

การเสริมสร้างความสำเร็จ ในชีวิตสมรสด้วยการศึกษาคู่สมรส

วรัญญา คงปรีชา*

เพ็ญนภา กุลภาดล**

ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์***

Received : September 8, 2023

Revised : November 30, 2023

Accepted : December 1, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. พัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการศึกษาคู่สมรส 2. ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการศึกษาคู่สมรส กลุ่มตัวอย่างคือ คู่สมรสที่จดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย และใช้ชีวิตสมรสร่วมกันมากกว่า 1 ปีขึ้นไป มีสัญชาติไทย ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี จำนวน 20 คู่ ทำการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คู่ ซึ่งมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลองและมีค่าเฉลี่ยคะแนนจากมาตรวัดความสำเร็จในชีวิตสมรสต่ำกว่าเกณฑ์คะแนนปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ มาตรวัดความสำเร็จในชีวิตสมรส และโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรส สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า 1. โปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสดำเนินการให้การศึกษาคู่สมรส 10 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที 2. ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสของคู่สมรส พบว่า 1) กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการศึกษาคู่สมรส มีคะแนนความสำเร็จในชีวิตสมรสระยะหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตด้วยการศึกษาคู่สมรส มีคะแนนความสำเร็จในชีวิตสมรสในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้รับผิดชอบบทความ : วรัญญา คงปรีชา นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา E-mail : waranya.kpc@gmail.com

คำสำคัญ : การศึกษาคู่สมรส / ความสำเร็จในชีวิตสมรส / คู่สมรส

* นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

** รองศาสตราจารย์ประจำ สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำ สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

The Enhancement of Couple Marital Success Through Couple Therapy

Waranya Kongprecha*

Pennapha Koolnaphadol**

Doldao Wongtheerathorn***

Abstract

This study aimed to: 1. develop a program to enhance marital success through couple therapy,. 2. examine the effect of the enhancing marital success program through couple therapy. The samples comprised 20 couples who were legally married, have been living together for more than a year, are Thai nationals, and live in Chonburi province. All 20 couple participants were divided into an experimental group and a control group, each of which was willing to take part in the study and had a mean score on the marital success scale lower than the normal score (Norms). The research instruments were a measurement of success in marital life and programs to enhance success in marriage. The statistics used were mean, standard deviation and two-way repeated measure analysis of variance. The results showed that 1. the program for enhancing success in marriage was administered for 10 counseling sessions, each lasting 60-90 minutes, 2. the results of examining the effects of the enhancing marital success program through couple therapy were: 1) at post-test and follow-up, the married couple who participated in the couple therapy program obtained a significantly higher score on marital success scales than the control group at .05 level. 2) the experimental group that participated in the enhancing marital success program through couple therapy obtained significantly higher scores on marital success at post-test and follow-up than pre-test at .05 level.

Corresponding Author : Waranya Kongprecha, Ph.D. candidate, Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University. E-mail: waranya.kpc@gmail.com

Keywords : couple therapy / couple marital success / couple

* Ph.D. candidate, Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University

** Ed.D., Associate Professor, Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University

*** Ph.D., Assistant Professor, Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University

1. บทนำ

จุดเริ่มต้นของความเป็นครอบครัว เริ่มต้นที่คนสองคนตกลงใช้ชีวิตร่วมกันด้วยความรัก ความรู้สึกห่วงใย อยากดูแลกันและกัน มีความสัมพันธ์ฉันท์สามี-ภรรยา และการที่คนต่างเพศสองคนมาจากพื้นฐานครอบครัว สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน มาตกลงใช้ชีวิตร่วมกัน จึงทำให้ต้องมีการปรับตัวเข้าหากัน ทั้งด้านการใช้ชีวิตประจำวัน ชีวิตการทำงาน รวมถึงการปรับตัวทางด้านอารมณ์ ความคิด และการมีบทบาทหน้าที่ใหม่ในครอบครัว ต้องใช้เวลาและความเข้าใจในการปรับตัวเข้าหากันของคู่สมรส ซึ่งบ่อยครั้งที่พบว่า คู่สมรสไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้ และอาจทำให้เกิดปัญหาการหย่าร้าง (กรรณิการ์ มีสวัสดิ์, 2562)

จากรายงานสถิติของสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง ปี 2563-2565 ในภาคตะวันออกพบว่า คู่สมรสมีอัตราการหย่าร้างเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อัตราการหย่าร้างในภาคตะวันออกของประเทศไทย ปี 2563 มีอัตราการหย่าร้าง 15,379 คู่ ปี 2564 มีอัตราการหย่าร้าง 15,196 คู่ ปี 2565 มีอัตราการหย่าร้าง 18,852 คู่ ซึ่งอัตราการหย่าร้างในปี 2565 เพิ่มขึ้นจากปี 2563 ร้อยละ 22.58 (สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง, 2565) จากอัตราการหย่าร้างดังกล่าว ย่อมบ่งชี้ให้เห็นถึงปัญหาการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันของคนสองคน ความพึงพอใจ ความมั่นคง และความสงบสุขในชีวิตสมรสที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด สาเหตุของการหย่าร้างในปัจจุบันนี้ อาจเนื่องมาจากลักษณะของครอบครัวยุคใหม่ เป็นครอบครัวเดี่ยว อยู่กันเฉพาะสามี ภรรยา หรือพ่อแม่ลูก ทำให้มีความเปราะบาง รวมถึงความผันผวนของสภาพเศรษฐกิจ ค่านิยมวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน สามีภรรยาใช้เวลา

ส่วนใหญ่ไปกับการทำงานนอกบ้าน อาจเกิดความเครียดทั้งจากหน้าที่การงาน สภาวะสังคมและเศรษฐกิจ เช่น ภาระหนี้สินต่าง ๆ ทำให้ต้องทำงานหนักมากขึ้น ขณะเดียวกันความอดทนต่อปัญหาในครอบครัวก็อาจลดน้อยลง เนื่องจากทั้ง 2 ฝ่ายต่างมีงานทำ มีรายได้เป็นของตัวเอง สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่ต้องพึ่งพาอีกฝ่าย ดังนั้นการทำให้คู่สมรสตระหนักถึงความสำเร็จในชีวิตสมรสจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับชายและหญิงที่แยกทางกับคู่สมรส หรือมีปัญหาในการใช้ชีวิตคู่พบว่า สาเหตุโดยส่วนใหญ่ที่ทำให้คู่สมรสไม่สามารถประคับประคองชีวิตคู่ต่อไปได้ คือความไม่ซื่อสัตย์ การละเลยไม่แสดงออกถึงความรักที่มีให้กัน ต่างคนต่างทำงานจนไม่มีเวลา หรือการมีทัศนคติมุมมองที่ไม่ตรงกัน ไม่ค่อยสื่อสารหรือสื่อสารกันในเชิงลบ พุดจาทำร้ายจิตใจอีกฝ่าย และการทำร้ายร่างกายกัน เป็นต้น ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เป็นปัญหาที่สะสมในการใช้ชีวิตคู่ และไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเหมาะสม ส่งผลให้การใช้ชีวิตสมรสไม่สามารถดำเนินต่อไปได้จนทำให้คู่สมรสหลายคู่ต้องจบลงด้วยการแยกทางหรือหย่าร้าง

ความสำเร็จในชีวิตสมรสของคู่สมรสจะเกิดขึ้นได้นั้น ไม่สามารถบ่งบอก หรือชี้ชัดได้จากการที่ชายหญิงได้แต่งงานและได้ครองคู่กัน แต่ความสำเร็จในชีวิตสมรสของแต่ละคนนั้นอาจมีแนวคิดมุมมองที่แตกต่างกันออกไป สอดคล้องกับ Karney and Crown (2007) ที่กล่าวว่า การที่จะประเมินว่า คู่สมรสใดประสบความสำเร็จในชีวิตสมรสได้ ต้องให้คู่สมรสนั้น ประเมินความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยตนเองว่า มีความพึงพอใจและชีวิตสมรสของตนเป็นไปอย่างราบรื่นหรือไม่ ซึ่ง Oranthikal and Vabsteenwegen

(2006) ได้ให้ข้อสังเกตว่า ความมั่นคงเป็นสิ่งที่คุณสมรสทุกคู่ต้องการ แต่ความพึงพอใจในชีวิตสมรสเป็นลักษณะความต้องการส่วนบุคคล และบุคคลต้องประเมินด้วยตนเอง แม้ว่าความมั่นคงในชีวิตสมรสนั้น จะเป็นความต่อเนื่องของการแต่งงานและเป็นที่ที่คุณสมรสต้องการ แต่การที่คุณสมรสจะสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างราบรื่น ไม่แยกทางหรือหย่าร้างกัน ต้องอาศัยความพึงพอใจในชีวิตสมรสด้วย

แม้ว่าความพึงพอใจในชีวิตสมรสและความมั่นคงในชีวิตสมรสจะมีความสัมพันธ์กัน แต่ไม่มีโครงสร้างที่ทับซ้อนกัน การแต่งงานหรือการครองคู่สามารถคงอยู่ได้เป็นเวลาหลายปี แม้ว่าคู่สมรสจะไม่ได้มีความพึงพอใจในชีวิตสมรสมากนัก (Berscheid & Regan, 2016) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Kimeto (2016) ที่กล่าวถึงความสำเร็จในชีวิตสมรส (Marital success) ประกอบด้วย ความมั่นคง ความพึงพอใจ รวมทั้งการปรับตัวเข้าหากันได้ ก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดี และเกิดการร่วมมือกันเพื่อขจัดปัญหา อุปสรรค ข้อขัดแย้งต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญในทุกสถานการณ์ ในขณะที่ กรมสุขภาพจิต (2546) ได้ระบุถึงความสำเร็จในชีวิตสมรส ได้แก่ การเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน การตัดสินใจวางแผนร่วมกัน การใช้เวลาร่วมกัน มีความใกล้ชิดกัน มีการปรับตัวที่ดี มีความพร้อมทางด้านอารมณ์ ให้ความเป็นเพื่อน การเข้าใจคู่ของตน ให้ความซื่อสัตย์ มอบความไว้วางใจต่อกัน การจัดการทางการเงินที่ดี การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เข้ากันได้ในเรื่องของอายุ ระดับการศึกษา ค่านิยม คุณธรรม เรื่องที่สนใจ สถานะทางการเงิน ตลอดจนรสนิยมทางเพศที่สอดคล้องกัน นอกจากนี้ รพีพงศ์ ยังวราสวัสดิ์ (2558) ได้กล่าวว่า ความสำเร็จในชีวิตสมรส

คือ การที่คุณสมรสมีความรัก ความผูกพัน เห็นคุณค่า ให้เกียรติและเคารพความคิดกันและกัน การสื่อสารทางบวก การสนับสนุนช่วยเหลือกัน การจัดการความขัดแย้ง การให้อภัยกัน การปรับตัวที่ดีต่อกัน และการไว้วางใจกัน

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรส เป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็น เนื่องจากจะช่วยลดอัตราการหย่าร้าง ลดปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากครอบครัว การที่คุณสมรสประสบความสำเร็จในชีวิตสมรส มีความพึงพอใจซึ่งกันและกัน มีความมั่นคงในชีวิตสมรส จะช่วยส่งเสริมให้คุณสมรสนั้นสร้างครอบครัวที่มีคุณภาพ สามารถเลี้ยงดูบุตรด้วยความรัก ความเข้าใจ และยังสามารถเลี้ยงดูบุตรโตมาในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีพัฒนาการที่เป็นไปตามวัย ไม่ได้ประสบผลกระทบจากการที่พ่อแม่ทะเลาะเบาะแว้งกันจนทำให้เด็กเก็บกดและเติบโตไปอย่างขาดความสมดุล ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส เพื่อเป็นอีกหนึ่งช่องทางในการช่วยเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส

3. สมมติฐานการวิจัย

1. การได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรสกับระยะเวลาการทดลองมีความสัมพันธ์กัน

2. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส มีคะแนนความสำเร็จในชีวิตสมรสในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. กลุ่มทดลองที่ได้รับการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส มีคะแนนความสำเร็จในชีวิตสมรสในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทดลอง

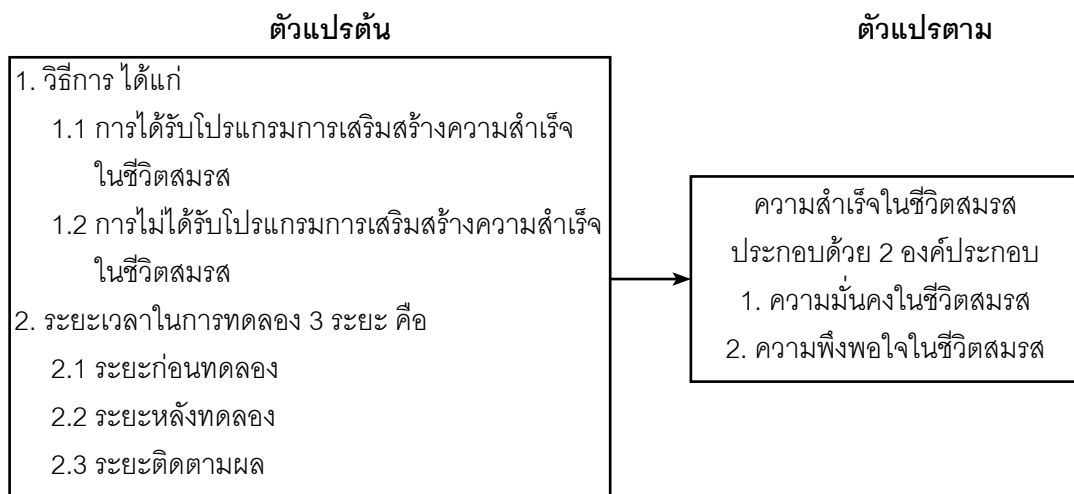
4. กรอบแนวคิดในการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส ผู้วิจัยสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส

การศึกษาค้นคว้าของโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส ผู้วิจัยสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแสดงในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการศึกษาค้นคว้าของโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส

5. วิธีดำเนินการวิจัย

5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ คู่สมรสที่จดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย และใช้ชีวิตสมรสร่วมกันมากกว่า 1 ปี ขึ้นไป มีสัญชาติไทย ที่อาศัยอยู่จังหวัดชลบุรี

กลุ่มตัวอย่าง คือ คู่สมรสที่จดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย และใช้ชีวิตสมรสร่วมกันมากกว่า 1 ปี ขึ้นไป มีสัญชาติไทย มีคะแนนจากมาตรวัดความสำเร็จในชีวิตสมรส ต่ำกว่าเกณฑ์คะแนนปกติ (Norms) ที่สมัครงานในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คู่ (คิดเป็นจำนวน 40 คน)

5.2 ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนา

1. ตัวแปรต้น (Independent Variable)

1.1 วิธีการ แบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ

1.1.1 การได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส

1.1.2 การไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส

1.2 ระยะเวลาการทดลอง

1.2.1 ระยะเวลาก่อนทดลอง (Pre-test)

1.2.1 ระยะเวลาหลังทดลอง (Post-test)

1.2.3 ระยะติดตามผล (Follow up)

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable)

คือ ความสำเร็จในชีวิตสมรส ตามกรอบแนวคิดของ Kimeto (2016) ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ ความพึงพอใจในชีวิต (Marital satisfaction) และความมั่นคงในชีวิตสมรส (Marital stability)

5.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้ของโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรสมีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง และวิเคราะห์ขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power (Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007) โดยกำหนดค่า Effect size ที่ 0.5 เมื่อทำการทดสอบไคสแควร์ที่ยอมรับในระดับสากล ได้กำหนดค่า effect size เท่ากับ 0.5 ซึ่งส่วนใหญ่ในการวิจัยเชิงทดลองจะนิยมค่า effect size เท่ากับ 0.5 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ 0.05 ค่าอำนาจทดสอบ (power of test) เท่ากับ 0.80 (Hair et al., 2010) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ 38 คน ดังนั้นเพื่อให้ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยจึงสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มตามแบบแผนการทดลอง (Random Assignment) โดยจำแนกกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน เป็นกลุ่มทดลอง 10 คู่ และกลุ่มควบคุม 10 คู่ รวมทั้งสิ้น 20 คู่

2. ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์การรับสมัครกลุ่มตัวอย่าง เป็นคู่สมรสที่จดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย และใช้ชีวิตสมรสร่วมกันมากกว่า 1 ปี ขึ้นไป มีสัญชาติไทย ที่อาศัยอยู่จังหวัดชลบุรี เข้าร่วมโครงการวิจัย โดยติดต่อขอประชาสัมพันธ์กับหน่วยงานองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น โรงเรียน บริษัทเอกชน และโรงงานอุตสาหกรรม ในจังหวัดชลบุรี โดยการประชาสัมพันธ์ผ่าน Line, Facebook ของผู้วิจัยในการรับสมัครเพื่อคัดเลือกคู่สมรส โดยที่คู่สมรสสามารถสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยผ่าน Link หรือ QR Code ได้อย่างสมัครใจและมีความเป็นอิสระ

3. ผู้วิจัยประเมินคู่สมรสที่สมัครเพื่อเข้าร่วมในการทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส ดังนี้

1) ผู้วิจัยให้คู่สมรสทำมาตรวัดความสำเร็จในชีวิตสมรส หากกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการวิจัยรู้สึกไม่สบายใจหรือต้องการที่จะยุติการทำมาตรวัด สามารถยุติการทำมาตรวัดได้ทันทีโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสิ้น

2) ผู้วิจัยนำข้อมูลคะแนนจากมาตรวัดความสำเร็จในชีวิตสมรสมาจัดเรียงคะแนนและคัดเลือกคู่สมรสที่มีคะแนนความสำเร็จในชีวิตสมรสต่ำกว่าเกณฑ์คะแนนปกติ (Norms) เข้าร่วมการทดลอง

3) ผู้วิจัยติดต่อกลับเพื่อแจ้งผลการสมัครทุกคนตามลำดับ ส่วนข้อมูลของผู้ที่ไม่ได้รับการคัดเลือก ผู้วิจัยจะทำการทำลายข้อมูลทิ้งทันทีหลังจากแจ้งผลการคัดเลือกและคู่สมรสที่ได้รับการคัดเลือก ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดโครงการเปิดโอกาสให้คู่สมรสซักถามจนเข้าใจ ตลอดจนเปิดโอกาสให้คู่สมรสที่เข้าร่วมโครงการ ซักถามได้ทุกช่องทาง ตลอดระยะเวลาที่ทำการวิจัย โดยพูดคุยแยกกันอย่างเป็นอิสระ

4) ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มคู่สมรสเข้ากลุ่ม (Random Assignment) โดยใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีจับสลาก (Lottery) แบบไม่ใส่คืนเป็นกลุ่มทดลอง 10 คู่ และกลุ่มควบคุม 10 คู่ รวมทั้งสิ้น 20 คู่

4. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรสที่ได้พัฒนาขึ้นโดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบแผนการทดลองแบบกลุ่มควบคุม

ที่มีการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล (Control Group Pretest Posttest Follow-up Design) โดยวัดความสำเร็จในชีวิตสมรสของคู่สมรส 4 ระยะ ดังนี้

4.1 ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้คู่สมรสทำมาตรวัดความสำเร็จในชีวิตสมรส ใช้เวลา 15-20 นาที และนำคะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

4.2 ระยะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสที่ผู้วิจัยพัฒนา โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการให้การปรึกษากับคู่สมรสกลุ่มทดลองด้วยตนเอง โดยให้การปรึกษาที่ละ 1 คู่ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที สถานที่ในการให้การปรึกษาเป็นสถานที่ส่วนตัว ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก และไม่มีผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องอยู่ในพื้นที่จำนวน 10 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 5 สัปดาห์

4.3 ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้คู่สมรสทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำมาตรวัดความสำเร็จในชีวิตสมรส หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสเสร็จสิ้นแล้ว และใช้คะแนนการวัดดังกล่าวเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) หลังจากนั้นให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติจำนวน 2 สัปดาห์

4.4 ระยะติดตามผล ผู้วิจัยดำเนินการวัดความสำเร็จในชีวิตสมรสทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากได้รับการเรียนรู้ตามโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสผ่านไปแล้ว 2 สัปดาห์ และใช้คะแนนการวัดดังกล่าวเป็นคะแนนภายหลังการทดลอง (Follow Up)

5.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. มาตรฐานวัดความสำเร็จในชีวิตสมรส ซึ่งเป็นมาตรวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 26 ข้อ ซึ่งผ่านการตรวจสอบหาคุณภาพของ มาตรวัดความสำเร็จในชีวิตสมรส โดยตรวจสอบ ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ พบว่า ทุกข้อคำถามมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.208-0.758 มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .893 หาคุณภาพ เครื่องมือด้วยเทคนิควิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน อันดับสอง (Confirmation factor Analysis) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป LISREL เพื่อทดสอบยืนยัน โครงสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรส สรุปผลได้ว่า แบบจำลองสมการโครงสร้างที่ได้ดำเนินการปรับแก้ (Adjust model) มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่าดัชนีความกลมกลืน ดังนี้ $\chi^2 = 503.75$, $df = 282$, $p\text{-value} = .00000$, $\chi^2 / df = 1.78$, $RMSEA = .046$, $RMR = .048$, $SRMR = .046$, $CFI = .91$, $GFI = .93$, $AGFI = .91$, $CN = 363.13$ เป็นที่ยอมรับได้

2. โปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที เป็นรูปแบบการให้การปรึกษา แบบพบหน้า ซึ่งผ่านการพิจารณาตรวจสอบ ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จาก ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญ เฉพาะทางการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และนำไป ทดลองใช้ (Try Out) กับคู่สมรสที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของลำดับขั้นตอน การปรึกษา ระยะเวลา เนื้อหาระหว่างการทดลอง และพิจารณาถึงข้อจำกัด เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ และมีคุณภาพยิ่งขึ้น

5.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการจัด กระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรม สำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยความสำเร็จในชีวิตสมรส

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

2.2 ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติ ด้วยการทดสอบ Compound Symmetry โดยใช้ สถิติ Mauchly's Test of Sphericity เพื่อตรวจสอบ ว่าค่าความแปรปรวนของตัวแปรที่ศึกษาทุกตัวแปร มีความแปรปรวนเป็นแบบ Compound Symmetry หรือไม่

2.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง ของความสำเร็จในชีวิตสมรสโดยรวม และรายด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อน การทดลอง หลังการทดลอง และหลังติดตามผล โดยพิจารณาจาก ค่า F-test ด้วยการวิเคราะห์ ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two - way ANOVA repeated measurement)

6. การพิทักษ์สิทธิ์

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างการวิจัย ครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการ พิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัย บูรพา รหัสโครงการวิจัย G-HU009/2566 ได้รับการ รับรองเมื่อวันที่ 11 เมษายน 2566

7. ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ การวิจัย ดังนี้

1. ผลพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส ตามกรอบแนวคิดของ Kimeto (2016) ซึ่งประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ ความพึงพอใจในชีวิตสมรส (Marital Satisfaction) และความมั่นคงในชีวิตสมรส (Marital Stability) โดยการพัฒนาจะเน้นไปที่การเสริมสร้างทั้ง 2 องค์ประกอบของความสำเร็จในชีวิตสมรสให้กับคู่สมรส และใช้แนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษาคู่สมรส โดยใช้หลักการและเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษาคู่สมรสแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Marriage Therapy) มาใช้ในการให้การปรึกษา โดยผู้วิจัยใช้ เทคนิคการเสริมแรงทางบวก เทคนิคการสอน เทคนิคการใช้ตัวแบบ เทคนิคการวิเคราะห์ตามรูปแบบ ABC เทคนิคการฝึกทักษะการบริหารความขัดแย้ง เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ และเทคนิคการใช้สรรพนาม มาใช้ในกระบวนการให้การปรึกษา

โปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรสที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยให้การปรึกษาคู่สมรสแบบพบหน้าเป็นรายคู่ ครั้งละ 1 คู่ ดำเนินการให้การปรึกษาทั้งหมดจำนวน 10 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 60-90 นาที ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยจะพบคู่สมรสทีละคู่ จำนวน 10 คู่ เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์ กระบวนการ

ระยะเวลา สถานที่ในการให้ปรึกษา รวมถึงข้อตกลงต่าง ๆ ร่วมกัน

ครั้งที่ 2 ศึกษาลักษณะปัญหา และเรียนรู้มุมมองต่อความสำเร็จในชีวิตสมรส มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะปัญหาระหว่างผู้วิจัยและคู่สมรส และเรียนรู้มุมมองต่อความสำเร็จในชีวิตสมรส

ครั้งที่ 3 มุมมองใหม่สู่ความมั่นคงในชีวิตสมรส มีวัตถุประสงค์เพื่อให้คู่สมรสได้ตระหนักถึงความสำคัญของการปรับมุมมองทางบวก เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตสมรส

ครั้งที่ 4 บริหารจัดการความขัดแย้งเพื่อความมั่นคงในชีวิตสมรส มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาองค์ประกอบด้านความมั่นคง โดยการสำรวจและจัดการกับความขัดแย้งในการใช้ชีวิตสมรส ซึ่งผู้วิจัยนำเทคนิคการสอน และเทคนิคการฝึกทักษะการบริหารความขัดแย้งมาช่วยเหลือ

ครั้งที่ 5 พัฒนาความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยความไว้วางใจและความซื่อสัตย์ เพื่อให้คู่สมรสได้เรียนรู้เกี่ยวกับความไว้วางใจ และพัฒนาความไว้วางใจและความซื่อสัตย์ต่อการใช้ชีวิตสมรส

ครั้งที่ 6 รักอย่างไรเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตสมรส การให้การปรึกษาในครั้งนี้ช่วยพัฒนาองค์ประกอบด้านความพึงพอใจ โดยเสริมสร้างให้คู่สมรสได้ตระหนักถึงความสำคัญในการแสดงความรัก ความรู้สึกห่วงใย และมีวิธีในการแสดงความรักต่อคู่สมรสอย่างเหมาะสม

ครั้งที่ 7 สื่อสารเพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตสมรส การให้การปรึกษาครั้งนี้จะส่งเสริมการสื่อสารทางบวกเพื่อให้คู่สมรสมีวิธีการสื่อสารทางบวกร่วมกันได้อย่างเหมาะสม

ครั้งที่ 8 เข้าใจความเป็นตัวตนของกันและกัน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้คู่สมรสเข้าใจความเป็นตัวตน

ของคู่สมรส มีวิธีการแสดงออกถึงการยอมรับในตัวตนของกันและกันได้เหมาะสม

ครั้งที่ 9 ช่วงเวลาแห่งความผูกพันสู่ความสำเร็จในชีวิตสมรส การให้การปรึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนให้คู่สมรสเกิดการพัฒนาและคงไว้ซึ่งความผูกพันสู่ความสำเร็จในชีวิตสมรสในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก

ครั้งที่ 10 การยุติการให้การปรึกษา เป็นครั้งสุดท้ายในการให้การปรึกษา เพื่อสรุปกระบวนการให้การปรึกษาทั้งหมด ประเมินผลการให้การปรึกษา เพื่อยุติการให้การปรึกษา

2. ผลการศึกษาการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส

ผู้วิจัยนำเสนอผลการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส โดยข้อมูลพื้นฐานของคู่สมรสกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คู่ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพศชาย มีอายุระหว่าง 29-45 ปี และเพศหญิงมีอายุระหว่าง 26-44 ปี และแสดงผลการศึกษาการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสำเร็จในชีวิตสมรส (MRTSCC) ในภาพรวม ระหว่างกลุ่มการทดลอง (Group) กับช่วงระยะเวลาในการวัด (Time) รายละเอียด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การตรวจสอบการเป็น Compound Symmetry ของตัวแปรที่ทำการศึกษาและผลการตรวจสอบค่าความแตกต่างของเมตริกซ์ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม (Wilks' Lambda)

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F
ความสำเร็จใน ชีวิตสมรส (MRTSCC)	การวัดก่อน-หลัง และการติดตามผล	8.153	1.271	6.415	326.089**
	ช่วงเวลาการวัด (time)*กลุ่ม (Group)	5.984	1.271	4.709	239.350**
	ความคลาดเคลื่อน	.950	48.293	.020	
รวม		15.087	50.835	11.144	

ช่วงเวลาการวัด Wilks' Lambda = .092, F= 181.538**, P = .000

ช่วงเวลาการวัด*กลุ่ม Wilks' Lambda = .120, F= 135.341**, P = .000

Mauchly's W = .426 , Approx. Chi-Square = 31.549*, df = 2, p = .000

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01/ *มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า Mauchly's Test of Sphericity ซึ่งเป็นการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นในเรื่อง Compound Symmetry ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ มีค่าเท่ากับ .426 (P < .05) แสดงว่าความแปรปรวนตัวแปรดังกล่าวไม่เป็น Compound Symmetry ดังนั้นในการตรวจสอบค่าสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวน ควรที่จะอ่านค่า

สถิติทดสอบ ANOVA ด้วยค่า Greenhouse-Geisser

เมื่อพิจารณาผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของเมตริกซ์ความแปรปรวนร่วมระหว่างกลุ่มด้วยสถิติทดสอบ Wilks' Lambda ในการทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (Multivariate Analysis of Variance) พบว่าค่า Wilks' Lambda ของการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่าง

ช่วงเวลาการวัด*กลุ่ม มีค่าเท่ากับ .120 ($F = 135.341, P = .000$) แสดงให้เห็นว่า ในการวัด ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความสำเร็จในชีวิตสมรส (MRTSCC) แตกต่างกัน อย่างน้อย 1 คู่

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบมีการวัดซ้ำแบบสองทาง (Two-Way Analysis of

Variance Repeated Measurement, ANOVA) พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กันระหว่างกลุ่ม (Group) ประกอบด้วย 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กับช่วงระยะเวลาในการวัด ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล จึงได้ดำเนินการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ รายละเอียด ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสำเร็จในชีวิตสมรส (MRTSCC) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ช่วงเวลา การวัด	ค่าเฉลี่ย				F	เปรียบเทียบรายคู่
	กลุ่มทดลอง (n=20)		กลุ่มควบคุม (n=20)			
	M	S.D.	M	S.D.		
ก่อน	3.15	.21	3.20	.12	1.092	-
หลัง	4.21	.10	3.26	.12	671.889*	ทดลอง > ควบคุม
ติดตามผล	4.13	.07	3.31	.09	922.634*	ทดลอง > ควบคุม
F	311.114*		.766			
เปรียบเทียบ	หลัง > ก่อน		-			
รายคู่	ติดตาม > ก่อน					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบรายคู่ ในระยะก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 4.21 > M = 3.26$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 4.13 > M = 3.31$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยระยะหลังการทดลอง มากกว่าก่อนการทดลอง ($M = 4.21 > M = 3.15$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าเฉลี่ยระยะติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลอง ($M = 4.13 > M = 3.15$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าเฉลี่ยระยะหลังการทดลองมากกว่าระยะติดตามผล ($M = 4.21 > M = 3.13$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

8. สรุปและอภิปรายผล

ผู้วิจัยนำเสนอการสรุปและอภิปรายผล การวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส

โปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส ประกอบด้วย การให้การปรึกษาทั้งหมด จำนวน 10 ครั้ง ระยะเวลา ครั้งละ 60-90 นาที เป็นการให้การปรึกษาแบบพบหน้าคู่สมรสเป็นรายคู่ ทีละ 1 คู่ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับ อุมพร ตรังคมบัติ (2544) ที่กล่าวว่า ส่วนใหญ่ความถี่ในการให้การปรึกษาคูสมรสจะเป็นสัปดาห์ละครั้ง แต่ถ้ามีเหตุการณ์วิกฤตก็อาจบ่อยขึ้น เวลาจะนานเท่าไรขึ้นอยู่กับเป้าหมาย เช่น ถ้าแค่ต้องการแก้ไขปัญหาด้านการสื่อสาร ก็จะใช้เวลาเพียงไม่กี่ครั้ง เช่น 8-10 ครั้ง กระบวนการและขั้นตอนการดำเนินการที่สำคัญและเหมาะสม จะช่วยให้การให้ความช่วยเหลือครอบครัวนั้นประสบความสำเร็จ หากขาดการวางแผนที่ดี อาจเกิดการล้มเหลวได้

โปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรสที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เลือกใช้หลักการและเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษาคู่สมรสด้วยพฤติกรรมนิยม (Behavioral Marriage Therapy) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรส เนื่องจากทฤษฎีนี้มีแนวคิดและเทคนิคที่เอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคู่สมรส เสริมสร้างสัมพันธภาพเชิงบวก โดยมุ่งเน้น

ให้คู่สมรสเรียนรู้แนวทางในการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวก ลดปฏิสัมพันธ์ทางลบ ผูกพันให้คู่สมรสมีทักษะในการสื่อสารทางบวก กล้าแสดงออกถึงความรู้สึกตัวเองอย่างเหมาะสม และมีทักษะในการแก้ไขจัดการกับปัญหาในรูปแบบใหม่ ๆ รวมทั้งยังมุ่งเน้นให้คู่สมรสเรียนรู้การทำสัญญาาระหว่างคู่สมรส เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ของทั้งคู่ ซึ่งสอดคล้องกับ มณฑิรา จารุเพ็ง (2558) ที่กล่าวว่า เป้าหมายของการให้การปรึกษาคู่สมรส ครอบคลุม ผู้ให้การปรึกษาไม่ได้มุ่งที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเฉพาะผู้ที่ถูกระบุว่ามีปัญหา แต่จะช่วยให้ทั้งบุคคลในครอบครัวยุติหน้าที่ได้ดีกว่าเดิม เป้าหมายเหล่านี้จะเป็นจริงได้ก็ต่อเมื่อมีการช่วยเหลือให้ครอบครัวเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติที่เหมาะสมในด้านต่าง ๆ เช่น การสื่อสาร การแก้ไขความขัดแย้ง การแก้ไขปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว

จึงกล่าวได้ว่า โปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรสที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความเหมาะสม และสามารถเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสให้กับคู่สมรสได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส

จากการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า

1. ในระยะก่อนการทดลอง คู่สมรสกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสำเร็จในชีวิตสมรสใกล้เคียงกัน เนื่องจากยังไม่ได้รับการปรึกษาด้วยโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส

เมื่อคู่สมรสกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาด้วยโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตด้วยการปรึกษาคู่สมรส ทำให้ระยะหลังการทดลองและติดตามผล คู่สมรสกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสำเร็จในชีวิตสมรสสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2. คู่สมรสที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรสโดยภาพรวมมีคะแนนเฉลี่ยความสำเร็จในชีวิตสมรสในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลสูงขึ้นกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษาจำนวน 10 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 60-90 นาที สามารถช่วยเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสให้กับคู่สมรสได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมุ่งเน้นให้คู่สมรสกลุ่มทดลองเรียนรู้แนวทางในการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวกลดปฏิสัมพันธ์ทางลบ ผักผ่อนให้คู่สมรสมีทักษะการสื่อสารทางบวก และกล้าแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองอย่างเหมาะสม มีทักษะในการจัดการปัญหาในรูปแบบใหม่ ๆ ที่เหมาะสมกับตนเองและคู่สมรสของตน ส่งผลทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และทำให้คู่สมรสเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ ซึ่งจะเห็นได้จากผลการวิจัยที่พบว่าคู่สมรสกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสำเร็จในชีวิตสมรสในระยะหลังการทดลองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษา

ทั้งนี้ เนื่องด้วยโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรสที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นรูปแบบการให้การปรึกษาเป็นรายคู่สมรส หรือรายครอบครัว ซึ่งเป็นวิธีการใน

การช่วยเหลือคู่สมรสให้เหมาะสมกับปัญหาที่แตกต่างกันของแต่ละคู่สมรส ไม่ว่าจะเป็นปัญหาพฤติกรรม การสื่อสาร หรืออารมณ์ โดยคู่สมรสทั้งสองฝ่าย ต้องเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละครั้งเป็นรายคู่สมรสเสมอ ซึ่งการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรสเป็นรายคู่สมรส จะช่วยให้คู่สมรสเข้าใจกันมากขึ้น มีการแลกเปลี่ยนมุมมองความรู้สึกซึ่งกันและกัน มีสัมพันธภาพที่ดีเป็นไปในทิศทางบวกมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการแก้ไขและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย สอดคล้องกับ อุมพร ตรังคมบดี (2544) ที่กล่าวว่า การปรึกษาคู่สมรสเป็นการบำบัดที่รวมเอาบุคคลที่มีความผูกพันกันในฐานะครอบครัวเข้ามาร่วมกันแก้ไขปัญหาหรือการทำจิตบำบัดทั้งครอบครัว ไม่เพียงเฉพาะแค่ผู้ที่มีปัญหาเพียงผู้เดียว ซึ่งครอบครัว หมายถึง บุคคลที่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับตัวผู้มีปัญหา เช่น สามี ภรรยา พ่อแม่ ลูก ญาติพี่น้อง ซึ่งการปรึกษาคู่สมรสนั้นมีจุดมุ่งหมายในการให้ความช่วยเหลือครอบครัว มองครอบครัวเป็นระบบ มองปัญหาหรือความบกพร่องในหน้าที่ของครอบครัวว่ามาจากระบบครอบครัว ปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่งเพียงเล็กน้อยนั้นก็สามารถทำให้ครอบครัวสูญเสียความเป็นระบบ ดังนั้นการให้การปรึกษาคู่สมรสจึงไม่สามารถที่จะแยกบุคคลออกมาจากสังคมที่ผู้รับการปรึกษาเคยใช้ชีวิตอยู่ได้ การเน้นความรับผิดชอบร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต้องมุ่งเน้นครอบครัวเป็นจุดศูนย์กลางที่ผู้ให้การปรึกษาต้องสนใจตั้งแต่เริ่มต้นจนจบกระบวนการให้การปรึกษา เพื่อกำหนด ฤดูกาล (2563)

จากผลการศึกษาโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรส สรุปได้ว่า คู่สมรสกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรส ในระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสำเร็จในชีวิตสมรสสูงขึ้น และในระยะติดตามผล พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความสำเร็จในชีวิตสมรสหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของคู่สมรสกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน และมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสำเร็จในชีวิตสมรสที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรสที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพ สามารถช่วยส่งเสริมให้คู่สมรสดำเนินชีวิตคู่ได้อย่างมั่นคงและพึงพอใจ จนนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตสมรสได้

9. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. มาตรฐานวัดความสำเร็จในชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้ เป็นมาตรฐานที่พัฒนาขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง หากผู้ที่สนใจมีความประสงค์จะนำไปใช้ ควรมีการศึกษาถึงเกณฑ์มาตรฐานและเกณฑ์ในการแปลผลให้ชัดเจนก่อนนำมาตรฐานวัดไปใช้ และหากนำมาตรฐานวัดไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ควรมีการปรับข้อคำถามให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างนั้น ๆ
2. ผู้ที่สนใจนำโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรสไปใช้ ควรมีความรู้ ความเข้าใจทางจิตวิทยาการให้การปรึกษา มีประสบการณ์ในการให้การปรึกษา และได้รับการฝึกปฏิบัติ ฝึกการใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่มีความเฉพาะเจาะจง เพื่อเสริมความรู้ ความเข้าใจใน

ทฤษฎีและเทคนิค ก่อนนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับกลุ่มตัวอย่าง

3. สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง หรือหน่วยงานที่สนใจนำโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรสไปใช้ ควรคำนึงถึงลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา รวมไปถึง แนวคิดหลักการกระบวนการให้การปรึกษา เทคนิคต่าง ๆ ที่มีความเหมาะสมตามบริบทของกลุ่มตัวอย่างนั้น ๆ เพื่อให้สามารถนำโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรสไปใช้ได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพสูงสุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างความสำเร็จในชีวิตสมรสด้วยการปรึกษาคู่สมรสในกลุ่มตัวอย่างที่มีความเฉพาะ เช่น คู่สมรสที่มีบุตร คู่สมรสที่ไม่มีบุตร คู่สมรสที่ไม่ได้จดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย คู่สมรสที่ไม่ได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน เป็นต้น เพื่อนำไปพัฒนา และสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างหลากหลายและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น
2. ควรมีการพิจารณาถึงรูปแบบการให้การปรึกษาแบบออนไลน์ หรือการผสมผสานระหว่างการให้การปรึกษาในรูปแบบการพบหน้าและแบบออนไลน์ เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับคู่สมรสในการเข้ารับการศึกษา และยังสอดคล้องกับยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป
3. ควรพิจารณาโปรแกรมการปรึกษาให้มีความกระชับมากขึ้น เพื่อลดระยะเวลาในการเข้ารับการศึกษาของคู่สมรส และสอดคล้องกับวิถีการใช้ชีวิตในปัจจุบันที่บุคคลค่อนข้างมีเวลาจำกัด

10. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

References

- Berscheid, E. S., & Regan, P. C. (2016). *The psychology of interpersonal relationships*. London: Psychology.
- Department of Mental health. (2003). *Marriage Guide*. Bangkok. Department of Mental health. (in Thai)
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behav Res Methods*, 39(2), 175-91.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Kannika Mesawad. (2019). Counseling Service of Spouse in Single Family. *Journal of Buddhist Psychology*, 4(2), 36-49 (in Thai)
- Karney, B. R., & Crown, J. S. (2007). *Families under stress: An assessment of data, theory, and research on marriage and divorce in the military*. Santa Monica: Rand Corporation.
- Kimeto, J. (2016). *The effect of social media on marital success: a case of lang' ata constituency, Nairobi county, kenya*. Pan Africa Christian University.
- Monthira Charupheng. (2015). Family study and Family counseling. Bangkok: DANEX Interporation. (in Thai)
- Orathinkal, J., & Vansteenwegen, A. (2006). The effect of forgiveness on marital satisfaction in relation to marital stability. *Contemporary Family Therapy*, 28, 251-260.
- Pennapha Koolnaphadol. (2020). *Family counseling* (3rd ed.). Bangkok: Papermate. (in Thai)
- Rapeepong Youngwarasawasd. (2015). THE INTEGRATIVE FAMILY COUNSELING MODEL FOR ENHANCING COUPLE MARITAL SUCCESS. *Journal of Education Research, Faculty of Education, Srinakharinwirot University*, 10(1), 130-145. (in Thai)
- The Bureau Of Registration Administration. (2022). *Statistics report on the number of divorce registrations*. form <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/GENSTAT/STATFAM/#/marry>
- Umaporn Trangkasombat. (2001). *Psychotherapy and family counseling*. 5th printing. Bangkok: Family Research and Development Center. (in Thai)

Umaporn Trangkasombat. (2002). *Marital psychology and couples therapy*. Bangkok: Family Research and Development Center. (in Thai)