

Family Well-Being Under the Context of Coexistence in Residential Architecture¹

Anekpong Ittijan² Thasuk Junprasert³ and Narisara Peungposop³

Received: August 13, 2021 Revised: December 2, 2021 Accepted: December 3, 2021

Abstract

The objectives of this research were 1) to understand the meaning of family happiness under the context of coexistence in the architecture residential 2) to study the conditions of family happiness under the context of coexistence in the architecture accommodation 3) to find the ways to enhance family happiness under the context of coexistence in architecture residential. Research design with qualitative research, determine the household patterns and types as a case study. Data were collected from 8 households with Purposeful Sampling and Snowball Sampling. The results of the content analysis revealed that the meaning of family happiness can be divided into 2 characteristics are family happiness under family relationship, and family happiness under the sufficiency of living space in the residence. The condition of family happiness It can be divided into 3 issues: 1) compliance roles and duties and respect the rules of each other 2) adjusting and accepting the lifestyle of family members and 3) non-invasion of personal space. Therefore, guidelines for enhancing family happiness should start with maintaining a good family relationship. Compliance with duties and respect for each other's rules accepting and adapting. The findings are academically useful and can be used to enhance family happiness.

Keywords: family well-being, coexistence, residential architecture

¹ This paper submitted in partial fulfillment of Master's Thesis in Applied Behavioral Science Research, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University. Supported by Behavioral Science Research Institute

² Graduate Student, Master's degree in Applied Behavioral Science Research, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University. E-mail: anekpong11@hotmail.com

³ Assistant Professor at Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

ความสุขของครอบครัว ภายใต้บริบทการอยู่ร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัย¹

เอนกพงศ์ อธิธิจันทร์² ฐาศุภร์ จันประเสริฐ³ และนริศรา พึ่งโพธิ์สม³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ทำความเข้าใจความหมายของความสุขครอบครัว ภายใต้บริบทการอยู่ร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัย 2) ศึกษาเงื่อนไขของความสุขครอบครัว ภายใต้บริบทการอยู่ร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัย 3) ค้นหาแนวทางการเสริมสร้างความสุขครอบครัว ภายใต้บริบทการอยู่ร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัย ออกแบบการวิจัยด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเฉพาะกรณี กำหนดให้รูปแบบและประเภทครัวเรือนเป็นกรณีศึกษา มีผู้ให้ข้อมูลเป็นสมาชิกครัวเรือนที่เลือกแบบเจาะจง (Purposeful sampling) ร่วมกับแบบลูกโซ่ (Snowball sampling) จากจำนวน 8 ครอบครัว ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา พบว่าความหมายของความสุขครอบครัวแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ ความสุขครอบครัวภายใต้สัมพันธภาพที่ดีของครอบครัว และความสุขครอบครัวภายใต้ความเพียงพอของพื้นที่ใช้สอยในที่พักอาศัย ส่วนเงื่อนไขความสุขครอบครัว ภายใต้บริบทการอยู่ร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัย พบ 3 ประเด็น ได้แก่ 1) การปฏิบัติตามหน้าที่และการเคารพกฎระเบียบต่อกัน 2) การปรับตัวและทำใจยอมรับการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัว และ 3) การไม่รุกร้าพื้นที่ส่วนตัว ดังนั้นแนวทางการเสริมสร้างความสุขครอบครัว ควรเริ่มต้นจากการรักษาสัมพันธภาพที่ดีของครอบครัว การปฏิบัติตามหน้าที่และการเคารพกฎระเบียบต่อกัน การทำใจยอมรับและปรับตัว ข้อค้นพบนี้มีประโยชน์ในเชิงวิชาการและนำไปใช้เสริมสร้างความสุขครอบครัว

คำสำคัญ: ความสุขของครอบครัว การอยู่ร่วมกัน สถาปัตยกรรมที่พักอาศัย

¹ บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญาโทระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับทุนสนับสนุนจากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

² นิสิตปริญญาโท สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อีเมล: anekpong11@hotmail.com

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ที่มาและความสำคัญของปัญหาวิจัย

คงไม่อาจปฏิเสธได้ว่า ความสุข เป็นความปรารถนาของมนุษย์ทุกคน ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีความต้องการ (Theory of needs) ของมนุษย์ที่ถูกพัฒนาขึ้นโดย Abraham Maslow นักจิตวิทยา กลุ่มมนุษยนิยมแห่งมหาวิทยาลัยแบรนดีส์ อันประกอบด้วยลำดับขั้นความต้องการ 5 ชั้น ได้แก่ 1) ความต้องการทางร่างกาย (Physiological needs) 2) ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) 3) ความต้องการทางสังคม (Social needs) 4) ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem needs) 5) ความต้องการเติมความสมบูรณ์ให้ชีวิต (Self-actualization needs) (Maslow, 1943) จากความต้องการลำดับต่ำสุดที่เป็นพื้นฐานของชีวิต มีแรงผลักดันทางชีวภาพ เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย เป็นต้น เมื่อได้รับการตอบสนองอย่างไม่ขาดแคลนแล้ว ในลำดับถัดมาจึงเป็นความต้องการความปลอดภัยจากอันตรายทั้งทางกายและจิตใจ และเพิ่มพูนขึ้นเป็นความต้องการความรัก มิตรภาพ ความใกล้ชิดผูกพัน ต้องการเพื่อน การเข้าสมาคมกับผู้อื่น ได้รับการยอมรับเป็นสมาชิกในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือหลายกลุ่ม จนสามารถสร้างสภาพของตัวเองให้มีความรู้สึกมั่นใจ ความภูมิใจ การนับถือตัวเอง พร้อมพัฒนาถึงความต้องการขั้นสูงสุดคือการพัฒนาทักษะความสามารถให้ถึงขีดสุด มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจและการคิดสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ และในรอบ 70 ปีที่ผ่านมาทางองค์การสหประชาชาติ ได้มีโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (United Nations Development Program: UNDP) กับธนาคารโลก (World bank) โดยนำเสนอแนวคิด “ความอยู่ดีมีสุข” หรือ “Well-being” เพื่อเป็นตัวชี้วัดหรืออาจเรียกความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาสูงสุดนี้ว่า “ความสุข” นั้นเอง

แนวความคิดเรื่อง “ความสุข” เป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจศึกษาในศาสตร์ต่าง ๆ สำหรับนักจิตวิทยามักจะมองว่าความสุขเป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก ดังนั้นความสุขจึงเป็นการวัดเฉพาะความอยู่ดีทางอารมณ์ (Emotional well-being) เท่านั้น สอดคล้องกับความหมายของ “ทฤษฎีความสุข” (The theory of happiness) และความรู้สึกเชิงบวก (Positive affect) แต่ถ้าเป็นความสุขที่เป็น Well-being แล้ว ก็จะวัดรวมเอามิติของสุขภาพกาย (Physical health) และสุขภาพใจ (Mental health) เข้าไปด้วย (Lyubomirsky, 2008) ซึ่งในการวัดและประเมินผลดังกล่าวแบ่งเป็นด้านภววิสัยหรือปริมาณ (Objective - เชิงปริมาณ) และด้านอัตวิสัยหรือคุณภาพ (Subjective - เชิงคุณภาพ) ทั้งนี้เมื่อพิจารณาถึงด้านคุณภาพ จะเป็นการกล่าวถึงประสบการณ์ที่บุคคลให้คุณค่าถึงสภาวะการณ์ที่ตนกำลังเป็น (Being) และกำลังทำ (Doing) เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่ของชีวิตตนเอง ที่ประสานกันหลายมิติภายใต้บริบทสังคม การให้คุณค่าของบุคคล มาตรฐานความเป็นอยู่ในสังคม ความคาดหวัง เป้าหมายในชีวิต และความห่วงใยที่มีอยู่ของบุคคล (Jongudomkarn et al., 2017) เป็นไปในทิศทางการแบ่งกลุ่มคนออกเป็น 2 กลุ่ม ตามทฤษฎีความต้องการ (Theory of needs) ได้แก่ ความต้องการที่เกิดจากความขาดแคลน (Deficiency needs) เป็นความต้องการระดับต่ำ จะได้รับการสนองตอบจากปัจจัยภายนอกตัวบุคคล และความต้องการก้าวหน้าพัฒนาตนเอง (Growth needs) เป็นความต้องการระดับสูง จะได้รับการสนองตอบจากปัจจัยภายในตัวบุคคลเอง

การอยู่ร่วมกันของครอบครัวไปจนถึงการอยู่ร่วมของสังคม ประเทศชาติ ครอบครัวได้ชื่อว่าเป็นสถาบันสังคมแรกเริ่มที่มีความสำคัญที่สุด เพราะเป็นสถาบันพื้นฐานที่มีบทบาทสร้างความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดที่สุดกับเรามีหน้าที่ถ่ายทอดค่านิยม ปลูกฝังความเชื่อ สร้างเสริมเจตคติ กำหนดบุคลิกภาพ พร่ำสอนวิธีประพฤติปฏิบัติตน

รวมทั้งสรรสร้างบรรทัดฐานทางสังคมให้แก่สมาชิกใหม่ สมาชิกในครอบครัวต่างมีส่วนร่วมในการกำหนดกรอบวิถีการดำเนินชีวิตที่มีผลกระทบต่อความมั่นคงของครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม โดยเฉพาะความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (Pichler, 2006) ซึ่งผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า บทบาทของครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่ความสุข (Veenhoven, 2012) จากการสำรวจสถานะสังคมและวัฒนธรรมพบว่า ครอบครัวไทยที่รับประทานอาหารเช้ามื้อหนึ่งร่วมกันเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 77.1 คนกลุ่มนี้ มีความสุขสูงกว่าผู้ที่ไม่เคยรับประทานอาหารเช้ามื้อหนึ่งร่วมกับครอบครัวเลย (Office of the National Economic and Social Development Council, 2007)

การสร้างความสุขของครอบครัวภายในบ้าน ย่อมเกิดขึ้นจากองค์ประกอบสำคัญตั้งแต่งานสถาปัตยกรรมไปจนถึงกิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว เคล็ดลับสำคัญจึงอยู่ที่การจัดสรรส่วนประกอบต่าง ๆ ของบ้าน ทั้งในส่วนการจัดการพื้นที่ หรือแม้แต่รายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ มีงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสถาปัตยกรรมที่อยู่อาศัยกับความสุข เช่น Sriaroon and Jarutat (2020) ที่พบว่า ในปัจจุบันมีการพัฒนาที่อยู่อาศัยในแนวสูงหรืออาคารชุดเพิ่มมากขึ้นเป็นจำนวนมากในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร เนื่องจากการเจริญเติบโตของเมือง ในพื้นที่เขตชั้นในมีจำนวนจำกัดการพัฒนาอาคารสูงจึงเป็นทางเลือกที่ผู้ประกอบการต่างเลือกใช้นำมาพัฒนาโครงการอสังหาริมทรัพย์และในปัจจุบันประชาชนก็หันมาอยู่อาศัยในอาคารประเภทอาคารชุดกันมากขึ้น ในประเทศเกาหลีใต้นั้นมีงานวิจัยที่ศึกษาถึงผลกระทบจากการอยู่อาศัยในอาคารสูงว่าด้วยลักษณะของอาคารที่สูงขึ้นไปนั้นทำให้มีความกังวลใจ ผู้ที่อาศัยอยู่ในอาคารสูงที่ตั้งแต่ชั้นที่ 18 ขึ้นไป อัตราเกิดโรควิตกกังวลสูงขึ้น ความดันเลือดสูงขึ้น โดยเฉพาะในผู้สูงอายุและเด็กทารก ผู้อยู่อาศัยมีความเครียดมากขึ้นจากเสียงรบกวน และการใช้งานลิฟต์รวมถึงด้านความปลอดภัยและอุบัติเหตุ สำหรับมุมมองคุณค่าของสถาปัตยกรรมจะเกิดขึ้นได้ก็เมื่อสถาปัตยกรรมนั้น ๆ สามารถตอบสนองปัจจัยเฉพาะตัวในรูปแบบต่าง ๆ เช่น บ้านพักอาศัยที่หากผู้อยู่สามารถใช้ประโยชน์ได้สูงสุด มีความสุข และสบายใจ เมื่อได้ใช้งาน โดยอยู่ร่วมกับบริบทที่ตั้ง ทั้งในแง่ชุมชนและสิ่งแวดล้อมได้อย่างลงตัว

แม้ว่าจะมีงานวิจัยหลายชิ้นที่พยายามระบุถึงที่มาในการกำหนดความสุข แต่ผลที่ออกมาก็ยังค่อนข้างคลุมเครือและไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เช่น งานวิจัยด้านเศรษฐศาสตร์ของ Kahneman and Deaton (2010) และ Easterlin (1974) พบว่า รายได้ของคนอเมริกาและความสุขมีความสัมพันธ์ที่ค่อนข้างต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของคณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ที่กล่าวถึงเงื่อนไขที่กำหนดความสุขนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวชี้วัดทางเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว ยังขึ้นอยู่กับตัวชี้วัดด้านครอบครัว สังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมด้วย (Tansuchat & Khamkaew, 2008) หรือแม้กระทั่งผู้คนที่อยู่ท่ามกลางเมืองใหญ่ที่เป็นศูนย์กลางความเจริญก้าวหน้าทางนวัตกรรมเทคโนโลยี ก็ไม่ได้มีความสุขไปมากกว่าสถานที่อันห่างไกลจากความเจริญ กลับพบว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครมีค่าเฉลี่ยความสุขต่ำกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในต่างจังหวัด (Senasu, 2016) หรือเราจะเคยได้ยินคำว่า “คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก” อันสะท้อนให้เห็นถึงการอยู่ร่วมกันในที่พักอาศัย แม้จะคับแคบเพียงใด ถ้ารู้จักทำให้ดีก็น่าอยู่ แต่ถ้าหากมีความคับอกคับใจแล้ว แม้ที่จะกว้างขวางใหญ่โต ก็มิได้ทำให้สบายอกสบายใจเลย มีแต่จะรู้สึกอึดอัดใจแต่อย่างเดียว หรือแม้แต่สุภาษิตไทยบทหนึ่งที่ว่า “ปลุกเรือนตามใจผู้อยู่ ผูกอุตตามใจผู้นอน” อันเป็นการเปรียบเปรยถึง การที่จะสร้างบ้าน สร้างเรือน ผู้สร้างบ้านต้องถามความต้องการของผู้อยู่อาศัยเป็นสำคัญ

โดยใช้ความคิดของผู้ก่อสร้างเป็นเพียงคำแนะนำเท่านั้น แต่การตัดสินใจควรเป็นผู้ที่อาศัย จะเห็นว่ามิติของการออกแบบด้านพื้นที่ในงานสถาปัตยกรรมที่อยู่อาศัยนั้นน่ามีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความพึงพอใจของผู้พักอาศัยอันจะนำไปสู่ความสุข

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทำความเข้าใจความหมาย เงื่อนไขของความสุขของครอบครัว อันนำไปสู่การค้นหาแนวทางการเสริมสร้างความสุขของครอบครัวภายใต้บริบทการอยู่ร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัยอันเป็นเหตุผลที่จะนำมาซึ่งประโยชน์การพัฒนาแนวคิดการอยู่อาศัยร่วมกัน รองรับความต้องการที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์งานวิจัย

1. เพื่อทำความเข้าใจความหมายของความสุขของครอบครัว ภายใต้บริบทการอยู่ร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัย
2. เพื่อศึกษาเงื่อนไขของความสุขของครอบครัว ภายใต้บริบทการอยู่ร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัย
3. เพื่อค้นหาแนวทางการเสริมสร้างความสุขของครอบครัว ภายใต้บริบทการอยู่ร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัย

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความสุขครอบครัวภายใต้การอยู่ร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัย

หากต้องการเสริมสร้างความสุขครอบครัว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจถึงแนวคิดหลักที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะแนวคิดเกี่ยวกับความสุขและแนวคิดวิถีชีวิตครอบครัว ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงรูปแบบการดำเนินชีวิต การให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ และสถานการณ์ของความสุขในครอบครัว นอกจากนี้ความสุขของครอบครัวยังแสดงออกผ่านกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในที่พักอาศัย รวมถึงพฤติกรรมในการใช้งานและความสบายใจเมื่ออยู่ในพื้นที่สถาปัตยกรรมที่พักอาศัย ดังนั้นการศึกษาความสุขครอบครัวภายใต้การอยู่ร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัย มีแนวคิดที่เกี่ยวข้องดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับความสุข ความสุขเป็นความปรารถนาสูงสุดในชีวิตของเรา แล้วจะมีหนทางใดจะนำพาคนเราไปถึงความสุขนั้น ทิศทางของคำตอบก็แตกต่างกันออกไป เพราะด้วยความที่เป็นปัจเจกชนนั้นล้วนแล้วแต่มีความปรารถนาที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามก็ดีจากนักวิชาการหลาย ๆ ท่านได้นิยามความหมายของความสุข ดังนี้ Mongkol et al. (2001) ระบุว่า ความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลงานจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป Chaisawat (2003) กล่าวถึง ความเป็นสุขเป็นสิ่งที่นำไปสู่การมีสุขภาวะ (Well-being) และการมีคุณภาพชีวิต (Quality of life) ที่ดีเป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ ซึ่งความสุขนั้น ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1) ความพึงพอใจในชีวิต 2) ระดับของอารมณ์ทางบวก หรือความเบิกบานใจ 3) ระดับของอารมณ์ทางลบในขณะนั้น เช่นความซึมเศร้า และความวิตกกังวล Sriraksa (2007) ได้สรุปความหมายของความสุข หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจต่อสิ่งรอบตัวต่าง ๆ รวมถึงความพึงพอใจที่ได้รับจากการปฏิบัติของคนอื่นต่อตนเอง ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า ความสุข หมายถึง สภาวะที่คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดำรงชีวิตอย่างมีดุลยภาพทั้งจิต กาย ปัญญา ที่เชื่อมโยงกับ เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมอย่าง

เป็นองค์รวม และสัมพันธ์กันได้อย่างถูกต้องดีงาม นำไปสู่การอยู่เย็นเป็นสุข คือ การอยู่ร่วมกันอย่างสันติระหว่างคนกับคน และระหว่างคนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

แนวคิดวิถีชีวิตครอบครัว จากแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตครอบครัวในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวมีขนาดเล็กลง รูปแบบของครอบครัวมีความหลากหลายและซับซ้อนมากขึ้น (Soonthornthada & Lertchaiphet, 2009) รวมถึงการเปลี่ยนแปลงครอบครัวอันหมายถึงเรื่องการจัดงาน การหย่าร้าง สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพครอบครัวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ปัจจุบันสถาบันครอบครัวเริ่มเสื่อมลง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของสถาบันครอบครัว จากครอบครัวขยายที่ ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย อาศัยในครอบครัวเดียวกัน สมาชิกภายในครอบครัวมีความสัมพันธ์เหนียวแน่น มีความรักใคร่ปรองดองซึ่งกันและกัน ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ซึ่งสมาชิกในครอบครัวมีเฉพาะ พ่อ แม่ ลูก จึงส่งผลให้ครอบครัวมีขนาดเล็กลง จำนวนสมาชิกในครอบครัวลดลง รวมทั้งจำนวนเครือญาติก็ลดลง ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดน้อยลง แนวโน้มครอบครัวเดี่ยวจะนำมาซึ่งการสลายตัวของวัฒนธรรม ประเพณี ศิลธรรม และพื้นที่ในการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวก็ลดลง และเปลี่ยนแปลง หากครอบครัวไม่มีเวลาพูดคุยพบปะกัน เกิดความเหินห่าง ความสัมพันธ์ยิ่งเจือจางลง (Vachanasara, 2011) นำไปสู่ปัญหาสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวจนทำให้ความสุขในครอบครัวหดหายไป

จิตวิทยาสภาพแวดล้อม (Environmental Psychology) จิตวิทยาสภาพแวดล้อม คือ การสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมเพื่อการอยู่อาศัยและการดำเนินชีวิตประจำวัน ถือได้ว่าเป็นหนทางหลักในการระบุถึงสถานที่ที่นำมาซึ่งความสุข เพราะสถาปัตยกรรมที่พนักอาศัยมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความสุขร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว สถาปนิกหรือนักออกแบบทางสถาปัตยกรรมมีหน้าที่หลักในการเร่งพยายามในการทำความเข้าใจและคำนึงถึงพฤติกรรมของผู้ใช้สอยนั้น คนเรามีส่วนสำคัญในการกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อม อาชีวเคราะห์ประเภทความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อมด้วยสภาพแวดล้อมกายภาพออกได้ถึง 7 ด้านคือ 1) ด้านสภาวะแวดล้อม (Ambient environment) เป็นคุณสมบัติเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม เช่น ระดับเสียง ความสว่าง ระดับอุณหภูมิ เป็นต้น มนุษย์มีความสัมพันธ์กับสภาวะแวดล้อมทางด้านสรีรวิทยา และรวมไปถึงทางด้านจิตวิทยา โดยมนุษย์มีความจำกัดต่อระดับสภาวะต่างๆ เช่น ระดับอุณหภูมิที่สูงกว่าปกติ รวมทั้งระดับความสว่าง เป็นต้น 2) ด้านการรับรู้ (Sensational environment) เป็นคุณสมบัติที่สัมพันธ์กับระบบประสาทสัมผัสของมนุษย์ผ่านทางอวัยวะต่าง ๆ มนุษย์รับรู้คุณสมบัติของสภาพแวดล้อมผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็นทางตา ได้ยินทางหู ได้กลิ่นทางจมูก รับรสทางลิ้น และการสัมผัสทางผิวหนัง เช่น รูปร่างและสีของสิ่งรอบตัว เสียงพูด กลิ่นเหม็นของขยะ ความเค็มของอาหาร ความลื่นของพื้นผิว เป็นต้น 3) ด้านมิติ (Dimensional environment) เป็นคุณสมบัติที่สัมพันธ์กับมนุษย์ในด้านขนาด โดยเกี่ยวข้องกับสัดส่วนมนุษย์ทางสรีรวิทยาและทางจิตวิทยา เช่น ความสูงของโต๊ะและเก้าอี้ที่ควรสัมพันธ์กันเพื่อให้สอดคล้องกับสัดส่วนมนุษย์ในการใช้งาน เป็นต้น นอกจากนี้ด้านมิติยังเกี่ยวกับระยะห่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีความสำคัญต่อการกำหนดอาณาเขตครอบครอง (Territoriality) และพฤติกรรมการณ์ที่ว่างส่วนบุคคล (Personal space behavior) ระยะห่างระหว่างบ้านกับที่ทำงาน เป็นต้น 4) ด้านทิศทาง (Directional environment) เป็นคุณสมบัติที่กำหนดตำแหน่งบุคคลกับสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้ทราบว่าจะต้องเดินทางหรือเคลื่อนที่ในทิศทางใด ทิศทางจึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนที่ การเลือกที่ตั้งและ

การหันทิศทางตามความเชื่อเรื่องทิศตามแกนเหนือใต้ หรือตะวันออก ตะวันตก 5) ด้านสัญลักษณ์ (Symbolic environment) เป็นคุณสมบัติที่สื่อความหมายผ่านสัญลักษณ์ อาจใช้ภาษาสื่อความหมาย เช่น มีป้ายบอกว่าเป็นห้องน้ำ เป็นต้น สัญลักษณ์เป็นคุณสมบัติที่จำเป็นต่อการคาดคะเนพฤติกรรมที่ควรเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อม ทำให้บุคคลปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง 6) ด้านการกระทำระหว่างกันทางสังคม (Interactive environment) ความสัมพันธ์ทางสังคมทำให้เกิดสภาพแวดล้อมด้านปฏิสัมพันธ์ที่เป็นการกระทำระหว่างกัน โดยสภาพแวดล้อมมีผลต่อความสัมพันธ์ของคนในลักษณะส่งเสริมหรือขัดขวางการกระทำระหว่างกัน 7) ด้านการผสมผสานรวมกันทางวัฒนธรรม (Integrative environment) เป็นคุณสมบัติทางกายภาพที่ก่อให้เกิดการผสมผสานกับวัฒนธรรม กล่าวคือ สภาพแวดล้อมก่อให้เกิดความสัมพันธ์ทางวัฒนธรรม พบได้ในสังคมที่ยังคงวัฒนธรรมเดิมอยู่มาก และต่างจากสังคมที่เปิดจนขาดจุดร่วม (Horayangkura et al., 2013)

อาณาเขตครอบครอง (Territoriality of Human Beings) เด็กเล็ก ๆ มีการทะเลาะกันเพราะแย่งตำแหน่งที่นั่งกัน เด็กมักมีมุมซุกของตัวเองที่สามารถหลบหนีจากคนอื่นในลักษณะเก็บตัวได้ ภายในบ้านทุกคนมักมีตำแหน่งเดิมเป็นของตัวเอง แก้อื้อตัวเดิมที่อยู่ในตำแหน่งเดิมในขณะที่พักผ่อนหลังภารกิจประจำวัน และอ้างสิทธิ์ไว้เป็นของตน เช่น แม่มีความเข้าใจว่าห้องครัวเป็นเขตของแม่บ้าน เป็นต้น ภาพแบบนี้เรียกว่า “ปรากฏการณ์ของการมีอาณาเขตครอบครอง (Phenomena of territoriality)” โดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึงคำว่า “อาณาเขต (Territory)” เรามักเข้าใจว่าเป็นพื้นที่หรือสถานที่ที่มีขอบเขตจำกัดชัดเจน เช่น รั้วบ้าน ผับนั่งกันห้อง เป็นต้น หากพิจารณาแล้วอาจหมายถึง สภาพแวดล้อมกายภาพที่มีการกำหนดอาณาบริเวณโดยการทำเครื่องหมาย (Marking) มีการสร้างสถานการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ โดยตัวบุคคลหรือกลุ่มคน เพื่อเป็นสิ่งบ่งบอกให้ผู้อื่นรับรู้ได้ว่าเป็นพื้นที่ที่มีเจ้าของ ดังนั้นการมีอาณาเขตครอบครองจึงเป็นพฤติกรรมในการกำหนดอาณาเขตโดยการพยายามควบคุมระยะห่าง เพื่อไม่ให้เกิดความแออัด และคงไว้ซึ่งการดำเนินชีวิตในสภาพแวดล้อมกายภาพร่วมกันให้เป็นไปอย่างปกติหรือการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขนั่นเอง (Horayangkura et al., 2013)

พฤติกรรมเว้นที่ว่างส่วนบุคคล (Personal Space Behavior) เว้นที่ว่างส่วนบุคคล หมายถึง ขอบเขตที่ว่างรอบตัวบุคคลที่มองไม่เห็น คล้ายกับเป็นฟองอากาศที่แต่ละบุคคลเว้นไว้เป็นเขตกันชน เพื่อไม่ให้มีการบุกรุกถึงตัวบุคคล ขอบเขตที่ว่างนี้จึงเคลื่อนที่ไปพร้อมกับตัวบุคคลและมีการยืดหรือหดลงได้ตามสภาพสถานการณ์ ซึ่งย่อมความหมายควมว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกิดขึ้น จึงได้เกิดมีระยะห่างเกิดขึ้นมากหรือน้อยพร้อมกับการกระทำต่อกัน ซึ่งอาจเป็นการใช้สายตาหรือการสัมผัสทางกาย รวมทั้งการหันร่างกายต่อกัน อย่างไรก็ตาม ขอบเขตของที่ว่างรอบตัวบุคคลไม่ได้มีความชัดเจนแบบตัดตอน แต่มีลักษณะชัดเจนมากขึ้นเป็นลำดับสู่ตัวบุคคล จนเป็นอาณาเขตครอบครองที่เล็กที่สุดเพื่อป้องกันการรุกราน (Intrusion) (Horayangkura et al., 2013)

ระยะห่างระหว่างมนุษย์ ซึ่งหมายถึงระยะห่างระหว่างบุคคลเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ต่อกันระหว่างบุคคลต่อบุคคล หรือระหว่างบุคคลหรือกลุ่มคน จึงมีหน้าที่ทางสังคม และวัฒนธรรม โดยมีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้และการส่งข่าวสารระหว่างกันซึ่งแปรเปลี่ยนไปตามระยะห่าง ความพอเหมาะพอดีของระยะห่างจึงเป็นเงื่อนไขสำคัญของพฤติกรรมเว้นที่ว่างระหว่างบุคคล หากมีการเข้าใกล้กันก็จะรู้สึกอึดอัด แต่หากอยู่ไกลกันเกินไปก็ย่อมมีปัญหาในการสื่อสารและมารปฏิสัมพันธ์ต่อกัน

ความต้องการภาวะเป็นส่วนตัว (Needs of Privacy) โดยทั่วไปเรามักเข้าใจว่าความต้องการภาวะเป็นส่วนตัวเป็นความต้องการอยู่เงียบ ๆ ตามลำพัง โดยการแยกตัวออกหรือหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น อาจเป็นการแยกตัวของบุคคลหรืออาจเป็นการแยกตัวของกลุ่มคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เพื่อไม่ให้ถูกรบกวนมากเกินไป แต่นอกจากความหายของการแยกตัวออกจากบุคคล กลุ่มคนหรือสภาพแวดล้อมแล้ว ภาวะภาวะเป็นส่วนตัวยังหมายถึงการที่บุคคลมีสิทธิ์ในการเลือกควบคุมปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Horayangkura et al., 2013) กล่าวคือ บุคคลมีเสรีภาพในการเลือกให้มีการกระทำต่อกันกับบุคคลอื่นหรือไม่ หรืออย่างน้อยเพียงใดก็ได้ รวมไปถึงการเลือกปิดกั้นข้อมูลส่วนตัวและการเลือกเปิดรับการเข้าถึงในด้านข่าวสารจากผู้อื่น โดยแต่ละบุคคลมีความต้องการภาวะเป็นส่วนตัวที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความจำเป็นตามสภาพการณ์ รวมทั้งความพึงพอใจในตัวบุคคลเอง

วรรณกรรมและความคิดเชิงทฤษฎีสถาปัตยกรรม เมื่อย้อนมองไปถึงเหตุที่เป็นไปเช่นนั้นแล้ว จึงเป็นที่มาในการเสาะแสวงหาซึ่งได้มาของคำตอบที่ว่า การอยู่ร่วมกันอย่างไรในบริบทสิ่งแวดล้อมที่มีข้อจำกัดเพิ่มมากขึ้นตามเงื่อนไขของกาลเวลาและยุคสมัย สถาปัตยกรรมที่พุกอศัยนั้นมีส่วนสำคัญไม่น้อยที่ส่งผลต่อความอยู่ดีมีสุขของการอยู่ร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว ทฤษฎีมักถูกตีความว่าเป็นสิ่งที่ยากต่อการทำความเข้าใจ ทำให้บางครั้งความสำคัญของที่มาทางความคิดถูกบดบังด้วยรูปลักษณะของผลลัพธ์สุดท้ายของสิ่งก่อสร้าง ซึ่งถึงแม้จะไม่ใช่มิติแต่ก็ไม่ได้เป็นสิ่งที่อำนวยความสะดวกให้เกิดงานสถาปัตยกรรมที่มีทิศทาง กระบวนการตั้งคำถามและความคิดเชิงทฤษฎีก็ไม่ใช่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่จะทำให้เรามีสภาพแวดล้อมที่ดี แต่ทฤษฎีก็มักนับว่าเป็น “เครื่องมือทางความคิด” ชนิดหนึ่งที่มีผลต่อ “กระบวนการคิด” ซึ่งจะโยงสัมพันธ์ไปถึงการปฏิบัติ (Panin, 2010)

ทฤษฎีทางสถาปัตยกรรมเป็นวิทยาการส่วนผสมของวิทยาศาสตร์และศิลปะศาสตร์ อาจแบ่งออกได้เป็น 2 หลักการใหญ่ ได้แก่ วรรณกรรมเชิงทฤษฎี สถาปนิกโรมันผู้เขียนตำราทฤษฎีสถาปัตยกรรมเล่มแรกที่เคยแก่ที่สุดชื่อ The Ten Books of Architecture ซึ่งมีเนื้อหาอธิบายครอบคลุมถึงหัวใจหลัก 3 ประการคือ ความมั่นคง ประโยชน์ใช้สอย และความงาม (Firmitas, Utilitas, and Vaenustas) และยังเป็นความคิดเห็นที่สัมพันธ์กับการงานของสถาปนิกทุกยุคทุกสมัย ความคิดเชิงทฤษฎี ถึงอย่างไรก็ตามการเปลี่ยนผ่านของยุคทางสถาปัตยกรรม ก็ไม่ใช่การมุ่งสร้างความปลอดภัยที่แตกต่างเพื่อเรียกร้องความสนใจ แต่ความใหม่นั้นขึ้นอยู่กับที่มา อาจเกิดขึ้นเพื่อรองรับการใช้งาน มีความสัมพันธ์กับความต้องการและสถานการณ์ตลอดจนบริบทเฉพาะ เกิดความพอดีของการสร้างสรรค์ เกิดสิ่งใหม่ด้วยความเข้าใจสิ่งเดิม และความเป็นไปได้ของสิ่งใหม่ที่จะกลายเป็นสิ่งเก่าที่คงคุณค่าเมื่อเวลาผ่านไป

จากการทบทวนแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องสามารถอธิบายสนับสนุนจากงานวิจัยที่ผ่านมา ที่พยายามค้นหาแนวทางการเสริมสร้างความสุขครอบครัว ภายใต้บริบทการอยู่ร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พุกอศัยให้ตรงกับพฤติกรรมอยู่อาศัยและความพึงพอใจของผู้อยู่อาศัย เรื่องแนวทางการออกแบบหน่วยพุกอศัยขนาดเล็กพิเศษที่เหมาะสมกับพฤติกรรมการใช้งานของคนไทย พบว่า นอกจากรูปแบบผังและแนวทางสำหรับการสร้างและพัฒนาหน่วยพุกอศัยขนาดเล็กพิเศษที่ต้องคำนึงถึงราคาก่อสร้างแล้ว ยังต้องคำนึงถึงความต้องการ และความพึงพอใจด้านพื้นที่ใช้สอยของผู้พุกอศัยด้วย (Rojveerasing, 2011) สอดคล้องกับผลการศึกษารูปแบบภายในบ้านพุกอศัยที่สอดคล้องกับพฤติกรรมอยู่อาศัยด้วยแนวคิดการออกแบบเพื่อความยั่งยืน กรณีศึกษาหมู่บ้านชัยพฤกษ์ บางบัวทอง ว่าแนวทางการออกแบบบ้านต้องสอดคล้องต่อความต้องการของผู้พุกอศัย โดยคำนึงถึงพฤติกรรม

การอยู่อาศัยที่ประกอบด้วย ระยะเวลาการอยู่อาศัยภายในหมู่บ้าน กิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวันด้วย (Chaichuen, 2008)

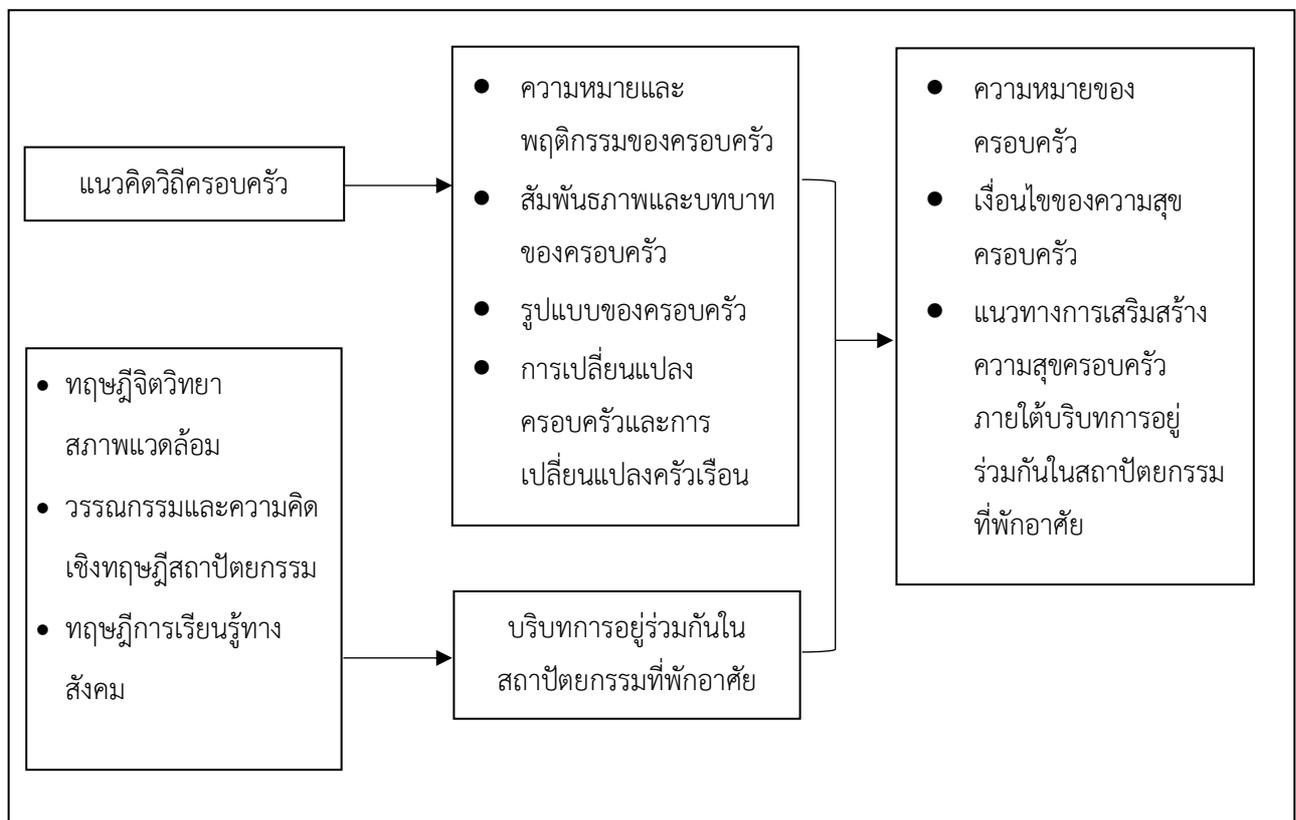
กรอบแนวคิดการวิจัย

ความสุขครอบครัว ภายใต้บริบทการอยู่ร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีกรอบแนวคิดที่สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ตอน สำหรับกรอบแนวคิดตอนที่ 1 เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูล เพื่อค้นหาความหมายของความสุขครอบครัว โดยใช้แนวคิดวิถีชีวิตของครอบครัว มี 4 ประเด็นด้วยกันคือ ความหมายและพฤติกรรมของครอบครัว สัมพันธภาพและบทบาทของครอบครัว รูปแบบของครอบครัว และการเปลี่ยนแปลงครอบครัวและการเปลี่ยนแปลงครัวเรือน สำหรับกรอบแนวคิดตอนที่ 2 มุ่งหาคำตอบของความมุ่งหมายของการวิจัยในข้อที่ 2 และ 3 เป็นการศึกษาเงื่อนไขของความสุขครอบครัวและแนวทางการเสริมสร้างความสุขครอบครัว ภายใต้บริบทการอยู่ร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัย โดยอาศัยเงื่อนไขเชิงบูรณาการด้านพฤติกรรมศาสตร์ ประกอบด้วย 3 แนวคิดและทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีจิตวิทยาสภาพแวดล้อม (Environmental psychology) วรรณกรรมและความคิดเชิงทฤษฎีสถาปัตยกรรม และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory)

จากที่กล่าวมาในเบื้องต้นสามารถเขียนเป็นแผนภาพกรอบแนวคิดในการวิจัยเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยได้ ดังภาพประกอบ 1

ภาพประกอบ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้กำหนดให้รูปแบบและประเภทครัวเรือนเป็นกรณีศึกษา มีผู้ให้ข้อมูลเป็นสมาชิกครัวเรือนที่เลือกแบบเจาะจง (Purposeful sampling) ร่วมกับแบบลูกโซ่ (Snowball sampling) จากจำนวน 8 ครอบครัว โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ของผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้ 1) เป็นผู้นำหรือตัวแทนของครอบครัว 2) มีการเตรียมการวางแผนจัดการเรื่องที่อยู่อาศัย 3) เป็นผู้รับผิดชอบหลักหรือมีส่วนเกี่ยวข้องกับค่าใช้จ่ายในเรื่องที่อยู่อาศัย 4) มีรายได้พอเพียงในการดำรงชีวิต 5) มีความมั่นคงในที่อยู่อาศัยและปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต 6) มีโอกาสอยู่พร้อมหน้าและทำกิจกรรมสังสรรค์ร่วมกัน

เครื่องมือการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือในการเก็บข้อมูล ได้แก่ คำถามสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure interview) ซึ่งเป็นแนวคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองและให้อาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจทานและแก้ไขและทำการทดลองใช้สัมภาษณ์กับสมาชิกในครอบครัวจำนวน 2 ครัวเรือน ก่อนจะนำไปเก็บกับกรณีศึกษาจริง โดยเป็นแนวคำถามในประเด็นกว้าง ๆ ปลายเปิดแต่ครอบคลุมการค้นหาคำตอบ เน้นให้กรณีศึกษาสามารถถ่ายทอดเรื่องราวได้อย่างเปิดกว้างและมีความยืดหยุ่นตามสถานการณ์ในขณะที่ทำการเก็บข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) แบบการวิเคราะห์สรุปอุปนัย (Analytical induction) โดยแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การจัดระเบียบข้อมูล (Data organizing) ประกอบด้วย 2 กระบวนการคือ การถอดคำให้สัมภาษณ์และการให้รหัสข้อมูล นำมาสู่การแสดงผลข้อมูล (Data display) เชื่อมโยงและหาความสัมพันธ์รวมเป็นกลุ่มของประเด็นในการวิเคราะห์ และขั้นตอนสุดท้ายการอภิปรายและหาข้อสรุป (Description and conclusion) คือ การนำข้อมูลที่มีรหัสเดียวกันมาทำการวิเคราะห์ สรุปและตีความซึ่งในการวิเคราะห์ผู้วิจัยจะใช้แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องที่พบทวนไว้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์และอภิปรายผล สำหรับการตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลผู้วิจัยทำการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) อันประกอบด้วย 1) วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลมากกว่า 1 วิธี (Methodological triangulation) ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อยืนยันความสอดคล้องของข้อมูลที่ได้จากวิธีการเก็บรวบรวมที่ต่างกันไป ซึ่งในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวม คือ การสัมภาษณ์เชิงลึก 2) การสะท้อนข้อมูลกลับไปยังผู้ให้ข้อมูล (Member checking) เมื่อทำการพูดคุยไปได้ระยะหนึ่ง โดยผู้วิจัยจะพักการสนทนาเพื่อทบทวนคำตอบที่ผู้ให้ข้อมูลได้ตรวจสอบความเข้าใจนั้นถูกต้องและสอดคล้องตรงกันกับผู้ให้ข้อมูลหรือไม่ พร้อมปรับความเข้าใจในขณะนั้นหรือนำกลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตรวจสอบอีกครั้งหลังถอดเทป

ผลการวิจัย

1. ความหมายของความสุขครอบครัว

ความหมายในลักษณะที่ 1 ความสุขครอบครัวภายใต้สัมพันธภาพที่ดีของครอบครัว สัมพันธภาพที่ดีของครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการอยู่ร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว เพราะหากครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน แสดงออกซึ่งรัก ความห่วงใย มีการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน และการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่และ

การเคารพกฎระเบียบต่อกัน จะส่งผลให้สุขภาพใจของทุกคนในบ้านแข็งแรง อันนำมาซึ่งความอบอุ่นและความสุขร่วมกันในครอบครัว

การใช้เวลาและการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ถือเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยให้นำไปสู่ความสุขครอบครัว เป็นการให้ความสำคัญถึงพัฒนาการเรียนรู้ให้เกิดเข้าใจซึ่งกันและกันของบริบทการอยู่ร่วมกัน ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวจึงควรช่วยกันสร้างโอกาสหรือจัดหาเวลาให้ได้พบปะ พูดคุย ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน อาทิเช่น รับประทานอาหารร่วมกัน ทำความสะอาดที่พักอาศัยช่วยกัน ดูแลสัตว์เลี้ยง รดน้ำต้นไม้ เล่นกีฬาสนทนาการ หรือออกไปท่องเที่ยวด้วยกัน เป็นต้น เพื่อสานความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว แบ่งปันเรื่องราวและความทรงจำแก่กัน เพราะช่วงเวลาแห่งความสุขที่มีพลังที่สุดคือการที่ทุกคนในครอบครัวใช้เวลาด้วยกัน ดังคำที่กล่าวว่า

“กิจกรรมของพวกเราที่จะแล้วแต่เทรน เขาก็จะไปสรรหาเรื่องที่ยากทำให้ใหม่แล้วผมก็จะไปหาวิธีทำ แล้วมาลงมือทำร่วมกัน” (ครอบครัวที่ 2)

“เย็นมาเราก็อยากจะมีกิจกรรม ถ้าทำครัวร่วมกันคิดว่ามันก็จะช่วยกันได้เยอะ แล้วลูกก็จะได้เห็นด้วยว่า เออ กับข้าวตัวนี้ทำยังไง เพื่อเขาอยากทำ อยากลอง อยากช่วย เพราะว่าไอ้คนกลางนี่ก็ชอบช่วย ถ้าแม่ทำกับข้าวเขาก็จะไปช่วย แม่เดียวหนูคนให้ เดียวหนูผลิกให้ เดียวหนูมัดให้ จะชอบ อาจจะสังเกตเราได้เยอะขึ้น สมมุติเราอาจจะบอกว่าให้ทำตัวนี้ อาจจะทำได้เลยไม่ต้องบอกว่าต้องใส่ยังไง ะ” (ครอบครัวที่ 4)

“คงเป็นการพร้อมหน้ากันกินหมูกระทะ เดือนละครึ่ง สองครั้ง ทุกคนมารวมตัวกัน หรือว่าอยากกินเมนูอร่อย ๆ ก็ออกไปกินข้างนอก” (ครอบครัวที่ 6)

“ก็เหมือนเรามีความสุขที่ได้ทำกับข้าวให้เขาทาน มีความสุขที่ได้นั่งใกล้ ๆ ดูเขาทำงาน มีความสุขที่ได้แอบหนีไปนอนก่อน” (ครอบครัวที่ 8)

ความหมายในลักษณะที่ 2 ความสุขครอบครัวภายใต้ความเพียงพอของพื้นที่ใช้สอยในที่พักอาศัย
การสรรสร้างสภาพแวดล้อมที่มีคุณค่าเหมาะต่อการอยู่อาศัยและการดำเนินชีวิตประจำวัน ถือเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความสุขครอบครัว ภายใต้บริบทการร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัย คนส่วนใหญ่ซื้อบ้านเพื่อเป็นที่อยู่อาศัยสำหรับครอบครัว พื้นที่ใช้สอยภายในบ้านจึงควรสอดคล้องกับจำนวนสมาชิกในบ้าน รวมถึงไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิต ทำให้ผู้พัฒนาอสังหาริมทรัพย์สร้างบ้านมาเพื่อตอบโจทย์กับความต้องการของผู้อยู่อาศัยหลากหลายรูปแบบ สำหรับหนุ่มโสดสาวโสดหลายคนนิยมซื้อคอนโดมิเนียม ด้วยเหตุผล เช่น ใกล้ที่ทำงาน หรือเพื่อแยกความเป็นส่วนตัวออกมาจากครอบครัวใหญ่ ๆ ซึ่งส่วนใหญ่คอนโดมิเนียมมักอยู่ในทำเลเมือง ใกล้แหล่งธุรกิจ ใกล้รถไฟฟ้าสามารถเดินทางง่าย ๆ ด้วยระบบขนส่งสาธารณะ ในขณะที่คนที่อยู่คอนโดมิเนียมก็ไม่จำเป็นจะต้องมีรถยนต์ก็ได้ แต่ก็มีหนุ่มโสดสาวโสดอีกไม่น้อยที่มีเงินเดือนสูงมองถึงระยะยาว จะเริ่มหันมาสนใจกับการเลือกที่อยู่อาศัยแบบ

แนวราบมากขึ้น เพราะมีที่จอดรถแบบส่วนตัวและขยายพื้นที่ได้ด้วย พอเริ่มมีการวางแผนครอบครัว หรือคู่รักที่แต่งงานใหม่ เขามักจะขยายพื้นที่เพิ่มขึ้น เริ่มมองหาบ้านที่เป็นสัดส่วนมีรั้วรอบขอบชิดมากขึ้น ทาวน์โฮมเป็นที่อยู่อาศัยที่ลงตัวตอบโจทย์จำนวนสมาชิกแบบคู่รัก ซึ่งคนในวัยแต่งงานนี้เขาจะเริ่มมีทรัพย์สินเพิ่มขึ้น เช่น การซื้อรถยนต์ รถจักรยานยนต์บิ๊กไบค์ ทำให้ต้องมีพื้นที่สำหรับจอดรถ เมื่อจำนวนสมาชิกเพิ่มขึ้น หลายครอบครัวเลือกที่จะมองหาบ้านที่เป็นสัดส่วน มีจำนวนห้องที่เพียงพอกับสมาชิกในบ้าน ยิ่งถ้างบประมาณสูงพอเขามักจะยกระดับที่อยู่อาศัย อาจมีการซื้อบ้านใหม่ หรือเลือกที่จะปรับเปลี่ยนพื้นที่โดยกันห้องเพิ่มเติม ซึ่งบ้านยุคใหม่ค่อนข้างคำนึงถึงการขยายครอบครัวรองรับการเปลี่ยนแปลงสามารถปรับฟังก์ชันให้รองรับสมาชิกเพิ่มเติมได้

จากข้อมูลการสัมภาษณ์จะเห็นได้ว่า พื้นที่ใช้สอยที่ไม่เพียงพอ ส่งผลกับความสุขครอบครัวในบริบทของการอยู่ร่วมกัน ทำให้สมาชิกในครอบครัวรู้สึกอึดอัดไม่มีความเป็นส่วนตัว ดังคำที่กล่าวว่า

“หลายคนมาเรื่อง มีความรู้สึกว่าคุณยังเยอะ ปัญหาที่ยังเยอะ พื้นที่อาจเริ่มมีส่วนเข้ามาเพราะว่ามันเล็ก ไม่มีพื้นที่ให้หลบเลี่ยง ขาดความเป็นส่วนตัวด้วย ความสุขอาจจะลดน้อยถอยลงก็ได้” (ครอบครัวที่ 3)

“บ้านเราก็ถือว่ายังเล็กอยู่ มีอุปสรรคอยู่เพราะถ้าเขาไปพร้อมกันมันก็ค่อนข้างที่จะเกะกะ พื้นที่เราน้อยก็มองเห็นกันว่าทำอะไรอยู่ ไซ้ ๆ พื้นที่ไม่จำเป็นต้องมากต่อน้อย ต้องพอดี ขึ้นอยู่กับคนอยู่ร่วมกัน” (ครอบครัวที่ 4)

2. เงื่อนไขของความสุขครอบครัว

เงื่อนไขของความสุขครอบครัว คือ หลักการหรือข้อตกลงที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อกำหนดทิศทางการเกิดพฤติกรรมซึ่งเกิดจากความต้องการของครอบครัวโดยประมวลจากความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัวที่กล่าวถึงความอยากได้หรือประสงค์ที่จะได้ เป็นความต้องการที่เกิดจากความรู้ และการเรียนรู้ผ่านบริบทการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้เกิดความพึงพอใจร่วมกัน และจำเป็นต้องแสวงหาแนวทางในการที่จะได้มาเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น ๆ

สำหรับเงื่อนไขของความสุขครอบครัวภายใต้บริบทการอยู่ร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัยนั้น พบว่ามีดังนี้

2.1 การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่และการเคารพกฎระเบียบต่อกัน สมาชิกในครอบครัวพึงมีการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ และการเคารพกฎระเบียบต่อกัน อาทิเช่น สมาชิกทุกคนในครอบครัวควรมีส่วนเข้าไปร่วมรับรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสถานะความเป็นอยู่ เรื่องรายรับ รายจ่าย ค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบ เมื่อมีปัญหาจะได้ปรึกษาหารือร่วมกันเพื่อคิดหาทางแก้ปัญหาได้ทันที่หรือทำให้ดีขึ้น มีการตกลงแบ่งหน้าที่งาน โดยมอบหมายงานให้เหมาะสมกับจำนวน วัย และความสามารถของสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้ผู้รับมอบหมายงานปฏิบัติได้เต็มใจและเต็มกำลัง เป็นต้น และด้วยการคงไว้ด้วยขนบธรรมเนียม ประเพณีที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา อาทิเช่น สมาชิกในครอบครัวที่อายุน้อยกว่าหรืออ่อนอาวุโสกว่า ควรให้ความเคารพนับถือผู้อาวุโส ถือเป็น การให้ความเคารพในประสบการณ์ชีวิตมากกว่า ควรมีสัมมาคารวะ และประพฤติตนได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นต้น ดังคำที่กล่าวว่า

“ก็ค่อนข้างอิสระ แล้วก็ต่างคนต่างรับผิดชอบหน้าที่ของตัวเองในบ้าน เช่น แบบน้องเขาจะล้างจาน ซักผ้า ผสมกวาดบ้าน ภูบ้าน ทุกคนก็จะดูว่าพอถึงเวลาสมควรที่บ้านเลอะสกปรก ผมก็จะทำ ผ้าเริ่มเยอะน้องก็จะซัก มีจานกองอยู่ น้องก็จะล้าง ก็จะรับผิดชอบ ต่างคนต่างรับผิดชอบในบ้าน โดยที่ทุกคนไม่ต้องมาบ่นอีก” (ครอบครัวที่ 1)

“คนกลางนี้ก็ช่วยได้แล้ว ไม่ก็ง่าย ๆ อย่างสมมุติว่าบะหมี่กึ่งสำเร็จนี้ถ้าให้เขาทำ เขาก็ทำได้ ต้มน้ำ ทำบะหมี่ให้พ่ออย่างนี้ ช่วงเย็น ๆ บางทีพ่อเขาไม่อยากกินข้าว อยากกินบะหมี่อย่างนี้ก็ให้เขาได้ คนโต ถ้าหลัก ๆ หน้าที่รับผิดชอบคือล้างชาม เพราะว่าคนเล็กมันอาจจะ ส่วนมากงานที่บ้านมันจะเป็นพวก เชรามิก หนักหน่อย ไอ้คนกลางรับหน้าที่ก็คือกรอกน้ำประจำของเขา แต่ทำกับข้าวก็นาน ๆ จะช่วยกันที่ มันมีแบบพวกปิ้งย่างอะไรอย่างนี้ก็จะช่วยกัน” (ครอบครัวที่ 4)

“คือมันต้องมาคุยไป ว่าทำไมต้องทำ ถ้าไม่ทำมันก็มีปัญหาอย่างนี้ ใครจะมาดูแลตลอดมันก็ได้ มันก็ค่อนข้างที่จะยากที่จะไม่ทำ พี่ก็เลยตัดปัญหาว่า หลัวมันขึ้นรกอย่างนี้ อย่างที่เขาบ่นอย่างนี้ พี่ก็จะถามเขากลับไปว่า มาช่วยตัดไหมหละ อ่า ถ้าไม่ช่วยตัด ก็ควรทำสวนใหม่ปลูกใหม่ มันก็เป็นเรื่องที่เขาใจได้ แต่ก็ขอบ่นหน่อยแล้วกัน แค่นั้นแหละ” (ครอบครัวที่ 7)

2.2 การปรับตัวและทำใจยอมรับการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัว บนพื้นฐานการอยู่ร่วมกันต้องอาศัยความเข้าใจในตัวตนซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นสิ่งที่คอยขับเคลื่อนให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุข โดยต้องยินดีที่จะรับรู้ตัวตนเรา และคนที่อยู่รอบข้างนั้นล้วนมีนิสัยใจคอที่แตกต่างกันออกไป อาจจะมีส่วนที่คล้ายคลึงกันหรือแม้กระทั่งไม่เหมือนกันเลยโดยสิ้นเชิง เริ่มต้นจากการคอยสังเกตรูปแบบการใช้ชีวิตของกันและกัน ความพยายามหมั่นคอยสังเกต เอาใจใส่ตัวเองและคนรอบข้างนั้น ไม่ถือว่าเป็นการจับจ้องหรือตรวจค้น หาสิ่งผิดปกติในตัวเองและคนรอบข้าง แต่เป็นการเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา เอาใจเราไปใส่ใจเขาให้มากขึ้น สิ่งนี้อาจช่วยให้เกิดความรู้จักหรือรู้จักตัวเอง และคนรอบข้างได้ดีขึ้น เพราะการรู้จักหรือใจจะช่วยให้ปฏิบัติตัวถูก แบบทราบทางลมล่วงหน้าว่าควรทำอย่างไร ควรไปทางไหน ต่อมาคือการแลกเปลี่ยนและปรับตัวให้เข้ากับรูปแบบการใช้ชีวิตของกันและกัน ทั้งนี้เป็นปฏิบัติควบคู่กันไปกับการคอยสังเกตรูปแบบการใช้ชีวิตของกันและกัน เพราะถึงจะพยายามหมั่นสังเกตกันก็ไม่สามารถเข้าถึงตัวตนของคนที่อยู่รอบข้างได้ อาจจะทำอาชีพการเปิดเผยถึงความต้องการของตนเอง แลกเปลี่ยนกันโดยการบอกกล่าวด้วยวาจา เพื่อให้เกิดเห็นทิศทางในการพยายามปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองและคนรอบข้าง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาของบุคลิกภาพ และพฤติกรรมครอบครัว ที่อาจจะประกอบด้วยส่วนของความต้องการหรือส่วนของอารมณ์ ให้เหมาะสมกับบริบทการอยู่ร่วมกัน ดังคำที่กล่าวไว้ว่า

“ไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตมันคนละแบบกันอยู่แล้ว ก็จะไม่ค่อยยุ่งกันเท่าไร ก็จะมีอย่างช่วงที่น้องมีงาน ก็จะไม่คุยกับน้อง ก็ให้น้องอยู่ในโลกของน้องไปเลย ก็คือต่างคนต่างทำ ก็อยากดูทีวีก็นอน อยากเล่นโทรศัพท์ก็เล่น ในพื้นที่เดียวกัน” (ครอบครัวที่ 1)

“มันก็เป็นการใช้ชีวิต ไม่ได้ฝืนซึ่งกันและกัน นั่นก็คือกิจกรรมที่มีความสุขร่วมกันแบบคนละมุม”
(ครอบครัวที่ 2)

“มันก็คือว่าเป็นความสุขนะ เพราะมันเป็นแบบนี้ตั้งนานแล้ว เราเลยคุ้นชินกับกิจวัตรอย่างนี้”
(ครอบครัวที่ 5)

“แม่เขาใช้ให้ลูกชายเขาซื้อของมาให้ ลูกชายลืมซื้อมาทั้งอล แต่อบปเดียวก็หาย เช่นป่าเวลาเขากิน
เหล้า เม้าเหล้า เขาเสียงดังใส่ลูกของพี่โดยไม่มีเหตุผล พี่ก็โกรธ แต่พี่ก็ไม่ได้พูด ป๊อบเดียวพอป่าหาย
เม้า ป้าก็เปลี่ยนไปเป็นคนละคน พี่ก็เลยไม่ได้ถือสาตอนที่เขาไม่มีสติ ก็แค่พอพาลูกเราหลบไป”
(ครอบครัวที่ 6)

“คือการมีเขาอยู่ข้าง ๆ อย่างเข้าใจ เรียนรู้ ปรับตัว” (ครอบครัวที่ 8)

เมื่อปรับตัวให้เข้ากับรูปแบบการใช้ชีวิตของกันและกันแล้ว สุดท้ายจะกลายเป็นการเกิดความคุ้นเคยใน
รูปแบบการใช้ชีวิตของกันและกัน หากกล่าวได้ว่าเป็นการฝึกฝนความรู้สึกของกันและกัน อาจจะทำให้รู้สึก
กำลังมองไปในทางเดียวกัน ไม่เกิดความระแวง สงสัย สบายใจหรือไม่อึดอัดใจ และมีความมั่นใจ ไว้วางใจ เชื่อใจกัน ใช้
ชีวิตตามปกติ ไม่ต้องนัดแนะกันเป็นพิเศษ นอกจากนี้ยังคงเกิดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ติดค้างคาใจ ไม่ถือสา
ความคิดหยาบหยาบของครอบครัวอื่น ๆ จนสามารถอยู่ในบริบทการอยู่ร่วมกันนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

2.3 การไม่รุกรานพื้นที่ส่วนตัว พื้นที่ส่วนตัว หมายถึงระยะทางระหว่างบุคคลที่จะทำให้คุณรู้สึกปลอดภัยใน
สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ความต้องการพื้นที่ใช้สอยส่วนตัวเป็นตัวกำหนดทั้งพฤติกรรมวันที่ว่างส่วนบุคคล และการมี
อาณาเขตครอบครอง ต่างก็แสดงระยะห่างที่สมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลสร้างขึ้นเพื่อป้องกันการล่วงล้ำภาวะเป็น
ส่วนตัว หรือเพื่อป้องกันอาณาเขตส่วนตัวจากการถูกรุกรานโดยสมาชิกในครอบครัวคนอื่นหรือบุคคลภายนอกนั่นเอง
ดังนั้นความต้องการทั้งสองจึงมีความสำคัญต่อการช่วยให้พฤติกรรมที่เกิดขึ้นในบริบทการอยู่ร่วมกันให้ดำเนินไปได้
อย่างปกติ หากไม่มีการกำหนดขอบเขตรอบตัวบุคคล หรือไม่มีอาณาเขตครอบครองเกิดขึ้น ในครอบครัวก็อาจจะ
เกิดความวุ่นวายเนื่องจากสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลไม่เคารพสิทธิซึ่งกันและกัน มีการล่วงล้ำพื้นที่ส่วนบุคคล
เกิดการบุกรุกพื้นที่ที่มีผู้ครอบครองอยู่ และส่งผลให้บุคคลไม่สามารถมีภาวะเป็นส่วนตัว ความต้องการภาวะเป็น
ส่วนตัวกำหนดการเลือกควบคุมการเข้าถึงจากสมาชิกในครอบครัวคนอื่นหรือบุคคลภายนอก โดยบุคคลมักอาศัย
ความพึงพอใจในการเลือกควบคุมการเข้าถึงของความสัมพันธ์จากผู้อื่น ผ่านช่องทางในการสื่อสารทั้งจาก
การมองเห็นและการได้ยิน และในขณะเดียวกันก็มีการเลือกควบคุมการส่งออกความสัมพันธ์จากตัวสมาชิกใน
ครอบครัวหรือบุคคลเอง ทำให้ต้องคงไว้ซึ่งระยะห่างระหว่างบุคคลหรือกลุ่มคนที่เหมาะสม ดังนั้น หากมี
ความหนาแน่นสูง โดยเกิดจากมีจำนวนคนมากในพื้นที่ที่จำกัด ย่อมส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกแออัด ซึ่งเป็น
ความรู้สึกในทางลบจนกลายเป็นความเครียด โดยความหนาแน่นที่เกิดขึ้น นำไปสู่การทำลายการมีอาณาเขต
ครอบครองทำลายพฤติกรรมวันที่ว่างส่วนบุคคล และการมีภาวะเป็นส่วนตัว

มีข้อสังเกตถึงพฤติกรรมเว้นที่ว่างส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับการมีอาณาเขตครอบครอง โดยจัดเป็นหน่วยเล็กที่สุดของอาณาเขตครอบครอง เนื่องจากต่างก็มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องของระยะห่างรอบตัวบุคคล และเป็นพื้นที่ที่เป็นอาณาเขตของแต่ละบุคคลหรือกลุ่มคน แต่อาจมีความแตกต่างกันที่เป็นขอบเขตที่เว้นที่ว่างส่วนบุคคลที่อยู่รอบตัวเป็นอาณาเขตที่เคลื่อนย้ายไปได้ตามการเคลื่อนตำแหน่งของร่างกายและเป็นขอบเขตคล้ายฟองอากาศที่มองไม่เห็น (Invisible bubble) ได้ชัดเจนอย่างในขอบเขตของการมีอาณาเขตครอบครองของบุคคลหรือกลุ่มคนที่มักเป็นพื้นที่หรือขอบเขตที่รับรู้และมองเห็นได้จากการกำหนดเครื่องหมายเพื่อแสดงอาณาเขต ดังคำที่กล่าวว่า

“ย้อนกลับไปประมาณ 30 ปีก่อน บ้านนี้อยู่กันแบบครอบครัวขยาย ครอบครัวเราอยู่ชั้น 3 อาศัยอยู่กัน 5 คน อีกครอบครัว เป็นย่ากับอาอยู่ชั้น 2 อยู่กัน 2 คน ตอนนั้นอยู่กันค่อนข้างลำบากเพราะพื้นที่ส่วนตัวค่อนข้างจำกัด จะทำอะไรก็ลำบากตอนนี้ ย่ากับอาย้ายไปซื้อบ้านใหม่ พื้นที่เยอะขึ้น จะทำอะไรก็ไม่อึดอัดแล้ว มีความสุขขึ้น” (ครอบครัวที่ 5)

“ทาวนิโฮม 4 ชั้น อันนี้ก็ไม่ใช่บ้านตัวเองนะ อยู่มาเข้าปีที่ 8 แล้ว เขาเขาอยู่มาตั้งแต่ที่ยังไม่มีรถไฟฟ้าเลยชั้น 2 ก็จะเป็นห้องนอนของแม่ ของน้อง ของป้า และเป็นห้องทำงานของป้าด้วย ชั้นล่างเป็นห้องโถงรวมแล้วก็ป้า คราว แต่เดี๋ยวนี้แม่กับน้องสาวย้ายกันลงมาอนข้างล่าง เพราะวานอนกับป้า โดนป้าดุ น้องสาวโดนป้าดุ เพราะนอนดึกแล้วเล่นโทรศัพท์ แม่เขาไม่นอนแอร์ เขาหนาว เขาเลยมานอนอยู่ข้างล่างด้วยเลย ส่วนชั้น 2 เป็นป้าที่ครองคนเดียว ส่วนชั้น 3 ก็จะเป็นครอบครัวของพี่ พี่ก็จะแบ่งออกเป็นห้องนอน ห้องใช้ส่วนกลางแล้วก็ห้องเก็บของ เก็บของลูก ๆ” (ครอบครัวที่ 6)

อภิปรายผลการวิจัย

ความสุขครอบครัว คือเป้าหมายปลายทางที่แสดงถึงความต้องการอันสูงสุดที่สมาชิกในครอบครัวทุกคนอยากได้ แต่ทุกคนในแต่ละครอบครัวหรือแต่ละครอบครัวล้วนมีความรู้สึกนึกคิด และแสดงออกมาไม่เหมือนกันว่าความสุขครอบครัวนั้นครอบคลุมหรือสิ้นสุดถึงที่ไหน โดยจากการศึกษาพบว่า ความหมายของความสุขครอบครัวภายใต้บริบทการอยู่ร่วมกันสถาปัตยกรรมที่พักอาศัย แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ ความหมายในลักษณะที่ 1 ความสุขครอบครัวภายใต้สัมพันธภาพที่ดีของครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นความความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก ความสัมพันธ์ระหว่างพี่กับน้อง และความสัมพันธ์ระหว่างสามีกับภรรยาหรือคู่ชีวิต และไม่ว่าอาศัยในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัยแบบใด ความสุขภายในครอบครัวเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว อันประกอบด้วย การแสดงออกซึ่งรัก ความห่วงใย มีการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน และการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ และการเคารพกฎระเบียบต่อกัน จะส่งผลให้สุขภาพใจของทุกคนในบ้านแข็งแรง อันนำมาซึ่งความอบอุ่น และความสุขร่วมกันในครอบครัว สอดคล้องกับงานวิจัยของ Choochom et al. (2020) ที่พบว่า การที่สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันทางด้านความคิดซึ่งแสดงออกด้วยการรับรู้ รับฟัง และการยอมรับซึ่งกันและกัน ด้านความรู้สึก ซึ่งแสดงออกด้วยการไว้วางใจ ความเอาใจใส่ ห่วงใย ความรัก ความผูกพัน ความรู้สึกร่วมกัน และการมีเจตคติที่ดีต่อกัน ด้าน การปฏิบัติซึ่งแสดงออก ด้วยการใช้เวลาอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน พุดคุย และทำกิจกรรม

ต่าง ๆ ร่วมกัน ที่ส่งผล ให้สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างราบรื่นและมีความสุข ความหมายในลักษณะที่ 2 ความสุขครอบครัวภายใต้ความเพียงพอของพื้นที่ใช้สอยในที่พักอาศัย ดังจะเห็นได้ว่า คนส่วนใหญ่ซื้อบ้านเพื่อเป็นที่อยู่อาศัยสำหรับครอบครัว พื้นที่ใช้สอยภายในบ้านจึงควรสอดคล้องกับจำนวนสมาชิกในบ้าน รวมถึงไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิต ทำให้ผู้พัฒนาอสังหาริมทรัพย์สร้างบ้านมาเพื่อตอบโจทย์กับความต้องการของผู้อยู่อาศัยหลากหลายรูปแบบ คนหนุ่มสาวหลายคนนิยมซื้อคอนโดมิเนียม ด้วยเหตุผล เช่น ใกล้ที่ทำงาน หรือเพื่อแยกความเป็นส่วนตัวออกมาจากครอบครัวใหญ่ ๆ ซึ่งส่วนใหญ่คอนโดมิเนียมมักอยู่ในทำเลเมือง ใกล้แหล่งธุรกิจ ใกล้รถไฟฟ้า สามารถเดินทางง่าย ๆ ด้วยระบบขนส่งสาธารณะ ในขณะที่คนที่อยู่คอนโดมิเนียมก็ไม่จำเป็นจะต้องมีรถยนต์ก็ได้ วิถีชีวิตของคนในสังคมเมืองที่มีความเร่งรีบ และทำงานหนักในภาวะที่มีการแข่งขันสูงขึ้น ซึ่งส่งผลต่อรูปแบบวิถีชีวิตหรือกิจกรรมภายในบ้านที่เปลี่ยนไป หลังจากเหนื่อยล้าจากการทำงานตลอดทั้งวันกลับมาบ้านก็ต้องการพักผ่อน ซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการให้ความสำคัญของพื้นที่ส่วนตัวมากขึ้น เช่น ขนาดพื้นที่ห้องนอนที่มีขนาดใหญ่ขึ้น และรูปแบบกิจกรรมที่เพิ่มมากขึ้น เช่น การที่ห้องนอนมีห้องน้ำในตัว พื้นที่ส่วนทำงาน หรือบริเวณพักผ่อนเพื่อความสะดวกสบาย ซึ่งในทางกลับกันพื้นที่ส่วนกลาง ที่ให้ความสำคัญน้อยลง เช่น ห้องครัวซึ่งอาจสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมในการทำอาหารลดลงเป็นการทานข้าวนอกบ้าน ในกลุ่มตัวอย่างบ้านสร้างเองในช่วง พ.ศ. 2541-2550 พบว่ามีเพียงครัวเบา (Pantry) เพียงเท่านั้น

สำหรับเงื่อนไขของความสุขครอบครัวภายใต้บริบทการอยู่ร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัยนั้น พบว่ามีดังนี้ 1) การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่และการเคารพกฎระเบียบต่อกัน บทบาทหน้าที่ที่สมาชิกในครอบครัวพึงมีปฏิบัติต่อกันถือเป็นการให้ความเคารพกฎระเบียบต่อตนเองและสมาชิกในครอบครัวไปพร้อม ๆ กัน การปฏิบัติตนในสิ่งที่ถูกที่ควร ด้วยความรับผิดชอบตามสถานภาพของตนเอง นับตั้งแต่ทุกคนที่เป็นสมาชิกในครอบครัวมีหน้าที่และบทบาทของตนเอง และต้องตั้งใจปฏิบัติตนให้ดีที่สุด อาทิเช่น สมาชิกทุกคนในครอบครัวควรมีส่วนเข้าไปร่วมรับรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสถานะความเป็นอยู่ เรื่องรายรับ รายจ่าย ค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบ เมื่อมีปัญหา ก็จะได้ปรึกษาร่วมกันเพื่อคิดหาทางแก้ปัญหาได้ทันท่วงทีหรือทำให้ดีขึ้น (Vachanasara, 2011) มีการตกลงแบ่งหน้าที่งาน โดยมอบหมายงานให้เหมาะสมกับจำนวน วัย และความสามารถของสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้ผู้รับมอบหมายงานปฏิบัติได้เต็มใจและเต็มกำลัง เป็นต้น และด้วยการคงไว้ด้วยขนบธรรมเนียม ประเพณีที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา อาทิเช่น สมาชิกในครอบครัวที่อายุน้อยกว่าหรืออ่อนอาวุโสกว่าควรให้ความเคารพนับถือผู้อาวุโส ถือเป็นการให้ความเคารพในประสบการณ์ชีวิตมากกว่า ควรมีสัมมาคารวะและประพฤติตนได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นต้น (Chompikun et al., 2011) ดังจะยกตัวอย่างในหน้าที่และบทบาทในฐานะพ่อแม่ พ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาอยู่ร่วมกับลูก หรือมีเวลาอยู่ร่วมกับลูกแต่ไม่สามารถใช้เวลาที่มีอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ ก็เหมือนกับต่างคนต่างอยู่ ไม่มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้การอยู่ร่วมกันไม่มีความสุข การที่สมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะพ่อกับแม่ มีวิธีการหรือจัดกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวอย่างมีคุณภาพ ก็จะทำให้ มีชีวิตที่เป็นสุขยิ่งขึ้น 2) การปรับตัวและทำใจยอมรับการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัว การทำใจยอมรับและปรับตัวต้องอาศัยปัจจัยส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อันประกอบด้วย 1) ความพึงพอใจร่วมกัน หมายถึง ความพอใจที่จะมีความสัมพันธ์ต่อกัน เกิดเป็นความชอบพอระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลขึ้นอยู่กับผลประโยชน์และผลเสียที่ทั้ง 2 ฝ่ายต่างจะได้รับ โดยบุคคลจะคาดหวังถึงผลประโยชน์ที่ตนควรได้รับ เมื่อประเมิน

แล้วรู้สึกว่าคุณได้รับผลประโยชน์ไม่เป็นไปตามระดับที่ตนคาดหวังไว้ก็จะไม่มีความสุข 2) ความเอื้อเฟื้อ คือ การที่บุคคลได้ให้ประโยชน์ของตนเองต่อผู้อื่น เพื่อให้ผู้อื่นได้รับสิ่งที่ต้องการ ซึ่งการให้จะทำให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้ให้ ความสัมพันธ์จะคงอยู่ 3) ความไว้วางใจ การไว้วางใจเป็นสิ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์ทางสังคมเพิ่มมากขึ้น 4) บรรทัดฐานส่วนบุคคล คนทุกคนย่อมมีบรรทัดฐานส่วนตัวที่ตนยึดมั่นและ การแสดงออก พบว่าคนที่มีความสัมพันธ์กันจะมีบรรทัดฐานส่วนตัวใกล้เคียงกัน (Silasuttho & Supapongpichet, 2015) สอดคล้องกับสิ่งที่คอยขับเคลื่อนให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุข โดยต้องยินดีที่จะรับรู้ว่าตัวเรา และคนที่อยู่รอบข้างนั้นล้วนมีนิสัยใจคอที่แตกต่างกันออกไป อาจจะมีส่วนที่คล้ายคลึงกันหรือแม้กระทั่งไม่เหมือนกันเลยโดยสิ้นเชิง เริ่มต้นจากการคอยสังเกตรูปแบบการใช้ชีวิตของกันและกัน ความพยายามหมั่นคอยสังเกต เอาใจใส่ตัวเองและคนรอบข้างนั้น ไม่ถือว่าเป็นการจับจ้องหรือตรวจค้น หาสิ่งผิดปกตินในตัวเราและคนรอบข้าง แต่เป็นการเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา เอาใจเราไปใส่ใจเขาให้มากขึ้น สิ่งนี้อาจช่วยให้เกิดความรู้สึกหรือรู้ใจตัวเองและคนรอบข้างได้ดีขึ้น เพราะการรู้จักหรือเข้าใจ จะทำให้ปฏิบัติตัวถูก แบบทราบทางลมล่วงหน้าว่าควรทำอย่างไร ควรไปทางไหน ต่อมา คือ การแลกเปลี่ยน และปรับตัวให้เข้ากับรูปแบบการใช้ชีวิตของกันและกัน ทั้งนี้เป็นปฏิบัติควบคู่กันไปกับการคอยสังเกตรูปแบบการใช้ชีวิตของกันและกัน เพราะถึงจะพยายามหมั่นสังเกตกันก็ไม่สามารถเข้าถึงตัวตนของคนที่อยู่รอบข้างได้ อาจจะมีอาการเปิดเผยถึงความต้องการของตนเอง แลกเปลี่ยนกันโดยการบอกกล่าวด้วยวาจา เพื่อให้ได้เห็นทิศทางในการพยายามปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองและคนรอบข้าง ไม่ว่าจะปัญหานั้นจะเป็นปัญหาของบุคลิกภาพ และพฤติกรรมครอบครัว ที่อาจจะประกอบด้วยส่วนของความต้องการ หรือส่วนของอารมณ์ ให้เหมาะสมกับบริบทการอยู่ร่วมกัน เมื่อปรับตัวให้เข้ากับรูปแบบการใช้ชีวิตของกันและกันแล้ว สุดท้ายจะกลายเป็นการเกิดความคุ้นเคยในรูปแบบการใช้ชีวิตของกันและกัน หากกล่าวได้ว่าเป็นการฝึกฝนความรู้สึกของกันและกัน อาจจะทำให้รู้สึกว่าการกำลังมองไปในทางเดียวกัน ไม่เกิดความระแวง สงสัย สบายใจหรือไม่อึดอัดใจ และมีความมั่นใจไว้ใจ เชื่อใจกัน ใช้ชีวิตตามปกติ ไม่ต้องนัดแนะกันเป็นพิเศษ นอกจากนี้ยังคงเกิดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ติดค้างคาใจ ไม่ถือสาความคิดหยาบหยาบของกันและกัน จนสามารถอยู่ในบริบทการอยู่ร่วมกันนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข 3) การไม่รุกรานพื้นที่ส่วนตัว ความต้องการพื้นที่ใช้สอย นับว่าเป็นองค์ประกอบพื้นฐานในการในบริบทของการอยู่ร่วมกัน การกำหนดหรือเปลี่ยนแปลงพื้นที่ใช้สอยภายในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัย นอกจากจะเปลี่ยนตามความจำเป็นของบริบทการอยู่ร่วมกันของครอบครัวแล้ว สิ่งสำคัญเป็นอย่างมากที่จะเป็นตัวกำหนดคือ คือ พื้นที่ใช้สอยที่เพียงพอต่อความต้องการของสมาชิกใน ที่มีต่อพื้นที่ใช้สอยที่เพียงพอต่อความต้องการแล้ว ยังคงอ้างถึงความต้องการพื้นที่ใช้สอย ส่วนตัวที่เพียงพอ และต้องการพื้นที่ใช้สอยส่วนรวมที่เพียงพอ ตามทฤษฎีความต้องการ (theory of needs) ของมนุษย์ ประกอบด้วยลำดับขั้นความต้องการ 5 ขั้น โดยมีความสอดคล้องกับขั้นที่ 1) ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) ซึ่งเป็นตัวกำหนดทั้งพฤติกรรมวันทั้งวันส่วนบุคคล และการมีอาณาเขตครอบครอง ต่างก็แสดงระยะห่างที่สมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลสร้างขึ้นเพื่อป้องกันการล่วงล้ำภาวะเป็นส่วนตัว หรือเพื่อป้องกันอาณาเขตส่วนตัวจากการถูกรุกรานโดยสมาชิกในครอบครัวคนอื่นหรือบุคคลภายนอกนั่นเอง ดังนั้นความต้องการทั้งสอง จึงมีความสำคัญต่อการช่วยให้พฤติกรรมที่เกิดขึ้นในบริบทการอยู่ร่วมกันให้ดำเนินไปได้อย่างปกติ หากไม่มีการกำหนดขอบเขตรอบตัวบุคคล หรือไม่มีอาณาเขตครอบครองเกิดขึ้น ในครอบครัวก็อาจจะเกิดความไม่สบายเนื่องจากสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลไม่เคารพสิทธิซึ่งกันและกัน มีการล่วงล้ำพื้นที่ส่วนบุคคล เกิดการบุกรุกพื้นที่

ที่มีผู้ครอบครองอยู่ และส่งผลให้บุคคลไม่สามารถมีภาวะเป็นส่วนตัว ความต้องการภาวะเป็นส่วนตัว กำหนดการเลือกควบคุมการเข้าถึงจากสมาชิกในครอบครัวคนอื่นหรือบุคคลภายนอก โดยบุคคลมักอาศัยความพึงพอใจในการเลือกควบคุมการเข้าถึงของความสัมพันธ์จากผู้อื่น ผ่านช่องทางในการสื่อสารทั้งจากการมองเห็นและการได้ยิน และในขณะเดียวกัน ก็มีการเลือกควบคุมการส่งออกความสัมพันธ์จากตัวสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลเอง ทำให้ต้องคงไว้ซึ่งระยะห่างระหว่างบุคคลหรือกลุ่มคนที่เหมาะสม ดังนั้น หากมีความหนาแน่นสูง โดยเกิดจากมีจำนวนคนมากในพื้นที่ที่จำกัด ย่อมส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกแออัด เป็นการตอบสนองในทางจิตวิทยา หรือเป็นความรู้สึกในทางลบ (Negative feelings) ที่มีต่อความหนาแน่น เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ของมนุษย์ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความรู้สึกแออัดมีหลายประการ ซึ่งเป็นความรู้สึกในทางลบจนกลายเป็นความเครียด ซึ่งมีผลมาจาก การตอบสนองของมนุษย์ต่อสภาพแวดล้อมที่มีความกดดันสูง ความเครียดของมนุษย์มีผลมาจากการกระทำระหว่างกันของมนุษย์ในสภาพแวดล้อมที่มีความตึงเครียด หรือมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและเกิดการคุกคามต่อความเป็นอยู่ที่เหมาะสมของมนุษย์ ด้วยความหนาแน่นที่เกิดขึ้น นำไปสู่การทำลายการมีอาณาเขตครอบครองทำลายพฤติกรรมเว้นที่ว่างส่วนบุคคล และการมีภาวะเป็นส่วนตัว (Horayangkura et al., 2013) มีข้อสังเกตถึงพฤติกรรมเว้นที่ว่างส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับการมีอาณาเขตครอบครอง โดยจัดเป็นหน่วยเล็กที่สุดของอาณาเขตครอบครอง เนื่องจากต่างก็มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องของระยะห่างรอบตัวบุคคล และเป็นพื้นที่ที่เป็นอาณาเขตของแต่ละบุคคลหรือกลุ่มคน แต่อาจมีความแตกต่างกันที่เป็นขอบเขตที่เว้นที่ว่างส่วนบุคคลที่อยู่รอบตัวเป็นอาณาเขตที่เคลื่อนย้ายไปได้ตามการเคลื่อนตำแหน่งของร่างกาย และเป็นขอบเขตคล้ายฟองอากาศที่มองไม่เห็น (Invisible bubble) ได้ชัดเจนอย่างในขอบเขตของการมีอาณาเขตครอบครองของบุคคลหรือกลุ่มคนที่มักเป็นพื้นที่หรือขอบเขตที่รับรู้และมองเห็นได้จากการกำหนดเครื่องหมายเพื่อแสดงอาณาเขต

ดังนั้น แนวทางการเสริมสร้างความสุขครอบครัวไม่ว่าจะเป็นครัวเรือนเดี่ยว ครัวเรือนขยาย และครัวเรือนพิเศษ ภายใต้บริบทการอยู่ร่วมกันในสถาปัตยกรรมที่พักอาศัย ควรเริ่มต้นจากความสุขครอบครัวภายใต้การทำใจยอมรับและปรับตัว กล่าวคือต้องคอยสังเกตรูปแบบการใช้ชีวิตของกันและกัน เรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา เอาใจเราไปใส่ใจเขาให้มากขึ้น สิ่งนี้อาจช่วยให้เกิดความรู้สึกจักหรือรู้ใจตัวเองและคนรอบข้างได้ดีขึ้น เพราะการรู้จักหรือเข้าใจ จะทำให้ปฏิบัติตัวถูกต้องและเหมาะสมของบริษัท ต้องแลกเปลี่ยนและปรับตัวให้เข้ากับรูปแบบการใช้ชีวิตของกันและกัน ถือว่าเป็นปฏิบัติควบคู่กันไปกับการคอยสังเกตรูปแบบการใช้ชีวิตของกันและกัน เพราะถึงจะพยายามหมั่นสังเกตกันก็ไม่สามารถเข้าถึงตัวตนของคนที่อยู่รอบข้างได้ อาจจะอาศัยการเปิดเผยถึงความต้องการของตนเอง และในท้ายที่สุดต้องทำให้เกิดความคุ้นชินในรูปแบบการใช้ชีวิตของกันและกัน เป็นการฝึกฝนเอาใจใส่ในเรื่องของความรู้สึกซึ่งกันและกัน อาจจะทำให้รู้สึกว่าการกำลังมองเห็นในสิ่งเดียวกัน ไม่เกิดความสงสัยระแวง มีความสบายใจหรือไม่อึดอัดใจ และมีความไวใจ เชื่อใจกัน มั่นใจ ใช้ชีวิตตามปกติ ไม่ต้องนัดแนะกันให้เป็นพิเศษนอกจากนี้ยังคงเกิดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ติดค้างคาใจ ไม่ถือสาความคิดหุยมหิมของคนรอบข้างจนสามารถอยู่ในบริบทการอยู่ร่วมกันนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข ผนวกกับการให้ความสำคัญกับความสุขครอบครัวภายใต้อารมณ์หรืออุดมการณ์ คือการได้รับความรัก ความอบอุ่น ความปรารถนาดีต่อกันและกัน การได้รับความเห็นใจ ความห่วงใย ความช่วยเหลือต่อกันและกัน การได้รับความยินดี ซินชม ส่งเสริมต่อกันละกัน และการได้ให้ความ

ดูแล พุดคุย ปรีกษา แนะนำเมื่อต้องตัดลีนใจในเรื่องสำคัญ และการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันให้มากขึ้น สุกุทายเป็นความสุขครอบครัวภายใต้ความต้องการพื้นที่ใช้สอยในที่พักอาศัยที่เพียงพอพร้อมด้วย สมาชิกในครอบครัว มีส่วนสำคัญในการกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างสถาปัตยกรรมที่พักอาศัยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

เอกสารอ้างอิง

- Chaichuen, S. (2008). *kān'ōkbæp phāinai bānphak 'āsai thī sōtkhloṅg kap phruttkam kān yu 'āsai duai næokhit kān'ōkbæp phuā khwāmyangyūn koṛani suksā mubān chaiyaphruk bāng bua thoṅg* [House interior design: behavior approaches and sustainability concept (case study: Chaiyapruet Village, Bangbuathong)] [Unpublished master's thesis]. Bangkok University.
- Chaisawat, K. (2003). *phāwa khwām suk læ patchai kiēokhoṅg khōṅg ying tang khan thīmā fāk khan Na rōṅghayabān chulalongkōn* [Happiness and related factors in pregnant women having prenatal care at King Chulalongkorn Memorial Hospital] [Unpublished master's thesis]. Chulalongkorn University.
- Choochom, O., Bonprakob, P., Boonprakob, M., Srijindarat, U., & Suthamarak, S. (2020). *kānphatthana bæp wat suk phāwa thāng chit samrap phūsūng 'āyu Thai* [Development of Psychological Well-Being for Thai Elderly]. *Srinakharinwirot Research and Development (Journal of Humanities and Social Sciences)*, 12(23), 112-124.
- Chompikun, J., Suthisukhon, P., Sueluem, K., & Damme, D. (2011). *samphanthaphap nai khroṅkhrūa Thai* [Relationships in Thai Families]. Asean Institute for Health Development, Mahidol University.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. *Nations and Households in Economic Growth*, 89, 89-135.
- Horayangkura, V., Sethaworakit, B., & Klinmalai, S. (2013). *chittawitthaya saphāpwætloṅm: mūnlathān kānsāng san læ chatkān saphāpwætloṅm nā yu 'āsai* [Environmental psychology: A basis for creation and management of livable environment] (2nd ed.). Faculty of Architecture and Planning, Thammasat University.
- Jongudomkarn, D., Phuphaibul, R., Kumhom, R., Tejagupta, C., Wacharasin, C., Deoisres, W., Nieamsup, T., Thayansin, S., Patumwan, A., Portawin, T., Patrayotin, N., & Nityasuddhi, D. (2017). *kānraprū khwām yu dī mī suk khōṅg khroṅkhrūa Thai: kānwichai chōṅg khunnaphap* [Perceptions of the Thai family well-Being: A qualitative study]. *Journal of Nursing Science & Health*, 40(1), 15-29.

- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010, September). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489-16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. The Penguin Press.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 340-396.
- Mongkol, A., Huttapanom, W., Chetchotisakd, P., Chalookul, W., Punyoyai, L., & Suvanashiep, S. (2001). khwām suk læ sukkhaphāp čhit nai boṛibot khōṅ sangkhom Thai [Happiness and Mental Health in the Context of the Thai Society]. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 46(3), 227-232.
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2007). phāen phatthana sēthakit læ sangkhom chabap thī sip Phō.Sō. sōṅphanhāroḥāsip - sōṅphanhāroḥāsipsī [Economic Development Plan and Society, No. 10, 2007-2011]. https://www.nesdc.go.th/ewt_news.php?nid=5747&filename=develop_issue
- Panin, T. (2010). khon læ khwāmkhīt thāṅ sathāpattayakam [People and Architectural Ideas]. Sommadhi.
- Pichler, F. (2006). Subjective Quality of Life of Young Europeans. Feeling Happy but Who Knows Why? *Social Indicators Research*, 75(3), 419-444. <http://www.jstor.org/stable/27522541>
- Rojveerasing, S. (2011). nāothāṅ kān ‘oḥbāep nūai phak ‘āsai khanāt lek phisēt thī moṣom kap phruttikam kānchai ngān khōṅ Khon Thai [Guidelines for an extra small housing unit design for Thai people behavior] [Unpublished master’s thesis]. Faculty of Architecture and Planning, Thammasat University.
- Senasu, K. (2016). patchai thī mī phonkrathop tō khwām suk khōṅ Khon Thai [Factors Affect Happiness in Thailand] (Research report). National Institute of Development Administration.
- Silasuttho, P., & Supapongpichet, R. (2015, July-December). čhittawitthayā sangkhom kap kān prap phruttikam kānraprū khōṅ bukkhon nai kān damrong čiwit [Social psychology and behavior of individuals perceived in living]. *Journal of MCU Humanities*, 1(2), 11-21.
- Soonthornthada, A., & Lertchaiphet, S. (2009). kānlot long khōṅ khroḥkhruā sām chuāṅ wai nai sangkhom Thai: nai choēṅ nayobāi [The decline of three-generation families in Thai society: policy implications]. In C., Phothisita, & S., Taweessit, (Eds.), *Population and society*. Mahidol University.

- Sriaroon, C., & Jarutat, T. (2020). *nǣōthā̄ng k̄ān̄ sōēmsā̄ng suk phā̄wā chōēng sathā̄pattayakam khō̄ng phū yū ‘ā̄sai nai ‘āk̄hā̄nchut nai Krung Thē̄p Mahā̄ Nakhō̄n kō̄rānī̄ suk̄sā̄ khrōngkā̄n̄ dō̄erū̄m sukhumwit hoksipkā̄ō lǣ dō̄erū̄m sathō̄n̄ - thanon pan* [Potential Architectural Development for The Well-Being of Condominium Residents in Bangkok: Case Studies of The Room Sukhumvit69 and The Room Sathorn-Pan Road [Unpublished master's thesis]. Chulalongkorn University.
- Sriraksa, S. (2007). *radap khwām suk khō̄ng khrōpkhrū̄ā̄ prachā̄chon nai kō̄ pan yī̄ mū̄āng Phangngā̄ chā̄ngwat Phangngā̄* [The level of happiness of people's families in Koh Panyee Sub-district, Mueang Phang Nga District, Phang Nga Province] [Unpublished master's thesis]. Khon Kaen University.
- Tansuchat, R., & Khamkaew, T. (2008). *datchanī̄ wat khwām suk lǣ khwām yū dī̄ mī̄ suk khō̄ng chumchon nai mū̄nithi khrōngkā̄n̄ luā̄ng* [Happiness and well-being index of community in Royal Project Foundation] (Research report). Royal Project Foundation.
- Vachanasara, K. (2011). *phā̄p lǣ chī̄wit khrōpkhrū̄ā̄ nai sangkhom Thai: rā̄ngā̄n sangkhrō̄ chāk khrōpkhrū̄ā̄ Thai* [Pictures and family life in Thai society: A synthetic report from Thai families]. Asean Institute for Health Development, Mahidol University.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-39.