ครบทุกด้าน สอดคล้องกับ Khoshakhlagh and Narimani (2019, p.7) ที่ศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของการให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสุขและความขัดแย้งในคู่สมรสของทหารผ่านศึก โดยให้การปรึกษาจำนวน 6 ครั้ง (ครั้งละ 90 นาที) ผลการวิจัยพบว่า การให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นช่วยเพิ่มความสุขในคู่สมรสอย่างมีนัยสำคัญที่ .01 และลดความขัดแย้งในชีวิตสมรสในกลุ่มทดลอง นอกจากนี้ในระยะติดตามผลไม่พบการลดลงของความสุขในชีวิตสมรสเมื่อเทียบกับหลังการทดลอง สรุปได้ว่า การให้การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นเพิ่มความสุขและลดความขัดแย้งในชีวิตสมรสของคู่สมรสของทหารผ่านศึก แสดงให้เห็นว่า นวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการ สามารถช่วยให้คู่สมรสเกิดการรับรู้ มองเห็นถึงทางออก และร่วมกันพูดคุยถึงสถานการณ์ต่างๆในชีวิตคู่ที่ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันและกัน และร่วมกันกำหนดเป้าหมายเพื่อค้นหาแนวทางที่จะสามารถปฏิบัติร่วมกันได้ มีการแลกเปลี่ยนความต้องการซึ่งกันและกัน ทำให้เมื่อเกิดปัญหาคู่สมรสจะสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม และเมื่อเวลาผ่านไปคู่สมรสสามารถที่จะปรับตัวเข้าหากันเพื่อก่อให้เกิดความสุขในชีวิตสมรสได้มากกว่าในช่วงที่ยังไม่ได้รับการให้การปรึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการ ทำให้คะแนนความสุขในชีวิตสมรสในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า คู่สมรสกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนความสุขในชีวิตสมรสในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทั้งนี้เนื่องจากการพัฒนาความสุขถือเป็นขั้นที่คู่สมรสผ่านกระบวนการการพัฒนาทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้เป็นไปในทิศทางเชิงบวก อย่างต่อเนื่อง มีการปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อคู่สมรสเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ Sandhya (2009, p.74) ที่ศึกษาเกี่ยวกับบริบททางสังคมของความสุขในชีวิตสมรส ผลการวิจัยพบว่าคู่สมรสที่มีความสุขจะมีความเห็นอกเห็นใจกัน มีการสนับสนุนและการเติมเต็มซึ่งกันและกัน มีการสื่อสารในเชิงบวก มีความคาดหวัง ใช้ประสบการณ์ที่ดี และแสดงออกทางความรัก ความใกล้ชิดของคู่สมรสจะทำให้ระดับความสุขในชีวิตสมรสเพิ่มขึ้น ในขณะที่ความขัดแย้งส่งผลเสียต่อความสุขในชีวิตสมรส

นวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส ถือเป็นเครื่องมือสำหรับนักให้การศึกษาคู่สมรส ในการช่วยเหลือคู่สมรสในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ทำความเข้าใจ เรียนรู้ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมทั้งของตนเองและคู่สมรสอีกฝ่าย สามารถประเมินการสื่อสารที่ไม่สอดคล้อง รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตคู่ และความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ทำให้คู่สมรสเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน เพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการใช้ชีวิตคู่ที่มีความสุขยิ่งขึ้น การให้การปรึกษาเชิงบูรณาการครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการสื่อสารโดยการแสดงท่าทาง ผู้วิจัยจัดเตรียมรูปภาพการสื่อสารในชีวิตสมรส และให้คู่สมรสเลือกรูปภาพการสื่อสารในชีวิตสมรส มา 1 ภาพ ที่คู่สมรสเห็นว่าเป็นพฤติกรรมการสื่อสารที่อีกฝ่ายปฏิบัติเป็นประจำและก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสบ่อยครั้ง พบว่า คู่สมรสส่วนใหญ่มีการสื่อสารแบบยึดติดกับเหตุผล เป็นแบบเฉฉวน และแบบคล้อยตาม ที่ส่งผลต่อการสื่อสารและนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส เมื่อคู่สมรสแต่ละคู่ทราบถึงรูปแบบลักษณะการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งว่าเป็นรูปแบบใด ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ บูรณาการเพื่อให้คู่สมรสได้รับรู้ถึงพฤติกรรมการสื่อสารของตนเองว่ามีลักษณะท่าทางอย่างไร และรับรู้ถึงความคิดความรู้สึกของอีกฝ่ายที่มีต่อพฤติกรรมการสื่อสารของตน พบว่า คู่สมรสเกิดการยอมรับในตนเองว่าเมื่อทำการสื่อสารแล้วส่งผลต่อความรู้สึกของอีกฝ่ายอย่างไร ดังคำพูดของผู้รับการปรึกษาที่ว่า “ฟังเห็นว่าฉันขี้บ่นขนาดนี้” สะท้อนให้เห็นถึงการที่ผู้รับการปรึกษาชอบบ่นสามี ทำให้สามีหงุดหงิด และผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการชี้แนะ เพื่อชี้ให้เห็นว่าการสื่อสารทั้ง 4 แบบ เป็นการสื่อสารที่ไม่สมเหตุสมผล การสื่อสารที่ดีระหว่างคู่สมรสต้องมีความสอดคล้องและเข้าใจกันทุกคนย่อมมีการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม แต่การใช้ชีวิตสมรสร่วมกันคู่สมรสต้องปรับปรุงการสื่อสารของตนเองให้เป็นไปในทางบวก หลังจากให้การปรึกษาผู้วิจัยพบว่า คู่สมรสมีความเข้าใจกันมากขึ้นหลังจากที่ได้เห็นการสื่อสารของตนเองที่มีต่ออีกฝ่าย โดยในแต่ละคู่ได้เสนอแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสื่อสารของตนเองและของคู่สมรส ให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมและสามารถปฏิบัติได้จริง พบว่า คู่สมรสส่วนใหญ่ต้องการให้รับฟังซึ่งกันและกัน หันหน้าคุยกันเวลาเกิดความขัดแย้ง บางส่วนต้องการให้คู่สมรสไม่ตำหนิหรือตัดสิน รับฟังเหตุผลของกันและกัน หากผิดพลาดอยากให้กล่าวคำว่าขอโทษให้มากขึ้น สอดคล้องกับทฤษฎีของ Satir and Bitter, (1991, p.15) กล่าวว่า การสื่อสารในชีวิตสมรสเป็นลักษณะที่สำคัญ

ต่อการดำเนินชีวิต เป็นแนวทางที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรสหากปรับตัวและรับมือกับปัญหาอย่างสอดคล้องก็จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข การสื่อสารในชีวิตสมรสแบบไม่สอดคล้องที่เป็นตัวบ่งชี้สำคัญ คือ แบบเจ้าเหตุผล รองลงมาคือ แบบเจ้ากี้เจ้าการแบบ เฉลไฉ และแบบยอม ตามลำดับ การสื่อสารในชีวิตสมรส เป็นลักษณะที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต เป็นแนวทางที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส หากปรับตัวและรับมือกับปัญหาอย่างสอดคล้องก็จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของ อิศรา สุวณณศรี (2559, น. 157) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรส พบว่า ประกอบด้วย การสื่อสารในชีวิตสมรส การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส และความคาดหวังในชีวิตสมรส ปัจจัยเชิงสาเหตุ ได้แก่ การสื่อสารในชีวิตสมรส การสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส และความคาดหวังในชีวิตสมรส มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตสมรสอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การวิจัยนี้เป็นการศึกษาข้อมูลจากคู่สมรสในกลุ่มตัวอย่างที่เฉพาะ ทำให้ผลการวิจัยไม่ครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่น ๆ หากนำผลการศึกษาไปใช้ควรคำนึงถึงบริบทของกลุ่มตัวอย่างร่วมด้วย
2. ก่อนนำนวัตกรรมการศึกษาคู่สมรสเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส เพื่อพัฒนาความสุขในชีวิตไปใช้กับคู่สมรสกลุ่มอื่น ๆ ควรได้รับการศึกษา ฝึกปฏิบัติทางจิตวิทยาการศึกษา ทำการศึกษาผล ตลอดจนศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับคู่สมรสที่จะนำไปใช้ให้เข้าใจอย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาถึงตัวแปรอื่น ๆ ที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับความสุขในชีวิตสมรส เช่น ปัจจัยที่เกี่ยวกับคู่สมรส ลักษณะของบุคคลในการรับมือกับปัญหา ความคาดหวังต่อสถานการณ์ในชีวิตสมรส หรือการสร้างความสัมพันธ์ในชีวิตสมรส ให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาที่เพิ่มมากขึ้น
2. ควรวิจัยและพัฒนาเครื่องมือในการเสริมสร้างความสุขในชีวิตสมรส เช่น โปรแกรมการให้การปรึกษา นวัตกรรมการให้การปรึกษารอบครัว โดยเน้นในด้านการสร้างความสัมพันธ์ เพื่อเสริมสร้างให้คู่สมรสสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม
3. ควรศึกษาความสุขในชีวิตสมรสของข้าราชการทหารในสังกัดอื่น ๆ ในระดับต่าง ๆ เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้มากำหนดนโยบายในการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจให้บุคลากรในหน่วยงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บรรณานุกรม

- จิรศักดิ์ สระบัวทอง. (2563). คุณภาพชีวิตในการปฏิบัติงานของข้าราชการทหาร สังกัดหน่วยกองพลทหารปืนใหญ่ต่อสู้อากาศยาน. *วารสารมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์*. 6 (2). น. 165 – 181.
- จิรดา สุวัฒน์ศรี. (2559). การศึกษาและพัฒนาความสุขในชีวิตสมรสด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษา **คู่สมรสแบบบูรณาการ**. ปรินญาคุณนิพนธ์ สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉัตรรัตน์ เตือนสติกุล. (2564). การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสมรสของคู่สมรสด้วยการปรึกษาทฤษฎี **เน้นทางออกระยะสั้น**. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เพ็ญนภา กุลนาคดล. (2565). **การปรึกษาครอบครัว (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. ชลบุรี: เนติกุลพรินต์.
- American Association for Marriage and Family Therapy (2015). **AAMFT code of ethics**. Alexandria, VA: AAMFT
- Beyerlein, M. M., Beyerlein, S. T., & Kennedy, F. A. (2006). **Innovation through collaboration**. New York: Elsevier.
- Corey, G. (2012). **Theory and practice of counseling and psychotherapy**. Cengage Learning.
- Department of Mental Health. (2010). **Marriage Counseling Handbook**. Bangkok: Bureau of Mental Health Development, Department of Mental Health; Ministry of Public Health.
- De Shazer, S., & Dolan, Y. (2007). **More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy**. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Khoshakhlagh, H., & Narimani, A. (2019). Effectiveness of solution-focused brief couple therapy on happiness and marital conflict in veterans' spouses. *Iranian Journal of War and Public Health*. 11 (1), pp. 7-13. doi:10.29252/ijwph.11.1.7
- Rios-Rull, J. V., Seitz, S., & Tanaka, S. (2016). **Sex Ratios and Long-Term Marriage Trends**. Retrieved April 23, 2023, from https://www.sas.upenn.edu/~vr0j/slides/sexr ratios_2016_1105.pdf
- Sandhya, S. (2009). The social context of marital happiness in urban Indian couples: Interplay of intimacy and conflict. *Journal of Marital and Family Therapy*. 35 (1), pp. 74-96. doi:10.1111/j.1752-0606.2008.00103.x
- Satir, V.; and Bitter, James. (1991). **The Therapist and Family Therapy: Satir's Human Validation Process Model**. *Family Therapy and Counseling*. 2nd. A. M. Horne & J. L. Passmore (Eds.), Eds.