

การเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ด้วยการปรึกษารูปแบบผสมผสาน

The Enhancement of Marital Relationship in New Normal Through Blended Counseling

พรปวีณ์ ศรีสุข¹ เพ็ญนภา กุลนภาดล² ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์³

Pornpawee Srisuk¹ Pennapha Koolnaphadol² Natkrita Ngammeerith³

¹นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

¹Master's degree student, Counseling Psychology Program, Faculty of Education, Burapha University

Corresponding Author, E-mail: lotusia.bb@gmail.com

²รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Associate Professor Dr., Counseling Psychology Program, Faculty of Education, Burapha University

E-mail: drpennapha@yahoo.com

³อาจารย์ ดร. สาขาวิชาวิจัย ประเมิน และสถิติการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

³Lecturer, Dr., Educational Research, Evaluation and Statistics Program,

Faculty of Education, Burapha University

E-mail: natkrita@buu.ac.th

Received: November 22, 2022; Revised: January 23, 2023; Accepted: January 30, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) เปรียบเทียบผลของการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง และ 2) เปรียบเทียบผลของการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ คู่สมรสที่อาศัยอยู่ในจังหวัดระยอง ที่มีการจดทะเบียนสมรสกันถูกต้องตามกฎหมายตั้งแต่ 1 – 10 ปี สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คู่ ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คู่ กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผลการศึกษาพบว่า คู่สมรสที่ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ สูงกว่าก่อนได้รับการได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ พบว่าสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่หลังได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น สูงกว่าสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ที่ไม่ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังเสร็จสิ้นการปรึกษา เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ผู้วิจัยสัมภาษณ์คู่สมรสในกลุ่มทดลองด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงโครงสร้าง ผลการสัมภาษณ์พบว่า คู่สมรสที่ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

มีความเข้าใจกัน มีการปรับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองนำไปสู่การหาทางออกที่เหมาะสมในชีวิตสมรส ภายใต้อิทธิพลใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การปรึกษารูปแบบผสมผสาน, การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น, สัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่

Abstract

This research were objective to: 1) compare the effect of the blended counseling to enhance couple relationship in a new normal in the pre-test and post-test periods; and 2) compare the effects of the blended counseling for enhancing the couple relationship in a new normal between the experimental group and the control group. The sample comprised of 16 couples who live in Rayong province who were legally married for 1-10 years and volunteered to participate in the research. The simple random sampling method was adopted to assign sample into two groups equally: an experimental group and a control group with 8 couples each. The results revealed that the average score of couple relationship in a new normal in the experimental group was higher than the control group with statistically significant difference at .05 level when measured in the post-test. The levels of couple relationship in a new normal average score in the experimental group in the post-test phases were higher than the control group statistically significant difference at .05 level. The interviews after 2 weeks of counseling showed that the couples in the experimental group had better understanding, thoughts, emotions, and behaviors leading to effective finding solutions for each other in new normal.

Keywords: Blended Counseling, Solution-Focused Brief Therapy, Marital Relationship in New Normal

บทนำ

การแต่งงานยังคงเป็นหนึ่งในความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นที่สุดของบุคคลมาหลายศตวรรษ รวมถึงเป็นระยะเริ่มแรกแห่งชีวิตครอบครัว ซึ่งการแต่งงานนั้นถือเป็นการยอมรับความแตกต่างระหว่างคนสองคน เช่น วัฒนธรรมของครอบครัว, การเลี้ยงดู, พื้นฐานครอบครัว เป็นต้น จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่า การแต่งงานที่ประสบความสำเร็จจะเป็นประโยชน์ทั้งต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจทั้งสามีและภรรยา ในทางกลับกันความทุกข์ในชีวิตสมรสส่งผลเสียต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ซึ่งความไม่พอใจจะเป็นสิ่งที่ขัดขวางคุณภาพชีวิตคนใดคนหนึ่งหรือทั้งคู่ รวมไปถึงสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะบุตรจะได้รับผลกระทบอย่างมากจากการมีปัญหาสัมพันธภาพของคู่สมรส แต่ในปัจจุบันบุคคลมีการแต่งงานน้อยลง จากสถิติการจดทะเบียนสมรสที่ลดลงอย่างต่อเนื่องตลอด 10 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ.2555 – พ.ศ. 2565) ในขณะที่สถิติการจดทะเบียนหย่าเพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นและเมื่อเกิดเหตุการณ์วิกฤตที่ไม่คาดคิดขึ้นอย่างเหตุการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในช่วงเดือนธันวาคม ปี 2562 ที่ได้แพร่ระบาดไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว และหลายประเทศได้ดำเนินการป้องกันการติดเชื้อไวรัสด้วยการปิดพื้นที่ (Lock Down) เพื่อเป็นการยับยั้งการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสที่ยากจะควบคุม ทำให้ผู้คนต้องมีการปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตในรูปแบบวิถีใหม่ (New Normal) เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ แม้จะมีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพคู่สมรส นอกจากนั้นยังมีการศึกษาเกี่ยวกับความทุกข์ในชีวิตสมรสระหว่างการระบาดของ COVID-19 พบว่า การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายประการ

เช่น ความเครียด การทำงานที่บ้าน (Work from home) การปรับตัว รวมไปถึงการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันภายในบ้านทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้น (Maiti, 2020)

การใช้ชีวิตวิถีใหม่ที่เกิดจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลให้การใช้ชีวิตประจำวัน บุคคลต้องป้องกันตนเองเพื่อให้ชีวิตอยู่รอดด้วยการปรับวิถีการดำรงชีวิตใหม่ เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ โดยการใช้ชีวิตวิถีใหม่ต้องมีการปรับเปลี่ยนในเรื่องของการปรับแนวคิด มุมมอง การจัดการกับเรื่องต่าง ๆ ในครอบครัว ตลอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนั้นการที่จะผ่านพ้นกับวิกฤตในครั้งนี้ไปได้ ประเด็นสำคัญประการหนึ่ง คือ การร่วมมือกันของสมาชิกในครอบครัว รวมไปถึงคู่สมรสที่กำลังเผชิญปัญหาต่าง ๆ รวมกัน ดังที่ (Crowford, 1987 อ้างถึงใน (กรณารณ อีสรางกูร ณ อยุธยา, 2536) กล่าวว่าสัมพันธภาพของคู่สมรสที่ดีจะทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับภาวะวิกฤติได้ดีขึ้น และทำให้ภาวะวิกฤติลดความรุนแรง นอกจากนี้การมีสัมพันธภาพที่ดีของคู่สมรสจะช่วยให้บุคคลมีความพร้อมที่จะปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นต่อไปได้อย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เก็บข้อมูลในจังหวัดระยองพบว่าในพื้นที่ในจังหวัดระยองมีอัตราการหย่าร้างติด 1 ใน 10 อันดับมาตลอด 5 ปีที่ผ่านมา (กรมการปกครอง, 2565) นอกจากนี้เขตพื้นที่จังหวัดระยองเป็นจังหวัดที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 ติด 1 ใน 10 อันดับ (กรมควบคุมโรค, 2565) ในประเทศไทยเช่นเดียวกันประกอบกับจังหวัดระยองเป็นเมืองเศรษฐกิจ ส่งผลให้เป็นศูนย์รวมของคนทำงานเมื่อเกิดการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019 ทำให้ต้องมีการปฏิบัติตามประกาศของรัฐบาลอย่างเคร่งครัด รวมไปถึงพื้นที่จังหวัดระยองยังขาดแคลนนักจิตวิทยาการปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญอย่างมากที่ช่วยเหลือปัญหาด้านสุขภาพจิต ผู้วิจัยในฐานะที่นักจิตวิทยาจึงมีความสนใจที่จะช่วยเหลือคู่สมรสในเขตพื้นที่จังหวัดระยองให้มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันเพิ่มมากขึ้นแต่เมื่อทุกคนต้องเผชิญกับวิกฤตของโรคโควิด 19 ซึ่งเป็นเหตุจำเป็นที่ทำให้รัฐบาลต้องออกมาตรการให้ทุกคนอยู่บ้านเพื่อป้องกันการติดเชื้อและแพร่ระบาดของโรค บุคคลในครอบครัวซึ่งโดยปกติไม่ได้มาอยู่รวมกันตลอดระยะเวลา 24 ชั่วโมงมายาวนาน แต่ละคนมีหน้าที่ที่ต้องแยกย้ายไปปฏิบัติแตกต่างกันในแต่ละวัน แต่เมื่อเกิดสถานการณ์โรคระบาดทำให้ทุกคนต้องหยุดกิจกรรมลง และกักตัวอยู่ในบ้านร่วมกันส่งผลต่อปัญหาความขัดแย้งต่อกันอย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก ทำให้สัมพันธภาพคู่สมรสเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญควรให้การช่วยเหลือเพื่อให้ความขัดแย้งทุเลาลง ตามที่สเปียร์เนย์ (Spanier, 1976) กล่าวว่า สัมพันธภาพในคู่สมรสแสดงให้เห็นถึงการมีปฏิสัมพันธ์กันและการปฏิบัติ กำหนดบทบาทหน้าที่ในชีวิตสมรสที่ประกอบด้วย ความเห็นพ้อง (Consensus) ความพึงพอใจกัน (Satisfaction) ความกลมเกลียวกัน (Cohesion) และการแสดงความรัก (Affection expression) ซึ่งเป็นพื้นฐานที่แสดงให้เห็นว่าคู่สมรสสามารถปรับตัวต่อกันได้ ดังนั้นการเสริมสร้างสัมพันธภาพในคู่สมรสทำให้ทั้งคู่มีความเข้าใจกัน รวมทั้งมีกำลังใจในการสนับสนุนกันและกัน และมีศักยภาพในการดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ จิตวิญญาณ และสังคม

การเสริมสร้างสัมพันธภาพในคู่สมรสสามารถทำได้หลายวิธี และวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ คือ การให้การปรึกษาคู่สมรส แต่ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตวิถีใหม่ ทำให้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะคัดสรรเทคโนโลยีในการปรึกษาเพื่อประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม สืบเนื่องจากปัจจุบันศักยภาพด้านเทคโนโลยีได้มีการพัฒนาในเรื่องของการเข้าถึงและความแม่นยำการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ มีการติดต่อสื่อสารกันง่ายขึ้น อีกทั้งยังประหยัดค่าใช้จ่ายและเวลาที่ต้องใช้ในการเดินทาง ในขณะที่การปรึกษาแบบพบหน้าก็ยังคงมีความสำคัญ เนื่องจากการปรึกษาดังเดิมที่มีจุดแข็งในเรื่องของการรับรู้ภาษาทางกายได้อย่างชัดเจน ผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจ เกิดความไว้วางใจในตัวผู้ให้การศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะใช้การปรึกษารูปแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ โดยใช้ฐานแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น (Solution – Focused Brief Therapy : SFBT) ซึ่งแนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นเชื่อว่า บุคคลมีศักยภาพและมีความสามารถที่จะหาทางออก สามารถปรับเปลี่ยนชีวิตของตนเองภายใต้หลักการที่ว่า

บุคคลมีความสามารถในการจัดการความท้าทายชีวิตที่เข้ามา ค้นหาความหวังและเสริมสร้างการมองในแง่บวก ให้ความสำคัญกับความสามารถที่มีอยู่ในตัวของผู้รับการปรึกษา และให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งมากกว่าความอ่อนแอ (เพ็ญญา กลูกาตล, 2563) จากเหตุผลและความเป็นมาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาคู่มือสำหรับในจังหวัดระยองให้มีสัมพันธภาพระหว่างกันที่ดียิ่งขึ้นด้วยการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีการปรึกษานำทางออกระยะสั้น ทั้งนี้ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

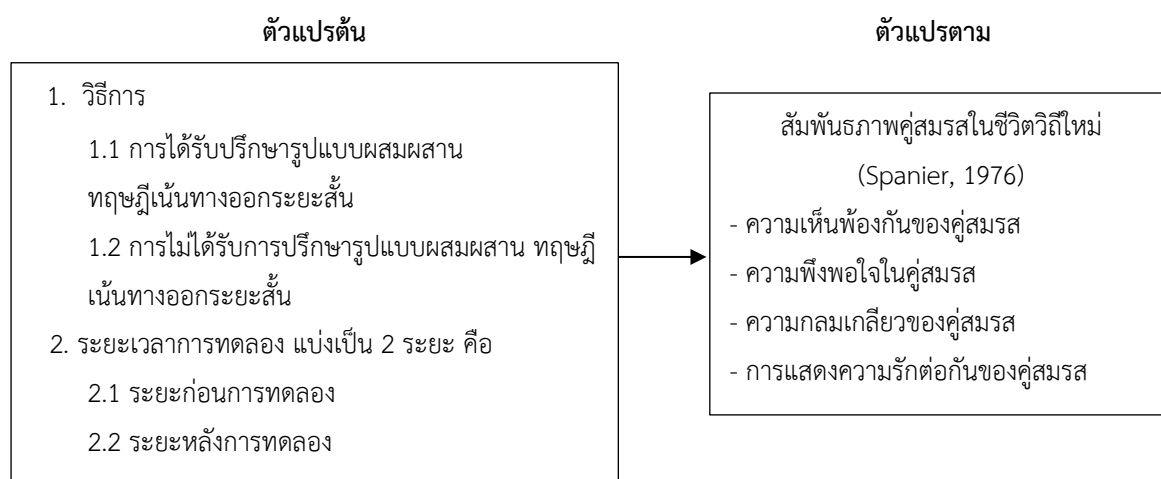
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีนำทางออกระยะสั้น เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่มือในชีวิตรวิถีใหม่ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีนำทางออกระยะสั้น เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่มือในชีวิตรวิถีใหม่ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. คู่มือที่ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีนำทางออกระยะสั้น มีคะแนนสัมพันธภาพคู่มือในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. คู่มือที่ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีนำทางออกระยะสั้น มีคะแนนสัมพันธภาพคู่มือสูงกว่าคู่มือที่ไม่ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีนำทางออกระยะสั้น ในระยะหลังการทดลอง

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือดังนี้

1. แบบวัดสัมพันธภาพคู่มือในชีวิตรวิถีใหม่ ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากกรอบแนวคิดของสปาร์เนย์ (The Dyadic Adjustment Scale) (Spanier, 1976) จากนั้นปรับบริบทให้เหมาะสมกับงานวิจัย จากนั้นผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดสัมพันธภาพ

คู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่จำนวน 32 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยความข้อความที่ใช้ประเมินตนเอง 5 ตัวเลือก แต่ละตัวเลือกมีการกำหนดคะแนนเป็น 5,4,3,2 และ 1 คะแนน แบบวัดสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ชุดนี้ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93

2. การศึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ทั้งหมด 8 ครั้ง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- | | |
|------------|---|
| ครั้งที่ 1 | ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ |
| ครั้งที่ 2 | รักษาสัมพันธภาพ และเรียนรู้สัมพันธภาพระหว่างกัน (ออนไลน์) |
| ครั้งที่ 3 | การพัฒนาความเห็นพ้องกันระหว่างคู่สมรส (ออนไลน์) |
| ครั้งที่ 4 | การพัฒนาสัมพันธภาพคู่สมรสด้านความพึงพอใจ (ออนไลน์) |
| ครั้งที่ 5 | การพัฒนาสัมพันธภาพคู่สมรสด้านความกลมเกลียว (ออนไลน์) |
| ครั้งที่ 6 | การพัฒนาสัมพันธภาพคู่สมรสด้านการแสดงความรัก (ออนไลน์) |
| ครั้งที่ 7 | การคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพคู่สมรส (ออนไลน์) |
| ครั้งที่ 8 | ยุติการให้การปรึกษา |

3. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่ผ่านการตรวจสอบเนื้อหาความตรงเชิงโครงสร้างจากผู้ทรงคุณวุฒิ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ คู่สมรสที่อยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดระยอง ซึ่งเป็นประชากรที่ไม่สามารถระบุจำนวนได้ ผู้วิจัยได้ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อออนไลน์ โพสต์เตอร์ เพื่อรับสมัครคู่สมรส โดยมีคุณสมบัติดังนี้

- 1) คู่สมรสที่ใช้ชีวิตร่วมกันและจดทะเบียนสมรสถูกต้องตามกฎหมาย ตั้งแต่ 1 - 10 ปี
- 2) คู่สมรสสามารถสื่อสารด้วยการฟัง อ่าน เขียน และพูดด้วยภาษาไทยได้
- 3) คู่สมรสที่สามารถใช้เครื่องมือสื่อสารหรือคอมพิวเตอร์ได้ และมีความสามารถใช้โปรแกรมไลน์ (LINE)
- 4) ผู้ที่มีความสนใจในการเข้าร่วมการเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ ด้วยการปรึกษา

รูปแบบผสมผสานตลอดโครงการวิจัย

5) คู่สมรสที่ไม่มีปัญหาทางจิตเวชและสุขภาพจิต

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ คู่สมรสที่มีคุณสมบัติตามข้อ 1 ซึ่งผู้วิจัยมีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยให้คู่สมรสทำแบบวัดสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่
- 2) ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ได้มาจัดเรียงคะแนน เพื่อระบุเป็นคะแนนก่อนการทดลอง และเลือกคู่สมรสที่มีคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสมีคะแนนต่ำสุดก่อน เรียงขึ้นไปตามลำดับ

3) ผู้วิจัยเลือกคู่สมรส คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คู่ สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 8 คู่ และกลุ่มควบคุม 8 คู่ โดยใช้การสุ่มอย่างง่าย

การทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้คู่สมรสที่สนใจเข้าร่วมการวิจัย ทำแบบประเมินสัมพันธภาพคู่สมรส จากนั้นตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โดยนำคะแนนของคู่สมรสมาหาค่าเฉลี่ยคะแนนและคัดเลือกคู่สมรสที่มีคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสในระดับต่ำที่สุดขึ้นไป และทำการสุ่มอย่างง่ายโดยใช้วิธีจับฉลาก แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คู่ กลุ่มควบคุม จำนวน 8 คู่ คะแนนที่ได้ครั้งนี้จะเป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง

2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยให้การปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นกับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 ครั้ง ในครั้งที่ 1 และ ในครั้งที่ 8 เป็นการปรึกษาแบบพบหน้า และในครั้งที่ 2 – 7 เป็นการปรึกษาแบบออนไลน์ด้วยการวิดีโอคอลผ่านแอปพลิเคชันไลน์ใช้เวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 45 - 60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

3. ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการศึกษาในครั้งที่ 8 ผู้วิจัยให้คู่สมรสทั้งกลุ่มควบคุมและ กลุ่มทดลองทำแบบประเมินสัมพันธภาพคู่สมรสอีกครั้ง ซึ่งมีการสลับข้อคำถามเพื่อป้องกันการจดจำของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นเก็บคะแนนในระยะหลังการทดลอง ภายหลังจากเสร็จสิ้นการศึกษา เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์คู่สมรสรายคู่ เพื่อติดตามผลของการให้การปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลพื้นฐาน ลักษณะทั่วไป และค่าสถิติของคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ก่อนและหลังรับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตใหม่ แบบ Dependent Sample t-test

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตใหม่ หลังได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตใหม่ และไม่ได้รับการได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตใหม่ แบบ Independent Sample t-test

4. วิเคราะห์เนื้อหาการสัมภาษณ์ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตใหม่

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) ชนิด 2 กลุ่ม มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทำการวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ซึ่งเป็นการศึกษาเรื่องการเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ด้วยการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 16 คู่ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คู่และกลุ่มควบคุม 8 คู่ ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง ประเภทสองกลุ่มวัดก่อนและหลังทดลอง (The Pretest Posttest Control Group Design) ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

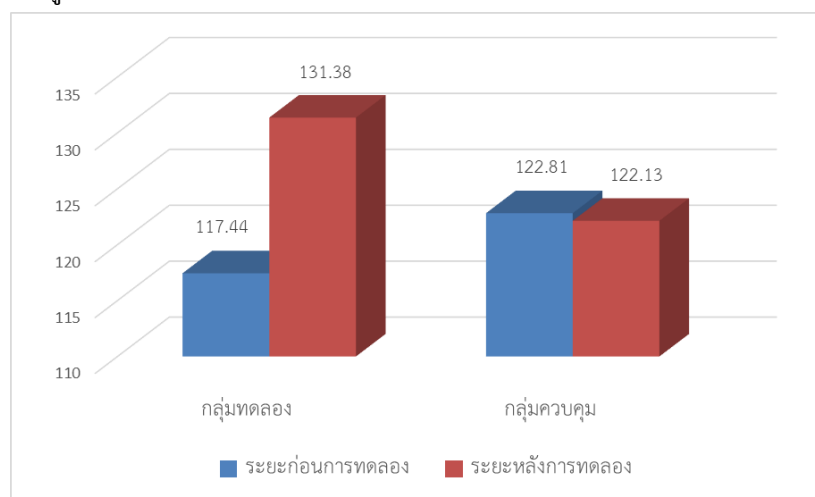
1. ข้อมูลพื้นฐาน ลักษณะทั่วไป ของคู่สมรสในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คู่สมรสในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สรุปได้ว่าจำนวนสมาชิกในกลุ่มทดลอง แบ่งออกเป็นเพศชาย ร้อยละ 50.00 และ เพศหญิง ร้อยละ 50.00 ส่วนจำนวนสมาชิกในกลุ่มควบคุมแบ่งออกเป็นเพศชาย ร้อยละ 50.00 และเพศหญิง ร้อยละ 50.00 อายุของกลุ่มทดลอง มากที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 21 – 30 ปี และช่วงอายุ 31 – 40 ปี ร้อยละ 31.3 ส่วนอายุของกลุ่มควบคุม อยู่ในช่วงอายุ 51 - 60 ปี ร้อยละ 43.8 ระดับการศึกษาสูงสุดของกลุ่มทดลอง มากที่สุดคือต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 75.0 ส่วนระดับการศึกษาสูงสุดของกลุ่มควบคุม มากที่สุดคือต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 81.3 ระยะเวลาการจดทะเบียนสมรสของกลุ่มทดลอง มากที่สุดอยู่ในช่วง 1 – 5 ปี และ 10 ปีขึ้นไป ร้อยละ 37.5 ส่วนระยะเวลาการจดทะเบียนสมรสของกลุ่มควบคุม อยู่ในช่วง มากที่สุด 10 ปีขึ้นไป ร้อยละ 50.0

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ก่อนและหลังรับการปรึกษารูปแบบผสมผสาน ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตใหม่ แบบ Dependent Sample t-test

แผนภูมิรูปภาพที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง

คะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่



จากแผนภูมิรูปภาพที่ 1 พบว่า คู่สมรสในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่มีค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ ในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง เป็น 117.44 และ 131.38 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่มีค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ ในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง เป็น 122.81 และ 122.13 ตามลำดับ

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ก่อนและหลังได้รับการได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

คะแนน	สถิติ				
	n	$\bar{X}$	SD	t	p (1-tailed)
ก่อนได้รับการปรึกษา	8	117.44	8.00	6.681*	.000
หลังได้รับการปรึกษา	8	131.38	4.74		

*p < .05

จากตารางที่ 1 พบว่า คู่สมรสที่ได้รับการได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่มีคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ สูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตใหม่ หลังได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตใหม่ และไม่ได้รับการได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตใหม่ แบบ Independent Sample t-test

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่หลังได้รับการได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และไม่ได้รับการได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

กลุ่มตัวอย่าง	สถิติ					
	n	$\bar{X}$	SD	df	t	p (1-tailed)
กลุ่มทดลอง	8	131.38	4.742	14	2.896*	.006
กลุ่มควบคุม	8	122.13	7.689			

*p < .05

จากตารางที่ 2 พบว่า สัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่หลังได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่สูงกว่า สัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ที่ไม่ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. วิเคราะห์เนื้อหาการสัมภาษณ์กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเสร็จสิ้นการปรึกษา เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์คู่สมรสรายคู่ เพื่อติดตามผลของการให้การปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คู่สมรสที่ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความเข้าใจทั้ง ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมในระยะเวลาอันสั้น รวมทั้งเน้นสถานการณ์ปัจจุบันซึ่งทำให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจกันและกันมากขึ้น มีวิธีการร่วมกันหาแนวทางในการสร้างทางออกไปสู่เป้าหมายที่ต้องการร่วมกันได้อย่างเหมาะสม

อภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 คู่สมรสได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ผลการวิจัย พบว่า คู่สมรสที่ได้รับการได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานมีคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ สูงกว่าก่อนได้รับการได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 6.681$, $p = .000$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

อภิปรายได้ว่าการปรึกษารูปแบบผสมผสานที่ผนวกใช้กับทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสะท้อนให้เห็นถึงความคิด อารมณ์ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงปฏิสัมพันธ์และการเข้าถึงเป้าหมาย ผู้ให้การปรึกษามีความเชื่อว่าบุคคลมีความสามารถที่จะกำหนดเป้าหมายของตนเอง และมีศักยภาพในการแก้ไขปัญหาของตนเอง (Prochaska & Norcross, 2007 cited in Corey, 2008, p. 381) จะไม่ใช้การพูดคุยเกี่ยวกับการเน้นไปที่ปัญหาเพื่อค้นหาคำอธิบายของปัญหาในชีวิตเขา แต่จะเป็นการให้การปรึกษาโดยเน้นการสนทนาเกี่ยวกับหาทางในการแก้ไขและหาทางออกของปัญหาต่าง ๆ ผู้ให้การปรึกษาจะสร้างกระบวนการในการสำรวจความคิด วิเคราะห์ เพื่อนำไปสู่การคาดหวังการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายในชีวิตและความปรารถนาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นและกระตุ้นการมีส่วนร่วม ความร่วมมือของผู้รับการปรึกษาที่จะทำให้บรรลุการเปลี่ยนแปลง

อย่างมีประสิทธิภาพ (เพ็ญภา กุลภาดล, 2563) การที่คู่สมรสกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสัมพันธภาพคู่สมรส ที่ขึ้นจากการที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้นตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่งผลให้คู่สมรสเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรม ความคิด และมุมมองใหม่ ๆ ในการใช้ชีวิตคู่

ผู้วิจัยได้นำการปรึกษารูปแบบผสมผสานที่ใช้ฐานทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรส ในชีวิตวิถีใหม่ โดยเทคนิคที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้คือการสร้างความร่วมมือ (Establishing a collaborative) ทำให้คู่สมรสได้เรียนรู้ที่จะช่วยเหลือกันในเวลาที่มีข้อจำกัด ได้เห็นมุมมองของกันและกันในการที่ในการช่วยเหลือกันผ่านกิจกรรมสร้างบ้านด้วยกัน ที่ผู้ให้การปรึกษาพัฒนาขึ้นตามโปรแกรม กิจกรรมนี้ทำให้คู่สมรสได้รับรู้ความรู้สึกของกันและกันเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยมีการใช้เทคนิคการเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) ทำให้ได้ปรับเปลี่ยนความคิด ปรับเปลี่ยน มุมมองการมองปัญหาที่เกิดขึ้น ในแงุ่มที่สมเหตุสมผล ไม่ยึดเหตุผลของตนเองเป็นหลัก และคู่สมรสได้สนทนากับ การหาทางออกของสถานการณ์ปัญหาปัจจุบันไปสู่เป้าหมายที่ทั้งคู่ต้องการให้เป็นร่วมกัน หากคู่สมรสมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นผู้วิจัยมีการใช้เทคนิคการให้คำชมเชย (Compliment) สอดคล้องกับเดอ จุง และเบิร์ก (De Jung & Berg, 2008 cited in Corey, 2013, p. 385) กล่าวว่าคำชมเชย เป็นการยืนยันสิ่งในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาจะได้เพื่อนำไปสู่ทางออกที่มีประสิทธิภาพ การชมเชยเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ต้องทำให้เป็นกิจวัตร แต่เป็นในลักษณะที่ทำให้กำลังใจที่จะสร้างความหวังและสื่อความหมายกับผู้รับการปรึกษาว่าเขาสามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายของเขา

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปผลได้ว่า คู่สมรสที่ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานที่ผนวกกับทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้นสามารถช่วยให้คู่สมรสมีสัมพันธภาพระหว่างกันเพิ่มขึ้น การทดลอง คือ คู่สมรสสามารถรับรู้ได้ถึงปัญหาของตนเอง และมีวิธีการร่วมกันหาแนวทางในการสร้างทางออกไปสู่เป้าหมายที่ต้องการร่วมกันได้อย่างเหมาะสม จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อ

สมมติฐานที่ 2 คู่สมรสที่ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานมีคะแนนสัมพันธภาพคู่สมรสสูงกว่าคู่สมรสที่ไม่ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานในระยะหลังการทดลอง

ผลการวิจัย พบว่า สัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่หลังได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานสูงกว่าสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ที่ไม่ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.896$, $p = .006$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

อภิปรายได้ว่าสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่หลังได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานสูงกว่าสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ที่ไม่ได้รับการปรึกษารูปแบบผสมผสานเป็นผลมาจากการปรึกษารูปแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่จำนวน 8 ครั้ง (ครั้งที่ 1 และ ครั้งที่ 8 เป็นการปรึกษาแบบพบหน้า และการปรึกษครั้งที่ 2 – 7 เป็นการปรึกษารูปแบบวิดีโอคอลออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชันไลน์) ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้การปรึกษารูปแบบผสมผสาน ยกตัวอย่างดังนี้ ครั้งแรกเริ่มต้นตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจตัดสินใจผลของการให้การปรึกษา จากนั้นผู้วิจัยให้คู่สมรสทำกิจกรรมเส้นลวดประสบการณ์เพื่อถ่ายทอดเรื่องราวตั้งแต่เริ่มได้ใช้ชีวิตคู่จนถึงปัจจุบันว่าเกิดอะไรขึ้นบ้างตลอดจนเรื่องราวในช่วงชีวิตวิถีใหม่ ที่เกิดการเปลี่ยนไปจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เมื่อเสร็จกิจกรรมนี้ผู้วิจัยให้คู่สมรสสำรวจความรู้สึกของตนเองที่มีต่อกันและกันในช่วงชีวิตวิถีใหม่ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร และเลือกภาพใบหน้าให้สอดคล้องกับอารมณ์ในช่วงนั้น ครั้งที่ 3 การพัฒนาความเห็นพ้องกันระหว่างคู่สมรส ผู้วิจัยถามคู่สมรสเกี่ยวกับความเห็นพ้องกันระหว่างกันคืออะไร มีลักษณะอย่างไร จากนั้นผู้วิจัยให้คู่สมรสทำกิจกรรมสร้างบ้าน และผู้วิจัยให้คู่สมรสเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับความเห็นพ้องกัน ในชีวิตคู่ในช่วงการใช้ชีวิตวิถีใหม่ และสอบถามการแก้ปัญหาหากเกิดความไม่เห็นพ้องกัน ครั้งที่ 4 การพัฒนาสัมพันธภาพคู่สมรสด้านความพึงพอใจ ผู้วิจัยให้คู่สมรสดูภาพ และให้คู่สมรสอธิบายชีวิตคู่ของตนว่าแตกต่างหรือเหมือนกับภาพ

อย่างไร จากนั้นให้คู่สมรสนึกถึงเหตุการณ์หรือการกระทำที่นึกขึ้นได้ในขณะนั้น ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่พึงพอใจกันและกัน และเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจกันและกัน และสอบถามการจัดการกับความไม่พึงพอใจที่เกิดขึ้น ครั้งที่ 5 การพัฒนาสัมพันธภาพคู่สมรสด้านความกลมเกลียว ผู้วิจัยให้คู่สมรสร่วมกันพูดถึงความกลมเกลียว เพื่อเป็นการสำรวจพื้นฐานความเข้าใจเบื้องต้นของคู่สมรส จากนั้นผู้วิจัยให้เวลาคู่สมรสแต่ละคนแยกย้ายไปหาภาพที่มีอยู่ในบ้านที่แสดงถึงความกลมเกลียว และเล่าเรื่องราวที่เกี่ยวกับรูปภาพที่ตนเองหามา สุดท้ายผู้วิจัยให้คู่สมรสทำกิจกรรมหาทางออก จากนั้นสรุปข้อมูลให้กับคู่สมรสทราบเกี่ยวกับสัมพันธภาพคู่สมรสด้านความกลมเกลียวกัน ครั้งที่ 6 การพัฒนาสัมพันธภาพคู่สมรสด้านการแสดงความรัก ผู้วิจัยให้คู่สมรสเลือกสิ่งของที่แทนความรู้สึกกันและกันและให้คู่สมรสอธิบายเกี่ยวกับสิ่งของนั้น จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาที่เป็นคู่สมรสร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับการแสดงออกทางด้านความรักในความคิดของผู้รับการปรึกษาว่าเป็นอย่างไรมาก่อน เมื่อเสร็จการอภิปรายแล้วให้ทั้งคู่ร่วมทำกิจกรรมเกมส์ทายใจ เพื่อให้ทั้งคู่ได้ระลึกถึงความหลังของกันและกัน จากนั้นสอบถามการแสดงออกความรักในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร และให้คู่สมรสได้เรียนรู้ในการเติมเต็มความรักให้แก่กัน อย่างสร้างสรรค์ ครั้งที่ 7 การคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพคู่สมรส ผู้วิจัยให้คู่สมรสนำกระดาษมาคนละ 1 แผ่น วาดมือของตนเอง พร้อมทั้งเขียนแนวทางในการรักษาสัมพันธภาพในมุมมองของตนเองลงไปและเมื่อเขียนเสร็จนำมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันและกัน

ในทางกลับกันคู่สมรสในกลุ่มควบคุมใช้ชีวิตตามปกติ จึงยังคงส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากคู่สมรสมีการดำเนินชีวิตเหมือนเดิม จึงไม่มีปัจจัยใดที่จะสนับสนุนให้คู่สมรสได้เกิดการเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ระหว่างกัน การที่คู่สมรสในกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการจัดกิจกรรมเพื่อเรียนรู้ให้เกิดการเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน จึงไม่มีทักษะและไม่เข้าใจความคิด ความรู้สึกกันและกัน รวมไปถึงทำให้คู่สมรสในกลุ่มควบคุมไม่เห็นแนวทางที่จะสามารถปฏิบัติต่อกันและจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม เป็นเหตุผลให้คู่สมรสในกลุ่มควบคุมยังคงมีคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อ 2

ข้อเสนอแนะ

การปรึกษารูปแบบผสมผสาน ที่ประยุกต์ใช้กับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น สามารถที่จะเสริมสร้างสัมพันธภาพคู่สมรสได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น คู่สมรสสามารถนำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างกันรวมถึงให้คำแนะนำผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ แบบวัดสัมพันธภาพคู่สมรสในชีวิตวิถีใหม่ที่ใช้นี้เป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้ใดที่สนใจจะนำไปเป็นแนวทางหรือนำไปใช้ควรปรับข้อความเพื่อให้ถูกต้องกับกลุ่มตัวอย่างนั้น ๆ รวมไปถึงบุคคลที่จะนำการปรึกษารูปแบบผสมผสานที่ประยุกต์ใช้กับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นไปใช้ควรมีการฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ ศึกษาข้อมูลพื้นฐานการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้ถูกต้อง

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงด้วยดี เกิดจากผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคถล อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างสูง และผู้วิจัยขอขอบพระคุณสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ที่ได้มอบทุนอุดหนุนการวิจัยและนวัตกรรมในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- กรุณาภรณ์ อีสรางกูร ณ อยุธยา. (2536). ความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์ สัมพันธภาพของคู่สมรสกับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยมหิดล].
- กรมการปกครอง. (2565). สถิติทะเบียนการหย่า. <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/marry/new/stat-gen/static.php?divorce>. (2565). สถิติทะเบียนสมรส. <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/marry/new/stat-gen/static.php?marry>
- กรมควบคุมโรค. (2565). สถานการณ์การติดเชื้อ COVID-19 รายจังหวัด. <https://ddc.moph.go.th/covid19-dashboard/>
- กวิณทิพย์ จันทนิม, เพ็ญภา กุลนาค, และ ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์. (2563). ผลการปรึกษาออนไลน์รายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบริษัท. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 37(101), 114-126.
- ชมภูษ ครอบขจรสุข, เพ็ญภา กุลนาค, และ ประชา อินัง. (2563). ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 37(101), 146-158.
- ปวีณภัทร์ มิ่งขวัญธนรัตน์, เพ็ญภา กุลนาค, และ ดลดาว ปุณณานนท์. (2561). ผลการปรึกษาคู่สมรสทฤษฎีกลยุทธ์ต่อความมั่นคงในชีวิตสมรส. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 35(98), 68 - 80.
- เพ็ญภา กุลนาค. (2563). *การปรึกษาครอบครัว*. บริษัท เนติกุลการพิมพ์ จำกัด.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* Brooks/ Cole: Belmont, CA.
- _____. (2013). *Theory and practice of group counseling* Brooks/ Cole: Belmont, CA.
- Maiti, T. (2020). Marital distress during COVID- 19 pandemic and lockdown: a brief narrative. *The International Journal of Indian Psychology*. https://www.researchgate.net/publication/343686139_Marital_distress_during_COVID-19_pandemic_and_lockdown_a_brief_narrative.
- Spanier (1976). Measuring dyadic adjustment: New Scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and The family*, 38, 15-30.